



SCHMERZ GRENZE

DIE SCHMERZGRENZE ERHÖHEN – GEHT DAS?

Wie stark Schmerzen sind, hängt von den Umständen mehr als von der persönlichen Schmerzgrenze ab. Manche behaupten sogar, dass es eine persönliche Schmerzgrenze gar nicht gibt, denn sie ist in erster Linie situationsbedingt. Man sieht das sehr gut am Beispiel des Zahnarztbesuchs, der sogar den im Wettkampf schmerzempfindlichsten Sportler zum Zittern bringen kann. Die Schmerzgrenze ist auch tageweise nicht gleich.

Was uns für Schmerzen empfindlicher macht

Ist die Ernährung reich an Arachidonsäure – reichlich enthalten etwa in Schmalz, Speck, Wurst, Innereien, Fleisch, Eiern oder fetten Milchprodukten wie Butter, Rahm, Sahne, Joghurt, Käse – oder enthalten in Omega-6-Fettsäuren – beispielsweise Distelöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl, Walnüssen, Pinienkernen, Sonnenblumenkernen – kann dies Schmerzen verschlimmern. Denn die Arachidonsäure ist ein wichtiger Baustein für die Produktion von entzündungsfördernden Eicosanoiden zu denen die krampfauslösenden Prostaglandine oder die Leukotriene gehören, die bei Allergien eine Rolle spielen und beim Einstrom von Entzündungszellen in entzündetes Gewebe.

Meist glauben wir, dass es Menschen mit hoher Schmerzgrenze gibt und andere mit niedriger. Aber das ist falsch. Die Schmerzgrenze ist abhängig von den Umständen! Man kann seine Schmerzgrenze sogar durch Training erhöhen. Diverse Natursubstanzen unterstützen dabei.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger B.Sc.

Gegenspieler Omega-3-Fettsäuren

Ein natürliches Gegenmittel sind Omega-3-Fettsäuren. Viel davon findet man in Leinöl, Thunfisch, Matjeshering, Makrele und Hering oder Lachs, ungeräuchert und nicht aus Aquafarmen, wo Lachs mit Omega-6-Fettsäuren

○
Nicht die Anzahl der Reize,
die das Nervensystem
durchlaufen, bestimmen den
Schmerz, sondern wie sie
verarbeitet werden.

○
gefüllt wird. Allerdings enthalten auch Fische zusätzlich zu Omega-3-Fettsäuren Arachidonsäure, vor allem der Lachs und der Thunfisch. Nimmt man allerdings zu viele Omega-6-Fettsäuren zu sich, verlieren die Omega-3-Fettsäuren aus der Nahrung ihre ausgleichende Wir-

kung. Denn sie bleiben oft ungenutzt, da für die Aufnahme der beiden Fettsäuren dasselbe Enzym notwendig ist und Konkurrenz darum entsteht.

Krillöl wirkt sicherer

Das ist der Grund, warum *Krillöl* als Omega-3-Spender so beliebt ist. *Krillöl* wird aufgrund seiner Phospholipide bevorzugt vom Körper aufgenommen, ohne dem üblichen Verdauungsweg und der Selektion durch die Leber zu unterliegen, die möglicherweise den gleichzeitig vorhandenen ungünstigen Fettsäuren den Vorzug gibt. *Krillöl* ist nachvollziehbar entzündungshemmend. Der wichtigste Entzündungswert im Blut, das C-reaktive Protein, sinkt und die Schmerzgrenze wird erhöht.

Weihrauch reduziert Schmerzen

Weihrauch wirkt entzündungshemmend, immunausgleichend und schmerzstillend. Schmerzen sind ein häufiges Symptom von Entzündungen. Eine lokale Schwellung übt dabei Druck auf das umliegende Gewebe aus, was wiederum die Schmerzrezeptoren stimuliert. Lokal gebildete Prostaglandine stimulieren die Schmerzrezeptoren ebenfalls, wodurch ein Signal an das Gehirn gesendet wird, das die Schmerzempfindung auslöst.

Weihrauch ist nun einer der besten Schmerzmittel überhaupt, weil er die Bildung von Prostaglandinen hemmt und Entzündungen über weitere Mechanismen bekämpft. Über die Hemmung zweier Enzyme wird die Produktion entzündungsfördernder Eicosanoide aus Arachidonsäure schon bei der Entstehung reduziert. Darüber hinaus werden weitere Entzündungsmediatoren gehemmt, die bei akuten und chronischen Entzündungen eine Rolle spielen. Weitere wirksame schmerz- und entzündungsreduzierende Natursubstanzen sind übrigens die pflanzliche Schwefelverbindung MSM und CBD-Öl aus der Hanfpflanze.

Trainieren für weniger Schmerzen

Bei chronischen Schmerzen hat der Schmerz seine Warnfunktion bereits verloren und ist zu einem eigenständigen Beschwerdebild geworden. Das Gehirn hat gelernt, viele Umstände zu nutzen, um Schmerzen zu erzeugen. Je mehr man auf diesen Schmerz hört, desto mehr Bestätigung findet das Gehirn dabei und der Schmerz wird unter verschiedenen Umständen sogar weiter zunehmen. Deshalb ist es sinnvoll, Strategien anzuwenden, um das Gehirn für diese bestimmten Umstände zu trainieren.

Erkenntnisse rund um den Schmerz

Schmerz ist intensiver, wenn man nicht weiß, woher er kommt und wie lange er dauert. Das ist stress- und angstauslösend. Bei Stress produziert der Körper jede Menge krampf- und entzündungsauslösende Prostaglandine. Dabei sinkt die Schmerzgrenze deutlich. Wenn uns also eine Situation stresst, setzt Schmerz schneller ein, als wenn wir uns darauf eingestellt haben und ruhig bleiben. Denn dann erst können wir die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten – ein wesentlicher Punkt, um Schmerzen erträglicher zu machen.

> DIE 3-MINUTEN-ATEMRAUM ÜBUNG (BREATHING SPACE)

Der „Breathing Space“ stellt eine sehr geeignete Möglichkeit der „Mini-Meditation“ im Alltag dar. Die Übung gliedert sich in drei deutlich voneinander abgetrennte Phasen:

> BEWUSSTWERDEN DER „INNEREN WETTERLAGE“

Zunächst bewusst die Körperhaltung etwas ändern, eine aufrechte und würdevolle Körperhaltung einnehmen. Sich dann fragen: Was geht gerade in mir vor? Was ist meine Erfahrung in diesem Moment? Welche Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle habe ich?

> SAMMLUNG – ZU SICH KOMMEN

Den Boden unter den Füßen wahrnehmen. Das Einatmen und Ausatmen spüren. Einige Atemzüge die folgende Atemübung machen und von Anfang bis Ende bewusst wahrnehmen. Dazu mit der Aufmerksamkeit zu der Stelle im Körper gehen, an der die Atmung am deutlichsten spürbar ist (z.B. Bauchdecke, Brustkorb, Nase) und mit einer Haltung von freundlichem Interesse beim Atem verweilen. Es geht nicht um eine Veränderung der Atmung. Wenn die Gedanken und die Aufmerksamkeit ganz woanders sind, einfach wieder zum Atem zurück kehren.

> AUSDEHNEN – MIT GEWAHRSEIN WEITER IN DEN ALLTAG

Das Feld des Gewahrseins wieder erweitern, die Wahrnehmung weiter werden lassen, sodass sie den Körper als Ganzes umfasst und alle Körperempfindungen des Moments wahrnehmen und sich wieder dem öffnen, was um uns herum geschieht.

Mit einiger Erfahrung kann die Übung weiter verkürzt werden und im Alltag an geeigneten Orten (Waschbecken, Kopierer, Bildschirmschoner etc.) Anker sein, um schnell aus dem Autopilot-Modus in die Achtsamkeit zu kommen und Stress zu überwinden. Quelle: Joachim Korb, Achtsamkeit und Akzeptanz in der Schmerztherapie, Mindfulness and Acceptance in the Therapy of Chronic Pain, Psychologie in Österreich 3/4 2012

Achtsamkeit für den Körper entwickeln

In der Behandlung chronischer Schmerzpatienten haben sich Achtsamkeit und Akzeptanz zur besseren Stressbewältigung wohl deshalb schon lange als wichtige Aspekte erwiesen. Achtsamkeit ist als nicht-wertendes Gewahr-

Über den Co-Autor:

Benjamin Ehrenberger, BSc., seit Ende 2022 GF von Anatis Naturprodukte GmbH. Absolviert gerade sein Masterstudium in Psychologie an der Sigmund-Freud-Universität in Wien und arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.



sein dessen zu verstehen, was im Moment geschieht. Besonders bewährt hat sich die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), aus der wir die Übung „Breathing-Space“ herausgegriffen haben. Übrigens werden im MBSR auch Yoga, Meditation und Atemübungen praktiziert und spezielle Achtsamkeitselemente integriert, die dabei helfen, den Körper und auch alltägliche Dinge und Arbeiten achtsam wahrzunehmen. Meist wird die MBSR in einem 8-wöchigen Kurs vermittelt.

Akzeptanz befreit

Akzeptanz bedeutet nicht Passivität oder Resignation. Hohe Akzeptanz führt zu geringerer schmerzbedingter Beeinträchtigung und höherer Lebensqualität, wie sie etwa in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) erlernt werden kann.

Wir haben immer zwei grundlegende Möglichkeiten, wie wir mit dem, was uns passiert, umgehen können – entweder versuchen wir, es zu unterdrücken, zu verdrängen, dagegen anzukämpfen oder zu vermeiden. Oder wir nehmen es an, wir akzeptieren es, wir öffnen uns dafür. Wir sind bereit zu fühlen, was es zu fühlen gibt. Akzeptanz bedeutet, bereit zu sein, körperliche Schmerzen oder unangenehme und schmerzliche innere Erlebnisse anzunehmen und vom Kampf

gegen sie abzulassen. Der Kampf gegen die eigenen Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen (Schmerzen) führt sonst dazu, das eigene Leben und die Dinge, die einem eigentlich wichtig sind, aus den Augen verlieren. Diese Therapieform ist eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie und hilft uns dabei, Dinge, die wir nicht verändern können, zu akzeptieren, loszulassen und die Energie stattdessen für das zu nutzen, was uns am Herzen liegt. So können wir das Leben gestalten, das wir leben wollen. Die ACT ist nicht nur für Schmerzpatienten geeignet, sondern hilft, mit allen möglichen emotionalen Herausforderungen des Lebens besser umzugehen.

