

Die ganze **Woche** gesünder

Nr. 40/10

Plötzlich spielen die Nerven verrückt

Nervenschmerzen kommen aus heiterem Himmel und machen den Betroffenen das Leben zur Hölle. Schlafstörungen, Depressionen und Arbeitsunfähigkeit können die Folgen sein. Die Burgenländerin Gertrud Grech etwa tat nachts kein Auge mehr zu. Tests zeigten: Ihre Nerven im Rückgrat waren beschädigt.

Ohne jede Vorwarnung fährt der Schmerz durch Mark und Bein – wie ein elektrischer Schlag“, beschreiben Betroffene ihre Nervenschmerzen. Andere charakterisieren sie als stechende, brennende oder bohrende Schmerzen. Ein Windhauch oder ein Kältereiz kann genügen, um schmerzhafte Reaktionen auszulösen. Schätzungen zufolge sind bis zu 400.000 Menschen in unserem Land von Nervenschmerzen, in der Fachsprache neuropathischer Schmerz genannt, betroffen.

Weh tun kann es am gesamten Körper, in den Armen und Beinen genauso wie im Rücken oder im Kopf. Schließlich ist unser Organismus von einem Geflecht aus

Millionen Nervenbahnen durchzogen.

Der Grund für die Schmerzen sind Schädigungen der Nerven, erklärt der Wiener Neurologe Dr. Robert Paur (Kontakt unter der Nummer: 0664/4474594). „Das heißt, die Schmerzen werden durch die Nerven selbst ausgelöst und nicht durch eine Reizung der Schmerzrezeptoren wie bei anderen Schmerzen. Sie entstehen also in dem System, das eigentlich das Signal ‚Schmerz‘ zum Gehirn weiterleiten soll.“ Diese Störung kann dazu führen, dass selbst kleine Berührungen heftige Beschwerden auslösen. „Manche ertragen nicht einmal mehr Kleidung auf ih-

Bitte blättern Sie um!



Aus dem Inhalt

	Seite
Aromatherapie	77
Die Kindheit entscheidet, wie gesund wir uns ernähren	78
Stillen eines Kindes nach Kontrastmittelgabe	80
Loslösung vom Elternhaus	80
Vielfältige Ursachen von Kopfschmerzen	80
Fieber mit Naturheilmitteln in der Schwangerschaft senken	82
Therapien bei Knieschmerzen	82
Ihr BIO-Wetter	83
Rissige Nagelhaut	83

rer Haut“, sagt der Experte.

Die Ursachen sind vielfältig. Der neuropathische Schmerz kann eine Folge von Unfällen sein, aber auch nach Infektionen oder als Begleitsymptom einer Krankheit auftreten. Diabetes, Multiple Sklerose, Gürtelrose, ein Schlaganfall, Krebs und vieles mehr können zu Nervenschmerzen führen. Gemein ist den Betroffenen, dass sie oft Monate und Jahre lang leiden, bis sie Hilfe erfahren.

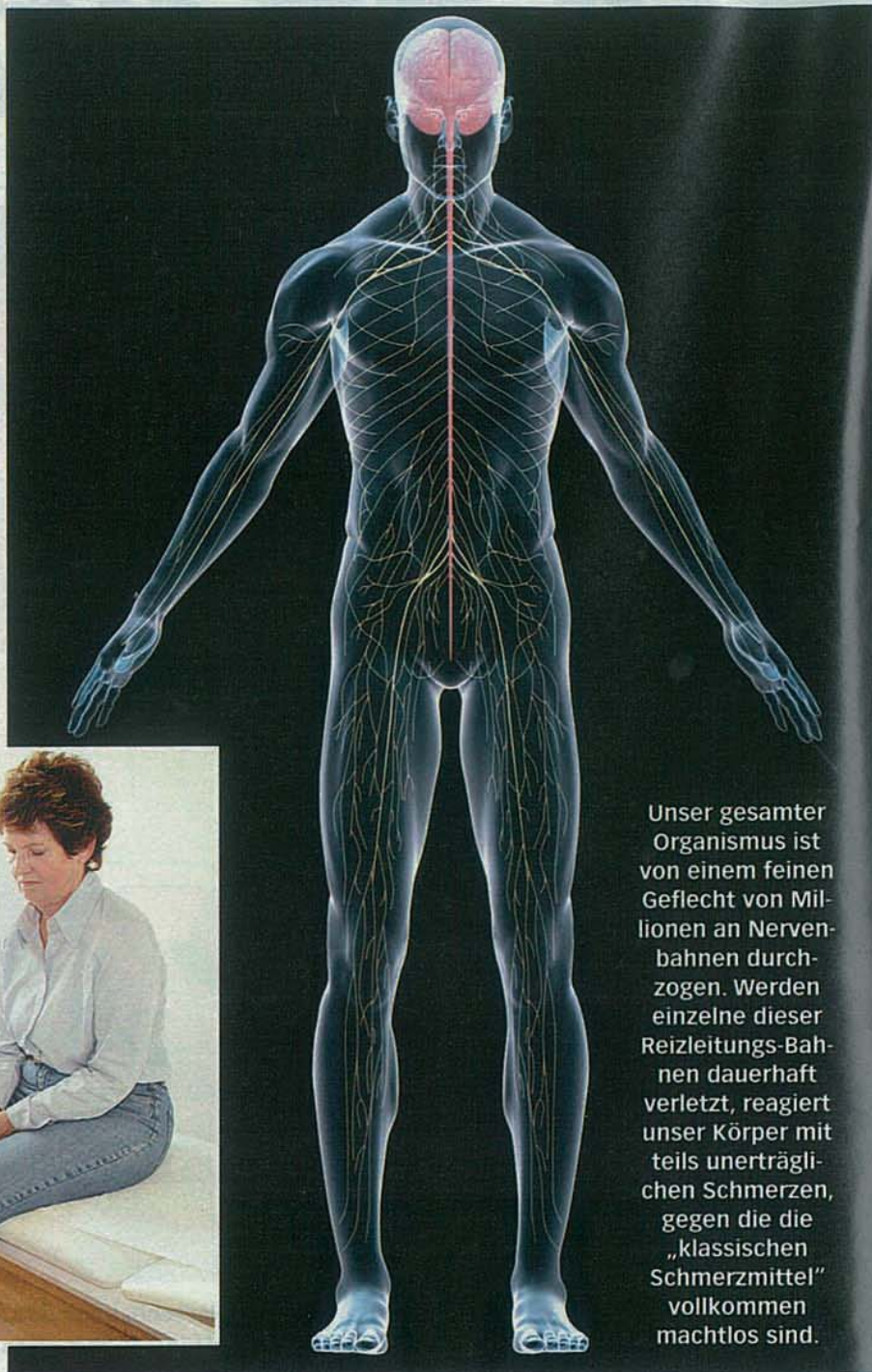
Gertrud Grech ist eine von ihnen. Der Leidensweg der 68jährigen Wahlburgenländerin begann Anfang November 2008. „Von einem Tag auf den anderen bekam ich unerträgliche Kreuzschmerzen. Weder Bewegung noch Ausruhen verschafften mir Erleichterung. Zwei Wochen tat ich in der Nacht kaum für 20 Minuten die



Augen zu. Ich war völlig am Ende.“

Doch obwohl die Pensionistin deswegen eine Reihe von Ärzten aufsuchte, mehrmals im Spital war und sogar zwei Mal den Notarzt verständigen musste, konnte keine Spritze und keine Infusion ihre schlimmen Beschwerden lindern. „Die Ärzte tippten auf Bandscheibenprobleme und verabreichten Entzündungshemmer sowie Schmerzstiller. Aber selbst ein Morphin-hältiges Pflaster blieb wirkungslos“, sagt Grech.

Hilfe kam wenige Monate später in



Unser gesamter Organismus ist von einem feinen Geflecht von Millionen an Nervenbahnen durchzogen. Werden einzelne dieser Reizleitungs-Bahnen dauerhaft verletzt, reagiert unser Körper mit teils unerträglichen Schmerzen, gegen die die „klassischen Schmerzmittel“ vollkommen machtlos sind.

Gestalt eines gemeinnützigen Vereines. „Eine liebe Freundin riet mir, mich an die ‚help 4 you company‘ zu wenden. Das ist eine Initiative, die sich den Themen Rheuma und Nervenschmerzen widmet und Patienten mit den richtigen Ärzten zusammenbringt“, erzählt die 68jährige. Die „help 4 you company“ (Kontakt unter der Nummer: 0664/2803535) vermittelte Grech an Dr. Paur.

„Er nahm sich Zeit, ließ sich meine Krankengeschichte schildern, un-

tersuchte mich gründlich und veranlasste etliche Untersuchungen. Darunter auch einen Bluttest“, sagt Grech. Letztlich war es dieser Test, der das Problem an den Tag brachte. Im Blut ließ sich eine Borrelien-Infektion nachweisen. „Meine Borreliose-Werte waren noch immer extrem hoch, obwohl der Zeckenbiss ein halbes Jahr her war und ich damals Antibiotika bekam.“

Scheinbar konnte Grechs Organismus die Medikamente aber nicht

gut verarbeiten und so entwickelte sich eine Neuro-Borreliose, die Nerven im Rückgrat beschädigte. Als dies feststand, wurde die Pensionistin drei Wochen lang mit Antibiotika im Spital behandelt, um die Infektion zurückzudrängen. „Nach der Ursachenbekämpfung gilt es, die richtigen Medikamente für den Patienten zu finden, um die Symptome zu lindern“, so Dr. Paur.

Klassische Schmerzmittel wie entzündungshemmende Antiphlogistika und Antirheumatika bringen dem Arzt zufolge nichts. „Beim neuropathischen Schmerz muss die

Chilischote, oder das neue Lidocain-Pflaster können die Schmerzen lindern. Allerdings nur, wenn das Problem auf einen relativ kleinen Bereich des Körpers begrenzt ist, wie es eventuell bei Diabetes oder nach einer Gürtelrose der Fall sein kann, weiß Dr. Paur.

„Insgesamt erfordern Nervenschmerzen eine intensive Patienten-Betreuung und die Zusammenarbeit von Arzt und Patient, weil mitunter einige Medikamenten-Kombinationen ausprobiert werden müssen. Dadurch lässt sich aber meist die richtige Medikation finden und die

Patienten-Symposium: „Endlich schmerzfrei“

Am 21. Oktober findet im Polycollege (1050 Wien, Stöbergasse 11-15) eine Informationsveranstaltung zum Thema neuropathische Schmerzen statt. Experten informieren zwischen 16.30 und 21 Uhr unter anderem über aktuelle Behandlungsstrategien. Anmeldungen bis 20. Oktober unter Tel.: 0676/4020831 oder per E-Mail: info@help4youcompany.at; die Teilnahmegebühr beträgt € 5,- für „help 4 you company“-Mitglieder und € 10,- für Nichtmitglieder.

Entstehung und Verstärkung der Schmerzsignale gedrosselt werden. Dies gelingt durch bestimmte Antidepressiva, Opiate und den sogenannten Antikonvulsiva. Das sind Mittel, die gegen epileptische Anfälle zum Einsatz kommen und auch gegen Nervenschmerzen hochwirksam sind. In Einzelfällen kommen auch Cannabinoide in Betracht.“

Auch lokale Salben-Anwendungen mit Capsaicin, dem Wirkstoff der

Schmerzen bessern sich erheblich.“ Kann die Ursache beseitigt werden, verschwindet der Schmerz manchmal völlig.

Für Gertrud Grech hat sich das Durchhalten gelohnt. Das Kreuzweh ist sie los und nach fast zwei-jähriger Behandlung braucht sie nun keine Tabletten mehr.

s. farmer

DR. ROBERT
PAUR



AROMATHERAPIE

Düfte für Körper und Seele

Ätherische Öle tun Körper und Seele gut. Seit Jahrhunderten werden sie zum Heilen und zur Körperpflege verwendet. Auch heute finden die Öle in der Aromatherapie Anwendung – sie sollten aber zu hundert Prozent naturrein sein.



Das ätherische Öl der **ANGELIKAWURZEL** riecht würzig, erdig und leicht pfeffrig. Für einen Liter Aromaöl werden 250–330 kg Wurzel im Wasserdampf destilliert.

● **Eigenschaften:** abwehrsteigernd, antiseptisch, beruhigend und durchblutungsfördernd.

● **Wirkung auf die Seele:** Ängstliche und zurückhaltende Menschen werden positiv beeinflusst.

● **Anwendungsmöglichkeiten:** 1. Zum Einreiben der Brust bei rheumatischen Beschwerden. Zutaten: 4–5 Tropfen (Tr.) auf 1 EL Jojobaöl. 2. In der Duftlampe: Bei nervösen Verspannungen, Angstzuständen, Depression und Unentschlossenheit 4 Tr. Angelikawurzel und 4 Tr. Bergamotte verwenden. 3. Als Riechöl: Bei Schwächezuständen zwei Tr. der Essenz zwischen den Händen verreiben und inhalieren.

Die Inhaltsstoffe von **ANIS** verströmen einen lieblich süßen Duft. Das Aromaöl wird aus den Pflanzensamen gewonnen.

● **Eigenschaften:** herzstärkend, Schleim- und krampflösend.

● **Wirkung auf die Seele:** entspannt bei Nervosität, hilft gegen Alpträume und wirkt anregend.

● **Anwendungsmöglichkeiten:** 1. Zum Gurgeln gegen Mandelentzündungen. Zutaten: 1 Tr. Anisöl und 1 Tr. Salbeiöl (bei Epilepsie nicht verwenden) auf 1 Tasse lauwarmes Wasser. 2. In der Duftlampe bei Verspannungen: 3 Tr. Anis, 3 Tr. Zimt, 3 Tr. Koriander. 3. Als Massageöl: Bei Magenkrämpfen kann eine Massage mit Anisöl Wunder wirken. Dazu 2–3 Tr. Anisöl und 1 EL Jojoba- oder Mandelöl mischen.

