



Heilpflanzen in der Schmerztherapie

Die Verwirrmechanismen von ausstrahlendem Schmerz: Rückenschmerz, Erkrankung des Bewegungsapparates, Rheuma – oder doch mehr?!

Schmerzen können vielerlei Ursachen haben, sich durch nicht minder vielfältige Symptome zeigen. Die Verwirrmethoden sind facettenreich und bergen durchaus Gefahr: Gerade ausstrahlender Schmerz bedarf einer schnellen und exakten Diagnose, denn oftmals stecken gefährliche Krankheiten und Schädigungen der Nerven dahinter, die nach ärztlicher Therapie verlangen. Ausstrahlende Schmerzen durch Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises hingegen sind durchaus mit Phytopharmaka zu lindern ...

„Schmerz ist ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder drohender Gewebeschädigung einhergeht oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebeschädigung die Ursache“, definiert die International Association for the Study of Pain. Demnach ist Schmerz das, was der Patient als einen solchen empfindet. Dennoch sind Schmerzen als wesentlich komplexer anzusehen, als hier in nur wenigen Worten beschrieben wird: Bei chronischen Schmerzen werden komplizierte Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren mit einbezogen; Filterprozesse unseres Zentralnervensystems sorgen dafür, dass körperliche Schädigungen nicht zwangsläufig zu Schmerzen führen müssen – Schmerzen jedoch auch ohne körperliche Schädigungen bestehen können. Eine Diagnose ist somit deutlich schwieriger zu treffen, als es auf den ersten Blick scheint.

Bandscheibenvorfälle, Abnutzungserscheinungen, Überlastungen oder falsche Belastungen sind häufig Anlass zu Schmerzen, vornehmlich im Rückenbereich. Leider aber können auch Durchblutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen Schmerzen in den Rücken ausstrahlen. Lungenembolien, Aorta dissekans oder eine Spontanpneumothorax, die gegebenenfalls akut lebensbedrohlich sein kann, vermögen ebenfalls derartige Symptome auszulösen. Bleibt ein Schmerz nicht lokal beschränkt, so kann dies zudem ein Zeichen für eine Beeinträchtigung der Nerven sein – ein Alarmsignal, welches bis hin zu Lähmungen zu führen vermag. Bei Beeinträchtigungen von Nerven geben die Beschwerden oftmals Hinweise: Typisch sind neben Schmerzen Kribbel- und Taubheitsgefühle, die in die Extremitäten ziehen.

Auf Grund der vielfältigen Symptome kommt es auf Grund von ausstrahlenden Schmerzen oftmals zu Fehldiagnosen, wie beispielsweise einer Arthrose. Da ausstrahlende Schmerzen sich ohne weiteres auch auf einzelne Gelenke projizieren können, ohne weitere Symptome hervorzurufen, gestaltet sich die Unter-

scheidung oftmals schwierig. Eine sorgfältige Anamnese und Untersuchung ist zur Diagnostik daher besonders wichtig.

Gefährliche Erkrankungen mit ausstrahlenden Schmerz

Als Angina pectoris bezeichnet man einen Schmerz in der Brust, der durch Durchblutungsstörungen des Herzens ausgelöst wird. Meist beruht diese auf einer Engstelle (Stenose) eines der Herzkranzgefäße. Die Symptome tauchen plötzlich auf und zeigen sich von Sekunden bis hin zu Minuten, werden oft als „Sodbrennen“, Reißen oder als Krampf in der Herzgegend beschrieben. Oft werden sie hinter dem Brustbein wahrgenommen, strahlen in beide Brustkorbseiten, auch bis in die Schultern und Oberarme, in den Oberbauch oder Rücken, den Hals bis hin zum Unterkiefer sowie in den linken Arm und die Hand. Die Schmerzen können ebenfalls einzig zwischen den Schulterblättern, in der Magengegend oder in der rechten Hälfte des Brustkorbes wahrgenommen werden.

Auch ein Herzinfarkt zeigt sich zunächst durch einen plötzlich auftretenden, stechenden Schmerz, der bis in Rücken, Schulter, Arme, Unterkiefer und Oberbauch ausstrahlen kann. Er wird oft von Übelkeit und Schweißausbrüchen begleitet. Wenngleich der Herzinfarkt eine akute und lebensbedrohliche Erkrankung ist, treten bei etwa 25 Prozent aller Herzinfarkte keine oder nur geringe Beschwerden auf.

Eine Aortendissektion umschreibt die Aufspaltung der Wandschichten der Hauptschlagader, zumeist durch einen Einriss mit nachfolgender Blutung innerhalb der einzelnen Schichten verursacht. Sie führt meist zu heftigsten, plötzlichen Schmerzen und ist unmittelbar lebensbedrohlich, da sie zu einem Aufplatzen der Hauptschlagader und zu akuten Durchblutungsstörungen verschiedener Organe führen kann. Eine unverzügliche Diagnose mit umgehender Operation ist hier von entscheidender Bedeutung. Die meisten Be-

troffenen beschreiben einen stechenden Schmerz, der sofort als intensiv wahrgenommen wird, häufig zur Bewusstlosigkeit führt und vornehmlich im Brustbereich, aber auch zwischen den Schulterblättern auftritt. Er wird als wandernd dargestellt, führt seltener auch zu Durchblutungsstörungen in den Extremitäten, im Bauch oder in den Flanken.

Scheinbar „nur ein Schmerz“, der zur Abklärung jedoch unbedingt einer ärztlichen Untersuchung bedarf.

Von ausstrahlender Wirkung: Rheumatische Erkrankungen

Mit Rheuma werden im Allgemeinen alle Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit fließenden, reißenden oder ziehenden Schmerzen bezeichnet, die oftmals mit funktionellen Einschränkungen einhergehen. Die medizinisch korrekte Bezeichnung lautet „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“.

Die Internationale Klassifikation der Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes unterscheidet heute zwischen 200 bis 400 einzelnen Erkrankungen, die sich in Beschwerden, Verlauf und Prognose sehr unterscheiden. Auf Grund dessen sind Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises nur schwer zu differenzieren und schwierig zu diagnostizieren. Gemein ist nur der Schmerz.

Die Hauptgruppen der Krankheiten des rheumatischen Formenkreises werden wie folgt unterteilt: Unter die entzündlich-rheumatische Erkrankungen, die autoimmunbedingt sind, fallen rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthrit), Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew), Psoriasisarthritis und juvenile idiopathische Arthritis. Bindegewebserkrankungen (Kollagenosen) und entzündliche Gefäßkrankungen schließen Lupus erythematodes, Sklerodermie, Morbus Wegener und so genannte Vaskulitiden mit ein. Zu den degenerativen rheumatischen Erkrankungen gehören Arthrosen; zu Stoffwechselstörungen, die mit rheumatischen Beschwerden verbunden sind, zählen Gicht, Osteoporose und Hämochromatose (Eisenstoffwechselstörung). Zuletzt umfassen rheumatische Erkrankungen der Weichteile die Fibromyalgie (nicht entzündlicher Weichteilrheumatismus), Polymyalgia rheumatica (entzündlicher Weichteilrheumatismus) und die Polymyositis (Entzündung des Muskelgewebes).



Rezepturen

Massageöl bei Weichteilrheumatis- mus, Arthrose und auch Arthritis:

Caryophylli aetheroleum (Ätherisches Nelkenöl)	2,0 ml
Thymi aetheroleum (Ätherisches Thymianöl)	2,0 ml
Rosmarini aetheroleum (Ätherisches Rosmarinöl)	1,0 ml
Hyperici oleum (Rotöl)	45,0 ml

Die Bestandteile gut vermengen, mehrfach täglich die betroffenen Bereiche einreiben. Die Mischung wirkt schmerzlindernd, da sie die Schmerzweiterleitung im Gehirn hemmt.

Rheuma-Tee bei Arthritis und Arthrose:

Salicis cortex (Weidenrinde)	25 g
Solidaginis herba (Goldrutenkraut)	25 g
Urticae herba (Brennnesselkraut)	20 g

1 bis 2 EL Teemischung mit siedendem Wasser übergießen, zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen und drei- bis viermal täglich eine Tasse trinken.

Schmerzstillende Einreibung:

Urticae tinctura (Brennnesseltinktur)	25 g
Arnicae tinctura (Arnikatinktur)	5 g
Campher	1 g

Die Tinktur mehrfach täglich auf die schmerzenden Stellen mit 10 Tropfen einreiben. Nicht während der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck oder bei Kindern anwenden!

Brennnessel-Vollbad:

Dazu weichen Sie 200 Gramm Brennnesselkraut zwölf Stunden in fünf Liter kaltem Wasser ein. Diesen Ansatz erwärmen Sie, seihen ihn ab und gießen ihn zum Badewasser. Die Badedauer sollte 20 Minuten nicht überschreiten, wobei darauf zu achten ist, dass das Herz des Badenden stets oberhalb des Wassers ist. Danach sollte sich der Badende nicht abtrocknen, sondern eingehüllt eine Stunde lang nachschwitzen. Diese Anwendung sollte regelmäßig erfolgen.

Bei Weichteilrheumatismus handelt es sich um Erkrankungen der nicht knöchernen Strukturen des Bewegungsapparates, die mit Einschränkungen innerhalb der Bewegung und Schmerzen einhergehen. Dazu gehören beispielsweise Schmerzzustände an den Sehnenursprüngen und -ansätzen, Entzündungen des Sehngleitgewebes etc. Die Diagnose sollte durch einen Experten vorgenommen werden, die Therapie

kann mit pflanzlichen Mitteln ergänzt werden.

Arthrosen beinhalten die schmerzhafte Zerstörung des Gelenkknorpels und Entzündung der Gelenkkapsel, die durch Deformation die Funktion einzelner Gelenke behindern und bis hin zur kompletten Versteifung des Gelenkes führen kann. Degenerative Gelenkerkrankungen äußern sich in extremen Schmerzen, die sich abends zumeist verstärken. Auch hier können pflanzliche Mittel unterstützend wirken.

Bei entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen (Arthritiden) ist die Entzündung selbst Schmerz auslösend. Die Krankheit tritt oft in Schüben auf, kann durch Infektionen, Autoimmunerkrankungen oder auch Gicht und Allergien bedingt sein. Auch hier gilt es, eine genaue Ursachenforschung zu betreiben, bevor pflanzliche Zubereitungen eingesetzt werden können.

Rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. In Deutschland schätzt man die Zahl der Erkrankungen auf 800.000, wobei Frauen dreimal häufiger betroffen sind als Männer. Alle Altersgruppen können erkranken, am häufigsten jedoch tritt sie zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf, bei Rauchern verstärkt. Der Einfluss von genetischen Faktoren liegt bei 50 Prozent. Neben einer möglichst natürlichen Ernährung können pflanzliche Mittel therapeutisch eingesetzt werden.

Schmerzlindernd und von anderer Ausstrahlung: Heilpflanzen

Als Phytotherapeutika kommen ähnliche Pflanzen bei verschiedenen Schmerzarten zum Einsatz. Generell schmerzlindernd in der äußerlichen Anwendung sind Arnikablüten, Campher, Pfefferminzöl, Thymian- und Nelkenöl. Innerlich



Abb. 1: Beinwell (links) fügt zusammen, was zusammen gehört: Erste Wahl für Gelenke, Schmerzen in diesen ..., Weide (rechts) – die Rinde ist eines der vermutlich ältesten Heilmittel Europas und wurde einst zur Grundlage vieler Forschungen.



Barbara Schuhrk

Journalistin und Autorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Dank Privatunterricht und Selbststudium spezialisierte sie sich zunächst auf Bäume und deren Heilkraft, sowie die Historie der Pflanzenheilkunde. Ihre Erfahrung legitimierte sie durch die Ausbildung Phytotherapie und eröffnete nun eine Heilpflanzenschule und Naturwerkstatt, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen und zu bewahren. Zudem unterrichtet sie in den Bereichen Kreatives Schreiben und Literatur.

Kontakt:

Rauenthaler Straße 17, D-65239 Hochheim
bs@schuhrk.de, www.schuhrk.de
www.alruna-heilpflanzenschule.de

finden Teufelskrallenwurzel und Weidenrinde Anwendung.

Bei Weichteilrheumatismus kann durch eine Verbesserung der Durchblutung auch eine Linderung der Symptome erzielt werden. Hier eignen sich Einreibungen mit in Pflanzenölen oder Rotöl (Johanniskrautöl) verdünnten ätherischen Ölen wie beispielsweise Campher, Eukalyptusöl, Fichten- und Kiefernadelöl, Minz- und Rosmarinöl oder von Thymian und Nelke. Auch Lockerungsmassagen mit Rotöl sind hilfreich. Salben, die Cayennepfefferfrüchte oder deren Inhaltsstoffe enthalten, Breiumschläge aus Meerrettich oder Senfsamen können ebenfalls verwendet werden. Dabei aber sollte der Grad der Hautrötung überwacht werden, da Senföle die Haut reizen und sogar zu Verbrennungen führen können. Bei empfindlicher Haut ist von solchen Reiztherapien Abstand zu nehmen.

Hagebuttenmarmelade oder luftgetrocknete Früchte (mit Kernen gemahlen, zweimal täglich bis zu zehn Gramm dem Essen untergemischt) werden volksmedizinisch bei Arthrose eingesetzt. Untersuchungen an einem Nahrungsergänzungsmittel (Litozin) ergaben bei drei- bis sechsmonatiger Anwendung positive Effekte hinsichtlich der Reduktion von Schmerzmitteln und der Beweglichkeit der Gelenke. Die äußerliche Behandlung mit hautreizenden Mit-



Schmerzlindernde Heilpflanzen im Überblick (Beispiele)

Cayenne-Pfeffer: Wichtigste Wirkstoffe sind die Scharfstoffe, die so genannten Capsaicinoide. Capsaicin hemmt die Freisetzung eines bestimmten Schmerzbotenstoffes (Substanz P). Die Schmerzsignale werden somit nicht weitergeleitet, die Endungen der Nervenfasern bilden sich innerhalb der Behandlung zurück. Das erklärt, warum der Schmerz auch nach Beendigung der Therapie nicht weitervermittelt wird, im Gegensatz zu den klassischen Schmerzmitteln. Die erste Linderung kann schon nach einigen Tagen eintreten, die vollständige Wirkung zumeist erst nach einer zwei- bis dreimonatigen Behandlung.

Teufelskralle: Der medizinisch wichtige Bestandteil der Teufelskralle sind nicht die Namen gebenden leuchtend roten Blüten, sondern die Wurzeln der in Südafrika beheimateten krautigen Pflanze. In den bis zu 600 g schweren Sekundärwurzeln befinden sich die schmerzlindernden Wirkstoffe. Als wichtigster Bestandteil gilt das Harpagosid. In der Rheumatherapie eignet sich die Teufelskralle sehr gut zur Behandlung degenerativer Erkrankungen. Zubereitungen aus dem Gesamtextrakt wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die Wirkung setzt nach zwei- bis vierwöchiger Anwendung ein.

Weidenrinde: Seit jeher gilt Weidenrinde als schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Der Hauptwirkstoff des Weidenrindenextraktes ist das Salicin. Der menschliche Körper verarbeitet es zu Salicylsäure, dem eigentlich aktiven Wirkstoff. Die Wirkung der Weidenrinde beruht darauf, dass die Salicylsäure im Körper die Entste-

hung des Gewebshormons Prostaglandin hemmt, welches das Schmerzempfinden verstärkt.

Pfefferminze: Pfefferminze enthält besonders viel ätherisches Öl, vor allem in den blühenden Zweigspitzen. Das daraus gewonnene Pfefferminzöl hat einen erfrischenden Duft und einen hohen Gehalt an Menthol. Es wird äußerlich zur Behandlung von Spannungsschmerzen, bei Muskel- und Nervenschmerzen verwendet. Innerlich findet es in Kombination beim Reizdarmsyndrom Anwendung. Pfefferminze sollte nicht bei Kindern unter sechs Jahren im Hals- oder Gesichtsbereich oder zur Inhalation verwendet werden. Nicht anzuwenden bei Refluxkrankheit oder Sodbrennen, nicht auf verletzte Haut oder im Augenbereich auftragen! Kann in seltenen Fällen Allergien hervorrufen.

Johanniskraut: Als Arzneimittel wird die ganze oberirdische Pflanze verwendet. Sie ist durch ihre Wirkungen auf das Nervensystem bekannt und berühmt. Zum einen wirkt sie durch ein ätherisches Öl beruhigend und gehört damit zu den Sedativa, zum anderen kann Johanniskraut die Stimmung aufhellen. Insbesondere chronische Schmerzzustände führen bei Betroffenen zu depressiven Verstimmungen. Deshalb werden in der Schmerztherapie zusätzlich zu den Schmerzmitteln häufig stimmungsaufhellende Medikamente verordnet. Die dadurch verbesserte psychische Befindlichkeit des Patienten beeinflusst die Schmerzverarbeitung positiv und hilft, synthetische Mittel einzusparen. Das Rotöl wirkt unter anderem entzündungshemmend.

teln wie Cayennepfefferfrüchten, Senfsamenwickeln, Arnikatinkturumschlägen oder Einreibungen mit bereits genannten ätherischen Ölen in Rotöl lenken die Entzündungsbotsstoffe vom Entzündungsherd. Eine prophylaktische Behandlung mit Grünlippmuscheln, Hagebutte, Hyaluronsäure und wärmenden, durchblutungsfördernden Behandlungsmaßnahmen ist bei familiär belasteten Menschen möglich. Des Weiteren empfiehlt sich eine Therapie mit Johanniskrautöl, Beinwell-Salbe und Sauerkirsche. Degenerative Gelenkerkrankungen werden zudem innerlich mit Teufelskrallenwurzel- oder Weidenrindenzubereitungen behandelt, die dem Entzündungsprozess entgegenwirken und schmerzlindernd wirken.

Entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen werden vornehmlich mit synthetischen Schmerzstillern und entzündungshemmenden Mitteln behandelt, da die Wirkung schneller eintritt und sich zudem auch stärker zeigt. Pflanzliche Mittel werden hier meist nur unterstützend eingesetzt. Durch die Gabe von Teufelskrallenwurzel kann die Menge an Schmerzmitteln (zum Beispiel Diclofenac, ASS, Ibuprofen etc.) reduziert werden; das gleiche gilt für Pappel-

rinde, -blätter und Weidenrute, die schmerzstillende Eigenschaften aufweisen. Ebenso vermag die Einnahme des Gummiharzes des indischen Weihrauchs (H15-Ayurmedica, in Deutschland verschreibungspflichtig und auf Privat Rezept aus der Schweiz importierbar) den Verbrauch an synthetischen Schmerzmitteln einzuschränken. Eine äußerliche Therapie mit Campher, Beinwell und Arnikatinktur kann sinnvoll sein, und innerlich unterstützen Goldrutenkraut, Brenneselkraut und auch Birkenblätter durch entzündungshemmende Eigenschaften.

Fazit

Die Schmerztherapie mit Hilfe von Heilpflanzen dürfte die wohl älteste Heilmethode sein und hat bis heute nichts an Aktualität eingebüßt. Einzig die Krankheiten wandeln sich im Zuge der Zeiten und machen eine Abklärung ins Detail vorab erforderlich, um Schlimmeres ausklammern zu können und Vorhandenes mit den einfachsten Mittel zu lindern.



Literaturhinweise

Elvira Bierbach / Michael Herzog: Handbuch Naturheilpraxis. Urban und Fischer, München 2005

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag, Aarau 2002

Dr. M. Steiner: Schmerz in der Phytotherapie. Selbstverlag D. Grappendorf, Köddingen

Dr. Katharina Vogelsang: Ausbildung Phytotherapie. Selbstverlag, Giessen 2007