

Nr. 1 März 2008

INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN UND SCHMERZTHERAPEUTEN

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



auch wenn jeder Patient, der unter chronischen Schmerzen leidet, dieses Schicksal sehr individuell erlebt – viele Erfahrungen sind vergleichbar. Das in dieser Tatsache eine Chance liegt, möchten wir Ihnen in zwei Beiträgen näher

bringen. Der Ausnahmeathlet Andreas Niedrig, der im Laufe seines Lebens viele Höhen und Tiefen erlebte, hat aus der Not eine Tugend gemacht und möchte diese Erfahrung für alle Menschen zugänglich machen. Dies ist das Thema unseres Leitartikels.

Darüber hinaus haben wir einmal in unserem eigenen Internetforum gestöbert und festgestellt, dass Erfahrungsaustausch vielen Menschen weiterhilft. Zwei Fragen und Antworten, die wir stellvertretend ausgewählt haben, finden Sie in dieser Ausgabe.

Sind Egel ekelig? Ja schon, aber auch heilsam bei verschiedenen Erkrankungen. Wir denken: Gut, dass man bei einer Behandlung mit Blutegeln die Augen schließen kann. In der Rubrik Ratgeber finden Sie mehr Informationen.

Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen nähern sich dem angenehmen Bereich, da kann man schon wieder über sportliche Betätigung im Freien nachdenken. Schon häufig haben wir in unseren Nachrichten darüber berichtet, dass auch Menschen mit chronischen Schmerzen von Bewegung profitieren. Denken Sie aber daran, immer mit Ihrem Arzt abzuklären, was möglich ist, und wo Sie Grenzen setzen sollten.

Mit herzlichem Gruß

Inge Kokot

Ihr Team vom Forum Schmerz
Inge Kokot

Leitartikel

Prinzip Zukunft: So machen Schmerzpatienten aus der Not eine Tugend

Chronische Schmerzen haben einen Einfluss auf Körper und Seele. Der körperliche Schmerz ist mit Hilfe der modernen Schmerztherapie gut zu behandeln. Die Seele, die Psyche, ist aber kein einfacher „Patient“. Kein Außenstehender kann sich vorstellen, was in einem Schmerzpatienten wirklich vorgeht, wenn er von Attacken geplagt wird. Es ist auch nur zu erahnen, wie Betroffene sich fühlen, wenn sie nur durch Schmerzmittel einen erträglichen Tag hinter sich bringen können. Die dauernde Abhängigkeit von Arzneien, unvorhersehbare Durchbruchschmerzen, die täglichen Einschränkungen, die chronische Schmerzkrankheiten mit sich bringen können, zermürben viele Patienten.

Für deren Umwelt entstehen ebenso ungeahnte Belastungen. Schmerzpatienten sind oft mürrisch, unglücklich, genervt. Manche reagieren zunächst „himmelhochjauchzend“ dann „zu Tode betrübt“. Die Stimmung ist nicht planbar. Und doch gibt es immer wieder Schmerzkranken, die auf der Sonnenseite stehen. Die ihre Erkrankung einfach so hinnehmen, mit ihr leben. „Die kann nichts erschüttern“, so scheint es. Als Frohnatur lebt es sich leichter. Für Schmerzpatienten gibt es Mittel und Wege, die Grundstimmung aufzuhellen. Das kann ein langer Weg sein, der individuell sehr verschieden ist.

Das „Prinzip Zukunft“ beruht auf der Hoffnung, den Teufelskreis „Schmerz – psychische Belastung – noch mehr Schmerz“ zu durchbrechen. Das Prinzip Zukunft wird von dem Hochleistungssportler Andreas Niedrig vertreten, der

selbst nach einer zunächst harmlosen Achillessehnen-Reizung zwei Jahre lang Schmerzpatient war. Niedrig begann seine sportliche Karriere 1993 und lief innerhalb von wenigen Monaten in der Weltspitze mit. Ob in Roth, auf Mallorca oder Hawaii, der Ausnahme-Triathlet platzierte immer unter den ersten zehn.

Doch im Jahr 2003 nahm er seine Beschwerden nicht ernst genug. Aus der Reizung wurden schnell unerträgliche Schmerzen. Operationen folgten, die schlecht ausgeführt waren. Am Ende musste die Achillessehne rekonstruiert werden. Niedrig ertrug dies alles ohne Schmerztherapie. Denn seine frühere Drogenabhängigkeit verbot ihm die Einnahme von Schmerzmitteln. In dieser Zeit lernte er viel über sich und die Dinge, die ihn motivierten oder demoralisierten. Das Prinzip Zukunft wurde „geboren“. Durch einen Zufall, bei einem Elternabend der Klasse seiner Tochter,



spürte Niedrig, wie wichtig seine Botschaften sind. Heute schildert der Triathlet in Motivationsseminaren, wie er seine schlimmsten Stunden überwunden hat. Außerdem ist er wieder sportlich aktiv.

In den Seminaren geht es um „Z“ wie Ziele. „Ohne sich ein Ziel zu stecken, können Schmerzpatienten den Weg dorthin nicht finden“, sagt Niedrig. Das müssen keine großen Ziele sein. Den Einkauf wieder selbst erledigen, bei schönem Wetter einen Spaziergang machen oder beim nächsten Treffen der Clique wieder dabei sein. Diese Herausforderung kann schon genug sein. „U“ wie Umsetzung bedeutet, einen Plan zu entwerfen, wie das individuelle Ziel erreicht werden kann. Die Umsetzung hängt natürlich vom Ziel ab. Viele kleine Schritte führen zum Erfolg.

„K“ wie Kraft heißt, sich nicht in Situationen zu bringen, in denen man schwach ist. „Die Stärken stärken und die Schwächen meiden, baut auf“, betont Niedrig.

Noch ein „U“ für Unterstützung. Niedrig rät jedem, die von anderen angebotene Unterstützung anzunehmen. Für Dinge, die Patienten einfach nicht selbst erledigen können, ist das Annehmen von Hilfe keine Schande.

Mit „N“ wie Nähe, spricht der Ausnahmesportler die Tatsache an, dass viele Schmerzpatienten sich in ihr Schneckenhaus zurückziehen und niemanden an sich heranlassen. Über die Sorgen und Ängste reden ist so wichtig. Verständnis kann nur erwarten, wer sich erklärt und für andere offen ist. „F“ wie Freunde können Kraft und Halt geben. Sie spornen an, die Ziele in die Tat umzusetzen. Mit Freunden finden auch Schmerzpatienten zurück ins Leben. „T“ wie Training bedeutet, immer am Ball zu bleiben, sich nicht hängen zu lassen. „Wer für sich und seine Probleme aktiv wird und bleibt, ist auf dem Weg“, meint Niedrig.

Der richtige Weg ist individuell sehr verschieden. Ob der eingeschlagene Weg

richtig ist, zeigt sich oft erst später. Eine Möglichkeit für Schmerzpatienten, die Beschwerden zu überwinden, ist das Schreiben. Einer Bad Nauheimer Studie* zufolge profitierten Patienten mit Rückenschmerzen davon, die traumatischsten Ereignisse in ihrem Leben auf Papier zu bringen. Sie schrieben sich die Erlebnisse förmlich von der Seele. Späteren Erhebungen zufolge litten diese Patienten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe weniger unter Schmerzen. Aber auch Depressionen und Ängstlichkeit gingen zurück. Die allgemeine Leistungsfähigkeit nahm zu.

Der aktive Umgang mit den belastenden Erinnerungen scheint einen besseren Umgang damit zu bewirken. Das gibt Hoffnung und macht Mut für die Zukunft.

** Studie des Rehabilitationszentrums am Sprudelhof Bad Nauheim, vorgestellt auf einem Psychiatrie-Kongress in Berlin.*

Meldung

Kopfschmerzen: neue Alternative bei ASS-Unverträglichkeit

Wenn es um die Behandlung von Kopfschmerzen geht, denken viele Menschen zunächst an den Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS). Allerdings gibt es Menschen, die ASS nicht vertragen.

Magenempfindliche Personen reagieren sensibel auf dieses Schmerzmittel, denn ASS reizt die Magenschleimhaut. Auch Allergiker können oft keine ASS-haltigen Medikamente einnehmen. Die Substanz gehört zu den Arzneimitteln, die eine Nesselsucht (Urtikaria) auslösen können. Für Asthmatiker und Heuschnupfen-Geplagte ist ASS auch nicht immer verträglich. Eine weitere Gruppe von Patienten, die ASS nicht nehmen sollten, sind Herz-Kreislauf-Erkrankte, die gerinnungshemmende Medikamente erhalten. Denn ASS greift in die Blutgerinnung ein und verstärkt daher die Wirkung anderer Gerinnungshemmer wie beispielsweise Marcumar.

Diese Patientengruppen haben alternativ häufig auf den Wirkstoff Paracetamol zurückgegriffen, der von Experten ebenfalls für die Behandlung von Kopfschmerzen empfohlen wird. Viele Pati-



enten beklagen jedoch, dass die Wirkung relativ spät eintritt und der Effekt nicht ausreichend stark ist.

Dieses Problem scheint nun gelöst zu sein. Seit kurzem gibt es eine neue Kombination aus Paracetamol und Koffein. Koffein hat eine schmerzlindernde Wirkung und verstärkt den Effekt des Paracetamols um etwa 40 Prozent. Dadurch kann das Paracetamol in der Kombination relativ niedrig dosiert werden. Das ist besser verträglich und wirkt trotzdem sicher und schnell. Bei dieser ASS-freien Version sind Bedenken empfindlicher Patienten unbegründet. Die Kombination kann bereits bei den ersten Anzeichen von Kopfschmerzen eingenommen werden. Paracetamol und Koffein – diese Kombination ist für viele Kopfschmerzpatienten möglicherweise ein optimaler Mittelweg zwischen Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Ratgeber

„Vampire“ sind en vogue: Blutegeltherapie bei Arthrose und rheumatischen Erkrankungen

Die Blutegeltherapie mit dem Egel *Hirudo medicinalis* gehört zu den ältesten Heilverfahren, die Menschen kennen. In manchen Jahrhunderten war seine Rolle bedeutsamer als jetzt. Die Therapie mit der Blut saugenden kleinen Schlange, die dem Regenwurm nicht unähnlich ist, erfreut sich derzeit aber wieder einer größeren Beliebtheit. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig. Hauptsächlich wird der Egel in der plastischen Chirurgie nach Replantationen zur Wiederherstellung der Durchblutung an den verletzten Stellen genutzt. Aber auch bei Venenentzündungen mit Thrombosen, rheumatischen Erkrankungen, Gichtanfällen, Stauungen in

Lymphgefäßen und Venen sowie bei Arthrosen ist der Einsatz sinnvoll.



Blutegel saugen relativ schmerzfrei etwa 10 Milliliter Blut, von dem sie ein bis zwei Jahre leben können. Nachdem der Egel

die Haut durchdrungen hat, gibt er Speichel in das Blut und das umliegende Gewebe ab. Der Speichel enthält Substanzen wie das Hirudin, die die Blutgerinnung verhindern. Der Effekt hält mehrere Stunden an, sodass etwa 50 ml Blut aus der Wunde nachlaufen.

Der Blutverlust bewirkt, dass der Lymphstrom beschleunigt wird. Außerdem wirkt der Speichel krampflösend, entzündungshemmend und blutreinigend. Für Schmerzpatienten mit rheumatischen Beschwerden, die ihren Ekel überwinden können, sind Egel sicher ein probates Mittel, eine Linderung herbeizuführen.

Filmtipp

Lauf um Dein Leben

„Lauf um Dein Leben“, so heißt die Verfilmung der Lebensgeschichte des Ausnahmetriathleten Andreas Niedrig aus Oer-Erkenschwick mit Max Riemelt und Jasmin Schwiers in den Hauptrollen, der am 24. April 2008 in die deutschen Kinos kommt.

Bereits in seiner frühen Jugend hatte Niedrig Kontakt zu leichten Drogen. Der Film beginnt zu einem Zeitpunkt, an dem der heutige Weltklasse-Sportler beinahe am Tiefpunkt seines Lebens angekommen ist: Als junger Erwachsener ist Niedrig drogenabhängig und kaum in der Lage, seine früh gegründete Familie zu ernähren und seiner kleinen Tochter ein liebevoller Vater zu sein.

Doch dann kommt die Wende. Durch die Hilfe seiner Familie und die Liebe seiner Frau, die ihm eine zweite Chance gegeben hat, schafft Niedrig, sich von den Drogen zu befreien. Ein Waldlauf mit seinem Vater war der Anfang einer Sport-

lerkarriere, wie Hollywood sie nicht besser hätte schreiben können.

Innerhalb von wenigen Monaten hat sich das Talent Niedrig zu einem beachtlichen Gegner in der Triathlon-Szene gemauert. Sein erster Lauf fand im September 1993 in Selm statt. Er erzielte auf Anhieb den 9. Platz. Danach startete Niedrig durch.

In Roth, der Lieblingsstrecke des Oer-Erkenschwickers, nahm er fünf Mal teil und belegte immer Plätze unter den ersten Vier. Im dritten Anlauf kam er beim Ironman auf Hawaii auf den 7. Platz.

Der Film zeigt den Aufstieg eines Junkies in die Weltspitze der Extremsportler und macht dabei deutlich, dass „du alles erreichen kannst, wenn du willst“. Mit viel Gefühl beschreibt der Film eindrucksvoll, wie der Ausnahme-Schwimmer, Radfahrer und Läufer Andreas Niedrig zu

seinem Lebensprinzip „Zukunft“ gefunden hat, und macht unglaublich Mut, das Leben anzupacken. Ein Film mit viel Tiefe, der zum Nachdenken anregt und bewegt. Schauen Sie ihn sich an!



Buchtipp

Hörbuch: Rückenfreundlich durch den Tag Tipps zum Hören und Mitmachen

Häufig haben wir in den Forum Schmerz Nachrichten über ein allgegenwärtiges Problem berichtet: Rückenschmerzen. Zu wenig Bewegung, einseitige Belastungen, Stress und ein rückenfeindliches Umfeld sind die häufigsten Ursachen. Das beste Mittel, um Rückenschmerzen zu verhindern, ist ein gezieltes und vor allem regelmäßiges Training. Es stärkt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit. Auch für Menschen, die bereits unter einem schmerzenden Rücken leiden, ist dieses Konzept richtig.

Das Hörbuch „Rückenfreundlich durch den Tag“ ist für dieses Programm ein hervorragender Begleiter. Sie werden

ganz neue Aspekte in alltäglichen Situationen wahrnehmen und aktiv jede Menge Verbesserungen in Angriff nehmen! Sie erlernen Übungen, mit denen Sie im Sitzen, zum Beispiel im Büro, Ihren Rücken stark machen, und können bei einer Bandscheiben-Gymnastik mitmachen. Und wenn Sie mögen, entspannen Sie sich mit einem Ausflug durch den Körper. Immer wieder. Das tut gut!



Klaus Afflerbach
Rückenfreundlich durch den Tag
Informationen - Übungen - Entspannung
VERLAG im KILIAN, Marburg, 2008
ISBN: 978-3-932091-97-1
Preis: 9,90 EUR
CD, Spieldauer: 60 Minuten

Achtung! Am 15. März veranstaltet das Forum Schmerz zum 7. Mal den Tag der Rückengesundheit. Weit über 1000 Partner nehmen daran teil und veranstalten Aktionen für einen gesunden Rücken. Was bei Ihnen vor Ort passiert erfahren Sie im Internet unter www.forum-schmerz.de oder im Organisationsbüro, Rufnummer: 06421 293-125.

Fragen und Antworten

Aus dem Patienten Forum unter www.forum-schmerz.de

An zehn Tagen im Monat leide ich unter Migräne, wenn ich keine Prophylaxe durchführe sind es sogar 20 bis 25 Tage. Sind Opioide eine Möglichkeit?

Dr. Jan-Peter Jansen, Berlin:
Für chronische Kopfschmerzen hat die Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft Therapieempfehlungen herausgegeben. Generell werden Opioide in Deutschland nicht zur Behandlung von Kopfschmerzen empfohlen. Dennoch unternehme ich persönlich gelegentlich einen Behandlungsversuch und – siehe da – in einigen Fällen funktioniert das gut. Es ist sicherlich eine Ausnahme und nicht generell zu empfehlen.

Ich bin Krankenschwester und arbeite in der ambulanten Pflege. Seit einigen Monaten habe ich immer wieder Rückenschmerzen im LWS-Bereich, seit ca. drei Wochen permanent. Ich versuche zwar, rückschonend zu arbeiten, aber das ist leider oft nicht möglich. Was kann ich tun?

Dr. Jan-Peter Jansen, Berlin:
Rückenschmerzen sind ein Volksleiden, die genauen Ursachen dürften so vielfältig sein, dass wir immer für den Einzelfall Lösungen finden müssen. Wussten Sie zum Beispiel, dass einer der Gründe für Rückenschmerzen Unzufriedenheit mit der Arbeit ist? Der Rücken ist ein „Tum-

melplatz der Seele“ und die bei den üblichen Untersuchungen gefundenen Bandscheibenvorfälle sind wahrscheinlich gar nicht so oft Ursache der Beschwerden. Richtig ist aber, dass Sie einer Chronifizierung vorbeugen sollten. Dies ist gemeinsam mit einem Arzt Ihres Vertrauens möglich.

IMPRESSUM

Herausgeber: Forum Schmerz im DEUTSCHEN GRÜNEN KREUZ e.V.
Schuhmarkt 4 ►► 35037 Marburg ►► Tel.: 06421 293-125
Fax: 06421 293-725 ►► E-Mail: schmerz@dgk.de
www.forum-schmerz.de

Fotos: S. 1, S. 2, S. 3 (oben) © shutterstock

Redaktion: Inge Kokot, Dr. Corinna Kolac, Dr. Dietmar Krause (verantwortlich)

Wissenschaftlicher

Beirat: Dr. Martin Gessler, Dr. Jan-Peter Jansen,
PD Dr. Rüdiger Schellenberg, Dr. Wolfgang Sohn

Layout: Heidi Riehl / medialog, Marburg

Ausgabe: 1/2008