



Bad Homburg, den 15. November 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Mit der Kälte kommen die Schmerzen

Seit kurzer Zeit kündigen sich immer deutlicher winterliche Temperaturen an. Es ist wieder so weit, der Winter naht. Und mit ihm nehmen die Schmerzen zu - vor allem bei den Menschen, die chronisch, also wiederkehrend daran leiden. Dieser Zusammenhang ist für viele so deutlich, dass sich ein regelrechter „Schmerzausweichtourismus“ etabliert hat. Da die betroffenen Menschen spüren, dass die Kälte ihnen gerade so erträglichen Zustand spürbar verschlechtert reisen sie in wärmere Gefilde. Ob Mallorca oder andere Länder, dort geht es ihnen besser. Diejenigen, die es sich leisten können überwintern sogar in der Wärme. Aber was ist der Grund für diesen Zusammenhang? Ist es wirklich nötig Deutschland im Winter den Rücken zu kehren nur um die leidigen Schmerzen in den Griff zu bekommen und sich auch in der kalten Jahreszeit möglichst wohl zu fühlen?

Der für viele spürbare Zusammenhang zwischen Kälte und Schmerzen zeigt, dass diese meist völlig anderer Herkunft sind, als normalerweise vermutet wird. Ich kläre seit Jahren darüber auf, dass der größte Teil der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen durch zu hohe Anspannungen der Muskeln ausgelöst wird. Viele Menschen leiden heute – oft ohne es zu wissen – an Spannungserhöhungen, an zu hohen Zugkräften die beim Bewegen Widerstand leisten, wodurch es zu Belastungen der Gelenke und der Wirbelsäule kommt. Das löst Schmerzen aus, von uns so titulierte Alarmschmerzen, die vor Arthrose und Bandscheibenverletzungen warnen sollen. Und diese Alarmschmerzen warnen auch dann noch weiter, wenn Arthrose, Spinalkanalstenose oder Bandscheibenvorfälle schon eingetreten sind.

Wenn Sie in der Kälte mehr Schmerzen haben als bei warmen Wetter, dann ist das der Beweis dafür, dass Ihre Schmerzen durch die Muskeln verursacht werden. Denn keine Schädigungszustände wie Arthrose, Spinalkanalverengung oder Bandscheibenverletzung verändern sich bei kälteren Temperaturen. Was sich verändert ist der Spannungszustand der Muskeln. Sie ziehen sich bei Kälte zusammen und steigern dadurch die Belastung der Gelenke und der Wirbelsäule – und das macht mehr Schmerzen. Oder geringere Schmerzen, wenn man am Strand im warmen Sand liegt oder auf der sonnenüberfluteten Terrasse am Pool. Wenn Sie die gleichen wohltuenden schmerzfremen Körpergefühle auch im winterlichen nasskalten Deutschland haben möchten, müssen Sie einfach nur die Entscheidung treffen etwas für sich zu tun: machen Sie möglichst hochwertige Gymnastik, Dehnungsprogramme, Yoga, Ballett oder üben Sie unsere speziell dafür entwickelten Schmerzfremübungen, die Engpassdehnungen. All das trägt dazu bei, sich trotz Kälte wohl zu fühlen und die Ursachen der meisten Schmerzen dauerhaft zu beseitigen.

Ihre

Dr. Petra Bracht

