

# Schmerzen als Erschöpfungssignale erkennen – ein Frühwarnsystem für Körper und Seele

von HP Dr. med. vet. Anita Kracke

„Geh und sag ihnen, dass das, was du bringst, all ihren Reichtum übertrifft, da du ihnen Gesundheit bringst.“

John Helme, The Englishman's Doctor. 1608 (1)

## Einleitung

In Deutschland leiden nach Auskunft der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) ca. drei Millionen Menschen unter täglichen Kopfschmerzen und etwa 10 Millionen haben regelmäßig Migräne (1). Zunehmend sind leider auch Kinder betroffen. Schmerzen stellen immer Notrufe des Körpers dar, die eine solche Intensität haben können, dass sie ein sofortiges Handeln erfordern. Das gilt vor allem für plötzlich eintretende Insulte. Eine andere Dimension erreichen jedoch chronische Schmerzen, die sich aus akutem Schmerzgeschehen schleichend aufbauen können und den Lebensvollzug der Betroffenen stark beeinträchtigen. Das hat natürlich Auswirkungen auf die Lebensqualität nicht nur der Betroffenen, sondern auch ihrer Angehörigen und Partner in Arbeit und Freizeit.

## Schmerz

Nach Müller-Busch (2011) findet sich bereits in der Ilias das Zitat: „Schmerz – der bellende Wachhund der Gesundheit“ (2). Damit wird seine übergroße Bedeutung für Wohlergehen dargelegt. Der Betroffene empfindet den Schmerz jedoch meist als eine sehr unangenehme, unangemessene Reaktion seines Körpers, die er möglichst schnell beseitigt haben möchte. Er sucht ei-

ne Ursache für den Schmerz und weil er ihn im Körper spürt, sucht er auch dort die Erklärung (3).

Das Wort *Schmerz* leitet sich von dem althochdeutschen Begriff „smerza“ ab und ist weiblich, wobei es die Unterscheidung gab in „pin“ als körperlichem Schmerz (Pein) und „smerte“ als Ausdruck für seelischen Schmerz. Die Pein steht auch für das Eigenschaftswort „peinlich“. Es ist auch über das lateinische Wort „poena“ zu definieren, das die Begriffe Strafe, Sühne und sogar Rache beinhalten kann. Das ist übrigens auch eine Verknüpfung, die viele Patienten angesichts schwerer Schmerzen für sich herstellen, da sie ihre Schmerzen aus schweren Schuldgefühlen heraus als Strafe oder Rache empfinden.

## Schmerzempfindung

Schmerzen begleiten unser Leben von der Zeugung bis zum Tod. Daneben erfahren wir im Leben solche Übergänge, die wir als schmerzlich empfinden, z.B. den Wechsel von der Kindheit in das Erwachsenenalter oder den Übergang in das Senectum. Auch Sehnsüchte können als eine Mischung aus Lust und Schmerz empfunden werden. Die Schmerzwahrnehmung ist sehr individuell geprägt und wird von jedem unterschiedlich beschrieben. Sie lässt sich teilweise sehr schwer verdeutlichen. Dennoch können aber über die unterschiedlichen Bezeichnungen wie drückend, ziehend, reißend, beißend und vernichtend, eventuell bereits Hinweise auf die Ursachen und Lokalisationen gegeben werden.

## Definition des Schmerzes

Die Weltschmerzorganisation International Association for the Study of Pain (IASP) definiert Schmerz als „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit aktueller oder potentieller Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.“

## Ursachen des Schmerzes

Als Auslöser für Schmerzen können Verletzungen, Gewebeschädigungen mit oder ohne Beteiligung von Mikroorganismen, Störungen im Stoffwechsel aufgrund von Über- oder Unterversorgung mit essentiellen Stoffen und Behinderungen in der Umsetzung von enzymatischen Vorgängen angesehen werden. Es kann zu Anhäufungen von toxischen Substanzen in den Geweben kommen. Die Toxine entstehen im Körper des Betroffenen selbst, oder sie können durch die Umwelt mit der Nahrung, dem Wasser und der Luft in den Körper gelangen. Auch konstitutionelle Vorgaben können zur Unfähigkeit des Körpers führen, die unterschiedlichen Noxen auszuweichen. Er kann als Abwehrmaßnahme dann sinnvoller Weise mit einer Entzündung reagieren, um die giftigen Stoffe zu eliminieren. Eine akute Entzündung ist per definitionem gekennzeichnet durch die fünf Kriterien Schmerz, Wärme, Schwellung, Rötung und Funktionsverlust (*dolor, calor, tumor, rubor* und *functio laesa*). Dabei ist es oft der Schmerz, der den Betroffenen zuerst auf sein Problem aufmerksam macht, Beispiel Halsschmerz. Schmerz ist aber auch ein Symptom, z.B. bei einem physiologischen Heilungsprozess.



## Seelische Schmerzen

Neben rein körperlichen Vorgängen, die aufgrund der Missempfindung teilweise örtlich genau bezeichnet werden können, kommt jedoch viel häufiger - besonders im chronischen Geschehen - eine Vermischung von organischen und psychischen Ursachen vor. Da gibt es neben den körperlichen Verletzungen, seelische und geistige Wunden, die auf Kränkungen, geistigem Diebstahl und Nichtachtung der Persönlichkeit oder ständiger Überforderung beruhen.

## Resumé

Zusammenfassend kann man also sagen, dass die Wirkebenen des Schmerzes organisch, psychisch und psychosomatisch sein können. Die vegetative Stabilität des Geschöpfes, ob Mensch, Tier oder Einzeller, ist ganz entscheidend für die Schmerzwahrnehmung. Grundsätzlich ist der Schmerz ein unwillkürlicher Schutzeffekt.

## Akute und chronische Schmerzen

Aufgrund unterschiedlicher Noxen und Dauer kann man unterscheiden zwischen akuten und chronischen Schmerzen. Dabei ist allerdings die Abgrenzung zwischen akuten und chronischen Beschwerden schwierig. Allgemein geht man davon aus, dass Schmerzen, die länger als 3 Monate andauern, als chronisch einzustufen sind. Sie sind in der Regel ein Zeichen dafür, dass sich die Regulation und Rückkehr zur Normalität erschöpft hat. Solche Zustände findet man bei der Leber, wobei der „Schmerz der Leber“ die allgemeine Müdigkeit und Erschöpfung des Menschen ist. Der Magen äußert solche Missstände in Form von Übersäuerung und Reflux oder Überfüllungs- und Druckgefühl. Herzschmerzen können organischer aber auch seelischer Natur sein, vom Herzen direkt ausgehen, aber auch eine Reaktion auf die Störung in einem anderen Organ

z.B. Darm (Roemheld-Syndrom) sein. Eine Pankreatitis kann mit ihrem als vernichtend empfundenen Schmerz mit einem Anfall von Angina pectoris verwechselt werden.

## Zeit der Schmerzen

Schmerzen können zeitlich definiert sein und periodisch auftreten. Das erfahren Frauen zum Teil allmonatlich im Zusammenhang mit ihrer Periode. Aber da die inneren Körperorgane allesamt einem mehr oder weniger ausgeprägten circadianen Rhythmus unterliegen, treten leberbedingte Missempfindungen z.B. typischerweise nachts gegen 1-3 Uhr auf, wohingegen Asthmaanfälle nachts gegen 3-5 Uhr bevorzugt beobachtet werden. Die Schmerzempfindung ist auch tageszeitlich sehr unterschiedlich, weshalb man möglichst am frühen Nachmittag zum Zahnarzt gehen sollte, weil das Schmerzgefühl zu dieser Zeit am stärksten gedämpft ist.

## Nozizeption – Perzeption

Im Jahre 1900 entdeckte Sherrington die Nozizeption mit den Nozizeptoren – Schmerzrezeptoren - und den schnellen myelinisierten A-Delta- und langsamen C-Fasern. Aufgrund dieser organischen Voraussetzungen ist die genaue Identifikation des Ortes und der Intensität des Schmerzes über das Nervensystem möglich. Aber erst, wenn das Signal eine gewisse Stärke erreicht hat und eine bestimmte Schwelle übersteigt, dringt der Reiz in das Bewusstsein. Dadurch wird eine kognitiv-emotionale Bewertung möglich. Allerdings gibt es auch Gewebeschädigungen ohne Nozi- und Perzeption. Das ist z.B. der Fall bei zu langem Aufenthalt in der Sonne, Sonnenbrand (4)

## Andere Frühwarnsysteme

Müdigkeit wurde bereits im Zusammenhang mit einer Überforderung der Leber genannt. Auch der Schwindel kann auf eine Erschöp-

fung hinweisen; sei er nun durch Sauerstoff- oder Nährstoffunterversorgung ausgelöst oder durch Störungen im Bereich der Nackenwirbelsäule (Schleudertrauma, nitrosativer Stress) oder Probleme im Bereich des Innenohres (Mb. Menière). Sowohl Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Heißhunger deuten auf Stoffwechselstörungen oder speziell Dysfunktionen im Bereich des Magens, der Leber, der Bauchspeicheldrüse bzw. des Gleichgewichtsorganes hin. Energielosigkeit trifft man häufig bei Kindern und Erwachsenen an, die dauernd überfordert sind oder an Überempfindlichkeit gegen Umweltgifte oder Elektromog leiden. Andererseits gibt es Individuen mit einer angeborenen oder erworbenen Empfindungslosigkeit, die besonderen gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt sind, weil sie die Noxen, die sie treffen, nicht spüren.

## Drei Schmerzphasen nach Wall

Patrick Wall hat das Schmerzgeschehen in drei Phasen eingeteilt.

Die erste Phase ist gekennzeichnet vom akuten Schmerz, der damit aufsteigenden Angst und dem Lernprozess der Vermeidung. Jeder Schmerz löst beim Betroffenen Angstgefühle aus bezüglich der Schwere des Geschehens, welches dahintersteht und der Möglichkeit der schnellen Reparation. Der Schmerz als Wächter der Gesundheit ist aber auch ein großer Lehrmeister, dessen Forderung sich jeder beugen muss, wenn er nicht die gleiche schmerzliche Erfahrung noch einmal erleben möchte. Das kann man bereits am Einzeller beobachten. Diese Geschöpfe versuchen alles zur Vermeidung eines unangenehmen Ereignisses, z.B. durch Flucht und Meidung eines gefährlichen Ortes.

Die zweite Phase ist gekennzeichnet durch den Versuch der Behandlung, um sich in Sicherheit zu bringen oder zu wähen.



Die dritte Phase dient der Erholung und fordert Geduld zur Restitution. Es ist eine sehr wichtige Zeitspanne, damit eine gesunde Funktion wiederhergestellt wird. Diese Phase kommt gegenwärtig fast immer zu kurz. Ihr wird zu wenig Beachtung geschenkt, weil durch den Zeitdruck auch dem Körper und der Seele zugemutet wird, für die Restitution eine verkürzte Zeit zur Verfügung zu haben. Leider entwickeln sich aber – gerade beim chronischen Schmerz – im Laufe der Zeit unangenehme Begleiterscheinungen wie z.B. Schonhaltung, Vermeidungsstrategien. Es bestehen dysfunktionale Begleiterscheinungen, die nur langsam wieder heilen und eine Rückkehr in den normalen Zustand ermöglichen.

### **Lebende Systeme**

Lebendige Systeme sind nach innen geschlossen und nach außen offen. Diese Öffnung nach außen ermöglicht neben der Assimilation eine Adaptation. Lebendige Wesen agieren nach einem eigenen Funktionsmuster, das man nicht zwingen kann und darf. Es ändert sich durch sich selbst, wobei die Kommunikation neuronal und biochemisch gesteuert wird. Psychosomatischer Schmerz ist ein Kommunikationsproblem!!

Leben beruht auf dissipativen Strukturen, die immer auf eine Energiezufuhr angewiesen sind. Die Aufgabe der Therapie besteht darin, die innere und äußere Kommunikation anzuregen.

### **Grundgewebe**

Wenn man also diese Lebensvorgänge anregen will, muss man sich die Beschaffenheit des Grundgewebes ansehen. Das Bindegewebe mit seinen typischen Zellen: Fibrozyten, Mastzellen und Makrophagen sowie seinen Strukturelementen und der Endstrombahn des Gefäßsystems, den Nervenendigungen und dem offenen Lymphsystem ist ein ganz wichtiger Ort der Regulation. Der

sog. Pischinger Raum ist der Dreh- und Angelpunkt der Regulation zwischen den einzelnen Zellen und in den Zellen. Man unterscheidet nämlich zwischen einer interzellulären und einer intrazellulären Matrix. Die Extrazelluläre Matrix (ECM) ist das Bindeglied zwischen den Flüssigkeitsräumen (Blut und Lymphe) und reguliert über eine interzelluläre Zirkulation den Sol- oder Gel-Zustand des Bindegewebes. Weil über den Pischinger Raum die Ver- und Entsorgung der Zellen erfolgt, ist die Beschaffenheit Desselben entscheidend für eine gesunde Zellfunktion. Allerdings finden Störungen des Zellstoffwechsels wiederum ihren Niederschlag in der ECM. Die moderne Lebensart (lifestyle), die Ernährung (fast food), mannigfaltige Zusatzstoffe in der Nahrung und in Kosmetika ebenso wie Umweltgifte (Xenobiotika) und die Rastlosigkeit der Menschen stören den Zellstoffwechsel und können zu einer Anreicherung von Stoffwechselendprodukten in der ECM führen. Das wiederum beeinträchtigt die Zelleistung. Hinzu kommen Mangel an Bewegung, Sauerstoff, Licht, Vitalstoffen, Spurenelementen und Flüssigkeit.

### **Störfaktoren des Stoffwechsels**

Stoffwechselvorgänge sind abhängig von Enzymleistungen. Wenn die Bausteine, die richtige Temperatur und der günstige pH-Wert fehlen, können viele chemische Reaktionen in der Zelle nicht stattfinden bzw. Prozesse nicht geregelt ablaufen. Es können Produkte entstehen, die hochgiftig sind. Der Körper versucht, sie - je nach ihrer Löslichkeit - unschädlich zu machen durch Bindung an Eiweiß- oder Fett-Substanzen. Diese Verbindungen werden in der ECM „zwischenlagert“, wenn keine Möglichkeit des Abbaus besteht. Aufgrund einer damit einhergehenden Verstopfung des Pischinger Raumes kann es zu einer Gewebsübersäuerung kommen, die häufig eine Flüssigkeitsansammlung zum Ausgleich der osmotischen

Drücke nach sich zieht. Die gespeicherten Stoffwechselprodukte locken teilweise Makrophagen an, die eine Entzündungskaskade in Gang setzen. Das erzeugt Schmerzen. Solche Speicherung im Bindegewebe kann aber auch seine Ursache in einer Überforderung der ausleitenden Organe Leber, Niere, Haut und Darm haben. Dem wiederum kann eine angeborene oder erworbene Schwäche der Organe zugrunde liegen.

### **Therapeutisches Vorgehen**

Bei starken Schmerzen steht mit Sicherheit die Linderung der Beschwerden im Vordergrund.

Aber genauso wichtig ist es, die Ursachen zu finden und sie abzustellen. Das ist im Akutfall häufig eng miteinander verknüpft (Splitter entfernen, Notoperation). Schwieriger wird das Vorgehen bei chronischem Schmerz, weil die Ursachen häufig sehr komplex sind. Hier sind die intensive Befragung und ein geduldiges Zuhören in der gründlichen Anamnese sehr zielführend. Gerade bei chronischen Schmerzen handelt es sich fast immer um ein psychosomatisches Geschehen, das sehr facettenreich zusammengesetzt ist. Auf der Basis eines gestörten intermediären Stoffwechsels sind Ausleitungsverfahren neben einer Umstellung der Ernährung und einem Ausgleich im Mineralstoff-Haushalt sehr sinnvoll. Durch langzeitigen Gebrauch von Schmerzmitteln und die Behandlung der aus dem Geschehen erwachsenden Hoffnungslosigkeit und Depression mit Medikamenten sind die inneren Regulationskreise oft erheblich gestört und können durch solche Maßnahmen neben einer geschickten Gesprächsführung sehr positiv beeinflusst werden.

### **Ausleitung**

Als Zeichen einer mangelnden Reinigung des Gewebes werden oftmals Symptome beobachtet wie Jucken, Schmerzen und Allergien.



Die Missemmpfindungen manifestieren sich meist als Kopf-, Glieder- oder Rückenschmerzen. Aber man findet auch häufig starke Veränderungen auf den Schleimhäuten und der Haut, die das Befinden des Patienten stark beeinträchtigen.

Für die Verbesserung der Ausleitung kommen die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, die Anregung der Ausscheidung über die einzelnen Stoffwechselorgane, (besonders Leber, Niere, Darm) und die Änderung der Lebens- und Essgewohnheiten in Betracht. Der Patient benötigt manchmal eine „Auszeit“ für die Seele.

### Ausleitungstherapie

Am Anfang einer jeden naturheilkundlichen Therapie steht die Milieu-Regulation (Abb. 1). Der erste und von den Patienten oftmals als schwierigste Hürde angesehene Punkt ist der Hinweis und die Umstellung auf eine gesunde Ernährung, die möglichst alles meidet, was aus Kuhmilch, Schweinefleisch und Getreide hergestellt wird. In den genannten Lebensmitteln sind oftmals Stoffe enthalten, auf die der Patient, ohne es zu wissen, mit Unverträglichkeit reagiert. Außerdem tragen diese Nahrungsmittel bei den meisten Menschen zu einer Vermehrung der Säurelast im Körper bei. Zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes im Bindegewebe gibt man ALKALA® N 2x 1 Messlöffel täglich in heißem Wasser gelöst auf nüchternen Magen, damit eine schnelle Passage des Magens gewährleistet ist. Nach 21 Tagen kann man dann wechseln auf ALKALA® S, welches mit seinen Inhaltstoffen, den Zitraten von Magnesium, Kalium und Kalzium, den Elektrolyt-haushalt des Zellinneren reguliert. Zusätzlich ist die Verordnung der folgenden organischen Stoffwechselsäuren als Potenzakkord sinnvoll: SANUVIS®, CITROKEHL® und FORMASAN® (5). In besonders schweren Fällen sollte man auch an die Gabe von RMS Tropfen (Fa. Biofrid)

denken. Die rechtsdrehende Milchsäure ist ein echter Säurepuffer (6). Auf ihre spezielle Bedeutung für den intermediären Stoffwechsel und auch in Sonderheit im Zusammenhang mit kanzerogenem Geschehen haben Seeger und besonders Waltraud Fryda (7) hingewiesen. CERIVIKEHL® wird aus isländischem Moos hergestellt und hat neben seinen entgiftenden Funktionen auch noch einen anregenden Einfluss auf den Appetit der Personen. Abbildung 1 zeigt die SANUM-Milieu-Therapie.

Außerdem gibt es eine spezifische SANUM-Ausleitungskur, deren Schema ebenfalls als Abb. 2 abgedruckt ist.

### Leberstütze

Weil bei den meisten Schmerzpatienten eine extreme Belastung der

Leber vorliegt, ist es wichtig, dieses Entgiftungsorgan zu unterstützen, damit es seinen vielfältigen Aufgaben im Stoffwechsel gerecht werden kann. Dazu eignen sich die SANUM-Präparate HEXACYL® Tr. (2x 3-5 tgl.), SANUGALL® Tbl. (2x 1 tgl.), TARAXAN SANUM® D3 Amp. (1x 1 /Wo), SILVAYSAN® Kps. (1-2x 1-2 tgl.). Das Isopathikum MUCOKEHL® kann zusammen mit RMS Tropfen oder SANUVIS® bei allen Stauungsproblemen im Bereich der Leber erfolgreich eingesetzt werden. Zusätzlich ist an Leberwickel zu denken. Aus dem Bereich der Phytotherapie sind neben der Mariendistel, die bereits als SILVAYSAN® genannt wurde, an die Artischocke, den Löwenzahn (TARAXAN SANUM®) und die Schafgarbe zu denken, die über ihre Bitterstoffe die Funktion der Leber positiv beein-

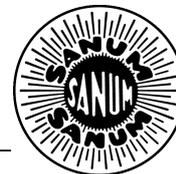
- Ernährung ohne Produkte aus Kuhmilch, Schweinefleisch und Getreide
- ALKALA® N 2x 1 ML in heißem Wasser, ALKALA® S 2x 1 Teelöffel in Wasser
- SANUVIS® Tr. 1x 60 in Wasser oder SANUVIS® Tbl. 1x 2 morgens lutschen, evtl. RMS-Tropfen (Biofrid) 1-2x 60 Tr. in Wasser
- CITROKEHL® Tabl. 1-2x 1 oder Tr. 1x 10 tgl.
- FORMASAN® Tr. 1-3x 5 tgl.
- CERIVIKEHL® Tr. bis zu 6x 5 oral

Abb. 1 SANUM-Milieu-Therapie

### SANUM-Ausleitungskur

- Montag-Freitag:
  - OKOUBASAN® D2 und USNEABASAN® je 1x 2-10 Tr. im tgl. Wechsel
- Samstag-Sonntag:
  - LUFFASAN® D4 Tbl. 1x 1/2-2 tgl.
- zusätzlich:
  - MAPURIT® Kps. 1x 1-2 tgl.
  - morgens: SELENOKEHL® D4 1x 10 Tr. / SELEN Biofrid 1x 1-2 Kps.
  - abends: ZINKOKEHL® D3 1x 10 Tr. / ZINK+BIOTIN Biofrid 1x 1-2 Kps.
  - Werthmann-Diät, Öle und 1/2 Tl. Heilerde
  - Dauer: mehrere Wochen bis Monat

Abb. 2 SANUM-Ausleitungskur



flussen. Wenn die Pflanzen nicht gegessen (gekaut) werden mögen, kann man mit einem Tee aus Artischockenblättern, Schafgarben- und Erdrauchkraut sehr schön die Leber- und Gallenfunktion anregen.

### Nephrogene Konstitution

Darunter versteht man eine Schwäche der Nierenleistung, die mit einer chronischen Lymphbelastung einhergeht. Früher bezeichnete man dies auch als „Latentia“ mit Hinweis auf eine tuberkulinische Konstitution. Der Patient versucht, durch eine Ausscheidung über die Haut und Schleimhäute die Minderleistung der Nieren auszugleichen. In solchen Fällen ist auch die Bildung der Histaminase in der Niere herabgesetzt, was eine Neigung zu entzündlichen und allergischen Erscheinungen fördert. Als Ursache kommen chronische Überlastungen der Leber in Frage, sodass ein Großteil der Entgiftung der Niere zufällt. Die zurückgehaltenen Toxine verursachen häufig Kopfschmerzen und Migräne. Eine resultierende renale Hypertonie kann die Herz-Kreislaufsituation sehr verschlechtern. Die Bildung von Nierensteinen und das Auftreten von Phobien können ebenfalls einer Nierenschwäche geschuldet sein.

### Therapie der nephrogenen Konstitution und „Latentia“

Das isopathische Hauptmittel zur Unterstützung aller Nierenfunktionen ist NIGERSAN®, dem man sinnvollerweise das CITROKEHL® zur Milieuverbesserung zur Seite stellt. Die Abbildung 3 zeigt das SANUM-Therapie-Schema zur Behandlung der nephrogenen Konstitution. Eine Darmsanierung mit SANUM-Arzneimitteln, wie sie schon mehrfach in der SANUM-Post beschrieben wurde, und die Unterstützung der Leber (s.o.) sind ratsam. Pflanzen, die Saponine enthalten, den renalen Durchfluss verbessern und die Kraft der Niere stützen, sind Labkräuter, Bohnenschalen, Brennnessel, Ak-

#### Schema der Behandlung der „Latentia“

- Leberentlastung: SILVAYSAN® Kps. 2-3x 1 tgl.; TARAXAN SANUM® Amp. Inj. 1x 1/ Wo., HEXACYL® Tr. 2x 1-3 tgl. oral, SANUGALL® Tabl. 1-3x 1 tgl. oral, SANUCYST® Tr. 1x 5-10
- Darmsanierung
- NIGERSAN® D5 Tr. 2x 2-8 tgl. evtl. im tgl. Wechsel mit SANKOMBI® D5 Tr.
- Immunmodulation: UTILIN® „H“ D5 Kps. 1x 1/Wo. oder UTILIN® „H“ D6 Tr. 1x 2-8 tgl.
- Reiztherapie: Güsse, Wickel
- saponinhaltige Pflanzen

Abb. 3 SANUM-Therapieschema der „Latentia“

kerschachtelhalm, Goldrute und Frauenmantel. Sie können als medikamentöse Aufbereitungen oder als Tees verabreicht werden.

### Histamin

Diese körpereigene Substanz wurde 1907 erstmals chemisch hergestellt (Windaus, Vogt), ehe sie 1910 sowohl in der Pflanze (im Mutterkorn) als auch im Menschen von Dale und Barger entdeckt wurde. Im gleichen Jahr konnte auch die Biosynthese aus der Aminosäure Histidin durch Dankwart Ackermann aufgeklärt werden. Staub und Bovet stellten dann 1937 das erste Antihistaminikum her. In den Jahren 1972 bis 2000 wurden vier verschiedene Histaminrezeptoren entdeckt, über die in unterschiedlicher Weise Körperreaktionen eingeleitet werden. So vermitteln H1-Rezeptoren eine Aktivierung von Entzündungsmediatoren, die sich mit Jucken, Schmerzen, Kontraktion der glatten Muskulatur und erhöhter Permeabilität der Gefäße zeigt. H2-Rezeptoren sollen die Regulation der Säure des Magens und dessen Motilität beeinflussen. H4-Rezeptoren regen die Chemotaxis von eosinophilen Granulozyten und T-Zellen an. Eine Histaminwirkung im Zentralnervensystem wird über H1- und H2-Rezeptoren gesteuert. Über die H1-Rezeptoren werden Erbrechen, Schlaf-Wachrhythmus, Körpertemperatur, die zentrale Steuerung des Blutdrucks sowie die Schmerzemp-

findungen geregelt, während die H3-Rezeptoren an der Hemmung einer Freisetzung von Neurotransmittern an noradrenergen, serotoninergen, cholinergen, dopaminergen und glutaminergen Neuronen beteiligt sind.

### Die Rolle von Vitamin C und Histamin

Vitamin C beschleunigt den Abbau von Histamin im Körper. Das ist besonders bedeutsam für Asthmatiker. Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Vitamin C beeinflusst den Stoffwechsel der Cyclooxygenasen (COX). Es werden vermehrt Prostaglandine der Gruppe PG2 hergestellt, die z.B. im Zusammenhang mit Asthma eine bronchienerweiternde Wirkung haben. Die bronchienverengenden PGF2 vermindern sich. Gleichzeitig kann man beobachten, dass oxidativer Stress bei abnehmender Konzentration von Vitamin C keine Reduktion von Glutathion mehr ermöglicht. Das führt dann zu einer Zunahme von Histaminliberatoren, wie Diaminen.

### Cyclooxygenasen

Es gibt im Körper unterschiedliche Enzyme, nämlich Cyclooxygenasen (COX I und II) und Lipoxygenasen, welche nach Einwirkung von Histamin auf die Zellen u.a. Arachidonsäure (AA) abbauen. Dabei entstehen mit Hilfe der COX I Prostaglan-



dine, PG, die überwiegend antientzündlich sind, nämlich PG1, und durch COX II solche, die eher Entzündungsvorgänge fördern, PG2. Außerdem werden auch entzündungsfördernde Thromboxane gebildet. Durch die Vermittlung der Lipoxygenasen entstehen Leukotriene, die ebenfalls Entzündungsmediatoren freisetzen. Um diese Vorgänge, welche Missempfindungen, Schmerzen und Entzündungen auslösen, zu unterbinden, werden einerseits Antihistaminika gegeben und andererseits Substanzen, welche die Wirkung der Cyclooxygenasen verhindern, nämlich Corticoide oder Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR). Diese Medikamente hemmen jedoch sowohl die COX I als auch die COX II.

### **Pflanzen, Schmerzen, Cyclooxygenasen**

Man kann die Wirkung der Cyclooxygenasen und Lipoxygenasen durch eine gute Versorgung mit Antioxydantien, wie Vitamin E, C, Flavonoide oder Weihrauch regulieren. Auch die Gabe von Omega-3-Fettsäuren (LIPISCOR®) vermag die Entzündungsneigung zu beeinflussen, weil diese ungesättigten Fettsäuren die Arachidonsäure von ihren Rezeptoren verdrängen.

Daneben sind einige Pflanzen oder Pflanzenteile bekannt, die lediglich eine COX II-Hemmung machen. Dazu gehören Brennnessel, Quecke, Weidenrinde und Zwiebel. Andere Pflanzen können mit ihren Inhaltsstoffen die Lipoxygenase hemmen, wie z.B. Weihrauch, Myrrhe, Brennnessel, Teufelskralle und Zwiebel. Süßholz sorgt für einen Anstieg des Hydrocortisols in der Niere. Pestwurz wirkt stark schmerzlindernd, weil sie die Leukotrien- und Prostaglandinbildung einschränkt und die Histaminrezeptoren unempfindlich macht. Scharfstoffhaltige Pflanzen wie Ingwer oder Paprikaarten (Capsicain) bzw. Brennnessel (durch starke Histaminausschüttung) führen zu einer intensiven Ent-

leerung des Schmerzstoffes P (pain) an den Nervenenden, sodass nach einer heftigen Attacke das Schmerzempfinden versiegt. Ingwer und Gelbwurz sind zudem analgesierend und antiphlogistisch. Das Öl der Nachtkerze supprimiert die Proliferation cutaner T-Zellen und unterbindet damit ebenfalls die starken Missempfindungen und den Juckreiz bei Neurodermitis, z.B. NACHTKERZENÖL-SCHWARZKÜMMELÖL KAPSELN MIT VITAMIN A + E (Fa. Biofrid) (8).

Curcumin aus der Pflanze *Curcuma longa* wirkt antioxidativ, antiinflammatorisch und immunmodulierend und kann daher ebenfalls gegen Schmerzzustände eingesetzt werden. Ätherische Öle mit den Inhaltsstoffen 1,8-Cineol wirken cortisolähnlich.

### **Entzündungen**

Inflammationen sind eine charakteristische Antwort des Körpers auf alle krankmachenden inneren und äußeren Reize. Sie sind zell- und gewebsschädigend und führen über ihre verschiedenen Stadien zur RepARATION und Regeneration. Eines der herausragenden Zeichen ist der Schmerz. Aber inzwischen laufen viele Entzündungen „still“ ab, weil der Körper durch Dauerbelastungen oder Anpassung der Keime überfordert ist (9). Es sind oftmals Infektionen mit „slow viruses“, die zu starker Erschöpfung des Patienten und heftigen Schmerzzuständen führen. Hierzu gehören die Infektionen mit Herpes Viren. Die daraus resultierenden heftigen Neuralgien lassen sich wirkungsvoll behandeln mit STOLONIKEHL.

### **Kopfschmerz**

Wie bereits beim „Schmerz der Leber“ aufgeführt, gehören Kopfschmerzen zu den Symptomen, mit denen sich eine erschöpfte Leber bemerkbar macht. Aber auch die überforderte Niere bzw. ein verschlackerter Körper und ein überreiz-

tes Nervensystem zeigen ihre Überlastung häufig durch Kopfschmerzen an. In Deutschland leiden ca. 3 Millionen Menschen täglich an Kopfweh und ca. 10 Millionen erleben regelmäßig Migräneattacken. Der daraus resultierende volkswirtschaftliche Schaden wird mit ca. 5 Milliarden Euro jährlich angegeben.

### **Spannungskopfschmerz**

Unter dieser Bezeichnung werden Kopfschmerzen geführt, die in der Regel ein- oder beidseitig das Gefühl einer starken einengenden Spannung im Bereich des Oberkopfes machen. Der Patient versucht, indem er sich von hinten nach vorn über den Kopf streicht, den „Helm“ abzustreifen. Die meisten Betroffenen haben eine neurovegetative Disposition. Es liegt ein Rhythmusproblem zugrunde, bei dem sich die Rhythmen abflachen bis zur Erstarrung. Es handelt sich um ein Wahrnehmungsproblem für die Signale des Körpers. Denn der Druck, die Anspannung und der Stress bauen sich schleichend langsam auf, bis der Mensch von starken Spannungskopfschmerzen geplagt wird. Dem liegt eine Sensitivierung der schmerzleitenden Fasern im Hinterhorn des Rückenmarks zugrunde. Das vermindert die neuronalen Hemmsysteme. Der Patient leidet unter muskulären Verspannungen. Aufgrund einer dauernden Verdrängung der Wahrnehmung von Körpersignalen entsteht allmählich ein Wahrnehmungsdefizit, das in einer sensomotorischen Amnesie mündet. Das Geschehen wird chronisch, weil immer muskuläre, sympathische und vaskuläre Dysregulationen zugrunde liegen, die sich gegenseitig bedingen. Die Patienten zeigen immer erniedrigte Spiegel an Beta-Endorphin, möglicherweise als Folge ihrer Stress- und Hilflosigkeitserfahrung.

Eine Verbesserung ihres Befindens erfahren sie durch Bewegung, am besten an frischer Luft. Dehnübungen können auch schnell Erleichter-



rung bringen. Die Betroffenen sollten Ausdauersport betreiben und natürlich die ursächlichen Probleme angehen. Dazu bedarf es in der Regel eines einfühlsamen Therapeuten, der die psychische Situation und die Stoffwechsellage richtig einschätzen kann.

**Sensitivierung** (engl.: sensitization) bezeichnet die Zunahme der Stärke einer Reaktion bei wiederholter Darbietung desselben Reizes. Dieses Phänomen konnte durch viele Laboruntersuchungen belegt werden. Nach wiederholter Reizung von Katzen mit kurzen elektrischen Schocks an einer Gliedmaße konnte eine zunehmend stärkere motorische Reaktion beobachtet werden.

## Migräne

Diese Erkrankung ist ebenfalls Ausdruck einer Rhythmusstörung. Aber im Gegensatz zum Spannungskopfschmerz ist die Migräne gekennzeichnet durch heftige Ausschläge in der Rhythmik. Als Auslöser kommen viele Faktoren in Betracht: Toxine (Medikamente, Drogen, Genussmittel), Unverträglichkeiten auf Nahrungsbestandteile, Umweltbelastungen (Hitze, Kälte, Licht, Geräusche, Elektrosmog), psychische Belastungen (Stress, Schock, Überanstrengung), hormonelle Dysbalancen, Fehlhaltungen und vieles mehr. Es ist oftmals die Kombination mehrerer Ursachen, die das Fass zum Überlaufen bringen und einen Migräneanfall auslösen. Auch hier ist der Kopfschmerz ein Hauptsymptom. Aber er tritt meist nicht allein auf. Nach Oliver Sacks (10) unterscheidet man verschiedene Migränearten:

1. „Einfache“ Migräne: das Hauptmerkmal ist der Kopfschmerz, meist gepaart mit Übelkeit, wobei das Erbrechen eine sofortige Auslöschung des Anfalles bewirken kann.
2. „Klassische“ Migräne: zusätzlich zum Kopfschmerz und der Übel-

keit kommt die sog. Migräne-Aura.

3. „Migräne Äquivalente“: der Kopfschmerz (als typisches Zeichen) kann ganz fehlen, stattdessen sind die Patienten geplagt von Übelkeit, Erbrechen, Leibschmerzen, Durchfall, Fieber, Benommenheit, Stimmungsschwankungen u.a. Bei dieser Symptomatik lassen sich auch Parallelen zur Reisekrankheit, zu Ohnmachten und synkopalen Anfällen feststellen. Auch „Clusterkopfschmerzen“ sind hier einzuordnen.

Die Migräne kann periodisch (zeitlich gebunden) oder paroxysmal (anfallartig) auftreten. Man kennt auch eine idiopathische Migräne. Das will sagen, dass die Schmerzzustände sich selbst erhalten, weil es zu einer Verschmelzung von Reiz und Antwort kommt. Dem Geschehen kann auch eine pathophysiologische Reizbarkeit des Menschen zugrunde liegen. Jeglichem Stress kommt in diesem Zusammenhang als Auslöser und Trigger eine ganz wichtige Rolle zu! Schließlich gibt es auch eine gewisse Konditionierung. Der Patient reagiert wie bei dem sog. allergischen „Rosen-Fieber“ (11) bereits beim Anblick oder der Ankündigung einer Situation mit einem Anfall. Die Migräne hat also eine starke Schutzfunktion. Sie ist ein ernst zunehmendes Körpersignal! „Hüte dich!“

## Migräne Diagnose und Therapie

Da es sich um ein stark rhythmisch geprägtes Geschehen handelt, sollte unbedingt ein Tagebuch geführt werden, damit die Auslöser besser detektiert werden können. Ein Migränekalender mit Aufzeichnung der Symptome ist natürlich noch genauer. Oftmals ist es unerlässlich, die Angehörigen zu befragen, weil dem Betroffenen die Zusammenhänge nicht klar sind. In seinem Buch „Der Migräne Detektiv“ (epubl Verlag, 1. Auflage, 2017) erklärt der

Autor, Dr. medic Roland Pfeiffer, anhand von Patientenfällen die verschlungenen Pfade, die bei seinen Patienten zur Diagnose „Migräne“ und deren Heilung führen.

So individuell wie die Auslöser sind, so persönlich ist auch die Therapie zu gestalten, wobei der Vermeidung von Noxen natürlich eine besondere Rolle zufällt. Osteopathische Untersuchungen und Behandlungen können bereits Blockaden aufdecken und lösen. Präparate aus der Pflanze *Petasites dolores* (Pestwurz) finden Anwendung. Früher wurde Ergotamin gegeben. Wegen der Gefahr des Missbrauches wird es durch andere schulmedizinische Medikamente ersetzt, z.B. Triptane. In jedem Falle müssen die Ursachen gefunden und möglichst abgestellt werden.

## Kopfschmerz-Therapie allgemein

Beim Spannungskopfschmerz wurde schon auf die heilsame Wirkung von Bewegung und frischer Luft hingewiesen. Spaziergänge an fließendem Gewässer führen neben der Sauerstoffanreicherung zur Aufnahme negativ geladener Ionen, die einen gewaltigen Energieschub auslösen.

Manchmal hilft dem Patienten auch der „Bleistiftrick“. Man nimmt einen Bleistift quer in den Mund und fixiert ihn leicht mit den Zähnen. Dadurch lösen sich schnell Verspannungen im Bereich der Nackenmuskulatur und des Schultergürtels. Auch der Druck im Kopf lässt nach.

Beim Kopfschmerz wirkt häufig auch eine sog. „Gletschermassage“. Dazu werden die Spitzen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger beider Hände durch Verreiben eines Tropfens Pfefferminzöl (*Menta piperita*, Fa. Biofrid) benetzt. Mit den Fingern führt man nun eine sanfte Massage auf dem Oberkopf durch, indem man möglichst bevorzugt den Haarboden berührt, um das Haar nicht zu stark zu verkleben. Vielfach



hat das Trinken von ALKALA® N mit viel heißem Wasser (auf nüchternen Magen oder mindestens im Abstand von 1 Stunde zur letzten Mahlzeit) eine sehr schnelle lösende Wirkung. Man kann dann nach einer weiteren Stunde noch einen Teelöffel ALKALA® S in Wasser hinterher trinken.

## Rückenschmerzen

Ursächlich für diese Schmerzen sind häufig funktionelle Blockaden. Oftmals klagt der Patient über heftige Schmerzen, ohne dass es einen erklärenden Körperbefund gibt. Die Lebenszeitprävalenz, dass es einen jeden von uns „erwischt“, liegt bei 85%, wobei die Lendenwirbelsäule mit 18% der Fälle am meisten betroffen ist. Wie beim Kopfschmerz führen auch diese Beschwerden zu enormen Schäden für die Volkswirtschaft. Man schätzt, dass 9% aller Kosten im Gesundheitssystem auf Patienten mit Rückenschmerzen entfallen.

## Ursachen Rückenschmerzen

Man geht auch hier davon aus, dass es sich um Wahrnehmungsdefizite bezüglich der Körpersignale handelt. Es handelt sich um eine Rhythmusstörung zwischen Spannung und Entspannung. Es kommt nach und nach zu einer Verminderung der absteigenden Hemmsysteme im Rückenmark bzw. einer Sensitivierung der Nozizeption. Weil der Rücken zugleich für die Stabilität und Beweglichkeit des Körpers als auch für die Gradlinigkeit und Anpassungsfähigkeit im Leben steht, spielen viele Faktoren auf körperlicher und geistig/seelischer Ebene eine Rolle. Es sind oftmals Personen betroffen, die schon früh im Leben schwere Lasten körperlich wie seelisch zu tragen hatten. Für sie stehen Leistung und Helfen im Vordergrund. Darüber identifizieren sie sich oftmals. Daher wird eine Auseinandersetzung, ein „Nein-Sagen“, gern vermieden. Diese Menschen missachten leider allzu häufig

die Fürsorge für sich selbst, bis der Rücken signalisiert, dass die Last zu groß ist.

## Therapie Rückenschmerzen

Neben der Akutversorgung sollten diese Patienten wieder in die Rhythmik zwischen Anspannung und Entspannung kommen. Auf jede ausdauernde Tätigkeit muss eine Entspannung folgen. In jedem Falle ist Einseitigkeit zu vermeiden und der Mensch sollte lernen, Achtsamkeit und Fürsorge für sich selbst zu praktizieren. Es ist sinnvoll, multimodale Trainingsangebote zu unterbreiten, die der Patient nach seinen Wünschen und seinen Fähigkeiten nutzen kann. Die Betroffenen müssen wieder Vertrauen in ihren eigenen Körper gewinnen und aus Schonhaltungen (auch psychisch) herausgebracht werden. Eine Vielzahl von Möglichkeiten darf dem Patienten nicht übergestülpt werden, er muss sie frei wählen, denn es gilt nicht das Motto: „viel hilft viel“! Sonst wird jegliche Therapie schon wieder zur Last.

## Sexualhormone und Schmerz

Die unterschiedlichen Sexualhormone haben einen Einfluss auf die Schmerzempfindung des Menschen. Testosteron dämpft den Schmerz ebenso wie Progesteron. Darum sind Frauen in der 2. Zyklushälfte zunächst weniger schmerzempfindlich. Erst wenn die Östrogene anfluten, kommt es zu einer vermehrten Empfindlichkeit. Östrogene verstärken nämlich eine Schmerzweiterleitung an das Gehirn.

Um Dysregulationen auszugleichen empfiehlt es sich, MUCEDOKEHL® D5 Tropfen zu verordnen: 2x 2-6 Tr. tgl. sublingual oder als Einreibung in die Bauchhaut. Nebenbei nimmt MUCEDOKEHL® auch Ängste, die ja häufig mit Schmerzen eng verbunden sind, und es entstaut die Lymphe im Darmbereich. Das kann sehr wichtig sein, weil bei entzünd-

lichen Veränderungen am Darm natürlich auch das Gewebe aufgrund der Histaminwirkung stärker durchsaftet ist. Das irritiert die Nozizeptoren des Darmes und beeinflusst die Serotoninbildung des enteralen Nervensystems.

Die Präparate Phytocortol® N und Phytocortol C® der Fa. Steierl sind hier ebenfalls wie homöopathische Aufbereitungen von Hormonen (Markt-Apotheke Greiff) angezeigt, um eine hormonelle Regulation zu unterstützen.

## Fibromyalgie

Hierbei handelt es sich um ein sehr komplexes Geschehen, ein Syndrom. Der Name leitet sich her aus der Bezeichnung für die feinsten Muskelfasern, „fibra“, für die Muskelbeteiligung „mys“ und schließlich für den Schmerz „algos“. Man schätzt, dass etwa 3% der Deutschen daran leiden, mit einer zunehmenden Prävalenz auch bei Jugendlichen (1,2 – 6,2%). Es sind überwiegend Frauen und Mädchen betroffen. Zwar wird die Erkrankung dem rheumatischen Formenkreis zugerechnet, aber es liegen keine entzündlichen Veränderungen vor, so dass sie nicht dem „Weichteilrheumatismus“ zugerechnet werden kann. Die Fibromyalgie wird als Schmerzkrankheit bezeichnet.

## Diagnose Fibromyalgie

Seit 2005 ist die Fibromyalgie im internationalen Diagnose-Code (ICD-10): M79.70 verzeichnet. Es ist für die Betroffenen sehr wichtig, dass ihre Erkrankung einen „Namen“ und Anerkennung als Erkrankung gefunden hat, weil die Patienten sich häufig missverstanden fühlten und als Hypochonder stigmatisiert wurden. Es gibt eine ACR-Klassifizierung (American College of Rheumatology) seit 2010 mit der vorläufigen Festlegung der Fibromyalgie-Kriterien. Damit werden die diagnostischen Hinweise für die Erkrankung fixiert:



- Schmerzen an den Triggerpunkten (Übergang Muskel in die Sehne)
- Schweregrad von Erschöpfung, nicht erholsamem Schlaf und Konzentrations- und Gedächtnisstörung.

Diese Beurteilung ist noch sehr neu, weil früher nur nach den Triggerpunkten am Körper gesucht wurde. Inzwischen weiß man, dass die übrigen Kriterien oftmals viel aussagekräftiger sind, weil das die Beeinträchtigungen sind, die den Patientinnen den Alltag erschweren.

#### Triggerpunkte

Triggerpunkte (Triggerpoints) sind lokal begrenzte, umschriebene Körperpunkte einer Größe von ca. 1cm<sup>2</sup>, die druckempfindlich und schmerzhaft sind. Häufig befinden sie sich am Übergang von Muskeln in Sehnen und werden dann myofasziale Triggerpunkte genannt.

#### Ursachen der Fibromyalgie

Als Ursache kommt eine Mischung aus körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren in Betracht. Egloff et al. konnten 2016 nachweisen, dass die Hinterhorn-Neuronen des Rückenmarks zunehmend Schmerzrezeptoren entwickeln, die das gesamte schmerzleitende System der Patienten empfindlicher macht. In seinem Buch Fibromyalgie: „Ursachen und Therapie einer chronischen Schmerzkrankheit“ (Leben Lernen, Klett-Kotta Verlag, S. 53 ff) erklärt Armin Köhler sehr beeindruckend wie Stress die Koordination zwischen körperlichen und seelischen Abläufen stört, wie die Harmonie zwischen Anspannung (evtl. Angst) und Entspannung (Ruhe, Erholung) gestört wird. Und Hanne Seemann beschreibt wie die Dauerbelastung schließlich dazu führt, dass die endokrine Stressachse aus Hypothalamus, Hypophyse und Nebenniere herunterreguliert wird. Im Gegenzug ist eine Aktivierung der Ausschüttung von ACTH zu er-

kennen. Das alles kann man werten als Ausdruck einer langen stressbedingten Hyperaktivität im Sinne einer **chronischen Erschöpfung** (12). Die Entwicklung führt zur Erstarrung und Erschlaffung bei gleichzeitiger neuronaler Sensitivierung. Die Frequenz der Reize öffnet sog. „Tore“ zur Weiterleitung und setzt die Reizschwelle herab. Bei der Neurotransmitter-Messung fällt auf, dass Serotonin und körpereigene Endorphine erniedrigt sind, die Substantia P jedoch erhöht ist, was die Schmerzempfindlichkeit noch einmal verdeutlicht.

Vielfach wird eine psychoneuroendokrine Fehlfunktion als Ursache angenommen, wobei anscheinend der frühkindlichen „Brutpflege“ als Resilienzausbilder eine große Bedeutung beizumessen ist. Frühkindliche Prägung und erbliche Komponenten spielen offenbar eine Rolle.

#### Symptome Fibromyalgie

Die Patientinnen leiden unter erhöhter Druckempfindlichkeit nicht nur an den Triggerpunkten (Tenderpoints). Schlafstörungen und daraus resultierende Müdigkeit und Aufmerksamkeitsdefizite sind weitere Kriterien. Schwindel, Wetterfühligkeit und Antriebslosigkeit werden ebenfalls beklagt. 75% der Betroffenen leiden an Depressionen, 62% haben Migräneattacken und viele werden von Ängsten geplagt. Morgensteifigkeit und Schwellungsgefühle am gesamten Körper erschweren den Start in den Tag.

#### Frauen und Fibromyalgie

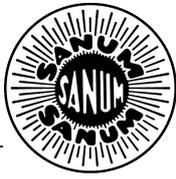
Das Verhältnis zwischen Frauen und Männern zur Inzidenz der Erkrankung ist 8:1. Das mag einem differenzierteren Schmerzempfinden der Frauen und den zyklusbedingten hormonellen, rhythmischen Schwankungen geschuldet sein. Erschwerend kommt die Neigung der Frauen dazu, sich in Haushalt, Gesundheitsfürsorge für den Partner und die Familie und eigenem Beruf zu

überfordern. Damit bleiben ihnen zu wenig Freiraum und zu wenig Zeit für sich selbst. Die eigene Fürsorge wird vernachlässigt. Erschwerend und auslösend kommen häufig noch Ängste, sexuelle Übergriffe und andere traumatische Erlebnisse hinzu.

#### Therapie Fibromyalgie

Da es sich um eine sehr individuelle Schmerzkrankheit handelt, muss auch die Behandlung speziell auf die betroffene Person zugeschnitten und multimodal sein. Es ist wichtig, die Muster zu erkennen, die dieser Erschöpfung und Sensitivierung zugrunde liegen. Man sollte die Stärken der Person finden und sie explizit fördern, um das Selbstvertrauen zu stärken. Natürlich müssen alle Auslöser, die schmerzhaft sind, vermieden werden. Achtsamkeit muss gelehrt und erlernt werden. Die Patienten bedürfen einer psychischen Betreuung mit Aufarbeitung von Problemen. Die Patienten müssen „sich bewegen“, sie sollten entlastende, entspannende und wohltuende Maßnahmen erkennen und praktizieren und Akzeptanz des „Nein-Sagens“, um die Opferrolle zu verlassen. Oftmals ist eine Neuromodulation hilfreich gegen die chronischen Schmerzen. Das kann durch Faszientraining erreicht werden, um über vorsichtige Dehnung langsam wieder in die Balance zu kommen. Bei Schlaflosigkeit empfiehlt sich ein „Grübelstuhl“, in den man sich setzt und versucht, schriftlich das begrübelte Problem zu lösen. Das verschafft häufig eine große geistige Befreiung. Dieser Vorgang kann noch unterstützt werden durch die Gabe von PINIKEHL® als Hilfe für Milz, Leber und Pankreas. Häufig genügt eine geringe Dosierung von PINIKEHL® D5 Tropfen: 2x 2-3 als Einreibung über dem Oberbauch.

Eine Ausleitungskur nach dem SANUM-Schema (s.o.) ist anzuraten. Um den Körper mit Energie zu versorgen, sollte Vitamin B12 SANUM



1x die Woche s.c. appliziert werden, dazu Q10, Alpha-Liponsäure, MA-PURIT® Kps. 2x 1 tgl., ZINKOKEHL® D3 Tr. 1x 10 tgl. sowie SELENOKEHL® D4 Tr. 1x 10 tgl. Dies alles dient der Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Stabilität. Die Patienten sollten Freude daran finden, sich zu **bewegen**, wobei alle Aspekte des menschlichen Seins erfasst werden. Das ist der einzige Weg, um aus der Erstarrung, Erschlaffung und Erschöpfung wieder herauszufinden.

Ein besonderes Verfahren zur Behandlung der Fibromyalgie stellt die Mikrovibration dar, die von Hubert Rohrer (1903-1972) erfunden wurde. Bei der Therapie entstehen winzige Kontraktionen der Skelettmuskulatur. Er ging davon aus, dass sowohl die Anspannung als auch die Entspannung ein energiefordernder Prozess sind. Über diese Therapie bekommt der Patient die nötigen Impulse, was als Matrix-Rhythmus-Therapie zu werten ist.

### Schlußbetrachtung

Der „bellende Hund der Gesundheit“, der Schmerz, hat eine wichtige Signalfunktion im Körper. Er tritt

oftmals unmerklich oder dezent mahnend an uns heran, und nur wenn wir ihn nicht wahrnehmen, versucht er, durch eindringlichere Appelle auf die seelischen und körperlichen Probleme aufmerksam zu machen. Er ist unser Freund, denn durch ihn fühlen wir, dass wir sind und dass etwas nicht stimmt. Er hat etwas absolut Forderndes und kommt in unterschiedlicher Gestalt und Ausprägung, kann ein Zeichen physiologischer Heilung oder absoluter Dysregulation sein.

Wenn wir den Schmerz unterdrücken oder nicht beachten, berauben wir ihn seiner heilsamen Bedeutung. Wenn wir ihn wahrnehmen, sollten wir uns „**bewegen**“.

### Literatur

- (1) Bezler, T., „Leben ohne Kopfschmerz und Migräne“, Bezler Verlag, Kernen, 1. Auflage, 2018, ISBN 978-3-9820-0860-8, S. 9
- (2) Seemann, H., „Schmerzen – Notrufe aus dem Körper“, Verlag Leben Lernen Klett-Cotta, 2018, ISBN: 978-3-608-89225-3, S. 25;
- (3) Lit. (2), S. 45;
- (4) Lit. (2), S. 31;

(5) Kracke, A., Therapie mit physiologischen Carbonsäure-Präparaten der Firma SANUM-Kehlbeck, CITROKEHL®, FORMASAN®, SANUVIS®, ACIDUM TARTARICUM comp. (Schweiz), Semmelweis Institut, SANUM-Post Nr. 102, 2012, S. 6 ff.

(6) Kracke, A., „RMS BIOFRID“- ein neues Produkt von BIOFRID®, Die Bedeutung der rechtsdrehenden Milchsäure für den Stoffwechsel, Semmelweis Institut, SANUM-Post Nr. 106, 2014, S. 19 ff.

(7) Fryda, W.: „Diagnose: Krebs“, Book On-Demand, 1. Auflage 2003/2004, S. 79; ISBN 3-8334-1021-3

(8) Kracke, A., Neu von der Firma Biofrid: Nachtkerzenöl-Schwarzkümmelöl Kapseln mit Vitamin A + E, Semmelweis Institut, SANUM-Post Nr. 125, 2018, S.8 ff.

(9) Grüning, P., Chronische EBV- und CMV-Infektionen – häufig unerkannt und unterschätzt, Semmelweis Institut, SANUM-Post Nr. 125, 2019, S. 2 f.

(10) Sacks, O., „Migräne“, 3. Auflage, 1991, Kohlhammer-Verlag, ISBN: 3-17-011785-8, S. 27 ff.

(11) Lit.(10), S. 172

(12) Seemann, H., „Schmerzen – Notrufe aus dem Körper“, Verlag Leben Lernen Klett-Cotta, 2018, ISBN: 978-3-608-89225-3, S. 244 ff.