

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/fettsaeuren/palmitoylethanolamin-pea-fragen-und-antworten/print.html>

Palmitoylethanolamin (PEA): Fragen und Antworten

PEA-Hochrein ebnet den Weg zu einer neuen natürlichen Behandlungsweise von chronischen Schmerzzuständen. Da dieser Wirkstoff in den Niederlanden seit 2010 und in Deutschland seit 2011 zugelassen ist, erhalten wir täglich eine Fülle von Fragen. Wir haben die wichtigsten Fragen und die Antworten dazu in dieser Übersicht zusammengestellt.

Bei welchen Arten von Schmerz kann man PEA verwenden?

Schon vor 10 Jahren wurde erkannt, dass Palmitoylethanolamin (PEA) ein ausgezeichnetes Mittel gegen Schmerz und Entzündungen sein könnte. Inzwischen sind wir hunderte pharmakologische und viele Dutzende klinische Studien weiter und der erste Eindruck scheint sich zu bestätigen. PEA ist ein guter Schmerzstiller und ein besonderer Entzündungshemmer und kann bei einer ganzen Reihe von Krankheiten, inklusiv Schmerzzuständen, eingesetzt werden.

Da PEA demnach ein körpereigener Schmerzstiller und Entzündungshemmer ist, passt PEA zu vielen Arten von Schmerzen. Es sind verschiedene Studien vorhanden die belegen, dass PEA bei vielen Schmerzzuständen, wie zum Beispiel neuropathische Schmerzen, Kiefergelenkschmerzen, Schmerzen am Handgelenk und an den Händen, Gürtelrosenschmerz, Rückenschmerz und Beinschmerzen, Schmerzen nach dem Ziehen der Weisheitszähne und bei Endometriose. Außerdem gibt es eine Menge Indikationen die darauf weisen, dass dieser Wirkstoff auch Entzündungen vermindert, zum Beispiel bei Hautkrankheiten wie Dermatitis.

Daneben scheint in Übereinstimmung mit dem was wir wussten über Cannabis, Palmitoylethanolamin auch den Augeninnendruck zu verringern. Sogar bei schweren Krankheiten bei Tieren kann PEA eingesetzt werden.

Wir haben wir PEA mit gutem Resultat bei Patienten mit Schmerzen nach Bandscheibenvorfall, diabetischen Schmerzen, Schmerzen nach einem Herzinfarkt und Schlaganfall, Schmerzen nach Querschnittslähmung, Schmerzen bei MS, und Schmerzen bei verschiedenen Formen von Polyneuropathie, bis hin zu dünner Fasernneuropathie und Angina Pectorisschmerz, eingesetzt.

Wieviel PEA muss ich einnehmen?

Pro Tag 1200 mg ist eine gute Anfangsdosierung. Wenn nach 60 Tagen ein Effekt aufgetreten ist, kann die Dosierung höchstwahrscheinlich auf zweimal 400 mg PEA pro Tag vermindert werden. Sollten Ergebnisse ausbleiben, kann es anzuraten sein, eine höhere Dosierung zu verwenden: zweimal täglich 800 mg.

Wie kann ich PEA für Kinder dosieren?

Es gibt noch keine Studie über PEA bei Kindern. Wir empfehlen bei Kindern ab 10 Jahren die halbe Dosierung zu verabreichen, beginnend mit einer 400 mg Kapsel pro Tag. Dann mit zweimal täglich 400 mg Kapseln weiter behandeln. Grobe Richtung: 10 bis 30 mg PEA pro Kilogramm Körpergewicht.

Wann muss ich PEA einnehmen?

PEA kann zusammen mit einer Mahlzeit oder auch unabhängig davon eingenommen werden. Es ist wichtig, die Tagesdosierung über zwei Einnahmen zu verteilen. Zwischen den Einnahmen sollten ungefähr 12 Stunden vergehen, zum Beispiel vor oder nach dem Frühstück und dann wieder vor oder nach dem Abendessen.

Ist PEA ein ungefährliches Mittel?

PEA ist 2012 durch mehr als 1.000.000 Menschen in Europa verwendet worden und es wurden keinerlei unangenehme, gefährliche oder problematische Nebenwirkungen gefunden. In den Niederlanden sind im November 2012 mehr als 10.000 PEA-Dosen verwendet worden und auch hier sind keine Nebenwirkungen von Bedeutung bekannt.

Kann PEA zusammen mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden?

Ja, das ist in Ordnung.

Um diese Frage ausführlicher zu beantworten: PEA wurde in mehreren Studien auf Effektivität und Sicherheit untersucht. Dabei wurde PEA gleichzeitig mit zwei anderen oft verschriebenen Schmerzmitteln verabreicht, Lyrica und Oxycodon (einem Opiat).

Es gab keinerlei Nebenwirkungen und Wechselwirkungen. Außerdem wurde deutlich, dass die Nebenwirkungen von Lyrica und Oxycodon durch die gleichzeitige Einnahme von PEA vermindert wurden. Dies ist wichtiger klinischer Fakt. PEA beeinflusst keine anderen Mittel und kann ohne Probleme zusammen mit anderen Schmerzmitteln und Medikamenten gebraucht werden.

Ist PEA auch ungefährlich wenn ich schon 75 bin?

Ja, PEA kann ohne Probleme auch von älteren Menschen angewendet werden. PEA ist bei vielen Patienten getestet worden. Die Daten aus dem Jahr 2010 zur Einnahme durch ältere Menschen zeigte, dass die Anwendung ungefährlich und problemlos ist:

111 Menschen im Alter zwischen 65 und 70 Jahren; 116 Menschen zwischen 71 und 75; 63 Menschen zwischen 76 und 80 Jahren; 65 zwischen 81 und 90 Jahren. Unser ältester Patient war 91 Jahre alt hatte keinerlei Nebenwirkungen.

Ich bin älter als 65. Muss ich andere Dosierungen verwenden?

Menschen über 65 können die normale Dosierung von zweimal 600 mg pro Tag gebrauchen. Der älteste Mensch war 91 und verträgt die normale Dosierung ohne Probleme. In Europa sind hunderte Menschen von über 65 ohne Probleme behandelt worden.

Wie wird PEA produziert und in unserem Körper abgebaut? Kann der Gehalt an PEA im Blut gemessen werden?

Palmitoylethanolamin wird in allen Körperzellen hergestellt. Es wird vermehrt hergestellt in den Zellen, die es benötigen und es ist ein einfacher, molekularer fetthaltiger Stoff. In der Zelle sind

Enzyme vorhanden, die diesen fetthaltigen Stoff herstellen und auch Enzyme, die den Stoff wieder in fetthaltige Bausteine verwandeln. Das Enzym, das diese Art Stoffe abbaut, heißt FAAH.

Da Palmitoylethanolamin in der Zelle vorhanden ist, und als fetthaltige Substanz sofort in der Zelle aufgenommen wird, ist ein Messen der Blutwerte nicht sinnvoll und außerdem sehr schwierig. Es kann nur innerhalb einer wissenschaftlichen Untersuchung gemessen werden und ist deshalb auch relativ teuer.

Wie lang muss ich PEA einnehmen bevor ich ein Resultat merke?

Im Allgemeinen zeigen sich die ersten Resultate zwischen Tag 1 und Tag 28 der ersten vier Wochen der Einnahme. Bei manchen Personen kann dies, abhängig von verschiedenen Faktoren, länger dauern.

Manchmal bemerken Anwender den Effekt von PEA erst, wenn sie die Einnahme beenden. Dann wird der Unterschied zwischen Supplementieren und Nicht-Supplementieren deutlich.

Gelegentlich dauert es bis zu 30 Tage, bis der Körper reagiert. Sehr oft tritt die Wirkung bereits nach wenigen Tagen ein. Manchmal dauert es relativ lange bevor der Körper reagiert.

Da Palmitoylethanolamin seine Wirkung durch die natürlichen Mechanismen des Körpers ausübt und nach der Einnahme in den Zellen viele biologische Prozesse stattfinden, kann es etwas dauern bis die Resultate spürbar werden. Dies ist ein anderer Prozess als das Einnehmen eines chemischen Schmerzmittels, das nach dem Schlucken schnell die Nervenzelle ausschaltet.

PEA dringt in die Körperzellen ein und dringt vor bis zu einem speziellen Teil des Zellkerns, dem Kernrezeptor. Auf diesen Zellkern übt es seine positive Wirkung aus. Bevor der Kernrezeptor den Schmerz und die Entzündungsreaktion im Körper vermindern kann, müssen eine ganze Reihe von biologischen Aktionen und Reaktionen stattfinden. Das bedeutet, dass bei manchen Patienten schon innerhalb einer Woche ein Effekt gefühlt wird, es bei anderen Patienten aber eben auch länger dauern kann.

Hilft PEA auch bei Bandscheibenvorfallschmerzen?

Schmerzen als Folge von Bandscheibenvorfall kommen häufig vor und deshalb wurde auch eine Studie mit über 600 Patienten gemacht, die schwere Schmerzen in Rücken und Beinen nach Bandscheibenvorfall hatten.

PEA hat wie folgt gewirkt: Die höchste Dosierung war die beste, besser als die niedrige, die an sich wieder besser wirkten als das verabreichte Placebo. PEA ist demnach bei Schmerzen als Folge von Bandscheibenvorfall gesichert erfolgreich.

Funktioniert PEA auch manchmal nicht?

Aus Untersuchungen ist deutlich geworden, dass viele Schmerzmittel bei einer Anzahl Menschen nicht anschlagen. Manchmal musste man sogar 5 Menschen behandeln um bei einer Person ein Resultat zu verbuchen. Bei PEA reagieren aber mehr Menschen positiv als bei den besten herkömmlichen Schmerzmitteln wie zum Beispiel Pregabalin und Amitriptylin. Das ist belegt durch eine Studie mit mehr als 600 Menschen. Aber es gibt immer wieder Patienten, bei denen ein Schmerzmittel nicht wirkt und das gilt natürlich auch für PEA. Wenn Sie das Risiko nicht tragen wollen, raten wir von der Anwendung ab.

Kann der Schmerz durch PEA auch schlimmer werden?

Schmerz ist unberechenbar. Manchmal wird der Schmerz durch Wetterveränderung oder Veränderung der Essensgewohnheiten oder ohne ersichtlichen Grund schlimmer. Darum ist es auch in Studien so wichtig, die Umstände so konstant wie möglich zu halten. Es gibt inzwischen eine große Anzahl klinischer Studien bei Arthroseschmerz in Kiefergelenk, Schmerz in Beinen und Rücken nach einem Bandscheibenvorfall, Schmerz nach dem Ziehen der Weisheitszähne, Endometrioseschmerz, Diabetesschmerz und Schmerz durch das Karpaltunnelsyndrom. Außerdem gibt es drei Studien zur Antigrippewirkung von PEA. In keiner der Studien schien PEA den Schmerz schlimmer zu machen.