Mittlerweile fühlt sich fast jeder chronisch überlastet

Was tun bei Erschöpfung und Stress?

— Stress wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als wichtigstes Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts eingestuft. Vollkommen zu Recht, betonte Dr. Martin Straube, Bremen. Stress greift den Menschen auf allen Ebenen an. Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Immunschwäche, Dysphorie, Verhaltensveränderungen und Einschränkung der mentalen Leistungsfähigkeit sind nur einige der physischen und psychischen Folgen. „Früher ist man in Stresssituationen geflohen oder es wurde gekämpft“, so Straube. Heute jedoch wird Stress nicht mehr körperlich verarbeitet, was ihn zu einem gefährlichen Problem macht.

Höhere Stressresistenz entwickeln

Stress kann inzwischen kaum mehr jemand völlig aus dem Weg gehen. Deshalb ist es laut Straube wichtig, eine höhere Stressresistenz zu entwickeln. Damit können Belastungen besser bewältigt und stressbedingte Schädigungen vermieden werden. Es bedarf u.a. „mehr Achtsamkeit mit sich selbst“ und eines „kritischen Hinterfragens der eigenen Haltung zu den Anforderungen in Beruf und Privatleben“. Zudem sollte man sich Unterstützung aus der Natur holen, z. B. mit Neurodoron®, das bei stressbedingter Nervosität und Erschöpfung körperlich und seelisch stabilisierend wirkt. Es enthält Ferrum-Quarz D2, Aurum

metallicum praeparatum D10 und Kalium phosphoricum D6. In einer Anwendungsbeobachtung (Rother C, Oexle J. Der Merkurstab 2010; 2: 171–177) kam es nach 42 Tagen unter dreimal täglich einer Tablette zu einer signifikanten Besserung stressbedingter Beschwerden wie etwa Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nervosität. Diese bessere Belastbarkeit, ohne müde oder abhängig zu sein, bleibt laut Straube über den Zeitraum der Einnahme hinaus bestehen.

■ Dipl. biol. Birgit Frohn
Quelle: Presseveranstaltung „Neurodoron® Anti-Stress-Lounge“, Hamburg, Dezember 2011 (Veranstalter: Weleda)

Rückenschmerzen

Muskuläre Ursachen werden zu wenig beachtet

— In der multizentrischen, doppelblind randomisierten SUPREME-Studie wurde Flupirtin retard (Katadolon® S long) 1 x täglich (n = 109) mit Tramadol retard 200 mg 1 x täglich (n = 107) und Placebo (n = 110) bei Patienten mit akuten und chronischen Rückenschmerzen verglichen. Nachgewiesen werden konnte die überlegene analgetische Wirkung von Flupirtin retard im Vergleich zu Placebo sowie die Nichtunterlegenheit gegenüber Tramadol retard während der vierwöchigen Behandlung. Auch Sicherheits- und Verträglichkeitsprofil lagen auf Placeboniveau und waren Tramadol signifikant überlegen. „Die Studie ist ein weiterer Beleg für die starke analgetische Wirkung von Flupirtin bei Patienten mit chronischen Rückenschmerzen“, betonte Priv.-Doz. Dr. Michael Überall, Nürnberg.

Muskuläre Schmerzen als Ursache von Rückenschmerzen werden zu wenig beachtet, sagte Dr. Cordelia Schott, Essen. Sie seien fast immer klinisch abzuklären und werden nicht durch Bildgebung oder klassische Laborwerte erfasst. Die Differenzierung zwischen neuropathischen und muskulären Schmerzen sollte auch die medika-

© Klaus Rose

Muskulär bedingte Rückenschmerzen: eine gründliche körperliche Untersuchung reicht meist aus, die Diagnose zu stellen.

mentöse Therapie bestimmen. Bei muskulären Schmerzen hat sich Flupirtin bewährt, das muskelrelaxierend sowie analgetisch wirkt und eine Schmerzchronifizierung nachhaltig verhindert.

Praxisleitlinie wird entwickelt

Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Göppingen, nahm die Studienergebnisse zum Anlass, seinen Unmut über Schwachstellen in der Versorgungsleitlinie ‚Kreuzschmerz‘ zu äußern, denn die „entspricht weder den praktischen Erfahrungen engagierter Schmerztherapeuten, noch berücksichtigt sie die Erwartungen betroffener Patienten“. Er

kündigte eine ‚Praxis-Leitlinie Schmerztherapie‘ der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e.V. (DGS) und der Deutschen Schmerzliga e.V. (DSL) an. Mit ihr soll „die Qualität der schmerztherapeutischen Versorgung flächendeckend verbessert und eine generelle Effizienzsteigerung der Versorgung schmerzkranker Menschen im Gesundheitswesen erzielt werden“.

■ Jürgen Setton
Quelle: Satellitensymposium „Therapien akuter und chronischer Rückenschmerzen“, Deutscher Schmerzkongress, Mannheim, Oktober 2011 (Veranstalter: AWD Pharma/CT Arzneimittel GmbH)