

**Erkältung,
grippaler Infekt?**

Jetzt schnell Meditonsin®!

Es kratzt im Hals, die Nase läuft, Heiserkeit und Hustenreiz machen sich breit: Wenn uns die Erkältungserreger erwischt haben, braucht der Körper schnelle und umfassende Hilfe – Meditonsin®!

Meditonsin® mit seinem einzigartigen Wirkprinzip gegen Erkältung

- bekämpft die Entzündung
- lindert die Beschwerden
- fördert die Heilung



Auch als
100 g
Vorteils-
Packung



**Meditonsin®. Von Anfang an
in guten Händen.**

Meditonsin®. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes. Enthält 6 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Stand: 12/2010.
MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, MEDICE
Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn.

Rat & Hilfe

Der unerklärliche Schmerz

Fibromyalgie-Syndrom Wie Betroffene mit den Ganzkörperschmerzen und vegetativen Beschwerden zurecht kommen

Morgens um sieben ist die Welt nicht mehr in Ordnung. Zumindest nicht für Dagmar Peisker. „Es gibt Tage, da werde ich wach und fühle mich völlig leer. Alles tut weh. Meine Muskeln, die Sehnen, der Kopf. Mein ganzer Körper ist verspannt.“ Einige Stunden Anlaufzeit braucht die 57-Jährige aus Lehre bei Braunschweig dann, bis sie das Haus verlassen kann. „Das Aufstehen geht nur Stück für Stück. Manchmal kann ich nach dem Haarewaschen noch nicht einmal den Föhn halten.“

Spätestens um zehn Uhr muss Dagmar Peisker einigermaßen fit sein, denn um halb elf beginnt ihre Tätigkeit als Kinderpflegerin in einer Krippe. Das heißt, Tag für Tag sechs Stunden lang weinende Babys trösten, kleine Schniefnasen putzen, klemmende Anorak-Reißverschlüsse schließen, winzige Gürtel auf- und zumachen. Und das alles mit schmerzenden Händen und steifen Fingergelenken.

Der ganze Körper tut weh

Die Erkrankung, die Dagmar Peisker zu schaffen macht, ist komplex und nur ansatzweise durchschaut. Sie heißt Fibromyalgie-Syndrom (FMS) und kommt alles andere als selten vor. „Mehr als eine Million Menschen in Deutschland sind davon betroffen“, sagt Professor Volker Köllner, Chefarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin der Bliestal-Kliniken in Blieskastel (Saarland). Das entspricht etwa 1,3 Prozent der Bevölkerung. „Typisch für die Erkrankung sind die Schmerzen am ganzen Körper“, erklärt der Experte. Sie tre-



Helfendes Team: Dagmar Peisker im Gespräch mit dem Sporttherapeuten Christoph Nömer (oben) und bei der Anpassung einer Daumenschiene durch die Ergotherapeutin Lydia Krumbein

APOTHEKEN
Umschau



Dagmar Peisker
2009 wurde bei der heute 57-Jährigen ein Fibromyalgie-Syndrom diagnostiziert. Die damit verbundenen Schmerzen plagten sie schon Jahrzehnte

Foto: W&B/Stephan Hoeck (3)

ten vor allem im Bereich der Muskeln und Sehnenansätze auf, ohne dass es eine lokalisierbare körperliche Ursache für sie gibt. „Auslöser ist wie bei anderen chronischen Schmerzerkrankungen eine Fehlsteuerung im schmerz- und stressverarbeitenden System“, sagt Köllner. Zusätzlich leiden die Patienten unter einem Bündel an vegetativen Symptomen. „Sehr häufig klagen sie über Erschöpfung, Ermüdungsneigung, Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden“, erläutert der Experte.

Wegen der verwirrenden Vielfalt an Symptomen vergehen in der Regel sechs bis sieben Jahre, bis bei den Patienten eine Fibromyalgie festgestellt wird. „Die Diagnose ist eine Ausschlussdiagnose, die sich nur am Beschwerdebild orientiert. Es gibt keine objektiven Kriterien und keine typischen Laborbefunde“, sagt Dr. Ursula Traber, leitende Ärztin am Rehaklinikum Bad Säckingen, in dem Dagmar Peisker vier Wochen lang eine stationäre Rehabilitationsbehandlung durchläuft.

Da die FMS-Patienten für ihr Leiden allerdings genauso wenige Beweise in der Hand halten wie viele Menschen mit chronischen Kopf-

oder Rückenschmerzen, werden sie mit ihrem Leidensdruck oft nicht ernst genommen.

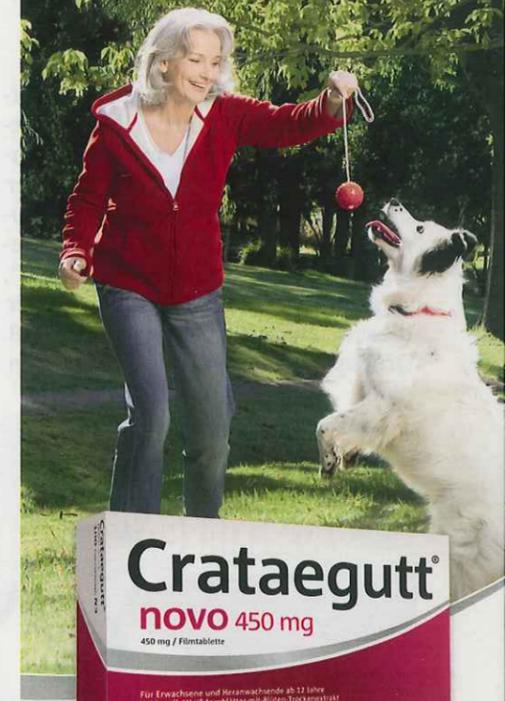
Reizverarbeitung ist gestört

Doch FMS ist keine Verlegenheitsdiagnose. „Wie bei anderen chronischen Schmerzerkrankungen finden wir Hinweise auf neurophysiologischer Ebene“, sagt Köllner. Experimente, bei denen bildgebende Verfahren eingesetzt wurden, zeigten: Das Gehirn von FMS-Patienten wird durch leichte Schmerzreize anders aktiviert als das gesunder Kontrollpersonen.

Seit 2008 gibt es anerkannte Leitlinien zur ärztlichen Therapie der Erkrankung, die im Internationalen Klassifizierungssystem ICD-10 unter einer eigenen Ziffer aufgeführt ist. „Diese Leitlinien sind in der ärztlichen Praxis aber noch nicht durchgehend umgesetzt“, kritisiert Köllner. Er plädiert deshalb für mehr Fortbildungsmaßnahmen für Ärzte.

Früher galt das Syndrom als reine Frauenkrankheit. Heute weiß man, dass das nicht stimmt. Auch Männer erkranken an Fibromyalgie, und sogar Kinder können davon betroffen sein. Bei ihnen wird eine Fibromyal-

**Schneller erschöpft?
Leicht außer Atem?**



Spürbar mehr Kraft fürs Leben.

- Crataegutt® verbessert die Sauerstoff- und Nährstoff-Versorgung jeder Zelle Ihres Körpers
- Wirkt schon nach wenigen Wochen
- Pflanzlich, gut verträglich

Crataegutt® 
Spürbar mehr Kraft.

www.crataegutt.de

Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. Stand: 11/2011 C/01/12/01

gie unter dem Begriff „Schmerzverstärkungssyndrom“ geführt. „Möglicherweise wurde das Fibromyalgie-Syndrom bei Männern deshalb seltener diagnostiziert, weil bei ihnen die sogenannten Tender Points generell weniger empfindlich sind als bei Frauen“, vermutet Ärztin Ursula Traber. Hinter diesem Begriff verbergen sich 18 Druckpunkte, die über den ganzen

Körper – vom Nacken abwärts bis zu den Beinen – verteilt sind. Die Kriterien für die Diagnose des Syndroms galten lange Zeit nur dann als erfüllt, wenn mindestens elf dieser Stellen auf einen bestimmten Druck mit Schmerz reagierten. „Studien haben jedoch gezeigt, dass die Empfindlichkeit der Punkte im Krankheitsverlauf generell stark schwankt“, berichtet Traber. Ih-

ren hohen Stellenwert für die Diagnose haben die „Tender Points“ deshalb mittlerweile eingebüßt.

Stand des Wissens ist jedoch, dass dem leidigen Ganzkörperschmerz eine zentrale Schmerzverarbeitungsstörung zugrunde liegt. Körperliche und seelische Prozesse greifen dabei eng ineinander. Eine Schlüsselfunktion haben lange andauernde Überlastungs- und Spannungssituationen, die sich in körperlicher und seelischer Anspannung niederschlagen. „Das Fibromyalgie-Syndrom ist keine psychische Erkrankung. Aber es ist stark durch die Psyche motiviert“, sagt Dr. Jürgen Wild, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut am Reha-Klinikum Bad Säckingen. Ängste, depressive Stimmungen, zwanghafte Persönlichkeitszüge oder trauma-



„Fibromyalgie ist keine psychische Erkrankung, aber stark durch die Psyche motiviert“

Dr. Jürgen Wild, leitender Psychologe am Reha-Klinikum Bad Säckingen



Loslassen: Dagmar Peisker bei einem angeleiteten Entspannungstraining in der Gruppe

tische Erlebnisse fördern und verstärken die Ganzkörperschmerzen.

Bewegung, Wärme, Entspannung

Eine multimodale Therapie – unterstützt von Patientenschulungen – versucht diesen Kreislauf von verschiedenen Seiten aufzubrechen. Sie bietet den Patienten einen hilfreichen Mix aus Bewegung, Verhaltenstherapie mit Entspannungstraining und einer geeig-

neten Medikation. Gemäß den ärztlichen Leitlinien zur Behandlung des FMS sind Antidepressiva, die die Verarbeitung der Schmerzreize im Gehirn und Rückenmark verändern, dabei die erste Wahl. Nichtsteroidale Antirheumatika (z.B. Ibuprofen, Diclofenac) sind hingegen nicht ausreichend wirksam. Auch Techniken zur Vertiefung der Körperwahrnehmung wie Tai Chi und Qi Gong sowie Wärmebehandlungen mit Thermalwasser, Sandpa-

ckungen oder in Infrarotkabinen lindern den Schmerz und beruhigen die aufgewühlte Psyche. „Dadurch komme ich zumindest vorübergehend vom Schmerz weg“, sagt Dagmar Peisker. Dass sie die Klinik völlig schmerzfrei verlassen wird, wagt sie nicht zu hoffen. Es ist zu unrealistisch. „Aber ich lerne hier, wie ich besser mit den Schmerzen umgehen kann.“ Wenn sie wieder im Alltag angekommen ist, will sie vor allem darauf achten, ihren Stress zu verringern und täglich Entspannungsübungen zu machen.

Dagmar Peisker will sich besser abgrenzen und auch in belastenden Situationen mehr bei sich bleiben. „Ganz wichtig ist für mich auch Bewegung, vor allem das Training an den Geräten. Wenn ich das regelmäßig mache, wirkt es wie ein Puffer gegen den Stress.“

Kein Antibiotikum – trotzdem gründlich

Umckaloabo® packt den Infekt* an der Wurzel

Dreifach wirksam, einfach gut

- gegen Viren
- gegen Bakterien
- gegen Schleim



Umckaloabo® wirksam · pflanzlich · gut verträglich

Umckaloabo® 8 g / 10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen. www.umckaloabo.de *akute Bronchitis



Silomat®

Schnell Ruhe bei REIZHUSTEN

Trockener Husten kostet tagsüber Kraft und Nerven – nachts raubt er den erholsamen Schlaf.

Hier hilft Ihnen Silomat® – schnell und lang anhaltend. So kommt Ihr Körper wieder zur Ruhe.



*Nach Umsatz und Absatz, IMS OTC off-take, MAT 05/2011

Weitere Informationen auf www.silomat.de
 Silomat® gegen Reizhusten Pentoxyverin Saft. Wirkstoff: Pentoxyverin. Zur kurzzeitigen Anwendung bei Reizhusten (Antitussivum). Enthält Methyl- und Propylhydroxybenzoat, Sorbitol. Silomat® gegen Reizhusten Tropfen. Wirkstoff: Pentoxyverin. Zur kurzzeitigen Anwendung bei Reizhusten (Antitussivum). Silomat® DMP. Wirkstoff: Dextromethorphanhydrobromid. Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. Enthält Maltitol und Levomenthol. Silomat® DMP gegen Reizhusten. Wirkstoff: Dextromethorphanhydrobromid. Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens. Enthält Maltitol und Invertzucker (aus Honig). Silomat® DMP INTENSIV gegen Reizhusten. Wirkstoff: Dextromethorphanhydrobromid-Monohydrat 30 mg/Hartkapsel (entsprechend 22 mg Dextromethorphan). Anwendungsgebiet: Zur symptomatischen Behandlung des Reizhustens (trockener Husten). Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, Ingelheim am Rhein P1/11

Deutschlands beliebtester Hustenstiller*