

Wasser marsch!

Das Wasser Heilkraft besitzt, ist ein alter Hut. Der bayerische Theologiestudent Sebastian Kneipp kurierte damit seine Tuberkulose – und entwickelte aus den Erfahrungen eine Lehre, die bis heute anerkannt und angewandt wird. Zum Beispiel in Berggießhübel; die Gemeinde in der Sächsischen Schweiz nennt sich offiziell Kneippkurort. „Bei uns verbringen vor allem Patienten mit orthopädischen und psychosomatischen Erkrankungen ihren Reha-Aufenthalt“, sagt Dr. Karin Müller, Chefärztin an der Median-Klinik. Die Hydro- bzw. Wassertherapie sei ein fester Bestandteil jeder Behandlung. „Patienten empfinden die Anwendungen als entspannend und schmerzlindernd.“ Besonders beliebt sind Unterwassermassagen, bei denen mithilfe eines Wasserstrahls auch tiefere Muskeln und Gewebe erreicht werden. Beim Zellen- und Stangerbad kommt neben dem Wasser auch Gleichstrom zum Einsatz. Kneippgüsse gibt es für einzelne Körperteile oder den ganzen Körper – je nach Erkrankung warm oder kalt. Die Krankenkassen übernehmen für alle Anwendungen die Kosten. „Es gibt aber auch Menschen, die sich die eine oder andere Behandlung einfach mal so gönnen“, sagt Karin Müller. Eine Unterwassermassage kostet dann 15,40 Euro, eine halbe Stunde Bewegungsbad 11,60 Euro. (SZ/sk)



Auf Tauchstation: Patient Andre Leuteritz beim Bewegungsbad in der Merian-Klinik Bad Berggießhübel. Foto: Robert Michael

Kann ich eine OP vermeiden?

Teil 11 (Schluss): Experten beantworteten gestern beim Telefonforum die Fragen der SZ-Leser.

VON STEFFEN KLAMETH

Schmerzen können viele Ursachen haben – und in den meisten Fällen kann man etwas dagegen tun. Nicht immer führt eine Therapie zur vollständigen Schmerzfürfreiheit. Doch schon eine Linderung kann für die Betroffenen mehr Lebensqualität bedeuten. Zum Abschluss unserer Serie „Schmerz lass nach“ konnten die SZ-Leser ihre Fragen gestern direkt an folgende Experten richten: Professor Rainer Sabatowski und Dr. Gudrun Goßrau (Schmerzzentrum des Dresdner Uniklinikums), Dr. Andreas Weber (Krankenhaus Dresden-Friedrichstadt) und Dr. Torsten Kupke (Regionales Schmerzzentrum Dresden).

Ich leide seit Jahren an Gelenkschmerzen, die mal stärker und mal schwächer sind. Ich war auch schon bei mehreren Ärzten, aber niemand kann mir helfen.

Wenn auch der Rheumatologe keine Ursache gefunden hat, empfehlen wir Ihnen die Vorstellung bei einem Schmerztherapeuten. Diese Experten können weitere Untersuchungen veranlassen und gegebenenfalls noch andere Therapien empfehlen.

Wie bekomme ich einen Termin in einem Schmerzzentrum?

Besorgen Sie sich beim Haus- oder Facharzt eine Überweisung und fordern Sie bei einem Schmerzzentrum Ihrer Wahl einen Fragebogen an. Anhand Ihrer Antworten entscheiden die Ärzte im Schmerzzentrum, ob Ihnen dort oder woanders besser geholfen werden kann. In der Regel müssen Sie aber mit einer Wartezeit von drei Monaten rechnen. Patienten mit Tumorschmerz werden sofort behandelt.

Meine Mutter schluckt wegen ihrer Hüftschmerzen jeden Morgen und Abend Ibuprofen. Ist das auf Dauer nicht schädlich?

Grundsätzlich sollten Schmerzmittel immer nur eine bestimmte Zeit eingenommen werden. Ibuprofen ist ein wirksames Medikament, hat aber auch Nebenwirkungen. Bei dauerhafter Einnahme kann es zu Magen- und Darmblutungen sowie Nierenschäden kommen. Zur Vorbeugung einer Magenblutung empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme von Protonenpumpenhemmern.

Ich wache jeden Morgen mit Schmerzen im unteren Rücken auf, die im Laufe des Tages verschwinden. Das Gleiche passiert mir bei längerem Stehen. Was kann ich dagegen tun?

Das sollte sich ein Orthopäde anschauen. Vielleicht ist nur eine schwache Rückenmuskulatur die Ursache. Der kann man mit konsequentem Training zur Rumpfstabilisierung entgegenwirken. Es könnte sich aber auch um eine Arthrose der Wirbelge-

lenke handeln, die mit Medikamenten und Krankengymnastik behandelt wird.

Ich leide unter Kniearthrose, möchte aber eine Operation so lange wie möglich vermeiden. Was kann ich gegen die Schmerzen tun?

Ein erster Schritt ist immer eine Gewichtsreduktion. Hilfreich ist viel Bewegung, die die Gelenke schont, beispielsweise Aquagymnastik und Radfahren. Medikamente können die Schmerzen lindern, wobei sich auch alternative Mittel wie Teufelskrallen und Quarkumschläge bewährt haben. Ein Gelenkersatz sollte das letzte Mittel sein.

Mein Mann lässt sich jedes Vierteljahr eine Spritze gegen seine Kniebeschwerden geben. Kann es sein, dass das Mittel irgendwann nicht mehr wirkt?

Solange Ihr Mann damit eine Operation vermeiden kann, ist das sicher sinnvoll. Aber irgendwann wird die Wirkung nachlassen. Wann dieser Zeitpunkt eintritt, hängt vom Grad des Verschleißes ab. Was häufig unterschätzt wird: Jede Injektion birgt das Risiko einer Infektion.

Mein Vater (90) leidet an Polyneuropathie und hat Diabetes. Kann ihm mit Osteopathie geholfen werden?

Die Wirkung von Osteopathie wird unterschiedlich bewertet. Bei einer Polyneuropathie, also Nervenschmerzen an mehreren Körperteilen, ist keine Wirksamkeit nachgewiesen.

Muss ich nach einer Wirbelsäulen-OP sofort zur Anschlussheilbehandlung?

Darüber entscheidet in erster Linie Ihr Operateur. Bei Versteifungen kommt die Anschlussheilbehandlung frühestens nach drei Monaten infrage, bei kleineren Bandscheiben-OPs kann sie unter Umständen auch zeitnah erfolgen. Wir empfehlen eine Wartezeit von mindestens sechs Wochen, um eine gewisse Heilung zu ermöglichen.



Schmerz lass nach

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG
MIT UNTERSTÜTZUNG DER AOK PLUS,
DIE GESUNDHEITSKASSE FÜR
SACHSEN UND THÜRINGEN

Mein Mann liegt nach einer Krebs-OP mit starken Schmerzen im Krankenhaus und bekommt nach seiner Aussage nicht genügend Schmerzmittel. Kann er sich dagegen wehren?

Ja. Jeder Patient hat das Recht auf eine angemessene Schmerztherapie. Ihr Mann sollte – am besten mit Ihnen gemeinsam – darüber mit dem Stationsarzt sprechen.

Angeblich soll Akupunktur auch gegen Migräne helfen. Ich habe zwei Freundinnen, die andere Erfahrungen gemacht haben. Liegt das vielleicht nur an der Ärztin?

Die Wirksamkeit von Akupunktur bei Migräne ist umstritten. Es gibt auch viele Fälle, die positive Effekte belegen. Wichtig ist auf jeden Fall das gute Zusammenspiel von Therapeuten und Patienten.

Kann man sich Schmerzen einbilden?

Es gibt keine eingebildeten Schmerzen. Viele Patienten empfinden Schmerzen, ohne dass man eine körperliche Ursache dafür findet.

Ich habe gelesen, dass man heute ziemlich schnell Opiode verschrieben bekommt. Sind diese Mittel nicht mehr so gefährlich wie früher?

Opiode können bei richtiger Indikation sehr wirksam sein; die unkritische Verordnung führt allerdings zu Problemen. Richtig ist, dass die Verschreibung in den vergangenen zehn Jahren deutlich zugenommen hat. Aus Daten der Krankenkassen geht hervor, dass in Deutschland in etwa 20 Prozent aller Fälle die schnellfreisetzen Opiode ohne entsprechende Indikation verordnet werden. Das bedeutet nicht, dass Opiode harmlos sind. In den USA sterben inzwischen mehr Menschen aufgrund verordneter Schmerzmittel als an der Einnahme illegaler Drogen.



Über 100 Anrufe in zwei Stunden: Dr. Torsten Kupke, Dr. Gudrun Goßrau, Prof. Rainer Sabatowski und Dr. Andreas Weber (v.l.) beantworteten jede Frage. Foto: Robert Michael

ZUM WEITERLESEN: AUSGEWÄHLTE RATGEBER-LITERATUR ZUM THEMA SCHMERZ



Von Akupressur bis Zellenbad

Gegen Schmerzen kann man etwas tun – und zwar eine ganze Menge. Der Ratgeber von Stiftung Warentest hilft bei der Suche nach der richtigen Therapie. Von Akupressur bis Zellenbad erklärt das Buch sehr verständlich alle möglichen Behandlungen, nennt Vor- und Nachteile und bewertet die Wirksamkeit von Medikamenten. Zentrale Botschaft: Wer selbst aktiv wird, leidet weniger.

■ Dr. Thomas Biswanger-Heim, Schmerztherapie, 208 Seiten, Stiftung Warentest, 16,90 Euro.



Rat für Betroffene und Angehörige

Was ist eigentlich Schmerz? Wie wird er gemessen und behandelt? Wo finden Betroffene und Angehörige Hilfe? Dieses Büchlein gibt in vielerlei Hinsicht Orientierung. Es erklärt Fachbegriffe, geht auf Besonderheiten wie das Alter und das Geschlecht ein und appelliert an die Eigenverantwortung. Fünf Geschichten von Patienten lassen das eigene Leid aus einer anderen Perspektive erleben.

■ H.-G. Nobis, R. Rolke, T. Graf-Baumann: Schmerz – Eine Herausforderung, SpringerMedizin, 165 S., 9,95 €.



Für jedes Wehwehchen

Zugegeben, der Preis ist nicht ganz schmerzfrei. Wer aber ein umfassendes Nachschlagewerk sucht, das nicht nur chronische Schmerzen behandelt, kann sein Geld hier sinnvoll investieren. Von Kopf bis Fuß werden alle erdenklichen Wehwehchen erläutert – und immer mit dem Zusatz versehen, was man selbst tun kann. Praktisch: eine große Übersicht über Wirkstoffe und Markennamen von Schmerzmitteln.

■ Schmerzfrei durchs Leben, Reader's Digest, 320 Seiten, 39,95 €.



Acht Schritte zur gesunden Haltung

Der Titel des Buches ist eine Verheißung, obendrein soll alles ganz einfach sein: In acht Lektionen erklärt Gokhale, wie man binnen sechs Wochen zu einer natürlichen Körperhaltung zurückfindet – und so seine Schmerzen loswird. Für die Recherche bereiste die Autorin Länder, wo Rückenschmerzen weitgehend unbekannt sind. Alle Übungen sind ausführlich beschrieben und illustriert.

■ Esther Gokhale/Susan Adams, Nie wieder Rückenschmerzen, riva Verlag, 250 Seiten, 19,99 €.



Nicht nur Kopfsache

Bei Kopfschmerzen kann fast jeder mitreden. Aber weiß auch jeder Bescheid – etwa über den Unterschied von Spannungskopfschmerz und Migräne? Die Autorin – eine Ärztin – weiß aus der Praxis, dass Betroffene auf viel Unverständnis treffen. Sie erklärt die Krankheitsbilder und Therapien. Sie geht auch auf neue Erkenntnisse und alternative Methoden ein, ohne überzogene Hoffnung zu wecken.

■ Anette Delbrück, Kopfschmerzen und Migräne erfolgreich behandeln, humboldt, 184 Seiten, 9,95 €.



Kinder leiden anders

Hat das liebe Kind einfach keine Lust auf Schule – oder sind die vorgeblichen Kopfschmerzen doch echt? Selbst Ärzten fällt eine Diagnose häufig schwer. Fakt ist: Auch Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter Kopfschmerzen, aber ganz anders als Erwachsene. Dieses Buch will Eltern, Pädagogen und Therapeuten gleichermaßen aufklären und gibt Tipps, wie man den kleinen und größeren Patienten helfen kann.

■ Hanne Seemann, Kopfschmerzkinder, Klett-Cotta, 136 Seiten, 14,95 €.



Kleben und glauben

Spitzensportler haben die bunten Bänder berühmt gemacht. Therapeuten nutzen sie längst auch zur Behandlung von Schmerzpatienten. Und wer dran glaubt, kann sich die Tapes auch selbst anlegen. Wie's geht, erläutert dieses Buch Schritt für Schritt. Zusätzliche Hilfe liefert die beigelegte DVD. Und wer gleich loslegen will, bekommt in einer Box gleich noch zwei Tapes dazu.

■ J. Langendoen/K. Sertel, Das Taping-Selbsthilfe-Buch (mit DVD), Trias-Verlag, 250 S., 29,99 €, mit Tapes 44,99 €.