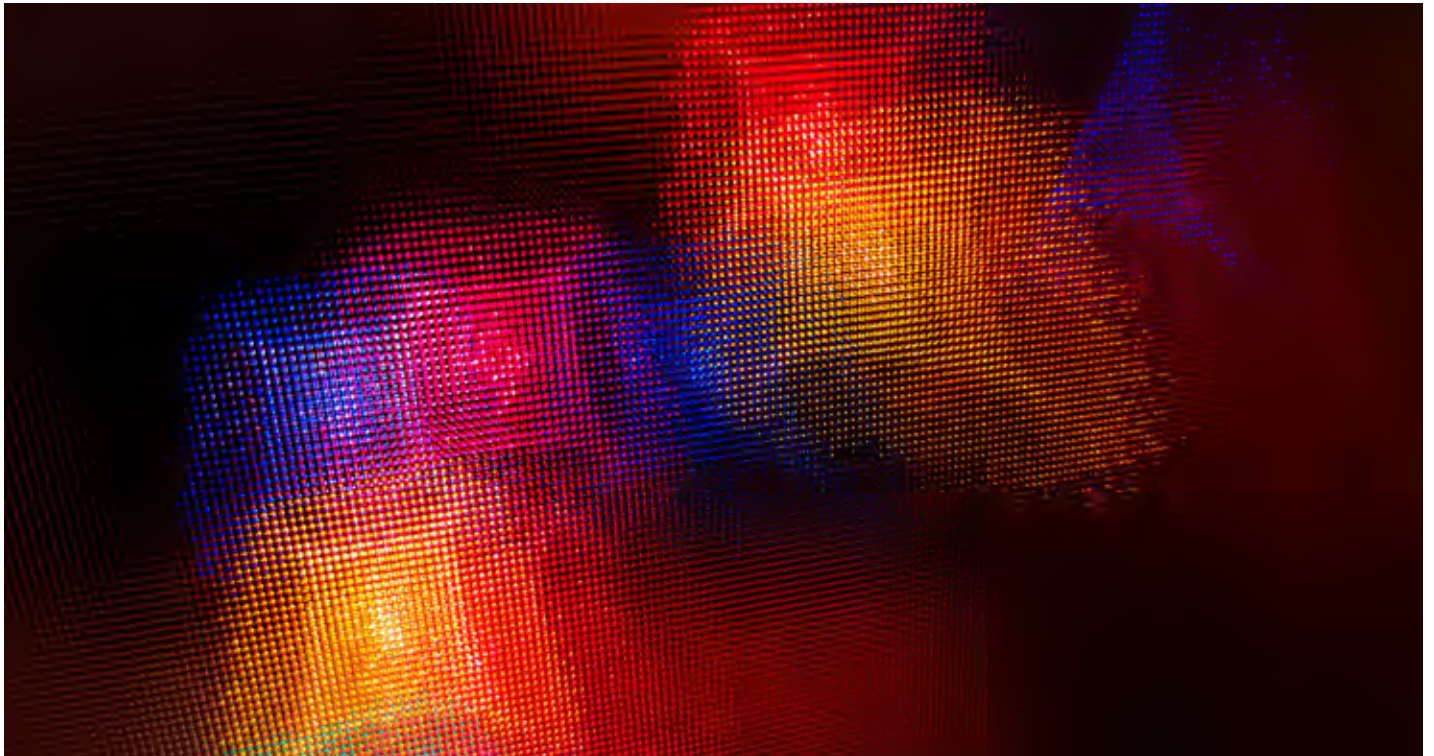




So individuell wie das Leben

Schmerzbekämpfung Gibt es Trends bei der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Schmerzen? Oh ja. Und sie zeigen, dass die zeitgemässen Möglichkeiten, den Menschen zu Schmerzfürfreiheit zu verhelfen, vielfältiger nicht sein könnten. Von A. I. Pain Tracking bis zur Neuromodulation, von musikalischer Unterstützung bis hin zum Pain Spezialisten reichen die Ideen und sind damit genauso verschieden wie die Ausdrücke, mit denen man den Schmerz in Worte zu fassen versucht.

TEXT: CORINNA MÜHLHAUSEN

Fragt man die Menschen, wovor sie genau Angst haben, wenn sie an Krankheiten denken, bekommt man zuallererst von der Sorge zu hören, im Falle einer Erkrankung auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Nichts ist den Menschen so wichtig wie die eigene Selbstständigkeit. Gleich darauf aber folgt die Angst vor Schmerzen: Knapp 60 Prozent der Befragten bei einer deutschen Studie fürchten sich vor Schmerzen im Falle einer Krankheit. Ein Wert, der in den vergangenen Jahren noch einmal deutlich angestiegen ist. Im Jahr 2019 lag er erst bei 53 Prozent (Healthstyle Studien 2019 und 2023). Sehr interessant ist dabei, dass der Anteil der Frauen, die Angst vor Schmerzen haben, deutlich vor dem der Männer liegt: mit 64 versus 54 Prozent.

Der jährlich erscheinende «Gender Pain Gap Index Report» von Nurofen aus Grossbritannien liefert dafür eine Erklärung: Demnach lag der Anteil der Frauen, die innerhalb des vergangenen

Jahres eine Diagnose für ihre chronische Schmerzerkrankung erhalten haben – und damit einen Ansatzpunkt, um dagegen vorgehen zu können – bei weniger als der Hälfte, wohingegen die Mediziner zwei Dritteln der Männer im gleichen Fall mit einer Diagnose weiterhelfen konnten. Kein Wunder also, dass mehr Frauen als Männer sich vor Schmerzen fürchten.

Schmerzlinderung ganz ohne KI

Beim Hersteller Nurofen reagiert man nun mit einem «Pain Pass» auf dieses Problem: Im Format einer Scheckkarte versteckt sich dahinter ein Schmerztracking-Kalender sowie eine Auflistung von Fachvokabular, um die Schmerzen im Zweifel eindeutiger beschreiben zu können. Ähnlich funktionieren bereits Apps (wie der «Rheuma Buddy» der Rheumaliga Schweiz oder der «Migraine Buddy»); beim Nurofen-Hersteller Reckitt hat man sich aber ganz bewusst für das analoge Format entschieden, das nun zusammen mit der Versichertenkarte immer schnell zur Hand sein soll.

Ähnlich analog ist der Ansatz, den man bei der Ibuprofen Marke Actron in Argentinien für eine Pain-Relief-Kampagne verwendete. In einem Pop-up-Store, aufgebaut an zentraler Stelle in der Hauptstadt Buenos Aires, wurden Passanten nach ihren Schmerzerlebnissen und vor allem ihren Gegenstrategien gefragt. Im Zentrum stand dabei Musik. Die Menschen wurden gefragt, welche Töne ihnen dabei helfen, besser mit Schmerzen umgehen zu können: der Wind, der durch Blätter rauscht, das Schnurren einer Katze, ruhige Musik. Die Ergebnisse wurden nicht nur auf Social Media dokumentiert, sondern auch zum Ausgangspunkt einer eigenen argentinischen Pain-Relief-Komposition, arrangiert von zwei bekannten Musikern, die nun als «La melodia del alivi», englisch «Melody of Relief», auf den gängigen Musikportalen abgerufen werden kann.

Schmerzfreie Umgebung in künstlichen Welten

Musik in Kombination mit computergenerierten Bildern stand daneben im Mittelpunkt einer Kampagne, die von der Paracetamol-Marke Panadol in Dubai gelauncht wurde. Hier, in der Mall of the Emirates, konnten Schmerzgeplagte eine Experience Box aufsuchen, in der sie mithilfe von Tönen, Melodien, Worten und Bildern eine eigene Schmerzlinderungswelt gestalten konnten. Dabei kam generative AI zum Einsatz, die es leicht machte, die individuellen Erfahrungen im Umgang mit Schmerz zu einer immersiven Experience umzubauen. Die Ergebnisse waren so individuell wie die Beschreibungen des eigenen Schmerzerlebens und wurden den Teilnehmenden zum weiteren Einsatz bei der Schmerzlinderung im Anschluss an das Experiment zur Verfügung gestellt beziehungsweise, ihr Einverständnis vorausgesetzt, auf Social Media als Anregung für andere im Umgang mit ihren Schmerzen geteilt. Möglicherweise helfen solche Initiativen ja auch dabei, dass Frauen und Männer in Zukunft deutlicher machen können, was und wie genau ihr Schmerz sich anfühlt, um damit den Behandelnden Hinweise geben zu können, was die Ursache ihrer Schmerzen sein könnte.

Mit digitalen Mitteln Schmerzen bekämpfen

Die zweite grosse Hoffnung ruht zudem auf dem Themenkomplex Telemedizin in Kombination mit AI. In Grossbritannien wurde unlängst mit «The Period Pain Clinic» die weltweit erste virtuelle Periodenschmerzlinik eingeweiht. Aufgeschreckt durch Studien, nach denen etwa die Diagnose

von Endometriose bis zu fünf Jahre dauern kann, versuchen die Verantwortlichen dieses Femtech-Start-ups, den Leidensweg der betroffenen Frauen deutlich zu verkürzen.

Das funktioniert so: Am Anfang steht eine virtuelle, fragebogengestützte Anamnese, auf deren Basis mithilfe eines eigens programmierten Algorithmus ein personalisierter Schmerz-Report erstellt wird. Dieser wiederum ist Ausgangspunkt für ein mehrstufiges Behandlungsschema, das die Verschreibung von CBD-Tampons, eine Online-Konsultation mit einem «Pelvic-Pain-Spezialisten» oder einer «Sexual-Health-Krankenschwester» beinhalten kann – je nach Budgethöhe des Schmerzbehandlungsprogramms. Den Report inklusive aller Behandlungsoptionen können die Patientinnen anschliessend herunterladen, um die Weiterbehandlung oder Beratung mit der niedergelassenen Gynäkologin oder dem Apotheker vor Ort zu vereinfachen.

Bildet die Neuromodulation die Zukunft der Schmerztherapie?

Dann gibt es noch die Hoffnung, mithilfe der sogenannten Neuromodulation menstruationsbedingte Schmerzen, Stimmungsschwankungen und Müdigkeit zu bekämpfen, an denen laut der Zeitschrift «The Guardian» zum Beispiel in England 59 Prozent der Frauen im Alter von 16 bis 40 Jahren leiden. Um diese Probleme anzugehen, verwendet das gehirnstimulierende Wearable mit dem Namen Nettle des britischen Medtech-Start-ups Samphire Neuroscience elektrische Ströme, um Symptome zu überwinden, bevor sie auftreten. Durch Neuromodulation stimuliert das Stirnband – das an den fünf Tagen vor Beginn der Menstruation 20 Minuten lang getragen wird – bestimmte Teile des Gehirns mit einem niedrigen elektrischen Strom über eine Methode namens transkranielle Gleichstromstimulation (tDCS). Laut Samphire sind Hormonspiegel und Gehirnstruktur sowie -aktivität miteinander verbunden, was bedeutet, dass der Menstruationszyklus Veränderungen im Gehirn auslösen kann, die sich auf Stimmung, Energie und Schmerzempfinden auswirken. Auch diese Technologie wird mit Sicherheit in Zukunft weiter von sich reden lassen, soll sie doch neben den Menstruationsbeschwerden künftig ebenfalls bei Depressionen zum Einsatz kommen. <

CORINNA MÜHLHAUSEN, Diplom-Kommunikations-Wirtin, hat sich als Trend- und Zukunftsforscherin vor mehr als 20 Jahren auf den Gesundheitsmarkt spezialisiert. Sie leitet die Zukunftsforschung bei den Micromilieuforschern der Uranos GmbH und lehrt an der Duisburger Mercator School of Management.