

SIE KÖNNEN WAS TUN GEGEN DEN SCHMERZ!

Wer bei **akutem Schmerz** richtig reagiert, kann verhindern, dass die Pein chronisch wird. Experten warnen zwar davor, das Leid zu ignorieren, zur Katastrophe machen sollte man es aber auch nicht: Kein Schmerz wird von heute auf morgen chronisch. Wenn keine großen körperlichen Ein-



Regelmäßiges Walken reduziert die Dauer von Migräne-Anfällen

schränkungen vorliegen, sollte man zunächst versuchen, das Leiden mit Salben, gymnastischen Übungen und leichten Schmerzmitteln selbst in den Griff zu bekommen.

Während Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen möglichst schnell **gekühlt** werden sollten (mit Eis oder Ice-Spray, z. B. „Reparil“), hilft **Wärme** bei Verspannungen, indem sie die Muskulatur entspannt. Durch die verstärkte

Durchblutung wird das Gewebe besser versorgt. Neben der altbewährten Wärmflasche helfen auch Wärmepflaster oder -auflagen (z. B. „ABC-Wärmepflaster“ oder „ThermaCare“).

Cremes mit **schmerzlindernden** und **entzündungshemmenden Inhaltsstoffen** (z. B. Diclofenac in „Voltaren Schmerzgel“, Ibuprofen in „Doc Ibuprofen“ und „Dolgit“ oder Beinwell in „Kytta“) bekämpfen das Leiden lokal. In Tablettenform erreichen die Wirkstoffe auch unspezifischere Schmerzherde (z. B. „Diclac Dolo“ mit Diclofenac, „IbuHexal“ mit Ibuprofen, „Aspirin“ mit ASS oder „Azur“ mit Paracetamol).

„Über ein paar Wochen kann man den Schmerz mit diesen Mitteln problemlos behandeln, damit man sich einigermaßen bewegen kann. Für die Langzeitbehandlung sind diese Tabletten aber nicht geeignet“, warnt der Kasseler Neurologe **Dr. Andreas Böger**. Wenn das Leiden nach sechs Wochen nicht abklingt, sollte man sich von seinem Hausarzt zu einem Schmerzspezialisten überweisen lassen.

Während die Wirkstoffe **ASS, Ibuprofen** und **Paracetamol** bei Migräne in erster Linie schmerzlindernd wirken, bekämpfen Triptane auch begleitende Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit (z. B. Naratriptan in „Formigran“ oder „Naratriptan Hexal“). Untersuchungen belegen, dass die Heilpflanze **Pestwurz** die Häufigkeit von Migräne-Attacken um

die Hälfte reduzieren kann.

Akupunktur hilft nachweislich bei Rücken- und Gelenkschmerzen und kann kurz- und mittelfristig sogar Migräne-Attacken vorbeugen.

Osteopathie zählt zu den sogenannten neuroreflektorischen Therapieformen: Sie wirkt über die Organsysteme –

Haut, Bindegewebe, Muskulatur – auf die Rückenmarksebene ein. Der Osteopath ertastet mit seinen Händen Störungen im Gewebe und beseitigt sie mit geeigneten Griffen. „Durch die notwendigen Berührungen hat diese Therapie zusätzlich einen seelisch und emotional sehr entspannenden Effekt, was die Therapie mit Medikamenten und Spritzen in diesem Umfang nicht leisten kann“, erklärt der osteopathische Arzt **Prof. Dietmar Daichendt**. „Um die körpereigenen Heilungskräfte zu stärken, empfehle ich chronischen Schmerzpatienten, zusätzlich selbst aktiv zu werden: Wenn sie die Muskulatur ankurbeln, stärken sie gleichzeitig ihren Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System.“

Bewegung gilt als das beste Mittel gegen Schmerzen. Regelmäßiges Walking und Joggen kann die Dauer von Kopfschmerzattacken deutlich mindern, zeigt eine Studie der Uni Kiel und der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft. Bei Rückenschmerzen sind zudem Techniken sinnvoll, die auch die Koordination und Beweglichkeit schulen wie Qigong oder Tai-Chi.

Regelmäßige **Entspannung** ist besonders wichtig, um Schmerzen vorzubeugen: Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Meditation helfen.



Tai-Chi stärkt die Beweglichkeit und Koordination und macht Schmerzpatienten fit für den Alltag

Wer sich häufig ÜBERFORDERT, bekommt leichter MIGRÄNE

► *der in eine Alltagsbeweglichkeit kommen. Krafttraining allein kann das nicht leisten.*

Die Migräne-Therapie zielt zusätzlich auf eine Strukturänderung des Lebens. Patienten müssen lernen, Grenzen zu ziehen und sich Zeit für sich zu nehmen: Kurze Pausen, in denen die Gedanken schweifen, sind genauso wichtig wie regelmäßige Auszeiten am Feierabend. „Während Rückenschmerzpatienten oft den passiven, dulddenden Part einnehmen, findet man unter den Migräne-Patienten häufig sehr leistungsorientierte Menschen, die sich regelmäßig überfordern“, so Straube. Auch **Dagmar Weigelt-Mentel** bleibt zwischen Haushalt, Kindern und ihrem Job als Pharmareferentin kaum Zeit für sich. Früher waren ihre Migräne-Attacken zeitweise so stark, dass der Notdienst kommen musste. Heute hat sie die Anfälle mit Triptanen im Griff. „Nach 30 Minuten bin ich

schmerzfrei und kann wieder aktiv werden. Ohne meine Tabletten gehe ich darum gar nicht mehr aus dem Haus.“

In der Schmerzbehandlung bilden Medikamente eine wichtige Säule, bestätigt Kopfschmerzexperte Straube:

„Wer merkt, dass seine Tabletten zuverlässig die Beschwerden lindern, fühlt sich weniger hilflos und verliert die Angst vor dem Schmerz.“ Die gesteigerte Selbstsicherheit hilft wiederum, den Teufelskreis des chronischen Leidens zu durchbrechen und die Schmerzhäufigkeit zu reduzieren.

Eine komplette Schmerzfreiheit kann aber auch die multimodale Therapie nur selten leisten. „Meist können wir die Schmerzintensität um die Hälfte reduzieren, sodass die Betroffenen wieder am Alltagsgeschehen teilnehmen können“, erklärt Neurologe Böger. Für Patienten, deren Leben jahrelang durch den Schmerz bestimmt war, ist das ein riesiger Schritt. Wunder kann man schließlich von keiner Therapie erwarten, findet Expertin Irnich und warnt generell vor zu hohen Erwartungen: „Viele denken, sie hätten eine Garantie auf ein schmerzfreies Leben. Dabei gehört Schmerz hin und wieder zum Leben dazu.“

NICOLE LAUSCHER

„HIN UND WIEDER SCHMERZ GEHÖRT ZUM LEBEN DAZU“