

Schmerzen? Versuchen Sie statt Ibuprofen diese natürlichen Alternativen

Liebe Leserinnen und Leser,



Schmerzen sind das Mittel, mit dem Ihr Körper signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Vielen Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, scheint nur die ständige Einnahme von Schmerzmitteln Linderung zu verschaffen. Der Rat vieler Schulmediziner lautet, bei Bedarf einfach nur ein paar Aspirin oder Ibuprofen zu schlucken und weiterzumachen wie gewohnt. Aber hilft das tatsächlich und ist es unbedenklich?

Viele Schmerzmittel sind aus natürlichen Quellen abgeleitet

Wie Sie vielleicht schon wissen, sind viele pharmazeutische Schmerzmittel aus Pflanzen, Kräutern und anderen Substanzen hergeleitet, die auf natürliche Weise schmerzlindernd wirken. Hergeleitet bedeutet aber: Die Substanzen werden „isoliert“ und inzwischen künstlich hergestellt, während die Originale aus der Natur immer auch mit ihrem natürlichen Umfeld zu sehen sind.

In den Medien liest und hört man normalerweise nichts über diese natürlichen Schmerzmittel, weil sie den Pharmakonzernen nicht viel Geld einbringen, anders als die synthetischen patentierten Imitate, die zudem sehr oft schädliche Nebenwirkungen haben.

Bei Ibuprofen und Aspirin sind diese Nebenwirkungen unter anderem Anämie, DNS-Schädigung, Hörverlust, Bluthochdruck, Fehlgeburt, Grippesterblichkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankung. Schlimmer ist aber, dass diese pharmazeutischen Schmerzmittel den Fehler nur überdecken. Sie tun nichts, um dessen Ursachen zu beseitigen, und machen durch ihre schädlichen Nebenwirkungen alles nur noch schlimmer.

Zum Glück gibt es sehr viele natürliche Methoden, Schmerzen zu lindern, ohne lebenswichtige Organe zu schädigen und einen frühen Tod zu riskieren. Und in manchen Fällen können diese natürlichen Mittel Ihrem Körper tatsächlich helfen, das zugrundeliegende Problem zu heilen.

PEA-Hochrein (Palmitoylethanolamid)

Erst kürzlich hatte ich Ihnen von einem neuen natürlichem Wirkstoff berichtet, der inzwischen wieder lieferbar ist:

Palmitoylethanolamid (N-(2-Hydroxyethyl)-Hexadecanamid oder Palmidrol, abgekürzt PEA) ist ein Fettsäureamid, das natürlicherweise im Körper von Menschen, vielen Wirbeltieren und Wirbellosen, aber auch in Pflanzen vorkommt.

Chronischen Schmerz zu behandeln ist immer noch ein Problem. Viele Patienten erfahren nicht die gewünschten Effekte mit den bekannten Schmerzmitteln und zudem erschweren die Nebenwirkungen den Gebrauch. 2008 gab es einen Durchbruch auf dem Gebiet der Schmerzbekämpfung: In Italien wurde mit Palmitoylethanolamin (PEA) ein neuer Wirkstoff zugelassen, der auch im menschlichen Körper selbsthergestellt wird und seit kurzem als Nahrungsergänzung erhältlich ist.

Schon vor mehr als einem halben Jahrhundert hat man festgestellt, dass ein Extrakt aus Eigelb eine entzündungshemmende Wirkung hat. Einige Jahre später stellte man fest, dass diese Eigenschaft auf die Substanz Palmitoylethanolamid (abgekürzt PEA genannt) zurückzuführen ist. Im Jahr 1957 wurde die Struktur dieser Verbindung herausgefunden und es wurde entdeckt, dass die Substanz auch in weiteren Nahrungsmitteln vorkommt: PEA findet man in zumeist kleinen Mengen vor allem in Eiern, Erdnüssen, Soja, Fleisch, Fisch und Innereien wie Leber, Herz und Nieren. Unsere Körperzellen bilden PEA als Antwort auf einen schädlichen Reiz. Dieser schädliche Reiz kann viele Ursachen haben: Gewebe- oder Zellschädigungen durch Sauerstoffmangel (Ischämie), durch von außen kommende schädliche Stoffe oder durch Traumata (Gewebsverletzungen z. B. bei einem Unfall).

In all diesen Fällen spielt PEA die Rolle eines schützenden und reparierenden Moleküls, das das Selbstheilungsvermögen des Körpers deutlich unterstützt.

Hier finden Sie PEA-Hochrein im Online Shop von Nature Power

Weidenrinde

Diese natürliche Heilpflanze, die zur Herstellung von Aspirin verwendet wird, enthält eine Substanz namens Salicin, die sich beim Eintritt in den Magen in Salicylsäure umwandelt. Diese Substanz wird in der wissenschaftlichen Literatur als wirksames Mittel gegen Entzündung, Fieber, Bauchschmerzen und verschiedene andere Formen von Schmerzen angewendet. Sowohl die traditionelle chinesische als auch die europäische Medizin favorisieren Weidenrinde als Mittel gegen Kopfschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken, Schmerzen bei Osteoarthritis und Entzündungen wie Schleimbeutel- und Sehnenentzündung.

Hier finden Sie Weidenrinde im Online Shop von Nature Power

Anzeige

NTP57: EnzyPlus (Verdauungsenzyme) - Preis: 29,80 €

Enzyme sind für die meisten Stoffwechselprozesse im Körper von großer Bedeutung. Unsere Mischung enthält die Enzyme Betain, Papain, Pepsin, Lipase, Cellulase Trichoderma, Protease, Amylase, Pancreatin und Bromelain.

In jedem Lebewesen finden wir Milliarden kleiner Helfer, die Lebensfunktionen steuern und erhalten. Weder Mensch, Tier noch Pflanze können ohne sie existieren. Wir nennen sie Enzyme und ihre Anwesenheit führt dazu, dass ein geregelter biochemischer Stoffwechsel stattfinden kann. Enzyme sind



Katalysatoren, die im Körper etwas bewirken, ohne dabei selbst verändert oder zerstört zu werden. Sie werden u.a. für die Verstoffwechslung der Nahrung gebraucht, wobei jedes Enzym eine ganz bestimmte Aufgabe übernimmt. Enzyme beschleunigen alle biochemischen Vorgänge im Körper. Sie sind eine energiesparende Erfindung der Natur. Um sich lebenslang zu verändern und zu erneuern, benötigt unser Organismus viele verschiedene Enzyme. Im menschlichen Organismus gibt es rund 20.000 Enzyme, davon sind bisher nur 2.500 benannt.

[Bestellen und mehr Informationen](#)

Boswellia (Weihrauch)

Auch bekannt als »indischer Weihrauch«, wirkt Boswellia-Extrakt ebenfalls entzündungshemmend. Er enthält reichlich Boswelliasäuren, die die Durchblutung der Gelenke erhöhen und entzündungsauslösende weiße Blutkörperchen hindern, in geschädigtes Gewebe einzudringen. Eine Studie ergab, dass Boswellia den Schmerzindex von Schmerzpatienten um bis zu 90 Prozent senkte und 70 Prozent der untersuchten Patienten mit einer Colitis ulcerosa zu völliger Genesung verhalf.

[Hier finden Sie Weihrauch im Online Shop von Nature Power](#)

Capsaicin in Cayenne-Pfeffer

Es dient hauptsächlich als äußerlich angewendetes Schmerzmittel. Es hilft, Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen zu lindern, indem es im Körper die so genannte »Substanz P« blockiert, die Schmerzsignale an das Gehirn überträgt. Da es sich natürlich in Chilipfeffer findet, kann man Capsaicin-Creme ganz einfach selbst herstellen, indem man Cayennepfeffer mit einem Trägeröl wie Mandel- oder Jojobaöl und Bienenwachs vermischt.

[Hier finden Sie Cayenne im Online Shop von Nature Power](#)

Katzenkralle

Die Heilpflanze mit dem botanischen Namen Uncaria tomentosa ist in Südamerika beheimatet. Sie enthält kräftige entzündungshemmende Wirkstoffe, die auf natürliche Weise die Bildung von Prostaglandin hemmen, einem Hormon, das zu Schmerzen und Entzündung beiträgt. In der Naturmedizin wird Katzenkralle seit Jahrhunderten verwendet, die moderne Wissenschaft bestätigt, dass sie die DNS-Reparatur fördern, Gelenke und Immunsystem gesund erhalten und die normale Zellteilung aufrechterhalten kann.

[Hier finden Sie Katzenkralle im Online Shop von Nature Power](#)

Omega-3-Fettsäuren

Sie werden manchmal auch als »Gelenkschmiere« bezeichnet. Die Fettsäuren, die in der Natur in Lachs, Krill, Rochen und anderen Meerestieren, aber auch in Hanf-, Chia- und Leinsamen vorkommen, sind eine natürliche entzündungshemmende Arznei. Ständig wird bestätigt, dass sie helfen, chronische Schmerzen und Entzündungen zu lindern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

Auch Menschen, die an einer rheumatoiden Arthritis leiden, können von Omega-3-Fettsäuren profitieren, denn es ist erwiesen, dass sie zur Linderung von Gelenkschmerzen und morgendlicher Steifigkeit beitragen. Außerdem hemmen sie Entzündungen auf natürliche Weise, potenziell sogar besser als nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAID).

Hier finden Sie Omega-3-Fettsäuren aus Krill-Öl im Online Shop von Nature Power

Curcumin

Dieser wichtige aktive Inhaltsstoff in der Kurkuma gilt als wirksames Schmerzmittel. Ähnlich wie das Capsaicin hilft das Curcumin, zu verhindern, dass Schmerzsignale das Gehirn erreichen. Menschen mit chronischen Schmerzen berichten über eine deutliche Verbesserung bei täglicher Einnahme. Insbesondere die Sorte Curcumin BCM-95 soll die gelenkschädigende Auswirkung der Arthritis bekämpfen, indem gleich mehrere Entzündungsauslöser ins Visier genommen werden.

Hier finden Sie Kurkuma im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Anzeige

DRL21: Vitamin A (Retinol) - Preis: 15,95 €

Vitamin A ist für gesunde Knochen und das Knochenwachstum essenziell. Es wird für ein funktionsfähiges Immunsystem benötigt und ist für die Zellfunktion unentbehrlich. Vitamin A hilft, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten und ist für den Sehvorgang notwendig.

Retinol ist ein fettlösliches, essentielles Vitamin. Retinol wurde 1913 von Elmer McCollum und Marguerite Davis entdeckt. Sie beschrieben es als ein fettlösliches Vitamin und dessen Bedeutung als antixerophthalmatischen Faktor. Erst 20 Jahre später erfolgte die Reindarstellung des Retinols aus Lebertran durch Paul Karrer. Vitamin A wird auch manchmal als das "Augenvitamin" bezeichnet. Ein Abkömmling des Vitamins ist als Sehfärbstoff in den Stäbchen der Netzhaut dafür zuständig, Lichtreize in Signale für das Gehirn zu verwandeln. Vitamin A unterstützt das Sehvermögen und den Gesundheitszustand der Augen und ist am Zellwachstum und der Bildung von Epithel beteiligt. Darüber hinaus ist Vitamin A wichtig für Haut, Knochen, Zähne und Stützgewebe. Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten nicht mehr als 3000 I.E. pro Tag zu sich nehmen. Bei Betacarotin, das teilweise in Vitamin A umgewandelt wird, besteht dieses Risiko nicht. Unabhängig davon soll in einer Schwangerschaft auf eine ausreichende tägliche Versorgung geachtet werden, besonders wegen der großen Bedeutung von Vitamin A für die Entwicklung des Lungengewebes des Fötus und des neugeborenen Kindes.



Bestellen und mehr Informationen



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln