

# Natürlich gegen Schmerzen

**Wenn es im Rücken zwickt, der Kopf fast platzt oder der Bauch grummelt, muss nicht immer gleich die Chemiekeule her. Wir zeigen Ihnen die besten pflanzlichen Alternativen gegen Schmerzen.**

Natur pur: Auch bei Schmerzmitteln lohnt es sich, nach diesem Motto zu leben. «Pflanzliche Mischungen gegen Schmerzen unterstützen oft die Selbstheilungskräfte. Chemische Mittel dagegen unterdrücken oft nur die Symptome oder wirken einfach entzündungshemmend», sagt die Drogistin EFZ **Regula Friedli**. Sie und das Team der Luzerner Naturdrogerie Luna raten selten zu schulmedizinischen Schmerzmitteln: «Eigentlich nur Personen, die reisen und nicht viel einpacken wollen», sagt Friedli. Wer starke Schmerzen habe und sich nicht erklären könne, weshalb, solle sicherheitshalber zum Arzt.

## Schmerzen ernst nehmen

Schulmedizinische Schmerzmittel wie Paracetamol, Diclofenac und Ibuprofen verhindern die Bildung von Schmerzbotenstoffen, senken Fieber und wirken gegen Entzündungen. Der Haken: «Sie unterdrücken das Warnsignal Schmerz und behindern eventuell die Heilung», sagt die Drogistin. Das Problem ist, dass schulmedizinische Schmerzmittel eine Reihe von körperlichen Schutzhormonen, die Prostaglandine, hemmen. Diese schützen zum Beispiel die Niere, den Magen-Darm-Trakt oder das Herz-Kreislauf-System. Das führt nicht nur dazu, dass die Heilung weniger schnell voranschreitet, es kann auch langfristige Folgen haben, wie Friedli sagt: «Wir sollten Schmerzen ernst nehmen und nicht unterdrücken. Sonst können sie chronisch werden.»

Ganz anders funktionieren die meisten pflanzlichen Arzneien, vor allem die klassischen Phytopharmaka. Pflanzliche Arzneien sind komplexe Gemische aus vielen unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen. Sekundäre Pflanzenstoffe sind chemische Verbindungen, welche die Pflanze produziert, um sich vor Feinden wie Bakterien, Pilzen oder Viren zu schützen. Diese Stoffe werden auch in der Phytotherapie genutzt. So sind sie als Phytopharmaka im

menschlichen Organismus an verschiedenen Stellen aktiv und wirken unterstützend auf die natürlichen Prozesse im Körper. Das fördert die Heilung. Weil die Phytopharmaka unseren Körper sanft unterstützen, dauert es zwar in der Regel etwas länger, bis Symptome verschwinden, doch auch Nebenwirkungen sind weitaus geringer bis gar nicht vorhanden.

## Natürlich ist schonender

Pflanzliche Präparate haben sich besonders bei Spannungskopfschmerzen, leichten Bauch- und Rückenschmerzen sowie begleitend bei Rheuma bewährt. «Besonders spagyrische Mittel sind gut verträglich und belasten den Körper nicht zusätzlich», sagt Friedli. Unerwünschte oder gar schädliche Wirkungen sind in der Spagyrik nicht bekannt.

Anders ist das zum Beispiel beim synthetisch hergestellten Schmerzmittel Paracetamol. Die Leber muss ihn mühsam abbauen. Dieser Prozess kann dem Entgiftungsorgan zusetzen. Paracetamol ist nach Ansicht von Experten zwar gut verträglich, trotzdem sind Nebenwirkungen wie Hautausschläge möglich. Ein gesunder Erwachsener sollte nicht mehr als ein Gramm Paracetamol auf einmal und nicht mehr als vier Gramm pro Tag einnehmen. Bei Überdosierung kann es schlimmstenfalls zu Leberschäden oder gar zum Tod kommen. Menschen, die bereits Leberschäden haben, dürfen Paracetamol gar nicht einnehmen.

Auch pflanzliche Mittel sind nicht ungefährlich. Es ist immer wichtig, dass Sie sich professionell beraten lassen, bevor Sie irgendwelche Mittel einnehmen.

## Chemie ist schnell, aber ...

Künstlich hergestellte Medikamente mit Paracetamol oder Ibuprofen bewirken manchmal wahre Wunder. Kaum geschluckt, sind die Kopfschmerzen auch schon weg. Und das mindestens für ein paar Stunden. Ihr Erfolgsrezept: Sie set-

zen auf einen einzigen, hochkonzentrierten Wirkstoff. Das verschafft rasche Linderung. Bei den natürlichen Medikamenten interagieren dagegen mehrere Wirkstoffe gemeinsam, und die Wirkstoffkonzentration ist tiefer. Dazu Friedli: «Vielleicht wirken pflanzliche Schmerzmittel nicht von einer Minute auf die andere. Lange warten, bis sich die Symptome bessern, muss man aber trotzdem nicht. Wenn Drogistinnen und Drogisten ihrer Kundschaft das passende Mittel zusammenstellen, bessern die Beschwerden schnell.»

## Schmerzen längerfristig los

Wer häufig bis täglich Schmerzen hat, sollte sich in der Drogerie beraten lassen. Drogistinnen und Drogisten können Ihnen im Ernstfall den Gang zum Arzt empfehlen. Doch viele Leiden sind auch mit einer alternativen, auf Sie abgestimmten Therapie behandelbar. Dabei wird das Schmerzproblem an der Wurzel gepackt, weiss Drogistin Friedli. «Bevor meine Arbeitskolleginnen und ich jemandem ein Schmerzmittel verkaufen, probieren wir den Ursprung des Schmerzes zu ermitteln.» Sie fragen: Wie heftig sind die Schmerzen? Wie fühlt sich der Schmerz an? Stechend, surrend oder pulsierend? Hat der Betroffene Stress? Wie ernährt er sich, und wie sind seine Lebensgewohnheiten und Arbeitsbedingungen? Was für Medikamente nimmt er sonst noch ein? «Antworten auf diese Fragen führen zur richtigen Therapie, und die sorgt für längerfristigen Erfolg», sagt Friedli.

Lesen Sie auf der nächsten Seite, welche natürlichen Heilmittel gegen welche Schmerzen helfen.

## Mehr Wissen:

**Was Schmerz ist und wie Sie ihn bekämpfen können, lesen Sie auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch).**

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.





Gegen Kopfschmerzen kann eine spagyrische Mischung aus unter anderem Pestwurz, Belladonna und Passionsblume helfen.

## Für jeden Schmerz die richtige Behandlung

### Bauchschmerzen

**Vorbeugung:** Verschiedene Gewürze wie Kümmel, Fenchel und Anis fördern die Verdauung und sind blähungswidrig. Kauen Sie Ihr Essen gut (mindestens 20-mal pro Bissen). Das beugt Verdauungsproblemen vor. Verzichteten Sie auf blähende Lebensmittel und kohlenwasserstoffhaltige Getränke.

**Behandlung:** Bei Blähungen helfen Anis, Fenchel und Kümmel oder ein wärmendes, verdauungsförderndes Kräutermittel zum Beispiel mit Galgant, Kardamom und Zimt.

### Gelenkschmerzen

**Vorbeugung:** Versuchen Sie, das Normalgewicht zu halten, damit die Gelenke nicht unnötig belastet werden. Ausreichend Bewegung ist gut für die Gelenke. Zu viel Sport schadet ihnen dagegen.

**Behandlung:** Eine Therapie mit Vitalstoffen, Glucosamin und Chondroitinsulfat oder Präparate mit Teufelskrallen wirken entzündungswidrig und halten Knorpel, Bindegewebe und Bänder elastisch. Verschiedene Tees und Basenbäder helfen zu entschlacken.

### Kopfschmerzen

**Vorbeugung:** Ausreichend Magnesium entspannt die Muskeln. Trinken Sie genügend Wasser (2–3 Liter pro Tag).

**Behandlung:** Eine spagyrische Mischung mit unter anderem Pestwurz, Belladonna und Passionsblume entspannt, lindert Schmerzen und stärkt die Nerven. Ätherische Öle mit Menthol kühlen Schläfen und Stirnbereich und sind schmerzstillend. Weidenrinde ist das pflanzliche Aspirin und lindert Schmerzen. Manchmal reicht schon eine Bettflasche, besonders bei Kindern.

### Rückenschmerzen

**Vorbeugung:** Bewegen Sie sich! Sport oder auch schon eine halbe Stunde spazieren pro Tag löst Muskelverspannungen. Wer bei der Arbeit viel sitzt, sollte ab und zu aufstehen. Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur mit gezieltem Training.

**Behandlung:** Gegen Entzündungen helfen individuelle spagyrische Mischungen zum Beispiel mit Mädesüß, Arnika und Herbstzeitlose. Ebenfalls hilft Teufels-

kralle. Äusserliche Behandlung der Muskeln: Gel, Spray, oder Massageöl mit Wallwurz oder Arnika. Bei Rheuma oder Übersäuerung ist ein Bad in basischen Salzen sehr empfehlenswert.

### Zahnschmerzen

**Vorbeugung:** Achten Sie auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Das sorgt für widerstandsfähigere Zähne und gesundes Zahnfleisch. Putzen Sie die Zähne täglich zwei- bis dreimal. Verwenden Sie mindestens dreimal pro Woche Zahnseide.

**Behandlung:** Bei Nervenschmerzen können Sie Aconit-Öl auf die Wangen streichen oder Aconitum als spagyrisches Mittel einnehmen. Mundspülungen mit Nelkenöl oder Salbeixtrakt lindern das Schmerzgefühl.

Starke, unübliche oder anhaltende Schmerzen sollten Sie beim Arzt abklären lassen.



## Sechs Pflanzen gegen Schmerzen



### Arnika (*Arnica montana*)

Arnika, die auf den ersten Blick aussieht wie ein Gänseblümchen, ist wohl eine der nützlichsten Heilpflanzen der Welt. Ihr Anwendungsspektrum reicht von Muskel-, Rücken- und Gelenkschmerzen über Blutergüsse, Schwellungen und Hämorrhoiden bis zur nervlichen Beruhigung. Es gibt Salben, Cremes, Gels oder Öle mit Arnika, die Sie auf die Haut auftragen können. Oder Globuli, homöopathische Kügelchen, die Sie unter der Zunge zergehen lassen. Für den entzündungshemmenden Effekt von Arnika ist vor allem Thymol, ein Wirkstoff aus der Gruppe der ätherischen Öle, verantwortlich.

### Eisenhut (*Aconitum*)

Der Eisenhut gehört zu den giftigsten Pflanzen Europas. Schon wenige Blüten reichen, um ein Kind zu töten. Wird Eisenhut aber homöopathisch oder spagyrisch zubereitet, also stark verdünnt, lindert er unter anderem Nervenschmerzen wie Hexenschuss oder Ischias. Für die Wirkung sind die sekundären Pflanzenstoffe (Alkaloide) verantwortlich.



### Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Blüten und Blätter der Pfefferminzpflanze enthalten viele ätherische Öle – vor allem Menthol. Diese Substanz wirkt krampflösend und vor allem gegen Spannungskopfschmerzen. Einfach Pfefferminzöl auf Stirn oder Schläfen streichen und das Menthol verdunsten lassen. Das kühlt und betäubt leicht die Nerven. Passen Sie dabei aber auf, dass das Öl nicht in die Augen gelangt. Das brennt höllisch.

### Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*)

Die im Süden Afrikas heimische Teufelskralle enthält Harpagosid. Der Wirkstoff fördert die Produktion von schmerz- und entzündungshemmenden Botenstoffen. Naturheilpraktiker setzen Teufelskralle häufig bei Arthrose ein, aber auch bei akuten und chronischen Rückenschmerzen sowie Verdauungsstörungen. In Südafrika wird die Teufelskralle zudem als Mittel bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Sodbrennen verwendet. In der Drogerie erhalten Sie Dragees oder Tabletten mit Teufelskralle-Extrakt.



### Tollkirsche (*Belladonna*)

Die Tollkirsche ist eine Giftpflanze. Doch aus ihrem Gift Hyoscyamin lässt sich ein Wirkstoff extrahieren, der krampflösend ist. Belladonna hat sich vor allem in der Homöopathie und Spagyrik bewährt, als Schmerz- und Entzündungsmittel, zum Beispiel bei pulsierenden Kopfschmerzen.



### Wallwurz oder Beinwell (*Symphytum*)

Diese Pflanze hilft traditionell bei Venenproblemen und schweren Beinen. In Beinwell stecken Rosmarinsäure, Cholin und spezielle Schleimstoffe. Diese Substanzen fördern die Durchblutung, wirken entzündungshemmend und abschwellend.

**Achtung: Auch pflanzliche Schmerzmittel haben Risiken und Nebenwirkungen. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.**

Text: Vanessa Naef / Fotos: Flavia Trachsel, biolib.de

Schnupfen?

**Xylo-Mepha®**  
Befreit in Minuten – für Stunden

ohne  
Konservierungs-  
mittel



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Mepha Pharma AG

3913

Die mit dem Regenbogen

mepha 