

## Schmerz und Schlafstörung

# Noradrenerger Effekt von Vorteil?

— Schlafstörungen und Schmerzkrankungen können sich in einem Teufelskreis gegenseitig anheizen. In Experimenten an gesunden Probanden habe man, so PD Dr. Sigrid Schuh-Hofer, Heidelberg, zeigen können, dass Schlafdeprivation mit einer erhöhten Schmerzsensibilität und längerfristig mit Spontanschmerzen einhergehen kann. Dazu scheine u.a. eine gestörte endogene Schmerzhemmung beizutragen. Während serotonerge Synapsen sowohl an der Schmerzhemmung als auch an der Schmerzverstärkung beteiligt sein können, bewirken noradrenerge Effenzen, ebenso wie die Aktivierung von  $\mu$ -Rezeptoren durch endogene Opiode, eine Inhibition.

Schmerzpatienten, bei denen eine medikamentöse Therapie mit Opioiden

angezeigt ist und die zudem unter ausgeprägten Schlafstörungen leiden, könnten demnach möglicherweise besonders von einer Behandlung mit dem starken Analgetikum Tapentadol profitieren, da dessen schmerzlindernder Effekt nicht allein auf dem  $\mu$ -Agonismus, sondern auf einer zusätzlichen Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmung beruht.

### Indizien aus dem PraxisRegister Schmerz

PD Dr. Michael A. Überall, Nürnberg, ergänzte, man habe in der großen nicht-interventionellen Studie „PraxisRegister Schmerz“ unter der Behandlung mit Tapentadol eine Verbesserung der subjektiven Schlafqualität proportional zur Schmerzreduktion festgestellt. Allerdings wies Überall auch darauf hin, dass



© Bilderbox (Symbolbild mit Fotomedell)

### Schlaflosigkeit erhöht die Schmerzempfindlichkeit.

aus einer solchen offenen Beobachtungsstudie keine Kausalzusammenhänge abgeleitet werden können.

—  
Dr. Thomas Heim

▪ Presseggespräch „Schmerz und Schlafstörung: Wie lässt sich der Teufelskreis durchbrechen?“; Mannheim, Februar 2019 (Veranstalter: Grünenthal)

## Am 14. Juni ist Weltblutspendetag

# Bei Blutspendern auf den Eisenstatus achten

— Der 14. Juni ist zweifellos ein wichtiges Datum, denn jede Blutspende kann Leben retten. Ärzte sollten ihre spendewilligen Patienten aktiv unterstützen, wozu auch gehört, eine ausreichende Eisenversorgung sicherzustellen. Denn Eisenmangel kann dazu führen, dass Patienten nicht zur Blutspende zugelassen werden.

Vor jeder Blutspende wird der Hb-Wert bestimmt. Bei einem zu niedrigen Wert (Frauen < 12,5 g/dl, Männer < 13,5 g/dl), wird der Blutspender von der Spende zurückgestellt. Denn ist der Hb-Wert zu niedrig, verfügt der Spender nicht über ausreichende Eisenreserven für die Neubildung von Erythrozyten.

Bei Gesunden kann das Eisen, das dem Körper bei der Blutspende verloren geht, über die natürliche Eisenreserve ausgeglichen werden. Gute Eisenerferanten sind neben Fleischprodukten auch Hülsenfrüchte und grünes Gemüse. Personen, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten, haben dennoch ein größeres Eisenmangel-Risiko.

Der Verlust von rund 500 ml Blut bei einer Spende wird innerhalb weniger Tage wieder ausgeglichen. Anders verhält es sich mit dem Eisen: Um den Verlust des lebenswichtigen Elements auszugleichen, benötigt der Körper mehr Zeit. Der Eisenstatus bestimmt daher auch den Abstand zwischen zwei Blut-

spenden. Bei Männern sind es mindestens 55 Tage, bei Frauen noch länger. Daher dürfen Männer sechsmal pro Jahr Blut spenden, Frauen nur viermal.

Zur Sicherstellung der Eisenversorgung von Blutspendern bietet sich Floradix® mit Eisen an. Die dreimal tägliche Einnahme des Tonikums mit Eisen(II) in Form von Gluconat scheint zu einer geringeren Hcpidin-Ausschüttung zu führen als hoch dosierte Einzelgaben. Durch die Kombination mit Vitamin C bleibt das Eisen bioverfügbar. Natürliche Kräuterextrakte unterstützen die Magen-Darm-Verträglichkeit.

—  
Red.

▪ Nach Informationen von Salus