

MEHR SCHMERZEN IM WINTER?



Angeblich stirbt alle zwei Stunden allein in Deutschland ein Mensch an den Folgen rezeptfreier Schmerzmittel. Die unberechenbaren Nebenwirkungen dieser Mittel verursachen Magenblutungen, Nierenschäden, Hirnblutungen, Herzinfarkte, Nieren- und Leberversagen, Schlaganfälle, Magen- und Darmgeschwüre. Ein untragbarer Zustand und viele wissen es nicht einmal. Doch Schmerzen sind schwer zu ertragen und im Winter oft schlimmer! Man könnte sich dagegen allerdings auch Hilfe aus der Apotheke der Natur holen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

WINTER-TIPPS GEGEN SCHMERZEN

Wärme, Wärme, Wärme – der wöchentliche Saunagang, die Wärmflasche, das heiße Bad oder Fußbad, die Massage, der Tee – am besten wärmender Tee wie Ingwer- oder *Tulsi Tee* – regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an, wirken kältebedingten Verspannungen entgegen, noch bevor sie sich verfestigen können. Schlafen auf einem Lammfell hält die Körpertemperatur sehr gut. Man sollte jedoch darauf achten, dass die Gerbung nicht mit Giften erfolgt ist, also medizinisch geprüft ist. Das Bett sollte nicht kalt sein, schon eine Wärmeflasche kann kältebedingte Anspannung der Muskeln vermeiden. Außerdem ist Bewegung für den gesunden Muskeltonus sehr wichtig und hilft, Verspannungen zu vermeiden. Schweiß aufsaugende Sportbekleidung verhindert, dass Schweiß auf der Haut abkühlt. Die guten, alten Wollsocken tragen ebenso dazu bei.



In der kalten Jahreszeit verschlimmern sich schmerzhaft Rücken- und Gelenkleiden sehr häufig. Schmerzen entstehen aber auch noch durch weitere äußere Reize wie Verletzung, Druck, Dehnung, Säure, Hitze und andererseits durch krankhafte Prozesse im Körperinneren, wobei oft Entzündungen eine Rolle spielen. Schmerzsensoren erkennen diese Reize, leiten die Impulse über das zentrale Nervensystem zum Rückenmark und danach zum Gehirn weiter. Hier erst nehmen wir den Schmerz wahr.

SO GEFÄHRLICH SIND SCHMERZMITTEL

Mittlerweile sind frei erhältliche Schmerzmittel, sogenannte „nichtsteroidale Antirheumatika“ oder kurz NSAR, allerdings ziemlich in Verruf geraten. Sie werden in Eigenregie eingesetzt. Die Folgen können verheerend sein. Jedes Jahr kommen Tausende Menschen durch Medikamentenklassiker gegen Schmerzen und grippalen Infekt ums Leben.

Der Nutzen und das Risiko der NSAR's liegen in der Hemmung des Enzyms Cyclooxygenase (COX). Man spricht auch von „Cox-Hemmern“. Die beiden Unterformen der Cyclooxygenase, COX-1 und COX-2, haben zentrale Funktion in der Regulation von Entzündungsprozessen und sind für die Entstehung von Schmerzen verantwortlich. Hemmt man sie, dann nimmt das zwar den Schmerz, aber es werden zugleich auch weitere Prozesse beeinflusst wie die Blutgerinnung, der Schutz der Magenschleimhaut und der Nieren.

UNTERSCHIEDE BEI DEN WIRKSTOFFEN

Die Nebenwirkungen treten nicht bei allen Schmerzmitteln im selben Ausmaß auf, sondern sind abhängig davon, welche Untergruppe der Cyclooxygenase gehemmt wird. Die beliebten Schmerzmittel Ibuprofen und Diclofenac hemmen sowohl COX-1 als auch COX-2 und erhöhen damit bei langfristiger und hochdosierter Einnahme die Gefahr für Magenblutungen und Nierenschäden. Das hat auch die europäische Zulassungsbehörde EMA erkannt und warnt vor Diclofenac in Zusammenhang mit Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit, arterieller Verschlusskrankheit oder Gefäßerkrankungen im Gehirn, wobei auch Raucher, Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes und erhöhtem Cholesterin bereits achtsam sein müssen. Das Risiko, Herz-Kreislauf-Beschwerden und sogar einen Herzinfarkt zu erleiden, ist bei der Einnahme von Diclofenac laut einer dänischen Studie stark erhöht. Diclofenac zeigt außerdem Wechselwirkungen mit Medikamenten wie ASS, die blutverdünnende Wirkung wird abgeschwächt oder sogar aufgehoben. Seit dem 1. April ist der Fiebersenker Paracetamol, das am häufigsten verkaufte Schmerzmittel und die beliebteste Selbstmorddroge aufgrund erhöhtem Risiko für Asthma und Gerinnungsstörungen,

Leber- und Nierenschädigung – bei fünf bis zehn Prozent der Dialysepatienten ist Blutwäsche nötig – verschreibungspflichtig, außer in Mini-Dosierungen, die aber auch schon an der Grenze zur Leberschädigung liegen. Beim Wirkstoff Naproxen ist der Magen gefährdet, was man durch Kombination mit „Magenschutz“ (Protonenpumpenhemmer) entschärfen kann, doch Protonenpumpenhemmer beeinflussen dafür die Darmflora negativ. Die Daueranwendung von Schmerzmitteln der Gruppe der NSAR's kann außerdem Kopfschmerzen verursachen. Greift man dann zu NSAR's, verschlimmern sie sich noch.

NATURSUBSTANZEN GEGEN DEN SCHMERZ

Und dann gehören natürlich Natursubstanzen zu den besten Alternativen zu den rezeptfrei erhältlichen Schmerzmitteln. Wenn auch nicht schnell und anfangs oft auch nur schwach wirksam, unterstützen sie den Körper dafür langfristig und grundlegend, etwa indem sie Entzündungen hemmen, Muskeln entspannen, Schwellungen abbauen und vieles mehr. Am besten testet man energetisch (mit Muskeltest, Tensor, Pendel oder Bioresonanz) aus, welches Mittel ideal wäre. Es führen immer mehrere Wege zum Erfolg. Was ausgetestet wurde, hilft jedoch meist schneller und effektiver.

> BEI ENTZÜNDUNGSSCHMERZ

Er ist im Akutfall meist stechend oder brennend, im chronischen Stadium auch dumpf. Bedingt durch körpereigene Entzündungsstoffe, die für eine Weitung kleiner Gefäße

sorgen, treten Rötung, Schwellung und Schmerz auf. Folgende Natursubstanzen sind vielfach bewährt, als Einzelmittel und vor allem in der Kombination miteinander. Mit dem Schönheitsfehler, dass die Entzündung erst abklingen muss, damit die Schmerzen verschwinden können. Aus diesem Grund ist das aus der Hanfblüte (Cannabis) gewonnene CBD-Öl (enthält kein berauschendes THC) anfangs begleitend sinnvoll, das effektivste alternative Schmerzmittel überhaupt und auch noch entzündungshemmend und muskelentspannend. Man dosiert abhängig vom Körpergewicht und der Stärke der Schmerzen zwischen 10 und 30 Tropfen täglich vom 10 %igen CBD-Öl, verteilt auf zwei Einnahmen. Das muss man wissen, da es kein Nahrungsergänzungsmittel ist (sondern als Aromaöl bezeichnet wird) und in der Regel keine Einnahmeempfehlung auf dem Etikett zu finden ist.

Die weiteren wichtigen Natursubstanzen bei Entzündungen sind *Weihrauch*, *Curcu-*



min, MSM, Krillöl bzw. Mikroalgenöl mit Astaxanthin, Ingwer, Baikal Helmkraut, speziell bei Gelenksschmerzen Vitalpilze und kolloidales Bor. Jedes für sich und in Kombination kann zur Anwendung kommen, energetisches Testen zeigt an, welches die schnellste Wirkung bringen wird.

Zusätzlich ist entzündungsfördernde Ernährung zu vermeiden wie Nahrungsmittel, die überwiegend entzündungsfördernde Arachidonsäure oder Omega-6-Fettsäuren enthalten wie fettes Fleisch, Eier, Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maisöl, Sojaöl, Margarine und damit hergestellte Speisen wie Pommes, Kroketten usw. Auch Weißmehlprodukte, fettreiche und gezuckerte Milchprodukte und geschälter Reis sind ungünstig

> BEI ARTHROSESCHMERZ

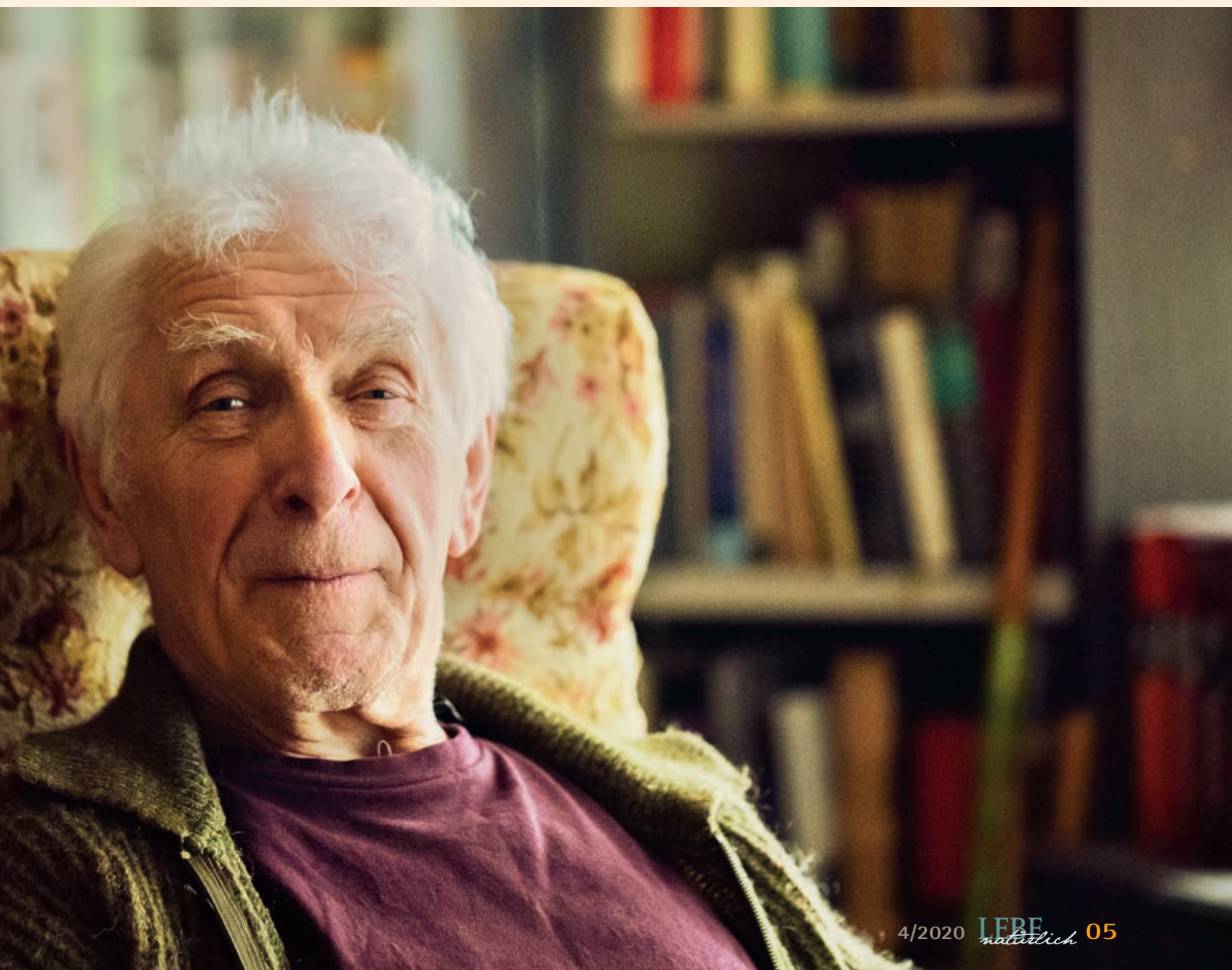
Arthrose ist die Folge von Arthritis, wenn Körpergewebe schon irreparabel degeneriert ist. Besonders häufig sind Kniegelenke,

Hüft- oder Fingergelenke betroffen. Typisch sind Anlaufschmerz und Steifheit der Gelenke am Morgen sowie Bewegungseinschränkungen. Oft hilft nur ein künstliches Gelenk, doch schon die Wartezeit bis zur Operation kann qualvoll sein. Die beste Natursubstanz bei Kniearthrose ist wahrscheinlich der Ingwer. Auch Arthrose an anderen Körperstellen reagiert gut darauf. Das gut aufnehmbare flüssige Silizium macht die Knorpelstruktur deutlich fester und verringert die Aktivität bestimmter Enzyme, die für den gesteigerten Knorpelabbau bei Arthrose verantwortlich sind. Ein Geheimtipp ist das als „Knochenheiler“ bekannte Ayurveda-Kraut Cissus, das regenerierend und reparierend wirkt, wenn noch eine Restfunktion da ist. Sehr hilfreich bei Arthrose sind auch der Shiitake und der Reishi Vitalpilz gemeinsam verabreicht.

> BEI NERVENSCHMERZ

Der *Heridium Vitalpilz* ist als Nervenheiler

unübertroffen und kann bei allen Nervenschäden zur Regeneration eingesetzt werden. Der Baumpilz aus der TCM stärkt den Nervenwachstumsfaktor und fördert die Heilung geschädigter Nerven. Es gibt viele Erfahrungsberichte mit *Heridium* bei Nervenschmerzen auf unserer Vereinswebsite (siehe Impressum). Einen ähnlichen Effekt hat auch das Gedächtnis- und Konzentrationskraut *Brahmi*. *Sternanis* zeigt ebenfalls lindernde Wirkung bei Nervenschmerzen wie Trigeminusneuralgie oder Ischiasschmerz. Bei Nervenschmerzen sollte man generell einen Vitamin B-Komplex, zum Beispiel den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, dazu nehmen. Die B-Vitamine haben überhaupt eine Sonderstellung im Rahmen des Schmerzgeschehens. Jeder Schmerz fühlt sich bei Vitamin-B-Mangel intensiver an. Hintergrund ist meist eine Kombination aus vitaminarmer Ernährung und hohem Vitamin B-Verbrauch durch Stress, Zuckerkonsum und Schmerzen.





> BEI KOPFSCHMERZ

Wetterbedingter Spannungskopfschmerz kann oft durch *Rosmarin* Kapseln (gleich fünf auf einmal) noch abgefangen werden, wenn man sie sofort zu Beginn einnimmt. Bei regelmäßiger Anwendung in der Tagesdosierung wird das Gehirn besser durchblutet, was sich nicht nur auf das Gedächtnis, sondern auch bei Neigung zu Kopfschmerzen günstig auswirkt. Migräne hingegen und PMS-Kopfschmerz können sich bei langfristigem Einsatz von Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* bessern. Kopfschmerz durch Ärger wird mit *Tausendguldenkraut* gelindert, durch Kälte mit *Ingwer*, durch Muskelspannung mit *MSM* oder *Sternanis* oder Einreiben des Nackens mit *kolloidalem Magnesiumöl*, durch Vitamin B-Mangel (Stresszeiten) mit *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Man nimmt immer mindestens die Tagesdosierung auf einmal.

> BEI HNO-SCHMERZ

Schmerzen im Hals lassen sich oft durch Gurgeln mit *flüssigem Silizium* in Wasser lindern. Ohren-, Zahn- oder Kieferschmer-

zen reagieren gut auf hochdosiertes *MSM*. Bei Entzündungen im Kopfbereich (vom Schnupfen bis zu Mittelohr-, Stirn- oder Nasennebenhöhlenentzündung) trinkt man *Tulsi Tee* und reibt die Nasenflügel, die Stirn oder den Gehörgang abwechselnd mit zwei, drei Tropfen *kolloidalem Zinköl* und *kolloidalem Silberöl* ein. Eine weitere Besonderheit ist *Ozonöl*, das man zum Zähneputzen und Spülen bei Zahnschmerzen (und Zahnfleischbluten) gut einsetzen kann.

> BEI MUSKELSCHMERZ

Bewährt hat sich *flüssiges Silizium*, sogar bei Fibromyalgie. Oft rühren Muskelschmerzen aber von Übersäuerung. Abhilfe schaffen basische Mineralstoffe wie die *Sango Meeres Koralle*, die *Mikro Base* oder *Brennessel* Kapseln. Muskelschmerzen können auch als Nebenwirkung von Medikamenten wie Cholesterinsenkern auftreten, eventuell auch krampfartig. *Kolloidales Magnesiumöl* löst Krämpfe vor allem bei Wadenkrampf nachts. Krämpfe in der Nacht, in Ruhelage, sind meist ein Anzeichen von Magnesiummangel. Herkömmliche Magnesiumpräparate können oft nicht im Körper gelöst

werden und verursachen nur Durchfall. Viel besser aufnehmbar sind Kolloide (*kolloidales Magnesiumöl* oder *flüssiges kolloidales Magnesium*) sowie Magnesiumcitrate (in *Micro Base*, das auch Kalziumcitrat enthält). Kalziummangel kann auch Krämpfe verursachen, aber eher tagsüber. Genauso verhält es sich mit Kaliummangel und – sehr häufig – bei Vitamin D-Mangel, der meist zusammen mit Magnesiummangel auftritt. Eisenmangel kann sich ebenfalls durch Krämpfe und den typischen „Restless legs“ äußern, Abhilfe schaffen *kolloidales Eisen* oder *Eisenchelate*. Auch *Sternanis* löst Spasmen, *MSM* und *CBD-Öl* haben diese Eigenschaft ebenfalls. Bei Regelkrämpfen helfen Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*, da sie die glatte Bauchmuskulatur entspannen.

> BEI SCHMERZEN DURCH VIRALE INFEKTE

Virale Infekte gehen oft mit Kopf- und Gliederschmerzen bzw. hohem Fieber einher. Das ist ein Fall für *Baikal Helmkraut plus Andrographis paniculata*, zwei Natursubstanzen, die Viren hemmen und gleichzeitig viral bedingte Symptome lindern. Sie sen-



ken auch Fieber. *Sternanis* und *Ingwer*, zwei weitere beliebte Virenhemmer, können ebenfalls gegen Schmerzen im Zuge von Infekten, etwa Glieder- und Kopfschmerzen, wirken. Die *Aminosäure Lysin* (mindestens doppelte Tagesdosis) hilft bei Kopf- und Lymphdrüsen-schmerz durch Herpes-Viren.

> BEI SCHÄDEN DURCH MEDIKAMENTE

Ist es schon zu Leberschäden durch

Schmerzme-dikamente gekommen, sind *Curcumin* und *Mariendistel mit Ar-tischocke* hilfreich. Alle drei Substanzen entlasten die Leber, egal welche Ursache die Schäden haben. Sehr empfehlenswert für Leber und Nieren ist der *Cordyceps Vitalpilz*. Es kommt in Studien zur signifikanten Ver-besserung der Leber- und Nierenfunktion. Der Pilz fördert die Entgiftung der Leber und schützt die Nieren vor Schädigungen durch Arzneimittel. Die *Akazienfaser* entlastet Le-ber und Nieren ebenfalls.



> NATÜRLICHE ENTZÜNDUNGSHEMMER

- **Krillöl** oder **Mikroalgenöl** mit **Astaxanthin** sind besonders gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren, die den entzündungsfördernden Gegenspieler Omega-6-Fettsäuren in Schach halten sollten. Sie reduzieren den CRP-Wert (wichtigster Entzündungswert im Blut) und Schmerzen - vor allem im Bewegungsapparat, bei der Menstruation, Reizdarm, stillen Entzündungen (Gefahr für die Gefäße) und langfristig bei Migräne.
- Eine entscheidende Rolle bei beiden Omega-3-Quellen spielt der Zusatz von **Astaxanthin**. Der natürliche, hoch antioxidative rote Farbstoff der Mikroalge *Haematococcus pluvialis* kommt in kleinen Mengen auch natürlich im Krillöl vor. Durch zusätzliche Anreicherung erreicht man aber sogar Spitzenwerte von 6 mg pro Tagesdosis und erzielt damit eine noch stärker antioxidative, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung. Denn Astaxanthin reduziert Entzündungsbotsstoffe auf ein erträgliches Maß. Nicht radikal einen einzigen, wie das beispielsweise blockierende Schmerzmittel machen, dafür aber gleich viele verschiedene auf einmal zu einem gewissen Prozentsatz.
- **Zu Weihrauch** und **Curcumin** gibt es unzählige Studien, hier ist aber die Qualität ganz entscheidend. Herausragend sind der Weihrauch-Extrakt **AKBamax** und das **Curcumin Curcugreen**, da bei beiden die Aufnahme unschlagbar gut ist und die lange Verweildauer im Blut nachgewiesen.
- **MSM** ist eine natürliche Schwefel-Verbindung. Normalerweise nimmt

man zwei bis drei Kapseln **MSM** (MethylsulfonylMethan). Bei Entzündungen mit Schmerzen dürfen es aber bis zu sechs Kapseln täglich sein. **MSM** braucht allerdings als Schmerzmittel eine Anlaufzeit. Es ist kein schmerzbetäubendes Mittel, unterdrückt aber die Schmerzleitung entlang bestimmter Nervenbahnen, lindert Schmerzen außerdem durch Entspannung der Muskulatur, Verbesserung von Durchblutung, Abtransport von Gewebsflüssigkeit und damit Erleichterung des Drucks auf das Gewebe. **MSM** kann bei sämtlichen Entzündungen im Bewegungsapparat einschließlich Verspannungen, Spannungskopfschmerz und im HNO und Kieferbereich helfen.

- **Ingwer** wärmt nicht nur, er ist auch ein adäquater Ersatz für Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, da er dasselbe Enzym Cyclooxygenase-2 hemmen kann, also ein COX-Hemmer ist. Ingwer ist daher breit einsetzbar bei Arthritis, auch Rheuma, Arthrose, Migräne, Menstruationsschmerzen, Muskelschmerzen wie bereits mehrere Studien gezeigt haben, die dem Ingwer besondere entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften zuschreiben. Wichtig ist, genügend davon und regelmäßig Ingwer zu nehmen, was Kapseln eher gewährleisten. Hin und wieder eine Tasse Ingwertee ist eindeutig zu wenig.

- **Baikal Helmkraut** ist überhaupt der stärkste Entzündungshemmer der TCM.

- Einen eigenen Weg gegen Gelenkentzündungen vorzugehen, bietet die **Vitalpilz-Therapie**. Da sind vor allem der **Pleurotus** – bekannter unter dem Namen **Austernpilz** – und der **Shiitake Vitalpilz** zu nennen. Beide wirken gegen das **Bi-Syndrom** der TCM, das unserer Vorstellung von Rheuma

entspricht. Dabei spielt eine – schmerzhaft – Qi-Blockade durch Kälte, Wind-Kälte und Hitze-Nässe eine Rolle. Der **Pleurotus** trocknet Feuchtigkeit und leitet Schleim aus. Er bringt das Qi wieder in Fluss, wirkt also gegen Stagnationen, unterdrückt inneren Wind, eliminiert Wind-Kälte und Hitze-Nässe und leitet Toxine aus. Genauso empfehlenswert ist auch der **Shiitake**. Seine entzündungshemmende Wirkung macht ihn bei entsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne – vor allem zusammen mit dem **Reishi**. Der **Shiitake** lindert Gichtschübe und beugt sie vor, indem er den Harnsäurespiegel senkt.

- Noch eine Möglichkeit, Entzündungsschmerzen zu reduzieren, speziell bei Gelenkentzündungen, bietet das **kolloidale Bor**. Das seltene Spurenelement Bor wirkt entzündungshemmend und ermöglicht Reparaturprozesse in der Zelle. Die Stoffwechselvorgänge von Bor bei Arthritis sind relativ genau bekannt. Zusammen mit Vitamin C und Bioflavonoiden ist Bor in der Lage, den Abbau von Hyaluronsäure weitgehend zu hemmen. Mangelt es dem Körper an Bor, wird Hyaluronsäure hingegen schneller abgebaut. Hyaluronsäure erhält die Jugendlichkeit und Schönheit von Haut und Haar, ist aber auch wesentlich für gesunde Gelenke, Bänder und zeigt daher gute Wirkung bei Arthritis- und Arthrosebeschwerden. Bor kann bei rheumatischer Arthritis und bei juveniler Arthritis gegeben werden. Epidemiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass in Ländern mit einem hohen Arthritis-Anteil in der Bevölkerung (Jamaika und Mauritius haben borarme Böden) viel weniger Bor aufgenommen wird, als in Gegenden mit weniger Arthritis-Erkrankungen (Israel hat borreiche Böden).

