



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 4/2011

Königstein, 24. März 2011

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

obwohl der Schwerpunkt der *Naturarzt*-Aprilausgabe vor allem mit Schmerz zu tun hat, drehen sich die beiden Beiträge dieses Newsletters eher ums Herz, zumindest auf den ersten Blick:

- ➔ Unangenehme Stiche in der Herzgegend verursachen Angst vor einer ernsthaften Herzerkrankung. Nicht selten steckt jedoch eine harmlose, wenn auch sehr unangenehme Neuralgie – ein Nervenschmerz – dahinter!
- ➔ Omega-3 ist in aller Munde. Befürworter preisen die Fettsäuren aus Fischöl für ihre vorbeugende Wirkung gegen Thrombosen, Infarkte, Herzrhythmusstörungen und anderes mehr – dazu zählen insbesondere auch rheumatische Schmerzen. Kritiker dagegen sorgen immer wieder für Negativschlagzeilen.

Wir wünschen eine anregende Lektüre!
Mit den besten Grüßen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

➔ Interkostalneuralgie ähnelt einer Herzerkrankung

Unangenehme Stiche in der Herzgegend verursachen Angst vor einer ernsthaften Herzerkrankung. Nicht selten steckt jedoch eine eher harmlose Neuralgie – ein Nervenschmerz – dahinter, schreibt die Zeitschrift „*Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*“ (4/2011).

Natürlich wird man in einer solchen Situation zur Sicherheit – und als Arzt auch aus rechtlichen Gründen – wenigstens ein EKG anfertigen, so *Naturarzt*-Chefredakteur Dr. med. Rainer Matejka. Überdiagnostik mit Linksherzkatheter und all dem in Deutschland so verbreiteten technischen „Equipment“ sei allerdings meist nicht angezeigt. Denn schon aufgrund der Schilderung des Patienten kann man meist eine Herzerkrankung als Ursache fast ausschließen: In Ruhe sind demnach die Stiche besonders schlimm. Der Patient kann mit dem

Finger genau den Punkt zeigen, an welchem er die Schmerzen besonders intensiv empfindet. Druck auf diesen Punkt verschlimmert die Symptomatik.

Viel wahrscheinlicher ist in diesem Fall eine Irritation der Zwischenrippennerven, eine Interkostalneuralgie. Sie kann durch Muskelverspannungen und Wirbelblockaden zustande kommen – z. B. durch häufiges und zu langes Arbeiten am Bildschirm. Manchmal haben Patienten zudem in den Tagen zuvor einen viralen Infekt durchgemacht. Denn entsprechende Nervenbahnen zeigen sich auch im Rahmen von Infekten empfindlicher, so dass hier die hohe Wahrscheinlichkeit einer Interkostalneuralgie besteht.

Bewährt hat sich bei der Behandlung die Neuraltherapie nach Huneke, bei der ein örtliches Betäubungsmittel direkt in die Schmerzregion injiziert wird. In hartnäckigeren Fällen kann es bei einer Interkostalneuralgie notwendig sein, auch im Rückenbereich zu behandeln. „Wirbelblockaden“, statische Fehlstellungen und energetische Ungleichgewichte mit muskulären Verspannungen machen eventuell weitergehende Behandlungen erforderlich, die aber harmlos und meist gut verträglich sind:

- ▶ Neuraltherapie nach Huneke, kombiniert mit der gezielten Injektion ausgewählter Homöopathika in Schmerzregionen oder auf Akupunkturpunkte,
- ▶ Akupunktur,
- ▶ Akupunktmassage nach Penzel,
- ▶ Osteopathie,
- ▶ Taping, also das Kleben von Baumwollpflastern auf Muskelstränge.

Lesen Sie den Artikel in Naturarzt 4/2011. Darin auch ausführliche Informationen und Tipps zur bekannten Trigeminusneuralgie (Gesichtsschmerz) und zur gefürchteten postzosterischen Neuralgie (nach Gürtelrose).

➔ Omega-3 und Herzschutz: Was die Studien wirklich sagen

Mit ein bisschen Übertreibung könnte man sagen: Omega-3 ist in aller Munde. Befürworter preisen die Fettsäuren aus Fisch- und Leinöl für ihre vorbeugende Wirkung gegen Thrombosen, Infarkte, Herzrhythmusstörungen und vieles andere mehr. Kritiker dagegen sorgen immer wieder für Negativschlagzeilen über Omega-3. Der „Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber“ (4/2011) überprüft die wissenschaftliche Faktenlage und gibt Empfehlungen.

Immer wieder tauchen Gerüchte auf, Omega-3-Fettsäuren seien gar nicht so gesund, sondern könnten sogar schaden. *Naturarzt*-Autor Dr. med. Volker Schmiedel hat alle in der weltweit größten medizinischen Datenbank „Medline“ gelisteten Studien des Jahres 2010 über Omega-3-Fettsäuren gesichtet. Dabei fand sich keine einzige wissenschaftliche Arbeit, die eine schädliche Wirkung von Omega-3-Fettsäuren nachwies. Ausnahmslos alle Untersuchungen bestätigten eine positive Wirkung auf einzelne Erkrankungen bzw. Risiken.

So fanden z. B. Forscher von der Universität Montreal heraus, dass unter mehr als 35.000 Hoch-Risikopatienten bei Omega-3-Therapie 12 Prozent weniger Todesfälle auftraten. Aber auch für die Wirkungen gegen Depressionen und Rheuma gibt es wissenschaftliche Belege.

Die AHA (American Heart Association = Amerikanische Herzgesellschaft), die weltweit führende kardiologische Fachgesellschaft, empfiehlt, dass jeder Patient mit Herzrhythmusstörungen, erlittenem Herzinfarkt oder eingeschränkter Herzleistung die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren erwägen sollte: Wöchentlich vier Mahlzeiten mit fetten Fischen. Oder, wenn dies nicht möglich ist, täglich 1 g Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln einnehmen, d. h. ca. 3 g handelsübliches Fischöl, also eine recht hohe Dosis. Auch Dr. Schmiedel hält die Dosis für ausschlaggebend dafür, ob überhaupt Effekte erzielt werden.

Lesen Sie dazu die detaillierten Empfehlungen in Naturarzt 4/2011: Welche Dosis für Gesunde und welche für bereits Erkrankte angemessen ist. Wie man die Dosis auch ganz individuell ermitteln und kontrollieren kann. Gegen welche Krankheiten Omega-3 nützlich ist.

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen: www.naturarzt-online.de

Außerdem finden Sie die Zeitschrift bei [Facebook](#) unter

www.facebook.com/pages/Naturarzt-Ihr-Gesundheitsratgeber/172150646148552

Sie können uns auch bei [Twitter](#) folgen. Der *Naturarzt* hat dort den Benutzernamen *NaturarztAccess* bzw. **@NaturarztAccess**. Alles noch in den Anfängen, aber mal sehen ...

