

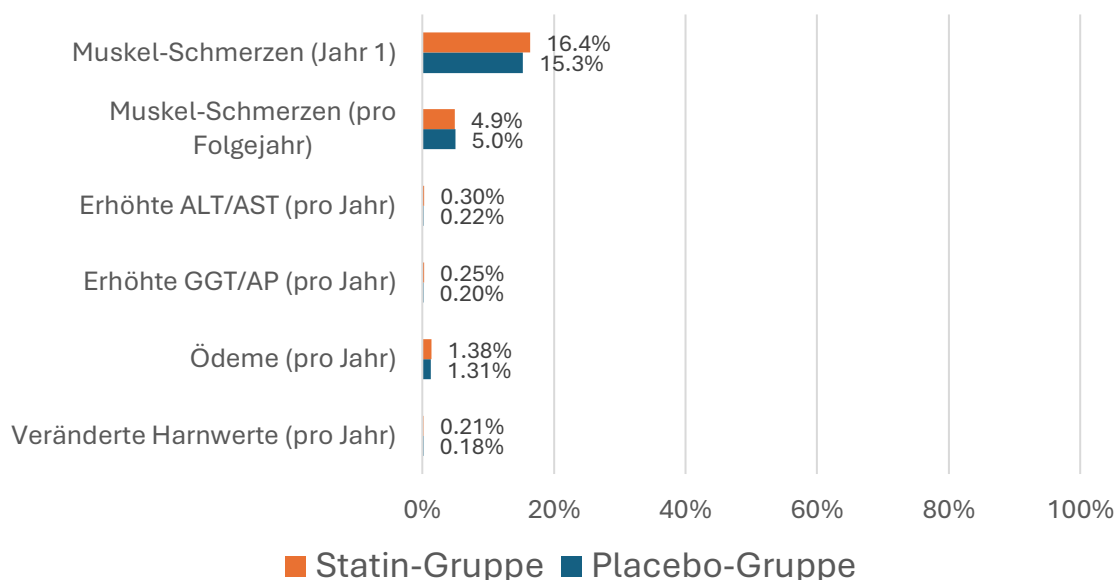
Liebe Kollegin, lieber Kollege,

heute geht es um zwei praxisrelevante Lancet-Studien. Zuerst zum Mythos der Statin-Nebenwirkungen und dann zu einem „rezeptfreien Schmerzmittel“ gegen Rückenschmerzen. Dazu noch eine Buchempfehlung. Viel Spaß!

#1 Neue Lancet-Studie: Die meisten Statin-Nebenwirkungen laut Beipackzettel sind nicht medikamentenbedingt

- **Die Studie:** Der Review umfasst **19 RCTs mit 124.000 Teilnehmern** (4,5 Jahre Follow-Up, publiziert im *Lancet* [2022](#) und [2026](#)).
- **Die Teilnehmer:** Medianes Alter 63 Jahre, 28% waren Frauen. Zu Studienbeginn hatten 48% kardiovaskuläre Erkrankungen und 19% Diabetes.
- **Das Ergebnis:** Von 66 (!) möglichen Nebenwirkungen zeigten sich **nur** Muskelschmerzen (im 1. Jahr), erhöhte Leberwerte, Harnwerte und Ödeme **signifikant gehäuft**.
- **Die Häufigkeiten:** Die absoluten Risiken waren gering. Etwa **1%** für Muskelschmerzen (im 1. Jahr) und weniger als **0,1%** (jährlich) für die anderen verifizierten Nebenwirkungen.
- **Die Ursache von Muskelschmerzen:** Über **90%** der Beschwerden unter Statinen sind **nicht** medikamentenbedingt. Die Häufung im ersten Jahr ist durch einen deutlichen Nocebo-Effekt erklärbar, weitere Fälle durch die normale Hintergrundinzidenz.

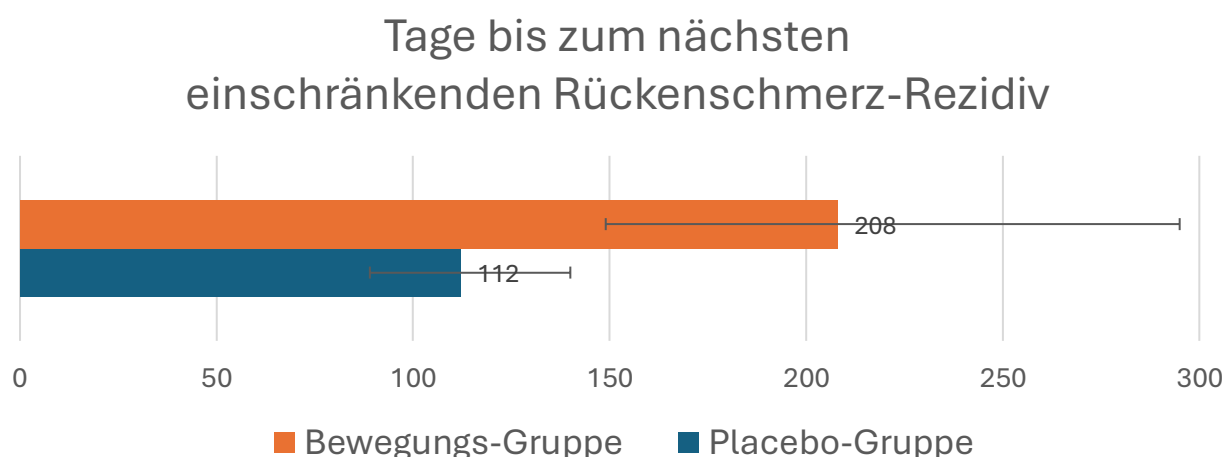
Häufigkeit von Statin-Nebenwirkungen



- **Fazit für die Praxis:** Die verbreitete Angst vor Statin-Nebenwirkungen wird durch diese Daten **nicht** bestätigt. Nur etwa **1 von 90 Patienten** entwickelt im ersten Therapiejahr tatsächlich Muskelschmerzen durch das Statin. Die wenigen anderen nachgewiesenen Nebenwirkungen sind noch deutlich seltener.

#2 Erster RCT: Spaziergehen als Sekundärprävention von Rückenschmerzen?

- **Die Studie:** Ein **RCT mit 700 Teilnehmern**, publiziert im *Lancet* [2024](#).
- **Die Teilnehmer:** Medianes Alter 54 Jahre, BMI 30, 81% waren Frauen. Alle hatten sich im letzten Halbjahr von einer Episode **unspezifischer Rückenschmerzen** erholt.
- **Die Intervention:** Das Ziel war es, **5x/Woche** für **30 Minuten** zu gehen. Begleitend wurden sechs Coaching-Einheiten mit einem Physiotherapeuten durchgeführt.
- **Das Ergebnis:** Regelmäßiges Gehen hat das Wiederauftreten von einschränkenden Rückenschmerzen um **28%** reduziert. Die mediane Dauer bis zum Wiederauftreten verlängerte sich von **112 auf 208 Tage**:



- **Aussagekraft:** Obwohl es laut Autoren der **weltweit erste RCT** zu dieser Fragestellung war und eine Verblindung beim „Gehen“ logischerweise fehlt, ist die Methodik überzeugend (n=700, Follow-Up von 12-36 Monaten, Intention-to-Treat-Analyse). Das rechtfertigt meiner Meinung nach bereits jetzt eine Empfehlung für den Praxisalltag.
- **Fazit für die Praxis:** Regelmäßiges Gehen ist eine **einfache, kostengünstige und sichere Maßnahme** zur Sekundärprävention von Rückenschmerzen.

#3 Buchempfehlung: „Die verlorene Kunst des Heilens“

Hier eines meiner Lieblingsbücher, geschrieben vom Kardiologen und Friedensnobelpreisträger [Bernard Lown](#) (u.a. Erfinder der Kardioversion und der Lown-Klassifikation). Er veröffentlichte „**Die verlorene Kunst des Heilens**“ 1996 im Alter von 75 Jahren. Es ist immer noch spannend und inspirierend – medizinisch, wissenschaftlich und vor allem menschlich.

Hier seine **Keynote**, die er im Alter von 92 Jahren hielt. Ein Appell gegen den Verlust der Empathie und für die Rückkehr des Humanismus in die Medizin.

Samstag, 9. Mai 2026:



DDr. Florian Stigler, MPH
Allgemeinmediziner, Gesundheitswissenschaftler
Herausgeber der „[Golden Nuggets der Allgemeinmedizin](#)“
[LinkedIn](#) / [Lebenslauf](#)