

**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekulärmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# Der Schmerz

Version: 27. Februar 2020

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Der Schmerz

**Schmerzen sind Alarm Signale unseres Körpers die Sinn machen.**

**Sie bewahren uns davor, erkrankte bzw. verletzte Körper Areale weiter zu schädigen**

Schmerzen sind Warnsignale des Körpers, die anzeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Sie sind die Folge einer Reizung bestimmter Schmerz empfindlicher Nervenenden, sogenannter Rezeptoren. Schmerz Empfindungen werden über diese freien Nerven Endigungen vermittelt. Es sind die gleichen Rezeptoren, die auch Juck und Kitzel Reize wahrnehmen. Sie reagieren auch auf chemische Reize wie sie z.B. bei Entzündungen vorkommen.

Solche Schmerz Fühler befinden sich in grosser Zahl in der Haut, aber auch an allen anderen Stellen des Körpers. Diese Schmerz Sensoren sind unterschiedlich empfindlich und reagieren auf verschiedene Reize (z. Bsp. Hitze, Dehnung, Druck). So reagieren bestimmte Haut Stellen auf Hitze empfindlicher als andere Stellen. Auch von Menschen zu Mensch schwankt das Schmerzempfinden stark und kann durch die Psyche beeinflusst werden. Schmerz kann als stechend, pochend, dumpf, brennend usw. empfunden werden. Die Art des Schmerzes und der Ort, an dem er auftritt, geben oft Aufschluss über die Schmerz Ursache. Manchmal täuscht der Schmerz jedoch auch eine andere Ursache vor. So kann z. Bsp. bei Herz Beschwerden der linke Arm schmerzen oder bei Zahnschmerzen das Gefühl von Kopf oder Ohrenscherzen entstehen. Oft kommen zu starken Schmerzen noch Beschwerden wie Unruhe oder Angst hinzu.

Schmerz Arten	Schmerzaufnahme über Rezeptoren - freie Nerven Endigungen und Weiterleitung über Nerven Bahnen zum Hirn	Bewertung im Hirn
Verletzungsschmerz		
Entzündungsschmerz		
Carcinom Schmerz		Empfindung
Nerven Schmerz		Bewertung
Fehlregulationsschmerz		Seele - Geist
Psychosomatischer Schmerz		
Phantom Schmerz		

Schmerz Empfindungen werden über freie Nerven Endigungen sogenannte Rezeptoren, vermittelt. Berührungen der Haut wie auch chemische Reize üben auf die freien Nerven Endigungen einen Reiz aus.

Wenn Schmerz Rezeptoren gereizt werden, gelangt der Reiz über Nerven zunächst zum Rückenmark. Von dort wird die Erregung zum Gehirn geleitet und der Schmerz erfährt zunächst eine Bewertung unter Berücksichtigung der persönlichen Empfindung und des momentanen geistig - seelischen Zustandes.

Vom Gehirn ausgeschüttete Stoffe, sogenannte Endorphine oder das Serotonin sorgen für die die Weiterleitung oder Unterdrückung des Schmerzes. Dieses Hemmsystem ist sinnvoll, damit Schmerz Reize nicht zur Unterbrechung lebensnotwendiger Handlungen wie z.B. Flucht Reaktionen führen. Erst wenn die unmittelbare Wirkung dieser Stoffe erschöpft ist, empfinden wir den Schmerz.

Jede Schmerz Empfindung wird auch stark von der geistig - seelischen Einstellung des Menschen und der aktuellen Situation bestimmt. Angst kann das Schmerzempfinden wesentlich steigern. Ablenkung kann Schmerzen lindern.

Bei chronischen Schmerz Zuständen fällt der Schmerz als Alarm Zeichen weg.

**Viele Patienten verlangen nach einem Schmerzmittel, einem sogenannten Analgetikum. Analgetika sind aber keineswegs immer risikolos:**

<p><b>Azetylsalizylsäure</b></p>	<p><b>Aspirin</b></p> <p>Wirkt Schmerz lindernd, Fieber senkend und entzündungshemmend. Verzögert die Blut Gerinnung. Greift die Magen Schleimhaut an. Es kann zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Magen und Darm Blutungen kommen. Angezeigt bei Kopf und Zahn Schmerzen, leichtem Fieber und Arthritis</p>
<p><b>Paracetamol</b></p>	<p><b>Dafalgan, Dolprone, Benuron ua.</b></p> <p>Wirkt im Gegensatz zu Aspirin und den nicht-steroidalen Antirheumatika nur Schmerz lindernd und Fieber senkend. Magen freundlich. Deswegen Mittel der ersten Wahl.</p>
<p><b>Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSA)</b></p>	<p><b>Voltaren, Brufen, Felden, Ponstan und viele mehr</b></p> <p>Ähnlich wie Aspirin bei Schmerzen entzündlichen Ursprungs angezeigt, also bei rheumatischen und degenerativ-entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates und evtl. Koliken. Wirken nicht im Hirn, sondern im Gewebe, in der Peripherie.</p>

<b>Opioide</b>	<p>Tramal, MST und viele mehr</p> <p>Sind von dem Rauschgift Opium abgeleitete Substanzen. Sie mindern das zentrale Schmerz Empfinden und verbessern die Stimmungslage. Da sie abhängig machen können und schwere Nebenwirkungen wie z.B. Störungen des Atem Zentrums habe können, sollten sie nur bei schweren und schwersten Schmerzen angewendet werden.</p> <p>Wirken im Hirn und nicht im Gewebe, in der Peripherie. Übelkeit, Erbrechen und Schwindel sind häufige Nebenwirkungen</p>
----------------	---

### Schmerz Behandlung - alternativ

- Neuraltherapie
- Akupunktur
- Akupunktur mit elektrischer Reizung der Nadeln oder Laser-Akupunktur
- Bioresonanz
- Magnetfeld Therapie, und viele mehr

### Häufigste Schmerzen

- Kopfschmerzen
- Rücken Schmerzen
- Zahn Schmerzen
- Ohren Schmerzen
- Bauch Schmerzen
- Unterleibsschmerzen (Menstruationsbeschwerden)
- Schmerzen nach Verletzungen

## Allgemein

### Was Sie tun können

In erster Linie sollte die Ursache behoben werden.

Kurzfristig kann ein leichtes Schmerzmittel (z.B. mit Aspirin, Dolprone oder Brufen) die Beschwerden lindern.

Viele Schmerzmittel wirken gleichzeitig entzündungshemmend und Fieber senkend. Es gibt auch Schmerzmittel mit Krampf lösenden Zusätzen oder mit B-Vitaminen bei Nerven Schmerzen. Bei langfristiger Einnahme haben alle Schmerzmittel Nebenwirkungen und können sogar selbst Schmerzen auslösen. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Apotheker. Schwangere sollten möglichst auf die Einnahme solcher Präparate verzichten; im Ausnahmefall können sie auf Paracetamol zurückgreifen. Auch Säuglingen und Kleinkindern kann im Ausnahmefall ein Paracetamol-Zäpfchen (in niedriger Dosierung) verabreicht werden.

### Wann Sie zum Arzt müssen

- Wenn die Schmerzen nicht nachlassen
- Bei starken Schmerzen
- Wenn Sie die Ursache der Schmerzen nicht kennen
- Wenn noch andere Beschwerden hinzukommen

### Was Ihr Arzt tun kann

- Die Ursache der Schmerzen herausfinden
- Feststellen, ob ein Schmerzmittel notwendig ist und welches Schmerzmittel geeignet ist
- Bei starken Schmerzen kann der Arzt Ihnen ein stark wirksames, rezeptpflichtiges Schmerzmittel verordnen.

## Kopfschmerzen

Fast jeder Mensch leidet ab und zu unter Kopfschmerzen. Man kann den Kopfschmerzen nach der Art des Schmerzes (pochend, stechend, dumpf etc.) und nach dem Ort (Stirn, Hinterkopf, Schläfe etc.) unterscheiden. Kommen Beschwerden wie z.B. Schwindel, Müdigkeit, Fieber, Erkältung oder Sehstörungen hinzu, so kann dies auch einen Hinweis auf die Ursache der Kopfschmerzen geben. Frauen leiden häufiger unter Kopfschmerzen als Männer.

Eine besondere Form von Kopfschmerzen ist die Migräne. Dabei kommt es anfallsartig zu meist einseitigen Kopfschmerzen, die oft von Sehstörungen, Schwindel, Licht Empfindlichkeit und Übelkeit sowie Erbrechen begleitet werden. Die Begleiterscheinungen treten meist schon vor den Kopfschmerzen auf. Ein Migräne Anfall kann durch verschiedene Faktoren wie Stress, Schlaf Mangel, körperliche Überanstrengung oder bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Rotwein, Käse, Schokolade) hervorgerufen werden. Die Häufigkeit solcher Anfälle und die Dauer eines Migräne Anfalls sind unterschiedlich. Der Spannungskopfschmerz ist charakterisiert durch dumpf-drückende Kopfschmerzen, die den ganzen Kopf umfassen.

### Häufige Ursachen

- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Migräne Anfall
- Schlaf Mangel
- Nikotin oder Alkohol Missbrauch
- Nebenwirkung bestimmter Medikamente
- Erkältung und grippale Infekte
- Belastende Wetterlage (z.B. Föhn)
- Stress, Probleme oder Erholungsphase nach Stress, z.B. Urlaubsbeginn
- Überlastung der Augen (falsche oder fehlende Brille, Bildschirm Arbeit)
- Umwelt Belastungen (Schadstoffe, Dämpfe, Lärm)
- Hormonelle Schwankungen, z.B. vor oder während der Menstruation
- Menstruationsbeschwerden
- Hoher oder niedriger Blut Druck
- Schmerzen des Gesichtsnervs (Trigeminus-Neuralgie)
- Stirnhöhlen Entzündung
- Gehirn Erschütterung
- Hirnhaut Entzündung
- Starke körperliche Anstrengung
- Aufenthalt in grosser Höhe

### Was Sie tun können

- Es ist wichtig, die Ursache der Schmerzen herauszufinden um die Schmerzauslöser zu vermeiden
- Frische Luft oder Schlaf im abgedunkelten, ruhigen Raum
- Einfache Entspannung, körperliche Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder Stressbewältigungstraining
- Kalte Umschläge auf die schmerzenden Stellen legen oder kühlendes Heilpflanzenöl auf die Schläfen tupfen
- Gesichtsmassage oder Massage des Schulter-Nacken-Bereiches
- Bei einigen Kopf Schmerz Formen hilft schwarzer Kaffee. Oft sehr wirksam: Akupunktur
- Schmerzmittel (z.B. mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol) sollten nur kurzfristig und in Ausnahmefällen eingenommen werden. Die regelmässige Einnahme von Schmerzmitteln kann zu erneuten Kopfschmerzen führen. Ausserdem können bei häufigem Gebrauch von Schmerzmitteln Nebenwirkungen auftreten. Problematisch ist auch die relative Magen Unverträglichkeit von Schmerzmitteln, denn Kopfschmerzen und Migräne werden oft von Übelkeit begleitet, die sich bei Schmerzmittel Einnahme noch verschlimmern kann. Daher ein Zäpfchen Präparat vorziehen, um mögliche negative Einflüsse auf den Magen zu vermeiden. Von den Tabletten Präparaten sind reine Paracetamol-Produkte am besten Magen verträglich. Wenn Sie Ihren Kopf Schmerz kennen und wissen, dass Sie auf jeden Fall ein Schmerzmittel brauchen werden, zögern Sie die Einnahme nicht zu lange hinaus, das verschlechtert nur die Situation

### Wann Sie zum Arzt müssen

- Wenn die Schmerzen nicht nachlassen oder immer wiederkehren
- Wenn die Schmerzen sehr stark sind oder immer stärker werden
- Wenn andere Beschwerden hinzukommen, z.B. Sehstörungen, Schwindel, Störungen des Kurzzeitgedächtnisse
- Wenn die Kopfschmerzen erstmals nach Einnahme eines neuen Arzneimittels auftreten
- Wenn man jenseits des 40. Lebensjahres erstmals Kopfschmerzen bekommt, die man so bisher nicht kannte

### Was Ihr Arzt tun kann

- Feststellen, ob und welche organische Ursache hinter den Schmerzen steckt
- In bestimmten Fällen kann der Arzt ein stärkeres Schmerzmittel verordnen oder auch Medikamente gegen die Begleitbeschwerden, z.B. gegen Übelkeit
- Bei Migräne gibt es eine Reihe von verschreibungspflichtigen Medikamenten, die zur Vorbeugung oder im Anfall genommen werden können
- Empfehlung von geeigneten nichtmedikamentösen Therapien (autogenes Training, Progressive Muskel Entspannung, Akupunktur, Neuraltherapie etc.).

**Vorbeugung**

- Alkohol und Nikotin meiden
- Ausreichend schlafen. Beibehaltung des gewohnten Schlaf-Wach-Rhythmus auch am Wochenende
- Für frische Raumluft sorgen
- Übermässigen Hunger vermeiden
- Stress abbauen
- Regelmässig Sport treiben

## Zahnschmerzen

- Zahnschmerzen treten bei Zahn Erkrankungen wie Karies oder Zahnwurzel Entzündung auf oder nach Zahn Behandlungen
- Die Zähne können aber auch durch andere Erkrankungen wie Nasennebenhöhlen Vereiterung druck- und schmerzempfindlich werden
- Zahnschmerzen sind in der Regel äusserst unangenehm. Sie können bohrend, klopfend, dumpf oder stechend sein und bei Entzündungsreaktionen oder Vereiterungen ist die Wange angeschwollen
- Häufig reagieren Zähne auch auf Kaltes, Heisses mit Schmerz. Dies kann auf eine Überempfindlichkeit der Zahn Hälse oder auf eine beginnende Karies Erkrankung (Zahnbelag und Karies) oder gar Parodontose (Zahnfleischentzündung) hinweisen
- Bisher unbemerkte Karies kann bei Druckabfall plötzlich zu starken Zahnschmerzen führen, z.B. bei Flugreisen, beim Tauchen oder bei Bergtouren

### Was Sie tun können

- Vermeiden Sie bei Zahn Schmerzen, dass Kaltes, Heisses direkt mit den Zähnen in Berührung kommen
- Für kurze Zeit einen feucht-kalten Umschlag auf die Wange legen
- Bei starker Schwellung Eis Packungen auflegen
- Den Akupunktur Punkt am äusseren Nagelbett Winkel des Zeigefingers fest reiben
- Kurzfristig, bis zum nächsten Zahnarzt Besuch, hilft die Einnahme eines Schmerzmittels (z.B. mit Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen)
- Wenn ein chirurgischer Eingriff (z.B. Zahn Ziehen) zu erwarten ist, sollten keine Acetylsalicylsäure Präparate eingenommen werden

### Wann Sie zum Zahnarzt müssen

- Wenn anhaltende oder ständig wiederkehrende Zahnschmerzen unbekannter Ursache auftreten
- Bei Karies, Zahnfleisch Entzündung, Wurzel Entzündung, Zahnmark Entzündung

### Was Ihr Zahnarzt für Sie tun kann

- Die Ursache der Zahnschmerzen feststellen und beseitigen
- Bei starken Zahnschmerzen vor oder nach einem zahnärztlichen Eingriff, kann der Zahnarzt Ihnen ein Schmerzmittel verordnen

### Vorbeugung

- Sorgfältige Zahn Pflege und regelmässige Zahnarzt Besuche verhindern Zahn Erkrankungen und damit Zahnschmerzen

## Ohren Schmerzen

Ohrenschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Ist der äussere Gehörgang betroffen (Otitis externa), kommen zu den Ohrenschmerzen meist Juckreiz und Hörstörungen. Bei einer Mittelohr Entzündung (Otitis media) kommt es zu pulsierenden, meist starken Schmerzen, häufig mit hohem Fieber, Hörstörungen und Druckgefühl. Es sammelt sich Eiter hinter dem Trommelfell. Durch den Druck kann das Trommelfell reissen und der Eiter fliesst ab. Auch der Verschluss der Ohr Trompete (Eustachische Röhre), die die Verbindung zwischen Nase und Ohr stellt, kann zu Schmerzen führen, verbunden mit Hörstörungen. Dies kann z.B. bei verändertem Luftdruck im Flugzeug vorkommen. Auch durch einen Ohrschmal Pfropf kann es zu leichten Schmerzen und Hörstörungen kommen.

### Häufigste Ursachen

- Entzündungen des äusseren Ohres. Durch falsche Reinigungsmassnahmen oder durch Schwimmen gelangen Bakterien oder Viren in das Ohr
- Entzündungen des Mittelohres, häufig als Folge einer Erkältung. Von der Nasen- oder Rachenschleimhaut her kommt es zur Ausbreitung von Bakterien oder Viren auf das Mittelohr. Besonders häufig sind Kinder zwischen 3 und 8 Jahren betroffen
- Entzündung und evtl. Verschluss der Ohr Trompete, häufig als Folge einer Erkältung
- Ohren Schmalz, welcher den Gehör Gang verstopft
- Zahn Schmerzen, die bis in das Ohr ziehen
- Fremdkörper, z.B. Insekten, die in das Ohr eingedrungen sind
- Erfrieren der Ohr Muscheln, z.B. beim Wintersport.

### Was Sie tun können

- Bei Entzündungen des äusseren Ohres : Behandeln und Vorbeugen mit Glycerin/Alkohol Mischungen als Ohren Tropfen
- Bei Mittelohr Entzündung: sofort zum Arzt, hier ist Antibiotika Behandlung notwendig. Positiv wirkt Rotlicht. Evtl. Ohren Schmerz-Tropfen einträufeln oder ein leichtes Schmerzmittel nehmen
- Bei Ohrtrompeten Entzündung: Nase freihalten mit Nasen Tropfen. Kamillendampf Bäder und Rotlicht helfen
- Bei Ohren Schmalz: kann mit speziellen Produkten mit Gummi-Ohrspritze aus der Apotheke aufgelöst und ausgespült werden
- Bei Ohrenschmerzen durch Luftdruck Veränderung: Bei geschlossenem Mund beide Nasen Flügel zuhalten und vorsichtig mit der Nase gegen diesen Druck zu atmen
- Bei Erfrierungen an den Ohren: Erwärmen mit warmen Händen oder warmen (keinesfalls heissen!) Tüchern führt zu einem schnellen Abklingen der Schmerzen. Zur Vorbeugung die Ohren mit Fett Salbe schützen.

### **Wann Sie zum Arzt müssen**

- Wenn bei Ohrenscherzen auch nur der geringste Verdacht auf eine Mittelohr Entzündung vorliegt, immer sofort einen Arzt aufsuchen
- Tropfen gegen Ohrenscherzen oder leichte Schmerzmittel bekämpfen nur die Symptome, nicht die Ursache! Immer wenn bei Säuglingen und Kleinkindern Ohrenscherzen auftreten

### **Was Ihr Arzt tun kann**

- Einen Ohrenschmalz Pfropf entferne
- Bei bakteriellen Infektionen des äusseren Ohres Antibiotika haltige Ohren Tropfen verordnen
- Bei einer bakteriellen Mittelohr Entzündung innerlich anzuwendende Antibiotika verschreiben
- Bei stark vereiterter Mittelohr Entzündung kann der Arzt das Trommelfell öffnen, damit der Eiter abfließt.

### **Vorbeugung**

- Ohren nicht mit Watte Stäbchen oder harten Gegenständen reinigen. Der Gehörgang hat einen Selbstreinigungsmechanismus, der dadurch gestört
- Bei Kindern auf eine freie Nase achten.

## Menstruationsbeschwerden

Bis zu 5 Tage vor der Monatsblutung kann es zu einer Reihe von unterschiedlichen Beschwerden kommen, die meist auf den veränderten Hormon Spiegel während dieser Tage zurückzuführen sind. Man fasst diese Beschwerden unter dem Begriff *Prämenstruelles Syndrom*, kurz PMS, zusammen. Folgende Beschwerden können dabei vor und in den ersten Tagen der Periode auftreten:

- Schmerzen im Unterleib und im Rücken in Form von Dauerschmerz oder wellenartigem Schmerz (sog. Dysmenorrhoe)
- Spannungsgefühl und Druckempfindlichkeit in der Brust durch Wasser Einlagerung
- Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Übelkeit
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, niedriger Blut Druck
- Pickel, Akne, Haut Veränderungen
- Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen, geschwollene Fussknöchel, Gewichtszunahme
- Stimmungsschwankungen, Depressionen, Reizbarkeit, Schlaf Störungen

### Häufigste Ursachen

- Besonders wichtig ist die allgemeine körperliche und seelische Verfassung. So können z.B. eine negative Einstellung zum eigenen Körper, Partnerschaftsprobleme, ungünstige Lebensbedingungen oder Stress die Beschwerden verschlimmern
- Hormonelle Veränderungen vor und während der Periode
- Magnesium Mangel kann sich im Rahmen von PMS, z.B. als Unterleibsschmerzen auswirken
- Ein Mangel an essentiellen Fettsäuren erhöht das Risiko, PMS-Beschwerden zu entwickeln

### Was Sie tun können

- Stress sollte vermieden und für körperliches und geistiges Wohlbefinden gesorgt werden
- Bewegung, gutes Essen, Entspannung etc.)
- Magnesiumpräparate (ca. 300mg/Tag, am besten in einer einzigen Dosis) können sich positiv auf Unterleibsschmerzen auswirken. Sehr wichtig: Vitamin B6
- Präparate mit Borretschöl oder Nachtkerzenöl zum Einnehmen. Enthalten gamma-Linolensäure
- Pflanzliche Präparate, z.B. mit Mönchspfeffer, oder homöopathische Arzneimittel werden gegen die PMS-Beschwerden oder auch vorbeugend eingenommen. Sie wirken oft Zyklus regulierend
- Bei Schmerzen, Einnahme eines leichten Schmerzmittels (z.B. mit Ibuprofen oder Paracetamol)
- Sind die Schmerzen krampfartig, sollte das Schmerzmittel zusätzlich eine krampflösende Substanz enthalten. Auch die Wärme Flasche auf dem Bauch oder ein heisses Bad können bei Unterleibsschmerzen helfen
- Bei Depressionen und Stimmungsschwankungen Einnahme eines pflanzlichen Arzneimittels, z.B. mit Johanniskraut oder Kava-Kava
- Bei Gewichtszunahme und dicken Beinen empfiehlt sich salzarme Kost.

**Wann Sie zum Arzt müssen**

- Wenn Selbsthilfemassnahmen nicht mehr ausreichen
- Wenn die Beschwerden stärker sind als üblich

**Was Ihr Arzt tun kann**

- Ausschluss anderer Ursachen für die Beschwerden und entsprechende Behandlung, z.B. Verschreibung eines Hormon Präparates (z.B. der Antibabypille bei jungen Frauen) lindert häufig die Beschwerden
- Verordnung von Borretschöl, Vitamin-B6
- Stärkere Medikamente zur Behandlung der Symptome verordnen

**Vorbeugung**

- Keine besonderen Aktionen oder extremen Anstrengungen für die Tage während und vor der Menstruation einplanen
- Sport ist positiv, solange er Ihnen Spass macht
- Gesunde Lebensweise (ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, frische Luft etc.).
- Vitamin B-Präparate können sich bei regelmässiger vorbeugender Einnahme positiv auf PMS-Beschwerden auswirken, insbesondere Vitamin-B6
- Stuhl Regulierung. Verstopfung fördert die Beschwerden