

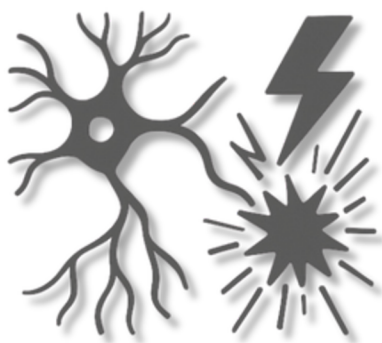
Wo tut es eigentlich weh – und warum?

Um Schmerzen langfristig zu lindern und effektiv vorzubeugen, müssen wir zuerst genau verstehen, **woher sie wirklich kommen**. Das ist oft gar nicht so eindeutig, wie es auf den ersten Blick erscheint. Wo genau müssen wir denn suchen?



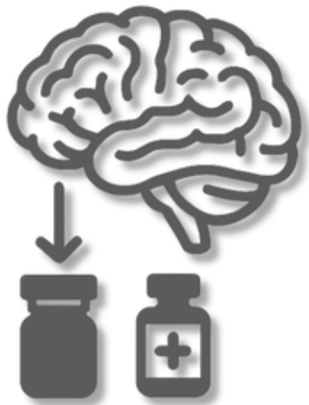
- **Schmerzquellen („Generatoren“, geschädigte Körperteile)**

Manchmal gibt es tatsächlich eine **klar erkennbare Verletzung oder Schädigung**. Doch nicht immer können wir diese vollständig beheben – beispielsweise bei Abnutzungen oder chronischen Veränderungen. Trotzdem lässt sich häufig feststellen, wie relevant diese Körperregion als Schmerzauslöser tatsächlich ist.



- **Schmerzverstärker („Amplifikatoren“)**

Schmerzsignale können durch bestimmte Faktoren wesentlich verstärkt werden. Dazu gehören beispielsweise eine **chronische stille Entzündung**, ein gestörtes **Gleichgewicht der Stresshormone** oder eine sogenannte **periphere Sensibilisierung – eine Überempfindlichkeit der Nerven**, die dazu führt, dass bereits kleine Reize starke Schmerzen auslösen.



- **Störungen der körpereigenen Schmerzhemmung („Descendierende inhibitorische Bahnen“)**

Unser Körper verfügt eigentlich über eine Art eigenes Schmerzmittel-Lager: körpereigene Systeme, die Schmerzen von innen heraus abschwächen und lindern sollten. **Funktioniert dieses „innere Schmerzmittel-Lager“ nicht richtig**, können Schmerzen länger bestehen bleiben oder intensiver wahrgenommen werden, als es notwendig wäre.



- **Die zentrale Verarbeitung – Schmerz entsteht im Gehirn**

Letztendlich gilt immer: Jeder Schmerz, den wir fühlen, wird von unserem Gehirn erzeugt und gesteuert. Ein komplexes „Schmerznetzwerk“ im Gehirn verarbeitet ständig Informationen aus unserem Körper und aus der Umgebung. **Wenn das Gehirn entscheidet, dass Gefahr besteht und Schutz nötig ist, erzeugt es Schmerz.**

Aber Achtung: Das bedeutet auf keinen Fall, dass Sie sich Ihre Schmerzen nur „einbilden“. Vielmehr ist es Ihr zentrales Nervensystem, das – in bester Absicht – manchmal **eine Art Verschwörung gegen Sie eingeht**, um Sie vor Gefahr zu schützen.

Gemeinsam werden wir Schritt für Schritt die Ursachen Ihres Schmerzes aufdecken und gezielt behandeln.

Schmerz verstehen: Was stimmt – was nicht?

Viele Menschen erleben chronische Schmerzen – aber nur die wenigsten wissen genau, wie Schmerz eigentlich entsteht.

Dieses kleine Quiz ist keine Prüfung, sondern eine Einladung zum Nachdenken.

Welche Aussagen erscheinen Ihnen richtig? Welche vielleicht nicht? Und wo sind Sie unsicher?

- *Es ist möglich, Schmerzen zu haben, **ohne es zu wissen**.*
- *Wenn ein Teil Ihres Körpers verletzt ist, leiten spezielle **Schmerzrezeptoren** die **Schmerzsignale** an Ihr Gehirn weiter.*
- ***Schmerzen treten nur auf**, wenn man verletzt ist oder sich in Gefahr befindet, verletzt zu werden.*
- *Bei einer Verletzung leiten spezielle Rezeptoren die **Gefahrenmeldung** an das Rückenmark weiter.*
- *Spezielle Nerven im Rückenmark leiten „**Gefahren**“-**Signale** an das Gehirn weiter.*
- ***Nerven passen sich an**, indem sie ihr Erregungsniveau erhöhen.*
- *Chronischer Schmerz bedeutet, dass eine **Verletzung nicht richtig verheilt ist**.*
- *Schlimmere Verletzungen führen **immer** zu **stärkeren** Schmerzen.*
- *Absteigende Neuronen wirken **immer hemmend**.*
- *Schmerzen treten **immer** auf, wenn man **verletzt** ist.*
- *Wenn man sich verletzt, hat die **Umgebung**, in der man sich befindet, **keinen Einfluss auf die Schmerzintensität** – vorausgesetzt, die Verletzung ist genau gleich.*
- ***Das Gehirn** entscheidet, wann Sie Schmerz empfinden.*

Was auch immer Sie geantwortet haben – der wichtigste Schritt ist bereits getan: Sie setzen sich mit Ihrem Schmerz auseinander. Und genau das verändert bereits etwas.