Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 9: Schmerz

Artikel: Nerv in der Klemme
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558102

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

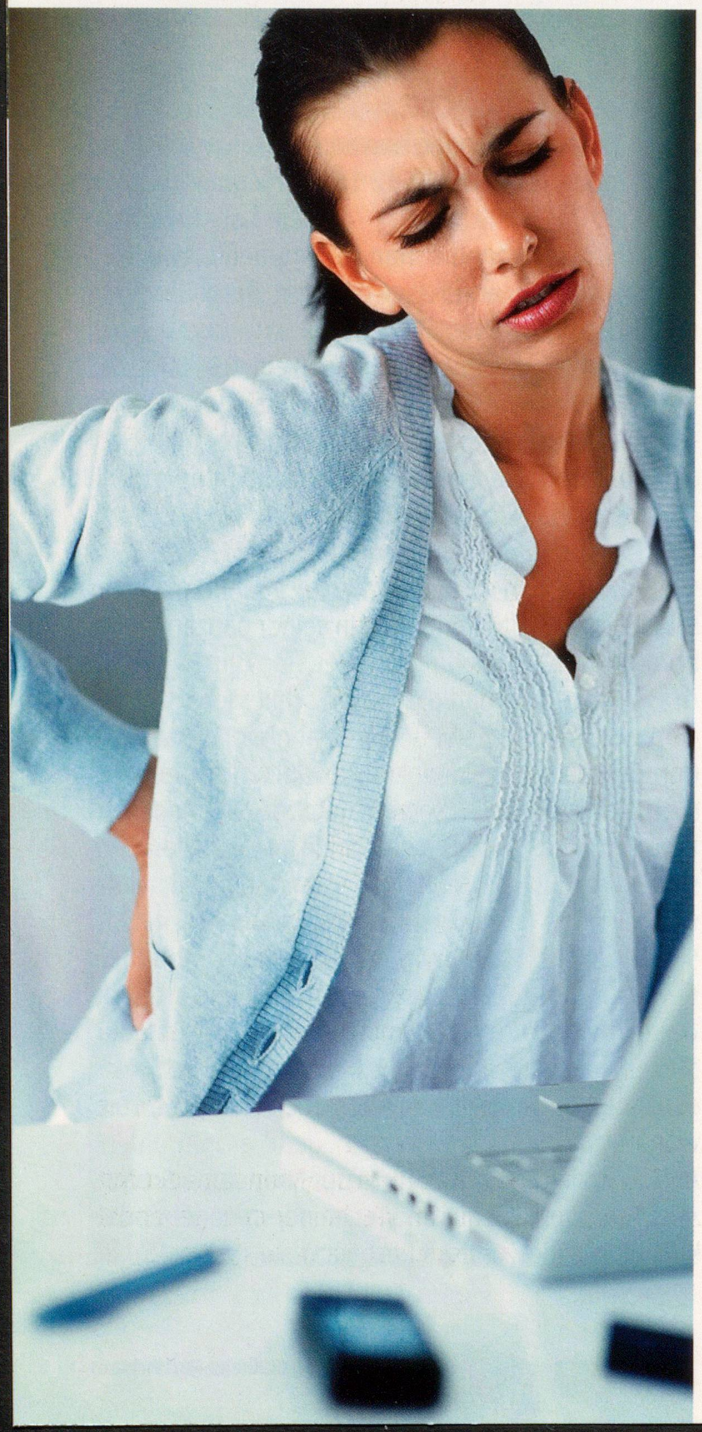
Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Nerv in der Klemme

Ein dumpfer Druck im Hinterkopf, ein heftiger Schmerz im Bein, steife Schultern oder ein Taubheitsgefühl im Wechsel mit Kribbeln in den Armen: Ist da etwa eine Nervenfaser unglücklich zwischen zwei Halswirbel geraten?

Adrian Zeller



Mit so genannten «eingeklemmten Nerven» tut sich die Heilkunde nicht leicht. Nicht zuletzt, weil diese Umschreibung für eine beinahe babylonische Verwirrung sorgt. Bei einer kleinen Umfrage des Autors hatte jede und jeder eine klare Vorstellung davon, was gemeint ist – nur, jeder verstand etwas anderes darunter.

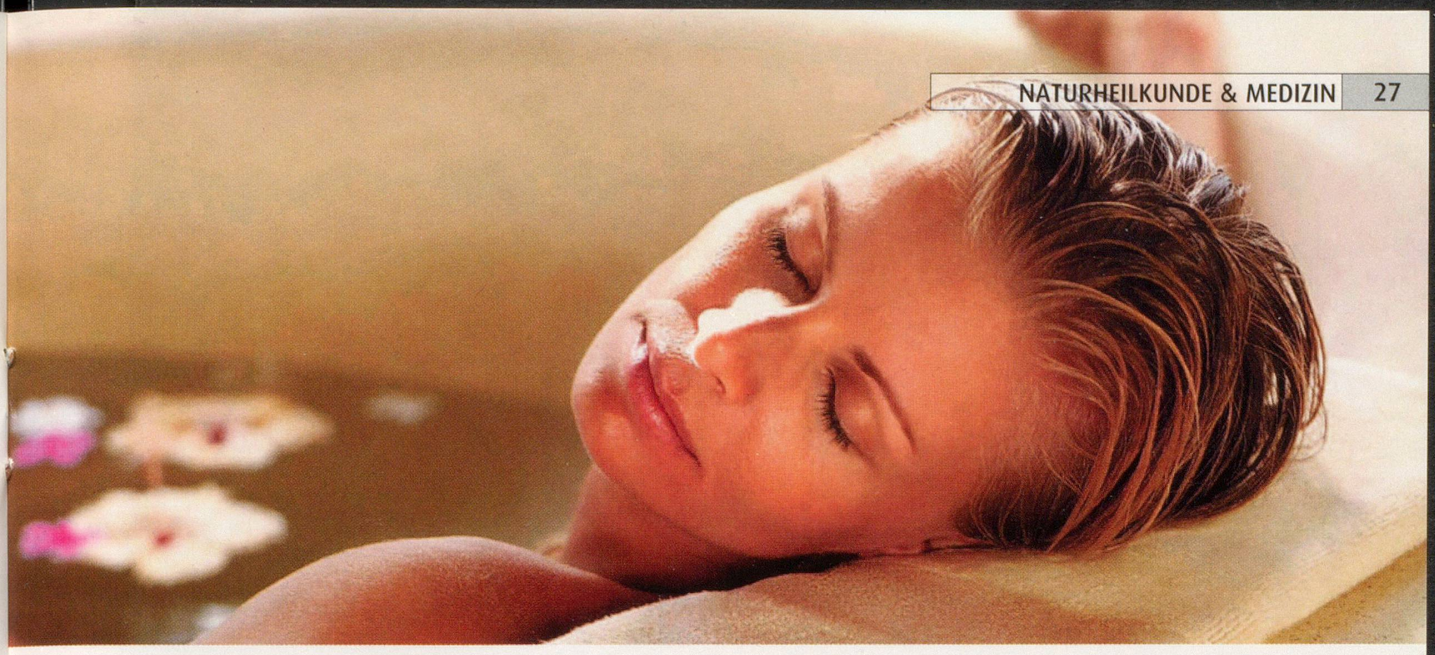
Für die einen ist der eingeklemmte Nerv gleichbedeutend mit «Hexenschuss» (Lumbago). Andere deuten ihn als Ischiasnervenreizung (Ischialgie), die in der Umgangssprache einfach als «Ischias» bezeichnet wird. Wieder andere sprechen bei einer schmerzenden Schulter-Nackenpartie von einem eingeklemmten Nerv. Für manche ist er gleichbedeutend mit häufigem Kribbeln einer Hand.

Nicht alle Nerven leiten Schmerz

Jeder Mensch macht seine ganz persönlichen Erfahrungen mit seinem Nervensystem, beispielsweise in Form von quälendem Zahnweh. Auch über Sinneseindrücke wie Wärme oder Lärm spürt man es.

Die sensorischen Nerven machen allerdings nur einen Teil des komplexen Signalleitungssystems aus. Verschiedene weitere Vorgänge nimmt man selbst nicht oder nur indirekt wahr. Von jenen Nervenfasern, die der Niere und anderen Organen Steuerungsimpulse erteilen, spürt man kaum etwas. Und auch von jenen, die die autonomen Bewegungsveränderungen des Körpers im Schlaf organisieren, dringt nichts ins Bewusstsein.

Mit anderen Worten: Nur einen Teil der Nerventätigkeit kann man empfinden. Krankhafte Veränderungen an einzelnen Nerven verspürt man demnach nicht zwingend als Schmerz: Man wird eher über Miss-



Gut durchwärmende, durchblutungsfördernde Bäder, am besten mit Heilpflanzen als Badezusatz (z.B. Arnika, Heublumen, Lavendel, Rosmarin, Rosskastanie oder Wacholder) lockern verspannte, verhärtete Muskeln und lindern die Schmerzen.

empfindungen, wie beispielsweise Taubheitsgefühle oder Bewegungsstörungen, auf sie aufmerksam.

Verengung im Wirbelkanal

Eine besonders häufige Funktionsstörung in den Nervenbahnen entsteht durch das Hinausquellen eines Stossdämpfers zwischen den Rückenwirbeln, einen Bandscheibenvorfall.

Eine Bandscheibe ist ein gallertartiger Kern, der von einem Faserring umgeben ist. Durch Überbeanspruchung oder auch durch «Materialermüdung» kann sie sich aus ihrer ursprünglichen Position vorwölben oder diese ganz verlassen. Weitere Anlässe für eine solche Verschiebung können Übergewicht, Heben von schweren Lasten in ungünstiger Körperhaltung und auch Bewegungsmangel sein.

Wenn eine Bandscheibe auf eine entsprechende Nervenleitung drückt, können beispielsweise Kribbeln oder andere Missempfindungen in den Beinen auftreten. Ein Bandscheibenvorfall löst nicht immer Schmerzen an der betroffenen Stelle aus, manchmal bleibt er auch lange unbemerkt.

In der Sprache des Computerzeitalters ist das Innere der Wirbelsäule so etwas wie eine Datenhauptverkehrsachse; von ihr zweigen viele Nerven in die Peripherie ab. Im Rückenmark zirkulieren viele Impulse vom Gehirn in die einzelnen Organe und Körperregionen sowie zu ihm zurück.

Schulter-Nacken-Beschwerden

Ein Bandscheibenvorfall kann auch ein möglicher Auslöser für Kopfschmerzen und Empfindungsausfälle in den Armen sein. Häufiger jedoch ist die Ursache für diese Beschwerden weniger eine Behinderung der Nervenleitungen, sondern die Folge von stark verhärteten Nacken- und Schultermuskeln.

Das kann durch häufiges stundenlanges Arbeiten am Bildschirm mit unveränderter Kopfposition entstehen. Auch lange Autofahrten mit wenig Bewegungspausen sind mögliche Auslöser. Die Muskeln werden dabei unterfordert und weniger durchblutet.

Zusätzlicher psychischer Stress, beispielsweise durch persönliche Sorgen, begünstigt den so genannten steifen Hals. Für die Medizin ist es ein Halswirbelsäulensyndrom (HWS-Syndrom), auch als Zervikalsyndrom bekannt.

Muskeln vorsichtig lockern

Um die Beschwerden zu lindern, kann man zu Wärmekissen, zu Wärmepflastern oder zur Rotlichtlampe greifen. Behutsam ausgeführtes Rückenschwimmen oder Nordic Walking lockert die erstarrte Muskulatur ebenfalls. Hilfreich sind auch Massagen, Akupunktur, Shiatsu, Schröpfen sowie therapeutische Handgriffe der manuellen Medizin und der Chiropraktik. Vorsicht: Direkte Manipulationen an der Wirbelsäule sind nicht unbedenklich. Sie dürfen nur durch ausgebildete und erfahrene Fachpersonen ausgeführt werden!

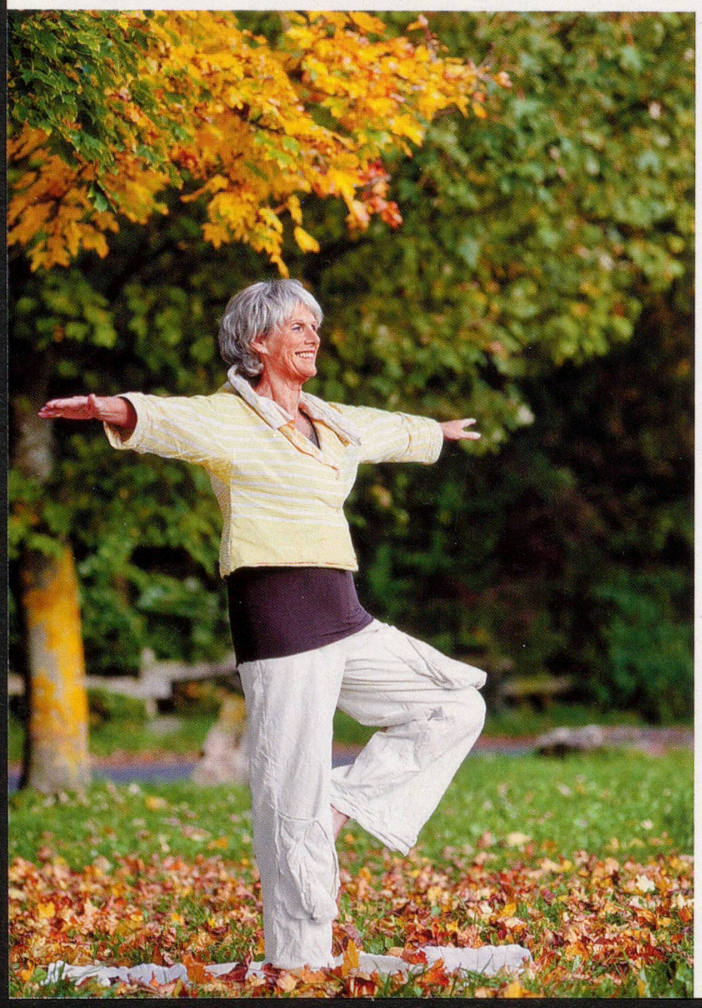
Auch durchwärmende und entspannende Bäder mit Auszügen von Rosmarin, Wacholder oder Lavendel können die Halsmuskulatur lockern. Lektionen in

Feldenkrais- oder Alexander-Technik sowie krankengymnastisches Training helfen, den Halsbereich besser zu bewegen und ihn weniger zu überfordern. Auch das chinesische Tai Chi kennt Übungen zur Lockerung und Stärkung der Halswirbelsäule.

Sanfte Therapien und Übungen helfen

Die Atlaslogie, eine Richtung in der Heilkunde, die der Komplementärmedizin zugerechnet wird, geht von möglichen Verschiebungen der obersten Halswirbel aus. In der Folge dieser sogenannten Subluxation kommt es zur eingeschränkten Impulsübertragung im Nervensystem. Die Auswirkung können Beschwerden in den Organen sein. Speziell ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten rücken mit sanften Manipulationen die entsprechenden Wirbel wieder in die optimale Ursprungsposition.
Wer oft in der gleichen Kopfposition arbeiten muss, sollte sich regelmässige Lockerungsübungen zur Gewohnheit machen. Abrupte und heftige Bewegungen können die Schmerzen verstärken und sollten daher vermieden werden. Kalter Luftzug verstärkt die Beschwerden ebenfalls.

Übungen aus der Alexander-Technik, Krankengymnastik oder dem chinesischen Qi Gong lockern und stärken die Muskulatur.



Scharfer Schmerz im Bein

Wie schon erwähnt, wird auch eine Reizung des Ischiasnervs als «eingeklemmter Nerv» umschrieben. Wer über Ischias klagt, meint einen intensiven, ziehenden Schmerz auf der Rückseite des Oberschenkels. Manchmal betrifft er zusätzlich das Gesäss und/oder den Unterschenkel. Typisch ist auch ein dumpf bohrender Schmerz, der vom Gesäss ausgeht und ins Bein schiesst. Es kann dabei zu Beweglichkeits- und Empfindungsstörungen kommen. Im Extremfall können die Patienten ihre Blase oder ihre Darmentleerung nicht mehr unter Kontrolle halten.
Ursache kann ein Bandscheibenvorfall sein. Dabei entsteht hoher Druck auf den Ischiasnerv, der ihn so reizt oder quetscht, dass er Schmerzimpulse aussendet. Ein weiterer möglicher Auslöser ist ein blockiertes, verspanntes oder entzündetes Becken-Kreuzbeingelenk (medizinisch: Iliosakralgelenk).
Bakterien, die von Zecken übertragen werden, können ebenfalls für die Beschwerden verantwortlich sein; diese Krankheit ist als Lyme-Borreliose bekannt. Auch auf eine Gürtelrose, eine durch Viren verur-

A.Vogel-Tipp | **Rheuma-Gel**

A. Vogel Rheuma-Gel ist ein Frischpflanzen-Präparat aus Arnica montana-Blüten mit entzündungshemmender und schmerzlindernder Wirkung. Das Gel wird äusserlich angewendet bei Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und der Muskeln, also Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen, Nackensteife, Rücken- und Schulterschmerzen oder Hexenschuss sowie als unterstützende Massnahme bei Rheuma, Arthritis und Arthrose.
Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

sachte Nervenerkrankung, können die Schmerzen zurückzuführen sein.
Ist die Ursache ein Bandscheibenvorfall, ist manchmal ein chirurgischer Eingriff nötig (nicht selten wird jedoch auch unnötig und erfolglos operiert). Sind die Auslöser Bakterien, ist eine Antibiotikabehandlung notwendig. Bei Gürtelrose (medizinisch: Herpes zoster) werden vom Arzt virushemmende Medikamente verordnet.

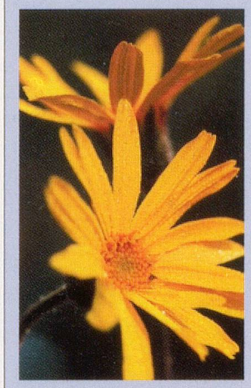
Wenn die Hexe schiesst

Sozusagen ein enger Verwandter der Ischiasnervreizung ist der Hexenschuss, den die Heilkunde Lumbago oder akutes Lumbalsyndrom nennt. Dabei entsteht ein akuter, intensiver Schmerz im Kreuz, der vom unteren Rippenbogen über das Gesäss bis in die Leistengegend und in die Genitalien ausstrahlen kann.
Wenn zusätzlich Lähmungserscheinungen auftreten, kann eine Nervenwurzel gequetscht werden oder ein Wirbel gebrochen sein. Eine Untersuchung mittels Computertomografie schafft Klarheit über die Quelle des Schmerzes.

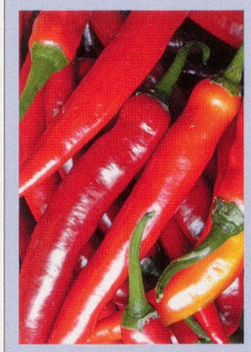
Beschwerden in den Händen

Kribbeln sowie Sensibilitätsausfälle in den Händen, manchmal ebenfalls als eingeklemmter Nerv bezeichnet, können ihren Ursprung in den oben erwähnten Verhärtungen der Schulter-Nackenmuskulatur oder auch in Verschiebungen der Halswirbel haben. Öfters wird aber auch der mittlere Handnerv im so genannten Karpaltunnel eingeklemmt. Damit wird ein breites Band bezeichnet, das sich zwischen Daumen- und Kleinfingerballen spannt.
Ursache können schlecht verheilte Knochenbrüche, Entzündungen, rheumatische Erkrankungen, hormonelle Veränderungen sowie häufige Arbeit am Computer sein. Oft strahlen die Schmerzen in den Arm aus. Eine ärztliche Untersuchung schafft Klarheit. Zur Behandlung wird Kälte bzw. Wärme angewendet, durch Magnetfeldtherapie wird der Stoffwechsel angeregt. Falls die Beschwerden dauerhaft nicht nachlassen, ist ein operativer Eingriff erforderlich.
Taubheitsgefühle speziell im kleinen Finger und im Ringfinger haben ihren Ursprung oft in Nervenfasern, die im Ellbogen in ihrer Durchlässigkeit behindert werden. Grund dafür kann häufiges Aufstützen der Ellbogen sein. ■

Heilpflanzen bei Hexenschuss und Co.



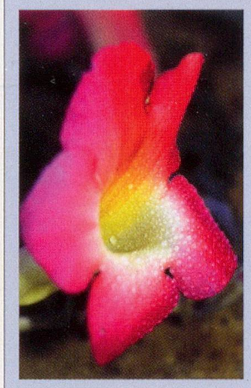
Arnica montana wirkt entzündungshemmend, abschwellend und schmerzlindernd. Die Inhaltsstoffe unterdrücken eine Entzündung bereits im frühen Stadium. Die Pflanze wird ausser bei Rheuma bei Gelenk-, Muskel- und Wirbelsäulenbeschwerden eingesetzt.



Das in **Chili** enthaltene Capsaicin hemmt die Freisetzung eines Schmerzbotenstoffes. Capsaicin wird als Creme oder Pflaster bei Muskelschmerzen und Muskelverspannungen insbesondere im Bereich der Wirbelsäule äusserlich angewandt.

Das Rotöl des **Johanniskrauts** wird als Einreibemittel bei Hexenschuss, Gicht und Rheuma eingesetzt.

Rosmarin verwendet man am besten für warme Vollbäder. Das Heilpflanzen-Bad wirkt positiv auf die Durchblutung der Weichteile und damit schmerzlindernd.



Nicht die leuchtenden Blüten, sondern die Wurzeln der schönen Afrikanerin enthalten das medizinisch wirksame Harpagosid. **Teufelskralle** eignet sich gut zur Behandlung degenerativer Erkrankungen; sie wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.