

ARUNA M. SIEWERT



NATÜRLICHE SCHMERZKILLER

*Schnell beschwerdefrei ohne
Nebenwirkungen und Chemie*



G|U

THEORIE

Schmerz, lass nach! 5

**DAS NOTWENDIGE
ÄRGERNIS** 7

Muss das sein? Schmerz und seine
Botschaften verstehen 8
Was ist Schmerz? 9
Nozizeptiver Schmerz 10
Neuropathischer Schmerz 11
Wenn der Schmerz chronisch wird 12
Schmerzbewertung 14
Extra: Schmerz und Psyche 16

Rezepte der Schulmedizin gegen
akute und chronische Schmerzen 20
Medikamente gegen
leichte Schmerzen 21

Medikamente gegen mäßige
und starke Schmerzen 22
Extra: Alles nur Placebo? 24
Andere Medikamente 25
Extra: Multimodale
Schmerztherapie 26
Gute Zusammenarbeit
mit dem Arzt 27

PRAXIS

**SCHMERZMITTEL AUS
DER NATUR** 29

Bewährte Heilpflanzen:
Schmerz-ex de luxe 30
Schätze aus der Natur 31
Aufbau der Steckbriefe 31
Pflanzenporträts von Arnika
bis Zaubernuss 32
Extra: Der Allrounder 45
Retterspitz 45
Extra: Zusätzliche Pflanzen 51

Traditionelle Methoden der
ganzheitlichen Medizin 52
Schröpfen 53

Neuraltherapie 54
Blutegel 56
Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM) 58

**Homöopathie: Immer einen
Versuch wert** 60
Das passende Mittel 61
Mittelporäts von Aconitum
bis Ruta 62

Potenzielle Schmerzkiller
auf dem Prüfstand 68
Dimethylsulfoxid (DMSO) 69
Methylsulfonylmethan (MSM) 70
Extra: Körperreigene Drogen 72
Cannabis 73

**SCHMERZEN ALLER
ART LINDERN** 77

Schmerzen und ihre Ursachen
erfolgreich behandeln 78
Aufbau der Indikationen 78
Arthrose 80
Extra: Selbstsorge 84
Fibromyalgie 86
Hämorrhoiden 87
Hexenschuss 88
Kopfschmerzen 90

Extra: Schmerz und Schlaf 92
Magen-Darm-Schmerzen 94
Migräne 96
Neuralgien 98
Extra: Herpes Zoster 99
Rheumatoide Arthritis 100
Rückenschmerzen 102
Unterleibsschmerzen 104
(Dysmenorrhoe) 106
Verletzungen 107
Verstauchung 107
Zahnschmerzen 109
Extra: Coping-Strategien
und noch mehr Hilfreiches 110

SERVICE

Glossar für den Arztbesuch 118
Bücher und Adressen 120
Register 122
Impressum 127





MUSS DAS SEIN? SCHMERZ UND SEINE BOTSCHAFTEN VERSTEHEN

Von Anfang bis Ende begleiten sie unser Leben. Schmerzen sind machtvoll und senden starke Signale, sie können nerven, zermürben, rastlos oder lethargisch machen, uns den Atem rauben. Manche Menschen haben nur gelegentlich Kopfschmerz, einen verstauchten Knöchel, Bauchgrummeln, einen aufwackelnden Zahn. Andere leben tageslang, tagaus mit Schmerzen. Intensive Schmerzerlebnisse

können tiefe Spuren an Körper und Psyche hinterlassen. In diesem Buch finden Sie Rat und natürliche Hilfen. Damit die Maßnahmen optimal wirken, sollten Sie wissen: Was ist Schmerz und wofür ist er gut, wie läuft die Schmerzwahrnehmung ab, warum wird ein Schmerz chronisch und welchen Einfluss hat die Psyche? Je besser wir Schmerz verstehen, desto besser können wir mit ihm umgehen.

WAS IST SCHMERZ?

Die international anerkannte Definition des Begriffes Schmerz von der IASP (International Association for the Study of Pain) lautet: »Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit einer aktuellen oder potenziellen Gewebeschädigung einhergeht oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.« Schmerz ist also ein Frühwarnsystem des Körpers und soll uns vor Schaden bewahren – zunächst einmal eine sinnvolle und nützliche, bisweilen lebensrettende Einrichtung. Durch die Empfindung von Schmerzen werden wir gezwungen, Ursachenforschung zu betreiben, wenn es an offensichtlichen Ursachen wie Verletzungen mangelt. Schmerz kann uns dazu bringen, uns trotz eines gefüllten Terminkalenders zu schonen und schädliche Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu ändern. Menschen, die aufgrund einer Nervenschädigung ein vermindertes Schmerzempfinden haben, sind viel anfälliger für Verletzungen, Entzündungen und degenerative Prozesse im Gewebe. Absolute Schmerzfreiheit ist also nicht wünschenswert. Akuter Schmerz signalisiert, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist, und hilft uns, auf uns zu achten. Macht sich der Schmerz allerdings selbstständig, indem er bleibt, obwohl der Bezug zu einem direkten Auslöser nicht mehr gegeben ist, dann ist er zu einer eigenständigen Erkrankung geworden. Man spricht nun von chronischem Schmerz (siehe Seite 12).

Jeder Mensch nimmt Schmerzen anders wahr. Wir beschreiben unterschiedliche Schmerzqualitäten zum einen mit Begriffen der Sinneswahrnehmung, also als stechend, bohrend, klopfend, hämmernd, ziehend, reißend, dumpf ... Dieses persönliche Empfinden interessiert auch den Therapeuten bei der Untersuchung und gibt ihm wichtige Hinweise. Zum anderen verwenden wir emotionale Begriffe. So kann ein Schmerz zum Beispiel mörderisch, erschöpfend, quälend, lästig sein. Nicht ohne Grund dient Schmerz seit jeher auch in der Kunst als Motiv, auch Fernsehkommissare und Romanhelden bleiben nicht von ihm verschont. Hier zeigt sich in besonderer Form die Ambivalenz von Schmerz: Einerseits stört und quält er uns, andererseits kann er uns aber auch wach halten, kann Mahner oder gar Inspiration und Anreiz sein. Das Schmerzgeschehen im Organismus ist eine ziemlich komplexe Angelegenheit. Um sie möglichst gut zu verstehen, muss man sich auch mit den verschiedenen Schmerzformen und -definitionen beschäftigen. Zu diesen will ich nun einen Überblick geben.

*»Die Schmerzen sind,
die ich zu Hilfe rufe,
Denn es sind Freunde,
Gutes raten sie.«*

Johann Wolfgang von Goethe,
»Iphigenie auf Tauris«



SCHMERZMITTEL AUS DER NATUR

Hier finden Sie die wirkungsvollsten Schmerzlöser aus dem
Pflanzenreich und aus der traditionellen Medizin.

BEWÄHRTE HEILPFLANZEN: SCHMERZ-EX DE LUXE
30

TRADITIONELLE METHODEN DER GANZHEITLICHEN MEDIZIN
52

HOMÖOPATHIE: IMMER EINEN VERSUCH WERT
60

POTENZIELLE SCHMERZKILLER AUF DEM PRÜFSTAND
68

BRENNNESSEL

URTICA DIOICA / URENS

Botanik: Die Pflanze aus der Familie der Brennnesselgewächse (*Urticaceae*) ist weltweit verbreitet. Sowohl die Große (*dioica*) als auch die Kleine (*urens*) Brennnessel werden medizinisch genutzt. Die grünweißen kleinen Blüten sind unscheinbar. Doch wenn wir die Pflanze übersehen, ahndet sie diese Missachtung mit ihren Brennhaaren, die bei Berührung rote, brennende Quaddeln auf unserer Haut hinterlassen.

Inhaltsstoffe: Flavonoide, Carotinoide, Vitamine, Mineralsalze, Histamin, Pflanzensäure, Phytosterole.

Verwendete Pflanzenteile: Kraut und Wurzel sowie Früchte.

Dieses saftige Grün schmeckt nicht nur als Tee, sondern auch anstelle von Blattspinat.



GRÜNE PEITSCHKE

Der als »Kräuterpfarrer« bekannte Sebastian Kneipp empfahl bei Rheuma und Hexenschuss, die schmerzenden Stellen mit einem frischen Bündel Brennnessel zu schlagen. Die Methode mutet archaisch an, aber einen Versuch ist sie wert.

Eigenschaften: schmerzstillend, entzündungshemmend und harntreibend.

Einsatz: Vor allem bei Rheuma, Arthritis und Arthrose kommt Brennnesselkraut unterstützend zum Einsatz. Auch bei Gicht oder Hexenschuss vermag es Schmerz zu lindern.

Zusätzlich: Bei Leber- und Gallebeschwerden und als Durchspülungstherapie bei Blasen- und Harnwegsinfekten (Kraut). Die Wurzel kommt bei gutartiger Prostatavergrößerung zum Einsatz. Mit ihren vielen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium und Eisen entlastet die Pflanze das Bindegewebe und stärkt es gleichzeitig. Sie hilft also auch bei Symptomen einer Übersäuerung.

Nebenwirkungen: selten Allergien.

Kontraindikationen: Ödeme (Wassereinlagerungen) durch eingeschränkte Tätigkeit von Nieren / Herz, Histaminüberempfindlichkeit.

Darreichungsformen: Tee, Saft, Urtinktur sowie Fertiggarneien.

Fertigpräparate: Schoenenbergers Brennnesselsaft, Natulind® 600 mg Tabletten, Vital Nutrition's Brennnessel Kapseln.

GELBWURZ

CURCUMA LONGA

Botanik: Die Gelbwurz, auch Kurkuma, gehört wie der Ingwer zur Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*). Wild kommt sie auf Java vor, kultiviert wird sie im tropischen Afrika und Asien. Das für Heilzwecke und in der Küche verwendete Rhizom ist dem des Ingwer sehr ähnlich, hat jedoch unter der Schale eine intensiv gelborange Farbe. Die Gelbwurz ist eine krautige Pflanze, kann bis zu 1 Meter hoch werden und blüht weiß und hellgelb. Kurkuma ist ein wichtiger Bestandteil von Currymischungen.

Inhaltsstoffe: ätherisches Öl, Curcuminoiden.

Verwendete Pflanzenteile: Rhizom.

Eigenschaften: entzündungshemmend, immunstärkend, antibakteriell, antiviral und antioxidativ.

Einsatz: In einer kleinen Studie konnte nach zwei Wochen der Einnahme eine signifikante Besserung von Schwellung, Steifigkeit und Schmerzen bei rheumatoider Arthritis beobachtet werden. Der Verlauf von Entzündungen sowie von Schmerzen kann mit Gelbwurz gemildert werden. Auch bei Arthrose kann uns Gelbwurz gute Dienste erweisen. Möglich wird das vor allem durch den Inhaltsstoff Curcumin, er wirkt entzündungshemmend und somit schmerzlindernd.

Zusätzlich: Gelbwurz fördert den Gallefluss und wird bei Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit sowie bei Oberbauchbeschwerden



Die goldgelbe Wurzel dieser schönen Pflanze ist derzeit sehr gefragt, etwa für gesunde Mixgetränke.

eingesetzt, wirkt der Arteriosklerose entgegen und senkt den Cholesterinspiegel.

Nebenwirkungen: Es kann zu einer Reizung der Magenschleimhaut kommen, bei zu hoher Dosierung außerdem zu Blähungen, Sodbrennen oder Übelkeit.

Kontraindikationen: Nicht anwenden bei Verschluss der Gallenwege und bei Gallensteinen. Nicht einnehmen während der Schwangerschaft und in der Stillzeit.

Darreichungsformen: Tee, Tinktur, Fertiggarneien, Gewürz, Kapseln.

Fertigpräparate: Bio-Kurkuma-Kapseln von verschiedenen Herstellern.

HOMÖOPATHIE

- Nux vomica: bei sitzender, allgemein ungesunder Lebensweise, besser durch Baden in kühlem Wasser (Seite 66).
- Aesculus hippocastanum: Tendenz zu Verstopfung, scharfe, schießende Schmerzen bis in den Rücken, Gefühl von Splintern und als ob ein Käfer im Rektum krabbelt, schmerzhaftes Zusammenschnüren des After. Schlechter: stehen und gehen, morgens, vor jeder Bewegung; besser: Kühle.
- Lycopodium: besonders schmerzhaft bei Berührungen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung, anhaltendes Brennen, Gefühl, es bleibe noch viel im Darm zurück. Schlechter: nasses Wetter, beim Aufwachen; besser durch heißes Bad.

SONSTIGES

- Retterspitz Wund- und Heilsalbe (Seite 45).
- Ringelblumensalbe, zum Beispiel Weleda.

MASSNAHMEN IM ALLTAG

- Zum Arzt: bei starken oder länger andauernden Beschwerden, Blut im Stuhl, schlechtem Allgemeinbefinden.
- Möglichst in Ruhe zur Toilette gehen.
- Gerade wenn Sie viel sitzen müssen, ist ausreichende Bewegung ein Muss.
- Ballaststoffreiche Ernährung, möglichst nicht zu scharf gewürzt.
- Viel Wasser oder Kräutertee trinken.
- Mehrmals täglich 30-mal den Muskelring um den After kräftig zusammenziehen.

HEXENSCHUSS
(LUMBAGO)

Allgemeines: Als Hexenschuss bezeichnet man akut einsetzende und anschließend anhaltende, stechende Kreuzschmerzen, die manchmal bis in die Beine ausstrahlen. Die Beweglichkeit ist stark eingeschränkt, Sitzen, Stehen und Liegen sind schmerzhaft. Um einen Bandscheibenvorfall auszuschließen, kann der Arzt einfache Tests durchführen.

Meist ist ein Hexenschuss harmlos und vergeht wieder – aber die Zeit bis dahin kann lang werden und sehr schmerzhaft sein. Es braucht Ruhe, aber keinen Stillstand. Moderate Bewegungen helfen, wieder „in Gang“ zu kommen, aber Vorsicht, nicht zu viel, denn um Schmerzen zu vermeiden, neigen wir dazu, uns an anderen Stellen zu verspannen. **Ursachen:** Oft ist es eine abrupte Bewegung, ein ruckhaftes Anheben, ein schneller Schritt zur Seite. Dadurch kann es zu kleinsten Verschiebungen der Wirbelgelenke kommen. Oft ist die Rückenmuskulatur schwach und verspannt, mit blockierten Wirbeln.

HEILPFLANZEN

- Brennnessel (Seite 34), aber auch Pappel (Seite 40) und Weide (Seite 48).
- Als schnell wirkendes Schmerzmittel äußerlich Präparate mit Paprika (Seite 41).

HOMÖOPATHIE

- Aconitum: plötzlicher Beginn, sehr heftig, der Schmerz ist brennend, einschießend (Seite 62).
- Nux vomica: rasende Schmerzen, durch viel Sitzen, wenig Bewegung (Seite 66).
- Rhus toxicodendron: vor allem durch Überbelastung, reißende Schmerzen, besser durch Bewegung (Seite 67).
- Sepia: plötzlicher Schmerz im Rücken, vor allem beim Bücken. Wie Hammerschlag, lähmungsartig. Schlechter: Kälte, Bücken, Erschütterung, vor und nach der Menstruation; besser: nach körperlicher Anstrengung, Tanzen, Bewegung, Wärme, Druck.
- Ledum: Krämpfe im Rücken, reißender, heftiger Schmerz, der von unten nach oben wandert, fühlt sich kalt an. Schlechter durch Wärme, nachts; besser bei Kälte, kalten Anwendungen.

SONSTIGES

- Neuraltherapie (Seite 54), Schröpfen (Seite 53), Akupunktur (Seite 58).
- Osteopathie, Massagen, Chiropraktik beim erfahrenen Physiotherapeuten.
- Heiße 7: Schüller-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum, 7 Tabletten in einem Glas heißem Wasser lösen und mit Plastiklöffel umrühren. Alle 5 Minuten schluckweise trinken. Vor allem bei Krämpfen, die sich durch Bewegung, festen Druck und Wärme verbessern und durch Kälte und/oder sanfte Berührungen verschlechtern.



Hilft nach einem Hexenschuss: in Stufenlagerung sanfte Bewegungen mit dem Becken machen.

MASSNAHMEN IM ALLTAG

- Zum Arzt: sofort bei Taubheitsgefühl/Lähmungserscheinungen; wenn nach zwei, drei Tagen keine Besserung eintritt oder sich die Schmerzen gar verschlimmern.
- Einmalig ein Schmerzmittel verordnen lassen, damit sich der Schmerz nicht festsetzt.
- Bei älteren Menschen sollte eine Osteoporose ausgeschlossen werden, es kann sein, dass ein Wirbelbruch vorliegt.
- Vorbeugend Lasten immer aus den Knien heraus heben und nicht ruckartig.
- Regelmäßige Bewegung, Training der tiefen Rückenmuskulatur.

NATUR-SCHUTZ GEGEN SCHMERZEN



Alles über Entstehung und Ursachen von akuten und chronischen Schmerzen.

Schnell und sicher zum richtigen Mittel – ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Die schmerzlösende Wirkung der Natur spüren und wieder voller
Energie das Leben gestalten.

WG 466 Alternative
Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7312-6



9 783833 873126



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de