

Informationsmaterial vom 31.05.2018



Schmerz lass nach!

Laut Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft berichten deutschlandweit etwa 23 Millionen Menschen über chronische Schmerzen. Kein Wunder also, dass Schmerzmedikamente die am häufigsten eingenommenen Medikamente sind. Wird der Schmerz übermächtig, dann helfen Tabletten allein meist nicht weiter.

Schmerz ist nicht gleich Schmerz

So unterschiedlich wie die Schmerzursache, so verschieden ist auch die individuelle Wahrnehmung des Schmerzes: Er kann stechen, brennen, drücken, bohren oder sich eher dumpf anfühlen. Was für den einen kaum auszuhalten ist, beeinträchtigt den anderen nur wenig. Ärzte sprechen von einer individuellen Schmerztoleranz. Schmerzen, die drei Monate oder länger anhalten und nur wenig auf medizinische Behandlungen, wie etwa Schmerzmedikamente, ansprechen, werden als chronisches Schmerzsyndrom bezeichnet. Mediziner sehen chronischen Schmerz nicht nur als ein Symptom, sondern als eine eigene Erkrankung. Bestimmen starke Schmerzen dauerhaft den Alltag, leiden die Patienten oft zusätzlich unter Einschränkungen wie Depressionen, Schlafstörungen, Angstzuständen und körperlichen Beeinträchtigungen, was die Situation noch weiter verschlimmert. Es bahnt sich eine „Schmerzkarriere“ an. Schon über den Schmerz zu sprechen, kann dann helfen, ihn zu bekämpfen. Dabei geht es nicht nur um den Schmerz an sich, sondern auch um die Emotionen und Gedanken, die eng damit verknüpft sind. Schmerzsignale werden durch Nerven ans Gehirn „gemeldet“. Im Gehirn ist das limbische System der Bereich, der dafür zuständig ist, dass die Signale verarbeitet werden. Sie werden dort mit Gefühlen verbunden und es entscheidet sich blitzschnell, ob wir Schmerzen als beängstigend, nervend oder als erträglich empfinden. Hält das Schmerzsignal über eine längere Zeit an, verfestigt sich ein Schmerzgedächtnis. Selbst wenn die eigentliche Ursache längst behoben ist, etwa durch eine Operation oder eine Therapie, hält das schmerzhaft empfinden weiter an. Dieses Gedächtnis kann nicht komplett gelöscht, aber mit den richtigen Methoden neu „überschrieben“ werden.

Leben mit dem Schmerz

„Sie müssen lernen, damit zu leben“, das ist wahrscheinlich ein Satz, den betroffene Patienten besonders oft zu hören kriegen. Viele von ihnen fühlen sich den Schmerzen hilflos ausgeliefert, da die Hilfe und Unterstützung des Arztes häufig nicht ausreichen. Oft wird ihnen das Gefühl vermittelt, dass sie sich gehen lassen und selbst verantwortlich seien. Kann keine körperliche Ursache gefunden werden, wird die Ursache schnell in psychosomatischen Störungen gesucht, es wird also als ein seelisches Problem abgetan. Patienten fühlen sich dann nicht ausreichend ernst genommen. Das kann auf Dauer zu Frustration und Depression führen. Dagegen hilft es, selbst aktiv zu werden und sich zusätzlich zu medikamentöser Behandlung ein Schmerzmanagement anzutrainieren. Die Methoden werden von erfahrenen Schmerztherapeuten vermittelt und können bei jedem Patienten ganz unterschiedlich aussehen. Ob Physiotherapie, das Erlernen von Entspannungstechniken, psychologische Beratung, das Engagement in einer Selbsthilfegruppe oder lange Spaziergänge: All das kann ablenken und zu einer Verbesserung der Alltags-

qualität beitragen. Auch im Alter muss man Schmerzen übrigens nicht als selbstverständlich und gegeben hinnehmen. Es lohnt sich in jedem Fall, etwas dagegen zu tun.

Hilfe zur Selbsthilfe: Schmerztagebuch

Um besser einschätzen zu können, ob eine Therapie die richtige ist, ist es hilfreich, ein Schmerz-tagebuch zu führen. Es kann Behandlungserfolge oder – misserfolge für Arzt und Patienten sichtbar machen. Diverse Selbsthilfegruppen und Schmerz-Patientenverbände bieten Vorlagen zum Download an. Die Pläne oder Tagebücher funktionieren alle ähnlich: Täglich wird die Schmerzstärke morgens, mittags, abends und nachts auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster Schmerz) individuell vom Patienten bewertet und eingetragen. Außerdem werden die Einnahme von Medikamenten, das sonstige Befinden und der Schlaf vermerkt. Gemeinsam mit dem Arzt werden die Aufzeichnungen ausgewertet.

Steckbrief: Cannabis

Cannabis war lange Zeit nur als Droge bekannt - und verboten. Seit über einem Jahr kann die Blüte der Hanfpflanze streng kontrolliert auch für medizinische Zwecke eingesetzt werden. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat dafür eigens eine Cannabisagentur eingerichtet. Sie soll den Anbau von Cannabis in pharmazeutischer Qualität kontrollieren und organisieren.

Cannabis enthält über 100 verschiedene Wirkstoffe. Zwei der wichtigsten sind Tetrahydrocannabinol, kurz THC und Cannabidiol CBD. THC hebt die Stimmung, verändert die Wahrnehmung und lindert Schmerzen. Auch CBD lindert Schmerzen, außerdem wirkt es gegen Entzündungen, Krämpfe und Angstzustände. Es gibt verschiedene Cannabis-Präparate auf Rezept: die reinen Blüten, Kapseln, Tropfen, Mundspray oder Öl. Patienten mit Herzrhythmusstörungen oder Depressionen dürfen Cannabis nicht einnehmen. Da die medizinische Anwendung erst seit etwas über einem Jahr zugelassen ist, fehlen bisher noch Langzeitstudien zu ihrer Wirksamkeit.

weiterführende Kontakte und Links:

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

Alt-Moabit 101 b

10559 Berlin

Telefon: 030/39409689-0

e-mail: info@dgss.org

www.dgss.org

Überblick über Selbsthilfegruppen und Schmerzzentren bietet:

Deutsche Schmerzliga e.V.

Postfach 740123

60570 Frankfurt/Main

Schmerztelefon: 069/13828022

info@schmerzliga.de

www.schmerzliga.de

Selbsthilfegruppen:

Schmerzlos e.V.

Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland (UVSD)

www.schmerzlos-ev.de

Die Niere – unser unterschätztes Organ

Die Nieren übernehmen allerhand lebensnotwendige Aufgaben: Sie regulieren den Blutdruck, produzieren wichtige Hormone und filtern täglich Gift- und Abbauprodukte aus dem Blut heraus. Das alles meistern sie im Stillen. Genauso unbemerkt können sie jedoch versagen. Dann kann es lebensbedrohlich werden.

Bohnenförmig und faustgroß liegen die Nieren in Höhe der unteren Rippen, rechts und links der Wirbelsäule. Nur etwa 300 Gramm wiegen sie zusammen, doch im Inneren bestehen sie aus einem kilometerlangen Röhrensystem. Wie ein Klärwerk transportiert und filtert es unser Blut, trennt wieder verwertbare Stoffe von jenen, die ausgeschieden werden müssen. Rückstände von Medikamenten beispielsweise filtern die Nieren aus dem Blut und führen Wasser, Salze und Nährstoffe wieder in den Blutkreislauf zurück.

Die stille Gefahr

Seine Aufgaben verrichtet das Doppelorgan weitestgehend unbemerkt – selbst dann, wenn es langsam erkrankt. Laut der Deutschen Nierenstiftung leben allein in Deutschland etwa fünf Millionen Menschen mit einer Nierenerkrankung. Durch regelmäßige Urin- und Blutuntersuchungen beim Arzt kann ein Nachlassen der Nierenfunktion bereits frühzeitig festgestellt werden – lange bevor Anzeichen spürbar sind. Machen sich Symptome bemerkbar, beträgt die Nierenfunktion meist bereits weniger als 60 Prozent. Noch dazu sind die Krankheitszeichen sehr unspezifisch: Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Abgeschlagenheit zählen dazu.

Wer ist gefährdet?

Grundsätzlich kann eine Nierenerkrankung jeden Menschen treffen. Dennoch gibt es bestimmte Faktoren, die begünstigend wirken. Übergewicht beispielsweise fördert Entzündungsprozesse in den Nieren. Auch Diabetes und Bluthochdruck können die feinen Blutgefäße der Nieren schädigen. Risikopatienten wird deshalb empfohlen, mindestens einmal im Jahr ihre Nieren auf Frühzeichen einer Schädigung untersuchen zu lassen.

Gesunder Lebensstil beugt vor

Etwa ab dem 40. Lebensjahr lässt die Funktion der Nieren auch bei gesunden Menschen schrittweise nach – so liegt die Organleistung im Alter von 85 Jahren nur noch bei etwa 70 Prozent. Um die Nieren nicht zusätzlich zu belasten, hilft ein gesunder Lebensstil. Das bedeutet: ausreichend bewegen, nicht rauchen, sich möglichst kalorienarm ernähren und täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Auch bei Schmerzmitteln ist höchste Vorsicht geboten. Sie können bei langfristiger Einnahme ebenfalls die Nieren schädigen.

Letzter Ausweg: Nierentransplantation

Kommt es im Laufe der Zeit zu einer Nierenschädigung, lassen sich die Schäden meist nicht mehr rückgängig machen. Ist die Funktionsfähigkeit auf weniger als zehn Prozent gesunken, hilft oftmals nur noch eine Dialyse – sprich, eine künstliche Blutwäsche. Alternativ kann dem Betroffenen eine fremde Niere transplantiert werden. Die Wartezeit auf ein postmortal gespendetes Organ ist sehr hoch, eine Lebendnierenspende ist daher oftmals die schnellere Alternative. Nach der Transplantation kann es jedoch zu Abstoßungsreaktionen gegen das fremde Organ kommen. Das Verfahren der Plasmapherese – eine spezielle Behandlung der Blutfiltration – reinigt das Blut von den Antikörpern, die die Abstoßung verursachen.

Nierensteine

Zu den wohl schmerzhaftesten Erkrankungen der Niere zählen Nierensteine. Dabei handelt es sich um Kristalle, die sich in der Niere ablagern, anstatt sich im Urin aufzulösen. Diese können schmerzhafte Koliken oder Entzündungen hervorrufen. Die genaue Ursache ist

noch unbekannt. Erbliche Faktoren sowie Stoffwechselstörungen können eine Rolle spielen. Wer zu wenig trinkt, sich sehr fett- und eiweißreich ernährt oder oft unter Harnwegsinfekten leidet, hat ein erhöhtes Risiko, Nierensteine zu bilden. Wenn die Steine nicht von selbst abgehen, ist ein Arztbesuch notwendig. Durch eine Laser- oder Ultraschall-Behandlung können die schmerzhaften Kristalle gelöst werden.

Die bewegende Geschichte von Jana Köcher

Es ist der 7. Februar 2012. Jana Köcher ist im sechsten Monat schwanger. Plötzlich überkommt sie ein unbeschreiblicher Durst. Sie trinkt mehrere Liter Wasser und muss sich häufig übergeben. Das Fieberthermometer steigt auf über 40 Grad. Sie wird ins Krankenhaus gebracht, dort verschlechtert sich ihr Zustand nochmals. In einem Ultraschall zeigt sich: Das Herz des Babys schlägt nicht mehr, es muss tot auf die Welt geholt werden. Jana Köcher erlebt die Geburt wie im Nebel. Anschließend muss die Nachgeburt ausgeschabt werden. „Ich wurde in den OP gebracht und meine letzte Erinnerung ist, dass alle Anwesenden plötzlich Panik im Gesicht hatten“, erzählt sie rückblickend. Kurz danach fällt Jana Köcher ins Koma. Unmengen von Blutreserven werden ihr verabreicht - ihre Gerinnung funktioniert nicht mehr. Die Ursache: Ein septischer Schock, der durch eine frühere Mandelentzündung ausgelöst wurde.

Am zweiten Tag im Koma versagen sämtliche ihrer Organe, zum Schluss sogar ihr Herz. Sie schwebt in akuter Lebensgefahr. Nach und nach schaffen es die Ärzte, alle Organe wieder zum Laufen zu bringen - bis auf ihre Nieren. Noch im Koma beginnt die Dialyse. Ein weiterer Schock: Durch die Herzprobleme kam es zu Durchblutungsstörungen in den Beinen, sodass ihr linker Unterschenkel amputiert werden muss. Trotz allem kämpft sich Jana Köcher zurück ins Leben. „Ich habe doch eine kleine Tochter, da hat man keine Zeit, sich gehen zu lassen“, erzählt sie tapfer. Doch die Dialyse belastet sie sehr. Vier Mal in der Woche muss sie für etwa vier Stunden ins Krankenhaus – weg von der Familie. Schließlich entscheidet sie sich für eine Transplantation. „Meine Mutter, meine Schwester und mein Mann erklärten sich sofort dazu bereit, die Entscheidung fiel dann letztendlich auf meine Mutter.“

Am 9. Oktober 2012 wird ihr eine Niere ihrer Mutter transplantiert. „Meine Mutter hat mir ein weiteres Mal mein Leben geschenkt“, strahlt Jana Köcher. Seitdem ist sie nicht mehr auf Apparate zur Blutreinigung angewiesen. Dennoch kommt es im weiteren Verlauf zu Komplikationen, Jana Köcher stößt die Niere ihrer Mutter immer wieder ab. In mehrstündigen Sitzungen wird ihr Blut deshalb in einem speziellen Verfahren, der Plasmapherese, von den Antikörpern gereinigt, die für die Abstoßung verantwortlich sind. Mittlerweile geht es Jana Köcher den Umständen entsprechend gut. Von zu Hause aus arbeitet sie wieder an zwei Tagen in der Woche als kaufmännische Angestellte in einem Logistikunternehmen.

Ihre Familie unterstützt sie mit voller Kraft. Ihr Mann hat sich sogar zum Orthopädiemechaniker ausbilden lassen, um seiner Frau mit der Beinprothese helfen zu können. Für den Halt in ihrer Familie ist Jana Köcher unendlich dankbar. Trotz schlimmster Umstände hat sie nie aufgegeben zu kämpfen. Anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, möchte Jana Köcher nun Mut machen. Über ihr Schicksal berichtet sie deshalb auch auf ihrer eigenen Homepage „Plötzlich kam alles anders“.

Hitze – Warum reichlich trinken so wichtig ist

Durst ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass unser Körper Flüssigkeit braucht. Fehlt das Durstgefühl, was bei älteren Menschen oft der Fall ist, droht ein gefährlicher Wassermangel im Körper. Auch bestimmte Medikamente oder Krankheiten können dazu führen, dass unser Körper austrocknet.

Trinkt man zu wenig, geraten als erstes unsere Nieren in Not. Sie filtern schädliche Stoffe aus dem Blut. Die Entgiftung kann nur mit ausreichend Flüssigkeit optimal ablaufen. Fehlt die, wird zunächst weniger Urin produziert. Warnsignale: Der Urin ist dunkelgelb, die Menge nimmt ab. Der Körper startet ein Notprogramm: Die Nieren holen sich Wasser aus dem Urin. Hält der Wassermangel an, sind die Nieren irgendwann überfordert. Prof. Joachim Beige, Chefarzt der Nephrologie am Klinikum St. Georg in Leipzig, erklärt die massiven Folgen: „Dann läuft das natürlich ins akute Nierenversagen, weil dann wiederum das zirkulierende Blutvolumen und auch die Urinmenge so gering werden, dass dann tatsächlich die Nierenfunktion nicht mehr aufrecht erhalten werden kann.“

Ohne ausreichend Wasserzufuhr droht auch ein Notstand im Kopf. Unsere Gehirnzellen bestehen zu ca. 80 Prozent aus Wasser. Bei Dehydrierung gerät häufig der Wasser-Natriumhaushalt in Schieflage. Natrium ist im Gehirn indirekt für die Signalübertragung zwischen den Zellen zuständig. Bei einem gravierenden Flüssigkeitsmangel kommt es sogar zu einem Schrumpfen und Eintrocknen der Gehirnzellen und dann ist der Stoffwechsel in den Nervenzellen beeinträchtigt. Wenn man dann zu schnell große Mengen Flüssigkeit zuführt, kann es zu einer gefürchteten Komplikation kommen: Ödeme, also Wasserinseln im Kopf. Die Gehirnzellen schwellen an und der Hirndruck steigt. Die Anzeichen schildert Prof. Joachim Beige so: „Es kommt zu Schwindel, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, auch Gehstörungen, letztlich zu allen möglichen neurologischen Symptomen.“

Dritte Gefahr durch zu wenig Trinken sind eine Bluteindickung und Kreislaufversagen. Denn fehlt Wasser, fließt weniger Blut durch die Gefäße. Es wird dicker. Dadurch steigt die Gefahr, dass Gerinnsel die Gefäße verstopfen. Gleichzeitig muss das Herz mehr pumpen. Es kann zu gefährlichen Blutdruckschwankungen kommen. „Der Körper versucht diesen Flüssigkeitsmangel zu kompensieren. Wenn diese Kompensationsmechanismen erschöpft sind, kommt es typischerweise zum Kreislaufkollaps. Diese Kollapse können z.B. plötzliche Bewusstlosigkeit verursachen, überhaupt so ein Zusammenbrechen der Gegenregulation.“, so Prof. Joachim Beige. Im schlimmsten Fall, wenn der Wasser-Elektrolythaushalt entgleist, können auch Herzrhythmusstörungen eintreten.

Die richtige Trinkmenge

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt hierzu Richtwerte heraus. Die empfohlene Trinkmenge hängt zuallererst vom Lebensalter ab. Für Erwachsene empfiehlt die Gesellschaft eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,2 – 1,5 Litern. Die Vollständige Tabelle ist auf der Homepage der DGE nachzulesen unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>

Kohlensäure - Was ist eigentlich gesünder? Mit oder ohne?

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gilt bei vielen als ungesünder im Vergleich zum stillen Wasser. Warum ist das so? Zunächst einmal ist das, was sprudelt, ist genau genommen keine Koh-

lensäure, sondern gelöstes CO₂. Also Kohlendioxid. Die „Blubberbläschen“ kitzeln beim Trinken unsere Schleimhaut und das sorgt für den angenehmen, erfrischenden Geschmack. Im Magen sucht sich das Gas aber dann seinen Weg nach draußen. Es drückt gegen die Magenwand und ein kleiner Teil vom CO₂ gelangt über die Blutbahn zur Lunge und wird unbemerkt abgeatmet. Der größte Teil jedoch nimmt lieber den direkten Weg. Und was dann passiert, kennen wir alle, wir müssen aufstoßen. Kohlendioxid macht also Radau im Bauch. Und das kann unangenehm sein und schmerzen. Die Gastroenterologin Dr. Jutta Keller erklärt: „Patienten, die Völlegefühl vor allem im Oberbauch haben und auch Patienten, die eine Magenentleerungsstörung haben, denen raten wir davon ab, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zu trinken, damit nicht noch mehr Gase im Magen sind, die noch weiteraufblähen.“ Auch Menschen mit Sodbrennen empfiehlt Jutta Keller Wasser ohne Sprudelblasen, weil das kohlenensäurehaltige Wasser die Magensäureproduktion anregt und zudem über das Aufstoßen von Kohlenensäure auch Magensäure in die Speiseröhre zurückfließen kann.

Eine neue Studie behauptet nun sogar, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mache dick! Palästinensische Forscher wollen herausgefunden haben, dass man durch Sprudelwasser mehr isst. Die Studie zeigt, durch Sprudel wird im Magen mehr Ghrelin produziert, ein Hormon, das unseren Hunger steuert. Die These der Forscher: Dadurch bekommen wir mehr Appetit und nehmen zu. Die Studie war allerdings sehr klein und ob kohlenensäurehaltige Getränke tatsächlich Schuld daran sind, dass wir mehr essen und übergewichtig werden, ist damit nicht wirklich bewiesen. Sie ist deshalb kein Grund, auf sprudeliges Mineralwasser generell zu verzichten. Die Ernährungsberaterin Birgit Oelbüttel sagt: „Viel wichtiger ist, dass die Menschen darauf achten reichlich zu trinken, 1,5 bis 2 Liter am Tag und dass sie zuckerfrei trinken“ Und dafür kann jeder wählen, was ihm am besten schmeckt.“

Lieblingswasser selbstgemacht und zuckerfrei Ein Rezept von Ernährungsberaterin Nicole Lins

Infused Water (geschmackvolles Wasser) ist das perfekte Getränk für heiße Sommertage und vor allem für Wenigtrinker besonders geeignet. Das Wasser lässt sich in unzähligen Variationen zubereiten und ist gesund, völlig natürlich sowie erfrischend. Ein paar Kräuter im Garten oder auf der Fensterbank und etwas Obst oder Gemüse eignen sich hervorragend. Die Früchte sollten möglichst Bio-Qualität haben und es reichen ein paar Stückchen auf einen Liter. Für die Zubereitung gibt man in eine Karaffe stilles, kühles Wasser und gibt für das Aroma die verschiedensten Zutaten hinzu. So einen Ansatz kann man übrigens mehrmals mit Wasser aufgießen. Eiswürfel machen das Wasser noch frischer. Hier ein paar Aroma-Vorschläge für Ihr Lieblingswasser:

- Orange mit Ingwer oder Orange-Erdbeer-Thai Basilikum
- Minze, Apfel, Gurke oder Apfel mit Zimtstange
- Gurke, Minze, ein Spritzer Limette
- Zitrone, Zitronenmelisse und Erdbeere oder Zitrone, Minze und Ingwer

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Lilit Flöther, Schmerzmedizinerin, Universitätsklinikum Halle

Dr. Thomas Dietz, Nephrologe, Nierenzentrum Berlin

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 07.06.2018: Reflux, Gewebebrüche & Ayurveda