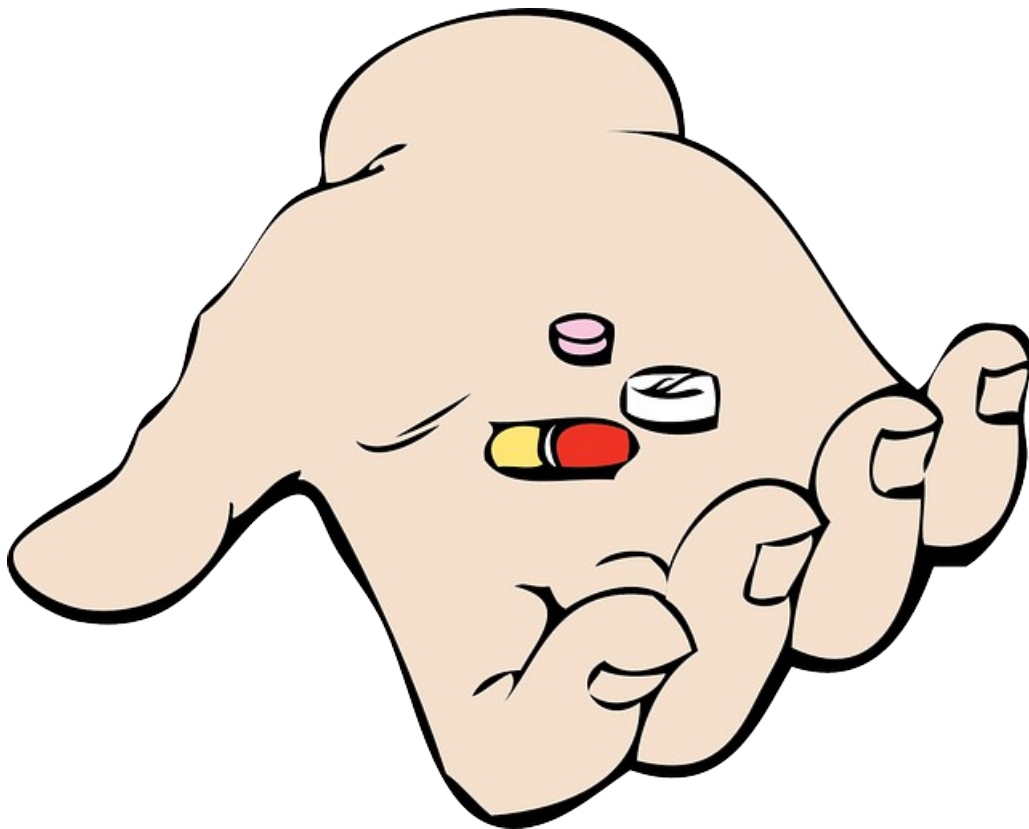


Sandra Koch

Schmerz lass nach!



Was Aspirin & Co. so gefährlich macht
oder wie Du Schmerzen natürlich linderst
und ohne Nebenwirkungen los wirst.



GESUNDHEIT PUR

Wer kennt das nicht...



...plötzlich hämmert es im Kopf, es pocht im Zahn, es zieht und zerrt zwischen Nacken und Steißbein. Wie aus heiterem Himmel treten Schmerzen auf, die uns nicht nur die gute Laune und den Tag vermiesen, sondern auch ganz schön zu schaffen machen.

Egal, woher die Schmerzen auch immer kommen, die meisten von uns greifen unvermittelt zu dem nächstbesten Schmerzmittel, das schnelle Linderung verspricht. Dabei denkt kaum jemand an mögliche Risiken oder Nebenwirkungen. Hauptsache, die Schmerzen verschwinden so schnell wie möglich.

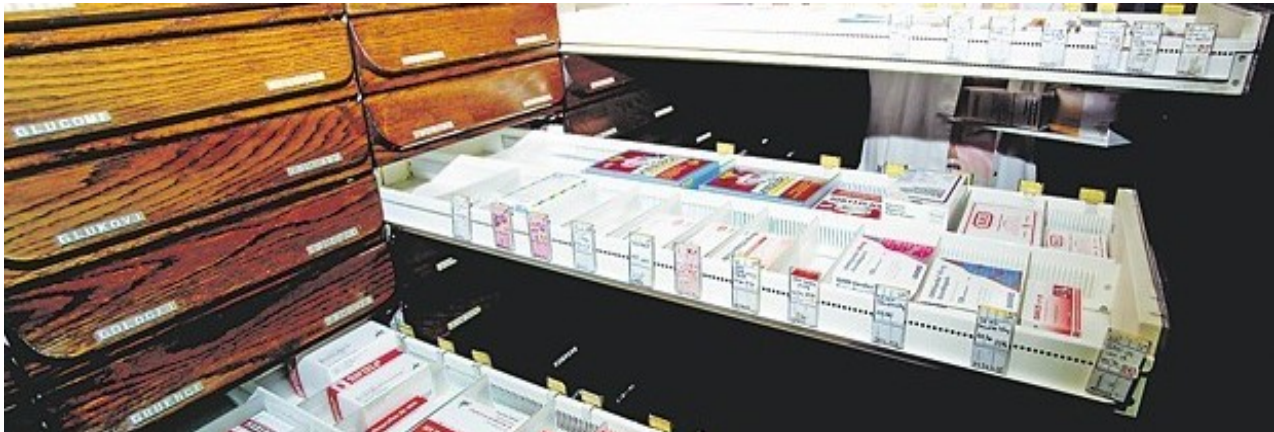
Im Grunde ist es auch kein Problem, wenn wir verantwortungsvoll mit den Mitteln aus der Apotheke umgehen. Doch der leichtfertige Umgang auch und gerade mit den vermeintlich harmlosen, weil rezeptfreien Schmerzmitteln kann gefährlich sein. Die gute Nachricht: Ob Kopf-, Zahn-, Rücken- oder Bauchschmerzen, die Natur hält weniger gefährliche und gesündere Mittel bereit, die genau so gut und oft besser helfen – und vor allem ganz ohne Risiko und Nebenwirkungen.

Inhalt

Zu Risiken und Nebenwirkungen	4
ASPIRIN: Die Zauberpille.....	5
PARACETAMOL: Der Leber-Killer.....	6
IBUPROFEN: Der Newcomer.....	6
ASS und Koffein: Die Sucht-Kombi.....	7
Natürliche Mittel gegen Schmerzen.....	8
NATUR PUR – von A bis Z.....	9
OMAS HAUSAPOTHEKE.....	15
Melisse gegen Kopfschmerzen.....	16
Zwiebel gegen Zahnschmerzen.....	17
Ein Wickel bei Halsschmerzen.....	18
Brot gegen Bauchschmerzen.....	19
Ein Bad bei Rückenschmerzen.....	20
Schlusswort.....	21

Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise – verboten

Zu Risiken und Nebenwirkungen



Alleine in deutschen Apotheken gehen jährlich Schmerzmittel im Wert von über 600 Millionen Euro über den Ladentisch – die meisten davon rezeptfrei. Geschätzte vier Millionen Menschen greifen hierzulande täglich zu den chemischen Keulen, die laut Hersteller in Minuten wirken sollen – jederzeit und überall, zuverlässig und gut verträglich.

Der Griff zu einer Tablette, mit der wir angeblich wie mit einem Lichtschalter sofort und problemlos den Schmerz ausschalten können, ist nur zu verständlich. Der Blick auf die beiliegende Bedienungsanleitung ist für die meisten von uns weniger verständlich. Den teilweise bis zu einem halben Meter langen Beipackzettel kann kaum jemand ohne medizinisches Lexikon verstehen, geschweige denn entschlüsseln. Vielleicht ist das auch gut so. Denn wer sich die ellenlangen Beipackzettel von Aspirin & Co. anschaut, lernt schnell seine Kopfschmerzen zu schätzen.

Da die Liste der Gefahren bei den frei verkäuflichen Schmerzmitteln länger als die Liste der positiven Wirkungen ist, lohnt es sich dennoch in jedem Fall, die Packungsbeilagen aufmerksam zu lesen und die Hinweise darin ernst zu nehmen. So können wir zumindest Schlimmeres verhüten – von Sodbrennen und Magen-Darm-Beschwerden bis zu Nierenschäden und Hirnblutungen. Wir lernen, dass die verschiedenen Schmerzmittel sich im Grunde nur in Art und Stärke ihrer Wirkung unterscheiden. Und dass das beliebige Schlucken der Pillen schlimme Folgen für unsere Gesundheit haben kann. Erst recht wenn es zur Gewohnheit wird.

Aspirin, Ibuprofen und Paracetamol

Die Nacht war hart und der Schädel brummt? Das Aspirin liegt schon griffbereit. Knie-oder Rückenprobleme? Ibuprofen verjagt den Schmerz. Ständig Kopfschmerzen? Dann hilf Paracetamol. Viele von uns greifen mehr oder weniger automatisch zur gewohnten Tablette, um den Schmerz zu verjagen. Doch der leichtfertige Umgang mit den vermeintlich harmlosen Schmerzmitteln kann unangenehme Folge haben – ja sogar gefährlich sein.

Wer ständig zu Tabletten greift, nimmt gefährliche Nebenwirkungen in Kauf. Und das für Mittel, die ohnehin nur drei bis vier Stunden wirken. Hier nun die drei gängigsten Präparate bzw. Wirkstoffe, die bedenkenlos von Millionen eingenommen werden, ohne dass sie wirklich wissen, was sie sich damit antun.

ASPIRIN: Die Zauberpille

Das wohl bekannteste Medikament der Welt gilt als Mittel gegen fast alle Schmerzen und mehr. Obwohl es inzwischen etwa fünfhundert Arzneimittel gibt, in denen Acetylsalicylsäure (ASS) enthalten ist, ist das über 100 Jahre alte Jahre Aspirin nach wie vor das Synonym für alle ASS-haltigen Schmerzkiller. Sogar vorbeugende Wirkung wird ihm nachgesagt. Dabei ist das entzündungshemmende Mittel, das den Schmerz kurzfristig betäuben kann, wie alle anderen Betäubungsmittel mit Vorsicht zu genießen, Ein gesunder Mensch, der hin und wieder gegen Kater oder Kopfschmerz eine Tablette nimmt, muss sich keine Sorgen machen. Doch in großen Mengen oder regelmäßig eingenommen drohen nicht nur Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen und Magenschmerzen, sondern im schlimmsten Fall sogar Hirnblutungen, Magen-Darm-Bluten und Anfälle von Atemnot. Aspirin bzw. Acetylsalicylsäure ist nicht in jedem Fall das beste Mittel in der Hausapotheke.



PARACETAMOL: Der Leber-Killer

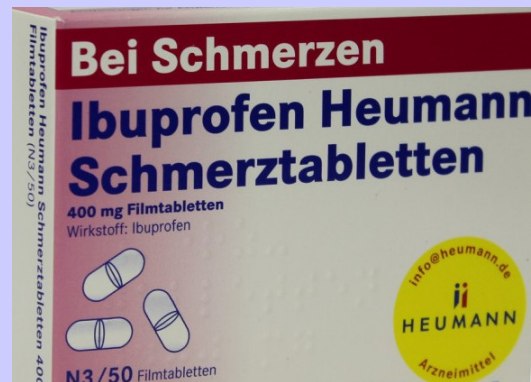


Paracetamol wirkt nicht wie ASS (Aspirin) in den entzündlichen Bereichen sondern im zentralen Nervensystem. Deshalb kann es eigentlich nur bei leichten bis mäßigen Schmerzen und Fieber

helfen. Paracetamol ist relativ gut verträglich, besitzt aber ein hohes Suchtpotential und kann bei falscher Dosierung pures Gift für Leber und Nieren sein. Bei langfristiger Einnahme kann es zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Nervosität sowie bei Missbrauch (Überdosierung) zu Vergiftungserscheinungen und mittleren bis schweren Leberschäden führen.

IBUPROFEN: Der Newcomer

Ibuprofen ist der neue absolute Renner unter den rezeptfreien Schmerzmitteln. Es ist patentfrei, jeder Pharmakonzern darf es produzieren und das Geschäft boomt. Jährlich gehen fast 80 Millionen verkaufte Packungen über die Theken der deutschen Apotheken. Ibuprofen gilt



als weitestgehend sicher und gut verträglich. Das macht die „Ibus“ aber noch lange nicht zu harmlosen Medikamenten für die Schmerzbehandlung oder Prophylaxe. Im Gegenteil: Ibuprofen hemmt die Produktion der schützenden Schleimschicht des Magen-Darm-Trakts, vor allem des Magens. Dies kann unter anderem Sodbrennen, Bauchschmerzen, Erbrechen und sogar die Bildung von Magen-Darm-Geschwüren auslösen. Und wer zu viel davon nimmt, muss mit verstärkten Nebenwirkungen (vor allem Magen-Darm-Beschwerden) rechnen. Langfristig sind auch Nierenschäden nicht ausgeschlossen.

ASS und Koffein: Die Sucht-Kombi



Viele Präparate enthalten gleich mehrere Wirkstoffe gegen Schmerzen – zum Beispiel ASS zusammen mit Paracetamol. Mitunter wird auch Koffein beigelegt (zum Beispiel bei Thomapyrin). Eine ebenso unsinnige und überflüssige wie gefährliche Kombination: Zum einen

wirkt sie nicht schneller und besser als ein einfaches Schmerzmittel, das nur einen Wirkstoff enthält. Zum anderen erhöht sich bei Kombi-Präparaten die Suchtgefahr. So kann die belebende Wirkung des Koffein schnell dazu verleiten, das Mittel öfter und länger als nötig einzunehmen. Und beim Entzug drohen dann wieder Fieber und Kopfschmerzen – ein Teufelskreis ohne Ende.

Bei akuten und heftigen Schmerzattacken hilft Zähne zusammenbeißen nicht wirklich. Da ist es in der Tat besser zu einem Schmerzmittel aus der Apotheke zu greifen. Dabei ist in jedem Fall ein Mittel mit nur einem Wirkstoff gesünder als ein Kombinationspräparat. Doch auch einfache Schmerzmittel sollten nicht wahllos und beliebig, sondern so selten und so niedrig dosiert wie möglich zum Einsatz kommen.



Ob Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen: Die rezeptfreien Schmerzmittel unterscheiden sich letztlich nur in ihren verschiedenen Nebenwirkungen oder auch darin, für wen sie besser oder schlechter geeignet sind, wer sie mehr oder weniger gut vertragen kann. Kein Präparat ist frei von Risiken und jedes kann bei dauerhafter Einnahme abhängig machen.

Natürliche Mittel gegen Schmerzen



Schmerz lass nach! Sinn und Zweck von Schmerzmitteln ist es, Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen. Und das geht – ob Du es glaubst oder nicht – auch in vielen Fällen ohne Deinen Apotheker zu befragen oder Deinen Arzt bemühen zu müssen. Es geht mit einfachen Mitteln, die die Natur für uns bereit hält.

Es gibt Kräuter und Pflanzen, die alles können, was Du von einem guten Schmerzmittel erwartest. Und es gibt auch simple Hausmittel, mit denen Du Deine Schmerzen gut behandeln kannst. Es sind zum Teil uralte Rezepte, die auf natürliche Weise helfen, lindern und heile – ganz ohne Risiko und Nebenwirkungen.

Die Auswahl an schmerzstillenden Pflanzen und wirksamen Hausmitteln ist groß. Was ist zu empfehlen? Nachfolgend findest Du eine kleine Auswahl von natürlichen Mitteln und Methoden gegen den Schmerz, die sich schon tausendfach in der Praxis bewährt haben und auch Dir helfen werden. Natürliche Mittel, deren Wirkungen nachgewiesen sind und deren Nebenwirkungen keinen Beipackzettel benötigen, das es keine gibt

NATUR PUR – von A bis Z

APFELESSIG



Mit Apfelessig kannst Du Salate verfeinern oder Gurken konservieren. Er hat eine appetithemmende Wirkung, ist aber auch ein wirksames natürliches Schmerzmittel. Apfelessig hat eine alkalisierende Wirkung, von der Dein ganze Körper profitiert. Er entschlackt, reinigt den Darm,

reduziert die Säuren im Magen und verhindert so Magenentzündungen. Ein Glas oder eine Tasse Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig kann bei Sodbrennen, Aufstoßen und Schmerzen im Oberbauch wahre Wunder wirken – und auch bei Insektenstichen oder als Schutz vor Insekten.

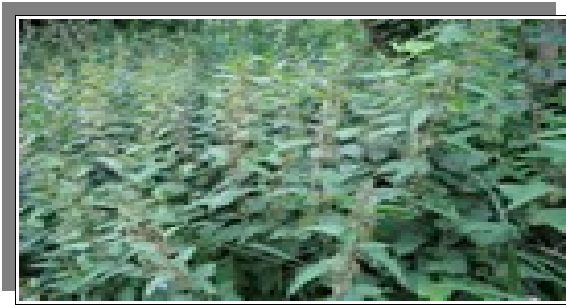
ARNIKA



Arnika ist seit Jahrhunderten als natürliches Heil- und Schmerzmittel bekannt. Heute werden die Inhaltsstoffe der Heilpflanze in Form von Gel oder Salbe bei Verletzungen wie Quetschungen, Blutergüssen und Prellungen zur Linderung der Schmerzen und Beschleunigung des

Heilungsprozesses genutzt. Zudem hilft Arnika auch bei Muskel- und Sehnenzerrungen. Bei Arthritis und rheumatischen Beschwerden ist es eine natürlich verträgliche Alternative zu synthetischen Schmerzmitteln wie zum Beispiel Ibuprofen.

BRENNNESSELKRAUT



Jeder weiß, dass die Brennnessel schon bei der geringsten Berührung starke Schmerzen hervorrufen kann. Aber weißt Du auch, dass die Brennnessel eine der ältesten einheimischen Heilpflanzen überhaupt ist und dass ihre Blätter getrocknet oder gekocht ein Superkraut mit

vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ergeben? Es reinigt nicht nur das Blut, sondern wird seit Urzeiten auch erfolgreich zur Behandlung von unzähligen Beschwerden und damit auch zur Schmerzlinderung eingesetzt – u.a. bei Durchfall, Fieber, Asthma, Bronchitis, Muskel- und Gelenkentzündungen, entzündlichen Darmerkrankungen, Erkrankungen des Harnwegs, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei Haarausfall. Mit dem Rückgang der jeweiligen Krankheit geht auch der dazugehörige Schmerz zurück – außer vielleicht bei Haarausfall.

CAYENNEPFEFFER



Cayennepfeffer (eine Chili-Art) enthält Capsaicin. Capsaicin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der dem Cayennepfeffer nicht nur seine unverwechselbare Schärfe gibt, sondern dank seiner Wirkstoffe auch bei Rheumatismus, Ischias-Beschwerden und Prellungen aller Art schmerzstillend wirken kann.

Es setzt an den Schmerzrezeptoren an und macht die dort befindlichen schmerzenden Stellen weitestgehend unempfindlich. Die volle Wirkung entfaltet sich allerdings nicht sofort, sondern erst nach einer gewissen Zeit.

Tipp: Nicht jeder verträgt Cayennepfeffer. Deshalb solltest Du erst ausprobieren und sehen, wie Deine Haut auf den scharfen Stoff reagiert. Einfach ein kleine Stelle mit einer Salbe einreiben!

CURCUMA (GELBWURZEL)



Magst Du Curry? Das Gewürz, das aus einem Mix verschiedenster Kräuter besteht, weist meist eine gelbliche Farbe auf. Verantwortlich dafür ist die Curcuma (Gelbwurzel), die dem Curry in der Regel beigemischt wird. Diese tropische Pflanze kann jedoch mehr: Sie kann auch als alternatives

Schmerzmittel eingesetzt werden. Der ihr eigene Wirkstoff Curcumin hilft effektiv, Schmerzen im Körper zu blockieren und Entzündungen zu bekämpfen. Mit 2 bis 5 Gramm pro Tag aus der Gelbwurzel erzielst Du dabei die größtmögliche Wirkung.

INGWER



Gegen jede Krankheit ist ein natürliches Kraut gewachsen. Und speziell gegen Muskel- und Gelenkschmerzen eine besondere Wurzel, die aber auch Migräne und Übelkeit lindern kann. Ob roh oder gekocht – auch bei Magen-Darm-Beschwerden und rheumatisch

bedingten Schmerzen kann diese aromatische Wurzel effektiv entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Überzeuge Dich selbst von der heilenden Wirkung der Ingwer-Wurzel! Einfach einen Tee aus Ingwer-Scheiben aufgießen oder die Scheiben in heißem Wasser auflösen und trinken – am besten zweimal pro Tag.

Ingwer-Wasser einfach zubereitet

15 Gramm (ca. 1,5 cm) Ingwer von der frischen Wurzel abschneiden, schälen und in dünne Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden. Mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Fertig!

KAMILLE



Die Kamille ist eine der ältesten und am meisten verwendeten Heilpflanzen weltweit. Kamillentee ist nach wie vor auch hierzulande in jeder Hausapotheke das Mittel Nr. 1 gegen Schmerzen aller Art – vom Bauchweh bis zu Zahnschmerzen. Warum? Ganz einfach – Kamille beruhigt, löst Ängste

und entspannt. Doch die Kamille kann noch mehr. Sie regt den Stoffwechsel an und wirkt hemmend auf bakterielle Gifte. Zusammen mit ihrem entzündungshemmenden Potential sowie den Blut verdünnenden Eigenschaften ist die Heilpflanze mit dem goldgelben Blütenkopf ein Mittel, das ohne Nebenwirkungen lindert und hilft, nicht abhängig macht und nach neuesten Erkenntnissen sogar das Sterberisiko verringern kann. Und da fragst Du noch, ob Natur uns gut tut?

Kamillen-Tinktur einfach zubereitet (für Umschläge, zum Gurgeln und Spülen)

10 Gramm Kamillenblüten mit 50 Milliliter Alkohol (Wodka oder Korn) mischen, die Lösung eine Woche stehen lassen, absieben, nochmals drei Tage in den Kühlschrank und dann in eine dunkle Flasche abfüllen.

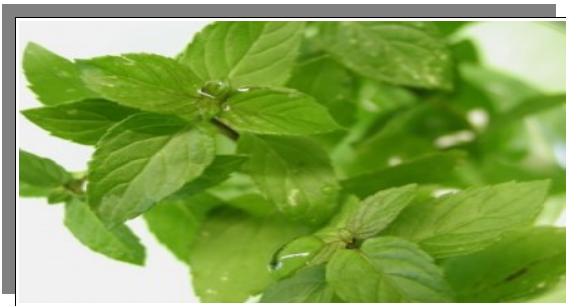
KNOBLAUCH



Nicht jeder mag Knoblauch – zum einen wegen seines Geschmacks, zum anderen wegen seines Duftes. Doch die Zehen der Knolle sind nicht nur gesund, sondern können auch bei Schmerzen äußerst hilfreich sein. Knoblauch hilft nicht nur bei Arteriosklerose, sondern kann auch

Gelenkschmerzen lindern, die durch Arthritis entstanden sind. Gleiches gilt für Beschwerden aufgrund von Rheuma, Hexenschuss, Ischias, Insektenbissen und vieles mehr. Tipp: Einfach eine zerdrückte Knoblauchzehe mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen und die Mixtur auf die betroffene Körperstelle auftragen und über Nacht einwirken lassen. Und tschüss Schmerz. Wetten, dass?!

PFEFFERMINZE



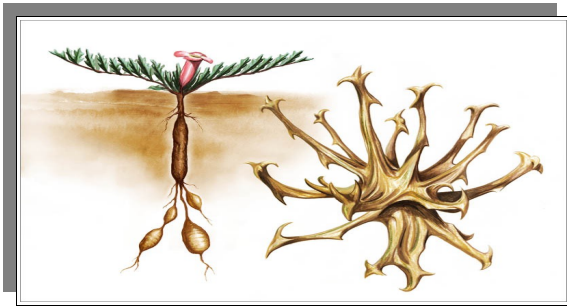
Die Pfefferminze ist schon seit Tausenden von Jahren ein geschätztes und weithin bekanntes Heilkraut. Jeder von uns kennt – wenn auch vielleicht nicht mehr die Pflanze selbst – so doch ihren typisch frisch-würzigen Duft. Weniger bekannt als das Aroma von Menthol, das immer

noch zum Großteil aus der Pfefferminz-Pflanze extrahiert wird, ist die Tatsache, dass das duftende Heilkraut gegen Kopfschmerzen genau so hilft wie Ibuprofen. Insbesondere bei Spannungskopfschmerz sorgt Pfefferminzöl durch seine entkrampfende Wirkung für Linderung. Das Öl wird lokal (am besten in leicht kreisenden Bewegungen) auf Stirn und Schläfe aufgetragen und löst dort einen Kältereiz auf der Haut aus, der dann zu einer Blockade der Schmerzleitung zum Gehirn führt und gleichzeitig die Muskulatur entspannt. Gegen Migräne aber auch bei Zahnfleischproblemen, Blähungen und Magen-Darm-Krämpfen hilft noch besser eine starke Pfefferminz-Tinktur.

Pfefferminz-Tinktur einfach zubereitet

2 Handvoll Pfefferminz-Blätter in ein Schraubglas füllen, mit Wodka oder Korn (40%) übergießen und gut verschrauben. An einem dunklen und warmen Ort gut 4 Wochen ruhen lassen. Danach abseihen und noch mal 4 Wochen ruhen lassen. Gut für die Wirkung, schlecht für die Schmerzen!

TEUFELSKRALLE



Die in Südafrika heimische Teufelskralle hat Früchte, die wie Krallen aussehen, deshalb auch der Name. Ihre Wurzel wird von den Einheimischen schon seit Urzeiten als Heilmittel zur Behandlung von allerlei Krankheiten (u.a. Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, der Galle, der

Leber und der Nieren) genutzt. Sie kann aber auch erwiesenermaßen bei verschiedenen Arten von Rückenschmerzen, Weichteilrheumatismus, Nervenschmerzen (Neuralgien) und Kopfschmerzen Linderung verschaffen. Da die Teufelskralle stark entzündungshemmend und abschwellend wirkt, eignet sie sich besonders zur Behandlung von Arthrose und anderen Gelenkschmerzen. Allerdings lässt sich die Teufelskralle gern ein bisschen Zeit. Die Wirkung setzt langsam aber sicher – nach ein paar Wochen – ein.

Teufelskrallen-Tee einfach zubereitet

Je nach Geschmack (Vorsicht, bitter!) ein bis zwei Teelöffel Teufelskralle mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, fünf Stunden lang ziehen lassen und dann abseihen.

WEIDENRINDE



Alles andere als ein Geheim-Tipp ist die Weidenrinde. Nur wissen die wenigsten, dass die Wirkstoffe in Aspirin & Co. ursprünglich auf die Weide zurückgehen, besser gesagt, auf die Weidenrinde. Diese liefert nicht nur die Inhaltsstoffe, sondern

vereint auch alle Eigenschaften von ASS und Aspirin. Weidenrinde wirkt fiebersenkend, entzündungshemmend und schmerzlindernd, hat aber im Gegensatz zu den synthetischen Mitteln keinerlei unangenehme Nebenwirkungen. Die natürliche Alternative zur Behandlung von Fieber, Kopfschmerzen und rheumatischen Beschwerden. Die Weidenrinde kann als Tee oder Kaltwasserauszug zubereitet oder in Form von Pulver und Pillen eingenommen werden.

Weidenrinden-Auszug einfach zubereitet

2 Teelöffel (ca. 7 Gramm) Weidenrinde auf 2 Tassen (ca. 300 Milliliter) kaltes Wasser geben, die Mischung über Nacht (8 bis 9 Stunden) ziehen lassen und die Rinde am nächsten Morgen ausfiltern.

OMAS HAUSAPOTHEKE



Ob Zahn- oder Bauchschmerzen – kein Grund, um gegen die Wand zu rennen. Auch dann nicht, wenn die Apotheke geschlossen hat. Es gibt viele einfache Hausmittel mit großer Wirkung. Diese können nicht nur sofort Linderung verschaffen, sondern auch den Griff zur Tablette in Zukunft ganz überflüssig machen. Denn sie beseitigen in vielen Fällen sogar die Ursache des Problems, anstatt nur die Symptome zu bekämpfen. Hier eine kleine Auswahl von Mitteln, Kniffen und Tricks aus Omas Hausapotheke

Melisse gegen Kopfschmerzen

- Heilkräuter und Wasser gegen den Kopfschmerz: Ein Tee oder Aufguss aus Lavendel, Melisse und Waldmeister kann leichte Kopfschmerzen vertreiben. Auch Schlüsselblumentee wirkt. Im Übrigen kann auch ausreichend Wasser (am besten ohne Kohlesäure) alleine die Kopfschmerzen lindern – besonders dann, wenn diese durch Flüssigkeitsmangel bedingt sind.
- Ein alt bekanntes Hausmittel gegen Kopfschmerzen ist Kaffee mit Zitrone. Eine Tasse Espresso mit dem Saft einer halben Zitrone und das am besten ungesüßt. Klingt nicht gerade lecker, kann jedoch bei einem brummenden Schädel helfen.
- Melissengeist ist ein uraltes Hausmittel, das nach wie vor „in“ ist. Ein paar Tropfen auf ein Stück Zucker aufgetragen und eingenommen, können eine Linderung der Kopfschmerzen bewirken.
- Kälte hilft bei Spannungskopfschmerzen. Ein in ein Handtuch gewickelter Eisbeutel oder ein kalter Waschlappen auf Stirn und Schläfen oder Nacken lindert den Schmerz – ebenso wie gekühlter Quark.
- Bei Kopfschmerzen durch Verspannungen im Nackenbereich hilft Wärme. Eine nicht zu heiße Wärmflasche oder ein angewärmtes Kirschkerne-Kissen lockert die verspannten Muskeln und trägt so zur Linderung bei. Extra-Tipp: Hier hilft auch eine Auflage aus warmen, zerdrückten Pellkartoffeln, die in ein Tuch eingeschlagen werden.
- Ein weiteres einfaches Hausmittel zur äußerlichen Anwendung gegen Kopfschmerzen ist das Wechselduschen. Tut echt gut und wirkt auch – vor allem im Bereich des Nackens.

Ein Spaziergang reicht oft schon aus, um die lästigen Kopfschmerzen zu verjagen. Tägliches Bewegen an der frischen Luft lässt sie erst gar nicht aufkommen. Treten die Schmerzen aber immer wieder und massiv auf, dann kann es sich um eine ernsthafte Krankheit wie Migräne handeln, die unbedingt behandelt werden muss.

Zwiebel gegen Zahnschmerzen

- Ein Kräutertee (Kamille, Wacholder, Huflattich) kann helfen, die Zahnschmerzen auch ohne die Einnahme von zusätzlichen Schmerzmitteln zu lindern.
- Ein bekanntes und beliebtes Hausmittel gegen akut auftretende Zahnschmerzen ist die Gewürznelke. Einfach eine Nelke möglichst dicht am betroffenen Zahn zerkauen – und Du kannst dankend auf Aspirin, Ibuprofen und Paracetamol verzichten.
- Bei Zahnschmerzen, die auf eine Entzündung zurückzuführen sind, kann hochprozentiger Alkohol (z.B. Melisengeist) helfen. Möglichst aber nicht trinken, sondern lediglich Zahnfleisch und Mundhöhle damit spülen!
- Zur äußerlichen Anwendung eignen sich warme Zwiebeln. Klingt verrückt, ist es aber nicht. In ein dünnes Küchentuch eingewickelt können die erhitzten Zwiebeln, die im Bereich des schmerzenden Zahnes an die Wange gedrückt werden wirklich helfen, die Zahnschmerzen zu lindern.



Kamille, Nelke und Zwiebel können akute Zahnschmerzen lindern, aber in keinem Fall den Besuch beim Zahnarzt verhindern. Sie sind ebenso wie andere Schmerzmittel auch keine Dauerlösung. In jedem Fall gilt: So schnell wie möglich, einen Termin beim Zahnarzt machen. Und auch hingehen!

Ein Wickel bei Halsschmerzen

- Ein Glas warme Milch mit Honig – seit Omas Zeiten das beste Hausmittel bei Halsschmerzen: Tatsächlich wirkt die Wärme wohltuend und beruhigt die angegriffene Rachenschleimhaut.
- Ein warmer Kräutertee (z.B. mit Arnika, Kamille oder Salbei) hat bei Halsschmerzen ebenfalls positive Effekte. Er kurbelt die Flüssigkeitsversorgung an, sorgt für wohlige Wärme von innen und tut der strapazierten Rachenschleimhaut gut. Die Alternative für alle bekennenden Milch-Gegner.
- Bei Halsschmerzen kann regelmäßiges Gurgeln hilfreich sein, um die gereizte Rachenschleimhaut zu beruhigen und zu befeuchten. Aber nur, wenn Du mehrmals am Tag, etwa alle zwei Stunden gurgelst (ohne zu schlucken) – egal ob mit Arnika oder Wasser mit Zitrone oder Salz.
- Keine Frage: Ein warmer Halswickel tut bei Halsschmerzen gut und hat schmerzstillende Effekte. Doch besser als jeder warme Wickel oder jede Kompresse ist ein kalter Wickel – der klassische „Prießnitz-Wickel“.

Prießnitz-Wickel einfach gemacht

Ein kleines Handtuch in kaltes Wasser eintauchen, auswringen und im Gefrierfach kurz anfrieren lassen, dann um den Hals legen. Anschließend einen dicken Wollschal darüber wickeln und sich etwa eine Dreiviertelstunde lang ruhig verhalten. Was passiert?

Der Körper reagiert auf den Kälteschock, indem er Wärme produziert und ins Schwitzen kommt. Dadurch werden die Erregertoxine aus dem Hals abtransportiert. Schmerzen ade!

Brot gegen Bauchschmerzen

- Tee ist die natürliche Medizin Nummer Eins gegen anhaltende Bauchschmerzen. Dabei können die verschiedensten Teesorten helfen: Kamille beruhigt die Magenschleimhaut. Fenchel hat eine krampflösende Wirkung und eignet sich besonders bei Magenkrämpfen und Unterleibsschmerzen. Ingwer entspannt die Muskeln im Bauch- und Magenraum. Salbei wirkt antibakteriell und hilft gegen Blähungen und bei Darmkrämpfen.
- Omas Wärmflasche (nicht zu heiß) kann die Schmerzen im Bauch abschwächen und für Entspannung sorgen. Alternativ zu einer Wärmflasche kannst Du auch ein Kirschkernkissen verwenden (Vor Gebrauch einfach im Backofen oder in der Mikrowelle aufwärmen.) Neben Wärmflasche oder Kissen können auch ein klassischer Bauchwickel oder eine Kompresse helfen.
- Bei akuten Bauchschmerzen kann eine sanfte Massage des Bauches dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern. Besonders geeignet für die Massage sind Thymian- und Lavendelöl. (Tipp: Bei der Bauchmassage einfach mit der flachen Hand kreisende Bewegungen rund um den Bauchnabel ausführen.)
- Häufige Ursache für Bauchschmerzen ist auch ein übersäuerter Magen. Da hilft ganz einfach eine Scheibe trockenes Brot (am besten Weißbrot). Das Brot wirkt im Magen wie ein saugfähiger Schwamm und nimmt die überschüssige Magensäure auf.

Bauchschmerzen können die verschiedensten Ursachen haben. Wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten und sich mit den bewährten Hausmitteln nicht beruhigen lassen, solltest Du zusammen mit dem Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater Deines Vertrauens die genauen Ursachen herausfinden und nicht nur die Symptome mit Medikamenten behandeln lassen.

Ein Bad bei Rückenschmerzen

- Zu den klassischen Hausmitteln gegen Rückenschmerzen gehört ein entspannendes Bad. Die Wärme in der Badewanne fördert die Durchblutung und lockert die Rückenmuskeln. Zudem baut ein Vollbad jede Menge Stress ab – eine der Hauptursachen von Rückenschmerzen. Wenn Du magst, kannst Du dem Badewasser ätherische Badeöle zugeben, um die Wirkung zu verstärken. Dazu eignen sich zum Beispiel Wacholder, Arnika, Thymian, Kampfer und Rosmarin. Übrigens: Auch ein Saunagang kann Wunder wirken und verspannte Muskeln in Rücken und Nacken schnell und nachhaltig lockern.
- Auch die berühmte Wärmflasche kann dem Rücken helfen. Auf die richtige Temperatur gebracht, wirkt die wohltuende Wärme schmerzhaften Verspannungen im Rücken entgegen. Denselben Effekt hat ein Kartoffel-Umschlag. Dazu gekochte Kartoffeln schälen und grob zerdrücken. Den Brei in ein Stofftuch einschlagen und auf die schmerzende Partie des Rückens legen.
- Rückenschmerzen gehen besonders häufig auf muskuläre Verspannungen zurück. Hier hilft eine sanfte Massage, um die Spannung zu lösen und damit auch den Schmerz zu reduzieren. Dabei können ätherische Öle wie zum Beispiel Lavendel oder Thymian die Wirkung verstärken.

Wenn Du Dich mit Rückenschmerzen ins Bett verkriechst, machst Du genau das Falsche. Nur bei den wenigsten Ursachen ist Bettruhe angesagt. In der Regel hilft Bewegung dem Rücken weit besser. Es müssen keine anstrengenden sportlichen oder speziellen Rückenübungen sein. Schon gelegentliche Spaziergänge können wahre Wunder wirken.

Schlusswort

Schmerzen gehören zum Leben. Wirklich? Ja, denn jeder Schmerz ist ein Warnsignal, das uns auf eine Verletzung oder Krankheit hinweisen und vor Schlimmerem bewahren will. Hören wir auf die Warnung und reagieren wir auf die Signale, können wir die Ursachen des Schmerzes bekämpfen und damit auch den Schmerz selbst. Die Frage ist also nicht, ob und wie lange wir den Schmerz aushalten müssen, sondern wie wir ihn behandeln.

So lange wir den Schmerz nur als ein unangenehmes oder bedrohliches Gefühl empfinden, werden wir immer wieder automatisch und reflexartig zu dem Schmerzmittel greifen, das sofortige Abhilfe verspricht – besonders dann, wenn selbst der kleinste Schmerz schon Angst und Panik in uns auslöst.

Wenn wir den Schmerz als Warnsignal verstehen und um die Risiken und Nebenwirkungen der angebotenen pharmazeutischen Produkte und Präparate wissen, haben wir die Wahl: Wir können frei entscheiden, ob wir den Schmerz lieber mit der chemischen Keule betäuben oder seine Ursachen mit natürlichen Mitteln bekämpfen, die unserer Gesundheit mit Sicherheit um einiges zuträglicher sind.

Mit dem Wissen, dass es Alternativen gibt, sind wir nicht länger einer Industrie ausgeliefert, die von unseren Schmerzen lebt. Und mit der Gewissheit, dass wir die Auslöser bekämpfen und bis auf wenige Ausnahmen alle Arten von Schmerzen mit natürlichen Mitteln besiegen können, hat jeder von uns eine Waffe, die er ab sofort jederzeit gegen den automatischen Griff zu Aspirin & Co. einsetzen kann.

Wetten, dass auch Du es ohne die übliche Schmerzmitteldosis schaffst, Deine Schmerzen los zu werden? In diesem Sinne: Schmerz lass nach und einen guten Tag!



PRAXIS **LEBENSFREUDE**



Das kleine 1 X 1
des Glücks



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die
Bluthochdruck-Saga



Was Deinen Blutdruck steigen lässt
und wie Du ihn ohne Pillen
auf natürliche Weise senken kannst.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Die Kunst
des Loslassens



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Mythos Migräne

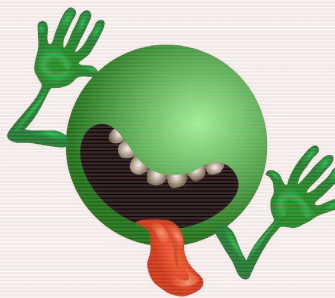


Die Hölle im Kopf
und wie Du sie besiegen kannst.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Zum Teufel mit
Ärger, Angst und Sorgen!



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Schluss mit
der Nachtwache



Was Deinen Schlaf stört
und was Du dagegen tun kannst

