Das Magazin für

GESUNDHEIT.

Mai 2024

Schmerz, lass nach!

Pillen gegen Schmerzen? Wann wir die Finger davon lassen sollten und wo die Schweiz bei der Schmerzbekämpfung hinterherhinkt.

Sonntags Blick

21. Blick Outdoorplausch

Wandern oder E-Biken in Davos Klosters

Jetzt Spezial-Angebot buchen: 4 Tage für Fr. 599.–

Geniessen Sie vier sportliche Tage in der Landschaft Davos Klosters. Kompetente Guides führen Sie in verschiedenen Stärkeklassen an die schönsten Plätze der Region.

Kursdaten
Kurs 1: Sa, 24.08.24 bis Mi, 28.08.24
Kurs 2: Mi, 28.08.24 bis So, 01.09.24

Der Preis im Doppelzimmer beträgt
Fr. 599.– pro Person (Einzelzimmerzuschlag Fr. 100.–)

Buchen Sie Ihr Outdoorplausch-Package unter Blick.ch/outdoorplausch

In Kooperation mit

HOFMÄNNER SPORT DAVOS · DAVOS KLOSTERS · Blick

Tuts weh?

Ja. Am (Tennis-)Arm, um genau zu sein. Typisch Mann, liess ich es aber bisher noch nicht medizinisch abchecken, in der (mittlerweile nicht mehr wirklich begründeten) Hoffnung, dass es von alleine wieder gut wird. Schmerzen gehören zum Leben, machen einem dieses aber leider richtig schwer.

Fabian Zürcher, Redaktionsleiter

Akute Schmerzen lähmen, chronische Schmerzen machen unglücklich und können zu Suchtverhalten führen. Umso wichtiger ist, wie wir damit umgehen, unter Umständen auch lernen müssen, damit umzugehen. Ab Seite 4 finden Sie in diesem Magazin einen Schwerpunkt zu diesem vielseitigen Thema.

Das Beste kurz und schmerzlos zum Schluss, denn generell lässt sich sagen: Wir leben immer gesünder, wir leben immer länger. Und das ist doch eigentlich wunderbar.

Inhalt

04 Schmerzen
So tricksen Sie Schmerzen aus! Einfluss nehmen – auch ohne Medikamente.

10 Heuschnupfen
Niesen, laufende Nase und tränende Augen haben Hochsaison. Wie man sich schützen kann.

12 Sinne
Sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken – mit diesen Checks bleiben Sie ganz bei Sinnen.

16 Barre, Hyrox und Co.
Mit unseren Fitnesstrends kommen Sie in Schwung!

20 Demenz
Wege, die helfen, dem grossen Vergessen vorzubeugen.

22 Rank und schlank
Diabetes-Medis lassen Pfunde purzeln. Doch Mediziner warnen.

24 Gutes fürs Herz
Mit wenig Aufwand eine gesunde Prophylaxe betreiben.

26 Longevity
Dem Traum vom ewigen Leben einen Schritt näher kommen.

28 Wechseljahre
Was Meno- und Andropause mit Körper und Psyche tun.

32 Füsse
Auf ihnen ruht die ganze Last und doch bleiben sie auf der Strecke. Übungen, die sich lohnen.

34 Sonnenschutz
Hautkrebs kommt häufig vor – doch er kann vermieden werden.

Foto: Michael Rohner; Cover: Getty Images

IMPRESSUM **Dieses Gesundheits-Extra erscheint als Beilage im SonntagsBlick.** **Herausgeber** Ringier AG, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen **Verlag** Ringier AG, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich **Tel.** 044 259 62 62 **Fax** 044 259 66 65 **E-Mail** brandstudio@ringier.ch **Herstellung** Ringier Brand Studio (Leitung Fabian Zürcher) **Produktion** Alice Massen, Anna Blume, Bettina Bono **Gestaltung** Dominique Signer, Basilius Steinmann **Bildredaktion** Ulli Glantz **Vermarktung** Ringier Advertising (Managing Director: Thomas Passen) **Tel.** 058 269 20 00 **E-Mail** digitalservice@ringier.ch **Anzeigen und AGB** www.ringier-advertising.ch **Druck** Swissprinters Zofingen

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Ringier AG i. S. von Art. 322 StGB: Admeira AG, DeinDeal AG, Energy Broadcast AG, Energy Schweiz Holding AG, Energy Bern AG, Energy Zürich AG, Energy Basel AG, Grupa Ringier Axel Springer Polska AG, JobCloud AG, OneLog AG, Ringier Central and Eastern Europe AG, Ringier Axel Springer Schweiz AG, Ringier Digital Ventures AG, Ringier Print Holding AG, Ringier Sports AG, Ringier Sports Media Group AG, SMD Schweizer Mediendatenbank AG, Ticketcorner Holding AG, Ringier Emerging Markets GmbH (Deutschland), Ringier Innovation GmbH (Österreich), S.C. Ringier Romania S.R.L. (Rumänien), EJOBS GROUP S.R.L. (Rumänien), REALMEDIA NETWORK SA (Rumänien), Ringier Pacific Limited (Hongkong), Homsters Asia Pte. Ltd. (Singapur), IM Ringier Co., Ltd. (Myanmar), Ringier South Africa (Pty) Ltd (Südafrika), Ringier One Africa Media (Pty) Ltd. (Südafrika), Marketplace Group Africa Ltd. (Mauritius)

Schmerz verstehen

Ein Brennen hier, ein Pochen da: Wir alle haben mal Schmerzen. Was wir beachten sollten, wenn wir sie mit Medikamenten bekämpfen. Und warum andere Wege oft besser sind. Cilgia Grass

Es ist schnell passiert: Beim Kochen schneiden wir uns in den Finger, beim Hinsetzen knallen wir mit dem Knie gegen das Tischbein oder wir verbrennen uns an heissem Wasser die Hände. Das Ergebnis ist immer gleich: Wir empfinden einen akuten Schmerz und ziehen den betroffenen Körperteil reflexartig aus der Gefahrenzone. Der Schmerz ist also ein Warnsignal, das uns davor schützen soll, grössere Schäden davonzutragen.

Schmerz kann sich aber auch verselbständigen und zu einer eigenen Krankheit werden. Denn er kann fortbestehen, selbst wenn die Schädigung, die ihn ausgelöst hat, längst verheilt ist. Der Grund für diese Chronifizierung liegt im Gehirn. Konrad Streitberger, Leiter des Schmerzzentrums des Berner Inselspitals, zum Phänomen: «Anhaltender oder wiederholt auftretender Schmerz führt zu plastischen Veränderungen der Nervenzellen. Diese reagieren dann bereits auf leichte Schmerzreize oder lösen Schmerz sogar ganz ohne Reize aus. Dadurch kann es zu einer Überempfindlichkeit auf verschiedene Reize kommen.»

Schmerz verändert das Gehirn

Kommen zusätzlich negative emotionale Assoziationen und Stress ins Spiel, vergrössert sich das Problem. Dann verändern die Hirnzellen, die für nser emotionales Empfinden zuständig sind, auch unsere Schmerzwahrnehmung, wie neuere wissenschaftliche Studien zeigen. «Dabei spielt die biologische, psychische und soziale Resilienz der Betroffenen eine entscheidende Rolle», so der Experte. Will heissen: Je widerstandsfähiger wir körperlich und psychisch sind, je abgesicherter unsere soziale Situation und je tragender unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, desto grösser ist die Chance, chronischen Schmerzen zu entgehen. «Angst, Ablehnung aus dem näheren Umfeld oder negative Denkmuster verstärken hingegen die Schmerz-Chronifizierung.»

Um die gefürchtete Chronifizierung zu verhindern, hat das Schmerzzentrum des Berner Inselspitals das Präventionsprogramm PrePac ins Leben gerufen. «Es basiert auf der Erkenntnis, dass der Griff in den Medikamentenschrank, zur Spritze oder gar zum Skalpell sehr oft nicht ausreicht, um den von Schmerz betroffenen Patientinnen und Patienten nachhaltig zu helfen», sagt Streitberger. Besonders für Menschen mit psychosozialen Risikofaktoren sei ein interdisziplinärer Ansatz oft der einzige Weg, eine Chronifizierung der Schmerzen zu verhindern oder zumindest zu lindern.

Das Programm, das von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt wird, setzt auf Angebote wie eine frühe aktive Physiotherapie und eine sozialmedizinische Sprechstunde, die Fachpersonen aus dem ärztlichen Bereich zusammen mit klinischen Sozialarbeitenden durchführen. «Die Sprechstunde eröffnet die Möglichkeit, die Situation der Schmerzbetroffenen ganzheitlich zu betrachten und sie zu unterstützen.» Die wichtigste Anlaufstelle seien jedoch die Hausärztinnen und -ärzte, weil sie ihre Patientinnen und Patienten am besten kennen. «Wir wollen sie dabei unterstützen, der Entwicklung chronischer Schmerzen bereits in der Grundversorgung rechtzeitig entgegenzuwirken», sagt Konrad Streitberger. «Spätestens wenn eine Schmerzproblematik länger als einen Monat andauert, sollten sie mögliche psychosoziale Probleme erkennen und gegebenenfalls eine psychologische und/oder soziale Beurteilung und Beratung in die Wege leiten.»

Wo es am häufigsten schmerzt

Auf die Frage, welche Schmerzen Konrad Streitberger und sein Team denn am häufigsten behandeln müssen, meint er: «Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins mit den meisten Einschränkungen für die Betroffenen weltweit. Sie gehören damit – ohne eine Statistik zu nennen – wahrscheinlich auch

Wenn es wehtut, greifen wir häufig zu Pillen. Doch nicht alle Schmerzen lassen sich dadurch wegzaubern.

Foto: Getty Images

125 Jahre Engagement

Atmen wir richtig.

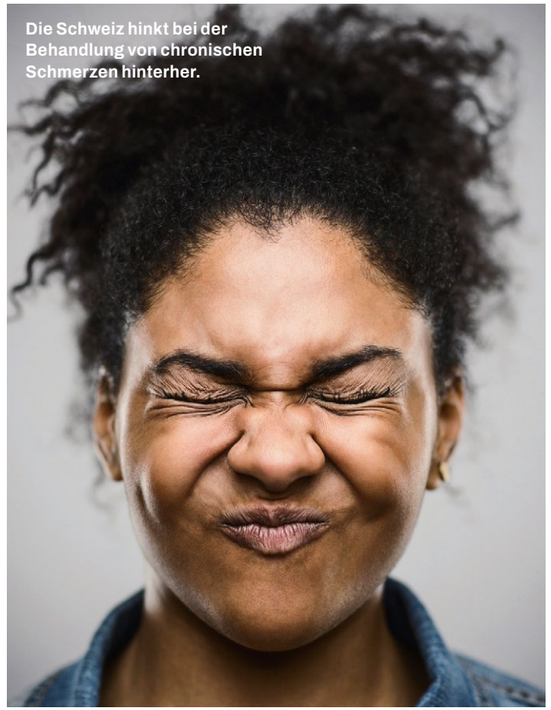
Bewusste Atmung fördert die mentale Gesundheit.

Über unsere Atmung können wir Stress und sogar Angstgefühle abbauen. Jetzt einfache Atemübungen für den Alltag entdecken.

Helsana
Engagiert für das Leben.

bei mir zu den am häufigsten behandelten Schmerzen.»

Daten des Bundesamtes für Statistik stützen diese Aussage: 2022 litten 40,1 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen an Rücken- oder Kreuzschmerzen. Auf Platz zwei lagen Schmerzen in Schultern, Nacken und Armen. Dort waren 34,2 Prozent der Männer und 45,1 Prozent der Frauen betroffen. Auf Platz drei folgen Kopfschmerzen (26,3 Prozent Männer, 39,1 Prozent Frauen).



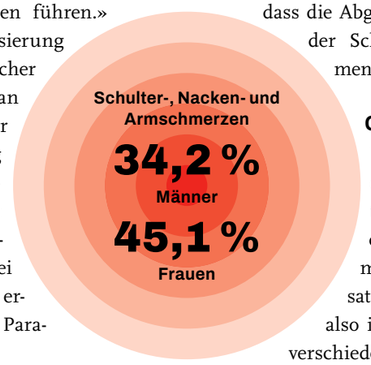
Die Schweiz hinkt bei der Behandlung von chronischen Schmerzen hinterher.

Vorsicht bei Medikamenten

Oft greifen Schmerzgeplagte selber zu Medikamenten. Je nach Mittel können dadurch aber neue Probleme auftreten. «Sogar das scheinbar harmlose Paracetamol kann bei regelmässiger Anwendung bei Kopfschmerzen an mehr als zehn Tagen pro Monat zu chronischen Kopfschmerzen führen.» Bei einer Überdosierung drohe sogar ein tödlicher Leberschaden. «Man sollte daher nie mehr als viermal pro Tag ein Gramm einnehmen. Wichtig ist auch: Es gibt Kombinationspräparate, bei denen nicht direkt ersichtlich ist, dass sie Paracetamol enthalten.»

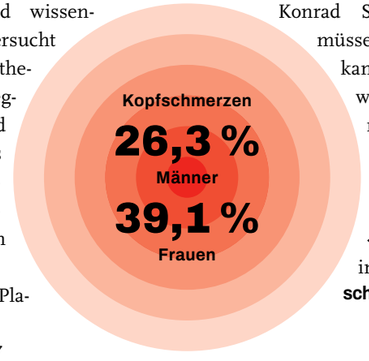
Die längere regelmässige Einnahme von Entzündungshemmern erhöht zudem das Risiko von Magengeschwüren. Der Mediziner rät auch dringend davon ab, Schmerzmittel ohne ärztliche Verordnung oder Begleitung zu kombinieren.

Sind die Schmerzen chronisch, können Medikamente und Spritzen oft nicht mehr viel ausrichten – weil, wie erwähnt, das Problem eigentlich im Gehirn liegt. Trotzdem nimmt die Nutzung von starken Schmerzmitteln wie etwa Opioiden zu. «Das macht mir Sorgen. Es besteht ein hohes Risiko einer Medikamentenabhängigkeit.» Das ganze Ausmass des Problems habe sich in der Opioidkrise in den USA gezeigt. «Daher bin ich froh, dass die Abgabe von Opioiden in der Schweiz streng reglementiert ist.»



Gute Alternativen

Hoffnung bringen einige komplementäre Heilverfahren, die in einen multimodalen Therapieansatz integriert werden – also in einen Ansatz, der verschiedene Methoden und Techniken kombiniert. «Akupunktur, Entspannungstherapien wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Hypnose sind wissenschaftlich gut untersucht und in der Schmerztherapie nicht mehr wegzudenken. Sie sind teilweise mindestens so wirksam wie Medikamente, mit wesentlich geringeren Nebenwirkungen.» Dass hier auch der Placeboeffekt eine Rolle spielt, bestreitet der Experte nicht. «Wichtig ist aber zu sehen, dass diese Methoden ganzheitlich wirken und den Patientinnen und Patienten eine Möglichkeit zur Selbstwirksamkeit bieten.»



Hierzulande seien die Therapiekonzepte jedoch noch zu wenig koordiniert, kritisiert Streitberger. «Bei der spezialisierten Behandlung von akuten Schmerzen mit Medikamenten und Spritzen ist die Schweiz sicher gut. Im Umgang mit chronischen Schmerzen ist sie im internationalen Vergleich aber eher ein Entwicklungsland.» Die interdisziplinäre Zusammenarbeit und die international zum Standard gehörende multimodale Schmerztherapie würden sich bei uns noch schwierig gestalten. «Schuld sind der Spardruck und dass der Schwerpunkt auf gewinnbringende interventionelle Therapien gelegt wird.» Sprich: Medikamente und Spritzen sind einträglicher, als wenn man die soziale Dimension von Gesundheit in die Behandlung einbezieht, Schmerzbetroffene aufklärt, körperlich aktiviert, psychotherapeutisch begleitet und ihren Umgang mit Stress verbessert.

Wie sich das ändern liesse? «Es bräuchte ein Tarifsystem, das die Grundversorgung stärkt und eine Möglichkeit bietet, präventive und gesundheitsfördernde soziale Leistungen wie Sozialarbeit und Case Management abzurechnen», sagt Konrad Streitberger. Zudem müsse der tariflich anerkannte Fähigkeitsausweis auch für Schmerzmedizinerinnen und -mediziner, die nicht interventionell tätig sind, möglich sein. «So was fehlt bis jetzt in der Schweiz.»

schmerzzentrum.insel.ch

Foto: Getty Images

So tricksen Sie Schmerzen aus

Wir können auf Schmerzen Einfluss nehmen – auch ohne Medikamente. «Das Wichtigste dabei ist, Ängste und Stress zu reduzieren und dem Schmerz so wenig Raum zur Entfaltung wie möglich zu geben», sagt Yasmina Weerasekara, Schmerzbetroffene und Expert-Patientin am Berner Inselspital. Helfen können Übungen, bei denen die Aufmerksamkeit auf andere Bereiche gelenkt wird. «Dadurch kann man längerfristig Schmerzen in den Griff bekommen und so die Schmerzwahrnehmung reduzieren.»

Nur schon gedanklich am Strand zu verweilen, kann bei Schmerzen helfen.

Achtsamkeitsübungen

Setzen Sie sich an einen angenehmen Ort und konzentrieren Sie sich anstatt auf Ihre Schmerzen auf Ihre Sinne. Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie? Gehen Sie die Sinne nacheinander durch. Verweilen Sie bei dem, was Sie wahrnehmen. Vielleicht können Sie den Vogel benennen, der zwitschert. Sehen Sie ihn vielleicht sogar? Wie sieht er aus? Oder: Riecht es nach Apfel- oder Aprikosenwähe? Hat jemand den Rasen gemäht, duften irgendwo Blumen? Mit jeder Minute, in der Sie nicht an Ihren Schmerz denken, gewinnen Sie mehr Distanz dazu.

Atemübungen

Atmen Sie immer wieder einmal tief ein und aus. Das entspannt. Es hat sich auch gezeigt, dass während der Ausatmung Schmerzen weniger stark wahrgenommen werden. Daher helfen Atemübungen besonders, bei denen die Ausatmung bewusst verlängert wird. Im Yoga beispielsweise sind Atemübungen meistens ein fester Bestandteil der Stunde. Es gibt auch spezielle Atemtherapien. Informationen finden Sie etwa auf der Webseite des Atemfachverbandes Schweiz: atem-schweiz.ch.

Selbsthypnose

Über sie kann ein Trancezustand erreicht werden, in dem Schmerz nicht mehr als unangenehm und bedrohlich wahrgenommen wird. Yasmina Weerasekara, die seit einem Reitunfall an chronischen Schmerzen leidet und am Berner Inselspital als sogenannte Expert-Patientin Tipps an andere Betroffene weitergibt, empfiehlt Folgendes:

- Legen oder setzen Sie sich in einer angenehmen Position hin.
- Finden Sie eine Stelle im Körper, die sich gut oder neutral anfühlt, und konzentrieren Sie sich auf dieses angenehme Gefühl. Ziehen Sie sich gedanklich an diese Stelle zurück.
- Stellen Sie sich dann einen Ort vor, an dem Sie gerne sein möchten und an dem Sie sich wohlfühlen. Etwa einen Strand mit einem Wald dahinter.
- Stellen Sie sich auch Details vor, zum Beispiel wie Sie im Sand liegen oder in einer Hängematte, und spüren Sie die warme Sonne auf Ihrer Haut. Im Hintergrund nehmen Sie das Rauschen des Meeres wahr.
- Atmen Sie dabei tief und entspannt. Sie können sich auch vorstellen, wie Sie allen Stress und alle Schmerzen beim Atmen in den Sand abgeben. Tun Sie das zwei- bis dreimal bewusst.
- Sie können sich so oft und lange wie nötig in diese Oase zurückziehen. Falls Ihre Gedanken abschweifen: Ärgern Sie sich nicht. Kehren Sie einfach zu sich und zur Übung zurück.

Foto: Getty Images

TSCHÜSS
RÜCKENSCHMERZ

✓ Aktiviert die Muskulatur
✓ Verbessert die Durchblutung
✓ Für schmerzfreies Gehen und Stehen

Lernen Sie den Schweizer Luftkissen-Schuh kennen: **www.kybun.swiss**

kybun Switzerland