

Ein Jungbrunnen auch im Alter ist die Bewegung

Forum der Südwestdeutschen Schmerztag in der Göppinger Stadthalle: Vielleicht Impfung gegen Migräne in Aussicht

Das öffentliche Forum der 18. Südwestdeutschen Schmerztag in der Göppinger Stadthalle am Freitagabend war mit 200 Interessierten gut besucht.

OLIVER HOKENMAIER

Göppingen. Zu Beginn des Forums der Südwestdeutschen Schmerztag verwies der Moderator, Dr. Michael Überall, in der Göppinger Stadthalle auf das 30-jährige Bestehen des von Dr. Gerhard Müller-Schwefe geleiteten interdisziplinären Schmerzzentrums in Göppingen. Als Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin zeichnete Müller-Schwefe Elfriede Andonovic für ihr Engagement mit dem Baden-Württembergischen Schmerz- und Palliativpreis 2015 aus, bevor die Experten zu Wort kamen.

„Dass ein Zusammenhang zwischen Entzündung und Schmerz besteht, ist eigentlich trivial“, konstatierte Professor Jürgen Sandkühler. Nicht nur Entzündungen lösten Schmerzen aus, sondern Schmerzen auch Entzündungen – besonders im Gehirn und Rückenmark. Weitere Entzündungsfaktoren seien

363 verschiedene Formen von Kopfschmerzen

Stress, Depressionen, Übergewicht, Angststörungen und Schlafstörungen. Durch ein bestimmtes Verhalten kann jeder Patient eine wesentliche Verbesserung erreichen: mäßig und regelmäßig Sport, bewusste Ernährung, Bauchfett im Normalbereich halten, Stress vermeiden und

ausreichend Schlaf. Dr. Martin Runge zeigte auf, wie Altern ohne Schmerzen gelingen kann: „Ein Jungbrunnen – auch im Alter – ist die Bewegung.“ Dabei hob er die Bedeutung der den Muskel umschließenden Faszien hervor. Diese verbinden den ganzen Körper wie ein Spannungsnetzwerk. Sie übertragen die Kraft vom Muskel auf den Körper und spielen somit bei der Schmerzentstehung und auch bei der Behandlung eine wichtige Rolle. „Dehnung“ lautet daher seine Empfehlung. Aber ohne den Muskel anzuspannen, dafür häufig und regelmäßig.

Dem Thema Kopfschmerz widmete sich Professor Hartmut Göbel. Da es 363 Kopfschmerzformen gebe, sei es für die Therapie entscheidend, das Schmerzbild genau zu identifizieren. Dazu benötige der Arzt ausreichend Zeit zum Ge-



Dem Thema Kopfschmerz widmete sich Hartmut Göbel. Foto: Giacinto Carlucci

spräch mit dem Patienten. Dank der Fortschritte in der Migränerforschung zeigte sich Göbel optimistisch: „In fünf bis zehn Jahren können wir vielleicht gegen Migräne impfen.“ Einen Blick in die Zukunft wagte auch Müller-Schwefe: „Ich hoffe, dass in zehn Jahren eine Linderung chronischer Schmerzen nicht mehr trotz, sondern dank unseres Gesundheitssystems möglich ist.“ Dazu bedürfe es aber wichtiger Änderungen: in der Ärztausbildung, in der Bedarfsplanung und in der Wahrnehmung der Schmerzpatienten durch das Gesundheitssystem insgesamt. 23 Millionen Menschen in Deutschland seien Schmerzpatienten, aber es gebe nur 800 Schmerztherapeuten. Müller-Schwefe warb dafür, den Anspruch auf eine bessere Versorgung deutlicher und stärker einzufordern.

