



Entspannung

Schmerzbewältigung

Medikamente

Bewegung

Physiotherapie



# Wege aus dem Schmerz

**Therapiekonzept** Menschen mit chronischen Schmerzen brauchen mehr als Medikamente. Mit einem maßgeschneiderten Therapiemix gelingt es, das Leiden zu lindern



Im Uniklinikum Erlangen lernen Patienten in einer Seniorenschmerzgruppe, ihren chronischen Schmerz unter Kontrolle zu halten

**E**lfriede Zenkel (61) marschiert mit ausholenden, schnellen Schritten durch das Zimmer. „Wie ein junger Hase!“, ruft sie strahlend und setzt mit einer Rumpfbeuge noch eins drauf. Die Frauen, die sich zu einem Kontrolltermin im Schmerzzentrum Erlangen zusammenfinden, beobachten fasziniert die Szene. Auch Gisela Flachmann (76), Rita Greb (73), Kornelia Fischer (81) und Anita Will (71) kennen das Glücksgefühl, endlich wieder Tätigkeiten nachgehen zu können, die ihnen lange verwehrt waren. Wer die fünf Frauen noch vor drei Jahren gesehen hätte, würde sie nicht wiedererkennen. Dauerqualen ►

Foto: W&B/Bostelmann (4), W&B/S. Katzer

an Rücken und Gelenken sowie erdrückende Spannungskopfschmerzen hatten sie schachtmatt gesetzt. Ihre Gedanken kreisten um nichts anderes mehr. Keine Spaziergänge, keine Hausarbeit, keine Besuche, keine Freude. Nur noch Tabletten, Spritzen, Angst. „Der ganze Mensch ein einziger Schmerz“, fasst Elfriede Zenkel diese Zeit zusammen.

## Viele Therapien greifen ineinander

Doch dann kam die Wende. Alle fünf hatten sich auf Anraten ihrer Hausärzte und Orthopäden im Schmerzzentrum des Universitätsklinikums Erlangen vorgestellt und dort zehn Wochen lang eine Seniorengruppe besucht. Die ganze Zeit über stand ihnen ein qualifiziertes Expertenteam verschiedener Fachdisziplinen zur Seite: Orthopäden, Anästhesisten, Psychologen, Sport- und Physiothera-

peuten kümmerten sich um die Patientinnen und ihre Beschwerden.

Wie sinnvoll es ist, das Leiden gleichzeitig von verschiedenen Seiten anzugreifen, wissen Fachleute seit Langem. Chronische Schmerzen schwächen Muskeln und Gelenke, schmälern die Beweglichkeit, trüben die Stimmung, kratzen am Selbstbild und können zu Depressionen, Arbeitsunfähigkeit und sozialer Isolation führen. Mit einer einseitigen Therapie ist dem kaum beizukommen. Erst wenn mehrere für den einzelnen Patienten maßgeschneiderte Maßnahmen ineinandergreifen, etwa Medikamente, Bewegungsschulung, Akupunktur, Entspannungstraining und psychologische Strategien der Schmerzbewältigung, besteht Aussicht auf nachhaltigen Erfolg. Nach diesem „multimodalen Konzept“ arbeiten auch die Experten im Erlanger

Foto: W&B/B. Bostelmann. Grafik: W&B/U. Möhle

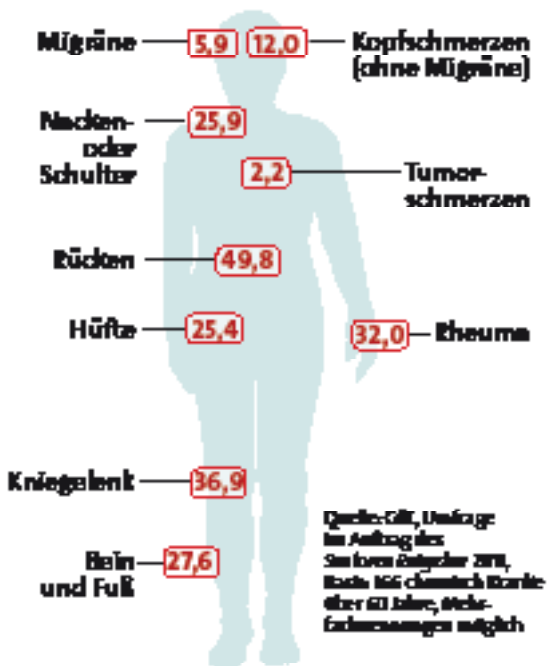
## Schmerzbewältigung

Psychologe Peter Mattenklodt erklärt Kornelia Fischer, Rita Greb und Elfriede Zenkel (von links nach hinten), wie sie ihre Aufmerksamkeit auf Positives lenken können. Gemeinsam erarbeiten sie ihren persönlichen Notfallplan.



## Wo tut es weh?

Angaben in Prozent



Quelle der Qual: In der Altersgruppe 60 plus kommen Schmerzen am häufigsten von Gelenken und Muskeln

Schmerzzentrum. Peter Mattenklodt, leitender Psychologe des Schmerzzentrums, macht deutlich, worum es im Kern geht: „Wir helfen den Patienten dabei, ihren Blickwinkel auf den Schmerz zu ändern und ihn aus dem Fokus des Interesses zu rücken.“

Auf diese Hilfe hoffen hierzulande viele: Fast zwölf Millionen chronische Schmerzpatienten gibt es in Deutschland. Jeder vierte über 65-Jährige kennt solche Dauerpein, belegt eine aktuelle Umfrage des *Senioren Ratgeber*. Am häufigsten

geht der Schmerz vom Rücken aus, sagen die Befragten. Aber auch die Kniegelenke, die Hüfte, der Nacken oder die Schulter machen ihnen besonders häufig zu schaffen (siehe Grafik links).

„Viele Probleme entstehen dadurch, dass der chronische Schmerz sowohl von den Behandlern als auch von den Patienten wie ein akuter wahrgenommen und auch so therapiert wird“, klagt Professor Heinz-Dieter Basler, Schmerzforscher an der Universität Marburg. Viele Betroffene rennen vergeblich von Arzt zu Arzt und haben unzählige fehlgeschlagene Behandlungsversuche hinter sich. Irgendwann kassieren sie nur noch bedauernde Blicke ihrer Orthopäden oder Neurologen, wenn diese mit ihrem Latein am Ende sind und allein auf Schmerzmittel verweisen. Die sind zwar notwendig, lösen aber nicht das ganze Problem. „Ich hatte geradezu Mitleid mit meinem Arzt“, erzählt Rückenschmerzpatientin Anita Will (71) rückblickend, die seit ihrem Aufenthalt im Erlanger Schmerzzentrum endlich wieder lachen kann. „Er konnte mir einfach nicht mehr weiterhelfen. Und irgendwann fühlen Sie sich als Schmerzpatientin nur noch hilflos.“

### Schmerzen gehören nicht zum Alter

Gerade ältere Menschen brauchen professionelle Unterstützung, wenn es um das individuell passende Behandlungskonzept geht. Inzwischen haben sich ►

viele Kliniken und Ambulanzen, aber auch niedergelassene Ärzte darauf spezialisiert, das Schmerzsyndrom genau zu analysieren, herauszufinden, welche Ursache wie Arthrose, Rheuma oder ein Bandscheibenvorfall hinter den Beschwerden steckt, und aus den gewonnen Erkenntnissen ein Maßnahmenpaket zu schnüren. „Kein Mensch sollte Schmerzen unbehandelt ertragen müssen“, betont Dr. Marianne Koch, Ärztin und Präsidentin der Deutschen Schmerzliga, die Betroffene ermutigen will, ihr Leid nicht als unausweichliche Last anzusehen. Seit Langem kämpft die Patientenorganisation gegen die Schicksalsergebenheit manches ihrer Mitglieder an. „Natürlich haben Ältere oft mehrere Krankheiten gleichzeitig“, nennt Koch eine typische Erklärung, die manche ihrer niedergelassenen Kollegen im

Gespräch mit älteren Schmerzpatienten vorbringen. „Aber Patienten sollten sich nicht einreden lassen, dass Schmerzen zum Alter gehören, nach dem Motto: ‚Schauen Sie doch mal auf Ihr Geburtsdatum!‘ Das ist absolut falsch.“

## Nerven besitzen Schmerzgedächtnis

Die Natur hat den Schmerz als ein Warnsignal vorgesehen, das unser Überleben sichert. Entzündet sich der Blinddarm, bekommen wir Bauchweh. Schmerz lässt uns die Finger von der heißen Herdplatte ziehen und hindert uns daran, ein gebrochenes Bein zu belasten. Dieses Warnsystem arbeitet in rasantem Tempo. In Tausendstel-Sekunden schnelle sausen die Schmerzreize von den freien Nervenenden im Gewebe über das Rückenmark zum Gehirn, das das Signal mit Erfahrungen und Gefühlen verbindet und bewert-

Foto: W&B/B. Bostelmann. Grafik: W&B/U. Möhle



## Entspannungstraining

In der Gruppe gelingt es Elfriede Zenkel (ganz entspannt im Vordergrund) besonders gut, abzuschalten. Mithilfe der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson lernen die Teilnehmer, einzelne Muskelgruppen gezielt zu entspannen und die Aufmerksamkeit vom Schmerz wegzulenken.

## Erektionsstörungen?

Wie lassen sich Schmerzen  
in Worte fassen?

grausam	klopfend
quälend	schneidend
schauderhaft	stechend
mörderisch	bohrend
erschöpfend	glühend
elend	ziehend
wahnsinnig	dumpf
heiß	brennend

Emotional oder beschreibend? Die Wahl der Schmerz Worte dient Therapeuten als Diagnosehilfe: Welcher Art ist der Schmerz, ist die Psyche stark beteiligt? Wie schmerzempfindlich ist der Patient?

tet und schließlich dafür sorgt, dass der Körper schmerzstillende Substanzen ausschüttet.

Anders bei chronischen Schmerzen: Dauerpein führt zu bleibenden Veränderungen im Körper, wissen die Forscher heute. Denn die Nervenzellen haben eine Art Gedächtnis. Schon auf leichte Reize reagieren sie irgendwann immer empfindlicher. Private Krisen, mangelnde Bewegung, Resignation und allein die Angst vor der nächsten Attacke tun ihr Übriges!



## euviril®

### Für ein aktives Liebesleben

In Deutschland leiden bis zu 10 Millionen Männer unter Erektionsschwäche. Grund hierfür kann z. B. eine unzureichende Durchblutung (Gefäßverengung) der feinen Gefäße im Penis sein. Die körpereigene Aminosäure L-Arginin fördert die Durchblutung.

Mit euviril® complex\* und euviril® direct\*, die L-Arginin in hoher Konzentration enthalten, kann gezielt die Erektionsfähigkeit unterstützt werden.

Die patentgeschützten Produkte sind **sehr gut verträglich, für Diabetiker geeignet** und **rezeptfrei** in Ihrer Apotheke erhältlich.

euviril® combipack · PZN 671 5929



\* diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät)

[www.euviril.de](http://www.euviril.de)

ges, dass sich der Schmerz festsetzt. Wer sich körperlich schonst und sozial immer mehr zurückzieht, kennt keine Ablenkung, schöpft keine neue Kraft und verschlimmert auf diese Weise das Problem. Ein Teufelskreis entsteht. „Früher rieten Ärzte vor allem älteren Schmerzpatienten dazu, sich zu schonen“, erinnert sich

## Physiotherapie

**Physiotherapeutin Heike Götz dehnt bei Gisela Flachmann die kurzen Halsmuskeln. Denn oft verstärken verhärtete Muskeln die Beschwerden, etwa einen Spannungskopfschmerz. Zusätzlich zeigt sie ihr, wie sie mit der richtigen Haltung zur Muskelentspannung beiträgt.**



Schmerzforscher Professor Walter Ziegängsberger vom Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie. „Heute wissen wir es längst besser.“

„Tango statt Fango“ lautet der aktuelle Therapietrend. Ob Physiotherapie, gezieltes Geräte- oder Koordinationstraining in einem Parcours, alle Angebote im kliniknahen Sportzentrum in Erlangen haben ein Ziel: den Patienten die Angst vor der Bewegung zu nehmen und ihnen zu helfen, ihren Körper auf eine neue, positive, weil schmerzfreie Weise zu erfahren. Gestützt durch Verhaltenstherapie und schmerzstillende Medikamente soll dieser Erfahrungsprozess das Schmerzgedächtnis nachhaltig überschreiben, hofft Sporttherapeutin Brigitta Flatau, die alle Trainingsbausteine im Erlanger Schmerzzentrum koordiniert: „Bei uns werden die Patienten müde, weil sie sich körperlich anstrengen müssen. Nicht aufgrund von Schmerzen.“ Das Training ist nicht nur schweißtreibend, sondern gibt auch sehr viel Selbstsicherheit zurück, die durch die jahrelange Untätigkeit verloren gegangen war.

## Selbstmanagement ist gefragt

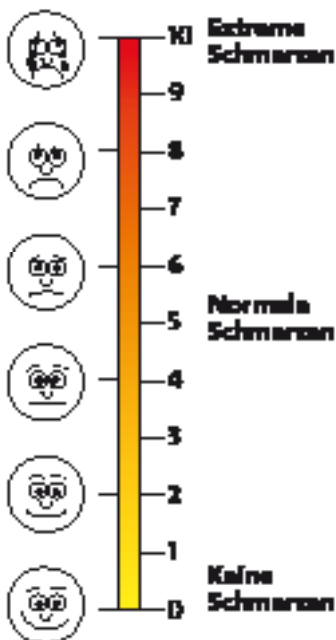
Dem Schmerz etwas Positives entgegenzusetzen, ihm nicht mehr so viel Aufmerksamkeit schenken, ihn mit einem Regelwerk von Alltagsritualen konfrontieren, damit das Leiden geplante Aktivitäten nicht mehr vereiteln kann. Alles Lernziele, die zum Schmerzbewältigungs-



## Medikamente und Alternativverfahren

Anästhesist Dr. Norbert Griebinger, Leiter der Schmerzambulanz der Anästhesiologischen Klinik in Erlangen, erläutert Patientinnen, was bei Schmerzen im Körper passiert und wie Medikamente, Akupunktur oder Elektrostimulation helfen, diese zu lindern.

### Wie stark empfinde ich meine Schmerzen?



Nummernskala oder Gesichter: Um die Schmerzstärke erfassen und kontrollieren zu können, bitten Schmerztherapeuten den Patienten, Passendes anzukreuzen

training gehören. Denn die Beschwerden, wissen Experten, treten in den Hintergrund, wenn die Betroffenen sich auf andere Dinge konzentrieren. Psychologe Peter Mattenklodt verdeutlicht das anhand eines Scheinwerfermodells. „Alles, worauf ich meinen Aufmerksamkeitsscheinwerfer lenke, nehme ich intensiver wahr. Schmerz aber ist geradezu ein Lichtmagnet. Ich muss also starke Ablenkungen parat haben.“

Es folgt eine praktische Übung. Psychologe Mattenklodt fordert jeden aus der Gruppe auf, für sich hilfreiche Sätze zu finden, mit denen er sich selbst gut zurecht machen kann wie einem Freund oder einer Freundin. „Lass dir Zeit!“, „Denk an deine Erfolge!“, „Kannst du auch noch morgen tun“, „Anderen geht's noch schlechter“ – das sind Formeln, die sich die ►

Mit Schmerzmitteln richtig umgehen: Mehr zum Thema erfahren Sie unter [www.seniorenratgeber.de](http://www.seniorenratgeber.de)



## Können auch Gefühle körperlich wehtun?

Das bereitet mir

KOPFZERBRECHEN

Das schlägt mir auf den **Magen**

Das bricht mir das **Kreuz**

Auch Gefühle wie Trauer oder belastende Lebenssituationen finden ihren körperlichen Ausdruck. 20 bis 30 Prozent aller Arztbesuche erfolgen aufgrund unklarer Beschwerden wie Schwindel, Herzrasen oder Kopfschmerzen. Sehr häufig stecken hinter solchen Symptomen auch psychische Ursachen.

Patienten immer wieder laut vorsagen und die sie in die Lage versetzen sollen, den Schmerz wegzudenken, ihn nicht mehr entscheiden zu lassen, was man machen darf und was nicht.

### Lernziel: Mehr auf sich achten

Das Umdenken zu lernen braucht Zeit. Wichtig sei auch, realistische Therapieziele zu vermitteln, betont Dr. Norbert Griebinger, Leiter der Schmerzambulanz der Anästhesiologischen Klinik in Erlangen. Nicht immer lässt sich Schmerzfreiheit erzielen, „in jedem Fall gewinnen die Patienten aber mehr Le-


Foto: W&B/B. Bostelmann. Grafik: W&B/U. Möhle

Anzeige

# Herzforschung rettet Leben!

- Herzinfarkt bedeutet Lebensgefahr. Deshalb ist die Förderung der Herzinfarktforschung ein großes Anliegen der Deutschen Herzstiftung. Nur so können neue Erkenntnisse für Gesunde und Herzkranke gewonnen werden.
- Denken Sie daran:  
Herzforschung nützt uns allen, aber sie finanziert sich nicht von allein.  
Bitte helfen Sie mit!

Der Wort & Bild Verlag unterstützt mit dem

 **SENIOREN** das Projekt „Herzinfarkt“.  
**RATGEBER**

Spendenkonto: Commerzbank AG Frankfurt,  
BLZ: 500 800 00 Kto.: 90 003 501  
Verwendungszweck: Spende Herzinfarkt 2

Deutsche  
Herzstiftung





## Bewegungstherapie

Ob Dehnungsübung mit einem bunten Reifen, Balancetraining auf dem Kippbrett oder Muskelaufbau an Geräten: Elfriede Zenkel hat im Erlanger Schmerzzentrum gelernt, ihren Körper wieder zu spüren und sich zu bewegen, ohne zu leiden.

bensqualität“. Gisela Flachmann wertet den Aufenthalt in Erlangen für sich als Erfolg. „Früher habe ich sofort zur Tablette gegriffen, wenn die Kopfschmerzen kamen“, erzählt die 76-Jährige. Doch ihr Tablettenkonsum verstärk-

te den Kopfschmerz noch. „Heute achte ich viel mehr auf mich und kann mir bewusst positive Erfahrungen in Erinnerung rufen“, freut sich Flachmann über ihren Entschluss, selbst aktiv zu werden. „Das habe ich hier gelernt.“ Elke Schurr ■►

# Hämorrhoiden?

Langzeit-Hilfe mit Hamamelis

Wirkt blutstillend  
und entzündungshemmend



Haenal<sup>®</sup> fact Hamamelis Salbe

24-Stunden  
Hilfe

Salbe für den Tag | Zäpfchen für die Nacht

Schnelle Hilfe mit Quinisocain

Lindert schnell  
Juckreiz und Brennen



Haenal<sup>®</sup> akut Crema mit Quinisocain

**Haenal<sup>®</sup> – wirksam für Stunden voller Ruhe**

**Haenal<sup>®</sup> akut:** 5 mg/g Crema. Wirkstoff: Quinisocainhydrochlorid. Anwendungsgebiet: Linderung von Brennen und Juckreiz im Afterbereich. Warnhinweis: enthält Cetylalkohol und Parabene (Methyl-4-hydroxybenzoesäure [E218] und Propyl-4-hydroxybenzoesäure [E217]). Bitte Packungsbeilage beachten. | **Haenal<sup>®</sup> fact Hamamelis Salbe:** Wirkstoff: Hamamelisrinde-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Besserung von Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Bei Entzündungen und leichten Hautverletzungen im Bereich des Darmausgangs. Warnhinweis: enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole. Bitte Packungsbeilage beachten. **Haenal<sup>®</sup> Hamamelis Zäpfchen:** Wirkstoff: Hamamelisrinde-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Zur Besserung von Beschwerden wie Juckreiz, Brennen oder leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Entzündungen der Schleimhaut im Bereich des Darmausgangs.

 STRALMANN

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Strahlmann GmbH & Co., KG, PF 610425, 22424 Hamburg hsa\_pl06

## »Medikamente ganz gezielt einsetzen«

Ein Gespräch mit Apotheker Dr. Jörg Wittig

### Dr. Wittig, worin liegen die Chancen einer Behandlung mit Schmerzmitteln?

Sie kann verhindern, dass ein akuter Schmerz etwa chronifiziert. Grundsätzlich aber gibt sie Lebensqualität zurück, sie macht den Patienten überhaupt erst therapiefähig. Er kann am Leben wieder teilnehmen.

### Und was sind ihre Risiken?

Die Nebenwirkungen. Es gibt Medikamente, die sich nicht auf Dauer eignen, weil sie Magen, Leber oder Nieren belasten: Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure oder Paracetamol etwa. Ihre Vorteile liegen im schnellen, kurzen Einsatz. Für die Langzeitbehandlung eignen sich Wirkstoffe einer anderen Gruppe wie etwa Ibuprofen, und auch die nur unter ärztlicher Anleitung. Nebenwirkungen sind auch eine Frage der Dosis. Nur so viel Wirkstoff wie nötig, dass noch Platz bleibt nach oben, aber immer so viel, dass der Schmerz gestillt wird.

### Gibt es auch andere Schmerzstiller?

Ja, gerade für die chronische Schmerzbehandlung stehen genügend Substanzen zur Verfügung. Etwa Antidepressiva. Sie beeinflussen die Schmerzverarbeitung. Bei sehr

starken Beschwerden kommen auch Opiate infrage wie Morphin und ihre Abkömmlinge. Die Angst vor diesen Stoffen ist unbegründet, wenn der behandelnde Arzt die richtige Dosis findet und den richtigen Gebrauch vermittelt. Wenn wir Schmerz bekämpfen, gibt es keine Abhängigkeit.

### Was ist dabei Aufgabe des Apothekers?

Wir halten Kontakt mit dem behandelnden Arzt, wenn es um Dosisanpassungen, aber auch um Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten geht. Wir beraten Patienten, was für sie günstige Einnahmezeiten wären. Retard-Schmerzmittel mit ihrer gleichmäßigen Wirkstoffabgabe sind gerade für ältere Schmerzpatienten am effektivsten und verträglichsten. 3-mal täglich ist besser als 8-mal.

### Weil man die Einnahme nicht vergisst?

Ja, auch. Aber vor allem wird der Patient dann nicht achtmal am Tag an seinen Schmerz erinnert.



### DR. JÖRG WITTIG

Der Apotheker aus Schleiz in Thüringen widmet sich vorrangig der medikamentösen Schmerztherapie und bildet Fachapotheker aus

## Wenn Nerven und Gefäße Warnsignale senden...



### Kalte Füße und Hände sowie Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Brennen sollten Sie ernst nehmen.

Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann nachhaltig Nerven und Gefäße und damit den Körper und seine Organe schädigen. Dieser Prozess verläuft meist über sehr lange Zeit völlig beschwerdefrei und macht sich erst spät durch Missempfindungen in den Füßen und Händen bemerkbar.

Eine zentrale Ursache liegt in dem um durchschnittlich 75% erniedrigten Thiamin-Spiegel bei Diabetikern – eine Folge des veränderten Stoffwechsels. Das Defizit an diesem Schutzfaktor ist verantwortlich, dass der in Nervenzellen und Gefäßwänden angereicherte Blutzucker seine schädigende Wirkung voll entfalten kann. Das Nervengewebe wird angegriffen und das Entstehen von arteriosklerotischen Ablagerungen gefördert.

Hier kann **milgamma® protekt** (rezeptfrei in der Apotheke) effektive Hilfe bieten. Es enthält Benfotiamin,

einen reinen Wirkstoff aus der Natur, der den beim Diabetiker vorhandenen Mangel ausgleicht. Benfotiamin wird vom Körper 7x besser aufgenommen als Thiamin. So wirkt **milgamma® protekt** bereits bei Diabetes im Anfangsstadium dem Entstehen von Nervenschädigungen und Minderdurchblutung durch Gefäßveränderungen entgegen. Schon vorhandene Empfindungsstörungen in Füßen und Händen können wirksam gelindert werden.

**milgamma® protekt** (1 x täglich eine Tablette) ist sehr gut verträglich und kann problemlos zusätzlich zu allen Diabetes-Präparaten – einschließlich Insulin – eingenommen werden.



### **milgamma® protekt**

- Lindert Missempfindungen in Füßen und Händen
- Schützt Diabetiker-Nerven und -Gefäße
- Ist hoch verträglich und mit allen Diabetes-Präparaten kombinierbar



**milgamma® protekt**

Wirkstoff: Benfotiamin. Anwendungsgebiete: Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können. Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Straße 7, 71034 Böblingen

**PHARMA** [www.milgamma.de](http://www.milgamma.de) – [info@woerwagpharma.com](mailto:info@woerwagpharma.com) – Infomaterial: Hotline 0 800/000 67 21 (kostenfrei)