

Schmerzen

Bestimmte Mikronährstoffe wirken schmerzmildernd (Vitamin E, die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂, Phenylalanin usw.) und der zusätzliche Einsatz kann den Bedarf an schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten reduzieren. Ein weiteres Beispiel für den sinnvollen Einsatz von Mikronährstoffen bei Schmerzen ist Vitamin C, das bei gleichzeitiger Einnahme mit Aspirin und ähnlichen Präparaten, deren Nebenwirkungen auf die Magenschleimhaut vermindern kann.

Chronische Schmerzen

Schmerz ist ein unangenehmes Sinneserlebnis, das im Zusammenhang mit einer Gewebeschädigung auftritt. Häufige Ursachen sind Verletzungen, Entzündungen oder Tumorerkrankungen. Der akute Schmerz ist stets ein Warnsignal und somit ein Schutzmechanismus des Körpers vor schädigenden Einflüssen, der Schutz- oder Fluchtreflexe auslöst. Die Schmerzempfindung ist also wichtig, denn sie bewahrt uns vor unnötigen Verletzungen oder Verstümmelungen. Chronische Schmerzen sind ein hinderndes Symptom, das viele Krankheiten begleitet. Starke chronische Schmerzen können die Lebensqualität massiv einschränken, Depressionen und Stressreaktionen auslösen sowie auch immunsuppressiv wirken.

Obwohl die Schmerzforschung in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht hat, ist im Bereich der Schmerzphysiologie, was die Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung betrifft, noch vieles unklar. Im Zusammenhang mit chronischem Schmerz ist es wichtig zu wissen, dass – entgegen früherer Meinungen – das möglichst lange Ertragen von Schmerzen ohne adäquate Gegenmaßnahme kontraproduktiv ist. Die für die Wahrnehmung zuständigen Nervenzellen verfügen nämlich über ein »Schmerzgedächtnis«, das die Fixierung der Schmerzen begünstigt. Die unterschiedliche Schmerzempfindlichkeit verschiedener Menschen liegt vor allem in der unterschiedlichen Aktivität des schmerzhemmenden Systems.

PRAXIS

Schmerzmildernde Mikronährstoffe

Es gibt Mikronährstoffe mit einer nachgewiesenen, eigenständigen schmerzmildernden Wirkung (z.B. Vitamin E, die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂, Phenylalanin usw.). Allerdings darf deren Wirkung nicht direkt mit derjenigen eines herkömmlichen Schmerzmittels verglichen werden. Der Wirkungsgrad ist geringer. Aber mit einem parallelen, begleitenden Einsatz ist es möglich, den Stoffwechsel günstig zu beeinflussen, den Bedarf an schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten und damit auch das Ausmaß unerwünschter Nebenwirkungen zu reduzieren.

Ernährungsempfehlungen

Aus der Rheumatologie ist bekannt, dass das Schmerzempfinden bei Gewebe-Übersäuerung deutlich erhöht ist. Somit sollte bei der Ernährung den basifizierenden Nahrungsmitteln (vor allem Gemüse, Früchte) der Vorzug gegeben werden. Die ergänzende Zufuhr von Basenmischungen (basifizierend wirkende Mineralsalz-Präparate) kann zusätzlich helfen, die Schmerzen zu reduzieren.

Kaffee kann bei manchen Menschen die Schmerzempfindlichkeit erhöhen. Koffein wirkt den Endorphinen entgegen. Endorphine sind körpereigene, schmerzstillende Substanzen im Gehirn, die normalerweise den Schmerz dämpfen.

Nährstoffempfehlungen bei chronischen Schmerzen

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin B ₁	0,2–2 g	Unterdrückt die Impulsübertragung über die Nervenstränge und kann Schmerzen lindern, insbesondere bei chronischen Kopf- und Knochenschmerzen sowie Neuralgien (Nervenschmerzen). Vitamin-B ₁ -Mangel korreliert mit Neuropathien.
Vitamin B ₆	50–100 mg	verstärkt im Körper die Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter, der die Schmerzempfindung dämpft; limitierender Faktor bei der Synthese von Sphingosin (Baustein der Myelinscheide der Nervenzelle)
Vitamin B ₁₂	1–5 mg wöchentlich als intramuskuläre Injektion	Hat bedeutende schmerzlindernde Eigenschaften und ist bei der Verminderung von Schmerzen in der Wirbelsäule und krebsbedingten Schmerzen wirksam. Ist an der Synthese des Myelinbasisproteins mitbeteiligt.
Vitamin C	3–5 g; evtl. deutlich höher per i.v.-Applikation	vermindert Schmerzen bei Knochenkrankheiten, Rücken-, Krebs- und Zahnleiden
Vitamin D	100–125 µg (4 000–5 000 I. E.)	Entzündungshemmende Wirkung (reduziert C-reaktives Protein, Interleukin-6), auch bei Rückenschmerzen, Autoimmunerkrankungen wie Fibromyalgie, Morbus Bechterew usw. einsetzbar. 25-OH-Vitamin-D ₃ -Blutspiegel überprüfen.
Vitamin E	800 I. E.	Vitamin E wirkt schmerz- und entzündungshemmend. Wirkung als Antioxidans, Membranstabilisator: wirkt hemmend auf Cyclooxygenase und Lipoxygenase; Regeneration des entzündeten Gewebes; Hemmung von NF-kappa-B. Idealerweise gleichzeitig mit Vitamin C (ca. 1 g) einnehmen, das oxidiertes, verbrauchtes Vitamin E wieder rezykliert.
Selen	je nach Selenblutspiegel 200–1 000 µg	Selen vermindert Schmerzen bei Krebs-, Knochen-, Rücken und Zahnleiden.
Magnesium	300–450 mg	relaxierende, entspannende Wirkung

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
D, L-Phenylalanin	1,5–3 g	Hemmt den enzymatischen Abbau der vom Körper selbst gebildeten Endorphine. Die Endorphine bleiben damit länger wirksam. Die Anlaufzeit für die Phenylalanin-Wirkung beträgt etwa 3 Wochen. Kann bei der begleitenden Therapie von chronischen Schmerzen hilfreich sein.
L-Tryptophan	2,5–4 g	verstärkt die Bildung von Serotonin, einem Neurotransmitter, der die Schmerzempfindung dämpft
Omega-3-Fettsäuren	2–4 g (EPA, DHA)	Entzündungshemmende Wirkung; hemmen die durch Gewebeschädigung freigesetzten Entzündungs- und Schmerzmediatoren Prostaglandin F ₂ , Bradykinin, Leukotriene B ₄ usw. Können auch bei neuropathischen Schmerzen (z.B. Fibromyalgie) versucht werden.

Es sollte auf mögliche Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten geachtet werden. Diese können unter Umständen chronische, wiederkehrende Schmerzen in Muskeln, Nerven, Gelenken und Unterleib verursachen.

Besondere Hinweise

- Schmerz- und Rheumamittel beeinflussen den Stoffwechsel von verschiedenen Mikronährstoffen und erhöhen deren Bedarf. Empfehlung: Supplementierung mit einem ausgewogenen Multivitamin-Mineral-Präparat.
- Vitamin C (in nicht retardierter Form, ca. 0,5–1 g) kann die bekannten Nebenwirkungen von Aspirin und ähnlichen Präparaten auf die Magenschleimhaut (z.B. Mikroblutungen) vermindern – und sollte stets gleichzeitig mit diesen Medikamenten eingenommen werden.
- Mittels paralleler Supplementierung von Vitamin E und/oder Omega-3-Fettsäuren kann die Dosierung von Schmerz- und Rheumamitteln in der Regel innert 4–6 Wochen reduziert werden.
- Hoch dosierte B-Vitamine (Vitamin B₁, B₆, B₁₂) potenzieren die Wirkung der klassischen Schmerz- und Rheumapräparate (beispielsweise Diclofenac; vor allem auch bei Nervenschmerzen).
- Regelmäßige sportliche Aktivität verbessert die Fähigkeit des Körpers, vermehrt selbst schmerzlindernde Endorphine zu bilden. Damit kann das Schmerzempfinden wesentlich beeinflusst werden.
- Entspannungsübungen oder autogenes Training können hilfreich sein.
- Akupunktur ist bei chronischen Schmerzen gut wirksam.

Tipp

Kirschen haben eine unterstützende schmerzreduzierende Wirkung bei Muskelschmerzen (z.B. Sport) aber auch bei Gicht. Gichtpatienten sollten daher regelmäßig frische (und auch eingemachte) Kirschen essen.

Laboruntersuchungen

- Omega-3-Index, Fettsäureprofil
- Säure-Basen-Profil nach Sander (Urin)
- Zytokine
- Cortison (Tagesprofil)