



Schmerzmittel – gefährliche Freunde

Schmerzen sind eine Erfahrung, auf die viele Menschen sehr gern verzichten würden. Ein Glück, dass die Medizin Schmerzmittel zur Verfügung hat. Einige kann man ohne Rezept in der Apotheke kaufen. Doch Vorsicht: Schmerzmittel über längere Zeit einzunehmen kann lebensgefährlich sein!

Ein Martinshorn hallt durch die Straßen. Über dunkle Häuserfassaden huscht blaues Licht. Es ist kurz vor Mitternacht, als der bewusstlose Peter Witzke in aller Eile in die Notaufnahme eingeliefert wird. Diagnose: Nierenversagen. „Es ging mir ganz schlecht“, erzählt der Rentner später. „Abends habe ich meine Tochter gerufen, weil ich Nierenschmerzen und Luftnot hatte.“ Die Tochter ruft den Rettungsdienst. Als der Notarzt eintrifft, fällt sein Blick auf den Nachttisch. Dort liegt eine Tube Schmerzgel, mit dem Peter Witzke täglich mehrmals Rücken, Schultern und Beine eingerieben hat. Alle drei Wochen verbrauchte er zwei Tuben. Bereits seit einem Jahr. In der Klinik bestätigt sich der Verdacht: Sein Schmerzgel hat das akute Organversagen ausgelöst. Dass ein hilfreiches Medikament seine gelegentlichen Nierenprobleme so dramatisch verschlimmern würde, damit hatte der Rentner nicht gerechnet. Dr. Matthias Janneck, Oberarzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, erklärt dazu: „Wenn jemand, der Vorerkrankungen hat, ein bis zwei Tage eine schmerzlindernde Salbe auf einem Gelenk aufträgt, ist nicht mit Nebenwirkungen zu rechnen, aber das großflächige und regelmäßige Auftragen, kann bei einigen Patienten doch zu Nebenwirkungen führen.“

Es geht ins Blut

In welcher Form man Schmerzmittel zu sich nimmt, spielt keine Rolle. Es kann eine Salbe, ein Gel, es können Tabletten oder ein lösliches Pulver sein. In jedem Fall gelangt der Wirkstoff in die Blutbahn und löst dort biochemische Reaktionen aus. In der Regel stört er die Bildung oder Weiterleitung bestimmter Botenstoffe, die für die Meldung eines Schmerzsignals ans Gehirn verantwortlich sind. Aber genau diese Stoffe beeinflussen auch die Arbeit anderer Organe. Werden sie ausgeschaltet, kann es dazu führen, dass Nieren, Magen oder Herz Schaden nehmen. Wie hoch das Risiko tatsächlich ist, hat eine Studie der Uniklinik Kopenhagen ermittelt. Dort untersuchte man zwei Wirkstoffe, die es auch in Deutschland rezeptfrei in der Apotheke gibt: „Wir stellten in unserer Studie fest, dass die Einnahme von Diclofenac, mit einem um 50 Prozent erhöhten Risiko von Herzstillstand verbunden war und die Einnahme von Ibuprofen mit einem um 31 Prozent erhöhten Risiko von Herzstillstand“, erläutert Dr. Kathrine B. Sondergaard, Kardiologin am Kopenhagen University Hospital.

Schmerz: Ein Warnsignal

„Schon die erste Tablette kann ein Risiko darstellen, wenn man einen Schmerz unterdrückt, der ein wichtiges Warnsignal darstellt“, macht Dr. Rolf Malessa, Chefarzt der

Klinik für Neurologie in Weimar, deutlich: „Wenn zum Beispiel ein blitzartig einsetzender Kopfschmerz auftritt, kann er auf eine Hirnblutung hinweisen. Man sollte nur solche Schmerzen mit Schmerzmitteln bekämpfen, die einem bereits gut bekannt sind, wie etwa der Kopf- oder Halsschmerz bei einer Erkältungskrankheit oder der altbekannte Rückenschmerz, der ein bis zweimal im Jahr seit langem immer wieder auftritt. Aber selbst dann ist dringend zu raten, die Schmerzmittel nur über wenige Tage einzunehmen. Bei einer längerfristigen Einnahme drohen immer ernsthafte Nebenwirkungen.“ Wenn die Ursache der Schmerzen unklar ist, wenn Begleiterscheinungen wie Fieber, Lähmungen, ein schlechtes Allgemeinbefinden oder Gewichtsabnahme auftreten, dann sollte auf jeden Fall der Arzt befragt werden.

Er wollte weiter "funktionieren"!

Mirko Kremser ist 52 Jahre alt, Vater zweier Kinder, lebt und arbeitet heute in der Nähe von Leipzig. Vor mehreren Jahren hatte er einen Unfall im Haushalt. Er war auf den Rücken gefallen, hatte sich mehrere Wirbel verletzt. Die Schmerzen waren unerträglich. Er musste Geld verdienen, die Kinder versorgen. Eine Operation kam nicht in Frage. Zu groß wäre die Gefahr einer Querschnittslähmung gewesen. Also nahm er Aspirin und andere ASS-Produkte - also Schmerzmittel, die den Wirkstoff Acetylsalicylsäure enthalten - ein. „Mit zwei Tabletten fing ich an“, erzählt er. „Dann wurden es immer mehr. Schließlich schluckte ich bis zu zehn Tabletten pro Tag.“ Mit schweren Magenblutungen kam er ins Krankenhaus. Mit knapper Not konnte sein Leben gerettet werden.

Schmerz ist nicht Schmerz!

„Die Wahl des Schmerzmittels ist davon abhängig, welche Art der Erkrankung Sie haben“, führt Dr. Rolf Malessa aus. „Es ist ein Unterschied, ob ich einen Zahnschmerz, einen Rheumaschmerz, eine Migräne oder einen Nervenschmerz habe. Letzteres kommt viel häufiger vor, als man allgemein glaubt. Selbst Rückenschmerzen haben häufig eine Nervenschmerz-Komponente. Das sind dann oft chronische Schmerzen, auf die frei verkäufliche Schmerzmittel nur sehr gering wirken“, erklärt der Neurologe. Deshalb seien die Betroffenen gezwungen, sehr viel von einem Medikament einzunehmen, das aber kaum wirke und zudem besonders viele Nebenwirkungen habe, besonders wenn man es dauerhaft einnehme. „Da ist das Desaster vorprogrammiert“, warnt der Experte. Auf die Frage, welchen Rat er seinen Schmerzpatienten geben könnte, antwortet er: „Man kann eine ernsthafte Erkrankung mit einem Schmerzmittel vielleicht für kurze Zeit erträglich machen. Aber ich kann damit das Problem nicht lösen. Was ich mit der Einnahme der Schmerzmittel eigentlich erreichen will - nämlich einsatzfähig zu bleiben, meine Aufgaben erfüllen zu können - gerade das wird durch die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln besonders gefährdet. Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt werfen mich dann richtig aus der Bahn.“ Deshalb mache es keinen Sinn, einen Schmerz zu ignorieren und zu unterdrücken. Es sei wichtig, den Schmerz als das zu nehmen, was er ist: Eine Chance, am eigenen Körper etwas zu verbessern!

Schmerztherapie statt Medikamente

Inzwischen gibt es Möglichkeiten, Schmerzen zu behandeln, ohne auf die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln angewiesen zu sein. An vielen Kliniken in Deutschland wurden sogenannte Schmerzzentren eingerichtet. Dort behandeln und forschen Mediziner, die sich speziell auf die Bedürfnisse von Patienten spezialisiert haben, die unter dauerhaften Schmerzen leiden. Man nimmt sich hier die Zeit, die Ursachen der Schmerzen herauszufinden. Die Behandlung umfasst unter anderem auch Entspannungstraining, Akupunktur und Verhaltenstherapie.

Hier finden Sie ein Schmerzzentrum in Ihrer Nähe:

<http://dgschmerzmedizin.de/schmerzzentren.html>

Vitamin D-Mangel: Mythos oder Wahrheit?

Da ist sie wieder: Die dunkle Jahreszeit. Sonnenlicht ist Mangelware – genauso wie die Möglichkeit, das lebenswichtige Vitamin D zu bilden. Denn nur mit Hilfe von Licht kann es unser Körper herstellen. Deshalb greifen immer mehr Menschen zu Vitamin-D-Tabletten, wie die Verkaufszahlen beweisen. Doch – macht das Sinn?

Vitamin D – das Sonnenvitamin

Genau genommen ist Vitamin D gar kein Vitamin, sondern ein Hormon, da es der Körper selbst produziert. Eine Vorstufe des Vitamin D wird mit Hilfe der kurzwelligen UVB-Strahlen der Sonne in der Haut gebildet. Deshalb wird es auch das „Sonnenvitamin“ genannt. Von dort aus gelangt es über die Blutbahn in die Leber und wird weiter umgewandelt. In den Nieren wird schließlich Vitamin D hergestellt und über das Blut im ganzen Körper verteilt. Wird im Sommer genügend Vitamin D gebildet, reicht es meist auch in der dunklen Jahreszeit, da es vom Körper gespeichert werden kann. Auch mit der Nahrung kann Vitamin D aufgenommen werden. Damit deckt es allerdings höchstens 20 Prozent des Bedarfs. Das Hormon ist an vielen Funktionen des Körpers beteiligt. Besonders wichtig ist es für den Stoffwechsel der Knochen. Es sorgt dafür, dass Kalzium einlagert werden kann und die Knochen stabil bleiben. In den letzten Jahren wird auch der Zusammenhang von Vitamin D mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Immunschwäche erforscht. Eindeutige Studien gibt es dazu bisher aber noch nicht.

Unterversorgung ist nicht gleich Mangel!

Die Mehrheit der Deutschen hat keinen Vitamin-D-Mangel. Laut Robert Koch Institut haben etwa 40 Prozent einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Das bedeutet aber noch nicht, dass sie auch einen Mangel haben. Einen leichten Mangel haben nur etwa 13 Prozent der erwachsenen Männer und ca. 15 Prozent der Frauen. Einen schweren Mangel haben sogar nur ca. zwei Prozent der Männer und Frauen. Der Vitamin-D-Spiegel kann individuell sehr verschieden sein. Er ist abhängig von der Jahreszeit, davon, wo man lebt und wie oft man sich an der frischen Luft bzw. in der Sonne befindet. Im Sommer reichen schon fünf bis 25 Minuten täglich mit leichter Bekleidung in der Sonne, um über die Haut genügend Vitamin D zu bilden. Das füllt auch die Speicher für den Winter. Eine Einnahme von Vitamin-D-Präparaten wird nur Patienten mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel empfohlen und Risikogruppen, wie Kleinkindern, älteren Menschen und Osteoporose-Patienten. Vorher sollte aber unbedingt der Vitamin-D-Spiegel vom Hausarzt mit einem Bluttest kontrolliert werden.

Tagesbedarf an Vitamin D

Bei kaum einem anderen Nährstoff ist der Tagesbedarf so schwer zu bestimmen, wie bei Vitamin D. Wenn kein körpereigenes Vitamin D gebildet werden kann, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Erwachsenen 20 Mikrogramm pro Tag. Doch der Bedarf an Vitamin D scheint individuell sehr unterschiedlich zu sein. Aktuelle Forschungen deuten darauf hin, dass Menschen mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel durchaus gesund sein können, während andere mit einem vergleichsweise hohen Spiegel einen Mangel, zum Beispiel beim Knochenstoffwechsel, zeigen. Daher ist es schwierig, einen allgemein gültigen Tagesbedarf festzulegen. Bei ausreichender Bewegung im Freien

und ausgewogener Ernährung kann auf die Einnahme von Zusatzpräparaten meist verzichtet werden.

Lebensmittel mit hohem Vitamin-D-Gehalt

Nur etwa 10 bis 20 Prozent des täglichen Bedarfs können über die Ernährung gedeckt werden. Das entspricht zwei bis vier Mikrogramm pro Tag. Es gibt nur wenige Lebensmittel, die größere Mengen an Vitamin D enthalten. Den höchsten Anteil haben fette Seefische. Ein Mikrogramm Vitamin D entspricht 40 Internationalen Einheiten (i.E.).

Lebensmittel	Vitamin D in Mikrogramm pro 100 Gramm	Internationale Einheiten (i.E.)
Lachs	16	640
Hering	7,8-25	31,2-1.000
Makrele	4	160
Eigelb	5,6	224
Hühnerei (ganz)	2,9	116
Pfifferlinge	2,1	84
Champignons	1,9	76
Rinderleber	1,7	68

Quelle: Bundesamt für Risikobewertung

Was passiert bei Überdosierung?

Durch Sonnenstrahlen und Ernährung ist eine Überdosierung von Vitamin D kaum möglich, sehr wohl aber durch die Einnahme von Vitamin-Präparaten. Unerwünschte Nebenwirkungen bei zu hoher Dosierung können Nierensteine und Nierenverkalkung sein, bis hin zu Nierenversagen. Deshalb sollte man eine zusätzliche Zufuhr unbedingt mit seinem Arzt besprechen.

weiterführende Links:

Bundesamt für Risikobewertung: www.bfr.de

Robert Koch Institut: www.rki.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de

Geliebte Schnitte – Wie gesund ist Brot?

Dafür sind die Deutschen bekannt: für ihr gutes Brot! Die Sortenvielfalt hierzulande ist weltweit einzigartig. Das Getreideprodukt ist vor allem reich an Kohlenhydraten. Doch die gelten zunehmend als ungesund. Sollten wir also in Zukunft besser auf die geliebte Schnitte verzichten?

Mehr Fett essen und stattdessen auf Kohlenhydrate verzichten - so lautet das Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten Studie, der sogenannten *PURE* (Prospective Urban Rural Epidemiology)-Studie. Kanadische Forscher haben die Ernährungsgewohnheiten von weltweit mehr als 135.000 Menschen analysiert. Dabei haben sie herausgefunden, dass eine tägliche Kohlenhydratzufuhr von mehr als 60 Prozent das Sterblichkeitsrisiko erhöht. Hingegen ist eine fettreiche Ernährung gesünder als gedacht: Wer täglich 35 Prozent der Nahrung in Form von Fetten – egal ob gesättigt oder ungesättigt – zu sich

nimmt, hat ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko als jemand, der weniger Fett konsumiert. Sollten wir uns also kohlenhydratarm und stattdessen fettreich ernähren?

Die Qualität ist entscheidend

Ganz so einfach sei es nicht, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Entscheidend sei neben einer ausgewogenen Ernährung auch die Qualität der Kohlenhydrate. In der PURE-Studie wurde allerdings zwischen den Kohlenhydraten nicht differenziert. Wissenschaftler unterteilen Kohlenhydrate vor allem nach der Anzahl der Zuckermoleküle. Einfach- und Zweifachzucker findet man in Lebensmitteln wie Schokolade oder Limonade. Mehrfachzucker sind zum Beispiel in Kartoffeln und Reis enthalten und bestehen aus mindestens zehn Einfachzuckermolekülen. Sie erzeugen ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl, weil der Körper die Nahrung - im Vergleich zu einfachen Zuckerformen - langsamer verwertet.

Weißmehl im Vergleich zu Vollkornmehl

Wie sieht es beim Brot aus? Hier muss man zwischen Weiß- und Vollkornbrot unterscheiden. Vollkornprodukte werden aus dem ganzen Getreidekorn – sprich Keim, Schale und Mehlkörper – hergestellt. Sie enthalten langkettige Kohlenhydrate. Diese werden im Magen nur sehr langsam verarbeitet, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nicht so stark an. Hingegen wird das Weißmehl nur aus dem Mehlkörper hergestellt, Keim und Schale werden entfernt. Weißmehlprodukte enthalten kurzkettige Kohlenhydrate, die schnell zu Zucker verdaut werden und sofort ins Blut gelangen. Der Blutzuckerspiegel steigt, überschüssiger Zucker wird in Fett umgewandelt. Deshalb gilt der regelmäßige Konsum von Weißmehlprodukten als Dickmacher.

Vollkornbrot enthält viele Nährstoffe

Doch Vollkornprodukte haben noch einen weiteren Vorteil. Sie enthalten wesentlich mehr Vitamine und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe senken das Risiko für Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter den verschiedenen Getreidesorten enthält Roggen die meisten Ballaststoffe und B-Vitamine.

Verbraucherfallen

Aber Achtung: Nicht jedes dunkle Brot ist ein Vollkornbrot. Manche Bäcker färben Weißmehl mit Malz oder Zuckerrübensirup einfach dunkel. Auch hinter Bezeichnungen wie Körnerbrot stecken meist Weißmehlprodukte. An der Kruste sichtbare Körner sollen den Anschein erwecken, es handele sich um ein Vollkornprodukt. Doch Vollkornmehl kann genauso fein gemahlen sein wie Weißmehl. Übrigens: Ein Vollkornbrot muss einen Vollkornanteil von mindestens 90 Prozent aufweisen. Das ist gesetzlich vorgeschrieben.

Wie gesund ist das Low-Carb-Brot?

„Hauptsache gesund“-Reporterin Annett Böhm wollte wissen: Macht das kohlenhydratarme Eiweißbrot wirklich schlank? Zusammen mit dem Ernährungsexperten Johannes Hunger hat sie die Zutaten der Eiweißbrote aus verschiedenen Supermärkten miteinander verglichen. An erster Stelle steht fast immer Gluten. Laut Johannes Hunger kann das Weizeneiweiß jedoch zu Verdauungsproblemen wie einem Reizdarm führen. Außerdem steht Soja weit oben auf der Zutatenliste. „Soja enthält die pflanzlichen Hormone Phytoöstrogene. Sie können den menschlichen Hormonhaushalt beeinflussen. Man sollte Soja nicht mehr als zwei Mal pro Woche essen“, empfiehlt der Ernährungsexperte. Wie steht es um den Eiweißgehalt? Das Brot enthält viele Proteine – um die 20 Gramm sind es bei den gekauften Produkten. Doch wieder warnt der Ernährungsexperte: „Leider kann man diese 20 Prozent Eiweiß nicht gleichsetzen mit einem Stück Fleisch oder einem Hühnerei, weil es ein sehr hoch verarbeitetes Eiweiß

ist. Unser menschlicher Körper kann mit dieser Art Eiweiß gar nicht so viel anfangen.“ Beim Fettgehalt sollte man auf die Qualität der Fette achten. Häufig finden sich in den Low-Carb-Brotten minderwertige Fette wie Omega 6-Fettsäuren. Diese wirken entzündungsfördernd. Das Fazit der beiden lautet: Durch das Eiweißbrot wird zwar die Kohlenhydratzufuhr gedrosselt, doch als gesunder Schlankmacher ist es nicht zu empfehlen.

Gesundes Low Carb Brot selbstgemacht - Das Rezept von Nicole Lins

Zutaten:

100 g Mandeln, gemahlen
50 g Gold-Leinsamen
50 g Chia-Samen (kann durch Leinsamen ersetzt werden)
50 g Sonnenblumenkerne
20 g Kokosmehl
50 g Flohsamenschalen, gemahlen
1 Päckchen Backpulver
1 TL Salz
wer mag, 1-2 TL Brotgewürz
5 Eier
200 g Hüttenkäse
1-2 EL Apfelessig nach Belieben

Zubereitung:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Alle festen Zutaten in einer Schüssel vermischen und dann die Eier, den Hüttenkäse und Apfelessig dazugeben und gut verrühren. Der Teig zieht relativ schnell an. Nach kurzer Zeit mit feuchten Händen einen Brotlaib formen. Auf dem Brot kleine Einschnitte mit dem Messer zeichnen. Dann das Brot ca. 50 bis 60 Minuten backen.

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Prof. Dr. Jutta Hübner, Integrative Onkologin, Universitätsklinikum Jena
Dr. Rolf Malessa, Neurologe, Sophien- und Hufelandklinik Weimar
Nicole Lins, Diätassistentin, Magdeburg

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“ , 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 09.11.2017:

Hilfe bei Halswirbelsäulen-Syndrom
Die Grippewelle kommt
Erste Hilfe bei Juckreiz