

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/allgemeine-beschwerden/nahrungsergaenzungen-bei-schmerzen/print.html>

Nahrungsergänzungen bei Schmerzen

Nebenwirkungen pharmakologischer Schmerzmittel

Sie haben bestimmt schon mehrfach über die Skandale um die modernen Schmerzmittel wie Vioxx® oder Celebrex® gelesen. Diese Präparate sollten – wenn man der Werbung der Pharmaindustrie Glauben schenken darf - deutlich weniger Nebenwirkungen haben als herkömmliche Schmerzmittel wie Aspirin oder Diclofenac. Doch seit fast einem Jahr gibt es immer mehr Hinweise, dass die neuen Mittel Herzinfarkte und Schlaganfälle auslösen können. Vioxx® und Bextra® sind deshalb schon vom Markt genommen worden.

Nun haben britische Forscher auch einmal bei den älteren Schmerzmitteln genauer hingeschaut. Und siehe da: Die sind für Ihr Herz noch gefährlicher als die neuen Präparate! Bei langfristiger Einnahme erleidet statistisch einer von 1.000 Celebrex®-Patienten einen Herzinfarkt, bei Diclofenac ist es einer von 500. Ehrlich gesagt, uns hat dieses Ergebnis wenig überrascht: Denn vor den Skandalen um die neuen Mittel hat sich einfach niemand über die herkömmlichen Präparate Gedanken gemacht.

Die Erfahrung zeigt einfach, dass nebenwirkungsfreie Medikamente von der Pharmaindustrie nicht zu erwarten sind. Wie heißt es dort so schön: Wenn etwas wirken soll, dann muss es auch Nebenwirkungen haben.

Angesichts dieser neuen Studie ist nun ganz klar, dass Sie sämtliche Schmerzmittel möglichst nicht ständig einnehmen sollten. Wir stellen Ihnen daher in unserem Beitrag eine Reihe von natürlichen Vitalstoffen vor, die Ihrem Körper helfen, sich selbst gegen Schmerzen zu wehren.

Sanfte Schmerztherapie - So nutzen Sie B-Vitamine und Aminosäuren als natürliche Schmerzkiller

Die meisten schulmedizinischen Präparate wie Vioxx, Voltaren oder Aspirin sind wegen schwerer Nebenwirkungen in Verruf geraten - jetzt heißt es umsteigen.

[Zu Risiken und Nebenwirkungen solcher Präparate lesen Sie auch den Beitrag Aspirinkritik](#)

Jeder dritte Mensch im Alter über 65 Jahren leidet an chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Probleme mit den Knien oder der Hüfte, weil sich hier die Gelenkknorpel abgenutzt haben (Arthrose). Vielen macht auch das Kreuz zu schaffen, andere wiederum sind von Rheuma oder Gicht betroffen.

Nur den wenigsten Therapeuten ist bekannt, dass sich solche chronischen Schmerzen sehr gut mit Vitalstoffen - z. B. verschiedenen B-Vitaminen und Aminosäuren - bekämpfen lassen. Wir haben für Sie recherchiert, bei welchen Schmerzformen Sie von den natürlichen Schmerzkillern profitieren können und wie Sie die Substanzen am besten einsetzen. Studien zeigen, dass sie bei mehr als zwei Drittel der Patienten eine sehr gute Wirkung erzielen. Ihr großer Pluspunkt gegenüber schulmedizinischen Präparaten: Sie sind frei von Nebenwirkungen und in der Regel sehr gut verträglich.

Jährlich 20.000 Tote durch Schmerzmittel

Wenn Sie an chronischen Schmerzen leiden, hat Ihnen Ihr Arzt wahrscheinlich ein so genanntes NSAR verordnet (nichtsteroidales Antirheumatikum, z. B. die Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac) oder auch ASS (Wirkstoff Acetylsalicylsäure, z. B. Aspirin®). Möglicherweise haben Sie auch schon die modernen COX-2-Hemmer (z. B. Celebrex®, Bextra® oder Vioxx®) erhalten. Doch seit einiger Zeit ist klar, dass die COX-2-Hemmer bei Dauergebrauch schwere Nebenwirkungen mit sich bringen. Unter anderem können sie Herzinfarkte auslösen: Einige der neuen Substanzen (z. B. Vioxx® und Bextra®) sind deshalb ganz vom Markt genommen worden.

Doch auch die Schmerzmittel vom Typ NSAR oder ASS haben es in sich. Hinter vorgehaltener Hand münken Experten, dass sie ebenfalls vom Markt genommen werden müssten, wenn man sie ähnlich kritisch betrachtete wie die modernen COX-2-Hemmer: Denn allein in Deutschland sterben jedes Jahr 20.000 Menschen an den Nebenwirkungen dieser Schmerzmittel - allen voran an Magenblutungen und Nierenschäden.

Unter diesen Voraussetzungen ist es für Sie wichtig zu wissen, dass es zu den schulmedizinischen Präparaten auch Alternativen aus dem Bereich der Vitalstoffe gibt. Allerdings sind diese Substanzen relativ unbekannt, weil sie nicht von großen Pharmafirmen verkauft werden, die mit riesigen Geldsummen die Werbetrommel für sie rühren und deren Vertreter den Ärzten die Praxistüren einrennen. Natürlich vorkommende Vitalstoffe kann man eben auch nicht patentieren lassen.

Vitalstoffe löschen das Schmerzgedächtnis

Schmerzen werden im Körper von speziellen Sensoren, den so genannten Nozizeptoren (von lat.: nocere = schaden) ausgesendet. Werden sie gereizt, z. B. durch Stöße, Verbrennungen, Sauerstoffmangel oder Entzündungen, senden sie ein Schmerzsignal zum Rückenmark. Dort werden die Schmerzreize ausgewertet, eventuell verstärkt oder abgeschwächt und erst dann zum Schmerzzentrum im Gehirn gesandt.

Plötzlich auftretende Schmerzen sind immer ein Warnsignal des Körpers. Bei chronischen Schmerzen, also solchen, die permanent oder in regelmäßigen Schüben auftreten, ist das nicht immer der Fall. Denn oft haben sich chronische Schmerzen verselbständigt. Durch einen ständigen Schmerzreiz bildet sich ein so genanntes Schmerzgedächtnis aus. Die betroffenen Nerven werden besonders empfindlich, und die individuelle Schmerzschwelle sinkt. Selbst wenn die eigentliche Ursache, beispielsweise eine Muskelverspannung im Rücken, längst behoben ist, kommen dann im Gehirn weiterhin Schmerzreize an: Deshalb sind solche chronischen Schmerzen oft nur noch schwer mit Medikamenten zu behandeln. Hier sind dann natürliche Verfahren wie Krankengymnastik, Biofeedback und Entspannungstechniken oft geeigneter.

Bessere Schmerzhemmung durch B-Vitamine

Aber auch die Vitalstoffe, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen, greifen teilweise in das Schmerzgedächtnis und die Schmerzverarbeitung ein. Chronische Schmerzen haben die unterschiedlichsten Ursachen. Doch in den meisten Fällen können sie durch Vitalstoffe gelindert werden.

Bei diesen Schmerzformen können Sie Vitalstoffe anwenden:

- Rückenschmerzen (z. B. Verspannungen, Ischiasbeschwerden, Hexenschuss)
- Kopfschmerzen und Migräne
- rheumatische Schmerzen (z. B. Arthritis, Fibromyalgie)

- Arthrose (Gelenkabnutzung)
- Nervenschäden (z. B. durch Diabetes, Ischiasbeschwerden, Nervenentzündungen, Gürtelrose, Karpaltunnelsyndrom)

Am besten untersucht ist der Einsatz von B-Vitaminen gegen akute und chronische Schmerzen. Diese Vitamingruppe ist für die Funktion der Nervenzellen von entscheidender Bedeutung. So sorgt Vitamin B1(Thiamin) dafür, dass die Nerven immer ausreichend mit Energie versorgt werden. Die Vitamine B6 (Pyridoxin) und B12 (Cobalamin) sind am Aufbau der isolierenden Hüllen um die Nervenfasern beteiligt. Gleichzeitig kurbeln sie die Produktion körpereigener Schmerzmittel an (z. B. Endorphine und Gamma-Amino-Buttersäure, „GABA“). Diese verhindern, dass Schmerzimpulse zum Gehirn weitergeleitet werden. Durch die Aktivierung dieser Hemmstoffe kann das Schmerzgedächtnis unterdrückt werden und chronische Schmerzen gehen zurück.

70 % der Patienten profitieren von Vitaminen

Am besten verwenden Sie ein Kombi-Präparat welches alle diese B-Vitamine enthält. Die Vitamine des so genannten B-Komplex sollte man ohnehin immer gemeinsam nehmen, da sich gegenseitig ergänzen.

Die Wirksamkeit solcher Kombi-Präparate ist in mehreren Studien nachgewiesen worden. Beispielsweise haben Mediziner des Marienhospitals in Lünen im Jahr 1992 fast 1.150 Patienten entweder mit einem „Vitamin-B-Komplex“ oder einem Scheinmedikament (Placebo) behandelt. Die Patienten litten u. a. an schmerzhaften Nervenentzündungen und Rückenbeschwerden. Nach drei Wochen waren die Schmerzen bei fast 70 % der Patienten durch die Vitamine deutlich zurückgegangen. Die Placebo-Behandlung wurde lediglich von 25 % als effektiv empfunden.

Ein Tipp von Frau Dr. Clark: Ergänzend kann als weiterer Nährstoff Inositol empfohlen werden.

Vitamin B-Komplex - Funktion der Nerven, Energiegewinnung des Körpers, bei Anspannung, fördert die Sauerstoffversorgung der Zellen

Die B-Vitamine (Vitamin B1, Vitamin B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Biotin, Folsäure und B12) sind alle wasserlöslich und werden in jeder Körperzelle benötigt. Sie können fast alle nur in geringem Umfang im Organismus gespeichert werden und müssen daher sehr regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Bei einer Überdosierung werden Sie mit dem Urin ausgeschieden.

Aminosäuren reduzieren die Schmerzwahrnehmung

Bekannt ist auch die Wirksamkeit der Aminosäure Phenylalanin gegen Schmerzen. Sie hemmt den Abbau der Endorphine im Körper und kann daher deren schmerzstillenden Effekt verstärken. Je mehr Phenylalanin im Körper vorhanden ist, desto besser werden Schmerzen gehemmt. In Tierversuchen hat sich diese Wirkung bereits bestätigt. Erfahrungsgemäß gelten beim Menschen Tagesdosierungen von 750 bis 2.000 mg als wirksam.

Eine weitere Aminosäure, das Tryptophan, hat sich in Studien ebenfalls als nebenwirkungsfreier Schmerzkiller erwiesen. Mediziner der Universität Florenz haben im Jahr 1999 etwa 50 Kopfschmerz-Patienten mit 1 g Tryptophan täglich behandelt. Eine Kontrollgruppe erhielt ein Scheinpräparat (Placebo). Durch das Tryptophan war nach 12 Wochen die Kopfschmerzhäufigkeit um 50% gesunken, in der Placebo-Gruppe lediglich um 27%.

Grundlegend ist auch bei den Aminosäuren eine Mischung aus den verschiedensten Aminosäuren angesagt, die sich im Körper wechselseitig ergänzen:

Essentielle Aminosäuren sind Bausteine für Enzyme und Eiweiße.

Unsere moderne Ernährungsweise stellt nicht mehr immer sicher, dass wir auch wirklich alle notwendigen (essentiellen Aminosäuren) in genügender Menge aufnehmen. Außerdem sinkt die Aufnahmefähigkeit des Körpers mit zunehmendem Alter. Insgesamt gibt es genau 20 Aminosäuren, von denen 11 essentiell sind. "Essentiell" in diesem Zusammenhang heißt auch, dass sie vom Organismus nicht selbst hergestellt werden können und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Die übrigen 9 Aminosäuren können vom gesunden Körper bei gesunder Ernährung selbst produziert werden.

Auch Mineralien haben eine positive Wirkung auf Schmerzen

Auch aus der Gruppe der Mineralstoffe gibt es eine wirksame Anti-Schmerz-Substanz:

Magnesium - Sie sollten es wenn möglich immer gemeinsam mit Calcium im Verhältnis 2 Teile Calcium und ein Teil Magnesium einnehmen.

Es lockert die Muskulatur. Daher können Sie es vor allem dann anwenden, wenn Ihre Schmerzen durch Muskelverspannungen ausgelöst werden - also z. B. bei vielen Rückenbeschwerden oder Spannungskopfschmerzen. Achten Sie auf ein gut absorbierbares Präparat:

Magnesiumzitrat ist eine vom Körper sehr gut absorbierbare Form.

Omega-3-Fettsäuren

Besonders bei Schmerzen, die mit Entzündungen einhergehen (z. B. bei rheumatischen Beschwerden), helfen Ihnen Krill-Öl-Kapseln.

Diese enthalten Omega-3-Fettsäuren, die im Körper in entzündungshemmende Substanzen umgewandelt werden und Schmerzen unterdrücken.

Essentielle Fettsäuren, Depressionen, Gedächtnis, Lernschwierigkeiten, Entgiftung

Wie in dem Bericht „Your Miracle Brain“ von Jean Carper festgestellt wurde, haben Studien über eine unzureichende Einnahme von Omega-3 Fettsäuren einen Zusammenhang mit Depression, Gedächtnisproblemen, geringer Intelligenz, Lernschwierigkeiten, Dyslexie, ADS, Schizophrenie, Schwachsinn, Reizbarkeit, Sehschwäche, Unaufmerksamkeit, Alkoholismus, Konzentrationsschwäche, Feindseligkeit, Aggressivität, sowie verschiedenen degenerativen neurologischen Krankheiten festgestellt.

Omega 3 Krillöl hilft bei Diabetes, Nierensteinen, Herzkrankheiten, hohem Blutdruck, Krämpfen (auch Menstruationskrämpfe), Ameisenlaufen, erhöhter Reizbarkeit, Unruhe und Schlafstörungen, Migräne, Prämenstruellem Syndrom und Stress. In der Schwangerschaft gibt man es bei drohender Fehlgeburt, erhöhtem Blutdruck, Übelkeit und Erbrechen und gegen vorzeitige Wehen. Es lindert auch Asthma, eignet sich zur begleitenden Krebstherapie und hilft bei der Bekämpfung von Depressionen.

Speziell bei Arthritis und Arthrose geeignet:

Wenn Sie ein Präparat zur Linderung bei Arthritis oder Arthrose suchen, empfehlen wir immer auch *MSM – organischen Schwefel*. Es erleichtert Spannungen und Stress, hilft gegen Pollenallergien, entgiftet den Körper und erhöht die Durchblutung.

Besonders wirksam ist MSM in der Kombination mit Glukosamin und Chondroitin.

MSM macht freie Radikale unschädlich, bringt Erleichterung bei Pollenallergie (auch bei Heuschnupfen) und Nahrungsmittelunverträglichkeiten und hilft der Leber bei der Cholin-Synthese. Die Säurebildung im Magen wird stabilisiert und Geschwüre können ausheilen, der Darmtrakt wird vor Parasiten geschützt, die Fähigkeit des Körpers, Insulin zu produzieren, wird erhöht, der Kohlenhydrat-Stoffwechsel wird verbessert und die Wundheilung wird beschleunigt.

Palmitoylethanolamid (PEA) - Natürlicher körpereigener Wirkstoff gegen chronische Schmerzen

Chronischen Schmerz zu behandeln ist immer noch ein Problem. Viele Patienten erfahren nicht die gewünschten Effekte mit den bekannten Schmerzmitteln und zudem erschweren die Nebenwirkungen den Gebrauch. 2008 gab es einen Durchbruch auf dem Gebiet der Schmerzbekämpfung: In Italien wurde mit Palmitoylethanolamin (PEA) ein neuer Wirkstoff zugelassen, der auch im menschlichen Körper selbsthergestellt wird und seit kurzem als Nahrungsergänzung erhältlich ist.

Schon vor mehr als einem halben Jahrhundert hat man festgestellt, dass ein Extrakt aus Eigelb eine entzündungshemmende Wirkung hat. Einige Jahre später stellte man fest, dass diese Eigenschaft auf die Substanz Palmitoylethanolamid (abgekürzt PEA genannt) zurückzuführen ist. Im Jahr 1957 wurde die Struktur dieser Verbindung herausgefunden und es wurde entdeckt, dass die Substanz auch in weiteren Nahrungsmitteln vorkommt: PEA findet man in zumeist kleinen Mengen vor allem in Eiern, Erdnüssen, Soja, Fleisch, Fisch und Innereien wie Leber, Herz und Nieren. Unsere Körperzellen bilden PEA als Antwort auf einen schädlichen Reiz. Dieser schädliche Reiz kann viele Ursachen haben: Gewebe- oder Zellschädigungen durch Sauerstoffmangel (Ischämie), durch von außen kommende schädliche Stoffe oder durch Traumata (Gewebsverletzungen z. B. bei einem Unfall).

In all diesen Fällen spielt PEA die Rolle eines schützenden und reparierenden Moleküls, das das Selbstheilungsvermögen des Körpers deutlich unterstützt.

Weidenrinde hilft bei Fieber, Schmerzen und Entzündungen

Die Weide (*Salix*) zählt zu den ältesten Arzneipflanzen Europas. Bereits in der Antike empfahl Hippokrates Extrakte aus der Weidenrinde (*Salicis cortex*) bei Schmerzen und Fieber. Auch Plinius, Dioskurides und Galen beschrieben verschiedene medizinische Anwendungen der Rinde.

Die Entdeckung ihres Wirkstoffes Salicin im 19. Jahrhundert führte rasch zur Entwicklung synthetischer Schmerzmittel. 1828 isolierte Buchner das Phenolglykosid Salicin aus der Weidenrinde. Zehn Jahre später stellten Chemiker aus Salicin die Salicylsäure her, die bereits als schmerzlinderndes Mittel zum Einsatz kam. Der Apotheker Felix Hoffmann entwickelte 1897 aus der Salicylsäure den Arzneistoff Acetylsalicylsäure – eines der bekanntesten Schmerzmittel. Mit dem Siegeszug des Aspirins® verlor die Weidenrinde therapeutisch an Bedeutung. Erst in den letzten Jahren rückte sie im Rahmen der modernen Phytotherapie wieder verstärkt in den Fokus des wissenschaftlichen Interesses. Anwendung findet die Weidenrinde heutzutage bei leichten fieberhaften Erkältungs- und Infektionskrankheiten, akuten und chronischen rheumatischen Beschwerden, Kopfschmerzen und bei durch Entzündungen bedingten Schmerzen.

Weidenrinde ist weniger stark und weniger reich an Nebenwirkungen im Vergleich zu Acetylsalicylsäure (ASS). Bei einer Allergie gegen Salicylate (ASS, Aspirin), in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern darf Weidenrindenextrakt nicht angewendet werden.

Weitere mögliche Wirkstoffe sind Teufelskralle, Weihrauch und Katzenkralle

Teufelskralle mit Kurkuma und Weihrauch: Die Teufelskralle wirkt entzündungshemmend, abschwellend und leicht schmerzstillend. Aus Kurkuma gewinnt man den sekundären Pflanzenstoff Curcumin. Es schützt Zellen und Gewebe, spricht das Immunsystem an und ist beliebt zur Unterstützung der Verdauung. Weihrauch enthält die wohltuenden und gesundheitsfördernden Boswellia-Säuren. Sie können zur Unterstützung körpereigener Stoffwechselprozesse im Darm und in den Gelenken beitragen.

Weihrauch (Boswellia serrata): Weihrauch ist das natürliche Harz des großen Weihrauchbaumes (*Boswellia serrata*). Er gedeiht hauptsächlich in den trockenen Bergregionen Nordost-Indiens. Boswellia Weihrauch enthält die wohltuenden und gesundheitsfördernden Boswellia-Säuren. Sie können zur Unterstützung körpereigener Stoffwechselprozesse im Darm und in den Gelenken beitragen.

Katzenkralle: Das Heilkraut aus dem Regenwald: Ein neues Heilkraut aus dem peruanischen Regenwald könnte die bis jetzt wichtigste Entdeckung in Bezug auf Heilkräuter sein.

Vitalstoffe wirken immer langfristig

Bei allen hier vorgestellten Vitalstoffen müssen Sie in der Regel nicht mit Nebenwirkungen rechnen. Lediglich bei Fischölkapseln kann es zu Wechselwirkungen mit Blut verdünnenden Medikamenten (z. B. Marcumar®) kommen.

Allerdings sollte Ihnen klar sein, dass diese natürlichen Substanzen keine Arzneimittel sind. Das bedeutet, dass sie nicht unmittelbar schmerzstillend wirken, sondern eher einen Langzeiteffekt haben. Die erste Besserung dürfte sich etwa nach 2 bis 3 Wochen einstellen. Wenn Sie nach 6 bis 8 Wochen noch keine Schmerzlinderung erfahren haben, sollten Sie es eventuell mit einem anderen Vitalstoff versuchen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>