



## Ak-4

### Aufklärung auf 4 Seiten

Journal für den gesundheitsbewussten Leser

**kompakt - konkret - kompetent - kritisch**

Institut für Gesundheitsprävention  
GRUSS GbR  
Steinberg 9,  
D-94137 Bayerbach

Jahrgang 2010  
Ausgabe 5

## Problemkreis: Schmerzbehandlung

Schmerzen, die früher auf eine konkret erkennbare Ursache zurückzuführen waren, wie z.B. Prellungen, Brüche, Verrenkungen, Verstauchungen, Abnutzungsschmerzen, Verbrennungen, Phantom- oder Tumorschmerzen werden heute zahlenmäßig von den Schmerzen weit übertroffen, deren Kausalität nicht genau zu bestimmen ist. Und genau diese schwer zu diagnostizierenden Schmerzen nehmen rasant zu und prägen das Bild einer neuen Volkskrankheit.

### Weißbuch „Schmerz“

Laut dem Weißbuch „Schmerz“ sind Diagnostik und Therapie von chronischen Schmerzen noch immer kein verbindlicher Bestandteil des Medizinstudiums und der Facharzt-Weiterbildung. Ob Schmerztherapie an einer Universität gelehrt und damit gelernt wird, steht im Ermessen der Hochschule. Es gibt zwar die Zusatzweiterbildung "spezielle Schmerztherapie" (eingeführt 1996), doch die Schmerztherapie ist nicht als eigenständiges Fach in der Medizin repräsentiert. Bis heute gibt es keinen einzigen Lehrstuhl für Schmerztherapie. Im Wesentlichen lassen sich diese Schmerzen auf Konflikte im bio-

psychosozialen Umfeld des Patienten zurückführen und sind somit als psychosomatisch anzusehen. Nach John E. Sarno, Prof. für Rehabilitationsmedizin an der New York School of Medicine, haben 80 Prozent der Schmerzen einen psychosomatischen Hintergrund.

### Ursachen für psychosomatische Schmerzen

**Folgende Faktoren können als kausal angesehen werden:**

- ⇒ *Gravierende traumatische Erlebnisse in der Biographie des Patienten, wie Verluste oder Missbrauch,*
- ⇒ *massive Stressoren in Familie und Beruf, wie Leistungsdruck,*
- ⇒ *Mangel an Verständnis und Vertrauen,*
- ⇒ *eine zu hohe Erwartungshaltung, die nicht erfüllt werden kann,*
- ⇒ *Ängste (Existenzängste u.a.),*
- ⇒ *mangelnde Zuwendung,*
- ⇒ *mangelndes Feed back, zu der auch konstruktive Kritik gehört,*
- ⇒ *Oberflächlichkeit in Werten, Bindungen und Kommunikation,*
- ⇒ *veränderte Lebensformen und – Gewohnheiten, die weder dem Biorhythmus noch den Bedürfnissen des Körpers entsprechen,*
- ⇒ *falsche Ernährung,*

⇒ *Missbrauch von Arzneien,*  
⇒ *mangelnde Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.*

Viele dieser Ursachen, die einer Harmoniestörung der Körper - Geist - Seele - Einheit entspringen, werden von Medizinern, die keine psychosomatische Ausbildung genossen, gerne übersehen. Es kommt meist zur Verschreibung starker Schmerzmittel, die symptomatisch helfen sollen aber nicht die Ursache bekämpfen, das letztendlich in eine Sackgasse führt, denn die Schmerzen weisen sich durch zunehmende Medikamentenresistenz aus und werden zu einer chronischen Belastung.

### Harmoniestörung zwischen Körper, Geist und Seele

Mittlerweile gehört die Schmerzliteratur zwar zu der umfangreichsten, die die Medizin zu bieten hat, dennoch spielen darin seelische Störungen und Belastungen im biopsychosozialen Umfeld kaum eine Rolle. Schmerz und seelische Störungen gehören zu einem überaus komplexen Kapitel, das immer mehr Opfer betrifft und immer mehr Ärzte vor große Probleme stellt.

Zu viele Ärzte und Therapeuten zäumen das Pferd von hinten auf, indem sie den Schmerz als Ursache für seelische Probleme sehen. Sicherlich vertiefen ständige Schmerzen seelische Reaktionen, wie Depressionen, jedoch müssen die Auslöser in einer Disharmonie zwischen Körper, Geist und Seele gesehen werden. Gemäß einer Studie des Universitätsklinikums Mainz vergehen durchschnittlich 7 bis 8 Jahre bevor Ärzte psychische Ursachen als Auslöser für chronische Schmerzen erkennen. Werden diese Imbalancen zwischen Körper, Geist und Seele nicht beseitigt, kommt es zu Manifestationen im Körper. Werden diese wiederum nicht kausal behoben, verstärkt sich der seelische Druck und der Teufelskreis findet kein Ende, sondern schraubt sich spiralförmig nach oben. Schmerzen sind ein kaum ignorierbares Warnsignal, ob im akuten oder chronischen Fall. Das drückt auch der bekannte Spruch aus: *Der Schmerz ist der große Lehrer der Menschen*. Schmerz macht daher Sinn, sofern man ihn richtig versteht und ihm nicht einfach nur symptomatisch begegnet. So hat jedes Körperteil, das ein Schmerzsignal aussendet, neben lokalen Affekten, wie Entzündungen, Gewebsveränderungen oder Irritationen, auch einen Bezugspunkt in der Psyche.

### Psychosomatische Schmerzen

#### Beispiele:

- **chronische Rückenschmerzen** sind oftmals die Folge von Stress und dem Gefühl nicht richtig anerkannt zu werden, aber auch von früheren traumatischen und schmerzhaften Erfahrungen, die sich ins

Schmerzgedächtnis eingeschrieben haben. Patienten mit Weichteilrheumatismus leiden nicht nur an Rückenschmerzen, sondern meist auch an Depressionen und Ängsten. Eine Studie der Universität von Manchester hat gezeigt, dass kontaktscheue Schulkinder, die unter Leistungsdruck stehen häufiger an Schmerzen im Rücken leiden als andere Kinder.



- Schmerzen im Bereich der **Kopf-Hals-Wirbelsäule** stehen für Hartnäckigkeit, Halsstarrigkeit aber auch für den Kopf hängen lassen oder Nackenschläge.
- Schmerzen im Bereich der **Brustwirbelsäule** sind einerseits auf eine Fehlhaltung zurückzuführen und andererseits sind sie psychologisch gesehen Anzeichen für eine gebeugte Haltung, im Sinne von kein Rückgrat zu haben. Ihnen liegen Gefühle der Mutlosigkeit zugrunde aber auch der unterdrückten Trauer und Verzweiflung.
- Schmerzen in der **Lendenwirbelsäule** und im Steißbein können durch Überforderung, Frustrationen, Störungen der Sexualität oder eines nicht Weglaufens aus finanziellen Gründen bedingt sein. Sie symbolisieren ein sich hängen lassen oder ein sich aufbäumen.
- **Magenschmerzen** entstehen meist durch Stress und Leistungsdruck, aber auch durch Är-

ger, Trauer und Verbitterung. Betroffen sind häufig Kinder.

- **Schulterschmerzen** können von unterdrückter Aggressivität, Angst vor Auto-Aggression, Angst andere Menschen zu verletzen, Unfähigkeit Wut auszudrücken, herrühren.
- **Muskelschmerzen** sowie Muskel-Verspannungen und Muskel-Verkrampfungen können durch ungelöste psychische Konflikte entstehen und zu chronischen Schmerzen und Wirbelsäulenschädigungen führen.
- **Unterleibsschmerzen** während der Menstruation haben häufig den Hintergrund einer starken Bindung an ein Elternteil und die Ablehnung der Rolle als erwachsene Frau. Diesen Frauen wird nicht erlaubt, die Menstruation als Ausdruck von Fruchtbarkeit und Weiblichkeit zu erleben. Das immer wiederkehrende Auftreten der Regel bedeutet für eine Frau auf der Ebene des Unbewussten, Lebenskraft und Eingebundensein in den Rhythmus von Tod und Geburt. Eine fehlende Individuation und die Ablehnung der weiblichen Identität bedingt eine starke innere Spannung, die sich in Menstruationsbeschwerden oder Kopfschmerzen nach außen entlädt. Zehn bis fünfzehn Prozent aller Patientinnen, die einen Frauenarzt aufsuchen, leiden unter chronischen Schmerzen im Unterbauch, unabhängig vom Menstruationszyklus. Bis zu 75 Prozent davon sind psychischer Natur, die sich auf ein sexuelles Trauma, Angst vor Schwangerschaft, Probleme in der Partnerschaft oder Verlustängste zurückführen lassen.

- **Kopfschmerzen** können herrühren von einem aggressiven Konflikt, einem sexuellen Konflikt, einem narzisstischen Konflikt, von einer Kränkung, Verlust, Abschied, Trauer oder Ablösung vom Elternhaus.

Im Durchschnitt sind Patienten, die an Migräne oder Spannungskopfschmerzen leiden, an ca. 17 Tagen pro Jahr aufgrund ihrer Kopfschmerzkrankung arbeitsunfähig und zusätzlich an weiteren 16 Tagen pro Jahr nicht in der Lage, ihre geplanten Freizeitaktivitäten durchzuführen. Trotz erheblichem Leidensdruck konsultieren aber nur ca. 20 % der Betroffenen wegen ihrer Kopfschmerzen einen Arzt, was wohl oft an der Ratlosigkeit der Ärzte liegt, die keine entsprechende Ausbildung zum Schmerztherapeuten hatten.

Heute sind ca. 160 verschiedene Kopfschmerzformen bekannt, die in primäre und sekundäre Kopfschmerzen unterteilt werden. Zu den primären Kopfschmerzen zählen die beiden häufigsten Kopfschmerzarten: Migräne und Spannungskopfschmerz. Sie sind für ca. 92 % aller Kopfschmerzen verantwortlich und sind psychosomatisch einzustufen.

Sekundäre Kopfschmerzen sind Symptom einer zugrunde liegenden Erkrankung, wie fieberhafte Infektionen, Kopfverletzungen, Bluthochdruck, Unterzucker u. a. In Deutschland leiden ca. 9 Millionen Menschen an Migräne und etwa 29 Millionen an Spannungskopfschmerzen.

An Kopfschmerzen allgemein leiden etwa 48 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer. Nach einer Erhebung von TNS Healthcare leiden knapp 80 Prozent der Frauen und etwa 60 Prozent der Männer an Hals-, Rücken- und Nackenschmerzen. 55 Prozent beider Geschlechter leiden unter Muskel- und Ge-

lenkschmerzen. Laut Prof. Michael Schulte-Markwort, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik am Universitätsklinikum Eppendorf leiden immer mehr Kinder unter psychischen Problemen und dadurch bedingten körperlichen Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen.

*Psychische Störungen, vor allem psychosomatische Symptome, haben bei Kindern und Jugendlichen in den vergangenen Jahren beständig zugenommen. Inzwischen ist jedes vierte Kind in Deutschland betroffen, sagte er dem Hamburger Abendblatt.*

### Schmerztherapie

Zur Schmerztherapie gehört ein ganzheitliches Konzept, welches Körper, Geist und Seele mit einbezieht. Ob richtige Bewegung, richtige Ernährung, rechtes Denken und Handeln oder eben der Einsatz medikamentöser Mittel, die Gesamtheit bringt den Erfolg.



Albert Einstein hatte völlig recht wenn er behauptete: *Alles, was von den Menschen getan und gedacht wird, gilt der Befriedigung gefühlter Bedürfnisse, sowie der Stillung von Schmerzen.*

### Therapieformen bei Schmerzen

Inbesondere gehören dazu:

- Wahrnehmung des Schmerzes als psychosomatisches Warnsignal
- Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Wahrnehmung und Definition eigener Bedürfnisse
- Erlebnisse durchsprechen

- Konflikte bewusst machen und bearbeiten
- Körperschule (wie Rückenschule) und Bewegungstherapie
- Entspannungsübungen, z.B. Autogenes Training
- Ruhephasen einplanen
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Manuelle Therapie nach Dorn
- Tai-Chi, Yoga oder BoSoMo\*
- Atemtherapie
- Aggressionstraining
- Verarbeitung von Ärger und Enttäuschungen
- Stressmanagement
- Identitätstraining
- Zeitmanagement
- Psychoanalyse incl. Familienaufstellung
- Medikamentöse Schmerztherapie

Diese grundlegenden Therapieformen sind wie es der Name sagt Grundlagen einer jeden chronischen Schmerzbehandlung. Medikamente sollten nur begleitend oder in akuten Fällen als Notmaßnahme eingesetzt werden. Vor allem sind nebenwirkungsarme, wie phytotherapeutische und homöopathische Möglichkeiten einzubeziehen. Hierbei ist darauf zu achten, dass allopathische und homöopathische Mittel nicht gleichzeitig eingenommen werden, weil hierdurch die homöopathische Wirkung blockiert werden kann. Sehr wohl können aber homöopathische Mittel mit Pflanzenheilmitteln (= Phytotherapeutika) kombiniert werden.

\* Body and Soul Movement

## Homöopathische Arzneien gegen Schmerzen

Sehr gut haben sich laut Mathias Dorcsi, William Boericke und Henri Voisin bei Schmerzen folgende homöopathische Einzelmittel bewährt:

### Gelsemium sempervirens



bei Ängsten, Schicksalsschlägen oder nach seelischer Erregung

mit dadurch entstehender Nervosität, Zittrigkeit, geistiger Apathie, schweren dumpfen Rückenschmerzen, Muskelkrämpfen sowie Kopfschmerzen - vor allem Hinterkopfschmerzen, Migräne, Trigeminusneuralgie, Föhnkopfschmerz und deren Begleiterscheinungen. Die Wirkung dieses Mittels hat ihr Zentrum im Nervensystem.

### Spigelia anthelmia



bei Menschen, die aus Nervosität, Ängstlichkeit und düsteren Ahnungen heraus Nervenschmerzen, ins-

besondere Ziliar- und Trigeminusneuralgie, neuralgischem Hinterkopf-, Stirn- und Augenschmerz, Linksmigräne, nervöse und reflektorische Herzschmerzen, intercostaler Schmerz, Muskel-, Gelenk- sowie nervöse Zahnschmerzen aufweisen.

### Iris versicolor

hilft bei Schmerzsymptomen niedergeschlagener Menschen, die sich in Migräne mit Sehstörungen, Stirnkopfschmerz, Supra- und Infraorbitalneuralgie, Zahnschmerzen mit ihren Begleiterscheinungen



zeigen. Aber auch bei linksseitigem Ischiasschmerz, schmerzempfindlicher Leber, umherziehende Schmerzen der Extremitäten.

**Cyclamen europaeum** gilt in der Homöopathie als ein gutes Uterus- und Nervenmittel, welches besonders bei krampfartigen und schmerzhaften Menstruationsstörungen



und den damit häufig verbundenen nervösen Störungen eingesetzt

wird. Aber auch bei chronischem Stirnkopfschmerz mit Schwindel und Doppelsehen, Migräne, rheumatischen Beschwerden sowie Wundheitsschmerz in den Fersen. Die Schmerzen sind häufig Folge von Ärgerlichkeit, Depressionen, Unentschlossenheit, Gewissensbisse (grämt sich über Pflichtvernachlässigung), Skrupeln, Nieder geschlagenheit, Traurigkeit oder Angst vor Regelstörungen.

### Cimicifuga racemosa

ist ein typisches Mittel für Frauen im Klimakterium und den damit in Zusammenhang stehenden Erscheinungen wie Migräne, spastische Unterleibsschmerzen, Reizzustand

der Ovarien (Schmerz quer über das Becken, von Hüfte zu Hüfte), Magen-, Darm- und Gallenkoliken oder Krampfwehen. Bei Männern sind Hoden- und Samenstrangneuralgien die Indikation. Bei beiden Geschlechtern auch bei Kopf-, Nacken- und Rücken-



schmerzen, Muskelrheumatis mus, Schmerzen der Sehnenansätze, die oft als Folge depressiver Verstimmungen (Träumen von drohendem Unheil), Angstzuständen, Schicksalsschlägen, manisch-depressiver Psychosen, Misserfolgen in der Liebe und im Geschäft auftreten. Weitere Indikationen sind krampfartige Herzschmerzen, Augenschmerzen, spastische Schmerzen unter der linken Brustdrüse, schmerzhafte Verkrampfung der Bauchmuskeln, Magenkrämpfe und Darmspasmen. Charakteristisch für die Schmerzen ist ihr krampfartiges Auftreten, das unvermittelt wie ein elektrischer Schlag jedes Körperteil befallen kann.

## Kombinationspräparate

Empfehlenswert sind sinnvolle homöopathische Kombinationspräparate, die sich untereinander ergänzen und verstärken, und damit ein breites Schmerzspektrum abdecken. Wie z.B. bei dem homöopathischen Arzneimittels *Dolor A*, der Firma „Schwarzwälder Natur-Heilmittel“. Durch seine niedrigen Potenzen D2 und D3 sind neben der rein homöopathischen Wirkung zusätzlich phytotherapeutische Effekte denkbar. Aber auch Einzelmittel können gezielt durch einen erfahrenen Homöopathen eingesetzt werden.

Mit bester Empfehlung

Ihr Andreas GRUSS

Institut für  
Gesundheitsprävention  
GRUSS GbR  
Steinberg 9,  
D-94137 Bayerbach

Telefon: +49 (0) 8536 1555  
E-Mail: [a.gruss@fachportal-gesundheit.de](mailto:a.gruss@fachportal-gesundheit.de)  
Website: [www.fachportal-gesundheit.de](http://www.fachportal-gesundheit.de)