



Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.

WIDDER
21.3.-20.4. „Jeder Zwerg kann sich so ins Licht setzen, dass er den Schatten eines Riesen wirft.“ An diesen Spruch von Hans Kudsus sollten Sie heute immer dann denken, wenn jemand versucht, eine große Show abzuziehen. Sie wollen zu Recht, dass die Verhältnisse stimmen.

STIER
21.4.-20.5. Damit Ihre überschüssige Energie nicht in die falsche Richtung gelenkt wird, wäre es ratsam, dass Sie sich mal bei Vattenfall oder RWE als Powerpaket anbieten. Freuen Sie sich heute über Ihr scheinbar nicht endendes Kräfte-Reservoir. Erdrücken Sie aber andere nicht!

ZWILLING
21.5.-21.6. Nicht nur, weil die Wintertage vorbei sind, sondern auch wegen Marspower wäre es gut, wenn Sie Ihr Winterquartier verlassen. „Wenn man die Natur wahrhaft liebt, so findet man es überall schön“, erkannte schon van Gogh. Raus aus der Bude, der Frühling wartet!

KREBS
22.6.-22.7. Planet Uranus warnt: Wenn Sie sich zu oft den Satz sagen hören: „Früher war alles besser“, dann könnte es sein, dass Ihnen das Gefühl für die Gegenwart und die Perspektive für die Zukunft verloren gegangen sind. Verlieren Sie nicht den Blick für den Puls der Zeit!

LÖWE
23.7.-23.8. Auf adretten Gute-Laune-Bär wie Löwe-Moderator Florian Silberstein müssen Sie ja nicht gleich machen, aber eine gute Portion volkstümlicher Optimismus dürfte Ihnen heute gut zu Gesicht stehen. Man kann ohne Ihre ansteckende Begeisterungsfähigkeit halt nicht existieren!

JUNGFRAU
24.8.-23.9. Zuneigungsplanet Venus konstatiert: Abgesehen von den üblichen Querelchen, dürften Sie sich im Partnerschaftlichen zurzeit wohlfühlen, und das ist keine Selbstverständlichkeit. Knabbern Sie deshalb nicht an fremden Hühnchen rum!

WAAGE
24.9.-23.10. Wer Ihnen heute vorwirft, Sie wollten sich jetzt nur selbst inszenieren und würden lediglich Ihr eigenes Wohl im Auge haben, der dürfte entweder von Neid geplagt sein oder ungeniert nach Ihrem Pöstchen schießen. Planet Saturn empfiehlt: Einfach ins Leere laufen lassen!

SKORPION
24.10.-22.11. Egal, ob Sie auf Frauenverweifer Mario Barth stehen oder nicht, aber auch Sie dürfen, wie unser Skorpionexemplar, in der Lage sein, ganze Stadien zu füllen. Durch Marsinfluss dürfte Ihre Schaffenskraft gigantisch sein, und Germania ist auf Ihre Taten gespannt.

SCHÜTZE
23.11.-21.12. „Die Frauen sind darauf angewiesen, dass die Männer den Verstand verlieren“, kommentierte einst Peter Bamm, wohl auf dem Hintergrund eigener schmerzlicher Erfahrungen. Planet Uranus meint: Sie müssen niemanden verrückt machen, Sie gewinnen auch so!

STEINBOCK
22.12.-20.1. Damit Ihre Umfragewerte nicht in den Keller rutschen, wie bei Steinbock-Reiseleiter Guido Westerwelle, wäre es ratsam, dass Sie ein gesundes Maß an Seriosität und Berechenbarkeit wahren. Es könnte gut sein, dass man diese heute bei Ihnen überprüfen möchte.

WASSERMANN
21.1.-19.2. Wenn Sie heute im geschäftlichen Sinne keinen kapitalen Fisch an Land ziehen, dann ist das kosmisch nachvollziehbar und außerdem kein Beinbruch. Wegen Merkur-Venus-Einfluss wird Ihnen das Erfolgsprinzip leider erschwert. Es kommen wieder bessere Tage!

FISCHE
20.2.-20.3. Planet Uranus empfiehlt: Wie Fische-Kirchenkritiker Hans Küng dürfen auch Sie heute ruhig verstaubte Gewohnheiten infrage stellen. Alles, was nicht mehr in Ihr aktuelles Lebensgefühl passt, dürfen Sie ruhig in die Mottenkiste verbannen.

GESUNDHEIT

Schmerztherapie

Experten beantworteten am Telefon

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

An den Fragen, die uns gestellt wurden, wird deutlich, dass die Versorgungssituation von Schmerzpatienten nach wie vor schlecht ist. Das schlussfolgert Marianne Koch nach zwei Stunden voller Patienten-Gespräche am Telefon zum großen Bereich Schmerz und Schmerztherapie. Zusammen mit den Ärzten Dr. Michael Küster, Dr. Thomas Cegla und Professor Dr. Joachim Nadstawek gaben sie jenen Menschen Rat, die auf Einladung des „Kölner Stadt-Anzeiger“ in ihrer Not angerufen hatten. Nadstawek, Spezialist für Nervenschmerzen, ergänzt: „Noch immer ist die Schmerztherapie ein Stiefkind in der Ausbildung der Mediziner. Von den 70 bis 120

Medizinstudenten eines Semesters besuchen allenfalls zehn meine Vorlesung im Bereich der Schmerztherapie. Der Ausbildungsstand der Ärzte ist – trotz aller Fortschritte in den letzten Jahren – immer noch ungenügend.“ Damit nicht genug, sieht Nadstawek zudem das Problem, dass „Ärzte, die bei Schmerzpatienten nicht mehr weiter wissen, diese trotzdem nicht zu einem Schmerztherapeuten überweisen oder den Spezialisten hinzuziehen“. Für Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga, hat sich an dem Nachmittag bestätigt, „was wir bei der Schmerzliga schon lange wissen, dass sich viele Patienten

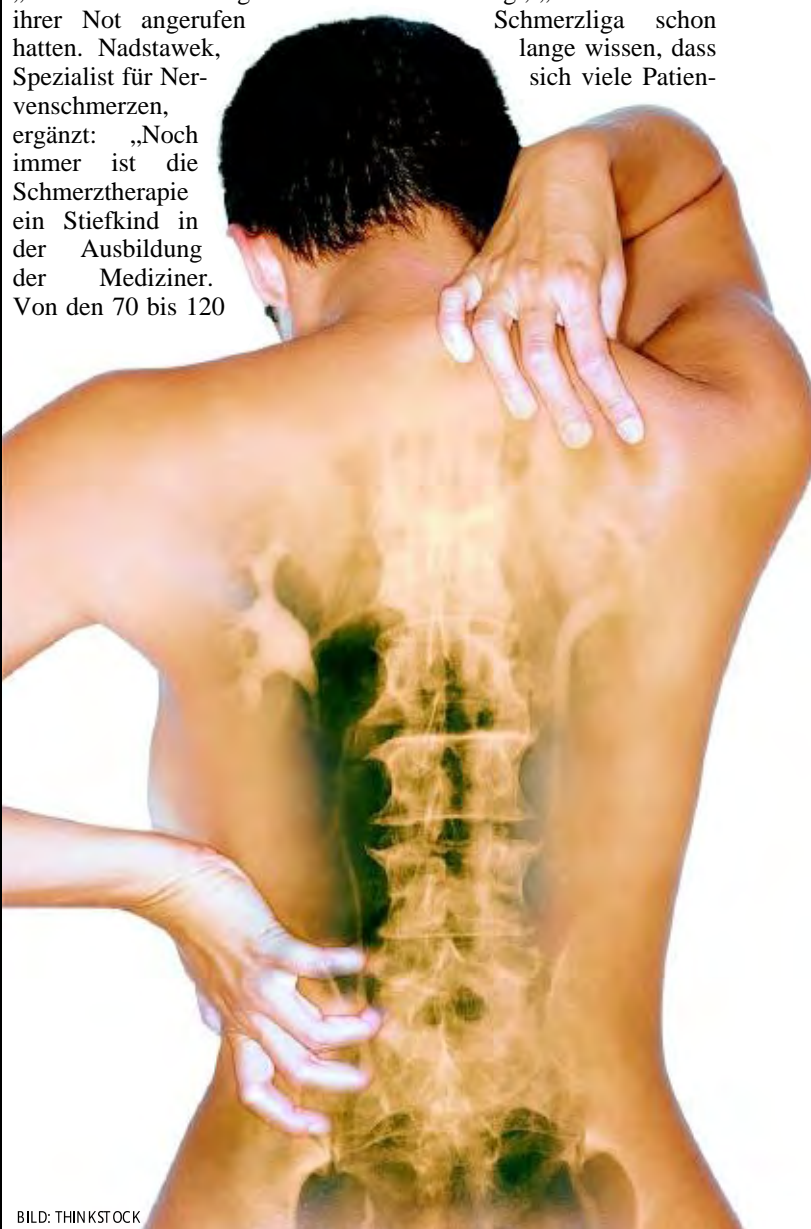


BILD: THINKSTOCK

ist oft unzureichend

Fragen rund um das Thema Schmerz

ten über Jahre hinweg quälen, manche entwickeln Überempfindlichkeiten gegen Medikamente, viele versuchen Außen-seitermethoden, die ihnen natürlich auch nichts gebracht haben.“ Genau das wird bei den folgenden Fragen deutlich.

Ich bin 59 Jahre alt und leide an starken Rückenschmerzen und habe eine Vielzahl von Untersuchungen hinter mir. Jetzt wurde erneut eine Untersuchung mit dem Magnetresonanztomographen (MRT) gemacht. Aber die Ärzte können keine klare Diagnose stellen. Die Rede ist von allgemeinen Verschleißerscheinungen.

Sie sollten sich von den Befunden nicht beunruhigen lassen. Wir alle haben ab einem bestimmten Alter Veränderungen an der Wirbelsäule. Sie sollten die Schmerztherapie angehen. Das ist wichtiger als die weitere Suche nach möglichen Ursachen. Wichtig sind neben einer guten Schmerzbehandlung auch Bewegungstherapien.

Ich bin 43 Jahre alt, leide regelmäßig sehr stark unter dumpf-drückenden Kopfschmerzen. Es ist, als hätte ich einen schweren Helm auf. Meine Hausärztin quaddelt mich, gibt mir also Spritzen in den Nacken und ich muss an zehn bis 15 Tagen pro Monat das Schmerzmittel Ibuprofen nehmen.

Zunächst sollte Ihre Kopfschmerzart korrekt diagnostiziert werden. Wenn es sich um Spannungskopfschmerz handelt, gibt es wirksame Verfahren zur Vorbeugung, etwa mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Möglich ist auch eine medikamentöse Prophylaxe, bei der aber keine Schmerzmittel, sondern niedrig dosierte Antidepressiva eingesetzt werden. Diese Medikamente brauchen Sie nicht, um eine Depression zu behandeln, sondern weil diese Substanzen in geringer Dosierung die Schmerzverarbeitung beeinflussen. Denn man sollte auf gar keinen Fall an mehr

als zehn Tagen pro Monat Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen einnehmen.

Meine 85-jährige Mutter leidet an Osteoporose. Sie wird dagegen mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln behandelt, die aber starke Nebenwirkungen in Magen und Darm verursachen.

Besonders bei älteren Menschen ist das Risiko hoch, dass entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Diclofenac lebensbedrohliche Magenblutungen verursachen können. Bei Ihrer Mutter wären sicherlich Opioide in geringer Dosierung besser geeignet, da diese die Organe nicht schädigen. Anfängliche Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit und Erbrechen, die bei Opioiden auftreten können, klingen innerhalb weniger Wochen von alleine ab.

Ich leide an Fibromyalgie (chronische Schmerzen, denen keine Krankheit zugrunde liegt, d.Rd.) und habe viele Therapien hinter mir, bis hin zu Operationen. Nichts hat geholfen.

Es gibt so genannte S3-Leitlinien, in denen Schmerzspezialisten die Verfahren kritisch bewertet haben, die bei Patienten mit Fibromyalgie eingesetzt werden. Sie finden dazu ausführliche Informationen im Internet auf der Website der Deutschen Schmerzliga. Bei der Fibromyalgie ist eine Behandlung wichtig, die auf mehreren Säulen ruht. Medikamente, schmerzmodulierende Antidepressiva, Behandlungen wie Krankengymnastik und vor allem psychologische Strategien müssen kombiniert werden. Wir wissen, dass viele Methoden, auch Operationen, ausprobiert werden, doch die meisten sind nicht wirksamer als ein Placebo.



Infomation

Selbsthilfe

Seit 2003 ist die „Schmerzgruppe Köln“ der Patientenorganisation „Deutsche Schmerzliga“ aktiv. Die Kölner Gruppe trifft sich jeden ersten und dritten Mittwoch von 15 bis 17 Uhr, „Doris Roper Haus“, Kreuzer Straße 5-9, Köln. Kontakt über Christina Lang, ☎ 0 22 34/8 20 54 und mail@christina-lang.de

Veranstaltung

„Dem Schmerz Paroli bieten“ – dazu lädt die Deutsche Schmerzliga Mittwoch, 21. April, in den Gürzenich in Köln ein, Martinsstraße 29-37. Zu Rückenschmerzen, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen und Schmerzmanagement referieren Dr. Marianne Koch, Dr. Gerhard Müller-Schwefe, Dr. Peter Schermuly, Prof. Dr. Joachim Nadstawek, Dr. Johannes Horlemann. Moderation: Marianne Koch, Marie-Anne Scholaut. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr; Einlass 17.30 Uhr. Karten zum Preis von 7 Euro gibt es an der Abendkasse im Gürzenich, bei Kölnticket unter 02 21/28 01 oder im Internet unter:

www.koelnticket.de

RÄTSELÖSUNGEN VOM WOCHENENDE

Wer war's Heath Ledger, Schauspieler, 1979 – 2008

Killersudoku

Zahlenkreuz

Schwedenrätsel

4	1	5	7	6	8	2	9	3
9	6	8	2	3	4	5	1	7
7	2	3	9	1	5	8	4	6
6	5	1	4	8	7	9	3	2
8	7	2	6	9	3	1	5	4
3	9	4	5	2	1	7	6	8
2	3	9	1	7	6	4	8	5
1	4	6	8	5	2	3	7	9
5	8	7	3	4	9	6	2	1

Wabe

D	G	E
N	S	
M	S	
O	D	E
T	R	
S	I	E
D	I	N
N	A	L
A	A	L
K	A	L
S		

Silbenrätsel

- ABERMALS
- BEWEGLICH
- IRONISCH
- REDEDUELL
- KORIANDER
- GOLDFISCH
- UEBERZAHL
- BESTIMMT
- NACHAHMEN
- WASCHECHT
- PFOERTNER
- PULLOVER
- RICHTWERT
- LANCASTER
- BISSCHEN

Buchstabenrätsel

(Lösungsbeispiele)

URNENGRAB
ABER
BANNER
BARREN
BRAUER
BAUER
GAUNER
GRABEN
NARBE
RABE
RAGEN
RAUBEN
RAUNEN...