



*75 Tipps  
gegen Schmerzen*

*75 Jahre*  
**Spalt®**



Dr. med. Birgit Zöller  
Schmerzexpertin und Fachärztin  
für Anästhesiologie, Heidelberg

„Beiß die Zähne zusammen“, „Stell Dich nicht so an“ oder „Reiß Dich zusammen“: Diese Ratschläge sind bei Schmerzen nicht nur falsch, sondern sogar riskant. Denn wird der Schmerz nicht effektiv gelindert, kann er chronisch werden. Schmerzreize, die über längere Zeit auftreten, können schmerzverarbeitende Zellen im Gehirn und Rückenmark auf Dauer verändern. Die Zellen haben den Schmerz „gelernt“ und vergessen ihn nicht mehr. Damit hat er seine Warn- und Schutzfunktion verloren und ist zum eigenständigen Krankheitsbild geworden, der Schmerzkrankheit.

Doch soweit muss es nicht kommen. In der Apotheke gibt es gegen jeden Schmerz ein wirksames Mittel. Egal, ob Sie Migräne oder Kopfschmerzen haben, eine Arthrose

Sie plagt oder Rücken und Glieder schmerzen: Sie sollten nicht „tapfer“ sein und versuchen, die Schmerzen auszuhalten, sondern bei den ersten Anzeichen eine Tablette oder Kapsel einnehmen.

Allerdings möchten sich viele neben der richtigen und wichtigen medikamentösen Schmerztherapie zusätzlich etwas Gutes gönnen. Diese Broschüre enthält Tipps, die genau diesem Wunsch nachkommen. Denn anlässlich des 75-jährigen Jubiläums der Spalt-Schmerztablette fragte der Hersteller von Spalt Sie nach Ihren persönlichen Ratschlägen. Aus über 1.000 Einsendungen habe ich die 75 besten Tipps ausgewählt, für Sie zusammengestellt und kommentiert. Sie können zwar die medikamentöse Schmerztherapie nicht ersetzen, wohl aber ergänzen. Sie reichen vom Rat aus Großmutterns Zeiten bis hin zu ausgefallenen Vorschlägen – damit Schmerztage künftig eher zu Wohlfühltagen werden und in besserer Erinnerung statt im Schmerzgedächtnis bleiben.



# Inhalt

<b>Kopfschmerzen und Migräne</b> Tipps gegen ein Volksleiden	4
<b>Den Schmerz kennen lernen</b> Gewusst wie	11
<b>Wie geschmiert</b> Was dem Bewegungsapparat gut tut	12
<b>Schmerz ist nicht gleich Schmerz</b> Kalte Kompresse oder wohlige Wärme?	18
<b>Nicht die Zähne zusammenbeißen</b> Das hilft bei Zahnschmerzen	20
<b>Reine Kopfsache</b> Die Macht der Gedanken	22
<b>Glücksmomente</b> Die Kraft des Augenblicks	24
<b>Infekte haben viele Gesichter</b> Bewährtes gegen Triefnase, Ohrenweh, Halskratzen und Fieber	26
<b>Entspannung ist wichtig</b> Der beste Freund des Menschen hilft dabei	29



## Kopfschmerzen und Migräne

Tipps gegen ein Volksleiden

**Tip** Am rechten Daumen, am Übergang zur Handfläche, befindet sich ein Punkt, den man mit dem linken Daumen massiert oder massieren lässt. Schon nach ein paar Sekunden lassen die Kopfschmerzen nach oder verschwinden ganz. Bei mir hilft das immer!

Salvatore Merola, Coburg

Die Hand ist eine der sensibelsten Regionen des menschlichen Körpers. Druckmassagen setzen wir instinktiv immer dann ein, wenn uns etwas weh tut. Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt Punkte, die massiert werden können, obwohl sie von der schmerzenden Stelle weit entfernt sind. Sie liegen auf den insgesamt 20 Leitbahnen, auch Meridianen genannt,

in denen die so genannte Lebensenergie Qi fließt. Eine Massage dieser Stellen soll so eine Verbindung zu verschiedenen Organen und Gefäßen schaffen.

**Tip** Gegen Kopfschmerzen hilft Kaffee mit Zitrone.

Barbara Cahili, Berlin

Koffein verhindert die Freisetzung von Prostaglandinen. Das sind hormonähnliche Substanzen, die an der Weiterleitung von Schmerzen beteiligt sind und so eine wichtige Rolle bei der Wahrnehmung von Kopfschmerzen haben. Der Zusatz von



# Kopfschmerzen und Migräne

Zitrone kann die körpereigene Schmerzminderung unterstützen und die Wirkung des Koffeins beschleunigen. Doch Vorsicht bei empfindlichem Magen! Wer sich nicht überwinden kann, Kaffee mit Zitrone zu trinken, kann alternativ beide Getränke direkt nacheinander trinken. Auch etwas Zucker und Salz können den Geschmack verbessern.

Zitrus-Kaffee wirkt allerdings meist nur bei schwachen Kopfschmerzen, da die Ausschüttung der Prostaglandine durch das Koffein allein nur geringfügig gehemmt wird. Koffein kombiniert mit einem Schmerzmittel aus Acetylsalicylsäure (ASS) plus Paracetamol ist wesentlich effektiver. Der Grund: Durch Koffein wirken Acetylsalicylsäure und Paracetamol stärker und schneller.

**Tipp** Bei Migräne hilft es mir, wenn ich ein großes Stofftaschentuch mit Lavendelöl beträufele und es mir über die Stirn und Schläfen lege.

Vanessa Kassel-Heindorf, Lehrte-Hämelerwald

**Tipp** Bei beginnenden Kopfschmerzen reibe ich die Schläfen mit Pfefferminzöl ein.

Brigitte Große, Berlin

Die Ursachen der Migräne sind bekannt, aber nicht der genaue Mechanismus. Eine Theorie besagt, dass durch einen Mangel des Nervenüberträgerstoffes Serotonin die Blutgefäße im Gehirn verengen. Daraufhin folgt eine Gegenreaktion, die Blutadern weiten sich. Der Migräneschmerz ist folglich ein Dehnungsschmerz der arteriellen Blutgefäße. Lavendelöl regt die Produktion von Serotonin an und wirkt entspannend sowie beruhigend und durch den Geruch stimmungsaufhellend. Zudem fördert es den Schlaf. Eine Massage mit Lavendelöl kann so dazu beitragen, Migräneschmerzen zu lindern. Pfefferminzöl hingegen hat auf der Haut einen kühlenden Effekt, wirkt entspannend auf die Muskulatur und setzt die Schmerzreflexe und Schmerzempfindlichkeit herab. Auf Schläfe oder Stirn aufgetragen kann es so Kopfschmerzen vom Spannungstyp reduzieren.





**Tip** Ergänzend zu Medikamenten hilft mir bei Kopfschmerzen eine kühlende Brille für die Augen direkt aus dem Kühlschrank: Ein paar Minuten damit auf's Bett legen, den Raum möglichst abdunkeln und absolute Ruhe. Macht die Sache etwas besser.

Oliver Christiansen, Kaarst

Ein leichter Kälteschock lindert besonders Kopfschmerzen, die durch erweiterte Blutgefäße ausgelöst wurden. Durch die Kälte verengen sich diese Gefäße wieder, und der Schmerz klingt ab. Neben einer kühlenden Gelmaske eignet sich auch ein kalter nasser Lappen.

**Tip** Eine alte Oma in meinem Heimatort band sich bei Kopfschmerzen ein Tuch fest um den Kopf. Ich habe es schon öfters ausprobiert, es hilft nicht immer, aber bringt etwas Erleichterung. Besonders bei Migräne lässt das Klopfen im Kopf nach.

Regina Schneider, Kirchhundem

Migräneschmerzen sind Dehnungsschmerzen der Blutgefäße. Durch das feste Umbinden eines Tuches wird ein Gegendruck erzeugt, der diesen Schmerz etwas lindern kann. Aus dem Alten Ägypten

während der Pharaonenzeit ist eine Behandlungsmethode dokumentiert, bei der ein Migränapatient eine aus einem Ton-Krokodil bestehende Bandage um den Kopf trägt. Diese Methode der Bandagierung kann durchaus wirksam gewesen sein.

**Tip** Bei Migräneschmerzen hilft ein kleines Stückchen Kampfer, das mit Watte umhüllt ist und ins Ohr gesteckt wird.

Marion Schlabach, Bad Zwischenahn

Natürlicher Kampfer ist Bestandteil des ätherischen Öls zahlreicher Pflanzen aus der Familie der Lorbeergewächse (z.B. Kampferbaum), Korbblütler und Lippenblütler. Kampfer fördert auf der Haut die Durchblutung und ist lokal schmerz- und juckreizstillend. Deshalb wird er zur äußerlichen Behandlung von Muskelschmerzen oder rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Inwieweit Kampferstückchen im Ohr wirken, ist jedoch nicht belegt.



# Kopfschmerzen und Migräne



**Tipp** Gegen wiederholt auftretende Kopfschmerzen hilft eine Molkekur. Dazu vier Wochen lang drei bis vier Gläser Molke pro Tag trinken.

Claudia Schmitzer, Sinzing

**Tipp** Da mich sehr oft starke Kopfschmerzen quälen, habe ich folgenden Ratschlag: Viel trinken. Besonders gute Erfahrungen habe ich mit Fleischbrühe (genügt auch aus Pulver aus dem Supermarkt) oder Nudelsuppe mit einer Prise Salz gemacht. Anschließend trinke ich noch zirka zwei bis drei Tassen Fencheltee, das regt die Magentätigkeit an. Denn das ist ja ein altbekanntes Übel bei Kopfschmerzen und Migräne, dass der Magen nicht mehr richtig mitmacht.

Angelika Ost, Weilheim-Teck

Kopfschmerzen können entstehen, wenn der Körper viel Flüssigkeit verliert. Zum Beispiel durch starkes Schwitzen im Sommer oder bei sportlichen Aktivitäten. Mit dem Schweiß werden außerdem Mineralstoffe und Spurenelemente ausgeschwemmt. Molke, Suppe und Brühe sind gut geeignet, um diese Defizite wieder auszugleichen. Doch Vorsicht: Molke ist reich an Milchzucker. Er regt die Verdauung an, so dass Molke in größeren Mengen abführend wirkt. Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit sollten auf Molke verzichten.

**Tipp** Mir hilft bei Schmerzen immer viel frische Luft. Ein Spaziergang und es geht mir gleich viel besser.

Helmut von Barga, Hamburg

Die Bewegung regt den Kreislauf an und sorgt für gute Durchblutung. Dadurch wird das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig hilft der Spaziergang dabei, sich von den Alltagssorgen zu distanzieren und abzuschalten.

**Tipp** Mutterkraut auf der Fensterbank züchten und die Blätter im Salat essen. Beugt Migräne-Attacken vor.

Marie Schmid, Ottobrunn

Mutterkraut lässt sich leicht im eigenen Garten ziehen. Die Blätter des Krauts können das Auftreten von Migräneanfällen vermindern, wenn sie über Wochen regelmäßig prophylaktisch eingenommen werden.



## 75 Tipps gegen Schmerzen

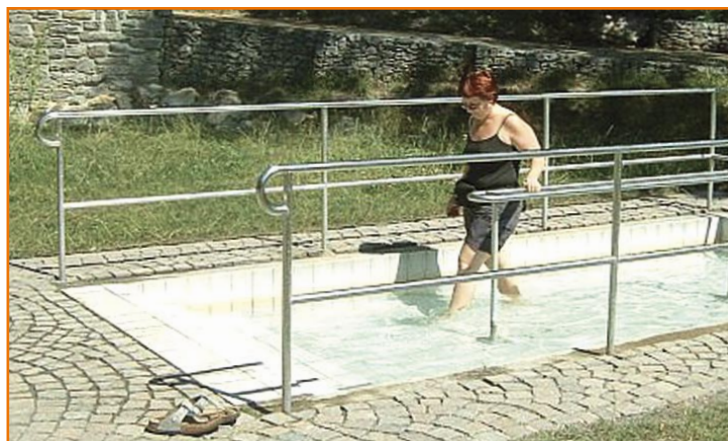
**Tip** Bei Kopfschmerzen bringen mir kalte Unterarmgüsse Linderung. Dabei lasse ich für mehrere Minuten möglichst kaltes Wasser von der Ellenbeuge Richtung Hand laufen.

Ruth Mehner, Limbach-Oberfrohn

**Tip** Da ich an niedrigem Blutdruck und damit verbundenen Kopfschmerzen leide, gehe ich seit einem halben Jahr regelmäßig Wasser treten. Seitdem haben sich meine Kopfschmerzen sowohl in der Häufigkeit als auch in der Intensität verringert, ohne dass ich für die Blutdruckstabilisation Medikamente nehmen muss.

Bettina Pohl, Waldsiedersdorf

Armbäder sowie Wassertreten regen den Kreislauf an. Wer zwei Waschbecken im Badezimmer hat, kann das Armbad auch wechselwarm nehmen. Hierbei gilt grundsätzlich: Erst warm, dann kalt! Beim Wassertreten sollte das Wasser bis knapp unter Knie reichen und die Füße müssen zu Beginn gemütlich warm sein. Nach zirka einer bis drei Minuten wird es unangenehm. Das ist der richtige Zeitpunkt, um aufzuhören. Am besten ist es, das Wasser mit den Händen abzustreifen und ein wenig herumzulaufen, damit die Füße wieder warm werden. Wenn keine Wassertret-Stelle in der Nähe ist, tut es auch die Badewanne zuhause.



# Kopfschmerzen und Migräne

**Tipp** Mein Tipp von meiner Uroma:  
Frischen Meerrettich reiben, mit  
Wasser verrühren, den Brei fingerdick auf  
ein Baumwolltuch streichen, auf den Nacken  
legen und zehn Minuten wirken lassen.  
Angelika Poos, Germering

**Tipp** Mein Tipp bei Kopfschmerzen:  
Drei Teelöffel Senfmehl mit  
Wasser zu einem dicken Brei verrühren.  
Auf einen Waschlappen geben und  
15 Minuten im Nacken auflegen.  
Herbert Krettek, Oberhausen

In weißem Senf ist das Glykosid Sinalbin enthalten, in braunem und schwarzem Senf sowie auch in der Meerrettichwurzel das Sinigrin. Glykoside sind organische Verbindungen aus einem Zuckeranteil und einem Nicht-Zuckeranteil. Sie sind für den scharfen Geschmack verantwortlich. Er entsteht allerdings erst durch spezielle Enzyme, die die Glykoside in Traubenzucker, Schwefelsäure und scharfe, tränenreizende Schwefelverbindungen verwandeln. Diese wirken erwärmend und fördern die Durchblutung der betroffenen Hautstellen. Vor allem Kopfschmerzen, die durch Verspannungen im Nacken hervorgerufen werden, lassen sich somit lindern. Es ist jedoch zu beachten, dass kein direkter Hautkontakt entsteht, da die Schwefelverbindungen die Haut stark reizen. Deshalb sollte der Brei mit einem Tuch abgedeckt werden und die Anwendung nur wenige Minuten dauern. Bei Anzeichen von Unverträglichkeit muss der Wickel sofort entfernt werden.

**Tipp** Bei leichteren Kopfschmerzen  
habe ich mit einer Atemtherapie  
gute Erfahrungen gemacht. Man kann die  
Kopfschmerzen einfach wegatmen. Bei  
stärkeren Kopfschmerzen oder Migräne  
hilft jedoch nur eine Schmerztablette.  
Ute Rösch, Veitshöchheim

und Gedanken können den Atem beeinflussen, der je nach Situation kurz, flach, stockend oder auch unruhig sein kann. Ein vollerer gleichmäßiger Atem bedeutet für unseren Körper mehr Sauerstoff, so dass sich durch gezielte Atemübungen auch leichte Kopfschmerzen positiv beeinflussen lassen.

Richtiges und bewusstes Atmen soll sich positiv auf die seelische Verfassung auswirken. Denn umgekehrt wirkt sich auch unsere Gemütslage auf unsere Atmung aus: Muskuläre Verspannungen, Gefühle



## Tipp

Melissentee trinken.

Doreen Keymer, Leipzig

Melisse enthält ätherisches Öl mit Zitral und Zitronellal, das für den zitronenartigen Geruch verantwortlich ist. Außerdem sind Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Rosmarinsäure enthalten. Melissenextrakte werden innerlich vor allem bei Schlafstörungen, Unruhezuständen und nervös bedingten Magen-Darm-Störungen angewendet. Auch kann Melisse Reizungen des Nervensystems lindern. Die Schulmedizin spricht der Melisse jedoch nur eine förderliche Wirkung gegen Unruhe und Schlafstörungen zu.

---



## Tipp

Zu viel Tyramin in Käse und Rotwein meiden.

Birgit Wild, Wesseling

Tyramin ist ein natürlicher Begleitstoff von Nahrungsmitteln, die durch Gärung oder Fermentation hergestellt werden. Das ist zum Beispiel bei vielen Käsesorten, Rotweinen oder Schokolade der Fall. Wie andere biogene Amine, unter anderem Histamin in Erdbeeren, in Schalen- und Krustentieren oder Serotonin in Bananen und Nüssen, kann es Auslöser für eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Darüber hinaus können tyramin- und histaminreiche Nahrungsmittel eine Migräne verursachen.

---



## Den Schmerz kennen lernen

Gewusst wie

**Tipp** Bei chronischen, starken Schmerzen führe ich ein Schmerz-tagebuch. So kann man bei regel-mäßigen Eintragungen feststellen, welche Situationen den Schmerz auslösen.

Marie Mayer, Weinheim

Das Schmerztagebuch zeigt, wie und wann Schmerzen auftreten. Das hilft, die Schmerzauslöser herauszufinden und den Verlauf des Schmerzes zu dokumentieren. Für den Arzt ist es so einfacher, die optimale Schmerztherapie durchzuführen. Neben der Schmerzstärke und -dauer sind wichtig: Wo genau befindet sich der Schmerz und wie lange hat er angedauert? Welche Aktivitäten wurden kurz vor dem Auftreten des Schmerzes durchgeführt? Welche Medi-

kamente in welcher Dosierung wurden zu welcher Uhrzeit eingenommen? Was wurde gegessen und getrunken?

**Tipp** Eine Selbsthilfegruppe. Bei Patienten mit starken chronischen Schmerzen ist der Austausch mit anderen Patienten sehr wichtig. Zudem Yoga zur Entspannung. Katharina Deparade, Heppenheim

In Selbsthilfegruppen können sich Betroffene und Angehörige über ihre Krankheit informieren, Erfahrungen austauschen sowie praktische Lebenshilfe bekommen. Neben der sachlichen Unterstützung ist vor allem der emotionale Beistand sehr wichtig.



## Wie geschmiert

Was dem Bewegungsapparat gut tut

**Tip** Bei Gelenkschmerzen, z.B. akuten Arthroseschmerzen im Knie, helfen mir sehr gut Umschläge mit zerklopfen (damit der Saft austritt) Weißkohlblättern.

Manfred Tomberger, Bad Bergzabern

Kohl ist ein altbewährtes Hausmittel, das schon im Mittelalter eingesetzt wurde. Er soll keimtötend wirken und helfen, Gelenksbeschwerden wie Gicht sowie Entzündungen oder Verbrennungen zu lindern. Verantwortlich für die keimtötende Wirkung sind Glukosinolate. Diese Schwefelverbindungen sind auch für Geruch, Geschmack und Schärfe des Kohls verantwortlich. Für einen Kohlwickel müssen die Mittelrippen der Blätter herausgeschnitten werden. Durch anschließendes Rollen der Blätter

mit einer Glasflasche tritt der Saft aus. Nun lassen sich die Blätter gut wickeln. Die Kohlblätter sollten jedoch nicht auf offene Stellen gelegt werden, da sie die Haut reizen. Neben Weißkohl eignet sich auch Wirsing.

**Tip** Schmerzende Gelenke mit Murmeltierfett einreiben.

Giesela Weidmann, Mettmann

Murmeltierfett wird traditionell in den Alpenländern benutzt und enthält natürliches Kortison. Dieses Hormon wirkt entzündungshemmend und kann daher bei rheumatischen Erkrankungen oder Gelenksbeschwerden helfen. Im Gegensatz zu industriell hergestellten und geprüften



Salben ist jedoch unklar, wie viel Kortison in dem jeweiligen Murmeltier-Präparat ist und wie es dosiert werden soll. Die Nebenwirkungen allerdings entsprechen den geprüften Kortisonsalben. So kann Murmeltierfett zum Beispiel die Haut verdünnen. Es sollte daher ohne Rücksprache mit dem Arzt nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

**Tipp** Mein Tipp zur Schmerzbekämpfung: 500 Gramm Salz in sehr warmem Badewasser auflösen und 45 bis 60 Minuten im warmen Salzwasser entspannen, lindert Rückenschmerzen!

Angela Dillmann, Dietzhöltal

Warme Salzbäder fördern die Schweißabgabe und die Durchblutung. Sie werden bei rheumatischen Beschwerden, Hautkrankheiten und Stoffwechselerkrankungen angewendet. Die Wassertemperatur sollte der Körpertemperatur von zirka 37 Grad entsprechen. Empfehlenswert ist eine Badezeit von 15 bis 20 Minuten. Da Salz dem Körper Wasser entzieht, ist es wichtig, nach dem Bad viel zu trinken. Bei Infektionen und offenen Rissen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten keine Salzbäder durchgeführt werden.

**Tipp** Bei Gelenkschmerzen helfen kühle Quarkwickel. Den Quark dünn auf ein Küchenpapiertuch streichen und um das Gelenk wickeln, nach Erwärmung entfernen.

Veronika Dembeck, Leverkusen-Opladen

Quark ist mit seinem hohen Gehalt an Eiweiß sowie Vitaminen und Kalzium nicht nur ein wertvolles Lebensmittel, sondern auch außerhalb kulinarischer Genüsse ein Multitalent. Als Quarkwickel hat das Milchprodukt eine angenehm kühlende, abschwellende, entzündungshemmende und auch schmerzlindernde Wirkung. Da Quark Kälte gut speichert und recht lange braucht, um warm zu werden, wird er gerne benutzt, um schmerzenden Gelenke wie das Knie zu kühlen.

**Tipp** Bei Schmerzen des Bewegungsapparates hilft Sport wie Laufen, Fahrradfahren, Spaziergehen. So werden Schmerzen auch oft gelindert.

Helmut Kriesel, Parthenstein

Schmerzen des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Gelenkverschleiß und Gelenkentzündung haben ihren Ursprung im Muskel- und Skelettsystem. Für Schmerzexperten ist Bewegung ein wichtiger Baustein der Therapie. Bei Knochen- ▶



## 75 Tipps gegen Schmerzen

schwund beugt Bewegung einem weiteren Knochenabbau vor. Wer sich bei einer Rückenerkrankung regelmäßig bewegt, reduziert das Risiko, dass der Schmerz chronisch wird. Ein starker Muskelapparat schützt bei Arthrose und Arthritis vor einer raschen Gelenkerstörung, bereits geschädigte Gelenke werden entlastet.



**Tip** Tagsüber, gerade bei neuen Wirbelsäulen-Schmerzen, wenn möglich eine Stunde leichtes Nordic Walking möglichst auf dem Waldboden. Mir hilft es immer.

Renate Mäder, Freiburg

Auch hier gilt, dass Sport hilft. Die gleichförmige Bewegung beim Nordic Walking setzt die gesamte Rückenmuskulatur unter Spannung, stärkt die Lendenwirbelsäule und aktiviert vor allem die kleinen Rückenmuskeln. Die intensive Durchblutung und

Bewegung des oberen Rückens ist besonders für Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit wichtig. Das Laufen auf einem federnden Waldboden schont die Gelenke.

**Tip** Mein Ratschlag bei Gelenkschmerzen und Ischias: Jeden zweiten Tag habe ich das schmerzende Gelenk mit frischen Brennnesseln abgerieben. Die Hand muss dabei durch einen Lederhandschuh geschützt werden. Bei Ischiasschmerzen trat der Erfolg schon nach zwei Tagen ein.

Michael Menzel, Kupferzell

Ihren Namen verdankt die Brennnessel ihren mikroskopisch kleinen Haaren, die bei Berührung leicht brechen. Dabei ritzen sie die Haut an und geben einen saueren Zellsaft ab. Neben verschiedenen Fettsäuren enthält der Saft Nesselgift. Dieses reizt die Haut und verursacht das typische Brennen. Bestimmte Körperstellen mit frischen Brennnesseln einzureiben, ist zunächst unangenehm. Doch das Nesselgift ruft ein lang anhaltendes, wohliges Wärmegefühl hervor. Gleichzeitig enthält der Pflanzensaft eine große Menge an Flavonoiden. Diese Pflanzenfarbstoffe hemmen Botenstoffe, die Entzündungsprozesse in den Gelenken fördern. Somit können Schmerzen reduziert werden.



**Tipp** Stufenlage und Wärme.  
Michael Kalinowski, Springe

Die Stufenlage hilft vor allem bei Schmerzen im Kreuz. Man liegt auf dem Rücken und lagert die Beine hoch, so dass die Unterschenkel im 90° Winkel liegen. In dieser Position werden die Lendenwirbel optimal entlastet.

---

**Tipp** Ich arbeite gerne mit einem kleinen Tennisball: Auf dem Boden rollend massiere ich mir damit die Füße, aber auch den verspannten Nacken.  
Ursula Lenk, Weimar

Die meisten kennen das Problem: Der Nacken ist verspannt oder die Füße tun weh, und wir wünschen uns nichts sehnlicher als eine wohltuende Massage. Doch meistens ist genau in diesem Moment niemand da, der uns die schmerzenden Stellen massiert. Dann ist der Tennisball das optimale Hilfsmittel. An den Füßen aktiviert die Tennisball-Massage verschiedene Fußreflexzonen und sorgt so für allgemeines Wohlbefinden. Im Rücken- oder Nackenbereich verbessert die Massage die Blutzirkulation und hilft so, Verspannungen abzubauen.

---

**Tipp** Bei Muskelschmerzen: Yoga-Training!

Ulla Struse, Langenfeld

Regelmäßiges Yoga-Training wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. Die Übungen halten Gelenke und Wirbelsäule beweglich, trainieren Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung. Daneben haben sie einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, den Zellstoffwechsel und die Verdauung. Stressabbau und Entspannung sind weitere Faktoren, die Yoga so beliebt machen – rund drei Millionen Menschen in Deutschland praktizieren Yoga. Denn der indische Importschlager spricht den ganzen Menschen an: Körper, Geist und Seele.





**Tip** Bei Schmerzen, vor allem durch entzündliche Gelenke oder Hautstellen, hilft neben Medikamenten sehr gut das Blatt der Aloe-Pflanze. Aufschneiden und mit der Schnittstelle auf die Haut legen. Kühlt und ist entzündungshemmend.

Heidi Keller, Kirschau

Bereits Nofretete und Cleopatra verwendeten Aloe Vera-Extrakte für ihre Hautpflege. Auch Alexander der Große hat die Verletzungen seiner Soldaten äußerlich mit den Blättern der Pflanze behandeln lassen, und Kolumbus stattete alle seine Entdeckungsschiffe mit der Topfpflanze aus. Der Hauptwirkstoff der Aloe Vera ist Acemannan, ein langkettiges Zuckermolekül. Äußerlich angewendet kann es Entzündungen hemmen, Schmerzen lindern und Feuch-



tigkeit spenden. Saft und Gel des Gewächses sind in zahlreichen Cremes, Shampoos und Lotionen enthalten, die sowohl in der Medizin als auch in der Kosmetik verwendet werden.

**Tip** Tipp von meinem Vater:  
Viel Liebe und bei Rheuma  
eine Kastanie in der Jackentasche!

Marion Schoolmann, Wittmund

Ein alter Aberglaube besagt, dass drei Kastanien in der Tasche vor rheumatischen Erkrankungen und Gicht schützen sollen. Heute setzt man die Kastanie, oder genauer gesagt den Samen der Rosskastanie, als Bestandteil von Cremes, Tinkturen oder Badezusätzen zur Lindierung von Venenleiden ein. Die Flavonoide und Saponine der Kastanie sollen die Wände der Blutgefäße abdichten und das bei Venenschwäche ins Gewebe gesickerte Blut wieder zurückleiten. Kein Wunder also, dass die Kastanie in die Jacken- oder Hosentasche der Großeltern-Generation gewandert ist.



**Tipp** Mein bester Ratschlag: Bei starken Muskelschmerzen tut ein Kartoffelsäckchen gut. Ein Kilogramm Kartoffeln kochen und mit der Schale in ein Baumwollsäckchen geben. Das Ganze platt machen oder zerdrücken und auf die schmerzende Stelle legen, bis es abkühlt.  
Elisabeth Fischer, Östringen

Warme Kartoffelwickel sind wie eine natürliche Wärmflasche. In diesem Fall wirken nicht die Inhaltsstoffe wohltuend, sondern es ist die lang anhaltende feuchte Wärme. Wärme dämpft Schmerzen, regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und verbessert die Dehnbarkeit des Bindegewebes.

---

**Tipp** Gegen Gelenkschmerzen hilft mir längerfristig ein guter Schreibtischstuhl.  
Hanka Richter, Frankfurt/Oder

Fast so viel Zeit wie im Bett – manchmal sogar mehr – verbringen Berufstätige auf dem Schreibtischstuhl. Ist dieser unergonomisch, so kann das nicht nur zu Schmerzen in den Gelenken und der Wirbelsäule, sondern sogar zu Atem- und Verdauungs-

problemen führen. Der perfekte Stuhl erlaubt deshalb dynamisches Sitzen. Eine aufrechte Haltung sollte darauf genauso möglich sein wie sich bequem nach hinten lehnen, sich nach vorne strecken oder auch mal lümmeln. Dabei ist wichtig, dass der Bürostuhl die Wirbelsäule stets stützt: Die Rückenlehne reicht bis mindestens unter die Schulterblätter und ist außerdem in Neigung und Bewegungswiderstand verstellbar. Die auf dem Tisch liegenden Unterarme bilden einen rechten Winkel zum Oberarm. Die Füße stehen vollständig auf dem Boden, auch Ober- und Unterschenkel sind im rechten Winkel. Wer nun aus der Hüfte heraus ohne Rundrücken oder Hohlkreuz sitzt und immer wieder die Position wechselt, kann Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen.

---



# Schmerz ist nicht gleich Schmerz

Kalte Kompresse oder wohlige Wärme?

**Tipp** Wärme in Form von gekochten Kartoffeln, die in ein Handtuch gewickelt werden.

Alberte Funk, Wiesbaden

**Tipp** Mein Tipp: Kalte Wadenwickel bei Fieber.

Thomas Richert, Schwalmstadt

**Tipp** Ich habe mir meinen Fuß verknackt. Geholfen hat mir außer Schmerz-Tabletten und Salben viel, viel Eis.

Marlies Mangold, Stuttgart

**Tipp** Füllen Sie die Badewanne nur handbreit mit möglichst heißem Wasser. Legen Sie sich mit dem Rücken zirka zehn Minuten flach hinein.

Anschließend abrubbeln und dann noch zehn Minuten ruhen.

Marianne Verdenhalven, Lübeck

**Tipp** Bei vielen schmerzhaften Prellungen hilft erst einmal kühlen, dann die Schmerztablette.

Manchmal reicht das schon aus! Das schreibt Ihnen ein „alter“ Fußballer.

Heinz Winter, Braunschweig



# Schmerz ist nicht gleich Schmerz

**Tipp** Ein mit gereinigten Roggenkörnern gefülltes Stoffsäckchen zwei Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle oder im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad 10 bis 15 Minuten erwärmen und auf die schmerzende Stelle legen.

Annette Hünerfauth, Zeiskam

**Tipp** Kühlung bei Schwellung, Wärme bei Nackenverspannung, feuchtkalte Wickel bei Fieber.

Uta Stelling, Hamburg

Bei Wärme weiten sich die Gefäße, weil der Körper versucht, die lokal von außen zugeführte Wärme mit dem Blutstrom abzutransportieren. Das hat mehrere positive Effekte: Der Stoffwechsel wird an der betroffenen Stelle angeregt und die schmerzende Stelle besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Zusätzlich sendet der Körper mehr Abwehrcellen ins Gewebe. Außerdem sind die Nerven weniger erregbar und die Muskulatur entspannt sich. Wohltuend wirkt Wärme bei lange dauernden, nicht entzündlichen Schmerzen in der Muskulatur und bei Abnutzungsleiden der Gelenke.



Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen und das Blut zieht sich aus den Kapillaren zurück. Durch die Gefäßverengung wird der Stoffwechsel herabgesetzt. Lokale Kälte reduziert Schwellungen, Entzündungen klingen ab.

Allgemein gilt: Kälte bei akuten Schmerzen, Wärme bei chronischen. Letztendlich sollte jeder Betroffene selbst herausfinden, was ihm gut tut und hilft. Egal ob Wärme oder Kälte, die Behandlung darf nicht als unangenehm empfunden werden. Somit werden Gewebeschäden durch zu viel Wärme oder Kälte vermieden.



# Nicht die Zähne zusammenbeißen

Das hilft bei Zahnschmerzen

**Tip** Mein Tipp gegen Schmerzen ist ein Stück Nelke zu kauen. Hilft gegen Zahnschmerzen.

Sonja Behrens, Peine

Gewürznelken sind reich an ätherischen Ölen. Das Öl Eugenol macht mit etwa 90 Prozent den größten Anteil aus. Es hemmt das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren und hat eine örtlich betäubende Wirkung. Diese Eigenschaft wird vor allem in der Zahnmedizin geschätzt. So ist das aus der Gewürznelke gewonnene Nelkenöl zum Beispiel in Mundspülungen enthalten, weil es einerseits gegen Mundgeruch wirkt und andererseits bei Entzündungen der Mundschleimhaut hilft.

---

**Tip** Bei Zahnschmerzen helfen Abkochungen von Eichenrinde mit Melisse und etwas Essig. Der Tee wird lau in den Mund genommen und längere Zeit darin behalten.

Erhard Kießner, Schönwald

Auch Eichenrinde oder Kräuter wie Melisse, Kamille oder Salbei enthalten ätherische Öle, die entzündungshemmend und schmerzlindernd auf das Zahnfleisch wirken können. Um die Zeit bis zum Zahnarztbesuch zu überbrücken, kann man versuchen, die Schmerzen mit Spülungen aus diesen Substanzen zu lindern.

---



# Nicht die Zähne zusammenbeißen

**Tipp** Bei leichten Zahnschmerzen hilft Estragon. Sein Methylchavicol betäubt die Nerven im Mundraum. Bei Beschwerden ein bis zwei Blätter Estragon zerkauen – wirkt sofort. Tipp von Oma (habe ich schon probiert), er funktioniert!  
Wilfried Egenberger, Sindolsheim

**Tipp** Mein Tipp von meiner Großmutter, besonders bei Zahnschmerzen: Früher wurden Kamillenblüten gesucht, getrocknet, in ein kleines Kissen gefüllt, im Backofen angewärmt und auf die schmerzende Stelle gelegt.  
Kerstin Meyer, Stolzenau

Methylchavicol kommt in bestimmten Gewürzen und Kräutertees vor. Neben Estragon ist die Substanz in Basilikum, Anis, Sternanis, Piment, Muskatnuss, Lemongras sowie Fenchel enthalten. Doch Vorsicht, Methylchavicol zeigte in mehreren Versuchen krebsauslösende und erbgutverändernde Wirkungen. Das Risiko dürfte für den Verbraucher wegen der relativ kleinen Mengen, die man zu sich nimmt, nicht sehr hoch sein. Das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin empfiehlt aber, den regelmäßigen und dauerhaften Verzehr der genannten Gewürze und Kräutertees, der über den gelegentlichen Einsatz in der Küchenpraxis hinausgeht, einzuschränken.

---

Die Inhaltsstoffe der Kamille sind ätherische Öle mit der Hauptkomponente Bisabolol sowie Flavonoide, Cumarine, Flavonglykoside und Schleimstoffe. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, müssen die Inhaltsstoffe in großer Menge vorhanden sein. Kamillenblüten hemmen Entzündungen. Äußerlich wird Kamille in Form von Salben, Umschlägen, Kräuterkissen und Bädern bei Entzündungen der Haut und Schleimhäute angewendet. Bei bakteriellen Hauterkrankungen der Mundhöhle und des Zahnfleisches wirkt Kamille heilend. Selbst Zahnschmerzen können durch Kamillespülungen vorübergehend bis zum Zahnarztbesuch gelindert werden.





## Reine Kopfsache

Die Macht der Gedanken

**Tipp** Heute habe ich von einem modernen Verfahren gelesen. Dabei soll man mit Hilfe einer Meeresphantasie den Kopfschmerz lindern können. Man setzt die eigenen Kopfschmerzen einem Meeresrauschen gleich und stellt sich dann vor, wie das Meer sich immer mehr beruhigt.

Nadine Markewitz, Werne

**Tipp** Ich spiele Klavier. Raphael Weidlich, Berlin

**Tipp** Ich widme mich ausgiebig meinem Rosengarten – wie wundervoll.

Carola Majent, Westerstede

**Tipp** Mein Tipp: Zusätzlich zu Schmerztabletten empfehle ich den Gedanken: „Die Schmerzen werden immer weniger!“

Walter Mautz, Frankfurt

**Tipp** An die frische Luft gehen, einen Spaziergang machen und dabei ganz bewusst die Umgebung wahrnehmen und den Blick auf entfernte Ziele richten.

Eva Weidner, Hagen-Hohenlimburg

**Tipp** Ich schreibe seit über drei Jahren ein „Glücksbuch“. Jeden Tag nehme ich mir ein paar Minuten Zeit und schreibe hinein, was an dem gegebenen Tag Schönes passiert ist – denn kein Tag



ist schwarz! Wenn es mir mal nicht so gut geht, blättere ich darin und stelle mir die glücklichen Momente bildlich nochmals vor. So kann ich mich von dem Schmerz gut ablenken.

Vladimira Puhani, Würth

**Tipp** Meinen Lieblingskuschelbär, eine große Tasse heiße Schokolade mit viel Sahne und meine Lieblings-Fernsehserie.

Nancy Jagiella, Bühlerlann



Ablenkungsstrategien sorgen dafür, dass der Schmerz nicht mehr im Mittelpunkt steht. Eine Möglichkeit ist es, seine Aufmerksamkeit auf schöne Dinge in der Umgebung zu lenken. Durch Phantasiereisen versetzt man sich in Gedanken an einen schönen Ort. Besonders entspannend wirken Orte in der Natur wie das Meer, der Strand oder der Wald. Hierbei ist es hilfreich, der Phantasie freien Lauf zu lassen und sich die Details des Ortes genau auszumalen. Alternativ kann die Phantasiereise auch von einer anderen Person oder der Stimme eines Hörbuches geführt werden. Diese Variante eignet sich besonders für Kinder, da es ihnen viel Spaß macht, sich in andere Welten geleiten zu lassen, und sie dabei ihre Schmerzen schnell vergessen können.

**Tipp** Mein Tipp von Oma: „Denk dran mein Kind, wenn Du heiratest, ist dieser Schmerz bestimmt weg!“

Torsten Heuer, Braunschweig

Ältere Menschen haben oft gelernt, dass Schmerzen ertragen werden müssen:

„An Schmerzen stirbt man nicht!“. Jedoch sollten Schmerzen immer ernst genommen und ihre Ursachen geklärt werden. Sind diese unbedenklich, trägt positives Denken und das Wissen, dass der Schmerz vorübergeht, tatsächlich dazu bei, die Zeit, bis er nachlässt, besser zu überstehen.



## Glücksmomente

Die Kraft des Augenblicks

**Tipp** Schokolade essen.  
Nicole Reichel, Bingen

Es stimmt tatsächlich, Schokolade macht glücklich. Denn sie enthält Phenylethylamin, das die Produktion von Glückshormonen anregt. Phenylethylamin hat auf den Körper eine ähnliche Wirkung wie das Glückshormon Serotonin. Auch der in der Schokolade enthaltene Zucker und die Aminosäure Tryptophan sorgen für Glücksgefühle.

---

**Tipp** Bist Du hungrig, so singe.  
Schmerzt Dich etwas, so lache.  
(Jüdisches Sprichwort)  
Steffen Fischer, Chemnitz

„Lachen ist Medizin“, heißt es. Denn wer lacht, setzt Glückshormone frei, stärkt den Kreislauf und das Immunsystem. Lachen vertieft die Atmung, baut Stress ab und kann bei Depressionen helfen. Für Wissenschaftler ist das Thema Lachen damit aber längst noch nicht erledigt. Humorforscher haben jetzt herausgefunden: Wer zuvor herzlich gelacht hat, empfindet weniger Schmerz. Das gilt allerdings nur für „echtes Lachen“ – das mit den Lachfalten in der Augenpartie. Mit der Wirkung des Lachens beschäftigt sich inzwischen ein eigener Wissenschaftszweig, die Gelotologie.

---



**Tipp** Mehrmals am Tag den Partner fest in den Arm nehmen und knuddeln! Dann fühlt man sich gleich besser und die Schmerzen sind nicht mehr so schlimm.

Beriha Koc, Gießen

**Tipp** Eine neue Liebe bringt Schmetterlinge im Bauch statt Schmerzen.

Yvonne Riese, Guben



Mit der Liebe verhält es sich ähnlich wie mit dem Lachen. Untersuchungen zeigen, dass Liebe „positiver Stress“ ist: Im Körper frisch Verliebter werden verstärkt Glückshormone wie Dopamin ausgeschüttet, aber auch Kortisol. Allerdings wirkt dieses Stresshormon hier positiv, indem es die Lebensgeister aktiviert und sogar hilft, Ängste zu überwinden. Zusätzlich wirken die „Schmetterlinge im Bauch“ und das „Herzflattern“ als körpereigenes Anti-depressivum. Zudem schafft Liebe einen Ruheraum für unseren Körper. Wenn wir uns beispielsweise umarmen, steigt die Konzentration von Oxytocin im Blut. Dieses Hormon wirkt stressreduzierend und beruhigend. Deshalb sind Verliebte so häufig in einem Zustand glücklicher

Entspannung. Besonders bei Schmerzen oder einer Krankheit lässt menschliche Nähe und Liebe daher vieles weniger schlimm erscheinen.



# Infekte haben viele Gesichter

**Bewährtes gegen Triefnase, Ohrenweh, Halskratzen und Fieber**

**Tipp** Bei Halsschmerzen schwor meine Oma immer auf Kartoffel-Halswickel. Zusätzlich zu den Schmerztabletten war es das Beste!

Sabrina Müller, Engelskirchen

**Tipp** Warme Zwiebelwickel bei Ohrenscherzen wirken entzündungshemmend und erleichtern den Schleimabfluss. Eine Zwiebel klein schneiden, mit einer Gabel zerdrücken und für den Ohrwickel kurz ohne Fett andünsten.

Auf einem Stofftaschentuch verteilen und in das Tuch einschlagen. Die Temperatur prüfen und auf das Ohr legen. Darüber ein Stück Watte und ein Tuch geben und mit einer Mütze fixieren. Anwendungsdauer: solange der Wickel warm ist, nach Bedarf mehrmals wiederholen.

Anne-Christin Buchheit, Pforzheim

**Tipp** Großmutter's Tipp: Schmalzwickel bei Halsweh.

Gerhard Vogt, Gechingen

In vielen alten Hausrezepten werden Lebensmittel aus dem Küchenalltag verwendet und als Brust- oder Halswickel verpackt. Durch die Wärme fördern die Wickel die Durchblutung. Neben Kartoffeln, Zwiebeln oder Schmalz werden vor allem auch Meerrettich, gedünstete Zwiebeln oder zerstoßene Senfkörner benutzt. So weiß man heute, dass sie schwefelhaltige Glykoside enthalten, die Entzündungen reduzieren. Daher können die alten Hausrezepte durchaus eine gewisse Wirkung haben.



# Infekte haben viele Gesichter

**Tipp** Eine Gurgellösung mit Salbei hilft bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich. Einen Teelöffel klein geschnittene Salbeiblätter mit einer Tasse heißem Wasser zehn Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich damit gurgeln.

Elke Steiger, Mannheim

**Tipp** Mein Tipp bei Halsschmerzen: Saft von zwei Zitronen auspressen, in ein Wasserglas geben, mit heißem Wasser aufgießen und in kleinen Schlucken trinken. Hilft garantiert!

Claudia Remus, Rathenow

**Tipp** Mein Tipp gegen Halsschmerzen: Salbeitee kochen und abkühlen lassen. Diesen dann in eine Eiswürfelform füllen und in den Gefrierschrank stellen. Wenn die Eiswürfel fertig sind, kann man sie lutschen.

Andrea Kahle, Ritterhude



Bei Halsschmerzen ist es wichtig viel zu trinken. Besonders wohltuend sind reizlindernde Kräutertees. Vor allem Salbei ist ein Alleskönner. Neben zahlreichen anderen Anwendungsgebieten hat sich die Pflanze bei Halsschmerzen bewährt. Das liegt an seinen ätherischen Ölen wie Thujon, Cineol und Kampfer. Diese wiederum bilden sich unter anderem aus Triterpenen. Das sind Naturstoffe, die über zahlreiche pharmakologische Wirkungen verfügen. So ist beispielsweise für das im Salbei enthaltene Triterpen Betulin eine antientzündliche, antivirale und wundheilungsfördernde Wirkung belegt. Salbei-Eiswürfel können Halsschmerzen besonders schnell lindern, da die Kälte den entzündeten Bereich betäubt. Aber Vorsicht: Damit die Eiswürfel nicht zu kalt sind, sollten sie erst etwas antauen. Zudem sollte bei einer Erkältung reichlich Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, um den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Für die Vitamin C-Zufuhr ist die klassische heiße Zitrone jedoch nur bedingt geeignet, da das Vitamin durch heißes oder kochendes Wasser weitestgehend zerstört wird.

**Tipp** Mein Rat bei Halsschmerzen: Man bindet einen seidenen Strumpf oder eine Strumpfhose über Nacht um den

Hals. Wenn möglich direkt nach dem Ausziehen, damit er noch warm ist.

Rita Ernstberger, Rednitzhembach



## 75 Tipps gegen Schmerzen

Der Rat, bei Halsschmerzen einen getragenen Strumpf oder eine benutzte Strumpfhose zu verwenden, ist in überlieferten Hausmitteln immer wieder zu finden. Es ist bekannt, dass es bei Halsschmerzen in vielen Fällen schon hilft, wenn ein Schal um den Hals gebunden wird. Denn die Extra-Portion Wärme fördert die Durchblutung und damit die Abwehrkräfte. Zudem löst sie den Schleim und kann so Halsentzündungen entgegen wirken. Dafür, dass eine getragene Strumpfhose besser hilft, gibt es natürlich keinen medizinischen Beweis.

---

**Tipps** Bei Ohrenscherzen einen Waschlappen mit einem warmen Kamillenteebeutel auflegen. Das zieht den Schmerz und die Entzündung heraus. Das haben meine Mutter und Großmutter angewandt.

Birte Schwab, Wertheim

Medizinisch verwendet werden die Blüten der Kamille und das daraus gewonnene ätherische Öl. Da Kamillenblüten entzündungshemmend wirken, können sie neben Zahnschmerzen auch bei Ohrenscherzen verwendet werden. In Verbindung mit der wohltuenden Wärme können Kamillenteebeutel bei Ohrenscherzen zusammen mit den bewährten Ohrentropfen vom Arzt oder aus der Apotheke die Beschwerden verbannen helfen.

---

**Tipps** Warmes, dunkles Bier bei Halsschmerzen.

Heike Meyer, Schönfließ

Zugegeben: Ein warmes Bier schmeckt nicht besonders gut. Dafür kann es aber die Erkältungssymptome lindern und eignet sich zudem als Einschlafhilfe. Zum Erhitzen wird die Flasche einfach in einen Kochtopf gestellt und bis zirka 40 Grad erwärmt. Die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe entfalten ihre antibakterielle Wirkung und bekämpfen Krankheitserreger. Zudem kommt der Körper ins Schwitzen und regt so das Immunsystem an.

---

**Tipps** Bei Menstruationsscherzen oder Blasenschmerzen nehme ich zwei Teelöffel Löwenzahnwurzel. Diese koche ich in einer Tasse Wasser auf und lasse sie 15 Minuten ziehen. Das trinke ich zweimal täglich.

Christel Knappe, Ludwigshafen

Die Blase schmerzt, wenn sie entzündet ist. Vor allem in den kalten Wintermonaten steigt das Risiko, an einer Blasenentzündung zu erkranken. Da sie meist durch Bakterien verursacht wird, ist es wichtig, viel zu trinken, um so die Keime auszuwaschen. Löwenzahn kann dies unterstützen, da er harntreibend wirkt. Wir können Blätter, Blüten und Wurzeln verwenden.

---





## Entspannung ist wichtig

Der beste Freund des Menschen hilft dabei

**Tipp** Ein Spaziergang mit meiner Hündin Aysha im Wald lässt mich abschalten, entspannen und ich bekomme den Kopf frei.

Nicole Stoffers, Donzdorf

**Tipp** Ich spiele und schmuse mit meinem Hund.

Christine Brixius, Mainz-Kostheim

**Tipp** Sich mit seinem Haustier beschäftigen oder ein Besuch in einem Streichelzoo.

Renate Büsch, Neumarkt

**Tipp** Kirschkernkissen erwärmen, auf's Sofa legen und mit meiner Katze Paula durch ihr Schnurren entspannen.

Barbara Bäcker, Weitersweiler

Haustiere helfen, Stress abzubauen. Ein Spaziergang mit dem Hund sorgt für Bewegung an der frischen Luft und lenkt gleichzeitig von den Schmerzen ab. Beim Kraulen der Katze entspannen Tier und Mensch. Wenn man ein Tier streichelt, produziert das Gehirn körpereigene Substanzen, so genannte Endorphine, die den Schmerz hemmen. Ärzte haben herausgefunden, dass sich sogar Vogelstimmen positiv bei Spannungskopfschmerzen auswirken.



## 75 Tipps gegen Schmerzen

### *Tipp* Eine progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Helga Salvini-Schmidt, Neuss

Das von dem amerikanischen Neurologen Jacobson entwickelte Verfahren beruht darauf, dass bestimmte Muskeln bewusst nacheinander an- und entspannt werden. Zum Beispiel ballt man eine Hand zur Faust, öffnet und lockert sie wieder. Dadurch soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Somit können Verspannungen gelöst und Schmerzen gemindert werden. Zusätzlich wird der Betroffene darin geschult, Spannungszustände im Alltag früher wahrzunehmen und entsprechend gegenzusteuern.

Heublumen sind Extrakte aus Blüten und Blättern verschiedener Grasarten. Ihr Zusatz zum Badewasser wirkt durch die enthaltenen ätherischen Öle beruhigend und schmerzlindernd. Heublumen wird aber auch eine durchblutungsfördernde und stoffwechselanregende Wirkung nachgesagt. Auch Arnika enthält ätherische Öle, die entspannend und beruhigend wirken. Neben Kräuterzusätzen kann ein Vollbad durch die Wärme die Muskeln lockern und durch Verspannungen ausgelöste Schmerzen verringern. Die Temperatur des Badewassers sollte nicht über 38 Grad liegen und das Bad nicht länger als 15 Minuten dauern.

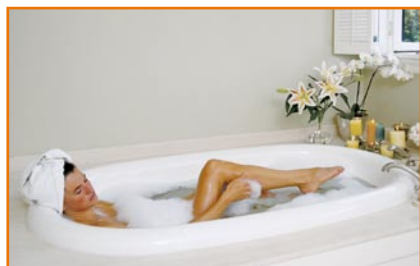
### *Tipp* Lege Dich still auf ein flaches Bett, dunkle das Zimmer etwas ab, dann ist der Schmerz nur kurz und knapp.

Angelika Pojar, Bitterfeld

### *Tipp* Schlaf! Den Schmerz einfach wegschlafen.

Thomas Haug, Bochum

Der Mensch schläft, damit sich sein Körper entspannen und erholen kann. Charakteristisch dabei ist das Herunterfahren bestimmter Funktionen im Körper: Blutdruck und Puls nehmen etwas ab, Stoffwechselfunktionen und Körpertemperatur werden



### *Tipp* Ein entspannendes Vollbad mit Arnika- und Heublumenzusätzen bzw. -ölen.

Patrick Cwaka, Rastatt



herabgesetzt. Die Reaktion des Körpers auf äußere Reize ist reduziert. Da Schmerz sowohl körperlich als auch nervlich eine besondere Belastung ist, ist guter Schlaf umso wichtiger. Vor allem bei Kopfschmerzen, die durch Alltagsstress oder Übermüdung hervorgerufen werden, kann schlafen daher

gut helfen. Mitunter genügt es bereits, bei gedämpftem Licht oder in der Dunkelheit zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen. Treten die Schmerzen häufiger auf, ist es wichtig, einen Arzt zu konsultieren und die Ursache herauszufinden.

---



**„Sagense mal Meester, könn’sen en Loch in ne Tablette machen, oder ne Kerbe oder sonst wat, det man im Dunkeln fühlen kann, wat es is“,** fragte Maximilian Baginski seinen Tablettenmeister.

Das war 1932 – vor 75 Jahren. Die Spalt-Tablette war geboren.

Bereits in den 50er Jahren lag die Produktion bei einer Million

Stück am Tag. Spalt überholte damit alle anderen Konkurrenten und avancierte zum beliebtesten Schmerzmittel. Zum 75. Jubiläum möchten wir uns als Hersteller der berühmten Schmerztablette mit dieser Broschüre bei Ihnen für diese Treue bedanken.

Denn heute ist die Spalt-Tablette eine Berühmtheit: Fast jeder Erwachsene kennt sie. Es ist die Verbindung von Tradition und Innovation, die Spalt so erfolgreich macht. Denn die klassische Tablette hat mittlerweile Zuwachs bekommen. Mit den Spalt Flüssigkapseln wurde die Tradition in eine neue Darreichungsform mit einem modernen Wirkstoff übersetzt. Die Flüssigkapsel von Spalt ist die einzige, die Ibuprofen vollständig gelöst enthält. Ibuprofen wirkt so nicht nur schnell, sondern auch stark und langanhaltend.

Spalt entwickelt sich seit 75 Jahren stetig weiter und ruht sich nicht auf dem Erreichten aus. Früher wie heute treibt uns vor allem eines an: Ihre Gesundheit.

**Ihr Hersteller von Spalt**



Mit den besten Empfehlungen



**Spalt® Mobil.** Wirkstoff: Ibuprofen. Zur Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen bei bekannter Arthrose (Gelenkverschleiß). **Spalt® Migräne.** Wirkstoff: Ibuprofen. Zur Behandlung der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit und ohne Aura und zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen. **Spalt® Forte/ Spalt® Kopfschmerz.** Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Spalt® Mobil/ Spalt® Migräne/ Spalt® Forte/ Spalt® Kopfschmerz sollen nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Whitehall-Munch GmbH, 48159 Münster. Stand: 09/07

Apothekenstempel