Hilfmaßnahmen gegen Schmerzen (s. auch Entzündungen):

Vitamin E:
Schmerzmittel, die in der Rheumatherapie häufig eingesetzt werden, können für den Magen problematisch sein – jährlich sterben in Deutschland etwa 2000 Menschen an den Folgen von Magenblutungen, die durch diese Arzneimittel verursacht wurden. Untersuchungen mit betroffenen Patienten haben gezeigt, dass hochdosiertes Vitamin E die Beweglichkeit der Gelenke verbessert, Schwellungen und Rötungen zurückgehen läßt und die Schmerzen vermindert. Ein Vergleich mit gängigen Schmerzmitteln (Diclofenac) erbrachte für das Vitamin E sogar so gute Ergebnisse wie diese – nur eben ohne Nebenwirkungen.[1]

Vitamin D : Rückenschmerzen verschwanden vollständig:
Patientin, die seit ihrer Kindheit wöchentlich mehrmals Kopfschmerz-Attacken erlitten hatte. Dies auch auf der Basis einer starken Skoliose ihrer Wirbelsäule, welche lebenslange Kreuzschmerzen verursacht haben. ***Durch Vitamin D Gabe verschwanden die Rückenschmerzen vollständig sowie auch die Kopfschmerzattacken in hohem Maße.***[2]

Schmerzen:
Guave, Mango, Wassermelone[3]

Lavendelöl:
Lavendel hat, äußerlich angewendet, eine leichte schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Man kann ihn daher bei Wunden aller Art, bereits abheilenden kleineren Brandverletzungen, Verstauchungen, Insektenbissen und –stichen, dem Athletenfuß sowie Muskelschmerzen auftragen. Das Öl ist so mild, dass man es unverdünnt verwenden kann, auch bei Kindern[4]

Propolis:
Nach allen bisherigen Erfahrungen ist Propolis beim Menschen ungiftig. Nebenwirkungen sind praktisch unbekannt. Die der Propolis zugeschriebenen positiven Wirkungen sind:
- eine anästhesierende Wirkung, ähnlich der des Novocains.[5]

Warnung: Medikamente, die den Körper an Vitamin C verarmen lassen:
Schmerzmittel[6]

Astaxanthin:
Astaxanthin wirkt stark hemmend auf Entzündungen, die als entgleiste Reaktion des Immunsystems den Körper angreifen statt ihn zu schützen. Das ist hilfreich für Menschen mit Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1, Lupus erythematodes, Hashimoto-Thyreoiditis und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn sowie rheumatoider Arthritis. Auch Krankheiten wie Asthma, Alzheimer, Parkinson, Reizdarmsyndrom, Prostatavergrößerung und viele weitere Krankheiten werden mit chronischen Entzündungen in Verbindung gebracht.

Kirschen:
Die Wirkung der Anthocyane und Anthocyanide in der Kirsche gegen Gicht und Rheumaschmerzen wird zusätzlich vom Spurenelement Molybdän unterstützt, welches einen hohen Harnsäurespiegel senkt, ein entscheidender Risikofaktor für Gicht.
Jeden Tag 1500 Gramm erntefrische Kirschen wirken sich positiv auf die Beschwerden aus, fast wie ein Schmerzmittel, allerdings ohne Nebenwirkungen. Es müssen aber frische Kirschen sein, denn Kirschensaft,

---

[1] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 91
[2] http://www.homeopathy.at/kopfschmerz
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 324
[4] Mayell, Mark, Forever fit, 99f.
[5] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 86

Kirschenkompott, Kirschenkonfitüre verfügen über diese Wirkung nicht. Darum muss man die kurze Kirschenzeit nutzen.[7]

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:

1. Lavendelöl
   (wirkt beruhigend, **schmerzstillend** und krampflösend)
2. Zitronenmelisse
   (entspannt, erwärmt und besitzt zugleich eine antivirale Wirkung)
3. Orangenschalenöl
   (vermittelt Wärme, Heiterkeit, Unbeschwertheit und Vitalität)

4) Rosmarinöl kurbelt den Kreislauf an, bringt Energie und stärkt die mentalen Fähigkeiten.[8]

Klosterfrau Melissengeist bei Muskelverspannungen/ Muskelkater:
Bei Muskelverspannungen/ Muskelkater ist Klosterfrau Melissengeist äußerlich unverdünnt anzuwenden. Er fördert die Durchblutung und entspannt die unter der Haut liegende Muskulatur. Die schmerzlindernde Wirkung ist rasch spürbar.[9]

Schmerzlinderung durch neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. ***Schmerzen werden gelindert,*** die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer Gemütsaufhellung kommen.[10]

Cayennepfeffer bei Gelenkschmerzen (erfolgreich und längerfristig einzusetzen):
Als Columbus auf seiner Rückfahrt von Amerika Paprika und die spezielle Paprika-Art Cayennepfeffer mitführte, rieben sich jene Matrosen, die an Gelenkbeschwerden litten, mit dem Saft des Gewürzes die schmerzenden Stellen ein und hatten Erfolg. Heute nützt die Medizin die Substanzen Nonivamid und Infrotto ultra aus dem Cayennepfeffer. Man trägt die weiße Milch (Apotheke= mit einer Massage auf die Gelenke auf.[11]

Eiswürfel oder Wärmflasche oder Auflegen von heißen, zerdrückten Pellkartoffeln mit Schale, Einreibungen mit Franzbranntwein oder asiatischem Tigerbalsam bei Gelenkschmerzen:
Als erste Hilfe: Holen Sie ein paar Eiswürfel aus dem Kühlschrank, schlagen Sie sie in ein Tuch ein und legen sie diese auf. Wenn Sie Wärme brauchen: Legen Sie eine mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche auf oder heiße, zerdrückte Pellkartoffeln mit Schale. Auch Einreibungen mit Franzbranntwein oder asiatischem Tigerbalsam helfen.[12]

Achtung:

---

[7] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 317
[8] Bio, 6/2009, 16
[9] Beipackzettel des echten Klosterfrau Melissengeistes
[10] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010
[11] Bankhofer, Hademar; Gesundheitsbarometer; 46f.
[12] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 46

Zuerst muss man grundsätzlich unterscheiden, um welche Art von Gelenkbeschwerden es sich handelt. Denn danach richtet sich sehr oft die Therapie: Bei der Arthritis handelt es sich um eine Entzündung, die vorerst mit Kälte bekämpft werden sollte. Bei der Arthrose - das ist eine Abnützungserscheinung und eine Degeneration – hat man mit Wärme mehr Erfolg. Grundsätzlich gilt die Regel: Man spürt selbst, was für einen besser ist: Wärme oder Kälte.[13]

Tragen von blauen Kleidern:
Blaue Kleidung kann – wie Beobachtungen ergeben haben – helfen, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne zu lindern.[14]

Wirkung Akkupunktur:
US Wissenschaftler: Akkupunktur kann Schmerzen lindern, weil sie den Ausstoß eines Moleküls namens Adenosin auslöst. Die Forscher hatten Labormäusen entzündungsfördernde Mittel in die Pfoten gespritzt, und dann Akkupunkturnadeln an einem bekannten Punkt am Knie gesetzt. Während und unmittelbar nach der Behandlung stiegen die Adenosin- Konzentrationen an – und die Schmerzen der Mäuse ließen meßbar nach., Bei Vergleichstests mit Mäusen, die genetisch manipuliert waren und über kein Adenosin verfügten, zeigte die Akkupunktur keine Wirkung. „Akkupunktur ist in einigen Teilen der Welt ein Grundpfeiler der medizinischen Behandlung, nur weil sie nie vollständig erklärt werden konnte, blieben viele Menschen immer noch skeptisch“, sagte die Studienleiterin Maiken Nedergaard von der Universität Rochester Medical Center in New York.
Bisher war v.a. die Wirkung von Akkupunktur auf das zentrale Nervensystem, also die Nerven im Rückenmark und im Gehirn untersucht worden. Forscher stellten fest, dass durch Akkupunktur ein starker Ausstoß von starken schmerzlindernden Substanzen, sog. Endorphinen, ausgelöst wird.[15]

Aconit-Nervenöl gegen Herpes-Nervenschmerzen:
Bei Nervenschmerzen rät man zu Aconit- Nervenöl. Es enthält u.a. Eisenhut.[16]

B-Vitamine gegen Nervenschmerzen durch Herpes:
Hochdosierte B-Vitamine, zunächst als Injektion, später auch in Tablettenform, können ebenfalls zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.[17]

Saft- und Gemüsebrühen:
Eine Studie der Universität Jena zeigte, dass Heilfasten arthrosebedingte Beschwerden signifikant lindern kann. An Arthrose erkrankte Patienten fasteten unter ärztlicher Aufsicht 15 Tage lang. Es gab nur frische Säfte und Gemüsebrühe. Effekt: Die Schmerzen ließen deutlich nach, die Beweglichkeit nahm zu. Die positiven Auswirkungen hielten länger als drei Monate an. Fleischverzicht und Gewichtsabnahme sind vermutlich die Ursachen dafür, so die Forscher.[18]

Melissenkraft verkürzt Erkältungsdauer:
Zwei klinische Studien in Berlin von Prof. Schneeweiß und Doz. Dr. Graubaum – nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien geprüft – haben ergeben: All diese Voraussetzungen erfüllt Melissengeist: 3 Mal täglich 2 Teelöffel in Tee oder Wasser. Bei 162 stark erkälteten Patienten zeigte sich: Bei jenen, die den Melissengeist bekamen, nahmen die Beschwerden bereits nach 3 Tagen deutlich ab. Nach 7 Tagen fühlten sich 80 Prozent gesund und wieder leistungsfähig. Dazu Prof. Berthold Schneider, Leiter des Institutes für Biometrie an der Medizinischen Hochschule Hannover, der die Studie geprüft hat: „Mit dieser Naturtherapie, die auf der Wirkung der ätherischen Öle der Melisse und anderer Heilkräuter beruht, ist man zwei Tage früher beschwerdefrei.“ Die Wirkung dieser natürlichen Therapie gegen Erkältungen beruht auf 3 Wirkmechanismen: Der Melissengeist blockiert und vernichtet Viren; verhindert den Angriff von Bakterien.

---

[13] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 46
[14] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[15] Die Welt, 1. 6. 2010, „Warum Akkupunktur tatsächlich wirkt“.
[16] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[17] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[18] Bunte, 32/2007, S. 81

Er hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen. Er aktiviert und stabilisiert die eigenen Abwehrkräfte, beruhigt das vegetative Nervensystem und fördert den heilsamen Schlaf.[19] ***Achtung: Alkohol in Melissengeist – besser Frischpflanzensaft Melisse verwenden (Reformhaus)***

Papaya bei starken Periodenschmerzen:
Frauen, die an ihren monatlichen Tagen starke Schmerzen haben, sollten anstelle von Tabletten täglich 3 Papayas essen.[20]

Chilischoten:
Scharfer Paprika enthält sowohl aspirinartige Verbindungen, die sogenannten Salicylate, als auch eine harzige, beißende Substanz namens Capsaicin. Sie verursacht die Ausschüttung opiatähnlicher Substanzen, die sogenannten Endorphine. Bei der äußeren Anwendung zehrt Capsaicin vorübergehend die sogenannte Substanz P auf, die für die nervliche Übertragung von Schmerzempfindungen zuständig ist. Ohne die Substanz P können keine Schmersignale mehr gesendet werden. Dutzende Studien zeigen, dass Capsaicin viele schmerzhafte Beschwerden vorübergehend lindern kann, u.. Arthrose. Sie können eine im Handel erhältliche Creme mit o,025 bis 0,075 Prozent Capsaicin zur äußeren Anwendung kaufen und von Arthrose betroffene Gelenke drei- bis viermal täglich damit einreiben. Oder Sie kaufen eine Chilischote, pürieren sie und tragen die Masse direkt auf. Sie können das Chilipüree auch mit einer Hautcreme, zum Beispiel Gold Cream, mischen. In beiden Fällen sparen Sie Geld. Eine frische Chilischote kostet nur ein paar Cent, für ein kommerzielles Capsaicin-Produkt wie Jurcurba zahlen Sie wesentlich mehr.[21]

Johanniskraut – Press-Saft aus frischen, blühendem Johanniskraut:
Natürliches Nervenaufbaumittel bei nervösen Erschöpfungszuständen, bei Nervösität und nicht organisch bedingten Nervenschmerzen.[22]

Flor Essence:
Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern:Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [23]

Gewürznelken:
Früher linderte Duke´s Mutter Zahnschmerzen mit einem Tropfen Nelkenöl, den sie direkt auf den Zahn träufelte![24]

---

[19] Bankhofer: „“Melissengeist kürzt Erkältungsdauer“, in: „Schlecker Revue Gesundheit“, S. 40f.
[20] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, S. 79
[21] James, Heilende Nahrungsmittel, 2010, 78f.
[22] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[23] www.medi-infos.de
[24] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 153

Vitamin C bei Schmerzmittelgabe:
Wenn regelmäßig Schmerzmittel benötigt werden, sollte die tägliche Vitamin-C-Zufuhr auf ein Gramm erhöht werden.[25]

Schwedenkräuter: (=kl. Schwedenbitter nach Dr. Samst):
Bei akuten Schmerzanfällen nimmt man einen Esslöffel von den Tropfen in etwas Wasser oder Kräutertee.[26]

Kurkuma:
Kurkuma ist es ein ausgezeichnetes Antiphlogistikum (=Entzündungshermmer).
Neuere Studien belegen sogar eine Schmerzlinderung und Abschwellung von Gelenkentzündungen (Arthritis), wie durch Ibuprofen oder Diclofenac.[27]

Kurkuma:
Kurkuma gilt als wirksam gegen Nervenschmerzen.[28]

Capsaicin-Pfaster:
Wirkt gegen Schmerzen[29]

Oxytoxin verstärkt Placedo-Effekt:
Die Wirkung von Placebo-Arzneien lässt sich durch das Hormon Oxytoxin unterstützen. Das haben Wissenschaftler der Uni Duisburg-Essen und der Uni Hamburg-Eppendorf in einer Studie erstmals experimentell nachweisen können. Sie führten einen Schmerztest an 80 Männern durch. Die schmerzstillende Wirkung des Placebos war bei Oxytoxin-Gabe wesentlich größer als ohne. Oxytoxin ist ein Auslöser von Wehen bei einer Geburt. Es fördert aber auch die Bindung zwischen Paaren, erzeugt Mitgefühl und Vertrauen in Menschen.[30]

Ingwer:
Die bisher veröffentlichten Studien haben gezeigt, dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z. B. ASS, Diclofencac, etc.) in nichts nachstehen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann.
So ergab eine Studie, dass bei Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für 4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte.[31]

Tief durchatmen
Es wirkt schon Wunder auf die Schmerzlinderung, wenn Sie einfach nur ein paar Mal tief durchatmen, sagt Nicholas Kardaras, der Direktor und Psychiater des Zentrums für Suchtbehandlungen „The Dunes East Hamptom“ in New York. Die Zufuhr von frischem Sauerstoff belebt Ihren Körper mit Endorphinen, während die Stresshormone (z.B. Adrenalin) abgebaut werden. Setzen Sie sich in den Schneidersitz, Rücken gerade, Hände gefaltet in Ihrem Schoss und konzentrieren Sie sich auf das Ein- und Ausatmen für 10 bis 15 Atemvorgänge.[32]

Hören Sie sich fröhliche Lieder an:

---

[25] Hochenegg: Ernährung die Wunder wirkt, 179
[26] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, S.
[27] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunderin: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[28]Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunderin: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[29] http://www.ardmediathek.de/das-erste/ratgeber-gesundheit/starke-schmerzen-ein-neues-pflaster-macht-hoffnung?documentId=16742238
[30] Focus 44/2003
[31] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html
[32] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-seltsame-aber-effektive-methoden-schmerzen-zu-lindern/

Haben Sie einen Musikmix der Sie glücklich macht? Wenn nicht, sollten Sie sich laut einer Studie der Universität von Utah einen zusammenstellen. Die Ergebnisse zeigten, dass eine Gruppe von 143 Teilnehmern, die ihre Lieblingslieder hörten und dabei einen schmerzhaften Elektroschock bekamen, weniger Schmerzen verspürten, da Sie in ihre Musik vertieft waren.[33]

Schmerzlinderung durch Massage:
Wir wissen, dass eines der vielen Vorteile einer Massagetherapie, die Fähigkeit ist, vermehrt Endorphine (oder Glückshormone) auszuschütten. Eingetragene Massagetherapeuten des Mercy Klinikums in Baltimore empfehlen zwei Mal wöchentlich eine Massagebehandlung, um chronische Schmerzen durch Krankheiten zu lindern – das gilt von Arthrose bis hin zu Migräne.[34]

Kurkuma:
Geben Sie ein bisschen Würze in Ihre Mahlzeiten – in Form von Curcumin, was in Gewürzen wie Kurkuma und Curry vorkommt. Durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften und die Antioxidantien hilft es dabei, Schmerzen zu lindern. Untersuchungen, die im Magazin für alternative Medizin veröffentlicht wurden, bringen Curcumin mit geringeren Entzündungserscheinungen der Gelenke und verbesserter Bewegungsfreiheit bei Arthrose-Patienten in Zusammenhang.[35]

Atmen Sie Apfelduft ein:
Halbieren Sie einen grünen Apfel in zwei Stücke und atmen Sie den Duft tief ein… aber nur, wenn Sie den Geruch auch mögen. Offensichtlich kann das fruchtige Aroma laut einer Studie von Blau und Solomon Kopfschmerzen und Migräne lindern. Die Studie überwachte 50 Betroffene von Migräne bevor und nachdem sie einem grünen Apfel-Duftstoff ausgesetzt wurden. Die Patienten, die den Duft als angenehm empfanden, berichteten positive Schmerzlinderung, während diejenigen, die den Geruch von grünem Apfel nicht mochten, keine Schmerzlinderung verspürten.[36]

Arnika:
Die Extrakte der Arnika hemmen Entzündungen und wirken schmerzstillend . In Salben enthalten werden sie daher bei Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen äußerlich aufgetragen.[37]

Natürliche Schmerzmittel:
Angesichts der vielen gesundheitlichen Risiken von opioidhaltigen Schmerzmedikamenten tut man gut daran, Alternativen auszuprobieren, ehe man bei diesen Drogen Zuflucht nimmt. Alternativen für die Schmerzlinderung: Haben Sie Schmerzen, rate ich Ihnen, zuerst diese anzuwenden, ehe Sie überhaupt an irgendein verschreibungspflichtiges Medikament denken.

Medizinisches Cannabis:
Medizinisches Cannabis hat eine lange Geschichte als natürliches Analgetikum, und viele Bundesstaaten haben es inzwischen zu medizinischen Zwecken zugelassen.
Seine medizinischen Eigenschaften verdankt es dem hohen Gehalt (ca. 10 bis 20 Prozent) an Cannabidiol (CBD), medizinischen Terpenen und Flavanoiden.
Die Vermeidung von industriell verarbeitetem Getreide und raffiniertem Zucker (insbesondere Fructose) senkt den Insulin- und Leptinspiegel sowie das Risiko für Insulin- und Leptinresistenz, die mit ein Grund für die Produktion entzündungsauslösender Prostaglandine ist.
Deshalb ist die Streichung von Zucker und Süßigkeiten so wichtig für die Kontrolle von Schmerzen und anderen chronischen Krankheiten.

Hochwertige Omega-3-Fettsäuren (Hanf- und Leinöl):

Optimaler Vitamin-D-Level:
Die Optimierung des Vitamin-D-Spiegels mittels vernünftiger Sonneneinwirkung und Vitamin-D3-Präparaten kann über verschiedene Mechanismen Schmerzen lindern. (mit Magnesium kombinieren)

---

[33] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-seltsame-aber-effektive-methoden-schmerzen-zu-lindern/2/
[34] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-seltsame-aber-effektive-methoden-schmerzen-zu-lindern/6/
[35] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-seltsame-aber-effektive-methoden-schmerzen-zu-lindern/7/
[36] http://www.activebeat.com/deu/behandlung-pravention/8-seltsame-aber-effektive-methoden-schmerzen-zu-lindern/8/
[37] Alverde Übersichtplakat Heilpflanzen.

Emotional Freedom«-Techniken (EFT)
EFT sind die natürlichste Art, Schmerzen in den Griff zu bekommen. Sie funktionieren nach den Prinzipien der Akupunktur und können das körpereigene Energiesystem ausbalancieren.
Sie helfen dabei, unterschwellige, häufig unbewusste negative Emotionen zu lösen, die körperliche Schmerzen verschlimmern können.
Indem Sie die bekannten Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen stimulieren, bringen Sie Ihr Energiesystem ins Gleichgewicht, wodurch Schmerzen verschwinden können.
K-Laser-Therapie der Klasse 4:
Die K-Laser-Therapie kann eine hervorragende Wahl bei vielerlei Schmerzen sein, z. B. bei akuten Entzündungen. Indem sie die dem Schmerz zugrunde liegende Ursache angeht, brauchen Sie keine Schmerzmittel mehr.
K-Laser-Therapie der Klasse 4 ist eine Laser-Behandlung, die Schmerzen und Entzündungen lindert und die Heilung des Gewebes ankurbelt – sowohl in weichem als auch in hartem Gewebe wie Muskeln, Gelenken und sogar Knochen.
Die ***Infrarotwellen,*** die in der K-Laser-Therapie verwendet werden, können bestimmte Körperregionen anvisieren und tief eindringen, um z. B. Wirbelsäule und Hüfte zu erreichen.
Wenig sitzen
Eine der häufigsten Schmerzarten sind Schmerzen im unteren Rücken. Sogar ich litt jahrelang darunter. Das Einzige, was dagegen half, war die radikale Reduzierung der täglichen Stunden, die ich im Sitzen verbrachte: von 15 Stunden auf heute eine Stunde.
Chiropraktik:
Viele Studien haben bewiesen, dass Chiropraktik viel sicherer und kostengünstiger ist als schulmedizinische medikamentöse Therapien, insbesondere bei Rückenschmerzen.
Qualifizierte Chiropraktiker, Osteopathen und Naturheilpraktiker werden im Lauf ihrer bis zu sechs Jahre dauernden Ausbildung gut in der Behandlung von Muskel-Skelett-Beschwerden geschult.
Akupunktur:
Studien erbrachten eine »eindeutige und nachhaltige« Wirkung von Akupunktur in der Behandlung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Arthrose sowie Kopfschmerzen.
Physikalische Therapie und Massage
Beide erwiesen sich bei schmerzhaften Erkrankungen wie Meniskusriss und Arthritis als effektiv.
Ingwer:
Ingwer wirkt intensiv gegen Entzündungen, Schmerzen und Magenbeschwerden. Frischen Ingwer kann man mit heißem Wasser zu Tee aufbrühen oder zu Saft reiben.
Kurkuma:
In einer Studie mit Arthrosepatienten wurden bei jenen, die täglich 200 mg Kurkuma in ihren Behandlungsplan aufnahmen, Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit verbessert.
Eine andere Studie wies ebenfalls darauf hin, dass Kurkuma-Extrakt die Entzündungsleitbahnen blockiert und somit effektiv die Überproduktion eines Proteins hemmt, das Schwellungen und Schmerzen hervorruft.24
Weihrauch:
Die Weihrauchpflanze beinhaltet entzündungshemmende Stoffe. Sie gehört zu meinen Favoriten, weil ich selbst erlebt habe, wie gut sie bei rheumatischer Arthritis wirkt.
Bromelain:
Dieses Enzym der Ananas ist ein natürlicher Entzündungshemmer. Es kann als Nahrungsergänzungsmittel, aber auch in Form frischer Ananas, inklusive des besonders bromelainreichen Stiels, zu sich genommen werden.
Mind-Body-Techniken:
Methoden wie Yoga, Foundation Training, Massage, Meditation, heiße und kalte Packungen sowie andere Mind-Body-Techniken können erstaunlich gut gegen Schmerzen wirken, völlig ohne medizinische Wirkstoffe.
Grounding:
Das Barfußlaufen auf der Erde könnte ebenfalls Schmerzen lindern, indem es gegen Entzündungen wirkt.[38]

---

[38] http://info.kopp-verlag.de/hintergruende/enthuellungen/dr-joseph-mercola/starb-prince-an-schmerzmittelabhaengigkeit-.html (Artikel von Dr. Joseph Mercola

Neues Schmerzmittel ohne starke Nebenwirkungen als Morphium-Ersatz:
Bestimmte Schmerzmittel können starke Nebenwirkungen hervorrufen, süchtig machen und sogar zum Tode führen. ***Medikament PZM21 lindert starke Schmerzen ohne negative Nebenwirkungen***
Morphium ist ein Schmerzmittel, das nur bei schwersten Schmerzen zugelassen ist. ***Die Überdosierung des Medikaments kann lebensgefährliche Auswirkungen auf uns haben*** und Morphium kann Patienten außerdem schnell süchtig machen. Forscher fanden jetzt heraus, dass ein synthetisches Medikament ähnlich effektiv gegen Schmerzen wirkt, allerdings ohne die typischen Nebenwirkungen und die schnell entstehende Sucht nach Opioiden. Ein internationales Team aus Wissenschaftlern von der University of California in San Francisco, der Stanford University und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg stellten bei einer Untersuchung fest, dass ein ***neues synthetisches Medikament*** die auftretenden Schmerzen so effektiv wie Morphin bekämpfen kann. ***Bei dem neuen Medikament mit der Bezeichnung PZM21 besteht aber nicht die Gefahr süchtig zu werden.*** Die Mediziner veröffentlichten die Ergebnisse ihrer Studie in der Fachzeitschrift „Nature“.
PZM21 verlangsamt oder blockiert nicht die Atmung:
Eine Studie an Mäusen ergab, dass die neue Substanz einen bekannten molekularen Signalweg in unserem Gehirn aktiviert, der die Schmerzunterdrückung auslöst. Aber im Gegensatz zu Schmerzmitteln wie Morphin und verschreibungspflichtigen Medikamenten wie Oxycodon beziehusgweise Oxycontin verlangsamt oder blockiert es nicht unsere normale Atmung, erläutern die Forscher.
Konsum und Missbrauch von Opioiden hat epidemische Ausmaße angenommen
Die Verwendung von Opioiden führt durch die Dämpfung des Atemzentrums jedes Jahr alleine in den Vereinigten Staaten zu etwa 30.000 Todesfällen, sagen die Autoren. Auch durch die ständig wachsende Überdosierungen bei Opioid-Schmerzmitteln sterben immer mehr betroffene Menschen. Der Konsum und Missbrauch hat in den Vereinigten Staaten mittlerweile epidemische Ausmaße angenommen, warnen die Mediziner.
PZM21 macht nicht süchtig:
Das neue Medikament PZM21 machte die Labormäuse nicht süchtig, obwohl Mäuse durch Morphin und andere pharmazeutische Schmerzmittel ebenso schnell süchtig werden, wie wir Menschen, erklären die Wissenschaftler. In den Experimenten zeigten die Nagetiere keine Präferenz zwischen PZM21 oder einer verabreichten neutrale Salzlösung.
Neues Medikament verlangsamt nicht die Atmung und verursacht keine Verstopfungen
PZM21 bietet eine lang anhaltende Analgesie (Schmerztherapie) und verlangsamt nicht unsere Atmung. Außerdem verursacht das Medikament keine Verstopfungen, erläutern die Wissenschaftler. In den Vereinigten Staaten gibt es mittlerweile extra Medikamente, die den durch Opioide verstopften Darm entlasten sollen.
Opium und seine Derivate immer noch Hauptschmerzmittel bei starken Schmerzen
In den letzten 4.000 Jahren verwendeten Menschen Opium und seine Derivate, um Schmerzen zu bekämpfen und euphorische Gefühle zu erzeugen. Auch in unserem Zeitalter der modernen Medizin blieb Morphium das Hauptschmerzmittel bei starken Schmerzen, sagen die Experten. Die aus dem Schlafmohn abgeleitete Substanz werde beispielsweise zu Erholung nach Operationen eingesetzt oder zur sofortigen Behandlung von schweren Wunden und Schmerzen verwendet.
Die Suche nach einem sicheren Ersatz für Opioide läuft schon seit Jahrzehnten
Die Gefahren von Opium sind offensichtlich, sagt Autor Professor Brian Shoichet von der University of California School of Pharmacy. Die Menschen benötigen einen sicheren Ersatz für Opioide. Die Suche danach dauert jetzt schon seit Jahrzehnten an, fügt der Experte hinzu. Die meisten Bemühungen zielten darauf ab, die chemische Struktur des Medikaments zu optimieren. Dadurch sollten die Nebenwirkungen beseitigt werden. Forscher konzentrieren sich bei der Suche auf Opioid-Rezeptoren im Gehirn
Die Forscher der Stanford University, der University of North Carolina und der Friedrich-Alexander-Universität in Deutschland verwendeten aber einen anderen radikalen Ansatz zur Problemlösung. Sie konzentrierten sich auf die so genannten Opioid-Rezeptoren im Gehirn, die bei Aktivierung eine chemische Reaktion zur Schmerzunterdrückung auslösen.
Die Mediziner suchten nach einem Molekül, welches erfolgreich an einem Rezeptoren andocken kann, ohne an einem zweiten Rezeptor anzudocken. Durch das Andocken an dem zweiten Rezeptor würden die unerwünschten Reaktion der Sucht nach dem Medikament ausgelöst, erläutern die Wissenschaftler. Die traditionellen Formen zur Erforschung von Wirkstoffen hilft hier nicht wirklich weiter. Wenn die Mediziner

aber mit der Struktur des Rezeptor begannen, der angesprochen werden sollte, traten kaum Einschränkungen bei den Untersuchungen auf.
Schließlich fanden die Wissenschaftler einen Wirkstoff, der in weiteren Analysen zeigte, dass er zwar die guten molekularen Signalwege auslöste, aber dabei keine negativen Signalwege aktivierte. Die neue Untersuchung war ein erster Schritt zur Entwicklung eines perfekten Medikaments gegen Schmerzen, sagen die Experten. Allerdings hat PZM21 noch viele Hürden zu überwinden, bevor es als Medikament in unseren Apotheken erhältlich ist. Weitere Forschung ist dringend nötig, ehe das Medikament auf den Markt kommt ***Weitere klinische Studien müssen erst beweisen, dass PZM21 sicher für Menschen ist.*** Dieser Prozess kann typischerweise bis zu einem Jahrzehnt in Anspruch nehmen, erklären die Wissenschaftler. Zukünftige Forschung müsse auch zeigen, ***ob das Medikament zu einer Toleranz bzw. Resistenz führt.*** Durch eine solche könnte das Medikament im Laufe der Zeit seine schmerzlindernde Wirksamkeit verlieren, fügen die Experten hinzu.[39]

Pflanzliche Schmerzmittel:
Auch Inhaltsstoffe aus Pflanzen können Schmerzen lindern. Dazu zählen z.B.:
Arnika:
Arnika - Pflanzliche Schnerzmittel Arnika wird als Tinktur oder Salbe auf die Haut aufgetragen. Die Inhaltsstoffe wirken schmerzlindernd und gegen Entzündungen. Arnika hilft bei Prellungen, Verstauchungen, Muskel- und Gelenkbeschwerden (z. B. bei Rheuma). Man sollte Arnika nicht bei Allergie gegen Kreuzblütler anwenden und nie auf offene Wunden auftragen (Gefahr einer Wundrose). Hautallergien gegen Arnika kommen relativ häufig vor.
Beinwell:
Beinwell wird bei Entzündungen auf die Haut aufgetragen und fördert die Wundheilung. Verwendet werden Pasten, Pflanzenpresssaft und Salben. Beinwell hilft bei schmerzhaften Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen. Er sollte nicht auf offene Hautstellen sowie während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern aufgetragen werden. Beinwell sollte zudem nicht länger als 4 bis 6 Wochen pro Jahr angewendet werden.
Campher:
Äußerlich angewandt hat Campher einen kühlenden Effekt und erhöht so die Hautdurchblutung. Campher wird bei rheumatischen Erkrankungen der Muskulatur eingesetzt.
Fichtennadel-Öl
Fichtennadelöl: fördert die Hautdurchblutung und kann als Salbe oder Badezusatz gegen Muskel- und Nervenschmerzen eingesetzt werden.
Gewürznelken:
Gewürznelkenöl wirkt schmerzstillend und wird in der Zahnheilkunde äußerlich als leichtes Betäubungsmittel eingesetzt. Es gibt spezielle Zahntropfen, die bis zu 30% ätherisches Öl enthalten.
Gingko
Gingko verbessert die Durchblutung und kann bei Patienten mit einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK, „Schaufensterkrankheit") die schmerzfreie Gehstrecke erhöhen. Im Handel sind verschiedene Gingko-Präparate zum Einnehmen erhältlich.
Heublumen:
Heublumen werden äußerlich als feucht-heiße Kompressen angewandt. Sie erhöhen die Hautdurchblutung und wirken schmerzlindernd bei rheumatischen Erkrankungen und degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose). Bei akuten Rheumaschüben und Entzündungen der Haut wird von einer Anwendung abgeraten.
Kiefernadel-Öl
Das Öl fördert die Durchblutung. Es kann bei rheumatischen Beschwerden oder Nervenschmerzen aufgetragen werden.
Pappelrinden und –blätter:
Pappel-Extrakte enthalten Salicylate und haben daher eine schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung. Sie werden als Tee getrunken.
Paprikafrüchte (Cayenne-Pfeffer) & Chili:

[39] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/neues-schmerzmittel-ohne-starke-nebenwirkungen-als-morphium-ersatz-20160818198788

Äußerlich angewandt lindern Chili und Cayenne-Pfeffer-Extrakt Schmerzen. Ihr Inhaltsstoff Capsaicin hilft besonders bei neuralgischen Schmerzen, wie sie z. B. bei diabetischer Neuropathie, Post-Zoster-Neuralgie, Lumbago (Hexenschuss) oder Tennisellenbogen auftreten. Allerdings wirkt Capsaicin erst nach längerer Anwendung. Zunächst verstärkt es nämlich den Schmerz, indem es die Nervenendigungen dauerhaft aktiviert und dadurch eine anhaltende Ausschüttung der Nervenbotenstoffe bewirkt. Dies hat zur Folge, dass der Vorrat an Nervenbotenstoffen erschöpft wird. Damit dieser Vorrat nicht wieder angelegt werden kann, muss die Behandlung fortgesetzt werden.

Pfefferminz-Öl:

Äußerlich eingerieben wirkt Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen).

Rosmarinblätter:

Äußere Anwendung in Form von Salben, Cremes, Badezusatz, Rosmarin-Spiritus zum Einreiben. Rosmarinblätter eignen sich zur unterstützenden Behandlung von rheumatischen Erkrankungen.

Senfsamen (weißer Senf):

Die Inhaltsstoffe haben eine schmerzlindernde und antientzündliche Wirkung. Zur äußeren Anwendung verwendet man bei Weichteilrheumatismus und degenerativen Gelenkerkrankungen (Arthrose) Brei-Umschläge.

Teufelskrallenwurzel:

Die Inhaltsstoffe besitzen eine schmerzlindernde Wirkung. Als Darreichungsform stehen Tee oder Fertigarzneimittel zur Einnahme zur Auswahl. Sie kann bei Rückenschmerzen aufgrund von Arthose, Bandscheibenschaden, entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Neuralgien eingesetzt werden.

Weidenrinde:

Die Inhaltsstoffe wirken antientzündlich, fiebersenkend und schmerzlindernd. Wichtigster Inhaltsstoff ist Salicin - ein Verwandter der Salizylsäure. Weidenrinde kann als Tee eingenommen werden.[40]

MSM:

Das Schmerzmittel schlechthin ist MSM.[41]

Verbessserung der Magen- und Darmsituation, auf Darm achten, Galle aktivieren (Bitterkraft) Karenz gegenüber Nahrungsallergenen (Milch etc) und Übersäuerung beseitigen,
um Entzündungen und damit Schmerzen einzudämmen[42]

Nervenstärkung:

bewährte Pflanzen laut Andreas Groß: Lavendel, Hopfen, Joanniskraut, Melisse, Passionsblume, der Rosenwurz oder Olivenblattextrakt (haben alle positive Wirkung auf das limbische emotionale Zentrum im Gehirn -> Schmerzbewertung wird positiv beeinfluß (d.h. Schmerz wird als weniger und weniger bedrohlich empfunden):
das sind auch Pflanzen, die unser Nervensystem beruhigen[43]

Neuraltherapie:

bei Schmerzen sehr bewährte Methode, Neuraltherapie: Spritzen an bestimmten Körperstellen (an Schmerzpunkten, Störfelder damit deblockieren (neuraltherapeutisch unterspritzt), z.B. Zähne (z.B. auf Eiter) / Narben), ->kurzzeitige Anästhesierung Beruhigung des Feldes, man kann an Ganglien gehen -> Fehlsteuerungen lösen sich auf[44]

Schmerzgedächtnis vermeiden:

Schmerz daher unterdrücken, aber Dosis und nicht zu lange nehmen (ja nicht als Dauermedikament!!!) und parallel Leber / Niere naturheilkundlich stärken (z: B. Goldrute, Brennessel oder Mariendistel, um toxische Stoffe der Medikamente an den Organen vorbei zu leiten) und parallel auch die planzlichen Präparate (s.o)

---

[40] http://www.internisten-im-netz.de/de_schmerzen-pflanzliche-schmerzmittel_1750.html
[41] http://quer-denken.tv/ich-entgifte-mich-praxisprojekt-effektive-koerperentgiftung-teil-i/
[42] https://www.horeb.org/xyz/podcast/lh_gesundheit/20170404lh.mp3
[43] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[44] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378

einnehmen, die Schmerzbewertung positiv beeinflussen, , denn diese werden durch schulmedizinische Schmerzmittel am meisten – z.T. auch irreversibel-geschädigt[45]

Bei Schmerzen im Bewegungsapparat:
Osteopathie / Chiropraktik bei Bewegungsapparatsschmerzen anwenden, manuelle Therapie bei Schmerzen im Bewegungsapparat, stimmt Statik? (Verrenkungen, Unfälle, nach OPs (ggf. In OP verdreht/verrenkt, um operieren zu können),
Faszien sind osteopathisch behandelbar / Faszien oft übersäuert (Stoffwechsel!)/ Faszien verändern Spannung /emotionaler Stress führt zur Verkrampfung / Verspannung der Faszien, dadurch oft starke Schmerzen
Blockierungen in Gelenken durch osteopathische Versorgung / auch Bänder / Faszien müssen mobilisiert werden (Hinweiszeichen:Anlaufschwierigkeiten)[46]

Darm als Quelle vieler Schmerzerkrankungen:
leaky gut Syndrom: durch entzündliche Prozesse öffnet sich Darmwand zu stark, es kommt zum Durchtritt von entzündungsfördernden Substanzen in alle Gewebe und Ausschwemmung von Bakterien
z.B. Brustdrüsenentzündung durch Colibakterien über Darmwand in Lymphdrüsengänge eingeschwemmt
Enge Verbindung zwischen Rückenschmerzen und Darm!
bei akuten Rückenschmerzen hat Patient von Andreas Groß Abführmittel genommen und Beschwerden waren weg![47]

Weidenrinde:
eine der stärksten schmerzwirksamen Pflanzen[48]

Schutz vor (chronischen) Organschäden durch Schmerzmittel ist wichtig:Drainage-Präparate:
viele Schmerzmittel haben leber-oder nierentoxische Wirkung[49]

arterielle Versorgung wichtig (Organismus muss mit Nährstoffen/ Sauerstoff versorgt werden) / auch venöser Rückfluss (mit Kohlendioxid angereichert!) ist wichtig :
durch z.B. Schwellungen ist arterielle Versorgung schwierig, diese ist sicherzustellen[50]

bei Schmerzen auch gegen freie Radikale vorgehen -> antioxidative Therapie:
orthomolekulare Präparate -> Schmerz- und Entzündungsbereitschaft sinken (freie Radikale fördern Schmerzen), z.B. Gabe von Vitaminen / Spurenelementen / Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Granatapfel…), Q10[51]

naturheilkundliche Schmerzbehandlung (ggf.parallel): Weide-auch in Verbindung mit Eschen- und Birkenblättern (Fertigpräparate, banaler Tee, Urtinkur):
Brennnessel, Holunder, Berberitze[52]

---

[45] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[46] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[47] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[48] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[49] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[50] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[51] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[52] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378

Bei Tumorschmerzen - Tumor, der komprimiert und dadurch Schmerzen auslöst (klass. Polyneuropathie):
klass. Kompressionsneuropathie liegt vor - Druck in diesem Gewebebereich muss sich reduzieren-> Druck im Gewebebereich nehmen (osteopath./ chiroprakt. den Bereich entlasten)
Gebiet, das durch Tumor nicht richtig versorgt wird Gewebe muss wieder versorgt werden - , raumfordernder Prozess durch Tumor Reizweiterleitung der Nerven durch Weidenrinde / Johanniskraut pos. beeinflussbar
2 x 450 mg
bei Schmerzen auch über Psyche arbeiten, denn Schmerzen lösen Stress aus und Stress verstärkt den Schmerz[53]

Schmerzen im Daumengrundgelenk:
gab es Verrenkung (z.B. mit Skistock), am Daumengrundgelenk verläuft auch Dickdarmmeridian! Grundmobilisation des Daumengrundgelenkd auch übers Zehengrundgelenk bearbeiten, neuraltherapeut. Injektion ins Daumengrundgelenk, ggf. über Stoffwechsel arbeiten.
bei Fehlstellung der Halswirbelsäule -> Daumen leicht auseinanderziehen kann dann helfen[54]

Warnung:
Die Wissenschaftler der Newcastle University stellten bei ihrer Untersuchung fest, ***dass eine häufige Einnahme von Schmerzmitteln das Risiko an Fettleibigkeit zu erkranken verdoppelt.*** Zusätzlich führt die Verwendung ***auch zu einem generell schlechteren Schlaf.*** Die Experten veröffentlichten eine Pressemitteilung zu den Ergebnissen ihrer Studie.[55]

Ingwer:
Die bisher veröffentlichten Studien haben gezeigt, ***dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z. B. ASS, Diclofencac, etc.) in nichts nachstehen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann.***
So ergab eine Studie, dass bei Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für 4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte.[56]

Video mit arktischen Szenen:
Behandlung von Schmerzen durch Videos:
Das Betrachten von virtuellen Videos arktischer Szenen trägt erheblich dazu bei, dass Schmerzen reduziert werden. Kann diese Erkenntnis in Zukunft zur Behandlung von chronischen Schmerzen genutzt werden?
Bei der aktuellen Untersuchung des Imperial College London wurde festgestellt, dass starke Schmerzen durch die Betrachtung ***von sogenannten immersiven virtuellen Videos reduziert werden können***. Die Ergebnisse der Studie wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Pain Reports“ veröffentlicht.
Was bewirken immersive virtuelle Videos bei Schmerzen?
Wenn Menschen immersive (der Begriff beschreibt das Eintauchen in Inhalte eines Mediums) 360 Grad ***Videos von kalten, eisigen Plätzen in der Arktis anschauen, können dadurch vorhandene Schmerzen reduziert werden.*** Die Verwendung von sogenannten Virtual-Reality-Headsets könnte bei der Behandlung von erhöhter Schmerzempfindlichkeit nützlich sein, berichten die Forschenden. Betroffene Menschen müssten dafür lediglich mit Hilfe der Technik in Szenen von Eisbergen, kalten Ozeanen und ausgedehnten Eislandschaften eintauchen.
VR-Video half chronische Schmerzen zu reduzieren:
Bei der aktuellen Proof-of-Concept-Studie verwendete das Team VR-Videos, um die wahrgenommenen chronischen Schmerzen und die Empfindlichkeit gegenüber schmerzhaften Reizen zu reduzieren. Nach

---

[53] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[54] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=24884&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=20e684dfab745487e373b712db78e378
[55] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/studie-ermittelte-einnahme-von-schmerzmitteln-foerdert-uebergewicht-20171207394565
[56] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html

Ansicht der Forschenden wurde hierbei das Potenzial der VR-Technologie bei der Behandlung von chronischen Schmerzen deutlich.
Körpereigene Schmerzbekämpfungssysteme aktivieren
Die Forschungsgruppe nimmt an, dass das Eintauchen von Patienten in die Virtual Reality tatsächlich die körpereigenen Schmerzbekämpfungssysteme auslösen kann. Dadurch wird die Empfindlichkeit gegenüber schmerzhaften Reizen reduziert und die Intensität der chronischen Schmerzen verringert.

Wie reduziert VR chronische Schmerzen?

„Eines der Hauptmerkmale chronischer Schmerzen ist die erhöhte Empfindlichkeit gegenüber schmerzhaften Reizen. Das bedeutet, dass die Nerven der Patienten ständig feuern und ihrem Gehirn sagen, dass sie sich in einem erhöhten Schmerzzustand befinden. Unsere Arbeit deutet darauf hin, dass VR die Prozesse im Gehirn, Hirnstamm und Rückenmark stört, die bekanntlich Schlüsselbestandteile unserer eingebauten Schmerzbekämpfungssysteme sind und zur Regulierung der Ausbreitung einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit beitragen“, berichtet Dr. Sam Hughes vom Imperial College London in einer Pressemitteilung.

VR hilft Schmerzen bei zahnärztlichen Eingriffen zu reduzieren:

Virtual Reality wurde bereits als eine Methode erprobt, um Patientinnen und Patienten von Schmerzen abzulenken. Es gab einige Erfolgen bei kleineren zahnärztlichen Eingriffen, welche eine Lokalanästhesie erforderten. Die aktuelle Studie untersuchte nun, ob die Methode in einem simulierten Modell des chronischen Schmerzes funktionieren könnte.

Creme mit Capsaicin löste Schmerzen aus;

Bei der Studie wurde 15 gesunde Personen eine Capsaicin-haltige Creme auf die Haut ihres Beines aufgetragen. Das Capsaicin sensibilisiert die Haut, macht den Bereich empfindlicher gegenüber schmerzhaften Reizen (einem geringen elektrischen Impuls) und imitiert die erhöhte Empfindlichkeit von Menschen mit chronischen Schmerzen wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Arthritis oder Nervenschmerzen, berichten die Forschenden.

Wie lief die Untersuchung ab?

Teilnehmende wurden dann gebeten, die durch die Creme verursachten Schmerzen auf einer Skala von 0 bis 100 (keine Empfindung bis schlimmster erdenklicher Schmerz) zu bewerten, während sie entweder eine arktische Szene über eine VR-Brille oder ein Standbild einer arktischen Szene auf einen Monitor betrachteten. Außerdem wurden sie befragt, wann der Stimulus, der direkt auf den sensibilisierten Hautbereich angewendet wurde, als schmerzhaft empfunden wird.

VR reduzierte Schmerzen und Empfindlichkeit der Haut:

Es wurde festgestellt, dass die chronischen Schmerzen nach dem Eintauchen in die virtuelle Realität reduziert wurden und sich auch die Empfindlichkeit gegenüber schmerzhaften Reizen auf der Haut verringerte. Der gleiche Effekt konnte nicht bei Menschen beobachtet werden, die sich lediglich Standbilder der polaren Umgebung ansahen.

Weitere Forschung ist nötig:

Da die Studie durch die geringe Zahl der Teilnehmenden beschränkt war, sollten zukünftige randomisierte kontrollierte Untersuchungen durchgeführt werden, um den potenziellen Nutzen für die Patientinnen und Patienten zu überprüfen. Das Team nimmt an, dass VR das Potenzial haben könnte, Betroffene mit chronischen Schmerzen zu behandeln, die selber oft unzureichende Systeme zur Schmerzbekämpfung aufweisen. Die Verwendung von VR könne eine alternative Therapie für einige chronische Schmerzzustände bieten, indem die Aktivität in Hirnregionen verbessert wird, die an schmerzlindernden Systemen beteiligt sind.

VR verändert die pathologische Verarbeitung von chronischen Schmerzen:

„Das Ziel dieser Studie war es zu zeigen, dass VR die Fähigkeit hat, die pathologische Verarbeitung im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen zu verändern. Die Verwendung dieses Ansatzes scheint die Gesamtintensität der anhaltenden Schmerzen sowie die Reaktion, die wir auf der Haut bekommen, zu reduzieren. Wir denken, dass es Veränderungen im körpereigenen Schmerzsystem geben könnte, welche die Verarbeitung der Schmerzempfindlichkeit im Rückenmark beeinflussen können“, erklärt Dr. Hughes.[57]

Lorbeeröl:

[57] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/chronische-schmerzen-mit-neuer-methode-lindern-20191108501135

In einer Vergleichsstudie an Mäusen und Ratten zeigte sich eine ähnlich stark schmerzlindernde Wirkung des ätherischen Öles von Laurus nobilis (Lorbeer) wie nach der Verabreichung eines Morphinpräparates. Wegen des zugleich entzündungshemmenden Effektes bestätigt das Autorenteam die traditionelle Verabreichung dieses Öles bei rheumatischen Erkrankungen (Sayyah & al. 2003).[58]

Rhododendron zur Schmerzlinderung

Das ätherische Öl aus den zart duftenden Blättchen des Rhododendron anthopogon ist selten geworden. Vermutlich liegt es an einem Mangel an Wissen über diese in Nepal zu heiligen Räucherzermonien eingesetzten Pflanze. Außerdem hält es sich dieses Öl nicht wirklich lange, ohne zu oxidieren – circa ein knappes Jahr nach Anbruch. Der ungewöhnliche grün-grasige Duft ist zudem nicht jederfraus und jedermanns Sache, es schwingt auch ein Hauch Weihrauch mit, Noten von Zweigen von Nadelgehölzen sind definitiv auch wahrnehmbar. Bei manchen Chargen ahnte ich auch bereits einen würzigen Hauch von Lorbeeröl. Diese seltene Kostbarkeit ist im Anwendungsgebiet und in der Haltbarkeit den Nadelölen durchaus ähnlich.
Das Öl enthält
23-33% α-Pinen
10-15% β-Pinen
7-20% Limonen
noch etliche andere Monoterpene in jeweils kleinen Mengen
circa 20% unterschiedlichster Sesquiterpene wie delta- (7.26%) und gamma-Cadinen (2.78%)
Da ich immer wieder mit den Spätfolgen eines Kreuzbandrisses zu tun habe, mein Knie also regelmäßig mit diversen Schmerzölen pflege, greife ich gerne zu diesem Öl. Der hübsche klein wachsende Strauch ist zudem ein recht neuer Zugang in meinem Duftgarten, der aufgrund seiner sauren Erde fast nur für Moorpflanzen geeignet ist. Selbst die Inhaberin meines Lieblings-Gartencenters, ein spezialisierter Familienbetrieb, erkannte diesen niedlichen Strauch nicht als Rhododendron. Er sieht also sehr anders aus, als das, was man als typischen Rhodo erwarten würde. Vor allem, weil man hier im doch eher subtropischen Klima Südwest-Irlands auch Rhododendren sieht, die viele Meter hoch sind (10 Meter und mehr sind keine Seltenheit) und welche Blätter mit Schuhgröße 65 haben! Ich bin gespannt, ob ich nächsten Frühling bereits die kleinen cremeweiß-gelblichen Blüten erleben darf.
Dieses Öl wirkt leicht entzündungshemmend (dazu gibt es eine Studie) und wird gerne bei seelischen Turbulenzen eingesetzt, es erdet und beruhigt, ohne schwer zu machen. Ihm wird auch eine „reinigende“ sowie klärende Wirkung zugeschrieben, „dicke Luft“ verschwindet, alter Ballast kann eher abgelegt werden, dadurch kann auch der Schlaf verbessert werden.
Ich beziehe mein Rhododendron-Öl vom kleinen Schweizer Anbieter Florentia (immer wenn ich in der Schweiz unterrichte, meine dortigen Termine sind auf dieser neuen Seite zu finden, bei „Aromatherapie von Angst bis Schmerz“ am 21. und 22. Oktober in Bern sind beispielsweise noch Plätze frei, am 23. und 24. November in Wien geht es um „Ätherische Öle in der Wissenschaft“, für diesen Kurs gibt es nur noch weniger Plätze). Ich habe Rhododendronöl auch bereits von Maienfelser gekauft, gefunden habe ich es ferner bei Tiroler Kräuterhof und bei Oshadhi. Meines Wissens nach wird das Öl IMMER aus Nepal importiert, ich konnte auf einer der Botanica-Konferenzen einmal einen Rhodo-Destillateur aus diesem Himalaya-Staat kennen lernen.

Eine wirksame Gelenkschmerzen-Rezepturen:

20 ml Bio-Johanniskrautöl
7 Tropfen Rhododendronöl
3 Tropfen Majoran CO2
3 Tropfen Pfefferöl
Ich gebe übrigens dieses besondere intensiv wirkende Majoranöl in alle meine Schmerzrezepturen, da sich diese meine Knieschmerzen durch eine minimale Fehlstellung nach der brachialen Knie-Operation entwickelt haben. Majoranöl wirkt angenehm lösend und wärmend auf die angespannte Muskulatur, es ist eines der sanftesten Anti-Schmerzöle und extrem sparsam. Zudem kann ich damit hervorragende vegane „Leberpasteten“ zubereiten (aus Kidneybohnen, Räuchertofu, Kokosfett, viel Pfeffer und eben einem Hauch

[58] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/

dieses Öles). Übrigens gibt es in jeder deutschen Apotheke auch eine sanft wirkende Rhododendronsalbe, die bei rheumatischen Schmerzen und bei Fersensporn empfohlen wird.[59]

Gegen Gelenkschmerzen: Auf alles Tierische verzichten!

Gewürze gegen Gelenkschmerzen:
Chili, Muskat, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel[60]

➔ Reformhaus: Es gibt in manchen eine Gewürzmischung Cumin-Koriander, Muskatnuss)

MSM – bioaktiver Schwefel bekämpft Entzündungen und Schmerzen:
Schwefelhaltiger Bäder haben bei Gelenkbeschwerden eine wohltuende Wirkung. Schwefel ist für den Knorpelaufbau wichtig. N den USA hat man bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen und anderen Schmerzzuständen einen „Abkömmling" des Schwefels in der Anwendung. Dieser Stoff, der unter dem Namen „Methylsulfonylmethan" (=MSM) bekannt ist, kommt natürlicherweise in verschiedenen Nahrungsmitteln, z.B. in Tomatenmark, Kaffee und Tee vor. Leider sind die dort enthaltenen Konzentrationen aber für einen therapeutischen Effekt nicht ausreichend.
MSM wird in Kapselform angeboten und u.a. Patienten mit Arthrose, rheumatoider Arthritis, Rückenschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen oder Muskelschmerzen gegeben. Die Erfahrungsberichte der Ärzte sind durchaus positiv. Bei Einnahme von MSM hat man ein Nachlassen der Schmerzen und eine bessere Beweglichkeit der Gelenke beobachten können. Damit steigt auch insgesamt die Bereitschaft des Gelenkkranken zu mehr Bewegung – und diese ist ja für den Nährstoffaustausch im Gelenk sehr wichtig. Der schwefelhaltige Stoff MM verbessert zudem die Durchblutung, wodurch wundheilungsfördernde körpereigene Stoffe schneller an den Ort der Verletzung oder Entzündung gelangen können. Das kann auch von Einfluss sein, wenn Sie bereits blutverdünnende Mittel einnehmen: Die Wirkung dieser Arzneimittel kann durch MS verstärkt werden. [61]

Vitamin E:
Vitamin E kann Gelenkentzündungen gut bekämpfen. Vergleichende Untersuchungen haben gezeigt, dass das Vitamin Schwellungen und Steifigkeit der Gelenke so gut reduzieren kann wie die üblichen Antirheumatika (z.B. Diclofenac). Auch bei der Schmerzreduktion kann dieser Vitalstoff gut mithalten. Er ist von der Wirkung her mit Schmerzmitteln wie Diclofenac durchaus vergleichbar. Außerdem wirkt Vitamin E den durch Schmerzmitteln verursachten Magenschleimhautentzündungen entgegen.[62]

➔ Warnung: Diclofenac laut Schmerzexperten gefährlich! Folge: Knochen kann auf Knochen reiben

bei Schmerzerkrankungen: wichtig: Nieren und Leber anregen, Bildung von Schmerzen über Schmerzrezeptoren so tatsächlich reduzierbar
bei Weideneinnahme erhöhte Blutverdünnung, aber keine Erhöhung der Gerinnungsneigung des Blutes[63]

Weihrauch:
Boswelliasäure wirkt bei Entzündungen, Schmerzerkrankungen, Fertigpräparate als Kapseln[64]

Schmerzlinderung durch:
1) Ernährung entzündungsarm (tierische Eiweiße meiden, tier. Ernährung führt zu Entzündungsprozessen im Körper
2) Psyche: Stress (Druck / Hamsterrad) -> Entspannen, z.B. Bad, Meditation
3) Schlafplatz -> Bett muss absolut i.O. sein: Elektrische Felder meiden[65]

---

[59] https://aromapraxis.de/2019/10/01/rhododendron-zur-schmerzlinderung/
[60] https://www.youtube.com/watch?v=BMOwOo41KL4
[61] Döll, Michaela Entzündungen. Die heimlichen Killer, S. 126f.
[62] Döll, Michaela. Enttzündungen. Die heimlichen Killer, S. 124
[63] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[64] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[65] https://www.youtube.com/watch?v=2WpHENmEe1w

Hopfen, Olivenblattextrakt, Johanneskraut, Melisse, Rosenwurz:
Viele Menschen reagieren bei Schmerzen positiv auf diese Substanzen. Sie haben eine unterstützende Wirkung. Die Erträglichkeit der Schmerzen kann durch diese psychosomatisch wirkenden Pflanzen positiv beeinflusst werden.[66]

Mangel an B12 / B1, Folsäure:
hat schmerzverstärkende Wirkung[67]
Ein zu hoher Säurespiegel im Körper verstärkt immer das Schmerzempfinden[68]

Natürliche Alternativen zu Schmerzmitteln:
Chronische Schmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen weltweit: Schätzungsweise eineinhalb Milliarden Menschen sind betroffen. Schulmediziner behandeln Schmerzen in der Regel mit starken Schmerzmitteln, Antidepressiva oder Antiepileptika. Diese Medikamente können jedoch schwere Nebenwirkungen haben und sogar abhängig machen. Doch gibt es auch natürliche Schmerzmittel. Sie wirken meist entzündungshemmend und können über diesen Weg Schmerzen lindern – und zwar völlig ohne negative Nebenwirkungen.
Natürliche Schmerzmittel statt herkömmlicher Schmerzmittel?
Natürliche Schmerzmittel sind gefragt wie nie. Denn sie haben keine schädlichen Nebenwirkungen.
In der Regel verschreiben Schulmediziner ihren Schmerzpatienten jedoch ganz gewöhnliche und zudem oft sehr starke Schmerzmittel.
Diese können nicht nur akut massive Nebenwirkungen hervorrufen (Magen-Darm-Beschwerden aller Art, Hautausschläge u. a.), sondern vor allem auch langfristig Schäden verursachen, wie z. B. Leber-, Nieren- oder Muskelschäden.
Häufig werden Schmerzen von chronischen oder systemischen Entzündungen ausgelöst. Schafft man es, die Entzündungen zu reduzieren, dann verschwindet oft auch der Schmerz.
Natürliche Schmerzmittel können genau dies: Entzündungsprozesse hemmen und somit Schmerzen lindern – und zwar ohne dabei schädliche Nebenwirkungen zu haben.
Natürliche Schmerzmittel
Wir haben für Sie nachfolgend natürliche Schmerzmittel zusammengestellt, die Entzündungen hemmen und chronische Schmerzen auf sanfte Weise lindern können.
Denken Sie jedoch in jedem Falle auch an eine entzündungshemmende Ernährung, die zusätzlich praktiziert werden sollte und den zu erwartenden Erfolg noch weiter steigert.
1. Teufelskralle gegen Schmerzen:
Die Teufelskralle stammt aus Südafrika. Doch auch in Europa wird sie seit Jahrhunderten eingesetzt – vorwiegend zur Linderung von Schmerzen am Bewegungsapparat.
Wegen ihrer guten entzündungshemmenden Eigenschaften wird die Teufelskralle gern zur Behandlung von Arthritis und Arthrose, aber auch bei Rückenschmerzen empfohlen.
Die Teufelskralle enthält den Pflanzenstoff Harpagosid. Dieser ist mit für ihre entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung verantwortlich.
Harpagosid ist ein Bitterstoff, der die Produktion von entzündungsfördernden Gewebshormonen (Prostaglandinen) reduziert. Zusätzlich hemmt das Harpagosid bestimmte Enzyme (Kollagenasen), die sich mit Vorliebe der Knorpelzerstörung widmen.
Eine Analyse von zehn wissenschaftlichen Studien ergab im Jahr 2006, dass eine tägliche Dosis von 50 bis 100 Milligramm Harpagosid zuverlässig gegen Schmerzen hilft.
2. Weidenrinde gegen Schmerzen:
Die Weidenrinde ist bekannt als Mutter des Aspirins. In ihr steckt der Stoff Salicin, der nach der Einnahme im Körper des Menschen zur schmerzlindernden Salicylsäure umgewandelt wird. Nach ihrem Vorbild stellt die Pharmaindustrie sei vielen Jahrzehnten die altbekannte Acetylsalicylsäure (ASS) her. Altbekannt sind jedoch auch ihre Nebenwirkungen. So kann sie zu inneren Blutungen führen, weil sie eine aggregationshemmende (blutverdünnende) Wirkung mit sich bringt.

---

[66] Groß Andreas in: Radio Horeb: Podcast: Naturheilpraxis: Abschied vom Schmerz durch Stoffwechsel-Regulation (17.2.2020)
[67] https://www.horeb.org/mediathek/podcasts/gesundheit/
[68] https://www.horeb.org/mediathek/podcasts/gesundheit/

Die Weidenrinde hingegen bzw. Extrakte daraus haben diese Nebenwirkung nicht. Dennoch wirkt sie schmerzlindernd – und zwar besonders bei langfristiger Anwendung. So ergaben Studien mit Rheumapatienten, dass Weidenrindenextrakt schon nach zwei Wochen, spätestens aber nach sechs Wochen die typischen Arthrose-Schmerzen lindern konnte. Der Weidenrindenextrakt kann dabei sehr gut parallel zu den üblichen Entzündungshemmern genommen werden.
Erfahrungsberichte zeigen jedoch, dass Weidenrindenextraktkapseln offenbar auch bei akuten Kopfschmerzen den Schmerz schon nach einer Kapsel nehmen können. Details zur Weidenrinde finden Sie hier: Weidenrinde gegen Schmerzen, Fieber und Entzündungen

3. Curcumin gegen Schmerzen;

Auch Curcumin, der Wirkstoff aus Curcuma (Gelbwurzel) kann – mehreren Studien zufolge – diverse Entzündungswerte im Blut senken und ist damit für die Behandlung entzündungsbedingter Schmerzen geeignet.
Curcumin können Sie als Gewürz (Curcuma) verwenden, es gibt jedoch auch Kapseln, die die Einnahme von Curcumin erleichtern (Curcuperin).
Mindestens 400 bis 600 mg Gelbwurzelpulver dreimal täglich liefern genügend Curcumin, um Entzündungen und damit verbundene Schmerzen lindern zu können.
Die tägliche Menge kann bis zu 3 bis 5 Gramm gesteigert werden. Wie Sie das praktisch umsetzen können, lesen Sie hier: Curcuma – Die Anwendung

4. Arnika mit DMSO gegen Schmerzen:

Bereits unsere Grossmütter behandelten Sportverletzungen, Muskelschmerzen und Gelenkbeschwerden mit einer arnikahaltigen Salbe oder Tinktur. Oberflächlich aufgetragen beschleunigt Arnika den Heilungsprozess und lindert Schmerzen.
In Verbindung mit dem organischen Lösungsmittel Dimethylsulfoxid (DMSO) ist Arnika noch effektiver, weil DMSO den Wirkstoff besonders gut durch die Haut zum betroffenen Gewebe schleusen kann.
DMSO bekommen Sie in der Apotheke. Testen Sie die Verträglichkeit sicherheitshalber an einer kleinen Hautstelle, etwa in der Armbeuge.
Wenn nach ein paar Stunden keine Probleme aufgetreten sind, können Sie die verletzte Stelle mit DMSO einreiben und dann darüber eine Salbe oder Tinktur mit Arnika auftragen.

5. Proteolytische Enzyme gegen Schmerzen:

Proteolytische Enzyme haben die Aufgabe, Eiweiße zu verarbeiten. Sie kommen natürlicherweise auch im menschlichen Körper vor.
Es ist bekannt, dass proteolytische Enzyme im Rahmen einer Enzymtherapie Entzündungswerte im Blut senken und Narbengewebe abbauen können. Ausserdem wirken sie gegen Schwellungen, Wasserablagerungen und Schmerzen.
Die Analyse verschiedener wissenschaftlicher Studien zur Wirkung proteolytischer Enzyme gegen Rheuma zeigte, dass die orale Therapie mit proteolytischen Enzymen pflanzlichen Ursprungs entsprechende Beschwerden lindern kann.
Achten Sie hier auf Enzympräparate in magensaftresistenten Kapseln, damit die Enzyme aktiv im Darm ankommen und von dort in die Blutbahn resorbiert werden können. Andernfalls könnte bereits ein Grossteil der Enzyme im Magen inaktiviert werden (von der Magensäure plus den im Magen agierenden Verdauungssäften)

6. Weihrauch gegen Schmerzen:

Weihrauch (auch Boswellia genannt) bezeichnet das Harz der Weihrauchbäume. Aber auch Ölzubereitungen des Weihrauchs können zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.
Weihrauch hemmt diverse Prozesse im menschlichen Körper, die Entzündungen hervorrufen oder verschlimmern können, wie verschiedene Studien ergaben. Auf diese Weise verhindert der Weihrauch eine Überreaktion des Immunsystems, was gerade bei Arthritis das Problem darstellt, da diese Krankheit zu den Autoimmunerkrankungen zählt.
Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Behandlung mit Weihrauch die Beweglichkeit bei Arthritis verbessern kann. ***In Verbindung mit Curcuma soll Weihrauch bei äußerlicher Anwendung sogar wirksamer als das Schmerzmittel Diclofenac sein.***
Wissenschaftler des Anugraha Medical Centre in Kerala/Indien untersuchten im Jahr 2012 ***die Verträglichkeit und Wirksamkeit einer Ölmischung aus den ätherischen Ölen von Weihrauch (Boswellia serrata) und von Curcuma (Curcuma longa) bei Patienten mit Muskelschmerzen (drei Mal tägliche Anwendung).***

Die Ölkombination wurde 7 Tage lang auf die Haut aufgetragen. Eine andere Patientengruppe erhielt – ebenfalls drei Mal täglich – ein Spray mit Diclofenac.
Nach Ablauf der Behandlungswoche überprüfte man den Schmerzzustand der Patienten und stellte fest, dass Diclofenac die Schmerzen um durchschnittlich 72 Prozent senkte.
Die Weihrauch-Curcuma-Gruppe jedoch erlebte eine Schmerzreduktion von 92 Prozent.
7. Ingwer gegen Schmerzen:
Auch Ingwer ist ein natürliches Schmerzmittel, wie Sie hier nachlesen können: Ingwer – Wirkung gegen Schmerzen
Vorwiegend wird der Ingwer gegen Muskel- und Gelenkschmerzen eingesetzt. Er kann aber auch Migräne und Übelkeit lindern.
8)Omega-3-Fettsäuren gegen Schmerzen:
Omega-3-Fettsäuren kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen, benötigt sie aber für die verschiedensten Prozesse und Funktionen. Daher müssen wir sie mit der Nahrung oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen.
Omega-3-Fettsäuren wirken einerseits ***stark antioxidativ***, andererseits wirken sie konkret ***entzündungshemmend***, indem sie die Bildung entzündungsfördernder Gewebehormone blockieren.
Beide Wege reduzieren Entzündungen, die Schmerzen verursachen können, wie zahlreiche Studien belegen.
Besonders bei der Arthrose-Behandlung haben sich Omega-3-Fettsäuren bewährt: Omega-3 gegen Arthrose
In einer Studie des University of Pittsburgh Medical Center zeigte sich etwa, dass eine Nahrungsergänzung über 1.200 mg Omega-3-Fettsäuren täglich gegen chronische Nacken- und Rückenschmerzen helfen konnte.
Von 125 Teilnehmern, die einen Monat nach Beginn der Behandlung die Fragen der Wissenschaftler beantworteten, berichteten sechzig Prozent von erheblichen Verbesserungen ihrer Schmerzzustände.
Studien bei den folgenden vier Beschwerdebildern eingesetzt:
Tennisarm, Karpaltunnelsyndrom, Arthritis und Muskelkater
9. Probiotika gegen Schmerzen:
Probiotika bezeichnen eine Kombination nützlicher Darmbakterien wie z. B. Lactobacillen (Milchsäurebakterien) und Bifidobakterien.
Auf den ersten Blick ist es nur schwer nachvollziehbar, wie eine Bakterienmischung, die vielleicht die Darmflora aufbauen kann, Schmerzen lindern können soll.
Der Zustand der Darmflora jedoch hat weitreichenden Einfluss. Ist die Darmflora gestört, kann sie ihre Schutzfunktion für die Darmschleimhaut nicht mehr erfüllen.
Eine ungeschützte Darmschleimhaut ist nun wiederum empfänglich für das sog. Leaky-Gut-Syndrom. Dieser Begriff bezeichnet eine durchlässige Darmschleimhaut, durch die plötzlich Bakterien und unverdaute Partikel in die Blutbahn gelangen können – was nun der Auslöser für systemische Entzündungsprozesse sein kann.
Bei chronischen Schmerzen gehört daher die Sanierung der Darmflora über mindestens drei Monate hinweg zu den ersten Schritten, die eine langfristige Schmerzfreiheit zum Ziel haben.[69]

Warnung vor Ibotropfen:
Was hat das mit Ibuprofen zu tun? Forscher wissen seit mindestens 6 Jahren, dass Ibuprofen mindestens genauso gefährlich ist wie Vioxx. Aber Millionen von Menschen nehmen dieses Medikament weiterhin täglich ein, ohne angemessene Warnhinweise zu erhalten, während die Statistiken über Herzkrankheiten und kardiale Mortalität unvermindert weiter ansteigen.
Sie können auch in der GreenMedinfo Ibuprofen-Datenbank recherchieren, in der derzeit die von Experten geprüften Forschungsergebnisse über den Zusammenhang zwischen der Verwendung von Ibuprofen und über 30 verschiedenen Erkrankungen zusammengefasst sind.
Angesichts dieses regelrechten Albtraums unerwünschter Nebenwirkungen im Zusammenhang mit der Einnahme von Ibuprofen – dem »Schmerzmittel«, das so wirksam ist, dass es Schmerzen dauerhaft heilt, indem es den Patienten tötet – obliegt es sowohl der Ärzteschaft als auch dem Verbraucher, sicherere Alternativen zu finden, auch wenn dies bedeutet, auf die bewährte, multikulturell anerkannte Tradition der Kräutermedizin zurückzugreifen.[70]
Natürliche Ibuprofen-Alternativen
Hier sind fünf klinisch bestätigte, natürliche Alternativen, die Sie in Betracht ziehen sollten:

---
[69] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/natuerliche-schmerzmittel-ia.html
[70] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/ibuprofen-kann-toedlich-sein-sechs-natuerliche-alternativen/

Arnika:
Eine Studie aus dem Jahr 2007 ergab, dass Arnika, äußerlich angewendet, ebenso wirksam wie Ibuprofen bei der Linderung von Symptomen im Zusammenhang mit Arthrose des Handgelenks ist, dabei aber weniger Nebenwirkungen hat.
Ingwer:
Eine Studie aus dem Jahr 2009 zeigte, dass Ingwer bei Schmerzen im Zusammenhang mit Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) genauso wirksam war wie Ibuprofen.
Kurkuma:
Eine Studie aus dem Jahr 2014 stellte fest, dass Kurkumaextrakte bei der Linderung der Beschwerden bei Kniearthrose ebenso wirksam wie Ibuprofen waren.
Thymian:
Eine Studie aus dem Jahr 2004 ergab, dass ein Thymianextrakt bei der Linderung von Schmerzen und Spasmen im Zusammenhang mit Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) ebenso wirksam wie Ibuprofen war.
Omega-3-Fettsäuren:
Eine Studie aus dem Jahr 2006 zeigte, dass die Supplementation von Omega-3-Fettsäuren mit Fischöl Neurochirurgie-Patienten half, ihren Bedarf an Medikamenten zu reduzieren, und die erzielten Ergebnisse, die mit früheren Untersuchungen übereinstimmten, auf palliative Wirksamkeiten hindeuteten, die mindestens so wirksam wie die von Ibuprofen waren.
Zimt:
Eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass Zimt bei Schmerzen im Zusammenhang mit schwierigen Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) genauso wirksam wie Ibuprofen war.[71]
Ibuprofen sind nicht das einzige Schmerzmittel mit lähmenden und sogar tödlichen Nebenwirkungen. Auch Aspirin gehört zu dieser chemischen Wirkstoffklasse, deren Gefahren man nicht unterschätzen sollte.[72]
Wie Hanscom erklärt, sind Schmerzen generell im weitesten Sinne ein ***Symptom von Stress und Angst***. Und diese sind ***wiederum eher auf Entzündungen als auf psychologische Faktoren zurückzuführen.***
»Man sollte sich sicher fühlen. Denn wenn Sie sich sicher fühlen, kommt es zu einer tiefgreifenden Veränderung der Chemie Ihres Körpers. ***Anstelle von Adrenalin, Cortisol, Histaminen und entzündungsfördernden Zytokinen produzieren Sie dann nämlich Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA – also all diese tollen Hormone und entzündungshemmenden [Verbindungen].***
Dadurch verschwinden die Schmerzen. Aber Sie schaffen es nicht nur den Schmerz zu bewältigen, sondern der Schmerz verschwindet tatsächlich.«

Zytokine, Angstzustände, Schmerzen und eine schlechte Immunfunktion
Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Bei COVID-19 spielen sie insofern eine gewisse Rolle, als sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.
»Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst abbauen, die Zytokine verringern, sprich, diese Stressreaktion reduzieren. Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«
Indem Sie Stress und Angst abbauen oder beseitigen, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann. Hanscom hat eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich einmal wöchentlich trifft, um miteinander zu diskutieren und Informationen auszutauschen.
Kurkumin verhindert virusinduzierten Zytokinsturm
Zu den weiteren Mitgliedern der Gruppe gehören Dr. Stephen Porges, ein Verhaltens- und Neurowissenschaftler, der die Polyvagal-Theorie entwickelt hat, und Dr. David Clawson, ein Podologe, der sich sehr gut mit Zytokinen auskennt.
»Zytokine sind überall. Sie befinden sich in jeder Zelle des Körpers. Und sie kommunizieren miteinander. Es stellt sich heraus, dass die Gliazellen in Ihrem Gehirn, die das Hirngewebe zusammenhalten, Zytokine ausscheiden. Das tun auch die Endothelzellen, die Auskleidungen der Blutgefäße.«
»Wenn es eine Bedrohung gibt – Chirurgen denken dabei an Muskelverspannungen, Schweißausbrüche und eine erhöhte Herzfrequenz –, so reagieren Sie in dieser Form körperlich darauf. Im Gegensatz zu einer

---

[72] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/ibuprofen-kann-toedlich-sein-sechs-natuerliche-alternativen/

sicheren Situation, in der Sie sich entspannen und regenerieren. Mir war früher nicht klar, dass eine Bedrohung das Immunsystem anheizt, und eine ›Bedrohung‹ kann alles Mögliche sein: Viren, Bakterien, Krebszellen, ein Tyrann, ein schwieriger Chef, aber auch Ihre Gedanken, Gefühle und unterdrückten Emotionen.«
»Die Neurowissenschaften haben uns gezeigt, dass solche Gedanken und Emotionen im Gehirn auf dieselbe Weise verarbeitet werden wie eine physische Bedrohung. Wie sich herausstellt, ist jede degenerative Krankheit, wie Clawson sagt, unterm Strich dasselbe, das heißt: Herzkrankheiten, kritische Gefäßerkrankungen, Altersdiabetes, Fettleibigkeit, Parkinson und Alzheimer sind letztlich alle nur Beispiele für Entzündungskrankheiten.«

Angst ist ein Anzeichen für eine Entzündung:

Wenn es zu einer Regulationsstörung Ihres autonomen Nervensystems kommt, können Sie – wie Hanscom – aus heiterem Himmel von einer Panikattacke überwältigt werden:
»***Wie sich herausstellt, sind Angstzustände, bipolare Störungen, Depressionen und Schizophrenie allesamt entzündliche Prozesse***. Es ist nichts Psychologisches, sondern eine Entzündung. Bedenken Sie, dass Angst die Folge einer Bedrohung ist. [Bedrohung] ist also die Ursache.«
»Die Bedrohung ruft eine körperliche Reaktion hervor, die Ihr Immunsystem mit einbezieht, und dieses Gefühl, das durch Adrenalin und Cortisol und diese entzündungsfördernden Zytokine erzeugt wird, führt dazu, dass Sie Angst verspüren. Da das unbewusste Gehirn etwa 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde verarbeitet, das bewusste Gehirn aber nur 40, kann der Geist nicht über die Materie triumphieren.«
»Ich bin 13 Jahre lang zu einem Psychiater gegangen und habe geredet und geredet und geredet … aber es ging mir immer schlechter. Und, sehen Sie, die Lösung für chronische Schmerzen besteht in Wirklichkeit darin, Ihrem Gehirn eine andere Ausrichtung zu geben. Wenn Sie über das Problem sprechen, verstärken Sie es sogar noch.«
»Sie bauen Ängste einfach dadurch ab, ***dass Sie diese Stressreaktion reduzieren***, und zwar durch Maßnahmen wie ***Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und entzündungshemmende Ernährung.*** Die entzündungshemmende Diät erweist sich als eine tolle Sache … denn wenn man in ständiger Gefahr, das heißt entzündet, ist – unter anderem durch verarbeitete Lebensmittel –, dann beginnen diese Entzündungszellen allmählich, Ihren Körper zu zerstören …«
»Die Botschaft, die ich vermitteln möchte, lautet, dass Angst eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung ist. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst verringern, die Zytokine verringern, diese Stressreaktion reduzieren. Noch einmal: Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«
Bezüglich der Ernährung gibt es mehrere Gründe, warum verarbeitete Lebensmittel Entzündungen verursachen. Zunächst einmal sind sie in der Regel sehr reich an raffinierten Kohlenhydraten, die bei übermäßigem Verzehr eine Insulinresistenz verursachen, wodurch die Produktion von Entzündungszytokinen gesteigert und Ihr Risiko, beispielsweise an COVID-19 zu erkranken, massiv erhöht wird. Solche Lebensmittel sind auch reich an industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzenölen, die bekanntermaßen entzündungsfördernd wirken.
Das Reduzieren von Entzündungen verbessert die Überlebenschancen von COVID-19
Laut Hanscom senkt die Tatsache, dass eine Bedrohung beseitigt ist und wieder ein Gefühl von Sicherheit hergestellt wird, nicht nur die Entzündungsmarker und beseitigt Schmerzen, sondern es verbessert auch die Fähigkeit Ihres Immunsystems, angemessen zu reagieren, um fremde Eindringlinge, sei es SARS-CoV-2 oder andere Erreger, abzuwehren.

Coronavirus – Entzündung – Schmerzen:

»Ein Virus stellt natürlich eine Bedrohung dar, [und] Sie wollen, dass Ihr Immunsystem darauf reagiert. Die überwiegende Mehrheit der Menschen bekämpft das Virus sehr schnell, aber der ›Elefant im Raum‹, also der offensichtliche Faktor, den es zu beachten gilt, ist der, dass fast jeder Mensch, der an COVID-19 stirbt, ›Risikofaktoren‹ hat … [und] zu jedem dieser Risikofaktoren gehören erhöhte Entzündungsmarker.«
»Wenn Sie sich nun gut um Ihre Gesundheit kümmern und ***diese Entzündungsmarker senken, dann kommt es nur zu einem normalen Zytokinanstieg***. Die Zytokine sind Ihre Waffe gegen das Virus, solange sie unterhalb einer gewissen Schwelle bleiben.«
»Sobald allerdings eine bestimmte Schwelle überschreiten, wird die Entzündungsreaktion zu stark, und die Zytokine überfluten die Lunge. Sie ertrinken dann in Ihrer eigenen Flüssigkeit, weil sich alles entzündet. Fast

jede Person, die an COVID-19 gestorben ist, hat einen Risikofaktor gehabt, bei dem dieser Entzündungsprozess außer Kontrolle geraten ist.«

Der Vagusnerv:

Wie Hanscom erläutert, wirkt der Vagusnerv, der 10. Hirnnerv, der den Hauptteil des parasympathischen Nervensystems ausmacht, wie eine Bremse auf das sympathische Nervensystem. Das sympathische Nervensystem wird als Reaktion auf Bedrohungen aktiviert, während das parasympathische Nervensystem als Reaktion auf Entspannung ausgelöst wird.

»Der Vagusnerv registriert all den Input und entscheidet, was in Ihrem Körper passiert. Er hat einen direkten Einfluss auf den Stoffwechsel, das endokrine System, den Blutzucker und die Zytokine. Bei Bedrohung jedoch löst sich die parasympathische Bremse … Der Vagusnerv besteht aus zwei Teilen. Der vordere (ventrale) Teil ist mit der Gesichts- und Halsmuskulatur verbunden. Er ermöglicht die Sozialisierung des Menschen. Man bezeichnet dies als Koregulation.«

»Von unseren Instinkten her sind wir eine konkurrierende Spezies; wir wollen am Leben bleiben. Wenn ich auf Sie zugehe, schaue ich auf Ihren Gesichtsausdruck, Sie schauen auf meinen, und wir machen das, was man Koregulation nennt, was das autonome Nervensystem beruhigt. Das Problem mit COVID-19 ist, dass wir Masken aufhaben. Wir können die Gesichter der anderen nicht sehen und sind sozial isoliert. Porges weist darauf hin, dass dies die Funktion des autonomen Nervensystems stört.«

»Als ich meine Panikattacke hatte, war mein autonomes Nervensystem gestört, und der Sympathikus löste eine ***riesige Ladung entzündlicher Zytokine*** aus. Es ist fraglich, ob es sich bei meiner Panikattacke um einen Zytokinsturm handelte, jedenfalls konnte ich sie nicht mehr kontrollieren.«

»Noch einmal: Es handelt sich um 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde im Vergleich zu 40. Der Vagusnerv steht im Mittelpunkt des Ganzen. Wir betrachten Stress als ein psychologisches Konstrukt, aber das ist er nicht. Stressbewältigung ist eine Fehlbezeichnung, denn der Stress, der am meisten belastet, ist derjenige, den Sie nicht bewältigen können. Es ist der chronische Stress.«

»Wenn Sie unter chronischer Bedrohung stehen, wird Ihr Immunsystem angefeuert. Dann werden die Menschen sozial isoliert, was das Immunsystem noch weiter anheizt. Man kann nicht mehr koregulieren, man ist sozial isoliert, die nervliche Übertragung verdoppelt sich, man spürt den Schmerz stärker, und wenn diese autonome Reaktion anhält, treten über dreißig körperliche Symptome auf.«

»Bei mir traten siebzehn davon zur gleichen Zeit auf. Ich hatte Migränekopfschmerzen, Ohrensausen, Hautausschläge, Magenprobleme, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Brennen in den Füßen und es wurden einfach immer mehr und mehr und mehr. Ich hatte keine Ahnung, was da vor sich ging. Auch hier ist die Empfindung Angst, die nicht psychologisch, sondern physiologisch ist.«

»Stress ist nicht das Problem. Es ist diese physiologische Reaktion auf die Bedrohung. Und man beruhigt die Angst, indem man einfach die Chemie des Körpers runterfährt. Das habe ich sozusagen zufällig gelernt, und Porges füllte dann die Lücken …«

»Wenn ich Achtsamkeit praktiziere, senke ich tatsächlich unmittelbar die Zytokine. Das ist nichts Psychologisches, sondern ein echter körperlicher Effekt. Dasselbe gilt für die Ernährung. Wenn Sie Dinge wie eine Diät, Entspannung und das Beruhigen des Nervensystems mit Ihren entzündlichen Zytokinen in Verbindung bringen können, macht das einen großen Unterschied. Das ist eine lange Antwort auf eine einfache Frage, wie diese Rückmeldungen mit Ihrer Körperchemie in Verbindung stehen.«

Wie man die Entspannungsreaktion aktiviert und Entzündungen verringert

Wie aber können Sie diese Vagusreaktion aktivieren, um Entspannung herbeizuführen und Ihre Entzündungsmarker zu senken? In dem Interview geht Hanscom auf mehrere Methoden ein, von denen bekannt ist, dass sie dies tun. Hierzu zählen die folgenden:

Expressives Schreiben:

Hanscom zufolge gibt es mehr als 1.000 Forschungsarbeiten, die zeigen, dass expressives Schreiben die Viruslast und die Entzündungsmarker senkt. Wie man das macht? Schreiben Sie einfach Ihre Gedanken auf und zerreißen anschließend die Seiten. Hanscom erläutert:

»Man kann seinen Gedanken nicht entkommen, aber man kann sich von ihnen distanzieren. Man zerreißt die Blätter aus zwei Gründen. Einer davon ist der, auf diese Weise ganz frei schreiben zu können, egal ob positiv oder negativ.«

»Der zweite, wichtigere Grund ist, dass man diese Dinge nicht analysieren sollte, denn es sind nur Gedanken. Wenn man sie analysiert und versucht, sie zu verbessern, verstärkt man sie in Wirklichkeit nur. Eher sollten

Sie versuchen, [durch] Bewusstsein, Distanzierung und anschließende Neuausrichtung die Neuroplastizität zu stimulieren.«

Optimaler Schlaf:

Viele Tipps zur Schlafhygiene finden Sie unter »Schlaf – Warum Sie ihn brauchen und 50 Möglichkeiten, ihn zu verbessern«.

Vergebungspraxis:

Das Gegenmittel gegen Angst ist Kontrolle. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, schüttet Ihr Körper mehr Stresshormone und mehr Zytokine aus, die Wut und Angst auslösen.

»Man stellte fest, dass 90 Prozent der Menschen mit chronischen Schmerzen die Situation, die das Problem überhaupt erst verursacht hat, nicht losgelassen hatten, aber interessanterweise sind sie selbst die Person, der sie nicht verziehen haben«, sagt Hanscom.

»Wir stellen fest, dass Wut und Vergebung immer einen Wendepunkt in diesem Heilungsprozess markieren. Wenn man wütend ist oder sich aufregt, befindet man sich unter ständiger Bedrohung. Wenn Sie durch irgendetwas gefangen sind, vor allem durch chronische Schmerzen, oder wenn Sie durch COVID in Ihrem Haus festsitzen, sind Sie frustriert. Und all das kurbelt Ihre entzündlichen Zytokine an.«

Intervallfasten oder zeitlich begrenztes Essen:

Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, die in dem Artikel »Intervallfasten: Kurzlebiger Trend oder gesunder Lebensstil?« zusammengefasst sind.

Eine der einfachsten besteht darin, Ihre Ernährung auf ein 6–8-Stundenfenster pro Tag zu beschränken und sicherzustellen, dass Sie Ihre letzte Mahlzeit mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine ***zeitliche Beschränkung des Essens Ihre Entzündungsmarker signifikant senkt.***

Erkrankungen mit Schmerzen:

Kurkuma bei degenerativem Rheuma:

Die Kurkumin-Sojalecitin-Kombination wurde in 2 offenen Studien bei Patienten mit degenerativen rheumatischen Beschwerden untersucht. Die 500 mg-Tabletten enthielten 20% Kurkuminoide (75% Kurkumin,
15% Demethoxykurkumin, 10% Bisdemethoxykurkumin), 40% Phosphatidylcholin und 40% Cellulose. In einer Studie erhielten 50 Patienten 0,2 g Kurkumin/Tag über 3 Monate (Belcaro et al., 2010a) und in der anderen 100 Patienten über 8 Monate entweder 0,4 g Kurkumin/Tag zusätzlich zur konventionellen Therapie oder ausschliesslich konventionelle Therapie (Belcaro et al., 2010b). Die Beschwerden besserten sich unter dem Kurkumazusatz mehr als unter alleiniger konventioneller Therapie, so der WOMAC-Index, die beschwerdefreie Gehstrecke und die Entzündungsparameter im Blut (Belcaro et al., 2010b). In einer vergleichenden Studie erhielten Patienten mit primärer Kniearthrose über 6 Wochen randomisiert entweder 2 g Kurkumaextrakt (Spezies domestica, Lösungsmittel Alkohol, das Kurkumaöl wurde entfernt) (N=52) oder 800 mg Ibuprofen (N=55) pro Tag. Der Kurkumaextrakt war der Ibuprofenwirkung nicht unterlegen (Kuptniratsaikul et al., 2009). In einer randomisierten hinweisgebenden Doppelblindstudie waren die klinischen Beschwerden unter der Kombination von 1 g Kurkumin pro Tag plus 75 mg Diclofenac besser als unter alleiniger Einnahme von 75 mg Diclofenac (Pinsornsak et al., 2012).

In eine Pilotstudie wurden 15 Patienten (3 mit degenerativen rheumatischen Beschwerden in der Schulter oder im Knie, 6 mit Neuralgien oder Rückenschmerzen, 3 mit chronischen Kopfschmerzen, 2 mit Muskelschmerzen und einer mit Zahnschmerzen) einbezogen. Im erste Zyklus erhielten die Patienten zur Therapie ihrer Schmerzen 3 Behälter (Gruppe A Nimesulid 100 mg (1 Tablette), Gruppe B Paracetamol 500 mg (2 Tabletten), Gruppe C die Kurkumazubereitung Meriva® mit 20% Kurkumin, 40% Phosphatidylcholine und 40% Cellulose (3 Tabletten), ohne dass die Patienten wussten, was sich in den Behältern befand. Die Auswaschphase zwischen den Behandlungen betrug 48 Stunden. Im zweiten Zyklus erhielten die Patienten statt des Behälters C einen Behälter D mit 4 Tabletten Meriva®. Den Patienten war es nach 8 Stunden erlaubt, bei Schmerzen eine zweite Dosis zu nehmen. Nach Einnahme der Kurkumazubereitung dauerte es länger bis zum Eintritt der Analgesie als nach Einnahme der konventionellen Schmerzmittel. Die Dosis von 2 g Kurkumin war der Einnahme von 1,5 g überlegen, doch hielt die Analgesie im Mittel nur 4 Stunden an und die Einnahme einer zweiten Dosis war erforderlich. Die Autoren vermuteten, dass aufgrund der Zytokininteraktion von Kurkumin eine längerfristige Kurkuma-Einnahme zur Schmerzlinderung akuter

Schmerzen beitragen könnte (Di Pierro et al., 2013a).[73]

Neuropathische Schmerzen:
In einer weiteren Studie schlossen die Autoren 141 Patienten mit neuropathischen Schmerzen aufgrund einer Bandscheibenprotrusion, einer Lumbalstenose oder eines Carpaltunnelsyndroms ein. Die Patienten erhielten offen, randomisiert und kontrolliert entweder 800 mg/Tag Kurkumin-Phytosom plus 4 mg Piperin (Drug-Enhancer) zusäzlich zu Liponsäure oder nur Liponsäure zusätzlich zu 800 mg Dexibuprofen pro Tag. Die Kontrollgruppe erhielt nur Dexibuprofen. Der Liponsäurezusatz zum Dexibuprofen zeigte keine Wirksamkeit, im Gegensatz zum Kurkumin-Piperinzusatz (Di Pierro et al., 2013b). Doch muss die Überlegenheit
der Dexibuprofen-Kurkuminoid-Piperin-Kombination jetzt in einer definitiven Studie bewiesen werden.
Ein 15jähriges Mädchen, das an der angeborenen motorischen und sensiblen Neuropathie «DejerineSottas-Krankheit» litt, erhielt zunächst über 4 Monate 50 mg Kurkumin/kg/Tag und im Anschluss 75 mg Kurkumin/kg/Tag über weitere 8 Monate. Die Kurkuminmedikation wurde gut vertragen, ob allerdings diese Behandlung eine Wirkung auf das Krankheitsbild hatte, bleibt weiteren Untersuchungen vorbehalten (Burns et al., 2009).[74]

Postoperative Schmerzen:
Nach chirurgischer Intervention bei inguinalen Hernien oder Hydrozelen erhielten 45 Patienten in einer explorativen randomisierten Doppelblindstudie entweder 1200 mg Kurkumin, 300 mg Phenylbutazon oder Plazebo über 5 Tage. Die postoperativen Beschwerden waren in der Kurkumin- und Phenylbutazongruppe um mehr als 20% besser als in der Plazebogruppe (Satoskar et al., 1986).[75]

Fibromyalgie: Schmerzlinderung durch neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den Lymphfluss verbessern. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer Gemütsaufhellung kommen.[76]

Akkupunktur:
US Wissenschaftler: Akkupunktur kann Schmerzen lindern, weil sie den Ausstoß eines Moleküls namens Adenosin auslöst. Die Forscher hatten Labormäusen entzündungsfördernde Mittel in die Pfoten gespritzt, und dann Akkupunkturnadeln an einem bekannten Punkt am Knie gesetzt. Während und unmittelbar nach der Behandlung stiegen die Adenosin-Konzentrationen an – und die Schmerzen der Mäuse ließen messbar nach., Bei Vergleichstests mit Mäusen, die genetisch manipuliert waren und über kein Adenosin verfügten, zeigte die Akkupunktur keine Wirkung.
„Akkupunktur ist in einigen Teilen der Welt ein Grundpfeiler der medizinischen Behandlung, nur weil sie nie vollständig erklärt werden konnte, blieben viele Menschen immer noch skeptisch“, sagte die Studienleiterin Maiken Nedergaard von der Universität Rochester Medical Center in New York.
Bisher war v.a. die Wirkung von Akkupunktur auf das zentrale Nervensystem, also die Nerven im Rückenmark und im Gehirn untersucht worden. Forscher stellten fest, dass durch Akkupunktur ein starker Ausstoß von starken schmerzlindernden Substanzen, sog. Endorphinen, ausgelöst wird.[77]

[7373] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf
[74] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf
[75] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf
[76] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010, S. 129
[77] Die Welt, 1. 6. 2010, „Warum Akkupunktur tatsächlich wirkt“.