

DR. MED. HEIKE BUESS-KOVÁCS · BIRGIT KALTENTHALER

Chronische Schmerzen natürlich behandeln

Heilmethoden, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun



Diagnose: Chronisch schmerzkrank

Eine ganzheitliche Betrachtung kann wesentlich zur Linderung chronischer Schmerzen beitragen und das Schmerzgedächtnis in manchen Fällen sogar löschen.

Dazu bedarf es Ihrer Mitarbeit! Die Umstellung von Lebensgewohnheiten und Ernährung, regelmäßige Bewegung, aber auch Veränderungen am Arbeitsplatz können viel dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität wieder herzustellen. Außerdem machen positive Erlebnisse Mut und heben die Stimmung. Das kurbelt das körpereigene System der Schmerzhemmung an, der Schmerzmittelbedarf sinkt und der Alltag ist leichter zu bewältigen.

Mit welchen Maßnahmen Sie die Schmerztherapie am besten unterstützen, erfahren Sie in diesem Buch.

Die fünf besten Pflanzen gegen chronische Schmerzen



1. Cayennepfeffer

Vor allem bei Muskelschmerzen und Hexenschuss ist die Behandlung mit entsprechenden Tinkturen, Salben oder Pflastern sinnvoll. Mehrere Studien konnten zudem einen positiven Effekt bei diabetischen Nervenerkrankungen, Arthritis und zum Teil auch bei rheumatoider Arthritis, der häufigsten entzündlichen Erkrankung der Gelenke, belegen.

2. Pfefferminzöl

Das ätherische Öl eignet sich besonders zur Behandlung chronischer Spannungskopfschmerzen. Hierzu werden mehrmals täglich einige Tropfen Öl auf Stirn oder Schläfen aufgetragen. In einer Studie minderte eine zehnprozentige ethanolische Lösung die Schmerzen deutlich besser als ein Scheinmedikament.

3. Pestwurz

Extrakte aus dem Wurzelstock der Pflanze gelten seit jeher als krampflösend und schmerzlindernd. Wie eine Studie belegt, kann der Pflanzenextrakt die Häufigkeit und Stärke von Migräneanfällen deutlich lindern. In der vorbeugenden Wirkung war Pestwurz mit der Wirkung anderer Migränemittel vergleichbar.

4. Teufelskralle

Schmerzen im Bewegungsapparat und Entzündungen lassen sich mit Zubereitungen aus der Wurzel der Teufelskralle behandeln. Besonders hilfreich ist die Pflanzenmedizin bei Rückenschmerzen und Schmerzen bei Durchblutungsstörungen.

5. Weidenrinde

Pflanzliche Zubereitungen aus Weidenrinde gelten wegen der schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkung der darin enthaltenen Salicylsäure als natürliches Aspirin bei rheumatischen Schmerzen, Glieder- und Kopfschmerzen sowie fieberhaften Erkältungskrankheiten.

DR. MED. HEIKE BUESS-KOVÁCS • BIRGIT KALTENTHALER

Chronische Schmerzen natürlich behandeln

**Heilmethoden, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun**



schlütersche

4 **VORWORT**

7 **SCHMERZ – WIE ER ENTSTEHT**

- 8 Ein wichtiges Warnsignal im Körper
- 8 Bedeutsam fürs Überleben
- 10 Wie der Schmerz ausgelöst wird
- 12 Vom Körper selbst produzierte Schmerzblocker
- 12 Wann spricht man von chronischen Schmerzen?
- 13 Das Schmerzgedächtnis – Verursacher chronischer Schmerzen
- 15 Extra: Wie der Körper Schmerzen wahrnimmt und verarbeitet

17 **DIE WICHTIGSTEN URSACHEN**

- 18 Rückenschmerzen
- 24 Nackenverspannungen
- 31 Rheumatische Schmerzen
- 38 Fibromyalgie
- 44 Gelenkschmerzen (Arthrose und Arthritis)
- 50 Kopfschmerzen und Migräne
- 58 Nervenschmerzen
- 62 Tumorschmerzen

- 69 **SANFTE SELBSTBEHANDLUNG**
- 70 Wirkungsvolle Heilpflanzen
 - 80 Hilfe durch Homöopathie
 - 82 Bewährte Homöopathika bei Schmerzen
 - 85 Kneipp'sche Anwendungen
 - 91 TCM – Traditionelle Chinesische Medizin
 - 98 Mentaltechniken: die Kraft der Gedanken und Gefühle
 - 110 Die richtige Ernährung
- 115 **DIE THERAPIE IM SCHMERZZENTRUM**
- 116 Multimodales Behandlungskonzept
 - 120 Medikamentöse Therapie
 - 121 Neuromodulation
- 126 **Übersicht: Anwendung von Schmerzmitteln**
- 128 **Extra: Experten-Interview mit Dr. med. Hans-Joachim Balzat,
„Arzt des Jahres“ 2004**
- 132 **ANHANG**
- 132 **Wichtige Adressen**
 - 134 **Register**



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

mehr als elf Millionen Patienten in Deutschland sind chronisch schmerzkrank. Viele von ihnen leiden deshalb erheblich und nehmen täglich Medikamente ein, die wiederum die Nerven und Organe belasten. Im Unterschied zum akuten Schmerz, der dem Gehirn eine körperliche Störung signalisiert, hat sich der chronische Schmerz von dieser ursprünglichen Schutzfunktion abgekoppelt und existiert unabhängig davon. Dass ständige Schmerzen oft psychosomatisch bedingt sind und beispielsweise körperlicher Ausdruck einer Depression sein können, gilt als erwiesen. Umgekehrt führen chronische Leiden wie Rheuma oder Migräne zumeist auch zu seelischen Beeinträchtigungen. Am häufigsten manifestieren sich chronische Schmerzen im Kopfbereich, an der Nackenmuskulatur, am Schultergürtel, an der Lendenwirbelsäule und an den Gelenken.

Wahrscheinlich haben Sie dieses Buch gekauft, weil Sie oder ein Angehöriger anhaltende Schmerzzustände ertragen müssen. Wichtig ist, dass diese möglichst frühzeitig von einem Spezialisten abgeklärt werden. Zum einen muss er deren Ursache herausfinden – dies kann z. B. eine Autoimmunerkrankung sein –, zum anderen soll durch eine gezielte Schmerztherapie verhindert wer-

„Ungefähr elf Millionen Menschen leiden in Deutschland an chronischen Schmerzen, bei zehn Prozent hilft eine rein konventionelle Behandlung nicht.“

den, dass sich im Gehirn ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickelt.

Wie kommt der Arzt einem möglichen Schmerzsyndrom auf den Grund? Neben der körperlichen Untersuchung bringen vor allem Labormessungen und bildgebende Verfahren wie etwa eine Ultraschalluntersuchung oder eine Magnetresonanztomografie (MRT) Licht ins Dunkel. Auch wird der Arzt ein psychologisches bzw. psychotherapeutisches Gespräch empfehlen, das wichtig ist, um die Auslöser der Schmerzen zu erkennen und die seelische Befindlichkeit der betroffenen Person zu erfassen.

In diesem Ratgeber lernen Sie die wichtigsten Ursachen für chronische Schmerzen kennen und erfahren, welche körperlich-geistig-seelischen Zusammenhänge bestehen. Sie bekommen die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten aus ganzheitlicher Sicht vorgestellt und werden damit vertraut gemacht, welche Maßnahmen aus der Naturheilkunde mit denen der modernen Schulmedizin kombiniert werden können, um ein Leben ohne Schmerzen zu ermöglichen. Sie werden umfassend über Diagnostik und Therapie in speziellen Schmerzzentren informiert und erhalten schließlich noch hilfreiche Adressen von Beratungs- und Behandlungseinrichtungen sowie Selbsthilfegruppen.

Ihre

Dr. med. Heike Bueß-Kovács

Birgit Kaltenthaler

„In diesem Ratgeber lernen Sie die wichtigsten Ursachen für chronische Schmerzen kennen und erfahren, welche körperlich-geistig-seelischen Zusammenhänge bestehen.“





SCHMERZ – WIE ER ENTSTEHT

Jeder weiß, wie Schmerzen sich anfühlen. Mit diesem Phänomen werden wir schließlich schon in frühesten Kindertagen bekannt gemacht, etwa wenn wir hinfallen und uns eine Prellung oder eine andere Verletzung zuziehen. Aber nicht jedes Kind und nicht jeder Erwachsene reagiert mit der gleichen Empfindsamkeit auf Schmerzen. Lesen Sie in diesem Kapitel, warum dies so ist und wie es überhaupt zu Schmerzen kommt.



Ein wichtiges Warnsignal im Körper

Schmerzen begleiten uns von der ersten Minute unseres Lebens an. Sie beginnen bereits bei der Geburt und begegnen uns von da an immer wieder. Ein drei Monate altes Baby beispielsweise wird oft von unangenehmen Bauchschmerzen geplagt, bezeichnenderweise Dreimonatskoliken genannt. Dies rührt daher, dass sich das Verdauungssystem des Babys erst an die Nahrung anpassen muss und noch sehr empfindlich ist.

Später dann, im Kinderalltag, sind kleinere oder auch größere Blessuren an der Tagesordnung. Stürze, Prellungen und aufgeschlagene Knie verlaufen glücklicherweise meist glimpflich. Kinder sind eben entdeckungsfreudig. Sie haben einen natürlichen Forscherdrang, der sie dazu treibt, ständig alles auszuprobieren und Neues zu erkunden. Dass sie nicht immer die Risiken abschätzen oder erkennen können, wo Gefahr lauert, ist ganz normal. Daher müssen sie des Öfteren die Bekanntschaft mit Schmerz machen. Dieser ist für sie dann ein Warnsignal und natürlich auch ein Lehrmeister fürs Leben: Ein Kind, das einmal eine heiße Herdplatte, eine brennende Kerze oder die Dornen einer Rose berührt hat, wird dies aufgrund des Schmerzes kein zweites Mal tun.



Ein Kind zieht seinen Finger sofort erschrocken von der brennenden Kerze zurück, weil es Schmerzen verspürt.

Bedeutsam fürs Überleben

Schmerz ist in seiner ursprünglichen Bedeutung also ein Warnsignal. Das Symptom zeigt auf, dass im Körper etwas nicht stimmt und man sein Augenmerk darauf richten soll. Der Schmerz ist damit von der Evolution als natürlicher Schutzmechanismus vorgesehen, um uns vor größerem Schaden zu bewahren. Er erfüllt primär eine wichtige Funktion für den Körper, ohne die das Überleben sehr viel schwerer fallen würde.

Aber es kommt auch vor, dass Menschen keinerlei Schmerzempfinden haben. Sie leiden an einer extrem seltenen erblich bedingten Krankheit des Nervensystems, hereditäre sensorische und autonome Neuropathie Typ IV (HSAN IV) genannt. Einerseits meint man, diese Personen könnten sich glücklich schätzen, bei Verletzungen oder entzündlichen Krankheiten keine Schmerzen zu empfinden. Auf der anderen Seite leben sie oft in Gefahr, da bei ihnen der wichtige Schutzmechanismus des Schmerzes ausgefallen ist.

Egal ob von Geburt an oder durch eine Krankheit verursacht, manche Menschen nehmen bestimmte (Schmerz-)Reize oder ganz allgemein den eigenen Körper einfach nicht mehr wahr. Erst wenn dies der Fall ist und etwas nicht in richtigen Bahnen läuft, wird uns bewusst, wie wichtig das Fühlen für unser Leben ist.

Schmerzempfindung ist von Geburt an ein wichtiger Schutzmechanismus.



Schmerzen nicht ignorieren!

In der Evolution hat sich die Wahrnehmung von Schmerzen entwickelt, damit wir gewarnt werden. Sie signalisieren uns, dass unserem Körper Schaden zugefügt wird bzw. wurde. Normalerweise bewirken Schmerzen bei uns, dass wir uns von der Gefahr fernhalten oder, falls wir bereits verletzt sind, den Heilungsprozess vorantreiben. Aus diesem Grund bleiben wir mit einem gebrochenen Bein zu Hause und bewegen uns kaum, oder wir fahren mit starken Bauchschmerzen vorsichtshalber ins Krankenhaus, da sie sich als akute Blinddarmentzündung entpuppen könnten.

Menschen, die keine Schmerzempfindung haben, befinden sich in echter Gefahr. Wenn sie sich schwer verletzen, spüren sie ihre Wunden nicht. Dies mag zunächst wie ein Segen klingen, kann aber zum Fluch werden. Denn innere Verletzungen beispielsweise werden auch von Ärzten oft nicht so schnell erkannt und können fatale Folgen haben.

Wie der Schmerz ausgelöst wird

Für die Warn- und Schutzfunktion des Schmerzes verfügt der Körper über ein komplexes, ausgeklügeltes System von Nervenzellen und -leitungen, physikalischen Impulsen und biochemischen Überträgerstoffen (siehe Seite 15). Wie wird dieses System aktiviert?

Schmerz kann auf vielfältige Weise ausgelöst werden: durch mechanische Reize wie Druck oder Schnitt, durch chemische Vorgänge, etwa Verätzung, oder durch thermische Reize wie Hitze bzw. Kälte. Auch Entzündungen und Verletzungen im Gewebe führen zu Schmerzen. Hierbei werden spezielle Stoffe freigesetzt, welche die Schmerzrezeptoren wahrnehmen. Diese leiten daraufhin über Nervenfasern ein Signal an das Rückenmark und von dort schließlich weiter an das Gehirn. Die Empfindung des



Die Warn- und Schutzfunktion des Schmerzes wird von einem komplexen, ausgeklügelten System gesteuert.

Schmerz ist das Ergebnis einer komplizierten Berechnung aktivierender und hemmender Reize, die im Gehirn ankommen. Schon wenn sie im Rückenmark eintreffen, bewertet das Nervensystem die Reize. Daher kann ein Mensch so extrem schnell, also reflexartig reagieren, beispielsweise wenn er versehentlich eine heiße Herdplatte berührt.



Durch Schmerz lernen wir, Gefahrenquellen besser einzuschätzen.

Vom Körper selbst produzierte Schmerzblocker

Sie kennen sicher das Phänomen: Sie haben sich verletzt, spüren aber im ersten Moment gar keinen Schmerz, weil Sie sehr erschrocken sind. Genau dieser Mechanismus garantiert Ihnen nach so mancher Verletzung noch für einen bestimmten begrenzten Zeitraum Schmerzfreiheit – ein evolutionäres Erbe, das den Menschen einst die notwendige Zeit zur Flucht oder Verteidigung eingeräumt hat. Bei übermäßiger Anstrengung oder heftigen akuten Schmerzen ist unser Organismus sogar in der Lage, körpereigene Schmerzblocker (Endorphine) herzustellen, die genauso gut wirken wie starke Schmerzmittel.

Nicht nur akute, sondern auch chronische Schmerzen sind das Resultat der Berechnung und Bewertung zahlreicher Reize, die im Gehirn eintreffen. Daher können chronische Schmerzen ebenfalls vom Organismus selbst reduziert oder sogar eliminiert werden. Der Ausdruck „psychosomatischer Schmerz“ zeigt, dass oft auch eine seelische Komponente bei der Schmerzempfindung mitschwingt, die manchmal so sehr überhandnehmen kann, dass Schmerzen bestehen, auch wenn es dafür keine organische Ursache gibt.

Wann spricht man von chronischen Schmerzen?

Laut Experten handelt es sich um chronische Schmerzen, wenn das Schmerzgeschehen länger als drei Monate andauert. Im chronischen Verlauf hat der Schmerz seine ursprüngliche Funktion des Warnens und Schützens eingebüßt und sich verselbstständigt. Er ist zu einem Automatismus geworden und damit letztlich zu einem eigenständigen Krankheitsbild.



Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn das Schmerzgeschehen länger als drei Monate andauert.

Nicht umsonst wurde der Begriff der Schmerzkrankheit geprägt und von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung sowie den Verbänden der Ersatzkassen wie folgt definiert: „Chronisch schmerzkrank sind Patienten, bei denen der Schmerz seine Leit- und Warnfunktion verloren und selbständigen Krankheitswert erlangt hat. In diesen Fällen führt das Schmerzleiden zu psychopathologischen Veränderungen. Der Patient erhebt den Schmerz zum Mittelpunkt seines Denkens und Verhaltens. Dadurch wird er seinem sozialen Umfeld entfremdet, was zu einer Vertiefung des psycho-pathologischen Krankheitsbildes führen kann.“ Wenn Schmerzen zwölf Wochen oder länger bestehen, spricht man von einer Chronifizierung.

Das Schmerzgedächtnis – Verursacher chronischer Schmerzen

Als wesentliche Ursache für die Chronifizierung des Schmerzgeschehens wird das Schmerzgedächtnis angesehen. Hierbei handelt es sich um einen Mechanismus, der sich im sensiblen Nervensystem sowie im Gehirn abspielt. Die Nervenzellen für die Schmerzverarbeitung scheinen lernfähig zu sein: Wenn sie immer wieder Schmerzimpulsen ausgesetzt sind, passen sie ihre Aktivität an und werden regelrecht sensibilisiert. Es reichen dann schon kleinste Reize wie eine Berührung oder ein leichter Druck, um vom sensiblen Nervensystem als unangenehmer Impuls wahrgenommen zu werden und die Schmerzreaktion anzufachen.

Eine Schlüsselrolle bei der Bildung des Schmerzgedächtnisses kommt speziellen Eiweißmolekülen zu, die von den Nervenzellen im Gehirn produziert werden. Diese Proteine verändern die Übertragung von Nervenimpulsen an den Synapsen, den Schaltstellen zwischen den Nervenleitungen, indem sie auf die dort



Als wesentliche Ursache für die Chronifizierung des Schmerzgeschehens wird das Schmerzgedächtnis angesehen.

wirkenden Botenstoffe Einfluss nehmen. So können sie bewirken, dass ein bestimmtes Nervensignal wie ein Schmerzreiz an den Synapsen verstärkt und damit als starker Reiz vom Gehirn registriert wird.

So wie das Gehirn beim Lernen und bei der Gedächtnisbildung durch das wiederholte Üben einer Aufgabe oder eines Bewegungsablaufs geformt wird, funktioniert auch das Schmerzgedächtnis. Ständig wiederkehrende Schmerzreize verändern die Übertragung von Impulsen zwischen den Nervenzellen und führen schließlich im Lauf der Zeit zu einer sehr raschen Reizantwort. Das Übungsziel ist erreicht, der Schmerz verschwindet nicht mehr, sondern bleibt andauernd bestehen.

Um von vornherein zu verhindern, dass sich ein Schmerzgedächtnis herausbildet, raten Schmerztherapeuten zu einer frühzeitigen, individuell angepassten Behandlung. Wenn Schmerzsignale nämlich nicht fortlaufend an das Gehirn gemeldet werden, kann dieses keine Erfahrungen damit machen und keinen

Ständig wiederkehrende Schmerzreize führen zu Dauerschmerzen.



Erinnerungsspeicher für solche Impulse entwickeln, so die Überzeugung der Wissenschaftler. Das A und O ist deshalb eine kompetente Behandlung und Begleitung der Schmerzpatienten von der ersten Stunde an – so wie sie Ihnen auf den nächsten Seiten vorgestellt wird.

Extra: Wie der Körper Schmerzen wahrnimmt und verarbeitet

Unser körpereigenes Warnsystem ist überall im Organismus verteilt, wie ein riesiges, verzweigtes Telefonnetz, und agiert extrem schnell. Der wichtigste Akteur ist das Nervensystem, das Gehirn fungiert als Schaltzentrale und das Rückenmark als Hauptleitungsbahn. Dorthin und von dort wieder weg führen unzählige feine Nervenfasern und Nervenzellen. Die Informationen werden als elektrische Impulse mit ungeheuer großer Geschwindigkeit weitergegeben.

Etwa drei Millionen Schmerzsensoren (Nozizeptoren) sind an freien Nervenenden im Körper verteilt. Sie sind vor allem in der Haut zu finden und verantwortlich dafür, dass unserem Gehirn keine schädigende Wirkung von außen entgeht. Entzündungen beispielsweise werden von den Schmerzsensoren an den Muskeln, Knochen, Blutgefäßen und Eingeweiden sofort dem Gehirn gemeldet. Die Nozizeptoren nehmen also Schmerzreize aller Art, z. B. chemischer, thermischer, mechanischer oder elektrischer Natur, unmittelbar auf und leiten sie über Nervenbahnen an die Schaltzentrale weiter. Im Gehirn werden sie auf der Stelle verarbeitet und über die ableitenden Nervenfasern des Rückenmarks wiederum zu einer entsprechenden Gegenreaktion an den Ort des Geschehens weitergegeben.

Durch die Freisetzung bestimmter Stoffe, sogenannter Schmerzmediatoren, welche die Nozizeptoren für weitere Reize sensibilisieren, unterstützt unser Organismus die Schmerzleitung und -wahrnehmung. Darüber hinaus werden am Ort des Geschehens spezielle schmerzverstärkende Substanzen gebildet, die Prostaglandine. Diese kurzlebigen, lokal wirkenden Hormone sind in der Lage, Schmerzen auszulösen oder zu steigern sowie Entzündungen und Fieber zu verschlimmern.

SANFTE SELBSTBEHANDLUNG

Auch wenn Schulmediziner lange Zeit alternativen Behandlungsformen wie der Homöopathie oder der Pflanzenheilkunde skeptisch gegenüberstanden, erfahren Schmerzpatienten, bei denen andere Methoden nicht geholfen haben, dadurch oft eine Linderung ihrer Beschwerden. Inzwischen sind Ärzte und Schmerztherapeuten davon überzeugt, dass die nebenwirkungsarme alternative Heilkunde die schulmedizinische Therapie wirkungsvoll ergänzen kann. Sie vertreten den Standpunkt, dass alles, was ihren Patienten hilft und nicht schadet, in die Behandlung mit aufgenommen werden sollte.



Wirkungsvolle Heilpflanzen

Viele alte Hausmittel, die schon unsere Großeltern kannten, wurden im Lauf der Jahre nach und nach durch Medikamente aus der Pharmaindustrie ersetzt. Aber es gibt einen neuen Trend: Inzwischen holt man das zum Teil mehrere tausend Jahre alte Erfahrungswissen wieder hervor und setzt es erfolgreich zur unterstützenden Therapie auch bei akuten bzw. chronischen Schmerzzuständen ein. Natürlich ist es wichtig, dass die Naturheilkunde stets verantwortungsbewusst angewendet und sorgfältig gehandhabt wird. Bei noch unklarer Diagnose und stärkeren Symptomen sollten Sie die alternativen Mittel daher nicht ohne die Zustimmung Ihres behandelnden Arztes anwenden. Beraten Sie sich mit ihm darüber, welche natürlichen Heilmethoden er für Sie als geeignet ansieht, damit Sie von Ihren Schmerzen befreit werden.



Heute wird das mehrere tausend Jahre alte Erfahrungswissen wieder hervorgeholt und erfolgreich zur unterstützenden Therapie eingesetzt.

Phytotherapie – eine uralte Tradition

Die Pflanzenheilkunde, in der Fachsprache Phytotherapie genannt, spielt seit jeher in nahezu allen Kulturen eine besonders große Rolle. Bereits vor mehr als 4000 Jahren wurden die ersten Kräuterarzneien beschrieben, die nicht nur bei den Chinesen, Indern, Ägyptern, Griechen und Römern, sondern auch in der Naturmedizin der Schamanen zum Einsatz kamen. So konnte man ein riesiges Heilwissen zusammentragen, das von Generation zu Generation weitergereicht wurde und bis heute gerade wegen seines sanften, nebenwirkungsfreien Effekts sehr beliebt ist.

Während synthetische Medikamente in der Regel aus lediglich ein oder zwei Wirkstoffen bestehen, beinhaltet das Heilpflanzenpräparat ein sehr gut aufeinander abgestimmtes Stoffgemisch, das kein Pharmazeut in seinem Labor herstellen könnte. Kräuterarzneien wirken zwar langsamer und schwächer als Medikamente aus der Pharmaindustrie, sind jedoch häufig wesentlich besser verträglich.



Kräuterarzneien wirken langsamer und schwächer als Medikamente aus der Pharmaindustrie, sind jedoch oft besser verträglich.



Seit Urzeiten wird das Wissen über die Heilkraft der Pflanzen weitergegeben.

Die folgenden Heilpflanzen darf man bei leichten Beschwerden zur alleinigen Behandlung nutzen. Sie stellen aber auch eine wirkungsvolle Ergänzung der Therapie mit klassischen Schmerzmitteln dar. Die Wirkung aller hier aufgeführten pflanzlichen Schmerzmittel ist durch Studien belegt.

Innerliche Anwendungen

Teufelskrallenextrakt

Das Kraut, aus dessen sekundären Speicherwurzeln man zu Heilzwecken einen Extrakt herstellt, ist in Namibia beheimatet. Klinische Studien belegen, dass es, über mehrere Tage eingenommen, eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung hat. Es hilft beispielsweise bei degenerativen Erkrankungen des Stütz- und Bindegewebes, also bei rheumatischen Erkrankungen sowie schmerzhaften Arthrosen, bei Lumbalgie und Rückenschmerzen.



Weidenrindenextrakt eignet sich besonders zur Therapie chronischer Schmerzen und rheumatischer Beschwerden.

Weidenrindenextrakt

Salicin, ein Derivat der Salicylsäure, ist der Hauptwirkstoff der Weidenrinde. Er hat im Organismus dieselbe Wirkung wie Acetylsalicylsäure (Aspirin) und ist damit ein natürliches Schmerzmittel. Daneben enthält die Pflanze noch Flavonoide und Gerbstoffe. Stärkere Nebenwirkungen sind bei Salicin nicht zu erwarten. Es kann jedoch vereinzelt zu einer leichten Reizwirkung auf die Darmschleimhaut kommen. Da die Salicylsäure nur langsam freigesetzt wird, bleibt ihre Wirkung über mehrere Stunden erhalten.

Durch seinen fiebersenkenden, entzündungshemmenden und analgetischen (schmerzlindernden) Effekt eignet sich Weidenrindenextrakt besonders zur Therapie chronischer Schmerzen und rheumatischer Beschwerden.

Brennesselblätterextrakt

Dieses pflanzliche Mittel wird aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften hauptsächlich zur unterstützenden Therapie bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass es bei rheumatoider Arthritis außerdem knorpelschützend wirkt. Dieser Effekt ist auch für die Behandlung von Arthrose von Bedeutung.



Brennesseltee wirkt entzündungshemmend und knorpelschützend.

Pestwurzrhizomextrakt

Das Wort Rhizom kommt aus dem Griechischen und meint in der Botanik ein unterirdisch oder dicht über dem Boden wachsendes Sprossensachsystem. Bei dem Extrakt aus Pestwurzrhizom dient die frische Wurzel der Pflanze als Ausgangsmaterial. Das Mittel wird zur Vorbeugung, also zur Reduktion der Anfälle, bei Migräne angewendet. Zudem werden unter Einnahme der Arznei die Begleitsymptome der Migräne geringer. Weitere Einsatzgebiete werden derzeit noch erforscht.

Johanniskrautextrakt

Das Mittel gilt als hilfreiches Phyto-Antidepressivum. Die Blätter und die gelben Blüten der hohen Stauden des Johanniskrauts wirken nachweislich stimmungsaufhellend. Seine Inhaltsstoffe beruhigen außerdem die Nerven, entspannen und fördern die Schlafbereitschaft. So trägt Johanniskrautextrakt indirekt auch zur Schmerzreduktion bei. Seine beruhigende, antidepressive Wirkung wird deshalb erzielt, weil das Heilkraut in den Neurotransmitterstoffwechsel eingreift und dafür sorgt, dass die beiden Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin an den Nervenschaltstellen länger wirken. Dadurch wird die Nerventätigkeit insgesamt verbessert, was sich wiederum positiv auf den Gemütszustand auswirkt.

! Die Blätter und die gelben Blüten der hohen Stauden des Johanniskrauts wirken nachweislich stimmungsaufhellend.

Äußerliche Anwendungen

Pfefferminzöl

Die Pfefferminze, eine Kreuzung aus grüner Minze und Wasserminze, gilt als eines der bewährtesten Heilmittel der Volksmedizin. Das Öl stellt man durch Dampfdestillation aus den frischen oberirdischen Teilen der blühenden Pflanze her. Bei Kopfschmerzen und Migräne kann man es auf Schläfen und Stirn auftragen.



Aus der Pfefferminzpflanze wird ein wirksames Öl gewonnen, das bei unterschiedlichen Schmerzformen helfen kann.

DIE THERAPIE IM SCHMERZZENTRUM

Schmerzpatienten brauchen sich heute ihrem Leiden nicht mehr hilflos ausgesetzt zu fühlen. Es gibt kompetente Hilfe, denn im Rahmen eines modernen Schmerzmanagements arbeiten Ärzte, Therapeuten und Patienten zusammen, um ein optimales, individuell zugeschnittenes Behandlungskonzept zu entwickeln.



Multimodales Behandlungskonzept

Sie haben in diesem Buch bereits erfahren, dass sich heute dank der modernen, vielseitigen Methoden einiges tun lässt, um Kontrolle über die Schmerzen zu erlangen, sie zu lindern oder gar zu heilen. Die meisten Schmerzzentren setzen auf ein multimodales Behandlungskonzept, das verschiedene Therapieformen miteinander vereint, um den Patienten maximale Hilfe zuteil werden zu lassen. In diese Therapie ist der Kranke eng mit eingebunden, das heißt, alle Behandlungen erfolgen „patientenorientiert“.

Dahinter steckt die Idee, dass der Betroffene selbst seine Schmerzen am besten kennt und er auch zu verstehen vermag, welche seelischen, geistigen und körperlichen Prozesse sich hinter seinem Problem verbergen. Der Patient handelt auf diese Weise recht selbstverantwortlich und sagt, was ihm guttut und was nicht. Er darf verschiedene Therapiemöglichkeiten ausprobieren, die ihm vom Behandlungsteam angeboten werden. In der modernen Schmerztherapie sind die Patienten und ihre Therapeuten quasi Partner und gehen gemeinsam den Weg aus der Krankheit.

Eigeninitiative und Selbstmanagement sind also bei der Schmerztherapie wichtiger als Ruhe und Schonung. Neben medizinischen und medikamentösen Behandlungsverfahren werden auch psychologisch-verhaltensmedizinische Therapien und eine ganz auf den Einzelnen zugeschnittene Bewegungstherapie eingesetzt. Nicht nur von der Art und Intensität der Schmerzen, sondern auch von den möglichen Begleitsymptomen bzw. Begleiterkrankungen, die natürlich ebenfalls diagnostiziert und behandelt werden müssen, hängt es ab, welche Strategien in welcher Kombination sinnvoll sind. Nur so kann man vermeiden, dass der Patient in eine schlimme Abwärtsspirale gerät, die aufgrund der Schmerzen fälschlicherweise zu einer Schonung führt, welche nicht nur mit Kraft- und Konditionsverlust einhergeht, sondern



Eigeninitiative und Selbstmanagement sind bei der Schmerztherapie wichtiger als Ruhe und Schonung.

obendrein Fehlhaltungen und schließlich noch mehr Schmerzen nach sich zieht.

Chronische Schmerzen haben komplexe Ursachen und müssen daher auch sehr umfassend diagnostiziert und therapiert werden. Fachleute schwören deshalb auf die „multimodale Therapie“, die ambulant oder (teil)stationär durchgeführt werden kann. Der Effekt der einzelnen Therapiemaßnahmen zur Schmerzreduktion sowie mögliche nicht erwünschte Wirkungen müssen regelmäßig, etwa alle sechs Monate, überprüft werden.

In der modernen Schmerztherapie sind die Patienten und ihre Therapeuten quasi Partner und gehen gemeinsam den Weg aus der Krankheit.





Das Erstgespräch im Schmerzzentrum ist von besonderer Wichtigkeit.

Erstellung eines Behandlungskonzeptes

Zunächst erfolgt eine ausführliche Anamnese, also eine Erhebung der Krankengeschichte. Der Patient berichtet dem Arzt, welche Beschwerden ihn ins Schmerzzentrum geführt haben und wie lange diese schon bestehen. Das Erstgespräch ist von besonderer Wichtigkeit: Laut Studien stammen über 70 Prozent der Informationen, die der Arzt benötigt, aus der Krankengeschichte, die der Patient im ersten Gespräch vorträgt. Hier ist es von Nutzen, wenn der Patient möglichst viele Unterlagen mitbringt, also beispielsweise Ergebnisse von Voruntersuchungen beim Hausarzt, Röntgen-, CT- und Laborbefunde, eigene Daten wie etwa ein Schmerztagebuch usw. Je detaillierter die Informationen sind, desto besser kann sich der Arzt ein Bild machen und die entsprechende Therapiestrategie mit dem Patienten zusammen planen. Sollten keine wesentlichen Vorbefunde vorliegen, wird im Schmerzzentrum eine Diagnostik durchgeführt, die neben der körperlichen Untersuchung verschiedene Verfahren wie z. B. Ultraschalluntersuchung und Labormessungen umfasst.

Die Module der modernen Schmerztherapie

- medikamentöse Therapie
- medizinische Behandlungsverfahren (z. B. operative Maßnahmen)
- psychologisch-verhaltensmedizinische Therapie
- individuelle Bewegungstherapie
- alternative Heilmethoden
- Selbsthilfe und Selbstmanagement