

## **Pflanzen, die Schmerzen stillen – Teil 1**

**Nicht immer sind starke chemische Medikamente der Weisheit letzter Schluss. Setzen Sie bei schmerzenden Muskeln, steifen Gelenken, Hautschädigungen, Kopfweh oder Bauchkrämpfen vermehrt auf die sanfte Hilfe aus der Natur.**

Glücklicherweise erleben die meisten Menschen Schmerz nur als vorübergehendes Ereignis. Verletzungen, kurzzeitige Kopf-, Zahn oder Bauchschmerzen gehören zum Alltag. Solch akute Schmerzen sind ein Warnsignal und klingen nach Beseitigung der Schädigung meist rasch wieder ab. Von chronischem Schmerz spricht man, wenn Dauerschmerzen vorliegen oder wenn Schmerzen immer wiederkehren, z. B. bei Rücken-, Tumor- oder Migräneleiden.

### ***Jeder Mensch leidet anders***

Die unterschiedliche Schmerzwahrnehmung ist eine Sache der Gene, wie Forscher vor einiger Zeit herausfanden. Doch ob Betroffene gleiche Schmerzen als mild, unangenehm, beunruhigend, heftig oder unerträglich empfinden, hängt auch von der persönlichen Einstellung, den jeweiligen Begleitumständen, der Stimmungslage und den individuellen Schmerzerfahrungen ab. Angst steigert die Intensität der Schmerzempfindung, Ablenkung kann Schmerzen mildern.

Kommt ein Schmerzreiz jeden Tag wieder, kann es zu einer Gewöhnung kommen, das heisst, der Betroffene deutet den Schmerz als nicht mehr so stark. Allerdings gibt es Schmerzen, wie etwa stundenlange Kopf- oder Zahnschmerzen, an die man sich nicht gewöhnen kann. Hautschädigungen durch UV-Strahlen, extreme Kälte oder Wärme können beispielsweise zu einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit der Haut führen.

### ***Wenn der Schmerz nicht weggeht***

In der Schweiz leiden rund 600000 Menschen, in Deutschland etwa sieben Millionen unter chronischen Schmerzen. Sie nehmen den ganzen Menschen in Besitz, denn die Dauerfolter beeinflusst den gesamten Organismus und bewirkt Veränderungen sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene. Mediziner dringen heute darauf, der Chronifizierung des Schmerzes zuvorzukommen, indem man Dauerschmerzen nicht einfach aushält oder darun-

ter leidet, sondern frühzeitig und ausreichend behandelt. Vieles deutet daraufhin, dass chronische Schmerzen auch auf das so genannte Schmerzgedächtnis zurückzuführen sind, d. h. der Schmerz besteht weiter, obwohl die Ursache nicht mehr vorhanden ist. Langsam aber sicher setzt sich die Erkenntnis durch, dass in der Schmerztherapie ein ganzes Bündel von therapeutischen Massnahmen die besten Erfolge verspricht. Dazu gehört der überlegte Einsatz nebenwirkungsarmer Phyto-Arzneien ebenso wie Akupunktur, Entspannungstraining, manuelle Therapien und verschiedene psychologische Behandlungen.

### ***Indianer kennen keinen Schmerz***

In Mitteleuropa sind Kopf- und Rückenschmerzen an der Tagesordnung. Gerade bei diesen anfallsartig wiederkehrenden oder dauernden Schmerzen sind viele es leid, ständig Tabletten zu schlucken, die auf den Magen und oft genug auch auf die Stimmung schlagen. Deshalb gibt es immer mehr Schmerzspezialisten, die sich zusätzlich oder alternativ auf natürliche Arzneien aus Heilpflanzen stützen.

### ***Weidenrinde: doppelt wirksam***

Die Weidenrinde wirkt in erster Linie fiebersenkend und schmerzlindernd und wird deshalb mit Erfolg bei fieberhaften Erkältungen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und rheumatischen Beschwerden (Weichteilrheuma) eingesetzt. Salicin, der massgebende Wirkstoff der Weidenrinde (Salicis cortex) wurde bereits im 19. Jahrhundert isoliert, und wenig später konnte die Salicylsäure synthetisch hergestellt werden. 1897 glückte es dann, aus Salicyl- und Essigsäure die Acetylsalicylsäure (ASS) herzustellen: Aspirin war geboren. ASS und andere (z. B. in der Rheumabehandlung eingesetzte) Salicylate, haben aber eine gemeinsame, unangenehme Eigenschaft: Viele Betroffene tauschen die Gliederschmerzen gegen quälende Beschwerden im Magen-/Darm-Bereich ein. Das Naturprodukt Weidenrinde ist besser verträglich, denn es enthält nur die natürliche Vorstufe Salicin. Dieser Stoff passiert den Magen unverändert und wird erst in der Leber in Salicylsäure umgewandelt. Das Risiko von Nebenwirkungen ist deshalb gering.

Extrakte aus der Weidenrinde lindern aber auch Schmerzen und Entzündungen in Muskeln und Gelenken. Die deutsche Medizinerin Prof. Dr. Sigrun Chrubasik aus Freiburg, die in einigen wissenschaftlichen Studien die Wirksamkeit der Weidenrinde an Patienten mit Rückenschmerzen untersuchte, meint: «Weidenrindenextrakt ist derzeit das potenteste Phytoanalgetikum (pflanzliche Schmerzmittel), es wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern auch antioxidativ und, in geringerem Ausmass, auch knorpelschützend.» Diese Wirkung konnte sie für einen Extrakt mit 240 Milligramm Salicin, das mit Alkohol aus der Pflanze gelöst wurde, belegen.

Üblicherweise reichen aber schon niedrigere Dosierungen: die mittlere Tagesdosis für flüssige und feste Darreichungsformen zur innerlichen Anwendung entspricht einer Gesamtsalicinmenge von 60 bis 120 mg. Eine Menge, die mit drei bis fünf Tassen Tee erreicht wird und leichtere Schmerzen beseitigt bzw. eine medikamentöse Behandlung so unterstützt, dass weniger Tabletten nötig sind.

Für die Teezubereitung existieren zahlreiche Vorschriften. Bevorzugt wird ein Kaltwasserextrakt. Dazu setzt man einen Teelöffel Weidenrinde (1 TL = ca. 3,6 g) mit einer Tasse Wasser an, lässt über Nacht ziehen und trinkt den Tee tagsüber. Braucht man den Tee sofort, übergiesst man einen Teelöffel fein geschnittener Weidenrinde mit 1/4 Liter Wasser und erhitzt ganz langsam zum Sieden.

### ***Pfefferminze: gut bei Kopfweh***

Die echte Pfefferminze (auch Englische Minze, Garten- oder Teeminze) kennt man als mundgeruchvertreibendes Bonbon oder als Tee gegen Magengrimmen. Die *Mentha piperita* kann aber noch mehr: Pfefferminzöl ist durch kontrollierte klinische Studien längst als Kopfschmerz-Killer anerkannt und steht in seiner Wirkung nicht hinter gängigen Schmerzmitteln wie Aspirin oder Paracetamol zurück. Pfefferminzöl kann man entweder selbst verdünnen (1 Teil Öl auf 9 Teile Alkohol) oder man kauft im Fachgeschäft 10-prozentiges Pfefferminzöl fertig und trägt es auf Schläfen, Stirn und Nacken auf (nicht zu nahe an die Augen kommen!). Ein Versuch mit Pfefferminzöl empfiehlt sich vor allem bei Kindern und bei denjenigen, bei denen die Kopfschmerzattacken häufig sind und die deshalb oft zu Tabletten greifen (müs-

sen). Denn zu viele chemische Schmerzmittel können unter Umständen selbst Kopfschmerzen auslösen.

Die ätherischen Öle lösen auf der Haut ein langanhaltendes Kältegefühl aus, hemmen die Schmerzleitung, steigern den Blutfluss in den kleinsten Hautgefässen und lösen die Verkrampfung der am Schädel ansetzenden Muskulatur, die als eine der Begleiterscheinungen des Spannungskopfschmerzes gilt.

Eine Alternative ist auch ein KopfschmerzTee aus drei gleichen Teilen von Johanniskraut, Zitronenmelisse und Pfefferminze. Für eine Tasse Tee brüht man einen Teelöffel der Mischung mit heissem Wasser auf und lässt zehn Minuten zugedeckt ziehen. Über den Tag verteilt trinkt man zwei bis drei Tassen des warmen ungesüssten Tees und ruht danach idealerweise je zehn Minuten möglichst entspannt. Die beruhigenden, schmerzstillenden, krampflösenden und stimmungsaufhellenden Komponenten der drei Pflanzen spielen in der Schmerzbekämpfung ideal zusammen.

Übrigens hat sich das Einreiben von flüssigen oder halbfesten Pfefferminzöl-Präparaten auch bei rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Nervenschmerzen bewährt.

### ***Teufelskralle: für elastische Gelenke***

Nach den bisher vorliegenden Untersuchungen wird die in Namibia beheimatete Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) mit Vorteil im leichten bis mittleren Stadium einer Rheumaerkrankung und bei schmerzhaften Arthrosen eingesetzt. Zahlreiche Studien zeigen die entzündungshemmende, schmerzlindernde und anti-arthritische Wirkung, die allerdings erst nach mehreren Tagen eintritt. Die maximale Wirkung stellt sich meist nach vier Wochen ein. Unerwünschte Nebenwirkungen konnten – bis auf seltene Magen-/Darmbeschwerden – nicht beobachtet werden. Die Pflanze normalisiert die erhöhte (Druck-)Empfindlichkeit der schmerzenden Bereiche und hemmt die Produktion von Botenstoffen, die etwa bei Rheuma die Entzündung in Gang halten. Es gibt Teufelskrallenextrakt in Form von Tinktur und Tabletten, die Einnahme des bitteren Tees ist Geschmackssache.

Ingrid Zehnder

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>