

Pestizid-Anstieg

Von 2011 bis 2019 gab es laut der Umweltorganisation Pesticide Action Network einen Anstieg der Belastung mit Pestiziden, die von der Europäischen Kommission als „besonders gefährlich“ eingestuft sind, um 53 Prozent. Während beispielsweise Kiwis 2011 fast frei von Pestiziden waren, waren 2019 32 Prozent kontaminiert. Bei Kirschen waren 2011 nur 22 Prozent belastet, 2019 die Hälfte. Bei Äpfeln wurden 2019 in einem Drittel der Fälle, bei Birnen und Pfirsichen fast der Hälfte entsprechende Pestizide nachgewiesen.

Umarmungen mildern Stress

Schon eine kurze Umarmung vom Partner kann in einer stressigen Situation helfen, entspannt zu bleiben: Der Spiegel des Stresshormons Kortisol steigt weniger stark an. Das gilt aber nur für Frauen, wie Wissenschaftler der Universität Bochum bei Tests mit Liebespaaren herausfand. Wie der Unterschied zustande kommt, muss noch erforscht werden.

WISSEN & REISEN

Unterwegs in der Welt und in Gedanken

Was hilft wider den chronischen Schmerz?



Dr. Jan-Peter Jansen ist Ärztlicher Leiter des Schmerzzentrums Berlin und Chefarzt der Schmerzambulanz Berlin

Dr. Jan-Peter Jansen vom Schmerzzentrum Berlin erklärt, welche Therapien wichtig sind

Von ANJA OPITZ

Rund 16 Millionen Deutsche leiden laut der Deutschen Schmerzliga unter chronischen Schmerzen. Damit gemeint sind Schmerzen, die länger als drei Monate andauern. Sie können Körper und Seele krank, ein soziales Leben unmöglich machen – und sollten deshalb unbedingt ernst genommen und behandelt werden, betont Dr. Jan-Peter Jansen (65) vom Schmerzzentrum Berlin.

Schmerz an sich ist überlebenswichtig. „Gibt es im Körper ein Problem, reagiert unser natürliches Warnsystem mit akuten Schmerzen. Darauf können wir angemessen reagieren und der Körper kann heilen“, erklärt der Experte. Bei einer Blinddarmentzündung beispielsweise kann durch die entstehenden Schmerzen schnell medizinische Hilfe eingeleitet werden.

Problematisch wird es, wenn ein akuter Schmerz chronisch wird. Dies geschieht auf neuronaler Ebene: „Dauerhafte Schmerzreize lassen unsere Nervenzellen immer empfindlicher reagieren, wodurch die Schmerzschwelle sinkt“, beschreibt Dr. Jansen den Prozess. „Die Schmerzreize hinterlassen auf Dauer Spuren, sodass Patienten schon durch minimale Auslöser, z. B. leichte Berührungen, grelles Licht oder Bewegung mit einem Schmerzgefühl reagieren können.“ Heißt im Klartext: Es tut weh, obwohl keine organischen Ursachen ausgemacht werden können.

Deshalb sind die Beschwerden aber noch lange nicht eingebildet! „Wenn ein Patient sagt, er hat Schmerzen in einem bestimmten Körperteil, dann ist der Schmerz real. Auch wenn der Arzt den Grund nicht sieht“, betont Jansen. Und ermutigt alle Betroffenen, sich nicht mit „Das hat bestimmt psychische Ursachen“ abweisen zu lassen,

sondern eine multimodale Schmerztherapie zu machen.

Diese stützt sich auf drei Grundpfeiler:

► **Medikamentöse Therapie:** „Der Einsatz von Schmerzmitteln ist wichtig, um den Schmerzkreislauf zu unterbrechen und eine weitere Chronifizierung zu verhindern.“

► **Bewegungstherapie:** „Schonen und leiden verschlimmert die Schmerzen. Bewegung führt hingegen dazu, dass körpereigene Opioidrezeptoren geschützt werden, die Schmerzen lindern.“

► **Entspannungstechniken:** „Durch progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training u. a. Verfahren lernen Patienten, ihre Gedanken und ihren Körper bewusst zu beeinflussen – sie erleben endlich wieder Selbstwirksamkeit, fühlen sich dem Schmerz weniger hilflos ausgeliefert. Außerdem wer-

den dadurch Verspannungen und Stress reduziert, was sich positiv auf den Schmerzgrad auswirkt.“

Die Forschung bringt immer wieder neue Erkenntnisse für die Schmerztherapie. Neu ist zum Beispiel die Behandlung mit sogenannten monoklonalen Antikörpern, die für die Vorbeugung von Migräneanfällen oder Rheumaschüben eingesetzt werden. „Diese Antikörper greifen so hoch selektiv in den Hormonhaushalt ein, dass ein einzelner Botenstoff ausgeschaltet wird, der für die Auslösung von chronischem Schmerz verantwortlich ist – eine wirksame Behandlung ohne Nebenwirkungen!“

Der 7. Juni ist der Aktionstag gegen den Schmerz. Unter der kostenfreien Rufnummer 0800 1818120 stehen zwischen 9 und 18 Uhr renommierte Schmerzexperten aus ganz Deutschland für Ihre Fragen zur Verfügung.



Zu den häufigsten chronischen Schmerzen gehören Migräne und Spannungskopfschmerzen, Rücken-, Gelenk-, Muskel- und Tumorschmerzen

Prächtig: Blick auf Großfürstliches Schloss und Kathedrale von Vilnius

Die Pra

Vilnius – **Eine Warnung vorweg: Wenn Sie auf Kalorien achten müssen, aber keiner Versuchung widerstehen können, ist die litauische Hauptstadt nichts für Sie! In Vilnius gibt es wahnsinnig viel Gebäck – und das ist auch wahnsinnig gut.**

Was nahezu überall zu sehen ist: Sakotis. Dem deutschen Baumkuchen ähnlich, leicht süß, je nach Zutaten recht knusprig. Sakotis gibt's auch in meinem Hotel, dem tollen Hilton Garden Inn. Zum Frühstück ist dort ein Buffet mit landestypischen Spezialitäten aufgebaut. Was mich sofort fasziniert: Tinginys. Ich bin mir unsicher, was mich erwartet: Ist es salzig? Ist es rohe Wurst? Nein, eine Art Schoko-Salami, arg süß!

Doch weg vom Essen, hin zu den Sehenswürdigkeiten. Mit nicht mal 600 000 Einwohnern ist Vilnius übersehbar, zu bestaunen gibt es trotzdem ausreichend. Alles ist fußläufig erreichbar, den Bus habe ich nur für die Fahrt vom und zum Flughafen gebraucht (pro Strecke nur ein Euro!).

Die Altstadt ist bestens erhalten, gehört zu den größten Europas. Fast alle Baustile sind vertreten: Barock, Klassizismus, Gotik und Renaissance. Klar, dass auch in Vilnius viele Kirchen zu bewundern sind. Mein Highlight: die nebeneinanderstehenden Kirchen St. Annen und St. Franziskus. Welch prächtige Beispiele von gotischen Bauten! In jedem Reiseführer taucht das Tor der Morgenröte auf. Von außen nicht übermäßig spektakulär, im Inneren eindrucksvoll. Was vor allem an der Ikone der barmherzigen Muttergottes liegt. Die zählt in Litauen zu den bedeutendsten Heiligtümern – und gilt als wundervoll. Auch zwei Päpste beteten dort schon.

Über der Stadt auf einem Hügel

Fotos: STEFAN PETER, STOCK ADOBE, PA

Fotos: ADOBE STOCK, SIEGFRIED PIRSCHKE

IMPRESSUM

Verleger Axel Springer (1985*)
Chefredakteure: Johannes Boie (Vors.), Alexandra Würzbach, Claus Strunz
Chefredakteurin B.Z. und B.Z. AM SONNTAG: Miriam Kreckel
Leiter Berlin-Desk: Jan Schilde
Blattmacher: Andra Fischer, Stefan Kost
B.Z. AM SONNTAG: Inga Grömminger
Chefkolumnist: Gunnar Schupelius
Chefredaktion: Torsten Hasse, Axel Lier
Chef vom Dienst: Irina Praß
Textchef: Konstantin Marrach
Leitung Spätdienst: Heiko Winter
Chefreporter: Michael Behrendt, Birgit Bürkner, Anne Losensky, Oliver Ohmann, Michael Sauerbier
Lokales: Katja Colmenares, Katharina Metag
Kommunalpolitik: Hilburg Bruns
Kultur: Michael Zöllner
B.Z.de: Larissa Hoppe
Video/Social: Johannes Malinowski
Sport: Robert Matiebel, Nahne Ingwersen (stv.), Carsten Priefer (Chefredakteur), Ulrike Krieger (Reporter)
Fotoredaktion: Volker Wolpert, Dirk Huetten (stv.)
Produktion: Dr. Sabine Rohmig
Gestaltung: Christine Gatzke

Anzeigenpreisliste Nr. 61

Abonnement Mo–So monatl. € 29,90 oder Mo–Sa monatl. € 23,90 inkl. 7% MwSt., Zustell- und Vertriebskosten. Abonnementgebühren sind im Voraus zahlbar. Abbestellungen nur schriftlich zum Monatsende, sie müssen 7 Tage vor Monatsende im Verlag vorliegen. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.
Verlag: B.Z. Ullstein GmbH
Geschäftsführer: Carolin Hulshoff Pol, Claudius Senst
General Managerin: Laura Schlottmann
Anzeigenleitung Nationaler Handel: Matthias Schönwandt
Anzeigenleitung: Edda Feldkamp (überregional, VisoP regional und überregional), Felix Becker (regional)
Anzeigenleitung B.Z.: Ulrike Beckers

Druck: Axel Springer Druckhaus Spandau GmbH & Co. KG
 Die B.Z. druckt überwiegend auf Papier mit einem Altpapier-Anteil von mindestens 50 %.
Verlag: Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin
Redaktion: Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin
Telefon: (030) 2591 73760
Vertrieb (Einzelverkauf): Sales Impact GmbH, 20350 Hamburg
Abo-Service: (030) 58585460
Anzeigenannahme: Telefon: (030) 585855
Telefax: (030) 585856
Postanschrift: Redaktion = Brieffach 3210, 10888 Berlin, Vertrieb = Brieffach 3260, 10888 Berlin, Anzeigen-Abt. = Brieffach 3250, 10888 Berlin
B.Z.-Online: <http://www.bz-berlin.de>
E-Mail-Redaktion: lokales@bz-berlin.de
E-Mail-Anzeigenabteilung: bz-anzeigen@axelspringer.de

Die B.Z. wird als Zeitung und digital vertrieben und ist im Internet recherchierbar. Alle Rechte vorbehalten. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.bz.de/datenschutz. Sie können diese auch schriftlich unter B.Z. Ullstein GmbH, Datenschutz, Axel Springer Straße 65, 10969 Berlin anfordern.

Die Rechte für die Nutzung von Artikeln für elektronische Presspiegel erhalten Sie über die Presse-Monitor Deutschland GmbH/Co. KG, E-Mail: info@presse-monitor.de oder www.presse-monitor.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:

Alle Seiten außer Sport:
 Torsten Hasse.
 Sport:
 Nahne Ingwersen.
 Alle: c/o B.Z.-Redaktion, Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin

ISSN 0949 - 5053

31. Jahrgang

Die B.Z. erscheint bei Axel Springer als Teil der BILD Gruppe

