

Linderung aus der Natur

Raus ins Grüne, Pflanzen pflücken, weg mit den Schmerzen: „Wer sich gut auskennt, findet in der Natur wirksame Mittel“, sagt Dr. Ruth Heineck vom Schmerzzentrum des Dresdner Uniklinikums. Praktischer – und wegen der Umweltbelastung auch sicherer – sei es jedoch, sich das fertige Präparat in Apotheke, Drogerie oder Reformhaus zu besorgen. „Bei mehr als einem Dutzend Pflanzen ist inzwischen nachgewiesen, dass sie bei leichten und mittleren Schmerzen die gleiche Wirkung entfalten wie chemisch hergestellte Medikamente.“ Hier wie da komme es aber immer auch auf die Dosis an, betont die Spezialistin für Naturheilverfahren. Bei Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen sei Arnikasalbe oder -tinktur eine gute Alternative – „oder man greift gleich zu Retterspitz, das noch andere Pflanzenextrakte enthält.“ Brennnesstableden helfen gegen Rheumaschmerzen, ein Öl mit Eisenhut gegen die Trigeminusneuralgie. Der Wirkstoff in der Weidenrinde ist der Vorläufer des Aspirins. „Zwar zahlen nur wenige Kassen für Naturheilmittel, aber manches kann man sich auch mit kleinem Geldbeutel leisten“, sagt Dr. Heineck. Bestes Beispiel: Der Saft von Weißkohl bekämpft Schwellungen. (SZ/sk)



Diesen Pflanzen wird eine schmerzlindernde Wirkung nachgesagt – obere Reihe von links: Ringelblume, Teufelskrallen, Brennnessel, Beinwell. Untere Reihe: Pfefferminze, Arnika, Weidenrinde, Weißkohl.

Fotos: pixello.de (6), pharmawiki.ch, foto.wikia.com

Was hilft mir wirklich?

Teil 10: Medikamente. Die Tablette, die gegen alle Schmerzen wirkt, gibt's noch nicht. Aber viele Mittel sind gut erprobt – mitsamt ihren Risiken.

VON STEFFEN KLAMETH

Beim Hexenschuss ein Wärmepflaster, bei Kopfschmerzen eine Aspirin: In vielen Fällen sind Patienten ihre eigenen Doktoren und verzetteln sich einfach selbst. „Wenn man weiß, was einem hilft, ist das völlig in Ordnung“, meint Antje Bergmann vom Dresdner Uniklinikum. Sie ist Sachsens einzige Professorin für Allgemeinmedizin und hat in der Praxis tagtäglich mit Menschen zu tun, denen es an allen möglichen Körperstellen wehtut. „Zum Arzt sollte man immer dann gehen, wenn unbekannte Schmerzen auftreten, die Schmerzen immer wiederkehren oder bewährte Schmerzmittel nicht helfen.“

Welches Medikament Ärzte verschreiben, hänge nicht allein von der Art und Schwere der Erkrankung ab. Auch das Alter der Patienten sowie Vor- und Nebenerkrankungen spielen eine Rolle. „Bei älteren Patienten wird man eher Mittel empfehlen, die die Nieren nicht schädigen und die Magenschleimhaut schonen.“ Die Weltgesundheitsorganisation hat die Schmerzmittel entsprechend der Schmerzstärke in drei Gruppen eingeteilt – das ist auch die Richtschnur für jeden Arzt.

? Kann man freiverkäufliche Schmerzmittel bedenkenlos nehmen? Im Volksmund heißen sie Rheumamittel, in der Medizin NSAR und in der Apotheke beispielsweise Aspirin: Die meisten dieser Medikamente stillen nicht nur den Schmerz, sondern bekämpfen auch eine Entzündung – und man bekommt sie sogar ohne Rezept. „Das bedeutet aber nicht, dass sie ohne Risiko sind“, betont Professor Bergmann. Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen und Diclofenac schädigen bei längerem Gebrauch die Magen- und Darmschleimhaut sowie häufig auch die Nieren – bis hin zum Ausfall des Or-

Niemand muss zu den teureren Markenprodukten greifen.

Prof. Antje Bergmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Dresden

gans. Kopfschmerztabletten können nach bestimmter Zeit selbst Kopfschmerzen hervorrufen. Paracetamol hilft sowohl gegen Schmerzen als auch Fieber, nicht aber gegen Entzündungen; bei längerer Einnahme drohen Leberschäden. Soll der Magen geschont werden, verordnen Ärzte meist Nolvamisulfon; dieser Wirkstoff ist nicht freiverkäuflich und kann auf Dauer das Knochenmark angreifen.

? Wie lange kann man Schmerzmittel bedenkenlos einnehmen? Schmerztabletten sollten maximal drei Tage in Folge und höchstens an zehn Tagen im Monat eingenommen werden. Sind die Schmerzen dann immer noch nicht weg, sollte man Hilfe beim Arzt suchen.

? Sind Nachahmerprodukte genauso gut wie das Original? Alle genannten Wirkstoffe gibt es inzwischen als Generika. „Niemand muss zu den teureren Markenprodukten greifen“, sagt die Hausärztin. Nur in Einzelfällen komme es vor, dass das Nachahmerpräparat nicht die gewünschte Wirkung erzielt. Von Kombinationsprodukten, die zunehmend angeboten werden, rät Bergmann ab: „Koffein kann zwar die Wirkung von Paracetamol verstärken, aber eine Tablette plus Espresso tut es auch – und ist viel billiger.“

? Soll man Tabletten vor oder nach dem Essen einnehmen? Weil NSAR-Medikamente die Magenschleimhaut angreifen, sollte man vorher immer etwas essen oder zumindest ein Glas Tee oder Wasser trinken. Auch Milch und Orangensaft sind bei Schmerzmitteln unproblematisch – während bei der Einnahme von bestimmten Antibiotika davon abzuraten ist.

? Tabletten, Zäpfchen, Tropfen – was hilft am besten? In der Regel verschreiben Ärzte Tabletten oder Tropfen. Bergmann: „Die Darreichungsform hängt wesentlich davon ab, wie es der Patient wünscht und was er verträgt.“ Zäpfchen seien beispielsweise genauso wirksam wie Tabletten, würden aber mitunter abgelehnt.

? Können Heilmittel aus der Natur Medikamente ersetzen?

Viele Naturprodukte und -verfahren haben sich seit Jahrhunderten auch bei der Bekämpfung von Schmerzen bewährt. Antje Bergmann nennt einige Beispiele: Bei Rücken- und Gelenkschmerzen tut Wärme gut – die kann man mit einem in der Mikrowelle erhitzten Kirschkern- oder Dinkelkissen erzeugen. Teufelskrallen-Tabletten oder ein warmes Vollbad helfen bei Arthrose; bei Schmerzen in den Fingergelenken ist schon Geschirrabwaschen in warmem Wasser reine Medizin. Bei Kopfschmerzen kann Tee aus Weidenrinde helfen, bei Migräne – außer in Akutsituationen – Pfefferminzöl auf den Schläfen, bei Spannungskopfschmerz ein wärmendes Nackenkissen. Doch auch bei Naturprodukten sei mitunter Vorsicht geboten, ergänzt Professor Rainer Sabatowski, Leiter des Dresdner Universitäts Schmerzzentrums: „Johanniskraut, das gern auch bei Schmerzen eingenommen wird, ruft beispielsweise allergische Reaktionen hervor, wenn man sich der Sonne aussetzt.“

? Was ist, wenn Tabletten und Hausmittel nicht mehr helfen?

Bei mittelstarken und starken Schmerzen verordnen Ärzte Medikamente mit Morphin – in der Fachsprache Opioide. Sie wirken auf die Schmerzweiterleitung und -verarbeitung und können Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit und Verstopfung sowie Konzentrationsstörungen hervorrufen, erklärt Antje Bergmann.

? Stimmt es, dass Opioide süchtig machen?

„Bei längerer Einnahme führen Opioide zur Abhängigkeit und in manchen Fällen auch zur Sucht“, erläutert Professor Sabatowski. Das Suchtrisiko steige, wenn Opioide unregelmäßig eingenommen werden. Außerdem spielten soziale und psychische Faktoren eine Rolle, ebenso das Alter – jüngere Menschen werden eher abhängig. Um Entzugssymptome nach längerer Einnahme zu vermeiden, sollte der Arzt bereits bei der Verschreibung mit dem Patienten besprechen, wie er das Medikament nach und nach wieder absetzen kann.



Schmerz lass nach

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG
MIT UNTERSTÜTZUNG DER AOK PLUS,
DIE GESUNDHEITSKASSE FÜR
SACHSEN UND THÜRINGEN

Der Trick mit der Studie

„Interessenten für eine Schmerzstudie gesucht – Teilnahme kostenlos!“ Anzeigen wie diese sind verlockend, doch nicht immer seriös. So berichtete die MDR-Umschau vergangenes Jahr über ein entsprechendes Angebot der Deutschen Gesellschaft für Andulationstherapie (DGA). Wer sich auf die Anzeige im Internet meldete, bekam bald darauf Besuch – und die Aufforderung, eine Massage für 4000 Euro zu kaufen. „Das stellt die Wissenschaftlichkeit ganz erheblich infrage“, kommentierte die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen den Fall.

Auch Professor Rainer Sabatowski vom Dresdner Uniklinikum warnt. „In der Schmerztherapie gibt es viele Dinge, für die man sich das Geld wirklich sparen kann.“ Als Beispiele nennt er Magnetmatten und Infusionen mit Vitaminen. Wenn Ärzte bemerkten, dass der Patient sein letztes Ersparnis für fragwürdige Anwendungen ausgibt, sollten sie ihn schon mal warnen und auf erprobte und preiswertere Behandlungsmöglichkeiten hinweisen.

Daneben gebe es durchaus auch Leistungen, die vom Ansatz her seriös sind, deren Nutzen aber mit Studien noch nicht ausreichend belegt ist, und die deshalb von den Kassen nicht oder noch nicht bezahlt werden – beispielsweise Osteopathie bei Rücken- und die Akupunktur bei Kopfschmerzen. (SZ/sk)

Schmerzexperten am SZ-Telefon

In den vergangenen Wochen haben Sie viel über Schmerzursachen und -therapien gelesen. Falls Sie noch spezielle Fragen haben, können Sie die gern bei unserem Telefonforum stellen – am **Mittwoch, dem 16. April, 14 bis 16 Uhr:**

SZ-Telefonforum

	Prof. Rainer Sabatowski Leiter des Universitäts Schmerzzentrums am Uniklinikum Dresden	0351 48642805
	Dr. Andreas Weber Facharzt für Orthopädie, Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt	0351 48642806
	Dr. Gudrun Goßrau Neurologin und Schmerztherapeutin, Schmerzzentrum am Uniklinikum Dresden	0351 48642807
	Dr. Torsten Kupke Frauenarzt und Schmerztherapeut, Regionales Schmerzzentrum Dresden	0351 48642808

mail Sie können Ihre Fragen auch bis Mittwoch, 15 Uhr, mailen: sz.telefonforum@dd-v.de



Die Behandlung durch einen Osteopathen sorgt laut einer Marktforschungsstudie bei vielen Patienten für eine spürbare Linderung ihrer Schmerzen.

Osteopathie ist auf dem Vormarsch

Die AOK PLUS übernimmt jetzt den Großteil der Behandlungskosten.

Rund 27.500 Versicherte der AOK PLUS ließen sich 2013 osteopathisch behandeln. Die AOK PLUS zahlte ihnen dafür bis zu 360 Euro Zuschuss.

Und die Patienten waren mit den Behandlungen zufrieden. Das ergab eine Marktforschungsstudie. 599 Versicherte aller Altersgruppen wurden befragt. 91 Prozent davon bewerteten ihre Gesamtzufriedenheit mit Note 1 oder 2. Gefragt wurde u. a., ob sich die Gesundheit gebessert hat, ob die Behandlung sinnvoll und hilfreich bei chronischen Schmerzen ist, ob sie klassische medizinische Leistungen wie Arzneimittel und Operationen erspart hat und ob bereits nach we-

nigen Behandlungen eine spürbare Linderung eingetreten ist. Die Therapeuten müssen hohe Qualitätsstandards erfüllen. Dazu gehört bei Physiotherapeuten eine etwa vierjährige osteopathische Ausbildung mit ca. 1.300 Unterrichtseinheiten, bei Ärzten mit ca. 700 Unterrichtseinheiten. Alternativ genügt die Mitgliedschaft in einem Verband der Osteopathen.

INFOS ZU GEPRÜFTEN THERAPEUTEN

Web: www.aokplus-online.de
Tel.: 0800/247 100 1 (24h, kostenfrei)
E-Mail: service@plus.aok.de
Post: AOK PLUS, 01058 Dresden