Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 1: Schmerzmittel aus der Natur

Artikel: Schmerzmittel : warum die Natur die bessere Tablette ist
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557407

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

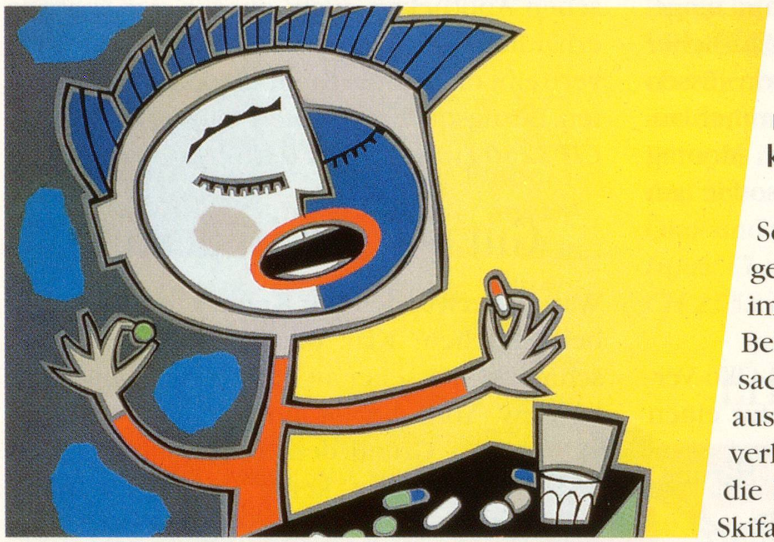
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schmerzmittel. Warum die Natur die bessere Tablette ist

Schmerz begleitet uns in vielen Formen das ganze Leben hindurch: körperlich wie seelisch. Schmerzbekämpfung oder zumindest -linderung bildet seit der Antike den Anstoss für fast jede medizinische Behandlung. Die Naturheilkunde macht da keine Ausnahme. Sie kennt eine Fülle von Präparaten und Massnahmen, um Schmerzen nachhaltig und ohne Nebenwirkungen zu bekämpfen.



Jeder Zehnte nimmt regelmässig Schmerzmittel ein. Abhängigkeiten sowie Nebenwirkungen, wie z.B. Nierenschädigungen, sind oft die Folge. Die gesunde, in vielen Fällen genauso wirksame Alternative dazu heisst Naturheilkunde.

Schmerz kennt jede und jeder. Vom gebrochenen Herzen bis zum Schnitt im Finger. Von der Migräne bis zum Beinbruch. In vielen Fällen stehen Ursache und Funktion des Schmerzes ausser Zweifel: Die Herzdame hat uns verlassen, das Messer ist ausgerutscht, die Nacht war lang und schaflos, beim Skifahren sind wir gestürzt – und der Schmerz, dieses unverzichtbare Alarmsystem unserer Gesundheit, meldet uns: Da stimmt etwas nicht. – Zum Glück erhalten wir diese Schmerzbotschaft! Nicht auszudenken, was geschähe, wenn die feinen Nerven, die in den Geweben die Gefahren registrieren, ihre Botschaft nicht «abschickten», wenn der Schmerz ausbliebe und der Körper sich – wie das bei Krebserkrankungen der Fall sein kann –, wenn überhaupt, erst in fortgeschrittenerem Stadium meldete.

Vom akuten zum chronischen Schmerz

Schmerz hat viele Gesichter. Wichtiger als der schnelle Griff zum schnell wirkenden Mittel ist zunächst die Frage, um welchen Schmerz es sich handelt. *Akuter Schmerz* kann als Mahn- und Warnsignal in verschiedenen Formen und Intensitäten auftreten: Er kann dumpf, tief, pochend, brennend, nagend, bohrend, schlecht abgrenzbar oder oberflächlich und gut lokalisierbar sein. Oft ist es für Betroffene allerdings recht schwierig, eine exakte Beschreibung der Art des Schmerzes zu geben. Vielfach verweist der Schmerz direkt auf seinen Entstehungsort, ganz eindeutig etwa beim Schnitt in den Finger; doch er kann, und dann wird die Beschreibung schwer, ausstrahlen, beim Herzinfarkt z.B. über die Schulter in den linken Arm. Weitere Schmerzerscheinungen sind die *Kolik* sowie die *spastischen, krampfartigen Schmerzen*. Der Ausdruck Kolik wird im Zusammenhang mit Krämpfen von Hohlorganen wie Blase, Darm, Galle und Harnleiter gebraucht. Die spastischen Schmerzen betreffen meist

die Muskulatur, können daneben aber auch durch seelische (Über-)Erregungszustände verursacht werden. Wenn Herkunft und Ursache klar sind, lässt sich der akute Schmerz behandeln, indem man die Ursache behebt. Genau darin besteht ja das Prinzip der Naturheilkunde: Nicht das Symptom wird behandelt, sondern, nachhaltig und in die Tiefe wirkend, dessen Ursache.

Chronische Schmerzzustände

Anders und ungleich komplexer als bei akuten verhält es sich bei *chronischen Schmerzzuständen*. Meist sind sie Ausdruck einer Erkrankung – z.B. Arthrose. Vielfach hat sich der Schmerz jedoch verselbständigt, so dass er die Schutz- und Warnfunktion «verloren» hat. Er ist zum Wecker geworden, der den ganzen Tag über unablässig klingelt und Betroffene in den Wahnsinn treiben kann. Immer wieder kommt es vor, dass entweder gar keine organische Störung vorliegt oder diese bereits geheilt wurde. Das wachsende Gefühl der Hilflosigkeit – «Mir tut alles weh, aber organisch fehlt mir angeblich nichts» – macht derartige Situationen noch schlimmer, so dass am Ende ein regelrechter Teufelskreis entsteht, aus dem man nur schwer wieder hinausfindet. Chronischer Schmerz bringt oft verdrängte seelische Leiden zum Ausdruck. Er stellt ein komplexes Geschehen dar, an dem nicht zuletzt auch soziale und kulturelle Faktoren sowie die Art unserer Wahrnehmung beteiligt sind. Nicht nur ist es schwierig, hier die genauen Ursachen zu klären, auch die Identifikation der Symptome sowie die Wahl einer griffigen Therapie stellen hohe Anforderungen an den behandelnden Arzt. Die Schmerztherapie – und mit ihr die Schmerzmedizin – gehört zu den anspruchsvollsten Disziplinen der Medizin, deren Bedeutung rasant zunimmt.

Natürlich schmerzfrei – eine Übersicht

Starke, anhaltende und unerklärliche oder chronische Schmerzen sollte man nicht einfach von sich aus mit einem Medikament – egal welchem – unterdrücken wollen, denn die Ursache kann u.U. unheilvoll im stillen weiterwirken. Auch können Nebenwirkungen hinzutreten, die oft einiges unangenehmer sind als das Ausgangsleiden. Suchen Sie deshalb einen Arzt auf, wenn die Schmerzen anhalten – verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Handelt es sich jedoch um kleinere «Alltagsschmerzen», so erreichen Sie Beschwerdefreiheit mit der besseren, weil sanfteren, nebenwirkungsfreien und – nicht zu unterschätzen! – preiswerteren «Tablette der Natur».

Im Folgenden geben wir Ihnen einen kurzen Überblick von Kopf bis Fuss über einige akute Schmerzzustände sowie eine Auswahl einfacher natürlicher Behandlungsmöglichkeiten:

Wie uns wehtut, was uns schmerzt

Auf unserer Haut befinden sich zahlreiche Nozizeptoren, Nervenendungen, die bei einer Reizung durch eine Verletzung oder Krankheit ihre Warnmeldungen an unser Gehirn schicken. Ihr Weg geht zuerst zum Rückenmark und von dort zum Thalamus (Zwischenhirn).

Bestimmend für den Umgang mit Schmerz ist nicht nur der Auslöser, z.B. die Verletzung, sondern oft Erfahrungen im Umgang mit früheren Schmerzerlebnissen. Faktoren wie Schlaflosigkeit, Angst und Depressionen, die häufig die Begleiterscheinungen schwerer Erkrankungen sind, senken die Schmerzgrenze. Oft ist hier parallel zur Schmerzbekämpfung eine Behandlung dieser Symptome angezeigt.

Daneben prägen auch kulturelle Gegebenheiten sowie die besonderen Umstände das Schmerzverhalten. Während bei einzelnen Kulturen das Aushalten von Schmerz mit Ehre verbunden ist («Indianer kennen keinen Schmerz»), können die gleichen Schmerzen unter demütigenden Umständen (z.B. Folter) als sehr viel schrecklicher empfunden werden.

Alltägliche Beschwerden, Bobos und Bebes: Bitte sanft und nicht mit dem Vorschlaghammer behandeln.

Kopfschmerzen – Migräne

Gelegentliche Kopfschmerzen sind harmlos. Schuld kann das Wetter, Stress, Nikotin- oder Alkoholmissbrauch sowie eine Erkältungskrankheit sein. *Natürliche Behandlungen:* Ätherisches Pfefferminz-Öl auf Stirn, Schläfen und Nacken einreiben. • Meerrettichkompressen (geraffelte Wurzel auf ein Stück Gaze auftragen, auf Nacken oder Stirn legen; Vorsicht: Dämpfe reizen die Augen). • Kräutertee mit Pestwurz (Petasites) trinken. • Wasser trinken. • Bei *Migräneanfällen* Stirn mit Kümmelöl betupfen. • Schwarzen Kaffee mit Zitrone trinken. • Kalte Wadenwickel bis zu den Knien machen. • Papiertüte über Mund und Nase (nicht über den Kopf) stülpen und tief in die Tüte ein- und ausatmen.

Augen- und Ohrenschmerzen

Wenn mit Augen oder Ohren etwas nicht stimmt, empfiehlt sich ein baldiger Arztbesuch. Schmerzende Augen infolge Überanstrengung (oft von Kopfschmerzen begleitet) sowie akute leichtere Bindehautentzündungen können selber behandelt werden. Ohrenschmerzen können von innen oder weiter aussen kommen, an- und abschwellen. Nicht einfach schmerz- und entzündungslindernde Ohrentropfen, z.T. rezeptfrei erhältlich, verwenden. *Natürliche Behandlungen:* Als Soforthilfe Kompressen mit kalten Augentrosttee auf Augen auflegen. • Auch das Auflegen von Kompressen mit Ringelblumen-Tinktur hilft. • Bei leichteren Ohrenschmerzen Heublumenkompressen auflegen. • Als homöopathische Präparate empfehlen sich bei Ohrenweh Aconitum, Belladonna sowie Chamomilla.

Brust- und Herzschmerzen

Oft sind die Ursachen in Lungen, Rippenfell oder Herz zu suchen, sie können vielfältig sein. Frühzeitige Abklärung durch den Arzt ist notwendig. *Natürliche Behandlungen:* Als Herzmittel altbewährt ist der Weissdorn *(lat. Crataegus oxyacantha)* sowie *Crataegisan N Herz-Tropfen* oder *Cardiaforce Herz-Tonikum von A.Vogel (in D: Weissdorntropfen).* • Für einen Herzstärkungstee nimmt man 100 g Weissdornblätter mit Blüten, je 50 g Herzgespann-Kraut und Melissenblätter; mit kochendem Wasser überbrühen, 3 Min. ziehen lassen, trinken. • Beruhigend wirken Baldrian- und Hopfenpräparate. • Ysop- oder Rosmarintees helfen bei niedrigem Blutdruck, ebenso Weizenkeimöl oder -Kapseln. • Bei Angina pectoris unterstützen mehrere homöopathische Präparate die Herzdurchblutung.

Bauchschmerzen

Ursachen von Bauchschmerzen können Stress, schlechtes Essen oder nervöse Einflüsse, Nierensteine u.a.m. sein. Heftige Koliken können ernsthafte Krankheiten vortäuschen – oder solche sein. *Natürliche Behandlungen:* Schmerzmittel helfen bei Bauchschmerzen oft wenig. Homöopathische sowie pflanzliche Präparate, etwa aus Gänsefingerkraut, Kamille, Pfefferminze sowie – bei Blähungen – Kümmel oder Schafgarbe, wirken gut. • Aus dem Frauenmantelkraut lässt sich bei akuten Durchfallerkrankungen und Magen-Darm-Störungen ein guter Tee brauen. • Leinsamen sowie Papayas fördern die Verdauung.

Rheumatische Muskel- und Gelenkschmerzen

Innerhalb des rheumatischen Formenkreises unterscheidet man über 100 verschiedene Erkrankungen. • Lokale Schmerzen, die durch Muskelkrämpfe, Entzündungen oder Verletzungen hervorgerufen wurden, lassen sich durch Massage, Eiswickel oder heisse Breiumschläge lindern. • Gute Möglichkeiten bieten TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation), Akupunktur sowie Hypnose.

Rücken- und Kreuzschmerzen

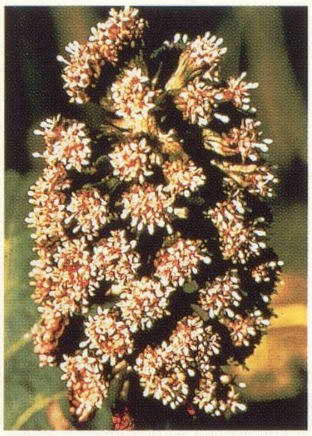
Schuld an Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich sind oft Muskelverspannungen, Überbelastungen, falsche Haltungs- und Sitzgewohnheiten sowie seelisch-nervöse Faktoren. Die wichtigste Behandlung heisst Vorbeugung, d.h. Rückengymnastik, Entspannungsübungen, gute Körperhaltung. Dass man bei Rückenschmerzen Schmerzmittel einnimmt, ist verständlich, doch geht das nur solange mehr schlecht als recht, bis die Schmerzen stärker werden und der Arztbesuch sowie u.U. eine Operation nötig wird. *Natürliche Behandlungen:* Massage. • Ein Merkblatt für Rückenübungen ist bei der GN-Redaktion kostenlos gegen Briefmarken (sFr. –.90/DM 1.10) erhältlich. • TENS-Schmerztherapie. • Akupressur. • Bestrahlung mit Rotlicht, dessen Wärme die Muskeln lockert. • Chirotherapie. • Hautreizende Einreibungen. • Ausleitungsverfahren (Schröpfen).

Nervenschmerzen

Nervenschmerzen können sehr quälend sein. Oft treten sie auf bei Zuckerkrankheit, Vitaminmangel, Infektionen, Vergiftungen oder durch lokale Nervenschädigungen. Auch Tumoren können schmerzhaft auf Nerven drücken, und nicht zuletzt Stoffwechsel- und Hormonstörungen sowie Rücken- und Wirbelsäulenschäden können die Ursachen sein. Oft sind die Schmerzen so gross, das man von selbst den Arzt aufsucht. *Natürliche Behandlungen:* • Einreibungen mit japanischem Minz-Öl sowie heisse Heublumenauflagen und Kompressen mit Johannisöl. • Auch das Einreiben von Franzbranntwein oder anderer «Geister» wie Wacholder-, Rosmarin- oder Brennesselspiritus kann helfen. • Akupunktur, Neural- sowie Reiztherapie, TENS.

Auch deshalb ist die Natur die bessere Tablette

Schmerzmittel sollte man ohne ärztlichen Rat nicht länger als maximal eine Woche einnehmen. Wer über einen Zeitraum von fünf Jahren hinweg mehr als 15 Schmerzpillen pro Monat schluckt, setzt sich einem höheren Risiko aus, seine Nieren zu schädigen. Die Zeitschrift *«Öko-Test»* hat kürzlich (Heft 11, 1997) verschiedene synthetische Schmerzmittel getestet – einige von ihnen, so das Testergebnis, können ganz schön «wehtun». *Vermeiden* sollte man besonders Kombinationspräparate mit Koffein; Koffein, in vielen rezeptfrei erhältlichen Schmerzmitteln enthalten, belebt den Organismus, kann aber Abhängigkeiten auslösen. Fazit aus all dem: Schmerzmittel sind ein Notbehelf und sollten nur als solcher eingesetzt werden. • CU



Klassische «Schmerzpflanze»: Pestwurz (Petasites off.). Ein slowakisches Sprichwort lautet: «Ihr Blatt hat neun Adern, neun Kräfte und nützt gegen neun Krankheiten.»

PETADOLOR N-Kapseln von A.Vogel enthalten den Extrakt aus der Pestwurz-Wurzel aus Wildbeständen. Petadolor N ist ein pflanzliches Arzneimittel bei krampfartigen Schmerzen im Magen-, Darm- und Galle-Bereich sowie bei akuten Schmerzzuständen der ableitenden Harnwege, besonders bei Steinleiden (in D: Petaforce V).

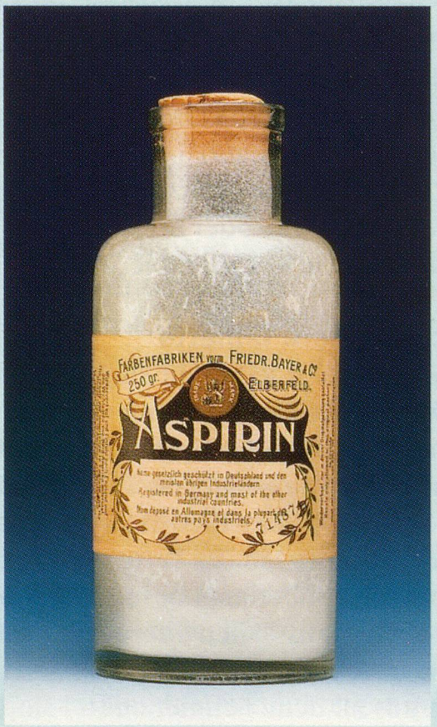
LITERATURHINWEIS: «Schmerzbewältigung», Dr. med. D. Kallinke/ K. Haak, Falken Verlag, Niedernhausen/Ts., 96 S., sFr./DM 19.90/öS 145.–

100 Jahre Aspirin®

Eigentlich ist das kein Geburtstag, den zwingend die Naturheilkunde feiern müsste: Aspirin gehört zu den synthetisch hergestellten, d.h. aus einem isolierten Wirkstoff bestehenden, «chemischen» Schmerzmitteln. Demgegenüber verwendet die Phytotherapie bekanntlich die ganze Pflanze, da sie der – in vielen Fällen wissenschaftlich fundierten – Ansicht ist, dass nicht ein einzelner Inhaltsstoff, sondern ihre Gesamtheit für die Wirkung verantwortlich ist. Dennoch ist die Jahrhundert-Karriere von Aspirin auf jeden Fall bemerkenswert – und wäre kaum möglich gewesen, hätten die Forscher nicht auf das uralte Kräuterwissen der Griechen, Römer und mittelalterlichen Mönche und Kräuterfrauen zurückgreifen können.

Chinabaum oder Weidenrinde

Schon Hippokrates behandelte Schmerzen und Fieber mit Extrakten der Weidenrinde *(lat. Cortex salicis)*. Im Mittelalter geriet die Weide in Vergessenheit, und an ihre Stelle trat die Rinde des in Peru beheimateten Chinabaumes *(lat. Cinchona officinalis)* und ihr fiebersenkendes Chinin. 1806 erliess Napoleon die Kontinentalsperre und verunmöglichte die Einfuhr der Chinarinde. In der Not besann man sich auf die einheimische Weide, doch ihr Saft, die Salicylsäure, verursachte Übelkeit und griff Mundschleimhäute und Magen an. Erst Felix Hoffmann, Chemiker bei der damaligen Farbenfabrik Bayer und Co., konnte 1897 durch eine Verbindung von Salicyl- und Essigsäure *(lat. acetum, Essig)* die weniger aggressive Substanz Acetylsalicalsäure (ASS) herstellen. Damit war Aspirin® geboren.



Multitalent ASS

Bezüglich der Wirkung von Aspirin liegt ein Vergleich zur Pflanzenheilkunde durchaus nahe: Die Wirkung der ASS ist zwar vielfach belegt, doch *wie* sie wirkt, ist, wie bei vielen Pflanzenpräparaten, (noch) keineswegs im Detail bekannt. Zwar weiss man vieles, etwa dass sie die Produktion von Prostaglandinen hemmt, so dass die an das Gehirn geleiteten Schmerzreize vermindert werden. Nachgewiesen wurde auch, dass Aspirin vorbeugend und therapeutisch gegen Herzinfarkte helfen kann. Des weiteren soll Aspirin, so die Herstellerfirma, das Darmkrebsrisiko senken, der Artheriosklerose vorbeugen und präventiv gegen die Alzheimer-Krankheit wirken. Allerdings gibt es Studien, die der vorbeugenden Wirkung gegen Herzinfarkte eine Zunahme von Hirnschlägen gegenüberstellen. Bekannt sind auch allfällige Nebenwirkungen wie Magenschmerzen, Übelkeit, Schwindel usw. – Welche positiven Überraschungen das eben angebrochene zweite Aspirin-Jahrhundert noch bieten wird, wird sich zeigen, besonders was die angeblich tumorhemmende Wirkung der ASS angeht. Man darf gespannt sein.

Literatur-Tip: *«Aspirin®. Ein Jahrhundertmittel macht Karriere», H. Vollmer, Heyne Verlag, 240 S., sFr./ DM 14.90, öS 109.–* • CU