

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Fast jeder erlebt im Laufe seines Lebens verschiedene Arten von Schmerzen, manche sind eher kurz und heftig wie beim Stoßen des Ellenbogens (»Musikantenknochen«), andere wie Kopf- und Zahnschmerzen oder die Reaktion auf größere Traumata sind länger anhaltend. Im Alter kommen häufig noch chronische Schmerzen, zum Beispiel durch Arthrose (s. E.-A. Meyer S. 11) hinzu.

Schmerzen entstehen bei Überlastung oder Verletzung eines Gewebes. Sie haben eine wichtige Warnfunktion, da sie uns dazu veranlassen, die schmerzauslösende Bewegung oder Handlung zu vermeiden. Therapeutisch werden, wenn nötig, verschiedene Analgetika eingesetzt. Zu den bekanntesten Wirkstoffen gehören Paracetamol, nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAR), Opioide und Metamizol. Einige dieser Schmerzmittel basieren auf Inhaltsstoffen traditioneller Heilpflanzen. Man denke zum Beispiel an die Derivate der Salicylsäure in der Weidenrinde und im Mädesüß, aus denen die Acetylsalicylsäure hervorging, oder an das Medikament Morphin, ein Opiat, das bis heute aus Pflanzenextrakten des Schlafmohns hergestellt wird.

Auch Capsaicin, ein Inhaltsstoff des Spanischen Pfeffers (*Capsicum annuum*, s. Titelbild), wird erfolgreich in der Schmerztherapie genutzt, wobei der Fokus hier auf der äußeren Anwendung als Creme, Salbe und Pflaster liegt. Indikationen sind Muskelschmerzen und Muskelverspannungen. Der Wirkstoff wird aber auch bei Gelenkschmerz und rheumatischen Beschwerden angewendet. Einer Meta-Analyse zufolge kann Capsaicin gegenüber Placebo chronische Schmerzen neuropathischer und muskulärer Ursache signifikant senken.

Placebos selbst nehmen in der Schmerztherapie ebenfalls einen wichtigen Platz ein (s. S. Ritter S. 6). Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei der Verabreichung von Scheinmedikamenten körpereigene Opioide die Weiterleitung von Signalen der »Schmerzrezeptoren« (Nozizeptoren) aus der Peripherie

hemmen. Zusätzlich stimuliert die positive Erwartungshaltung von Patienten die Freisetzung von Neurotransmittern im Großhirn und trägt so zur Entspannung bei. Der Placebo- ebenso wie der gegensätzlich wirkende Nocebo-Effekt zeigen sehr deutlich, welchen Anteil die Psyche an der Schmerzwahrnehmung und -therapie hat.

Andere Beobachtungen macht man zuweilen in der Tierwelt: Calcium carbonicum als Mittel bei Schmerzen und Überlastung findet nicht nur beim Menschen, sondern auch bei Vierbeinern Anwendung. Die Tiere sprechen meist gut auf die homöopathische Behandlung an und das, obwohl sie sich im Gegensatz zu den »kopfgesteuerten Menschen« nicht einbilden können, dass ein Mittel ihnen hilft und dementsprechend keine positive Erwartung aufbauen (s. F. Feist S. 25).

Dauerhafte Schmerzen können die Entwicklung einer Suchterkrankung begünstigen. Vermeintliche Perspektivlosigkeit, weil gesteckte Ziele durch die gesundheitlichen Einschränkungen unerreichbar scheinen, triggern Depressionen und damit einhergehend den Konsum von allem, was Glücks- oder Euphorie-Gefühle erzeugt. Dazu gehören nicht nur Tabletten und Alkohol, auch das Internet macht süchtig (s. M. Schneider S. 18).

Depressionen und andere psychische Erkrankungen haben generell während den Corona-Lockdown-Phasen seit dem letzten Jahr zugenommen. Insbesondere Angststörungen treten häufiger auf: Angst vor Ansteckung, sozialer Isolation oder wirtschaftlichem Ruin dominieren den Alltag vieler Menschen. Die Naturheilkunde bietet hier verschiedene Möglichkeiten der Behandlung und Begleitung (s. F. Genc S. 14).

**Viel Freude beim Lesen
wünscht Ihnen**

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin