



# Leseprobe

Dr. Yann Rougier, Marie Borrel

## **Natürliche Schmerzmittel. Umfassende Hilfe. Von Arthritis bis Zahnschmerzen**

Mit Anleitungen für Salben,  
Umschläge,  
schmerzlindernder Diäten  
und Übungen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 22. Juli 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### **Mit Pflanzenpower gegen Beschwerden!**

Angefangen von Kopfschmerzen bis hin zu Arthritis: Der führende Neurowissenschaftler Dr. Yann Rougier zeigt Ihnen neue Wege im Umgang mit chronischen Beschwerden. Dabei werden die wissenschaftlich belegten Techniken zur Schmerztherapie durch sanfte Naturheilverfahren unterstützt. Neben Atem- und Entspannungsübungen erhalten Sie praktische Anleitungen für die Herstellung von Salben und Umschlägen sowie für eine schmerzlindernde Ernährungsweise.

### **Autor**

**Dr. Yann Rougier, Marie Borrel**

---

Dr. Yann Rougier hat seine medizinische Karriere der Erforschung der wechselseitigen Beziehung zwischen Körper, Geist, dem Immunsystem und unserer Ernährung im Hinblick auf Krebs und andere degenerative Erkrankungen gewidmet. Er ist

ISBN 978-3-8094-4126-7

1. Auflage

© 2019 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der  
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28,  
81673 München

Text copyright © Dr Yann Rougier/Leduc.s Éditions 2019

Copyright der Originalausgabe © Eddison Books Limited 2019  
St Chad's House, 148 King's Cross Road, London WC1X 9DH  
www.eddisonbooks.com

Titel der Originalausgabe: *Natural Painkillers. Relieve Pain With Natural Remedies And Exercises.*

Projektleitung dieser Ausgabe: Dr. Sarah Rafajlovic

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Layoutgestaltung : Fogdog Creative (www.fogdog.co.uk)

Gesamtproducing: Dr. Alex Klubertanz, Garmisch-Partenkirchen

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die  
Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung  
mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen  
wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen,  
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung  
verweisen.

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind vom Autor und dem  
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht  
übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner  
Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist  
ausgeschlossen.

Sollten Sie Schwierigkeiten bei der Beschaffung der beschriebenen Heilmittel  
haben, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt danach oder fragen diesen nach  
einem geeigneten Ersatz.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Printed in Spain

# INHALT

EINLEITUNG 6

- ① WIE SCHMERZ ÜBERTRAGEN WIRD 9
- ② EINE SCHMERZLINDERNDE ERNÄHRUNG 17
- ③ TIEFE ATMUNG UND ENTSPANNUNG 37
- ④ PRAKTISCHE RATSCHLÄGE  
ZUR BEHANDLUNG HÄUFIGER LEIDEN 51

SCHMERZ-CHECKLISTE 122

VERZEICHNIS VON HEILKRÄUTERN UND -PFLANZEN 124

REGISTER 126

DANKSAGUNGEN 128

# EINLEITUNG

*Es zwickt, es brennt, es klopft, es sticht, es juckt, es pocht ... kurz gesagt, es tut weh! Kein Mensch ist dagegen immun. Niemand verbringt sein Leben, ohne hin und wieder von Schmerzen geplagt zu werden, die im besten Fall unangenehm, im schlimmsten Fall unerträglich sind. Schmerzen gehören zum Leben, ob es sich um eine Migräne handelt, um Zahn-, Gelenk-, Rücken- oder Magenschmerzen, und wir können sie beim besten Willen nicht ausmerzen.*

Als wir geboren wurden, haben wir alle geschrien, und Kinderärzte sind sich inzwischen einig, dass dieses Schreien auf das Leiden zurückzuführen ist, das der Fötus empfindet, während er sich durch den Geburtskanal zwingt, und dann als Neugeborenes, wenn es seinen ersten Atemzug macht und seine Lungenflügel sich entfalten. Sind wir unter Schmerzen auf die Welt gekommen? Höchstwahrscheinlich. Wir können uns an diese Schmerzen nicht erinnern, dennoch sind sie der Hintergrund, vor dem sich alle unsere zukünftigen Schmerzen abspielen – ganz gleich, ob sie leicht oder stark sind.

Die Schmerzbehandlung ist ein relativ neues medizinisches Fachgebiet. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts ermöglichen neue therapeutische Verfahren, extremes Leiden zu vermeiden, insbesondere bei Menschen in den letzten Phasen einer unheilbaren Krankheit. Aber was ist mit den alltäglichen Schmerzen, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen, ohne gleich lebensbedrohlich zu sein? Gewöhnlich »behandeln« wir sie mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln (zum Beispiel Aspirin, Paracetamol, Ibuprofen und so weiter). Doch solche Medikamente sind nicht ohne Risiken. Sie können gelegentlich eingenommen werden – wenn wir uns beispielsweise die Hand verstaucht haben und ein paar Tage nur unter Schmerzen schreiben können, oder bei Zahnschmerzen, die vom Zahnarzt behandelt werden müssen –, doch wenn der Schmerz stärker wird oder über längere Zeit anhält, ist die Sache eine andere. Die Wirkung der Medikamente lässt bei regelmäßiger Einnahme allmählich nach, und eine Langzeitznutzung kann mit unerwünschten Nebenwirkungen verbunden sein.

Was können wir also tun? Greifen wir nach dem nächstbesten Medikament, das uns in die Hände fällt, ohne an die Risiken zu denken, oder versuchen wir, den Schmerz einfach stoisch zu ertragen? Die beste Vorgehensweise liegt zwischen diesen beiden Extremen. Schmerzen sind in erster Linie ein Hinweis darauf, dass wir sie wahrnehmen müssen. Sie sind ein Signal, dass mit unserem Körper etwas nicht in Ordnung ist, egal ob es sich um einen Holzsplitter im Finger handelt, eine Magenentzündung oder einen Bandscheibenvorfall. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass die Schmerzintensität nicht immer der Ernsthaftigkeit des Problems entspricht, auch wenn sie natürlich die Dringlichkeit bestimmt, mit der wir darauf reagieren.

Deshalb ist es wichtig, dass wir die Botschaft wahrnehmen, bevor wir versuchen, den Schmerz zu betäuben, weil sich das Problem ansonsten verstärken könnte. Und wir müssen die Ursache des Schmerzes kennen, bevor wir uns mit dem Problem befassen: den Holzsplitter herausziehen, die Magenentzündung behandeln etc. Denken wir zum Beispiel an normale Zahnschmerzen. Sie sind gewöhnlich ein Zeichen dafür, dass sich im Zahn nahe der Pulpakammer, in der der Nerv verläuft, ein Loch bildet. Schmerzmittel werden zwar den Schmerz bekämpfen, nicht aber das Fortschreiten der Karies verhindern. Achten wir also darauf, dass wir das Pferd nicht vom Schwanz aufzäumen!

Sobald die Ursache des Schmerzes eindeutig geklärt ist, müssen wir nicht länger leiden. Das Signal ist gehört worden, und wir können etwas gegen den Schmerz unternehmen. Damit beginnt der zweite Schritt, nämlich eine Schmerzbehandlung zu finden, die dem Problem entspricht. Und die Auswahl ist riesig! Neben Medikamenten, die wir für Nofälle oder starke Schmerzen bereithalten können, bietet die traditionelle Medizin eine Vielzahl sicherer und wirksamer Produkte und Methoden für die Schmerzlinderung an.

Da gibt es natürlich die Kräutermedizin und die aus verschiedenen Pflanzen extrahierten ätherischen Öle. Aber das ist bei Weitem noch nicht alles. Nahrungsmittel, zum Beispiel Heilerde und Natron (Backpulver), können bestimmte Arten von Schmerzen lindern. Eine Umstellung der Ernährung kann bei wiederkehrenden entzündlichen Schmerzen wirksam sein. Hinzu kommen Atemübungen, Techniken zur Stressreduktion, Yoga und Massagen. Damit haben wir ein ganzes Arsenal an Mitteln zur Hand, mit denen wir alle (beziehungsweise fast alle) der weit verbreiteten alltäglichen Schmerzen bekämpfen können, ohne unseren Körper irgendwelchen Gefahren auszusetzen. Und warum sollten wir auf Schmerzlinderung verzichten?

# WIE SCHMERZ ÜBERTRAGEN WIRD

*Schmerz ist ein »Feind«, der in vielen verschiedenen Gestalten daherkommt, doch wir können einen Feind nur dann effektiv bekämpfen, wenn wir ihn kennen. Deshalb ist es wichtig, mehr über dieses facettenreiche Phänomen in Erfahrung zu bringen. Es gibt viele Arten von Schmerz, zum Beispiel lokale Schmerzen in Folge einer äußerlichen Verletzung, Schmerzen aufgrund von Schädigungen oder Dysfunktion eines inneren Organs, Schmerzen mit einem starken psychologischen Element, Schmerzen, für die keine physiologische Ursache zu finden sind, und Phantomschmerzen.*

## ÄUSSERLICH ODER INNERLICH?

*Die meisten Schmerzarten können in zwei weit gefasste Kategorien eingeordnet werden – äußerlich und innerlich. Die verbreitetste Schmerzart ist auf die Aktivierung von Sinnesrezeptoren der Haut zurückzuführen, die durch externe Faktoren hervorgerufen wird. Unsere Haut ist nicht nur eine »Hülle«, eine Ummantelung, die uns vor äußeren Einflüssen schützt; sie ist auch eine wichtige Schnittstelle zwischen unserer inneren Welt und der Welt um uns herum.*

In der Haut befinden sich viele tausend Sensoren, die es uns ermöglichen, Wärme und Kälte zu spüren, Trockenheit und Nässe, grobe oder glatte sowie feste oder weiche Oberflächen. Diesen Rezeptoren ist es auch zu verdanken, dass wir bestimmte Arten von Schmerzen wahrnehmen, zum Beispiel, wenn wir die Hand versehentlich an ein glühendes Eisenstück halten. Hier dient der Schmerz einem sehr klaren Zweck: er führt dazu, dass wir die Hand schnell wegziehen, um der Gefahr zu entkommen.

Diese Art von Schmerz wird meist durch oberflächliche Hautschädigungen hervorgerufen (zum Beispiel durch eine Kratz- oder Schnittwunde), aber auch durch Schädigungen tieferer Hautschichten, beispielsweise nach Stößen und Prellungen. Verbrennungen verursachen Schmerzen der gleichen Art, ungeachtet der Tatsache, ob sie – abhängig vom Grad der Verbrennung – nur die Hautoberfläche oder tiefere Schichten betreffen.

Die zweite Schmerzkategorie hängt mit inneren Ursachen zusammen. Diese Art von Schmerz weist auf Organschäden, tiefe Gewebsentzündungen oder Gelenkprobleme hin. Doch eines sei gleich vorweg gesagt: Organe sind praktisch schmerzfrei. Die Schmerzsignale werden vom umgebenden Gewebe ausgesendet, das mit vielen Nervensträngen durchzogen ist. Tatsächlich spüren wir unsere inneren Organe in der Regel nicht. Selbstverständlich ist uns bewusst, dass unser Herz schlägt und sich unsere Lungenflügel blähen, aber wir spüren weder die Nieren, die Leber, die Milz oder die Bauchspeicheldrüse – was dazu führt, dass die meisten von uns nicht wissen, wo in unserem Körper sich diese Organe genau befinden.

Erst wenn eine Verletzung oder Erkrankung gravierend ist, nehmen wir Schmerzen in einem Organ wahr, zum Beispiel wenn ein Geschwür die Magenwand perforiert oder sich die Herzinnenwand aufgrund von Sauerstoffmangel zu zersetzen beginnt. Doch selbst in diesen Fällen wird der Schmerz, den wir spüren, nicht auf Organebene hervorgerufen. Ein Herzinfarkt kann mit Schmerzen in der Brust, im Handgelenk oder in der Innenseite des linken Arms einhergehen. Die von Gallensteinen verursachten



## **SCHMERZEN, DIE NICHT ZUZUORDNEN SIND**

- Manchmal haben Schmerzen keine konkrete Ursache. Das ist bei Schmerzen, die im Bereich von amputierten Gliedmaßen auftreten, der Fall oder bei Menschen, die an Krankheiten wie der Fibromyalgie leiden. In diesen Fällen gibt es keinen inneren oder äußeren Schmerzstimulus.
- Die Wahrnehmung ist das Ergebnis einer Fehlfunktion des Nervensystems, das ohne Anlass Schmerzsignale aussendet. Der Schmerz ist zwar an sich vorhanden, ohne irgendeine Art von Hinweis zu beinhalten, der es dem Betroffenen ermöglichen würde, der Ursache des Problems nachzugehen.
- Diese Art von Schmerz ist schwieriger zu lindern – aber er tritt zum Glück deutlich seltener auf.

Schmerzen werden häufig im Rücken lokalisiert. Warum ist das so? Weil Schmerzsignale, die außen (von der Haut) oder innen (von den Organen) hervorgerufen werden, über die gleichen Nervenbahnen ins Gehirn übertragen werden. Und das Gehirn neigt dazu, die beiden Arten zu »verwechseln« und inneren Schmerz wie äußerlichen zu behandeln.

## **EIN STIMULUS, MILLIARDEN NEURONEN**

Schmerz wird in allen Fällen über die gleichen Nervenbahnen übertragen. Diese sind sehr komplex, doch sie sind mehr oder weniger nach dem gleichen Muster aufgebaut. Hier folgt eine vereinfachte Übersicht. Sobald die inneren und äußeren Rezeptoren aktiviert wurden, senden sie einen elektrischen Impuls durch die Nervenbahnen. Diese Information erreicht das Rückenmark, dann wird sie über einen sensorischen Kanal weitergeleitet, der »Tractus spinothalamicus« genannt wird, bis sie schließlich den Thalamus erreicht, den »großen Rangierbahnhof« für Nervensignale im Gehirn. Hier wird der Schmerz in der Farbe früherer Leiden und damit verbundener Emotionen »eingefärbt«. An dieser Stelle wird »der Schmerz« zu »Ihrem Schmerz«. Als letzte Station erreicht das Signal die Großhirnrinde, wo es entschlüsselt wird. Puh! Und der ganze Prozess hat nicht mehr als ein paar Tausendstelsekunden gedauert.

Diese schematische Reise wird durch weitere Systeme reguliert. Zunächst gibt es einen komplexen Mechanismus, der »Gate Control« genannt wird und in der Lage ist, die Intensität des Signals zu modulieren, indem er einige Informationen passieren lässt, andere jedoch zurückhält. Im Fall von chronischen Schmerzen greift er besonders massiv ein.

**GEHIRN**

**THALAMUS**

**SCHMERZ-  
QUELLE**

**RÜCKENMARK**

**NERVEN**

### **DIE UNVERZICHTBAREN NEUROTRANSMITTER**

Mithilfe von chemischen Stoffen, die man »Neurotransmitter« nennt, werden elektrische Impulse durch das Nervensystem und das Gehirn geleitet. Diese chemischen Botenstoffe geben die Reize von einer Nervenzelle zur nächsten weiter. Die Neurotransmitter werden vom Körper produziert und dienen als »Vehikel« der Informationen, die im Gehirn zirkulieren. Jeder Neurotransmitter ermöglicht die Weiterleitung einer bestimmten Art von Information. Manche, wie der Botenstoff Acetylcholin, stimulieren die Weitergabe von Schmerzsignalen, während andere, wie Endorphine, Signale verlangsamen und dämpfen. Alles, was den Körper dazu veranlassen kann, Endorphine zu produzieren, dient der Schmerzlinderung. Ein verbesserter Umgang mit Stress und insbesondere mit negativen Gefühlen wird die Wirksamkeit dieser körpereigenen Schmerzmittel verstärken.

## MEIN SCHMERZ, DEIN SCHMERZ, IHR SCHMERZ

Das Gehirn aktiviert die Schmerzverarbeitung des Körpers unter dem Einfluss von Faktoren, die außerhalb der eigentlichen Empfindung liegen, zum Beispiel Stress, Besorgnis und Angst. Das erklärt, weshalb jeder von uns Schmerz anders empfindet, ist aber auch der Grund dafür, dass wir den Schmerz mithilfe von Anti-Stress-Techniken, zum Beispiel Entspannung und Atemübungen, bekämpfen können.

Derselbe Schmerz kann von verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich wahrgenommen werden. Nehmen wir zum Beispiel den Fall einer heftigen Migräne. Ein Mensch, dessen Eltern einen Schlaganfall erlitten haben, wird ein Maß an Angst erleben, das den Schmerz verstärken wird. Jeder von uns besitzt eine bestimmte Sensibilität gegenüber gewissen Schmerzarten, die wir aufgrund unserer früheren Erfahrungen als unerträglich empfinden werden.

In jedem Fall wird jeder den empfundenen Schmerz mit Worten zum Ausdruck bringen, die jeweils nur für ihn oder sie Sinn ergeben. Es ist äußerst schwierig, Schmerz zu beschreiben oder auch nur eine klare Angabe zu seiner Stärke zu machen, vor allem deshalb, weil jeder von uns seine eigene »Schmerzschwelle« hat – ein Niveau, ab dem der Schmerz als unerträglich empfunden wird. Kehren wir zum Beispiel Migräne zurück: Ein Mensch erträgt sie vielleicht ohne allzu große Probleme, während ein anderer unfähig sein kann, seinen Alltagspflichten nachzukommen, weil in seiner Stirn und seinen Schläfen heftig pochende Schmerzen hämmern.

Schmerz ist, wie wir sehen, eine sehr private Erfahrung und schwer zu beschreiben. Umso wichtiger ist es, den Versuch zu unternehmen, sich selbst damit zu befassen. Doch dieser Ansatz macht einige Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

## UNTERSCHIEDLICHE WAHRNEHMUNG

Schmerz besitzt auch eine soziale Dimension. In einigen Teilen der Welt hat der Schmerz eine Bedeutung bei Übergangsriten, die es ermöglicht, ihn zu transzendieren. In Malaysia fügen sich beispielsweise Tamliten bei manchen religiösen Festen selbst Schmerzen zu, die uns kaum erträglich erscheinen. In Afrika gilt Schmerz als notwendiger Bestandteil des Übergangsritus vom Kind zum Mann. In der Bibel wird erklärt, dass Schmerz die Folge der Erbsünde sei. In jedem Fall ist Schmerz leichter zu ertragen, wenn man ihm einen Sinn zuschreiben kann.

## FRAGEN ZUR JEWEILIGEN SCHMERZEMPFINDUNG

Wie der Schmerz sich auch immer äußert, es ist wichtig, dass Sie sich bestimmte Fragen stellen, damit Sie wissen, wie ernst das Problem ist und nötigenfalls sofort etwas unternehmen, weil der Schmerz auf ein möglicherweise ernsthaftes Problem hinweist. Im Fall einer Verbrennung oder Verstauchung liegt kein Grund zur Besorgnis vor: Die Ursache der Schmerzen ist klar und lokalisiert. Dies ist aber bei vielen Arten von häufig auftretenden Schmerzen nicht der Fall. Halsschmerzen können zum Beispiel auf eine schlichte Reizung hindeuten oder aber auf eine ernste Infektion (beispielsweise eine Mandelentzündung). Deshalb sollten Sie sich, bevor Sie beginnen, den Schmerz zu behandeln, einige Fragen stellen:

- Ist der Schmerz plötzlich oder allmählich aufgetreten?
- Kommt er immer wieder?
- Ist er von Fieber begleitet?
- Haben Sie zur gleichen Zeit andere Symptome wahrgenommen – Übelkeit, Verstopfung, eine laufende oder verstopfte Nase, Veränderungen beim Sehen oder Hören, Schwellungen oder Ausschläge?

Tritt der Schmerz direkt auf, setzt er plötzlich ein und geht nicht mit Fieber oder irgendwelchen anderen Symptomen einher, dann liegt kein gravierendes Problem vor: Sie können ihn selbst behandeln. Leiden Sie an chronischen, wiederkehrenden Schmerzen, zum Beispiel an Rheuma oder Migräne, deren Ursprung schon zuvor bestätigt wurde, können Sie sie ebenfalls selbst behandeln. Haben Sie jedoch irgendwelche Zweifel, zögern Sie nicht, Ihren Arzt aufzusuchen. Es ist besser, sich zu vergewissern, dass nichts Ernstes vorliegt, als den Schmerz zu ertragen, hinter dem sich möglicherweise ein gravierenderes Problem verbirgt (siehe Seiten 122–123).

Sobald diese Faktoren eindeutig abgeklärt sind, können Sie wählen, welche der vielen zur Verfügung stehenden natürlichen Behandlungsmethoden für Sie die richtige ist, die Ihnen zumindest ein wenig Linderung bringt und im besten Fall den Schmerz ganz verschwinden lässt.

## **AKUTE UND CHRONISCHE SCHMERZEN**

Neben der Frage nach den Ursachen der Schmerzen gibt es eine Frage, die Sie sich stellen sollten: Ist der Schmerz vorübergehend («akut») oder langanhaltend («chronisch»)? Je nachdem, wie die Antwort ausfällt, werden sich die Strategien zur Schmerzlinderung voneinander unterscheiden.

Schmerz aufgrund einer Verbrennung oder Verstauchung ist akut und wird von selbst wieder verschwinden, wenn das verletzte Gewebe heilt. Eine Behandlung, die darauf abzielt, die Heilung zu »unterstützen« und zu fördern, kann deshalb ebenfalls vorübergehend sein. Doch die Situation ändert sich, wenn der Schmerz chronisch wird. Liegen Schädigungen eines bestimmten Gelenkgewebes aufgrund einer Osteoarthritis vor, kann der Körper die Schädigungen nicht selbst heilen. Deshalb muss die Schmerztherapie umfassender angelegt werden. Neben kurzzeitigen Behandlungen, die darauf abzielen, dem betroffenen Gelenk Linderung zu verschaffen (Umschläge, Massagen und pflanzliche Mittel), werden geringfügige Veränderungen des Lebensstils (Anti-Stress-Übungen und Ernährung) Sie in die Lage versetzen, mit den Schmerzen besser umgehen zu können, das Schmerzniveau verringern und ein erneutes Aufflammen minimieren. Bei chronischen Schmerzen werden Sie auf verschiedenen Ebenen vorgehen müssen, selbst nach einer überstandenen Erkrankung, indem Sie im Alltag Gewohnheiten annehmen, die dazu dienen, Ihren Zustand zu verbessern.

*Kennen Sie das Arsenal  
natürlicher Behandlungsmethoden?  
Dann ist es an der Zeit, sichere und dauerhafte  
Schmerzlinderung zu nutzen.*

