



SPECIAL STRESS

Stressbelastung objektivieren

Kostengünstiges Verfahren entwickelt

ZÜRICH – Herr Doktor, ich bin ja so gestresst..., diesen Satz bekommt der Hausarzt immer wieder zu hören – doch was sind die Konsequenzen? Um sich ein realistisches und objektives Bild von der Stressbelastung machen zu können, wurde von Professor Dr. Sepp Porta ein Messverfahren entwickelt, das er beim interdisziplinären Workshop „Was hat Stress mit Magnesium zu tun“, vorstellte. Zu diesem Anlass hatte die Biomed AG (Vertrieb von Magnesiocard®) nach Zürich eingeladen.

Bei der Erläuterung seines Verfahrens betonte Prof. Porta, Institut für Pathophysiologie der Universität Graz und Institut für Angewandte Stressforschung, Bad Radkersburg, dass mit dieser Methode erstmals die Stresswerte objektiv gemessen und nicht mit psychologischen

Tests ermittelt werden. Im Gegensatz zur aufwändigen und kostspieligen Bestimmung der Stresshormone werden beim Post Stress Provocation Test deren Auswirkungen auf den Körper erfasst, so z.B. Blutgasveränderungen, Anstieg der Laktatkonzentration, Verlust von

CO₂, Verbrauch an Pufferbasen oder Veränderungen von Magnesium- und Kalziumwerten. Dem Probanden werden einige Tropfen Blut aus der Fingerspitze entnommen, dann wird er einige Minuten auf dem Fahrrad-Ergometer moderat belastet, gefolgt von einer weiteren Blutentnahme. Die ermittelten Parameter werden ausgedruckt, eine Art von „Muster-Erkennungs-Software“, so Prof. Porta, unterstützt den Arzt bei der Interpretation. Weitere Informationen liefert die Website des Instituts www.bro.at

Auswertung liefert Stressprofil

Die Auswertung liefert ein verlässliches Stressprofil: man erkennt, wie lange jemand unter Stress stand, wie intensiv der Stress war und auch die Stress-Toleranz lässt sich ermitteln. Stress-Geplagte, die an der Grenze der eigenen Belastbarkeit angekommen sind, werden über die Möglichkeiten der Stress-Prävention informiert, wobei körperliche Aktivität und ausreichende Magnesium-Zufuhr an erster Stelle stehen.

Unser Expertenteam

Dr. Urs Lauper
ZürichProfessor Dr. Sepp Porta
GrazDr. Reto Agosti
Zürich

Schwangerschaft als Stress-Situation

Rolle von Magnesium

ZÜRICH – Während der Schwangerschaft kann es zu einer ganzen Reihe von unangenehmen Ereignissen kommen. Dr. Urs Lauper, Leitender Arzt Frauenheilkunde, Universitäts-Spital Zürich, bezeichnete die drohende Frühgeburt und die Gestose mit ihren möglichen Komplikationen als entscheidende Stress-Situationen. Durch den gezielten Einsatz von Magnesium lassen sich diese für Mutter und Kind bedrohlichen Zustände oft verhüten oder erfolgreich behandeln.

Während einer Schwangerschaft sind Magnesium-Mangelzustände an der Tagesordnung: einer ungenügenden Zufuhr mit der Nahrung und einer erhöhten renalen Aus-

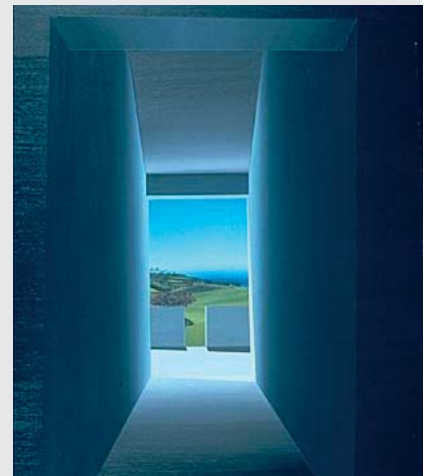
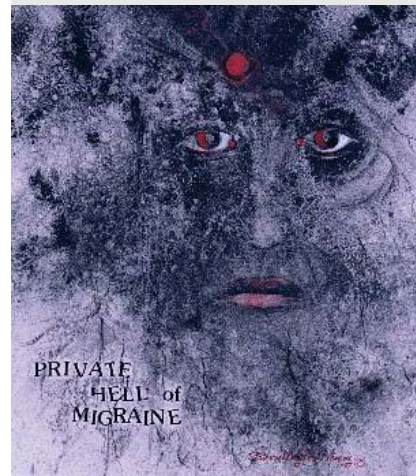
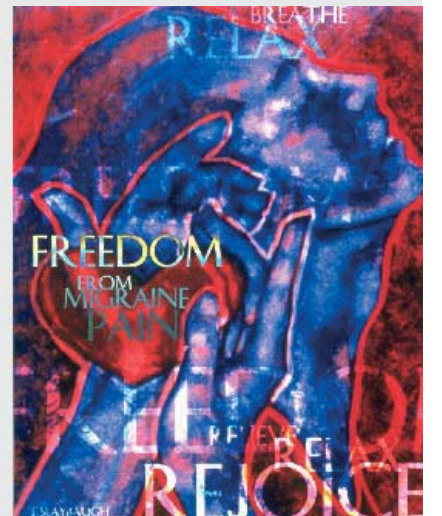
scheidung steht ein hoher Magnesiumbedarf des Feten und der Plazenta gegenüber. Abgesehen davon stehen Mutter und ungeborenes Kind unter Stress, der besonders ausgeprägt ist, wenn sich Komplikationen wie drohender Abort, Frühgeburt oder eine Gestose abzeichnen. Aus diesem Grund sollten alle Schwangeren prophylaktisch substituiert werden, forderte Dr. Lauper.

Durch die adäquate Magnesium-Substitution (beispielsweise mit Magnesium-aspartat-hydrochlorid, Magnesiocard®) lassen sich einerseits kleinere Unannehmlichkeiten wie nächtliche Wadenkrämpfe

und Obstipation gut in den Griff bekommen. Auf der anderen Seite haben Frauen mit guter Magnesiumversorgung weniger vorzeitige Wehen, weniger Aborte, seltener eine Gestose und (Prä)-Eklampsie sowie eine bessere Gewichtsentwicklung des Kindes.

Weniger vorzeitige Wehen

Als Risikofaktoren für eine Frühgeburt erwähnte Dr. Lauper vorangegangene Frühgeburten, Fehlbildungen des Uterus, Alter der Schwangeren über 35 Jahre, Mehrlingsschwangerschaften, Vaginalinfektionen, Blutungen während der Schwangerschaft, chronische Krankheiten der werdenden Mutter sowie das Rauchen. Zur Tokolyse werden Pharmaka mit unterschiedlichem Wirkprofil eingesetzt, die alle letztlich darauf abzielen, die vorzeitigen Uteruskontraktionen zu hemmen. Magnesium wird i.v. appliziert, entweder als Monotherapie oder kombiniert mit anderen Tokolytika.



Stress im Kopf Gemälde von Migräne-Patienten

Migräne-Prophylaxe mit Magnesium

Alternative mit hoher Akzeptanz

ZÜRICH – Trotz etwa einer Million Betroffenen in der Schweiz stellt die Migräne ein oft unterschätztes Problem dar – nicht nur medizinisch, sondern auch volkswirtschaftlich. Eine der prophylaktischen Strategien setzt auf die orale Zufuhr von Magnesium, für die sich Dr. Reto Agosti, Leiter des Kopfwehentrums Hirslanden, Zürich, beim Biomed-Workshop stark machte.

Während man bei der Akut-Therapie von Migräneattacken mit den verschiedenen Triptanen bedeutende Fortschritte erzielen konnte, ist man mit der Anfallsprophylaxe weniger erfolgreich, so Dr. Agosti. Die üblicherweise für diese Indikation verordneten Kalzium-Antagonisten, Betablocker oder Antidepressiva werden von den Patienten erfahrungsgemäss periodisch abgesetzt, da das verminderte Migränrisiko nicht selten durch Nebenwirkungen erkauft werden muss. Und dazu sind viele Patienten nicht bereit.

Da man mit Kalzium-Antagonisten oder Betablockern im Prinzip

eine Stressblockade bewirkt, hat sich der Einsatz des Antistress-Minerals Magnesium angeboten. Dr. Agosti berichtete, dass die orale Magnesium-Gabe in vielen Fällen erfolgreich ist und von den Patienten sehr gut akzeptiert wird. Die Patienten profitieren offenbar doppelt, indem einerseits die Stress-Toleranz verbessert wird und andererseits der verminderte Stress sich günstig auf die Migräneattacken auswirkt. Der physiologische Kalzium-Antagonist Magnesium verfügt demnach über ein Potenzial, das bei weitem noch nicht ausgeschöpft ist.

IMPRESSUM

Verlag:
Medical Tribune AG
Urs Graf-Str. 8,
Postfach 368, 4020 Basel
Tel. 0 61/ 3 12 55 66
Fax 0 61/ 3 12 55 60
Redaktion: Dr. Christine Mücke,
Dr. Renate Weber
Produktion: Patricia Hunziker
Gestaltung: Stefan Wiesner
© Medical Tribune AG 2003
Eine Sonderproduktion im Auftrag
von Biomed AG, Dübendorf