

Schmerz lass nach!

Stundenumfang ca. 4-6 Stunden



Methodischer Gang:

1. **Wo tuts denn weh?** Versuch mit Wasserschalen zur Wahrnehmung und Schmerzweiterleitung
2. **Stell dich nicht so an!** Auseinandersetzung mit Äußerungen bei Schmerzen
3. **Für jeden Schmerz ist was dabei!** Schmerzen in der Werbung – Botschaften
4. **Video Mosambik zum Thema Medikamentenverfügbarkeit**

1. Wo tut's denn weh?

Ablauf des Versuchs „Geht's noch?“

1. Benötigt werden etwa so viele Schalen wie SchülerInnen; ihre Anzahl muss durch fünf teilbar sein.
2. Ein Fünftel der Schalen werden mit zerstoßenem Eis gefüllt (Eiswürfel nach einer Stunde im Gefrierschrank in Handtuch wickeln und auf Stein schlagen, ca. -15°C), ein Fünftel werden mit Wasser nach einer Stunde im Kühlschrank (ca. 5°C), ein Fünftel mit Wasser auf Raumtemperatur (ca. 20°C), ein Fünftel mit lauem (ca. 35°C) und ein Fünftel mit ganz heißem Wasser aus der Leitung (ca. 50°C).
3. Die Klasse teilt sich in Gruppen zu je ca. fünf SchülerInnen. Jede Gruppe erhält fünf Schalen Wasser mit verschiedenen Temperaturen. Jeder SchülerIn einer Gruppe hält die Finger (der linken Hand von RechtshänderInnen bzw. der rechten Hand von LinkshänderInnen) in die erste Schale hinein, so lange es möglich ist, doch nicht länger als zehn Sekunden, und schreibt sich ein Stichwort zu seiner/ihrer Wahrnehmung auf. Dann hält jeder SchülerIn (in der gleichen Reihenfolge) die Finger in die zweite Schale usw. Im Anschluss vergleichen die SchülerInnen ihre Ergebnisse in der Gruppe.
4. Die SchülerInnen beantworten die Fragen auf dem Arbeitsblatt. Eine Gruppe stellt ihre Antworten auf die vorletzte Frage vor, die anderen Gruppen vergleichen diese mit ihren Antworten und die Klasse fasst die Ergebnisse zusammen.
5. Unterrichtsgespräch über die Unterschiede zwischen Wahrnehmungen von Schmerzen. Eventuell Möglichkeit für SchülerInnen, von euren eigenen Erfahrungen mit Schmerzen berichten.

Geht's noch? Versuch zu Wahrnehmung von Temperaturen

Arbeitsauftrag:

Im Folgenden wird der Versuchsablauf beschrieben, den ihr in eurer Gruppe durchführen werden. Wichtig ist dabei, während der Durchführung möglichst wenig miteinander zu kommunizieren. Nur so kann jeder aus der Gruppe seine eigenen Erfahrungen machen!

Versuchsablauf:

Haltet nacheinander eure Finger (Rechtshänder, die der linken Hand; Linkshänder, die der rechten Hand) so lange es möglich ist in die erste Schale hinein. Nicht länger als 10 Minuten! Dann hält jeder SchülerIn (in der gleichen Reihenfolge) die Finger in die zweite Schale usw. Schreibt nach jeder Schale ein Stichwort zu eurer Wahrnehmung auf.

Schale	1. Schale	2. Schale	3. Schale	4. Schale	5. Schale
Wahrnehmung/ Reaktion					

Auswertung eurer Wahrnehmungen:

1. Vergleicht eure eigene Wahrnehmung der ersten und letzten Schale! Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?
2. Vergleicht eure eigene Wahrnehmung der inneren und äußeren Schalen! Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?
3. Vergleicht die Wahrnehmung bzw. Reaktion der SchülerInnen in der Gruppe! Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?
4. Welche möglichen Gründe gibt es für Gemeinsamkeiten und für Unterschiede der Reaktion?

Stell dich nicht so an!

Sicher kennt ihr das. Ihr habt euch beim Brotschneiden geschnitten oder euch gestoßen. Wenn ihr euren Schmerz jemandem mitteilt, bekommt man häufig einen gut gemeinten Spruch.

Lest euch die beiden Aussagen durch.

Was macht es mit euch, wenn ihr in einer schmerzlichen Situation einen solchen Spruch gesagt bekommt?

Was möchte derjenige, der den Spruch sagt, damit bewirken?

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Du hast doch ne Männergrippe!

Stell dich nicht so an!

Für jeden Schmerz ist was dabei!



Patienten greifen weltweit immer häufiger zu rezeptfreien Medikamenten, wie solche gegen Grippe, Nasenspray oder Schmerzmittel Menschen. Häufig fühlen sich Patienten durch diese Möglichkeit selbstbestimmt hinsichtlich ihrer Gesundheit.

Forscher haben herausgefunden, dass Medikamente dann gekauft werden, wenn die Werbung die Wirkung und Anwendung der Medikamente zeigen und den Menschen emotional ansprechen. Pharmahersteller wissen das und geben inzwischen rund ein Drittel ihrer Einnahmen für Produktwerbung aus. Wie unbedenklich ist das?

Arbeitsauftrag: Schau dir die Bilder aus folgenden Werbungen an. Welche Botschaft vermitteln sie? Notiere deine Gedanken







Die gefährlichen Nebenwirkungen von Schmerzmitteln

Schmerztabletten können bei Überdosierung oder Einnahme über einen längeren Zeitraum schwerwiegende Nebenwirkungen haben. Dazu gehören zum Beispiel Magen-Darm-Blutungen, Kopfschmerzen, Nieren- und Leberversagen sowie Schlaganfall und Herzinfarkt. Lebensbedrohliche Nebenwirkungen treten in der Regel nur sehr selten auf. Schätzungen zufolge sterben in Deutschland dennoch pro Jahr 2.000 Menschen an den Nebenwirkungen von Schmerzmitteln. Vermutlich liegt die Zahl sogar noch höher, denn bei Herzinfarkten oder Schlaganfällen ist die Ursache nicht immer nachgewiesen. Wegen der möglichen Nebenwirkungen ist die - vor allem bei Sportlern beliebte - vorbeugende Einnahme von Schmerzmitteln nicht zu empfehlen

Wer chronische Schmerzen hat und ohne Schmerzmittel nicht auskommt, sollte daher mit seinem Arzt über Einnahme und mögliche Nebenwirkungen sprechen.

Schmerzmittel – überall zu haben!?

5,5 Milliarden Menschen haben keinen oder nur eingeschränkten Zugang zu Medikamenten mit schmerzlindernder oder betäubender Wirkung. Das bedeutet, dass 75 Prozent der Weltbevölkerung bei Erkrankungen keine angemessenen Schmerztherapien bekommen könnten. Rund 92 Prozent des weltweit eingesetzten Morphiums werden demnach von nur 17 Prozent der Weltbevölkerung konsumiert, hauptsächlich in den USA, Kanada, Westeuropa, Australi-

en und Neuseeland. Insbesondere in Krisen- und Konfliktregionen ist die Versorgung mit Schmerzmitteln oft mangelhaft. Die Bereitstellung von Schmerzmitteln ist nach der internationalen Drogenkonvention eine zentrale Verpflichtung dieser Staaten.

Insbesondere Naturkatastrophen und bewaffnete Konflikte stellen oft ein großes Problem bei der Erfüllung dieser Aufgabe dar. Das humanitäre Völkerrecht verpflichtet die Staaten aber dazu, den Zugang der Zivilbevölkerung zu medizinischer Versorgung sicherzustellen.

Quellen:

<https://aponet.adspirit.de/adclick.php?tz=152744817955713757467&pid=55&kid=4&wmid=71&wsid=12&ord=1527448178&target1=http%3A%2F%2Fwww.aponet.de%2Fservice%2Flese-tipps%2Fkochrezepte-bei-krebs.html>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Schmerzmittel-Nebenwirkungen,schmerzmittel118.html>

<https://www.n-tv.de/wissen/Gebrauch-von-Psychopharmaka-nimmt-zu-article14624556.html>

<https://www.aponet.de/aktuelles/kurioses/20171017-medikamenten-werbung-selbstbestimmtes-handeln.html>