

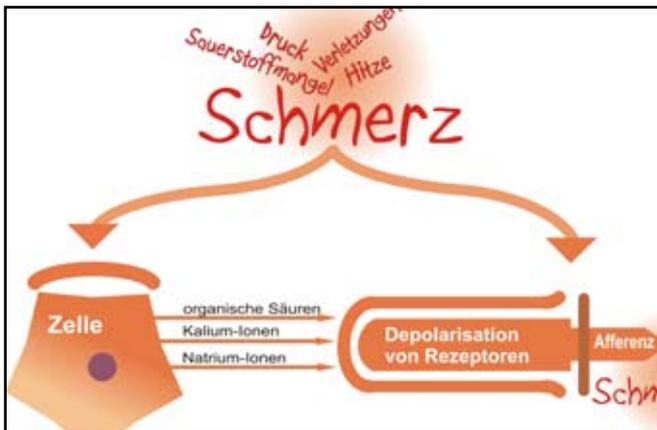


# Schmerztherapie mit Naturheilverfahren

Dr. med. Wolfgang May

## Schmerz – ein sinnvolles Warnsignal

In fast allen menschlichen Organen finden sich *Schmerzrezeptoren* (Schmerzempfangsstellen), die auf Reize wie Druck, Hitze oder Verletzungen reagieren. Wird Gewebe durch ein solches inneres oder äußeres Ereignis geschädigt und entzündet es sich, schütten die Zellen *Mediatoren* aus. Dies sind Substanzen, die die Schmerzrezeptoren reizen, die dann das Schmerzsignal über spezielle Nervenfasern und das Rückenmark ans Gehirn senden. Im Rückenmark wird dabei zunächst ein Abwehrreflex ausgelöst – wie etwa das Zurückziehen der Hand von der heißen Herdplatte. Trifft das Schmerzsignal im Gehirn ein, kommt es zu vegetativen Stressreaktionen wie Schweißausbruch, Blässe, Übelkeit, Herzklopfen.



## Wie entstehen chronische Schmerzen?

Werden Wirbelsäule und Gelenke zu stark oder einseitig belastet, führt das zu Abnutzung (degenerative Veränderungen) und Schmerzen. Arbeiten in gebückter Haltung, Heben schwerer Gewichte und langes Sitzen können zu Reizzuständen in der Muskulatur um die Wirbelsäule führen. Entzündungen, Übersäuerung und ein Dauerreiz der Schmerzrezeptoren sind die Folge. So wird der Schmerz chronisch und zu einer eigenständigen Krankheit, oft begleitet von Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und zunehmender körperlicher und seelischer Schwäche. Dies wiederum führt oft zu trauriger Verstimmung und Ängsten.

## Inwiefern sind Stress, Übersäuerung, Entzündungen und „Giftstoffe“ Ursachen für den Schmerz?

Wer ständig unter Strom steht, wird buchstäblich „sauer“, denn er entwickelt einen latenten Sauerstoffmangel:

Wird Nahrung – besonders Zucker – zur Energiegewinnung mit Sauerstoff im Körper „verbrannt“, entstehen Kohlensäure und Wasser. Kohlensäure wird abgeatmet.

Zentrale Regelmechanismen lassen allerdings unter Dauerstress und damit oft verbundenen unterschweligen Angstzuständen die Atmung flacher werden. Zugleich steigern sie den Sympatikonotus und damit Blutdruck und Blutzucker. Die stress- und häufig ernährungsbedingt erhöhten Blutzuckerspiegel führen in Verbindung mit dem Sauerstoffmangel dazu, dass die Körperzellen ihre Aufgabe der Energiegewinnung nicht mehr ausreichend erfüllen können. Es entsteht vermehrt Milchsäure, die Zellen übersäuert und die Leber wird belastet. Daraus ergibt sich die sog. **Übersäuerung** (Azidose) des Muskels, die man hier als Muskelkater, bei Angina pectoris als dafür typische Herzschmerzen spürt.

Negativem Stress (Sympatikusaktivität ohne Ausgleich), kommt man mittels Fragebogen und Labortests (Katecholamine, Cortisol-Tagesprofil) auf die Spur.

In einem **gesunden Gelenk** ist die Gelenkflüssigkeit leicht basisch (pH 7,4), im entzündeten Gelenk ist sie saurer. Schon bei einem pH-Wert von 7,2 wird der kollagenhaltige Gelenkknorpel starr und brüchig, Sehnen und Bänder bekommen Risse, und geringe Belastungen führen zu Schäden.

Auch einseitige und falsche **Ernährung** begünstigt die Säurebildung. Die bekannteste „Säure-Krankheit“ ist die Gicht. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten entstehen zusätzlich Säuren. So wird bei Laktasemangel Milchzucker u.a. zu Essig verstoffwechselt. Ein Laktasemangel lässt sich durch den Wasserstoffatemtest, andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien durch Blut- und Stuhluntersuchungen nachweisen.

Zuviel Säure bindet häufig wichtige **Mineralstoffe** (besonders Calcium, Magnesium, Kalium und Zink), so dass der Körper sie nicht mehr nutzen und in einen Mangelzustand geraten kann. Ein Mangelzustand führt wiederum zu Krämpfen, Muskelschwäche und Schmerzen. Daher ist die Zufuhr von basischen Mineralien sinnvoll.

**Überschüssige Säuren** und „Stoffwechselschlacken“ kann der Körper über Stuhl, Urin, Schweiß und Atmung ausscheiden. 75 Prozent des Säure-Basen-Haushalts werden über die Atmung reguliert. Kohlensäure etwa wird abgeatmet. Die Produkte aus dem Eiweiß-Stoffwechsel und Gifte werden ausschließlich über Stuhl, Haut und Nieren ausgeschieden.

## Wie lässt sich eine Übersäuerung feststellen?

Es genügt, dreimal am Tag den pH-Wert im Harn zu messen: Morgens, vor dem Frühstück, ist der Harn eher sauer, um 15.00 Uhr und um 21.00 Uhr ist er bei ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt basisch (pH 7,0 – 7,4).



## Schmerztherapie mit Naturheilverfahren

### Welche Rolle spielen „Giftstoffe“?

Belastungen durch äußere Gifte und innere Störungen wie Entzündungen, Eiterherde oder eine chronische Darmdysbiose bewirken Übersäuerung und toxische Belastung des Lymphraumes. Je mehr Säure sich im Bindegewebe und in den Organzellen ansammelt, desto mehr leidet darunter die Wirksamkeit der körpereigenen Enzymketten und damit deren Fähigkeit, den Körper zu entgiften. Der steigende Säurepegel im Organismus beschleunigt krankhafte Prozesse und verursacht chronische Schmerzen. Im Blut lassen sich Entzündungszeichen nachweisen: Eine erhöhte Blutsenkung, ein erhöhtes CRP und die Oxidation von Fetten (Lipidperoxidation, Fette werden ranzig). Da der Körper bei chronischen Entzündungen mehr Antioxidantien verbraucht, kommt es häufig auch zu einem Mangel von Stoffen wie B-Vitaminen, Vitamin C, Vitamin D und Selen. Mangelzustände lassen sich im Blut messen, toxische Belastungen teilweise im Harn.

### Wie wird man schmerzverursachende Stoffe wieder los?

**Atmung und Bewegung:** Die richtige bewusste Bauchatmung (wieder) zu erlernen, lohnt sich sowohl für den Stoffwechsel als auch für die Nerven. Herzhaft Lachen ist übrigens eine extrem wirkungsvolle Atemtherapie. Bewegung baut Stress, Fett und überschüssige Kalorien ab. Zudem verbessert regelmäßiges moderates Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking) die Versorgung mit Sauerstoff wie auch seine Verwertung in den Zellen. Dadurch wird Säure abgebaut und man bekommt mehr Energie.

#### Lokaler Aderlass:

Eine altbewährte und sehr effektive Behandlung, um schmerzhafte Gelosen auszuleiten, ist das **Schröpfen**. Hierbei entfernt man eine örtliche Fülle an Blut oder Lymphe und beeinflusst zugleich über Reflexbahnen auch innere Organe.

Ein **Blutegel** bewirkt einen lokalen Aderlass von ca. 20–40 ml. Es werden Entzündungen gehemmt und die Fließigenschaften des Blutes verbessert, vor allem in den kleinen Adern der Endstrombahn. Bewährt hat sich die Behandlung mit Blutegeln bei Arthritis, Daumengrundgelenks- und Kniegelenksarthrosen, bei Epicondylitis und Thrombosen.

**Schwitzen:** Man kann die Schweißproduktion anregen durch Kneipp- und Wassertherapie und durch „Basenbäder“ (etwa mit Kaiser Natron®) und auf diesem Weg den Körper „entsäuern und entschlacken“. Lokal haben heiße oder kalte Packungen und die Wickeltherapie am Schmerzort selbst eine ausleitende Wirkung.

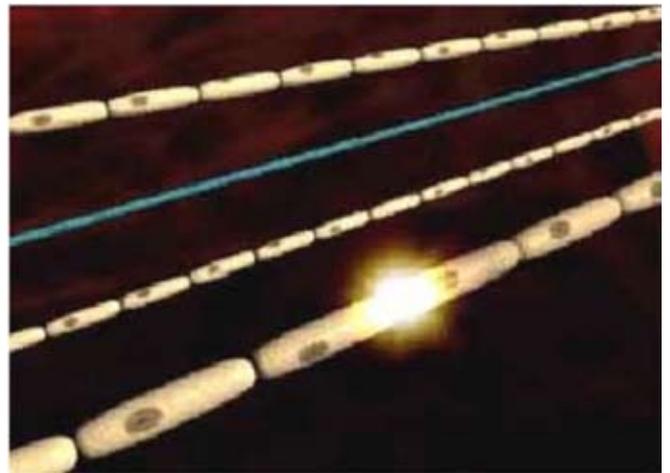
**Kneipptherapie** trainiert den Körper, mit Reizen besser umzugehen und die gesamte Breite der Reaktionsfähigkeit wiederzuerlangen. Mit der Kneipp-Therapie verfügt man über sehr fein zu dosierende Therapiemöglichkeiten, die für jedes Alter und jeden Krankheitszustand geeignet sind. Allerdings muss sie täglich und über mehrere Wochen hinweg durchgeführt werden.

Unterstützend wirkt eine **Trinkkur mit Heilpflanzentees** und eine gründliche Darmreinigung mit abführenden Mineralwässern oder einem Einlauf. Meist ist auch Teil-Fasten oder ein ausgewähltes Ernährungskonzept hilfreich.

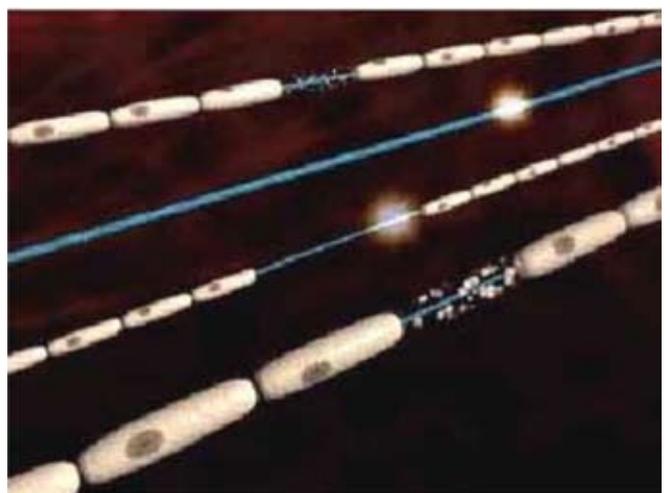
Häufig liegen Mangelzustände vor, und ihnen sollte man zunächst durch Gabe eines **Mineralstoffgemisches** und ggf. eines Ionenaustauschers begegnen, um den Körper so bei der Ausscheidung und Neutralisation überschüssiger Säuren und Giftstoffe zu unterstützen. Zudem ist auf eine gute Versorgung mit Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen zu achten.

### Bei chronischen (neuropathischen) Schmerzen „liegen die Nerven blank“

„**Neurolipide**“ aus Schweinehirn können dem Körper helfen, die beschädigte Nervenhülle zu reparieren.



Intakter Nerv



geschädigter Nerv (Myelinscheide)

Durch therapeutische **Lokalanästhesie** (Neuraltherapie), bei der ein örtlich wirksames Betäubungsmittel injiziert wird, unterbricht man den Fluss der Fehlinformation im Nervensystem, der häufig die chronischen Schmerzen mit verursacht. Damit gelingt es oft, den Verbrauch an Schmerzmitteln deutlich zu senken.



## Schmerztherapie mit Naturheilverfahren

Ähnlich wie die therapeutische Lokalanästhesie wirkt auch die **Akupunktur**.

Ganz wichtig ist es, den Teufelskreis Schmerz – Verspannung – Schmerz – Verspannung zu unterbrechen. Mit **Bewegungstherapie, Krankengymnastik und Massagen** ist man auf einem guten Weg. Es dauert zwar häufig Wochen oder Monate, sich Fehlhaltungen abzugewöhnen und auch durch Degeneration geschwächte Muskulatur wieder aufzutrainieren. Aber verbunden mit Geduld und Ausdauer zeigen eine funktionelle Bewegungstherapie (aktive Krankengymnastik oder Ergotherapie), ggf. Massagen und Elektrotherapie sowie Krankengymnastik im Bewegungsbad (31° – 34°C) positive Effekte.

Man weiß und erfährt es immer wieder, dass unter seelischer Belastung das Immunsystem negativ beeinflusst wird, dass die Anfälligkeit für Infekte steigt oder dass auch ein hormonelles Ungleichgewicht zu Stimmungsschwankungen und seelischer Unausgeglichenheit führen kann, was wiederum negativ auf das Schmerzempfinden wirkt. Mithilfe verschiedener **Entspannungstechniken** lassen sich spezifische Bewegungsabläufe einüben, die zur Erfahrung des Zusammenhangs von Psyche, Schmerz und Entspannung führen können.

Medikamente setzt man in der Schmerztherapie zum Senken des Muskeltonus und zur Schmerzlinderung ein. Auch verschiedene Heilpflanzen und die Homöopathie haben sich hier bewährt. Die **Schmerzmittel** sollten regelmäßig eingenommen werden, um eine gleichmäßige Wirkung zu erzielen und eine erneute Zunahme der Schmerzen durch die Einnahmepause zu vermeiden. Jedoch sollte die medikamentöse Therapie nicht zur Dauerbehandlung werden, sondern lediglich zu einer Behandlungsfähigkeit führen.

### Behandlungserfolg

- Die naturheilkundlich ausgerichtete Schmerz-Therapie hilft Fehl- und Überlastungen sowie muskuläre Schwächen zu beseitigen.
- Sie bewirkt einen Säure-Basen-Ausgleich und eine Stoffwechselreinigung.
- Sie stärkt die Reaktions- und Regulationsfähigkeit des Organismus auf äußere Reize und erhöht damit die Toleranz gegenüber Schmerz-Auslösern.
- Entzündungsherde müssen beseitigt, Mangelzustände behoben, ggf. unverträgliche Nahrungsmittel gemieden werden.

- Negativem Stress sollte man durch einen geregelten Tagesablauf und ggf. mit Entspannungstechniken entgegenwirken.

- Der Verbrauch an Schmerzmitteln und damit verbundene Nebenwirkungen lassen sich meist stark reduzieren.

- Setzt man die eingeübten Anwendungen und Verhaltensweisen täglich zu Hause fort, kann man Häufigkeit, Intensität und Dauer der Schmerzen auch langfristig senken.

Lit.: Jensen et al. 2006: 10-year follow-up of chronic nonmalignant pain patients: Opioid use, health related quality of life and health care utilization; Therapiekonzept multimodale Schmerztherapie, Krankenhaus für Naturheilweisen 2009 • Seybothstrasse 65 • D-81545 München-Harlaching; Quelle: Schmerzambulanz, Uni Erlangen Nürnberg, R.Sitti, N Griebinger, R. Pahl; 2002

### Verfasser

Dr. med. Wolfgang May, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Internist, Naturheilverfahren, Homöopathie, Umweltmedizin, Kurarzt  
Hufelandklinik für ganzheitliche immunbiologische Therapie GmbH & Co. KG, Chefarzt Dr. med. Wolfgang May  
Löffelstelzer Str. 1 - 3  
97980 Bad Mergentheim  
Tel. 07931-5360  
www.hufeland.com

*Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.*

*Weitere Informationen erhalten Sie unter:*

### Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle  
Christophallee 21  
75177 Pforzheim  
Telefon 07231 / 4629 282  
Telefax 07231 / 4629 284  
E-Mail: [info@naturheilbund.de](mailto:info@naturheilbund.de)  
[www.naturheilbund.de](http://www.naturheilbund.de)

*Der Natur und dem Leben vertrauen!*