

Kopfschmerz: durch Schmerztabletten

Kopfschmerzen sind oft unerträglich und man ist versucht, rasch zur Tablette zu greifen. Wenn das zu häufig geschieht, können genau daraus Kopfschmerzen entstehen. Die sind dann am ehesten durch einen abrupten Entzug des Schmerzmittels zu behandeln. Das gilt für alle Wirkstoffe, die mit und ohne Rezept genommen werden – mit Ausnahme der Opioide, bei denen ein langsames Ausschleichen nötig ist.¹

Am häufigsten leiden Menschen unter Spannungskopfschmerzen, bei denen zwar Entspannungstechniken, Ausdauertraining und andere medikamentenfreie Verfahren helfen können, aber der Griff zur Tablette das gängigste ist. Werden Präparate mit ASS, Paracetamol oder Ibuprofen aber an mehr als 15 Tagen im Monat genommen, müssen Ärzte bedenken, dass die ständigen Kopfschmerzen, über die der Patient oder die Patientin klagt, durch eine zu häufige Einnahme der Schmerzmittel entstanden sein können. Bei Migränepatienten kommt das besonders häufig vor und führt manchmal dazu, dass täglich Migräneattacken auftreten, also chronisch werden. Wird an zehn Tagen im Monat beispielsweise ein Triptan wie Sumatriptan eingenommen, spricht das bereits für einen gefährlichen Übergebrauch.

Ein Schmerzmittelentzug dauert meist wenige Tage und kann außer Kopfschmerzen auch Übelkeit, Nervosität und Schlafstörungen hervorrufen. Gleichzeitig

wird der Arzt oder die Ärztin nach den eigentlichen Auslösern der Kopfschmerzen fahnden, um diese wenn möglich gezielt zu behandeln und mit dem Patienten zu besprechen, wie er vorbeugen kann. Vor allem bei Migräne ist es wichtig, sich zu schonen und bereits dann das passende Medikament zu nehmen, wenn man erste Anzeichen wahrnimmt. Aber eben nicht zu oft.

Vorsicht: Wildwechsel

Man macht es sich vielleicht nicht so klar: Wenn im Spätherbst die Uhren wieder verstellt werden, profitieren viele Menschen davon, dass sie sich morgens bei Helligkeit auf den Weg zu Ausbildung oder Job begeben. Aber gerade die Berufspendler sind nun häufiger mit dem Auto in der Abenddämmerung unterwegs. Und gerade dann machen sich viele Rehe, Hirsche und Wildschweine auf den Weg – und queren die Straße.

Jedes Jahr werden 3.000 Menschen bei solchen Unfällen verletzt, manche sterben sogar. 230.000 Tiere – Füchse und Hasen noch nicht einmal eingerechnet – verenden. Die Deutsche Wildtier Stiftung warnt vor Wildschäden und gibt folgende Tipps:²

- ❶ Erkennen Sie Gefahrenzonen: Neben den Warnschildern „Achtung Wildwechsel“ sind Unfallschwerpunkte oft durch blaue Reflektoren an Begrenzungspfählen zu erkennen.
- ❷ Fahren Sie bremsbereit. Behalten Sie die Straßenränder im Auge, reduzieren Sie das Tempo.

❸ Machen Sie sich klar, worauf Sie achten müssen: Tier-Silhouetten oder reflektierende Augenpaare bedeuten Gefahr!

❹ Halten Sie ausreichend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug.

❺ Wenn ein Tier auftaucht, bremsen Sie so stark, wie es der nachfolgende Verkehr zulässt. Blenden Sie die Scheinwerfer ab.

❻ Hat ein Tier die Straße überquert, rechnen Sie mit Nachfolgern!

❼ Ausweichmanöver können zu schwersten Unfällen führen. Lässt sich eine Kollision mit dem Wild nicht vermeiden, halten Sie das Steuer fest und bleiben Sie auf Ihrer Fahrbahnseite.

Gesünder mit Pokémon Go?

Wer mehr Gesundheit verspricht, kann damit prima Geld verdienen. Und nun kommt „Pokémon Go“ und die frohe Botschaft: Draußen rumlaufen ist ja so gesund. Endlich sind Kids und Teenies von PC und Glotze weg. Man kann angeblich sogar Krankheiten vermeiden.

In den USA hat Gary Schwitzer, ein Spezialist für Gesundheitsberichterstattung (GPSP 1/2011,



++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP +++ KURZ UND KNAPP

S. 9), sich genauer angesehen, wie Journalisten und Journalistinnen über das Spiel gesunde Botschaften in die Welt gesetzt haben. „Eine kurze Internetrecherche förderte tausende von Artikeln mit Überschriften zu Tage, die sich wie Werbung lasen. Sie machen Versprechungen über den Einfluss auf Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Angst, Depressionen und mehr.“³

Unter anderem nannten Journalisten das Spiel eine „Gesundheits- und Wellness-App“, versprachen „Nutzen für die seelische Gesundheit ist real“ oder „erstaunliche positive Nebeneffekte auf die Fitness“. All das und mehr wurde in US-Medien meist mit irgendwelchen Anekdoten untermauert – aber nicht mit Studien.⁴ Gary Schwitzer stieß im online-Portal Nature World News allerdings auf eine Geschichte, die titelte: „Pokémon Go könnte helfen Typ-2-Diabetes vorzubeugen, fand eine Studie heraus.“ Der Text zitierte eine Pressemitteilung der Universität Leicester, und das brachte Schwitzer richtig auf Trab. Denn zu seinen Forschungsschwerpunkten gehört die Frage: Stimmt es, was

Medien in Sachen Medizin berichten? Die Antwort in diesem Fall: Die Pressemitteilung enthält lediglich Sätze aus einem Interview. Eine Studie gibt es nicht.

Medikamente gegen seltene Krankheiten

Wenn im Schnitt höchstens 5 von 10.000 Menschen von einer Krankheit betroffen sind, spricht man von einer „seltenen Erkrankung“ (engl. orphan disease, weil solche Krankheiten „Waisenkinder“ der medizinischen Forschung sind). Da es für diese oft keine speziellen Arzneimittel gibt und deren Entwicklung für Pharmafirmen weniger profitabel ist, hat der Gesetzgeber entschieden, die Firmen zu locken: Die Zulassung von Wirkstoffen für seltene Erkrankungen – so genannte Waisenmedikamente (engl. orphan drugs) – wurde beschleunigt, Zulassungsgebühren ermäßigt, und vor allem haben Unternehmen zehn Jahre lang keine Konkurrenz zu fürchten. Ein exklusives Vermarktungsrecht ist ihnen garantiert.

Solche Anreize beflügelten den Einfallsreichtum der Industrie: Plötzlich entstanden neue „seltene“ Krankheiten, indem man bei eigentlich häufiger vorkommenden Krankheiten, etwa bestimmten Krebsarten, eigene Tumorerkrankungen konstruierte, je nachdem, ob bei den betroffenen Patienten bestimmte Biomarker zu finden waren. Haben nur sehr wenige Patienten diese Marker, handelt es sich um eine seltene Erkrankung – egal, wie gut die Betroffenen mit bereits zugelassenen Krebsmedikamenten behandelt werden können.

Auf dieser Schiene können Unternehmen unter erleichterten Bedingungen ein neues Medikament in der Tumorbehandlung platzieren. Noch dazu ein profitables: In Deutschland gilt für Orphan Drugs als belegt, dass sie besser wirken als Medikamente, die man schon hat. Ohne Überprüfung! Die macht normalerweise der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Und nur, wenn ein solcher Zusatznutzen erkennbar ist, darf ein neuer Wirkstoff teurer sein als vorhandene Alternativen. (GPSP 6/2013, S. 10) Die Konsequenz dann: Der Hersteller kann als Preis verlangen, was er will.⁵

Firmen müssen nicht einmal einen neuen Wirkstoff erfinden, sondern nur belegen, dass ihr Mittel gegen ein seltenes Leiden eingesetzt werden kann. Die Studien sind aber oft unzureichend, bemängelten italienische Pharmakologen schon 2008. Aktuell kritisieren sie bei drei Medikamenten gegen Krebserkrankungen, die per Biomarker als selten definiert wurden, dass zehn Jahre nach der Zulassung noch immer wichtige Erkenntnisse zu ihrer Wirksamkeit und Sicherheit fehlen.⁶

- 1 Arzneiverordnung in der Praxis (2016) Pharmakotherapie häufiger Kopfschmerzsyndrome; 43, S. 174
- 2 www.deutschewildtierstiftung.de/aktuelles/vorsicht-wildunfaelle-7-goldene-regeln-koennen-leben-retten
- 3 www.healthnewsreview.org/2016/08/wild-claims-of-health-benefits-for-pokemon-go-including-a-study-that-didnt-exist/
- 4 Und das gilt selbst für angesehene deutsche online-Seiten
- 5 DER ARZNEIMITTEBRIEF (2016) 50, S. 62
- 6 Joppi R u.a. (2016) BMJ; 353, S. i2978

