



# Schmerzfrei leben

Für viele chronisch Kranke ist das ein Wunschtraum. Sie verschaffen sich Erleichterung mit schmerzstillenden Medikamenten. Doch gerade wurde eine große Studie veröffentlicht, die schwere Nebenwirkungen bei langjähriger Einnahme aufzeigt. Deshalb werden Alternativen aus der Natur gebraucht, nebenwirkungsfrei und wirksam. Keine einfache Sache, aber es gibt einige Substanzen, die Schmerzen lindern können, Entzündungen reduzieren, Fieber senken und Blutverdickung verhindern. Und das fast ebenso gut, wie nebenwirkungsreiche Medikamente.

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

NSAID's sind Entzündungshemmer mit schmerzstillender, fiebersenkender und/oder blutverdünnender Wirkung. Sie werden bei Gelenksentzündungen und zur Blutverdünnung oft jahrelang eingenommen. NSAID's sind so beliebte Medikamente wie Ibuprofen, Voltaren, Aspirin, Parkemed, Thoma-pyrin, Tonopan, Seractil, Celebrex, Parfenac und viele, viele mehr.

Eine neue Studie der Harvard Medical School in Boston kam nun zum Schluss, dass NSAID's das Risiko für Nierenkrebs um durchschnittlich 51 Prozent erhöhen. Liegt die Einnahme zwischen 4 und 10 Jahren, ist das Risiko um 36

nicht bestätigt werden. Doch laut einer anderen Studie der Harvard Medical School erhöht sich bei langjähriger Einnahme das Risiko für Bauchspeicheldrüsen-Krebs für Frauen (Journal of the National Cancer Institut).

Zu klaren Erkenntnissen scheint man hier nie zu kommen, alles ist möglich. Es gibt immer wieder neue Studienauswertungen, einmal Warnung, einmal Entwarnung. Gesund sind sie jedenfalls nicht wirklich, die zahlreichen Entzündungshemmer und Schmerzmittel. NSAID's insgesamt erhöhen das Risiko für die Entstehung von Magengeschwüren, Magenblutungen, Diabetes, Kopfschmerz, Brustkrebs,

Prozent erhöht. Darüber verdreifacht es sich. Für den Wirkstoff Acetylsalicylsäure (Aspirin) konnte das erhöhte Nierenkrebsrisiko entgegen früherer Beobachtungen in dieser Studie

Nierenschäden, Leberschäden (Parkemed wurde deshalb 2007 in Deutschland vom Markt genommen), Darmgeschwüren, Herzinfarkt, Schlaganfall, Asthma, Myalgien, Reye-Syndrom bei Kindern.

Am Beispiel Acetylsalicylsäure sieht man das Dilemma kostengünstiger Dauer-Medikamenteneinnahme besonders deutlich. Zur Blutverdünnung gäbe es mittlerweile, einmal abgesehen von natürlichen Substanzen, schon eine neue Generation an Medikamenten, doch sie sind teurer und werden nicht gern bewilligt. Dafür geben etwa die deutschen Krankenversicherungen jährlich fast 125 Millionen Euro allein für die Behandlung gastrointestinaler Nebenwirkungen von NSAID's aus. 1100 bis 2200 Deutsche sterben jährlich an genau diesen Nebenwirkungen, die Dunkelziffer dürfte deutlich höher liegen. In den USA verursachen sie 16.500 Todesfälle durch Magenblutung pro Jahr und 170.000 schwere Fälle von Magenschäden, gleich viele Todesfälle wie AIDS und dreimal so viele wie Asthma.

## Paracetamol und Allergien

Schmerzmittel und Fiebersenker, die Paracetamol enthalten, zählen zwar nicht zu den NSAID's, zeigen aber ebenso Nebenwirkungen. In den 80er Jahren verschrieben amerikanische Kinderärzte aufgrund des Risikos am lebensbedrohlichen Reye-Syndrom zu erkranken statt Aspirin oft Paracetamol. Gleichzeitig nahmen Asthma-Erkrankungen bei Kindern deutlich zu. Paracetamol führte zu einer verstärkten allergischen Immunantwort, zu Asthma, Heuschnupfen, Ekzemen und anderen allergischen Störungen, zu Knochenbrüchen, Leberschäden, Bluthochdruck, Zeugungsunfähigkeit des Mannes.

## Alternativen aus der Natur

Gleich vorweg: schnell geschluckt und weg ist der Schmerz, das funktioniert mit Natursubstanzen eher selten. Die meisten brauchen eine kleine Anlaufzeit von einigen Stunden bis ein paar Tagen. Dafür haben sie aber auch keine Nebenwirkungen und beheben oftmals direkt die Ursache des Problems, indem sie den Körper in vielerlei Hinsicht entlasten.

Die besten Entzündungshemmer aus der Natur sind Krillöl und MSM, eine Abkürzung für Methylsulfonylmethan. Das Öl der kleinen antarktischen Garnelen und die natürliche Schwefelverbindung gewonnen aus kanadischen Kiefern, sind hervorragend bei Gelenkentzündungen und auch bei allen anderen Beschwerden des Bewegungsapparates einsetzbar. Sie sind besonders gemeinsam sehr effektiv und können bei jeder Entzündung im Körper helfen. Bei Krillöl ist der Rückgang des Entzündungsparameters C-reaktives Protein (CRP) im Blut ganz augenscheinlich. Es ist darum auch bei Gefäßentzündungen äußerst hilfreich (siehe auch Artikel über Cholesterin in diesem Heft). Es verhindert die Thrombozytenaggregation und kann zur Blutverdünnung eingesetzt werden. Man begleitet die Medikamenteneinnahme mit einer Kapsel Krillöl täglich und lässt nach zwei bis drei Wochen den Blutgerinnungswert feststellen. Ist man

da erfolgreich und darf möglicherweise auf das Medikament verzichten, kann man die Krillöldosis auf zwei Kapseln erhöhen. Zusätzlich ist auf den Homocysteinspiegel zu achten. Erhöhte Werte erhöhen auch das Risiko von Thrombosen und bedürfen zusätzlich Homocystein senkender Maßnahmen (siehe Artikel über Cholesterin). Krillöl würde hier nicht ausreichen, doch MSM zusätzlich wäre hilfreich, bietet es doch den Ausgangsstoff für Cystein, das Homocystein im Körper abbaut.

MSM ist zwar kein Sofortmittel, es braucht eine gewisse Zeit und Menge, um bei Schmerzen effektiv zu sein (6 Kapseln bei starken Schmerzen), es hilft dabei aber auch dem schmerzenden Bereich in phantastischer Weise. Schmerzen, Rötung, Schwellung, Hitze und Funktionsverlust durch entzündungsbedingte Beschwerden gehen rasch zurück. Ideal bei Sportverletzungen aller Art, Kieferoperationen, Gelenks-, Hüft-, Knie- oder Bandscheibenbeschwerden, aber auch bei Gastritis, Blasenentzündungen, Ohrenscherzen und vielem mehr. Interessant ist auch ein Zusammenhang zwischen Gelenksproblemen und Parasitenbelastung, den man mit der Dunkelfeldmikroskopie gut beobachten kann. MSM hilft auch gegen Parasiten aufgrund seines Schwefels (wie Knoblauch oder Zwiebel).

Baobab, das afrikanische Fruchtpulver, ist eine weitere Alternative aus der Natur. Die Tagesdosis wirkt so schmerzstillend und fiebersenkend wie 500 mg Paracetamol, zudem noch gegen Viren und Bakterien. Die Kraft des Baobabbaumes ist in dieser Hinsicht überhaupt faszinierend. Dörfer werden immer rund um solche Bäume angelegt. Stirbt der Baum, wird auch das Dorf verlassen und bei einem neuen Baum aufgebaut. Denn im Umkreis solcher Bäume treten weniger häufig Infektionskrankheiten auf. Der auch als Zauberbaum oder Apothekerbaum bezeichnete Baobabbaum ist den Afrikanern deshalb heilig. Er ist in allen Teilen von der Wurzel, der Rinde bis zum Blatt, von der Frucht bis zum Samen heilkräftig. Sein Fruchtpulver wird in großen Mengen verzehrt und

verhilft der Landbevölkerung zu guter Abwehr, gesundem Darm, gesunder Leber und zur Versorgung mit wertvollen Nährstoffen wie natürlichem Vitamin C, Kalium, Kalium, Magnesium, Eisen, Antioxidantien und darmfreundlichen Ballaststoffen. Es kann als Lebensbegleiter eingesetzt werden und ist zur Dauereinnahme geeignet. Anwender berichten viele positive Veränderungen. Etwa, dass Schmerzen im Bewegungsapparat (Bandscheiben) nach einigen Monaten zurückgehen. Baobab ist aber auch ein Sofortmittel bei Fieber. Es gibt Berichte, dass sogar Fieberkrämpfe bei Kindern bis zum Eintreffen des Arztes verschwanden. Die Dosierung kann man beliebig erhöhen, es ist nur ein Fruchtpulver, das höchstens die Ausscheidungen fördert. Zusätzlich kann man Essigumschläge an Füßen und Waden machen und Sternanis Kapseln einnehmen, die ebenso die Ausbreitung einer viralen Erkrankung verhindern.

Bei Kopfschmerzen kann man auch Baobab ausprobieren, sollte aber mehrere Tagesdosen auf einmal nehmen, damit die Wirkung schneller eintritt.

Kopfschmerzen aufgrund verengter Gefäße können mit der Buntnessel zurück gehen. Spannungskopfschmerzen reagieren gut auf mehrere Sternaniskapseln und/oder MSM Kapseln. Kopfschmerzen während der Regel sind oft durch einen Energiestau im Lebermeridian bedingt, der nach der chinesischen Medizin auch durch Ärger oder Frustration entstehen kann und durch Krillöl sowie Pfefferminzöl oder -Tee gelindert wird. ♪

### > Ein kleiner Tipp

Schmerzen im Bewegungsapparat verfliegen auch bei folgender Anwendung: ein heißes Bad mit zwei bis drei Esslöffel Natriumbicarbonat (Speisesoda aus der Apotheke) und zwei Handvoll Zinnkraut als Tee zubereitet und dem Bad beigefügt, zwanzig Minuten baden, dabei das Herz vom Wasser unbedeckt lassen. Danach Einwickeln und im Bett nachdünsten.