

Günther Mayer

Schmerzfrei – natürlich geht's!



PAZA

Schmerzen – die andere Wahrheit

Dieser Ratgeber vermittelt ein ganzheitliches Schmerzverständnis
und zeigt natürliche Wege zur Schmerzfreiheit,
aus dem praxiserprobten Wissen der Naturheilkunde.

Inhalt

1. Schmerzen – die andere Wahrheit	13
1.1 Das herkömmliche Schmerzverständnis	15
1.2 Das ganzheitliche Schmerzverständnis	18
1.2.1 Die Auswirkung emotionaler Konflikte	21
1.2.2 Die Botschaft der Schmerzen	24
1.2.3 Aus Erfahrung klug! Warum nicht?	26
1.3 Untersuchen und be-handeln	28
1.3.1 Diagnoseverfahren der modernen Medizin	28
1.3.2 Der Mensch, ein biologisches System – keine Maschine	28
1.3.3 Be-handeln durch Berühren und Fühlen	31
1.3.4 Wer kennt die wirkliche Ursache einer Krankheit?	32
1.3.5 Vorbeugung / Vorsorge / Früherkennung	35
2. Das Nervensystem und die Schmerzmechanismen	39
2.1 Die Schmerzphysiologie	39
2.2 Die Funktionen des Nervensystems	40
2.2.1 Nervenzellen	42
2.2.2 Nachrichten-Netzwerk Nervensystem	43
2.2.3 Schmerzsensor – Schmerzrezeptor	43
2.2.4 Nervenleitungen – Schmerzleitungen	45
2.2.5 Die Funktionen der sensiblen Nervenfasern	47
2.2.6 Die Bedeutung der Kalium-Natrium-Pumpe im Schmerzgeschehen	47
2.2.7 Procain/Lidocain stabilisiert die Zellwand und schützt so vor Schmerzen und Entzündungen	51
2.2.8 Die Funktionen der motorischen Nervenfasern	52
2.2.9 Die bewusste Aktivierung motorischer Nervenfasern	53
2.2.10 Das unbewusste Reflexsystem	54
2.2.11 Der Entzündungsreflex – ein Selbstheilungsprozess	56
2.2.12 Unterbrich den Teufelskreis!	57
2.2.13 Schmerzarten	59
2.2.14 Der neuropathische Schmerz – die Neuralgie	59
2.2.15 Reflexzonen – die zwei Schmerzwege innerer Organe	60
2.3 Schmerzfreiheit ist nicht immer mit Gesundheit gleichzusetzen!	63
2.3.1 Krankheit beginnt nicht erst mit dem Schmerz	64

2. Das Nervensystem und die Schmerzmechanismen

Wohl wissend, dass in der Schmerzforschung noch viele Fragen unbeantwortet sind, unternehme ich in diesem Kapitel den Versuch, eine Übersicht über die Anatomie und Physiologie des Nervensystems zu geben und darauf aufbauend die wichtigsten Schmerzmechanismen in allgemein verständlicher Form zu beschreiben, ohne dabei in die letzten Winkel der Neuropsychologie vorzudringen.

2.1 Die Schmerzphysiologie

Genauso wie wir Temperaturen, Gerüche, Geräusche, Geschmack, das Sehen und Tasten über unsere Sinne wahrnehmen, genauso nehmen wir den Schmerz als komplexe Empfindung über unsere Sinne wahr.

Auf den Schmerz bezogen bedeutet dies: Im ganzen Körper sind Millionen von Sensoren verteilt, die als Sinnesorgane funktionieren. Diese Schmerzsensoren sitzen an den Enden der Nervenleitungen und registrieren Schmerz relevante Gewebezustände in Haut, Muskeln, Faszien, Bindegewebe, Knochen, Blutgefäßen usw.

Ab einer bestimmten Schadensstärke bzw. ab einer persönlichen Schmerz-toleranzgrenze (Schmerzschwelle) melden diese Sensoren den Schaden über das periphere Nervensystem an das zentrale Nervensystem – Rückenmark und Gehirn. Im Gehirn bzw. Rückenmark werden die Schmerzsignale verarbeitet und je nach Ergebnis in entsprechende unwillkürliche Schutz-Reaktionen (Reflexe) umgewandelt. Gleichzeitig wird im Gehirn der Schmerz und der Gewebeschaden bewusst erlebbar und im so genannten limbischen System emotional bewertet.

Ein körperlicher Schaden wird so durch den Schmerz der betroffenen Person bewusst gemacht.

Der Schmerz ist eine subjektive Sinneswahrnehmung, die durch eine tatsächliche oder in der Entstehung befindliche Gewebeschädigung verursacht bzw. ausgelöst wird.

Weil das Nervensystem bei der Schmerz-Aufnahme, -Weiterleitung, -Wahrnehmung und -Verarbeitung eine Hauptrolle spielt, wird dieses System im Folgenden näher beschrieben.

Auch wenn der Inhalt der Kapitel 2 bis 4 dem medizinischen Laien etwas theoretisch und trocken erscheint, so bitte ich zu bedenken, dass dieses Wissen um die physiologischen Zusammenhänge dem ganzheitlichen Schmerzverständ-

nis hilft. Der bewusste Umgang mit dem Schmerzgeschehen lässt uns leichter effektive und praktikierbare Lösungen zur natürlichen Gesundheit finden. Deshalb empfehle ich, sich auch mit diesem fachlichen Teil zur Anatomie und Physiologie zu beschäftigen, dabei reicht es, die Prinzipien zu verstehen.

2.2 Die Funktionen des Nervensystems

Das Nervensystem lässt sich nach seiner Lage in zwei Teile einteilen:

1. **Das zentrale Nervensystem** besteht aus Gehirn und Rückenmark. Es ist das übergeordnete Steuerorgan, das den Menschen über das periphere Nervensystem und über die Sinnesorgane mit seiner Umwelt verbindet.
2. **Das periphere Nervensystem** besteht aus allen Nerven, die sich außerhalb von Gehirn und Rückenmark befinden. Es kann noch in zwei weitere Funktionseinheiten unterteilt werden:
 - a) **Das unwillkürliche vegetative Nervensystem** (autonomes Nervensystem), es versorgt vor allem die inneren Organe und regelt lebenswichtige Funktionen, wie Blutdruck, Atmung, Verdauung, Temperaturhaushalt, Wasserhaushalt, Hormonsystem. Diese Funktionen sind **durch unseren Willen in der Regel nicht beeinflussbar**.

Das vegetative Nervensystem selbst kann man noch in die zwei Gegenspieler (Antagonisten) **Sympathikus** und **Vagus** untergliedern. Sie passen die Organfunktionen an die jeweiligen Umstände und Bedürfnisse, auch an die emotionalen Einflüsse, an:

- Der **Nervus Sympathikus** wirkt **aktivierend auf die Muskeln innerer Organe** (glatte Muskulatur) und regt die allgemeine Durchblutung, sowie die Funktion der Hormondrüsen an.



Im Zusammenhang mit dem Thema Schmerz ist es wichtig zu verstehen, dass der Sympathikus auch die Spannung der Muskulatur des Bewegungsapparates steigert. Dies ist bei emotionalen Empfindungen von besonderer Bedeutung, wenn z.B. Angstzustände „unwillkürlich“ die Muskulatur verspannen.

Der Nervus Sympathikus wird auch bei einer Schutzreaktion gegen Gefahren aktiv. Das bedeutet: Der Sympathikus wirkt auf alle Organe, die bei körperlicher Aktivität beansprucht werden, eher

anregend. Er steigert die Leistungsfähigkeit des Körpers bei außergewöhnlichen Anstrengungen zum Beispiel für einen Angriff oder zur Flucht.

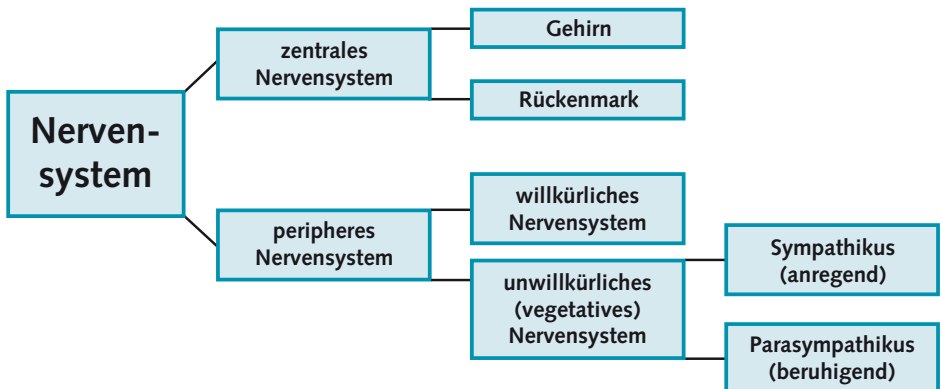
Gleichzeitig beruhigt er während einer aktiven Phase sämtliche Organe, die in dem Moment für eine körperliche Höchstleistung nicht unbedingt notwendig sind (Verdauung, Darmtätigkeit, ...)

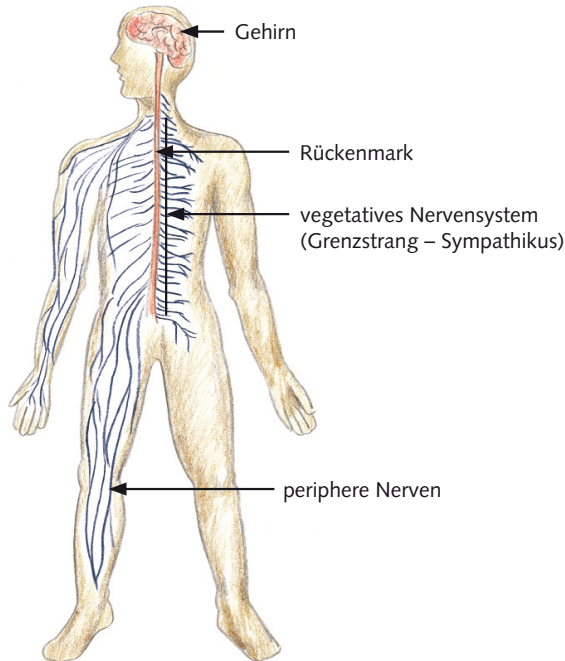
- Der **Nervus Vagus** (Parasympathikus) wirkt als Gegenspieler des Nervus Sympathikus. Er bewirkt **Erschlaffung, Entspannung der Muskeln innerer Organe** (glatte Muskulatur). Gleichzeitig regt er alle Organe an, die zu **Regeneration und Stoffwechsel** erforderlich sind (Magen, Darm, Leber, Galle, ...) und hemmt die Aktivitätsorgane. Regenerationsprozesse laufen besonders in der Schlafphase ab.



Während die parasympathischen Nervenzellen des Nervus Vagus in speziellen Kernen des zentralen Nervensystems liegen (Rückenmark), verläuft das „sympathische System“ überwiegend außerhalb, das heißt neben der Wirbelsäule im so genannten Grenzstrang.

- b) **Das willkürliche Nervensystem** (somatisches Nervensystem), es steuert alle dem Bewusstsein und Willen unterworfenen Vorgänge. Dazu gehört die Aktivität der Muskeln des Bewegungsapparates (quergestreifte Muskulatur, Skelettmuskulatur). An dieser Stelle sei daran erinnert, dass das unwillkürliche vegetative Nervensystem die Skelettmuskulatur ebenfalls aktivieren/anspannen kann, wie bei emotionalen Belastungen.





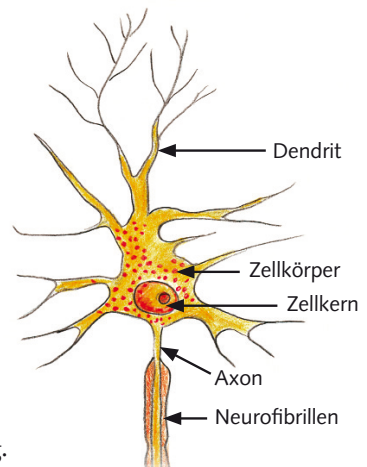
Die Teile des Nervensystems

2.2.1 Nervenzellen

Nervenzellen (Neuron, Nervenfasern) besitzen die Fähigkeit Empfindungen und Gewebezustände aufzunehmen und die entsprechenden Informationen auch über große Entfernungen weiterzuleiten.

Nervenzellen bestehen im Wesentlichen aus:

- einem Zellkörper
- mit Zellkern, Kernkörperchen (Nucleus)
- und faserartigen Fortsätzen (Nervenfasern)
 - Dendrit: Meist handelt es sich um mehrere sich verzweigende Dendriten, sie nehmen wie Sensoren die Informationen und Reize aus dem Gewebe auf und leiten sie zum Zellkörper hin.
 - Axon: Wird auch als Neurit bezeichnet; leitet Informationen vom Zellkörper weg.



Schema Nervenzelle

Günther Mayer

Schmerzfrei – natürlich geht's!

Gesundheit ist auch eine Frage des Informiertseins. Mit diesem außergewöhnlich nutzbringenden Buch beschreibt der Autor das ganzheitliche Schmerzverständnis und klärt über die Schmerz verursachenden Zusammenhänge auf. Wer dieses Wissen umsetzt, ist in der Lage, Schmerzen ursächlich und dauerhaft zu beseitigen und seinen Körper gezielt weiterzuentwickeln, ihn zu verfeinern, zur natürlicher Vitalität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Schmerzen – die andere Wahrheit

Der Schmerz ist kein Feind, den es mit allen (oft mit zerstörerischen) Mitteln zu bekämpfen gilt, wie uns bei der üblichen Schmerzaufklärung oft vermittelt wird, sondern ein Helfer bei der Selbstheilung und ein Warnsignal, das schädigende Prozesse ankündigt und zur Beseitigung der Ursachen aufruft. Warum wird diese Wahrheit offiziell nicht vermittelt? Wem nützt diese Ignoranz?

In diesem anderen Verständnis spielen das Nervensystem, die Muskeln, Faszien, Gelenke, das Bindegewebe und Grundregulationssystem eine Hauptrolle. Die Anatomie dieser Organsysteme und ihre Funktionen werden in Verbindung mit der Schmerzphysiologie in allgemein verständlicher Form eindrucksvoll beschrieben.

Zudem werden mehrere ganzheitliche Lösungen zur Schmerzfreiheit aus dem bewährten und praxiserprobten Wissen der Naturheilkunde mit nebenwirkungsfreien Mitteln und Methoden vorgestellt, die über die Symptombehandlung mit Schmerzmitteln und Operationen hinausgehen.

Sowohl der interessierte Laie als auch der suchende Therapeut findet in diesem umfassenden und wegweisenden Werk viele wertvolle Tipps, Anregungen, aber auch konkrete Anleitungen und Anwendungshinweise zu den vorgestellten Methoden.

So gesehen kann dieses Buch auch als einzigartiges Lehrbuch zur Vorbeugung und zur natürlichen Behandlung gegen Schmerzzustände verstanden werden, beispielsweise bei Arthrose, Rheuma, Rückenschmerz, Gelenkschmerz, Kopfschmerz, Fibromyalgie, Fersensporn usw., ebenso zum allgemeinen Heilsein. Es ist ein Angebot zur Selbsthilfe auf dem Weg zur dauerhaften Schmerzfreiheit.

Natürlich geht's!

Heilung ist immer das Ergebnis eines Selbstheilungsprozesses. Wir sollten alles dafür tun, dass dieses Wunderwerk der Selbstheilung ungestört wirken und sich entfalten kann.

Entdecken Sie Ihr wahres Gesundheitspotenzial, es ist viel größer, als Sie denken!

978-3-9808783-6-4

PAZA