

Schmerzen sind jedem Menschen ein Begriff, und wohl niemand leidet gerne unter ihnen. Besonders akute Schmerzen besitzen eine wichtige Informationsfunktion für unseren Körper und entstehen nicht grundlos. Wie können wir mit Schmerzen besser umgehen und sie mit naturheilkundlichen Mitteln lindern?

Schmerzen und Schmerzphänomene des menschlichen Körpers sind mittlerweile schon gut erforscht und häufig medizinisch-pharmazeutisch beeinflussbar. Trotzdem können Schmerzempfindungen oft sehr subjektiv und rätselhaft sein, da Schmerz letztendlich ein individuelles Bewusstseinsereignis ist.

Die physiologisch messbare Schmerzentstehung hat meist ihren Ursprung an speziellen Nervenendigungen, den so genannten *Nozirezeptoren*, die durch thermische, chemische oder mechanische Reize und Schädigungen stimuliert werden können. Diese Rezeptoren befinden sich in fast allen Organen und insbesondere in der Haut.

Ab einer bestimmten Reizstärke und -dauer werden ihre Impulse mit Hilfe entsprechender Nervenbahnen über das Rückenmark in das Gehirn geleitet, wo die eigentliche Schmerzempfindung erzeugt wird. Einige Schmerzen können aber auch unabhängig von den Nozirezeptoren durch eine direkte Reizung und Schädigung des Nervensystems (Neuralgien, Post-Zoster-Schmerz, Phantomschmerz etc.), sowie durch muskuläre Verspannungen verursacht werden.

Die menschliche Neurophysiologie ermöglicht eine Vielzahl von Empfindungen, die über entsprechende Rezeptoren und Sinneszellen in unserem Bewusstsein erzeugt werden können. Die Empfindung "Schmerz" ist jedoch in erster Linie eine Warnmeldung unseres Körpers, um unsere Aufmerksamkeit nachdrücklich auf einen gestörten, überlasteten, gefährdeten oder beschädigten Bereich zu richten.

Akute Schmerzsignale werden normalerweise erst ab einem bestimmten Grad von Irritation oder Zerstörung des entsprechenden Gewebes oder Organs spürbar. Durch eine direkte Wahrnehmung des Schmerzgefühls werden wir unmittelbar alarmiert und aufgefordert, weitere Störungen und Gefährdungen unseres Körpers zu verhindern.

Genauso dient ein akuter Schmerz oft dazu, auch gegen unseren Willen einen verletzten Körperteil zu schonen und ihm gezwungenermaßen die nötige Ruhe zu gönnen. Unser Körper ist mit verschiedenen Selbstheilungsmechanismen und -kräften ausgestattet. Das Warnsignal "Schmerz" unterstützt in seiner Konsequenz notwendigerweise und absichtlich diese Selbstheilungsprozesse.

So sind besonders akute Schmerzen eine wichtige und lebensnotwendige Einrichtung des Körpers, um durch entsprechende Gegenmaßnahmen seine Unversehrtheit und auch sein Überleben zu sichern. Eine Reduktion und das Verschwinden von Schmerzen werden also immer in Verbindung mit einer Behandlung und Heilung der schmerzauslösenden Ursache stehen. Nur eine alleinige Unterdrückung oder Betäubung von Schmerzen, ohne den ursächlichen Grund des Schmerzgeschehens zu berücksichtigen, sollte schon aus grundsätzlichen Überlegungen vermieden werden und ist nicht im Sinne einer ganzheitlichen Heilkunde.

Wie schon angedeutet, findet die eigentliche "Produktion" von Schmerzempfindungen in unserem Gehirn statt. Das bedeutet, dass bestimmte Nervenimpulse und -signale in speziellen Hirnbereichen als Schmerzen interpretiert werden, um dann deutlich spürbar die Schwelle zu

unserem Bewusstsein zu überschreiten. Dies ist deswegen erwähnenswert, da der größte Teil der zahllosen Reize und Nervenimpulse unseres Körpers überwiegend unbewusst und passiv wahrgenommen und verarbeitet werden.

Viele Menschen haben schon oft die Erfahrung gemacht, dass Schmerzen in ihrer Qualität und Quantität sehr unterschiedlich sein können. Die Schwelle, wann und wie intensiv wir einen Schmerz erleben, ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Im Körper spielen dabei so genannte Mediatorsubstanzen und Neurotransmitter (Nerven-Botenstoffe) eine Rolle, die einen Einfluss auf das Schmerzgeschehen haben. Substanzen wie *Interleukin*, *Bradykinin*, *Histamin*, *Leukotrien B4* und *Prostaglandin E2*, um nur einige der wichtigsten Vertreter zu nennen, verstärken insbesondere bei Entzündungen die Schmerzempfindung, da sie die Reizschwelle der Nozizeptoren herabsetzen und sie sensibler machen. Die Wirkungsweise vieler pharmazeutischer Schmerzmittel basiert übrigens darauf, die Produktion und Ausschüttung dieser schmerzverstärkenden Mediatorsubstanzen zu hemmen.

Auf der anderen Seite gibt es spezielle Neurotransmitter, die das Schmerzempfinden reduzieren können. Die verstärkte Ausschüttung von *Serotonin* aus dem Hirngewebe dämpft und lindert Schmerzen. Ebenso können *Beta-Endorphin* und *Dynorphin* Schmerzen deutlich eliminieren, da sie vor allen Dingen bei starker Erregung (Sex, Euphorie, Stress etc.) ausgeschüttet werden und vorübergehend die Schmerzübertragung verhindern.

Die *Prostaglandine E1* und *E3*, sowie *Leukotrien B5* können ab einer bestimmten Konzentration mit ihren "bösen" und schmerzverstärkenden Verwandten um die besten Plätze bei den Nozizeptoren konkurrieren und, wenn sie dabei erfolgreich waren, den Schmerzfaktor deutlich senken. Auch Geschlechtshormone und der Status des zellulären Immunsystems haben einen Einfluss auf das individuelle Schmerzempfinden.

Innerhalb der Naturheilkunde gibt es verschiedene therapeutische Ansätze und Verfahren, Schmerzen zu behandeln und zu lindern. Sie stellen aber meist nur eine kurzfristige Unterstützung und Begleitung einer tiefer greifenden Therapie dar.

Hierzu einige allgemeine Beispiele:

Die Pflanzen- und Kräuterheilkunde spielte schon immer in der Volksmedizin aller Kulturen eine bedeutende Rolle, und viele verschiedene Anwendungs- und Zubereitungsarten wurden bei unzähligen schmerzhaften Beschwerden eingesetzt. Schon die volkstümlichen Bezeichnungen der meisten einheimischen Pflanzenarten weisen auf ihren Anwendungsbereich hin: *Arnica montana* ist im Volksmund auch als "Fallkraut" bekannt, da es vor allen Dingen bei Stürzen, Prellungen und Blutungen als vielseitiges Verletzungsmittel benutzt wurde. "Beinwell" (*Symphytum officinale*) besitzt eine deutliche Heilkraft bei Knochenverletzungen und Beingeschwüren. "Augentrost" (*Euphrasia*) lindert Augenreizungen und -verletzungen. Warm-feuchte Heublumensäcke können beispielsweise auf die Lebergegend aufgelegt werden und lindern den Druckschmerz und beugen Gallensteinkoliken vor.

Vieles von dem "alten" und traditionellen Heilpflanzenwissen wird immer mehr wiederentdeckt und in äußerlichen wie innerlichen Anwendungsformen auch zur Schmerzbehandlung nutzbar gemacht. Auch nichteinheimische Pflanzen, wie beispielsweise der Harz produzierende Weihrauchstrauch (*Olibanum — Boswellia serata/carterii*), gewinnen

in der Schmerztherapie an Bedeutung. Die im Weichrauchharz enthaltene Boswelliasäure hemmt beispielsweise deutlich die Wirkung des Schmerzmediators Leukotrien, der besonders bei entzündlich-rheumatischen Gelenkserkrankungen vorkommt. So können heutzutage Weihrauchpräparate in Tablettenform als natürliches Antirheumatikum verabreicht werden.

Die Homöopathie enthält viele Mittel, die in ihrer Wirkungsweise Einfluss auf die unterschiedlichsten Schmerzen haben können und in tiefen bis mittleren Potenzen zur symptomatischen Unterstützung geeignet sind. An erster Stelle steht vor allen Dingen *Arnika*, das bei Verletzungen sowohl äußerlich (Tinktur, Salbe) als auch innerlich (D6 - C30) angewendet wird. Zusätzlich sollte bei Verletzungen oder Schädigungen von nervenreichem Gewebe auch *Hypericum* (D12 - C200) verabreicht werden.

Bei den meisten Krampfschmerzen und auch bei leichten Neuralgien hat sich das mittlerweile schon sehr bekannte *Magnesium phosphoricum* (D6) gut bewährt, das auch häufig als *Schüßler-Salz Nr. 7* in vielen Hausapotheken zu finden ist. Ein weiterer Klassiker ist *Rhus toxicodendron*, das bei Verrenkungen, Verhebungen oder Überlastungen des Bewegungsapparates, sowie rheumatischen Gelenkschmerzen häufig eingesetzt wird (D12 - C30). Bekanntermaßen wird bei einem akuten Gichtschmerz meist *Bryonia* (D6 - D12) und *Colchicum* (D4 - D12; Achtung Dosierung: teilweise giftig!) verabreicht.

*Belladonna* ist nicht nur ein akutes Fieber- und Entzündungsmittel, sondern aufgrund seines Arzneimittelbildes ein bewährtes Mittel bei pochenden und klopfenden Schmerzen, wie beispielsweise Koliken, Kopfschmerzen und Migräne (D6 - C30). Bei "Bauchweh", das durch Ärger, Stress, Frust oder emotionale Überlastung entstanden ist und keine eindeutige organische Ursache hat, sind *Staphysagria* und *Colocynthis*, aber auch *Nux vomica* und *Lycopodium* oft sehr hilfreich (D6 - C30). Weniger bekannt ist, dass *Aconitum* bei Neuralgien und Überreizung von Nervenbahnen einen guten Anwendungsbereich hat (Öl, Injektionen, innerlich D12 - C200). Zahnungsbeschwerden bei gereizten Kleinkindern können gut mit *Chamomilla* abgepuffert werden (D6 - C30).

Speziell die Neuraltherapie hat als Schmerztherapie Eingang in die Naturheilkunde gefunden. Obwohl zwar chemischen Derivate wie beispielsweise *Lidocain* und *Procaïn* als Injektionssubstanzen verwendet werden, ist die Neuraltherapie eine gut verträgliche und tief wirksame, ganzheitliche Behandlungsmethode. Besonders bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates, aber auch bei Störungen des vegetativen Systems und innerer Organe, ist die Neuraltherapie nicht mehr wegzudenken. Kurz gesagt, handelt es sich hierbei um eine gezielte und vielseitige Injektionsbehandlung über die Haut, die Muskulatur, an Gelenken und an Nervenbahnen.

Viele Schmerzen werden durch Wärme- oder Kälteanwendungen gelindert. Hier sei das so genannte *Baunscheidtieren* erwähnt, bei dem mit Hilfe von feinen Nadelgeräten die Hautoberfläche leicht gereizt wird, um sie danach mit einem wärmenden und belebenden Öl einzureiben. Dadurch wird der lokale Stoffwechsel angeregt und eine angenehme und natürliche Durchwärmung erzeugt, was besonders bei muskulären Verspannungen und Wirbelsäulenbeschwerden sehr beliebt ist. Auch das verwandte *Schröpfen* mittels Sauggläsern, die meist auf dem Rücken angesetzt werden, regt die lokalen Gewebsprozesse und die Durchblutung zur Auflösung von Verspannungen und schmerzhaften Verhärtungen an.

Ebenso sind einige manuelle Therapien zu nennen, die häufig bei chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates hilfreich sind: Akupressur, Chiropraktik, Osteopathie und die Cranio-Sacral-Therapie.

Eine häufig unterschätzte Stellung in der Schmerzbehandlung nehmen Enzyme und Vitamin-B-Präparate ein. Gerade bei akuten Entzündungen und auch bei Verletzungen können vorübergehende hoch dosierte Enzymgaben, eine lokale Heilung beschleunigen und damit auch die Schmerzdauer und -intensität verringern. Kurzfristig hoch dosierte Vitamin-B-Injektionen sind speziell bei Nervenschmerzen, Neuralgien und zur Akutbehandlung bei Gürtelrose (Herpes Zoster) geeignet.

Bestimmte Atemtechniken, autosuggestive Entspannungsübungen und Hypnose können besonders chronische Schmerzen beeinflussen.

Bei einem chronischen Schmerz haben wir es oft mit einer Verselbstständigung des ursprünglich akuten Schmerzes zu tun. Das bedeutet, dass die Ursache des Schmerzes entweder noch ungelöst ist und damit weiterhin fortbesteht oder der Körper die ursprüngliche Schmerzinformation verinnerlicht hat und sie nach einem bestimmten Muster, wie eine Art Echo immer wieder abspielt. Gerade bei chronischen Schmerzen, die scheinbar keine oder nur eine geringe organische Ursache haben, ist eine Behandlung oft schwierig und rätselhaft.

Wir müssen dabei einfach nur bedenken, dass die Übergänge von körperlichen und seelischen Prozessen, aus einer ganzheitlichen Betrachtung heraus, fließend sind und sich nicht ausschließlich anhand anatomischer und physiologischer Grenzen eindeutig definieren lassen.

Ein seelischer Schmerz kann sich demnach sehr leicht in einen körperlichen Schmerz verwandeln und ebenso umgekehrt, da die Schmerzwahrnehmung in erster Linie ein Bewusstseinsprozess ist. Wenn uns seelisch etwas schmerzt, dann kann diese Empfindung auf den Körper projiziert werden und sich dort spürbar somatisieren. Diese Tatsache wird in der psychosomatischen Medizin durchaus anerkannt, jedoch in ihrer ganzen Tiefe und Tragweite noch viel zu sehr unterschätzt.

Auf der körperlichen Ebene ist ein ursprünglich seelischer Schmerz eigentlich an der "falschen" Stelle und sollte besser auf der seelischen Ebene, also in seinem "Element" erlöst werden. Meist sind aber die seelischen Empfindungen des Menschen mehr oder weniger unbewusst und können sehr leicht und lange verdrängt werden. Durch den Eingang des Schmerzes in den Körper wird das zugrunde liegende seelische Thema zwangsläufig in das Alltagsbewusstsein transportiert und über diesen Umweg spürbar(er) gemacht.

Das menschliche Gefühlsspektrum ist reich an verschiedenen Emotionen, die auf diese Weise körperlich Ausdruck finden können. Viele chronische Schmerzzustände begründen sich erfahrungsgemäß überwiegend auf zurückgehaltenen und unterdrückten "heißen" Emotionen wie Wut, Zorn, Aggression und sexuelle Energien. Aber auch "kalte" Gefühle von Kummer, Trauer und Depressionen tragen oft ihren Teil dazu bei. Dies bedeutet im übertragenen Sinne, dass der dadurch hervorgerufene eigene Schmerz und das "Weh-Tun" ursprünglich an eine andere Adresse gerichtet waren, wo sie sich jedoch weder auf natürliche Weise ausdrücken konnten, bzw. erlöst wurden.

Diese seelischen Hintergründe bei chronischen Schmerzpatienten individuell zu beleuchten und sichtbar zu machen, sollte der erste Schritt innerhalb einer ganzheitlichen

Schmerztherapie sein. Selbstverständlich kann und sollte dabei auch immer die körperliche Ebene mit Hilfe naturheilkundlicher Maßnahmen unterstützt werden.

Leider neigen jedoch viele leidende Menschen dazu, eher chemisch-pharmazeutische Schmerzmittel einzunehmen und damit ihre Empfindungen auf Dauer zu betäuben. Ebenso wird lieber eine schädliche Abhängigkeit in Kauf genommen, als sich mit den eigenen, innersten Gefühlen auseinanderzusetzen. Es ist stets möglich und lohnenswert, mit Hilfe verschiedener therapeutischer Schritte, unbewussten und unerlösten Gefühlen zu begegnen und zu versuchen, sie harmonisch zu transformieren, anstatt eine schmerzhaft und chronische Auseinandersetzung auf der körperlichen Ebene zu riskieren.