

Inhalt

Einleitung 11

Der Schmerz und sein Weg zum Gehirn 13

- I. Wie ist unser Nervensystem aufgebaut? 13
- II. Schmerzleitung und Schmerzverarbeitung im Gehirn 15
- III. Das Rückenmark als Schaltstelle für Schmerzreize 18
- IV. Schmerzempfindung und Schmerzleitung im peripheren Nervensystem 19
- V. Die Empfindlichkeitssteuerung im schmerzleitenden System 22

Der Schmerz und seine Umwege 27

- I. Chronische Schmerzen durch andauernden Schmerzreiz 27
- II. Chronische Schmerzen durch Wegfall der natürlichen Schmerzhemmung 27
- III. Chronische Schmerzen durch eine Fehlsteuerung des schmerzleitenden Systems 28
- IV. Chronische Schmerzen durch eine Fehlsteuerung des vegetativen Nervensystems 28
- V. Chronische Schmerzen durch eine seelisch bedingte Störung der Schmerzverarbeitung 30

Wie erkennt der Arzt die Ursache von Schmerzen? 33

- Erster Schritt: Befragung 33
Zweiter Schritt: Körperliche Untersuchung 35
Dritter Schritt: Technische Untersuchungen 37
Vierter Schritt: Konsultation von Schmerzspezialisten 39

Wer soll Schmerzen behandeln? 42

- I. Die Grenzen des Heilpraktikers 42
- II. Warum soll nur der Arzt Schmerzen behandeln? 42
- III. Das Schmerzzentrum 44

Wie werden chronische Schmerzen behandelt? 47

- I. Eingriffe am schmerzleitenden System 47
 1. Die therapeutische Lokalanästhesie (TLA) 47
 2. Die transkutane Nervenstimulation (TNS) 49
 3. Die manuelle Therapie (Chiropraxis) 50
 4. Die Akupunktur 51
 5. Die physikalische Therapie 52
 6. Die Röntgenbestrahlung 53
 7. Die neurochirurgischen Verfahren 53
- II. Die Methoden der psychischen Schmerzbeeinflussung 56
 1. Das Biofeedback 56
 2. Das autogene Training (AT) 56
 3. Die transzendente Meditation (TM) 57
 4. Das Yoga 57
 5. Die Bioenergetik 58
 6. Die Hypnose 58
 7. Die Psychotherapie 58
 8. Die Psychohygiene 59
- III. Behandlung mit Medikamenten 60
 1. Analgetika 61
 2. Antirheumatika 62
 3. Muskelentspannende Mittel 62
 4. Tranquilizer 62
 5. Antidepressiva und Neuroleptika 63
 6. Opiate und opiatähnliche Mittel 64
 7. Mutterkornpräparate 64
 8. Serotoninantagonisten 66
 9. Antiepileptika 66

Chronische Kopfschmerzen 67

- I. Die anfallsartigen Kopfschmerzen 68
 1. Die Migräne 68
 - a) Die Blutversorgung des Hirns 68

- b) Der Migräneanfall 69
- c) Was löst eine Migräne aus? 71
- d) Gibt es eine Migränepersönlichkeit? 71
- e) Welche Migränearten gibt es? 72
- f) Die Symptome der klassischen Migräne 72
- g) Die Behandlung der Migräne 74
- 2. Der Cluster-Kopfschmerz 75
 - Die Behandlung des Cluster-Kopfschmerzes 77
- II. Der Spannungskopfschmerz 79
 - 1. Kopfschmerzen, die von der Wirbelsäule ausgehen 79
 - a) Einige Besonderheiten der Halswirbelsäule 79
 - b) Wie entsteht eine Wirbelblockierung? 80
 - c) Die Symptome der Wirbelblockierung 80
 - d) Der Schulkopfschmerz 81
 - e) Wie erkennt man wirbelsäulenbedingte Kopfschmerzen? 82
 - 2. Kopfschmerzen durch muskuläre Verspannung 83
 - 3. Kopfschmerzen durch erhöhte Streßanfälligkeit (Mischkopfschmerz) 87
 - 4. Wie werden Spannungskopfschmerzen behandelt? 89
- III. Kopfschmerzen durch Tablettenmißbrauch 91
- IV. Kopfschmerzen, die nach Unfällen auftreten 93
- V. Kopfschmerzen durch organische Ursachen 94
 - 1. Wie erkennt man einen Hirntumor? 94
 - 2. Kopfschmerz als Symptom verschiedener Organerkrankungen 95
- VI. Wie erkennt man die Ursache von Kopfschmerzen? 97

Der chronische Gesichtsschmerz 100

- I. Die Schmerzleitung im Gesicht 100
- II. Die Trigeminus-Neuralgie 103
- III. Der atypische Gesichtsschmerz 105
- IV. Gesichtsschmerzen nach einer Gesichtsröse (Zoster-Neuralgie) 107
- V. Seltene Schmerzsyndrome im Gesicht 109
- VI. Schmerzen als Symptom organischer Erkrankungen 110
- VII. Die Behandlung von Gesichtsschmerzen 110

Kreuz- und Beinschmerzen 113

- I. Das Kreuz und seine Funktion 113
 1. Warum sind Kreuzschmerzen so häufig? 113
 2. Warum ist das Kreuz so störanfällig? 114
 3. Wie werden Kreuzschmerzen chronisch? 117
- II. Welche organischen Ursachen führen zu Kreuzschmerzen? 118
 1. Kreuzschmerzen durch entzündliche Erkrankungen 118
 2. Kreuzschmerzen durch Geschwulstbildung 119
 3. Kreuzschmerzen durch Knochenentkalkung 119
 4. Kreuzschmerzen durch Unfallfolgen 120
 5. Kreuzschmerzen durch Verschleiß (Wurzelreizsyndrom und Bandscheibenvorfall) 120
 6. Kreuzschmerzen durch Wirbelgleiten 126
 7. Kreuzschmerzen durch Plexusschäden 126
 8. Kreuzschmerzen durch Einklemmung von Spinalnerven 127
- III. Kreuzschmerzen durch Funktionsstörung der Wirbelgelenke (Lendenwirbelsyndrom) 127
 1. Wie entsteht eine Wirbelblockierung? 127
 2. Was führt von der Wirbelblockierung zum Lendenwirbelsyndrom? 129
 3. Lendenwirbelsyndrom und chronischer Schmerz 131
 4. Die Ursachen des Lendenwirbelsyndroms 131
 - a) Kreuzschmerzen durch Fehlbelastung 131
 - b) Kreuzschmerzen durch Erkrankung der Beckenorgane 132
 - c) Kreuzschmerzen durch Fernwirkung (Herdsyndrom) 134
 - d) Kreuzschmerzen als Ausdruck seelischen Leidens (Psychosyndrom) 135
- IV. Wie erkennt man die Ursachen von Kreuzschmerzen? 136
- V. Die Behandlung von Kreuzschmerzen 139

Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen 142

- I. Warum sind Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen so häufig? 142

- II. Welche organischen Ursachen führen zu Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen? 143
 - 1. Schmerzen durch entzündliche Erkrankungen 143
 - 2. Schmerzen durch Geschwulstbildung 144
 - 3. Schmerzen durch Unfallfolgen 144
 - 4. Schmerzen durch Plexusschädigung 144
 - 5. Schmerzen durch Verschleiß (Wurzelreizsyndrom) 147
 - a) Die Einengung des Zwischenwirbelloches 147
 - b) Wurzelreizsyndrom durch Bandscheibenvorfall 148
 - 6. Das Karpaltunnelsyndrom 149
- III. Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen durch Funktionsstörungen der Wirbelgelenke und andere Ursachen 151
 - 1. Die Schmerzausbreitung vom Nacken zur Hand als Kettenreaktion 151
 - 2. Das Halswirbelsyndrom 153
 - 3. Wirbelblockierung als Folge von Fehlbelastungen 157
 - 4. Wirbelblockierung als Folge von übertragenen Schmerzen 157
 - 5. Schmerzen der Schulter 158
 - 6. Schmerzen am Ellbogen 159
 - 7. Schreibkrampf und Schiefhals 161
 - 8. Schmerzen durch Durchblutungsstörungen 162
 - 9. Das Quadrantensyndrom 162
- IV. Schmerzen durch seelische Störungen 163
- V. Die Erkennung von Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen 163
- VI. Die Behandlung der Nacken-Schulter-Arm-Schmerzen 165

Chronische Brustschmerzen 167

- I. Wie entstehen Brustschmerzen? 167
- II. Brustschmerzen durch organische Ursachen 168
 - 1. Die Zoster-Neuralgie 168
 - 2. Schmerzen durch Geschwülste 168
 - 3. Schmerzen durch Verschleiß 170
 - 4. Schmerzen durch Entkalkung (Osteoporose) 170
 - 5. Schmerzen als Unfallfolge 171
 - 6. Schmerzen durch Narbenbildung 171
- III. Funktionelle Brustschmerzen durch Muskelverspannung und Gelenkreizung 171

- IV. Brustschmerz und Psyche 174
 - 1. Psychische Rückwirkungen bei organischen Brustschmerzen 174
 - 2. Die Herzneurose 175
- V. Wie erkennt man eine Angina pectoris? 177
- VI. Die Erkennung von Brustschmerzen 179
- VIII. Die Behandlung von Brustschmerzen 179

Chronische Bauchschmerzen 181

- I. Organische Bauchschmerzen 181
- II. Funktionelle Bauchschmerzen 182

Seltene Nervenschmerzen im Bauch- und Beinbereich 184

- I. Neuralgien einzelner Nerven (Tunnelsyndrome) 184
- II. Schmerzen verschiedener Ursachen 188

Gelenkschmerzen und ihre Behandlung 190

Schmerzen durch nervöse Fehlsteuerung 192

- I. Die Sudecksche Krankheit 192
- II. Phantom- und Stumpfschmerzen 193

Tumorschmerzen und ihre Behandlung 194

Adressen von Schmerzzentren 197

Stichwortverzeichnis 200