



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 13. Mai 2015

Warum tun Schmerzen weh?

Wir stoßen uns das Schienbein. Der Hammer trifft den Daumen statt den Nagel. Man berührt versehentlich die heiße Herdplatte. All das tut weh. Der empfundene Schmerz hat einen Sinn: Er führt zukünftig dazu, dass man besser aufpasst um Verletzungen zu vermeiden. So dass es zu schwereren Verletzungen möglichst nie kommt.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob auch die Schmerzen einen Sinn haben könnten, die ohne Unfall oder eine außergewöhnliche Situation auftreten? Die irgendwann einfach da sind? Entweder von einem Tag auf den anderen, oder die sich über Wochen, Monate oder Jahre steigern? Die zwischendurch mal weniger bzw. weg sind? Oder die chronischen Schmerzen die Tag und Nacht wüten und wegen denen Schmerzpatienten verzweifeln, stärkste Arzneimittel nehmen oder sich sogar operieren lassen?

Um sie nicht unnötig auf die Folter zu spannen: Ja, auch die Schmerzen, unter denen die meisten Schmerzpatienten scheinbar sinnlos leiden, haben einen Sinn. Erfahrungen mit Patienten und Anwendungsbeobachtungen an über 6.000 Schmerzzuständen von Ärzten und Schmerztherapeuten, die selbst an solchen Schmerzen litten, zeigen, dass die meisten der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen einen Sinn haben. Der Körper warnt durch diese Schmerzen davor, dass er verschleißt oder überlastet ist.

Eine Erklärung ist, dass er dazu ein im genetischen Programm installiertes Alarmschmerzsystem benutzt, das ursprünglich eigentlich für Verletzungen und Unfälle konzipiert wurde. Damit diese Verlet-

zungen - zum Beispiel ein Muskelfaserriss - gut ausheilen können, sorgt ein vom Gehirn aktivierter Alarmschmerz dafür, dass die betroffene Körperregion bestimmte Bewegungen nicht mehr ausführen kann. So kann die Verletzung ohne zu große Belastung in Ruhe ausheilen, bis der Körper wieder voll einsatzfähig ist.

Damit das Gehirn informiert ist wo und bei welchen Bewegungen oder Positionen es das Schmerzempfinden aktivieren muss, melden unzählige Messvorrichtungen in Muskeln, Sehnen, Kapseln und Knochen die Höhe von Spannungen, die Belastungen der Knorpel und Bandscheiben und anderes mehr. Aus diesen Messwerten berechnet es Ort und Intensität des zum Schutz nötigen Schmerzes.

Wichtig zu verstehen: Auch wenn es durch schädigende Belastungen, deren Alarmschmerzen man wegen Schmerzmitteln oder weil man die schmerzende Bewegung trotzdem ausführte, nicht mehr spürte, zu Arthrose oder Bandscheibenvorfällen kam – der Alarmschmerz existiert unabhängig davon. Deswegen kann er auch unabhängig von schon eingetretenem Verschleiß regelrecht „ausgeschaltet“ werden. Nötig dazu ist eine Therapie, welche die Ursache - zu hohe Belastungen der Gelenkknorpel und Bandscheiben - auf natürliche, körpergerechte Weise abstellt.

Ihre

Dr. Petra Bracht