



Informationsmaterial vom 19.04.2012

Wenn Schmerzen den Schlaf rauben

Chronische Schmerzen lassen die Nächte zur Qual werden. Schlafmangel wiederum verstärkt den Schmerz. Selbst gesunde Menschen sind nach einer Nacht, in der sie schlecht geschlafen haben, um rund 30 Prozent schmerzempfindlicher. Ein Teufelskreis!

Mit der Nacht kommt der Schmerz. Gisela S. verbindet mit ihrem Schlafzimmer Angst und Schrecken. "Ich bekomme so starke Schmerzen, dass ich nicht schlafen kann und nicht weiß, wie ich liegen soll. Das ist der Horror, das kann man nicht beschreiben", erzählt die Patientin. Ein Stechen und Ziehen im ganzen Körper. Die Ursache dafür bleibt jahrelang unklar. Schmerzmittel helfen ihr zwar am Tag, aber immer weniger in der Nacht. Die nächtlichen Ganzkörperschmerzen werden schließlich mit seelischen Ursachen erklärt. Eine Psychologin soll helfen. Gisela S. merkt selbst, dass Stress die Beschwerden verschlimmert.

Besonders schlimm wurde es, als ihr Sohn mit 18 Jahren an Krebs erkrankte. "Das war ganz schlimm. Wir mussten um sein Leben bangen. Ich habe dann nachts solche Bauchkrämpfe gehabt wie Koliken, dass ich überhaupt nicht schlafen konnte. Manchmal haben nicht mal mehr Schmerzmittel angeschlagen."

Ihr Sohn überlebt. Gisela S. ist maßlos erschöpft und macht eine Erholungskur. Doch auch danach geht es ihr nicht besser. Die Schmerzen haben sie weiterhin im Griff. Wieder sucht sie ihre Psychologin auf. "Die lehnte mich ab und sagte mir, dass sie nichts mehr für mich tun kann." Ein Schock, der ihre Schmerzen

unerträglich steigert. Der Hausarzt sieht nur noch einen Ausweg: Einweisung in eine Klinik. Im DRK-Krankenhaus Rabenstein wird nach acht Jahren endlich die Diagnose gestellt: Fibromyalgie – ein Faser-Muskel-Schmerzleiden. Es ist nicht heilbar, aber schon die erste Therapie zeigt Wirkung. Es ist eine kombinierte Behandlung aus schulmedizinischen und naturheilkundlichen Anwendungen. Gisela S. atmet auf und kommt seither immer mehr zur Ruhe.

Kombinierte Therapien in Schmerzzentren

Wie Gisela S. geht es vielen chronischen Schmerzpatienten. Die Schmerzen rauben ihnen den Schlaf, Schlafmangel verstärkt die Schmerzen. Wer Schmerzen hat, verbringt weniger Zeit im Tiefschlaf, der als besonders wichtig für die Erholung gilt. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, braucht es Zeit und Geduld.

Wer länger als ein halbes Jahr durch Schmerzen um den Schlaf gebracht wird, sollte ein Schmerzzentrum aufsuchen. Solche Zentren gibt es heute in vielen Städten. Die Schmerzen werden zunächst ausreichend mit Medikamenten behandelt, damit der Patient die Nacht nicht als Folter erlebt und tagsüber völlig gerädert ist. Doch Medika-

mente sind nur ein Teil der Therapie. Im Schmerzzentrum des DRK-Krankenhauses in Chemnitz-Rabenstein stehen für die Patienten neben der schulmedizinischen Schmerztherapie auch naturheilkundliche Angebote zur Verfügung. Je nach den individuellen Bedürfnissen kann der Patient auch Therapien wie Schröpfen, Akupunktur oder Homöopathie wahrnehmen. "Schmerztherapie ist Teamarbeit", erklärt der ärztliche Leiter des Zentrums, Dr. Uwe Richter. "Es ist wichtig, den Schmerz von vielen Seiten anzupacken, um schneller dauerhafte Linderung zu erfahren." Wichtig sei es für die Patienten auch, sich eine andere Einstellung zum Schmerz zu erarbeiten. Denn nicht immer lassen sich Schmerzen vollständig ausschalten.

Die innere Schmerzuhr

Für Schmerzpatienten ist es durchaus sinnvoll, sich bewusst zu machen, wann die Beschwerden besonders stark sind. Denn unser Körper tickt nach einer inneren Uhr, die nicht nur bestimmt, wann wir hungrig oder müde sind. Auch unser Schmerzempfinden unterliegt einem Tagesrhythmus. "Die Schmerzempfindlichkeit ist nachts generell am höchsten, besonders in den frühen Morgenstunden. Dann nimmt sie ab und ist am zeitigen Nachmittag am geringsten", erläutert Andrea Bredel vom Ambulanten Schmerztherapiezentrum Leipzig. "Ich würde zum Beispiel empfehlen, einen Zahnarztbesuch in diese Tageszeit zu legen. Denn unser Körper schüttet nachmittags besonders viele körpereigene Anti-Schmerzmittel aus."

Auch viele Erkrankungen haben ihr eigenes zeitliches Schmerzprofil. "Rheumapatienten haben besonders starke Schmerzen in den frühen Morgenstunden, hier spielen wahrscheinlich auch proinflammatorische Enzyme (Enzyme, die eine Entzündung begünstigen, Anm. Red.) eine Rolle. Das sind Wirkstoffe, die im Körper produziert werden und bei diesen Patienten in sehr hoher Konzentration in den frühen Morgenstunden da sind", erklärt die Schmerzspezialistin.

Die körpereigene Abwehr gegen die Entzündungen ist zu dieser Zeit aber noch nicht voll im Gange. Einer der Gründe, weshalb Rheumatiker über Morgensteifigkeit ihrer Gelenke klagen.

"Auch Tumorpatienten berichten von besonders starken nächtlichen Schmerzen. Wobei ich mir vorstellen kann, dass hier auch andere Faktoren, seelische Aspekte mit einfließen, die in der Stille der Nacht, in der Ruhe, zum Greifen kommen", so Andrea Bredel.

Auch die Wirkung von Medikamenten richtet sich nach der inneren Uhr. Studien belegen, dass die Wirkdauer einer Betäubungs-Spritze nachmittags mehr als doppelt so lang anhält wie am frühen Morgen. Arthritis-Patienten wissen: Abends kommt der Schmerz. Es empfiehlt sich, die Arznei morgens zu schlucken, im Laufe des Tages kann das Medikament seine Wirkung entfalten.

Auch bei den meisten Therapien mit Cortison ist es sinnvoll, das Medikament morgens einzunehmen. Denn zwischen sechs und acht Uhr produziert der Körper selbst am meisten Cortisol, ein entzündungshemmendes Hormon. Das Cortison-Präparat passt sich somit am besten dem körpereigenen Hormonspiegel an.

Wenn die Seele krank ist Gerade ältere Menschen sollten in Betracht ziehen, dass die Schmerzen und die schlaflosen Nächte vielleicht weit zurückliegende Gründe haben. Kriegserlebnisse zum Beispiel können Jahrzehnte später zu sogenannten posttraumatischen Belastungsstörungen führen. Wie bei Gerd D.. Jahrzehnte lang hatte der 86-Jährige alles verdrängt: Die Angst, die Ohnmacht, den militärischen Drill, all die Erniedrigungen, denen er als blutjunger Soldat im zweiten Weltkrieg ausgeliefert war. Nichts davon war ihm je über die Lippen gekommen. "Ich war wie zugemauert, versteinert. Nicht mal meine Frau hat erfahren, wie ich überhaupt den Krieg überstanden habe."

Er versucht, damit zu leben, aber mit den Jahren kommen unerklärliche körperliche und seelische Beschwerden. Wie Gerd Dittrich haben in Deutschland fast zwei Millionen Menschen die Schrecken des Zweiten Weltkrieges bis heute nicht verarbeiten können. Die traumatischen Erlebnisse verursachen Jahrzehnte später seelische und körperliche Schmerzen. Erstmals wissenschaftlich untersucht wurde dieses Phänomen 2008. Professor Elmar Brähler hat als Psychologe an der Universität Leipzig maßgeblich an der Studie gearbeitet. "Depressionen treten auf, Angststörungen, Beschwerden ohne körperliche Ursache, oft wird die falsche Diagnose gestellt." Doch es gibt Hilfe, zum Beispiel in Form einer Schreibtherapie, erklärt Professor Brähler: "Das Schreiben hilft tatsächlich sehr viel, wenn jemand nicht in der Lage ist, sich im Gespräch zu äußern. So kann man sich die Last von der Seele schreiben. Das ist ein anerkanntes Verfahren, das einigen hilft, mit der Vergangenheit fertig zu werden." Auch Gerd D. hat seine Erlebnisse aufgeschrieben. Die Erinnerungen sind fast 100 Seiten lang. Das Schreiben hat ihn erleichtert. Zusätzlich begab er sich in psychotherapeutische Behandlung. Heute ist Gerd D. – so sagt er selbst – ein glücklicher Mann.

Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) äußern sich unter anderem durch Schlafstörungen, Aggression, Angst, Interessenverlust und Schmerzen. Sie wurden erstmals 1871 bei amerikanischen Bürgerkriegssoldaten beobachtet. 1980 wurden sie offiziell in die Diagnostik aufgenommen. Gegenwärtig ist die posttraumatische Belastungsstörung vor allem als militär-medizinisches Problem bekannt. Allerdings sind nicht nur Soldaten betroffen. Zu dieser Erkrankung können verschiedene traumatische Situationen führen: Zum Beispiel, wenn jemand Opfer oder Zeuge von Verkehrsunfällen oder eines Amoklaufs wird. Aber auch körperliche Misshandlung, Arbeitsunfälle oder der Tod eines nahestehenden Menschen kommen als Auslöser in Frage.

Im Internet gibt es ein Behandlungsangebot, das sich speziell an Menschen über 65 Jahre richtet, die traumatische Erfahrungen während des Zweiten Weltkrieges gemacht haben. Die kostenlose Behandlung erfolgt in Form einer sechswöchigen Schreibtherapie, die wissenschaftlich begleitet wird. Mehr Infos unter www.lebenstagebuch.de

Hilfe für Bundeswehresoldaten und Reservisten:

www.ptbs-hilfe.de

www.angriff-auf-die-seele.de

Biodanza - Tanzen für einen entspannten Schlaf

Haben Sie schon einmal von Biodanza gehört? Wahrscheinlich nicht. Der chilenische Psychologe Fernando Torres hat diese Tanztherapie für Menschen entwickelt, deren Körper und Psyche durch Stress die Balance verloren haben. Wer zum ersten Mal dabei ist, wird irritiert sein. Hier tanzt jeder wie er will. Mal alleine, mal zu zweit, dann wieder in der Gruppe. Nach welchem Schema die Tanzpartner wechseln, ist nicht erkennbar. Doch die Teilnehmer haben Spaß, sind eine Gemeinschaft. Leistungsdruck und Körperbeherrschung sind hier fehl am Platz. Keiner muss dem anderen gefallen. Nur das eigene Gefühl zählt.

Dr. Marcus Stück, Psychologe an der Uni Leipzig, hat sich im Rahmen seiner Doktorarbeit als erster in der Welt wissenschaftlich mit Biodanza beschäftigt. In seinen Forschungen konnte er ganz konkrete Effekte nachweisen: So schützt der Körper weniger Stresshormone aus, Muskelverspannungen lassen nach, die Immunabwehr wird angekurbelt, depressive Verstimmungen hellen sich auf. "Es laufen viele Prozesse in unserem Körper ab, gerade bei Schmerzpatienten, die uns gar nicht bewusst sind. Das heißt, Heilung passiert oft im Sinne einer unbewussten Neuorganisation, einer Synchronisation verschiedener Körpersysteme. Bei Biodanza geht es

darum, den Impuls dazu zu setzen." Gelingt es Schmerzpatienten, sich unvoreingenommen den Bewegungen nach der Musik hinzugeben, können sie diesen Impuls erfahren. Der Körper beginnt sich zu entspannen. Wer entspannt ist, hat weniger Schmerzen, kann auch besser schlafen. "Wir haben in unseren Gruppen, die wir in letzten 12-13 Jahren begleitet haben, einige Schmerzpatienten gehabt, die durch Biodanza eine Linderung erfahren haben", erzählt Dr. Stück. Doch das ist nicht auf die Schnelle zu haben. Etwa zehn Sitzungen sollte man mindestens einplanen. Biodanza-Workshops gibt es mittlerweile in vielen größeren deutschen Städten. Unter Umständen lohnt sich auch eine Nachfrage bei der Krankenkasse, ob der Kurs als Präventionskurs unterstützt wird.

Zehn Tipps für einen besseren Nachtschlaf

1. Vermeiden Sie, tagsüber zu schlafen.
2. Lernen Sie ein Entspannungsverfahren.
3. Gehen Sie nur dann ins Bett, wenn Sie müde sind.
4. Gönnen Sie sich vor dem Zubettgehen einen dampfenden Kräutertee.
5. Gehen Sie möglichst täglich zur gleichen Zeit ins Bett.
6. Meiden Sie koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen.
7. Denken Sie beim Zubettgehen an etwas Schönes.
8. Wenn Ihnen Schmerzen den Schlaf rauben, stehen Sie für eine Weile auf und beschäftigen Sie sich mit etwas, das Sie beruhigt.
9. Nutzen Sie Lagerungshilfen wie Decken oder Kissen, um schmerzende Gelenke zu entlasten.

10. Überprüfen Sie ihre Medikamente. Manche beeinflussen den Schlaf negativ.

Traditioneller Beruhigungstee

40 g Baldrianwurzel, 10 g Pommeranzenschale, 20 g Hopfenzapfen, 15 g Melissenblätter, 15 g Pfefferminzblätter: Alle Zutaten vermischen. Für einen Aufguss 1 EL der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und eine Stunde vor dem Schlafengehen trinken.

Wie man sich bettet, so liegt man

Tipps von Gitte Baumeier

Nächtliche Schmerzen können unter Umständen mit ein paar Lagerungstricks gelindert werden. Fragen Sie doch mal Ihren Physiotherapeuten, welche Lagerungshilfen in Ihrem speziellen Fall helfen können.

Schalterschmerzen

1. In Rückenlage: Lagern Sie den betroffenen Arm erhöht auf einem Kissen, damit der Gelenkkopf besser in der Gelenkpfanne liegt.

2. In Seitenlage: Legen Sie den Arm auf eine Erhöhung, damit die schmerzhafte Schulter nicht so nach unten gezogen wird.

Rückenschmerzen

1. Vor dem Schlafen: Heben Sie in Rückenlage die Beine an und legen Sie ein Kissen unter den Po. Bleiben Sie eine Weile so liegen. Das entspannt.

2. Während des Schlafs: Wenn Sie Rückenschläfer sind, schieben Sie sich eine Kissenrolle unter die Knie. Damit liegt die Wirbelsäule grade.

Hüftschmerzen

Seitenlage: Legen Sie ein Kissen unter das obere Bein. Das verhindert, dass die Hüfte gestaucht wird.

Dampfkompresse zur Entspannung

Tipps von Dr. Anke Görgner

Die feuchte Wärme einer Dampfkompresse wirkt entspannend, entkrampfend und beruhigend. Sie fördert auch die Durchblutung und empfiehlt sich bei steifen, schmerzenden Gelenken, muskulären Verspannungen und Schlafstörungen.

Um eine Dampfkompresse herzustellen, wird ein kleines Gästehandtuch in einem Topf gekocht. Gern können Sie auch ein paar Kamillenblüten dazu geben. Pressen Sie das Handtuch anschließend gut aus. Legen Sie es dazu entweder zwischen zwei Topfdeckel oder Holzbrettchen oder ziehen Sie etwas dickere Gummihandschuhe an, um sich nicht zu verbrennen. Je besser das Handtuch ausgewrungen ist, desto heißer kann es aufgelegt werden. Schlagen Sie das Handtuch in ein zweites, packen Sie das ganze in einen Wollschall und legen Sie das Paket auf die schmerzende Stelle. Die Dampfkompresse kann solange draufbleiben, wie der Patient es als angenehm empfindet. Nicht anwenden sollten Sie eine Dampfkompresse bei Fieber, akuten Entzündungen oder ausgeprägten Krampfadern.

Anschrift/ Thema der nächsten Sendung

MDR FERNSEHEN

Redaktion Wissenschaft und Bildung
"Hauptsache gesund"

04360 Leipzig

Faxabruf: 01803 151534 (0,09 € pro Minute aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 € pro Minute)

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Thema der nächsten Sendung am 26.04.2012: " Dickes Blut, dünnes Blut – sicher leben mit Blutverdünnern "