

Häufige Schmerzarten & wie sie bei Frau und Mann verteilt sind

Frauen sind bei den meisten Schmerzsyndromen deutlich überrepräsentiert. Sie haben nicht nur ein höheres Schmerzempfinden, das sich in der Schwangerschaft noch einmal erhöht, sondern sie leiden auch häufiger unter chronischen Schmerzen. Obwohl 80 % der Schmerzmedikamente von Frauen eingenommen werden, sind sie in Teststudien gegenüber Männern noch immer unterrepräsentiert, mahnen Wissenschaftler an.

Schmerzart	Geschlechtsspezifika	Symptome	Tipps zur Selbst-Vorsorge
Migräne, Cluster- & Spannungskopfschmerz	<ul style="list-style-type: none"> Frauen sind bei Migräne und Kopfschmerzen sowie beim Spannungstyp Gesichtsschmerz gegenüber Männern deutlich überrepräsentiert. 	<ul style="list-style-type: none"> Migräne ist ein meist chronisch wiederkehrender, sich vorab ankündigender, halbseitiger Kopfschmerz, der sich auf den Bereich von Augen, Stirn und Schläfen konzentriert. Der Cluster-Kopfschmerz, der häufig schmerzhafter ist als Migräne, wird als reißend oder bohrend bezeichnet. Der Spannungskopfschmerz verursacht Drückende oder ziehende Schmerzen im gesamten Kopfbereich. 	<ul style="list-style-type: none"> Viel und regelmäßig Sport treiben & Entspannungsübungen durchführen. Bei chronischen Schmerzen Trainings zur Stressbewältigung, Wärmebehandlungen und Massagen durchführen. Bei Migräne einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten sowie individuelle Auslöser wie bestimmte Nahrungsmittel und Stress vermeiden.
Rückenschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> 39 % der Frauen und 31 % der Männer geben an, in den vergangenen 7 Tagen an Rückenschmerzen gelitten zu haben. Jede 5. Frau und jeder 7. Mann ist von chronischen Rückenschmerzen betroffen. 	<ul style="list-style-type: none"> Sind in der Region zwischen dem 7. Halswirbel und dem Gesäß lokalisiert. Treten am häufigsten im Lendenwirbelbereich auf. Schmerzen sind dumpf bohrend oder stechend. 90 % der chronischen Schmerzen sind „unspezifisch“. Das heißt, körperliche Ursachen sind nicht feststellbar. Hier können oft auch psychische Erkrankungen Auslöser sein. 	<ul style="list-style-type: none"> Wärme- und Ultraschallanwendungen sowie Massagen, Yoga, autogenes Training und eine Rückenschule durchführen. Wenn möglich, immer in Bewegung bleiben, um Chronifizierung zu vermeiden. Schmerzmittel oder Medikamente zur Entspannung der Muskeln einnehmen.

Gelenkschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kommen bei Frauen häufig nach dem 50. Lebensjahr vor. • Männer leiden stärker an Gelenkschmerzen bei Gicht oder der Bechterew'schen Erkrankung. • Eine Arthritis-Studie ergab, dass Frauen über stärkere Schmerzen berichteten, aber gleichzeitig auch mehr Strategien entwickelt haben, mit ihnen fertig zu werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dumpfe, bohrende Schmerzen in Ruhe. Treten die Schmerzen bei Bewegung auf, haben sie einen stechenden Charakter. • Ursachen können Arthrose (Gelenkverschleiß), Grippe, Windpocken, Masern, Röteln, Autoimmun- oder rheumatische Erkrankungen sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Das schmerzende Gelenk sanft aber stetig bewegen. Keine Belastung, nur die Bewegung ist wichtig. • Die Ernährung auf basisch umstellen: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Sojaprodukte, Fisch, Kartoffeln. • Aqua-Jogging gegen Schmerzen in den Hüft-, Knie und Fußgelenken.
Bauch- und Magenschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • Männer sind häufiger von Bauchschmerzen bei Zwölffingerdarmgeschwüren oder einer Bauchspeicheldrüsenerkrankung betroffen. • Bei Unterleibsschmerzen sind Frauen deutlich überrepräsentiert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die häufigsten Gründe für Magenschmerzen sind Geschwüre oder eine Magenschleimhautentzündung. • Der unspezifische Begriff "Bauchschmerz" kann auf Probleme mit Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz, Dick- und Dünndarm, Nieren, Blase, Prostata beziehungsweise Eierstöcke und Gebärmutter zurückzuführen sein. • Der viscerale Schmerz ist kolik- oder krampfartig. Er ist nur schlecht lokalisierbar. Der parietale Schmerz ist lange anhaltend und gut lokalisierbar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Einnahme von Lebensmitteln auf den Säure-Basen-Haushalt achten. • Arzneimittel zur Neutralisierung der Magensäure, • Dauern die Schmerzen über einen längeren Zeitraum hinweg an, dann sollten Sie dringend den Arzt aufsuchen.
Nervenschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • Eine geschlechtsspezifische Überrepräsentation ist nicht bekannt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resultat einer Schädigung der peripheren Nerven. • Das Regenerationspotenzial von Nerven ist begrenzt, häufig kommt es zu irreversiblen Schädigungen. • Gründe können lang anhaltende Durchblutungsstörungen, entzündliche Prozesse, Strahlung, Verätzungen und Stoffwechselstörungen sein. 	<ul style="list-style-type: none"> • Akupunktur, transkutane elektrische Stimulation der Haut (TENS), physikalische Therapie und Psychotherapie • Bei lokal eingrenzbaeren Schmerzen kann man ein Pflaster mit Capsaicin, dem Inhaltsstoff der Chilischote, verwenden. • Um eine Chronifizierung zu vermeiden, sollte man sich frühzeitig ärztlicher Behandlung unterziehen.