

# Das Mysterium der Nervenschmerzen: Ursachen verstehen, Linderung schaffen

21.06.2025 | [Hans Jörg Müllenmeister](#)

Wer in Edelmetalle investiert, braucht Nerven wie Drahtseile - Geduld, Standhaftigkeit und die Hoffnung auf Bewegung nach langem Stillstand. Doch nicht nur an der Börse sind starke Nerven gefragt, denn auch unser Nervensystem wird täglich auf die Probe gestellt.

Belastende Lebensumstände, emotionale Krisen oder körperliche Erkrankungen beanspruchen unser inneres Netzwerk aus Milliarden von Nervenzellen, das wie ein unsichtbares Leitsystem Körper und Geist koordiniert. Wenn dieses komplexe System aus dem Gleichgewicht gerät, offenbart sich ein kaum greifbares Phänomen: Nervenschmerzen - rätselhaft, quälend, oft schwer zu lindern. Was verursacht sie? Und wie kann Heilung gelingen?

Nervenbahnen gleiten durch unseren Körper wie funkelnende Datenautobahnen, unsichtbare Lotsen, die jedes Organ mit präzisen Signalen dirigieren, warnen und überwachen. Solange sie in stiller Ergebenheit ihre Aufgabe erfüllen, vernehmen wir ihr leises agieren kaum - sie wirken wie treue Wächter im Schatten unseres Wohlbefindens. Doch gerät dieses filigrane Netzwerk aus seiner feinen Balance, entfacht sich ein infernalisches Chaos: Das bisher stumme Fundament unseres Seins verwandelt sich in ein tobendes Schlachtfeld, in dem Schmerz ohne Vorwarnung die Oberhand gewinnt.

Es ist, als hätte unsere körpereigene Notrufzentrale Alarm geschlagen und statt eines rettenden Wasservorhangs ein loderndes Feuer entlang der unsichtbaren Adern unserer Wahrnehmung entfacht.

Was geschieht, wenn dieses Alarmsystem aus dem Gleichgewicht gerät? Welche verborgenen Mechanismen lösen diese unbarmherzigen Schmerzimpulse aus - selbst bei sanftem Berühren oder ohne erkennbaren Anlass? Und vor allem: Wie kann die gestörte Kommunikation unserer Nerven wieder in Harmonie gebracht werden, sodass sie nicht länger zu den Mahnern, sondern wieder zu unseren treuen Beschützern werden? Tauchen wir ein in die vielschichtige Welt der Neuropathien und Schmerzsyndrome, um die rätselhaften Ursachen zu ergründen und zugleich die Pfade zu Linderung und Heilung zu entdecken.

## Unser Nervensystem: Ein "elektrisierendes" Leitungsnetz

Betrachten wir das menschliche Nervensystem aus der Perspektive eines Elektrotechnikers - es präsentiert sich als ein wahres Eldorado der Technik. Mit einer Gesamtlänge von etwa 5,8 Millionen Kilometern, vergleichbar mit 145 Erdumrundungen, entfaltet es eine beeindruckende Dimension. Jede Nervenfaser ist wie ein präzise verlegtes Kabel innerhalb eines gigantischen Schaltkreises. Die Myelinschicht, jene schimmernde Hülle, die die Nervenbahnen umgibt, ist weit mehr als nur eine Isolierung: Sie ist das Sicherheitssystem, das den reibungslosen Fluss der elektrischen Impulse ermöglicht.

Die Nervenzellen - zwischen 30 und 40 Milliarden an der Zahl - bilden zusammen mit ihren Verbindungen ein komplexes Netzwerk unzähliger Synapsen, an denen die eigentlichen Schaltvorgänge stattfinden. Mit einer Erregungsleitungsgeschwindigkeit von bis zu 120 m/s und einer minimalen Spannung von ungefähr +30 mV dirigiert dieses System unser gesamtes Leben. Es wird zur zentralen Steuerzentrale, die in enger Zusammenarbeit mit anderen Körpersystemen lebenswichtige Funktionen orchestriert. So müssen elektrische Impulse, Muskelkontraktionen und sensorische Rückmeldungen reibungslos ineinander greifen, damit unser Körper harmonisch auf äußere und innere Impulse reagieren kann.

## Rüstzeug zum Verständnis der neuronalen Architektur

Ein faszinierender biologischer Mechanismus verbirgt sich in der Umhüllung der Nervenzellen mit einer schützenden Myelinscheide - ein wahres Meisterwerk aus Lipiden und Proteinen. Dieses Hüllsystem ermöglicht es den elektrischen Signalen, sprunghaft über die Nervenfasern zu rasen, fast wie der Blitz, der einen klaren Himmel durchzuckt. Schützt es die Axone - die langen Fortsätze der Neuronen - vor äußeren Einflüssen, so bewahrt es gleichzeitig den Informationsfluss vor Signalverlusten.

Eine intakte Myelinschicht ist also essenziell für die Präzision unserer Wahrnehmung und Bewegung. Wird diese schützende Umhüllung durch Entzündungsprozesse, oxidativen Stress oder andere pathologische

Einflüsse gestört, gerät die Signalübertragung ins Wanken - ein Umstand, der oft den klassischen Symptomen neuropathischer Schmerzen zugrunde liegt. Die rasante Weiterleitung, die mit bis zu 120 m/s gemessen wird, wäre ohne dieses natürliche Isolationswunder undenkbar.

### Alltag und Lebensstil als stille Provokatoren neuronaler Unruhe

Im täglichen Leben begegnen wir immer wieder Reizen, die unseren Nerven schaden können - wie das lange Sitzen in den Bürostunden oder Fehlhaltungen, die den empfindlichen Ischias-Nerv unter Druck setzen. Diese ungeschulten Bewegungsmuster und Verspannungen im Gesäßbereich gleichen unsichtbaren Irritationen, die als chronische Rückenbeschwerden in Erscheinung treten.

Doch es sind nicht nur die körperlichen Belastungen, die unserem Nervenwohl schaden. Auch eine Ernährung, die von raffinierten Kohlenhydraten, übermäßiger Zuckerzufuhr und industriell verarbeiteten Lebensmitteln dominiert wird, spielt eine heimtückische Rolle. Überschüssiger Zucker begünstigt oxidative Prozesse und hemmt die Durchblutung - ein gefährlicher Cocktail, der die Feinabstimmung der Nervenkommunikation stört und langfristig diabetischen Polyneuropathien Vorschub leistet.

Transfette, künstliche Zusatzstoffe und ein Mangel an essenziellen Nährstoffen wie den B-Vitaminen oder Omega-3-Fettsäuren entziehen den Nerven die regenerative Kraft, die sie brauchen. So wird das fragile Gleichgewicht im Körper nachhaltig erschüttert und neuropathische Beschwerden beschleunigen den Fortschritt der Schädigung.

### Faktoren, die zu Nervenkrankheiten führen

In Deutschland kämpfen über 90% der Menschen mit Diabetes - vor allem der Typ-2-Diabetes - tagtäglich mit den schleichen Angriffen eines heimtückischen Begleiters: der diabetischen Polyneuropathie. Diese kleine, aber geniale Beschwörung zeigt sich in Misempfindungen, die vor allem in den Beinen und Füßen während des Schlafs durchdringen. Vielfältig geschädigte Nerven erzählen von den Folgen eines dauerhaft erhöhten Blutzuckers, der die feinen Leitbahnen - jene unsichtbaren Datenautobahnen unseres Körpers - langsam erodiert.

Schätzungen zufolge leiden bis zu 54% der Typ-1-Diabetiker und etwa 46% der Typ-2-Diabetiker an dieser Komplikation. Der anhaltende Zuckerrausch hinterlässt nicht nur Sensibilitätsstörungen und Schmerzen, sondern kann in schweren Fällen sogar zu Muskelschwäche und erschütternden Amputationen führen. Darüber hinaus besteht eine enge Verbindung zu weiteren neurologischen Befunden - zu Schlaganfällen über vaskuläre Demenz bis hin zu Alzheimer - sodass eine konsequente Blutzuckerkontrolle, regelmäßige Bewegung und eine bewusste Ernährungsweise als Bollwerk gegen dieses progressive Nervenleid dienen.

Doch Diabetes ist keineswegs der einzige Übeltäter. Einzelne Faktoren können den zarten Faden unserer neuronalen Kommunikation empfindlich aus dem Takt bringen:

Bandscheibenvorfall und Ischias. Eingeklemmte Nervenwurzeln, ausgelöst durch fehlende Bewegungen oder Überspannungen, entzünden ein Gefühl ziehender Schmerzen, das oftmals bis in die Beine ausstrahlt - begleitet von einem unheilvollen Taubheits- oder Kribbelgefühl.

Fibromyalgie. Eine mysteriöse, komplexe Schmerzstörung, die sich als ganzheitlicher Muskelkater und gesteigerte Druckempfindlichkeit äußert. Die individuellen Wege zur Linderung sind so facettenreich wie die menschliche Psyche selbst.

Gürtelrose (Herpes Zoster) mit Post-Neuralgie. Eine virale Invasion der Nervenbahnen, die oft langanhaltende Schmerzen hinterlässt - als hätten die Viren nicht nur ihren feurigen Tanz getanzt, sondern auch tiefe Spuren der Misere hinterlassen.

Durchblutungsstörungen. Eine mangelhafte Sauerstoffversorgung, die den Nerven die notwendige Vitalität raubt, wodurch Taubheitsgefühle und Kribbeln symptomatisch werden.

Mechanische Traumata. Verletzungen oder Operationen, bei denen Nerven gequetscht oder gar durchtrennt werden - etwa am sensiblen Trigeminusnerv im Gesicht - lassen den Körper oftmals mit chronischen Schmerzen zurück.

Autobiografische Einblicke. Ich erinnere mich an einen prägenden Moment: Mit einem scharfen

Schneidwerkzeug durchtrennte ich mir einen Fingernerv, was zu einem lähmenden Taubheitsgefühl führte. Jahre später verband der Körper den Nerv fast wie von selbst - eine stille Demonstration seiner regenerativen Kraft.

Anders verlief es bei einem medizinischen Eingriff: Bei einer arteriellen Blutabnahme traf eine falsch gesetzte Nadel statt die Handarterie einen Nerv, und seither ist eine bleibende Schädigung eingetreten. Diese persönlichen Erfahrungen verdeutlichen, dass eine vollständige oder teilweise Nervendurchtrennung, ob durch Operation oder gezielte Physiotherapie, nur teilweise wieder in die ursprüngliche Funktion zurückgeführt werden kann. Neue Ansätze, wie der Einsatz von Nerven-Transplantaten und speziellen Wachstumsfaktoren, öffnen jedoch innovative Perspektiven auf die neuronale Regeneration.

Polyneuropathien als Stillstand des neuronalen Feuers: Halten die Beschwerden über lange Zeit an oder verschlimmern sie sich, kommt es zu einem unheilvollen Kreislauf aus Unsicherheit und Fehlsteuerung. Patienten entwickeln oftmals einen unsicheren Gang, während falsche Bewegungsmuster die Muskulatur verkümmern lassen. Dies führt zu einer Instabilität der Körperhaltung. Dabei können bereits alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen zu einer riskanten Herausforderung werden - besonders bei der diabetischen peripheren Neuropathie.

Herausforderung Nervenschmerzen - ein therapeutischer Tanz: Bei Nervenschmerzen zeigt sich oft, dass klassische Schmerzmittel - jene entzündungshemmenden Wunderpillen - nur unzureichend wirken. Denn während sie gegen entzündliche Prozesse ankämpfen, sind Nervenschmerzen weitgehend das Resultat gereizter oder beschädigter Nerven.

Die medikamentöse Therapie bleibt somit in ihrem Wirkkreis begrenzt und bietet oft nur temporären Trost. In dieser therapeutischen Arena scheinen sich pharmakologische Marktstrategien manchmal wie geölte Zahnräder in überteuerten Apotheken-Regalen zu drehen, während sie damit eher den wirtschaftlichen Interessen als den Bedürfnissen der Patienten dienen.

## Forschungsperspektiven - Neue Horizonte in der Neuropathie

Trotz intensiver Forschung bleibt vieles im Verborgenen - die geheimnisvollen Wirkmechanismen unserer Nerven sind bislang nur bruchstückhaft entschlüsselt. In Deutschland wird eindrucksvoll investiert: Das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) arbeitet unermüdlich an neuartigen Therapieansätzen und Präventionsmaßnahmen, die den Spagat zwischen Grundlagenforschung und klinischer Umsetzung meistern möchten. Mit Hilfe modernster Technologien und umfangreicher Datenanalysen wird das Ziel angestrebt, die Diagnostik und Therapie so fein abzustimmen, dass künftig Therapien entstehen, die nicht nur präzise, sondern auch individuell "passgenau" den Bedürfnissen der Patienten entsprechen.

## Die Myelinschicht im Visier - Natürliche Wege zur Wiederherstellung

Wenn die schützende Myelinschicht durch Entzündungen, oxidativen Stress oder andere pathologische Prozesse in Mitleidenschaft gezogen ist, bricht der reibungslose Informationsfluss im Nervensystem zusammen. Hier eröffnen natürliche Ansätze faszinierende Perspektiven:

Ernährung. Essentielle Nährstoffe wie Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren - zu finden in Seefischen, Nüssen oder Leinöl - liefern die Bausteine zur Myelinbildung und wirken entzündungshemmend. Allerdings wird uns auch vor Augen geführt, dass unser Zivilabfall in Form von Mikroplastik in Fischen potenziell neurologische Störungen hervorrufen kann.

Antioxidantien. Substanzen wie Alpha-Liponsäure können den oxidativen Stress bekämpfen - ähnlich wie ein cleveres Kühlssystem, das einen überheizten Draht schützt.

Schlaf und Regeneration. Studien legen nahe, dass vor allem die Tiefschlaf- und REM-Phasen die Entstehung von Oligodendrozyten begünstigen - den Zellen, die das Myelin herstellen.

Pflanzliche Ansätze. Kräuter und Gewürze, allen voran das goldene Curcumin aus Kurkuma, mildern Entzündungsprozesse und unterstützen so indirekt die Stabilität der Myelinschicht.

Diese ganzheitliche Betrachtung - die Symbiose aus Ernährung, Lebensstil und gezielten pflanzlichen Interventionen - schafft ein vielversprechendes Potenzial, neuropathische Beschwerden nachhaltig zu mildern und den Kern unserer neuronalen Gesundheit zu bewahren.

## Nahrungsergänzungsmittel vs. Medikamente - Ein sinnlicher Balanceakt

Ein ausgewähltes Naturmittel greift auf die Kraft traditioneller Heilpflanzen zurück, um nervenbedingten Beschwerden auf sanfte Weise zu begegnen. Die sorgfältig abgestimmte Kombination aus verschiedenen Inhaltsstoffen zielt darauf ab, das Nervensystem zu beruhigen, Entzündungen zu dämpfen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Hier einige der pflanzlichen Unterstützer im Steckbrief:

**Passionsblume.** Mit ihrer beruhigenden Wirkung auf das zentrale Nervensystem moduliert sie den Neurotransmitter GABA und kann so nervöse Unruhen sowie Schlafstörungen lindern.

**Eibischwurzel.** Bekannt für ihre entzündungshemmenden Effekte, trägt zur Stressreduktion bei und stärkt zugleich das Immunsystem - ein positives Signal für die Nervenfunktion.

**Lerchensporn.** Dieses pflanzliche Mittel unterstützt das zentrale Nervensystem und kann dem leisen Schleier depressiver Verstimmungen sowie Ängsten, die häufig mit chronischen Nervenschmerzen einhergehen, entgegenwirken.

**Feigenkaktus-Extrakt.** Entzündungshemmende Eigenschaften und die Fähigkeit, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, machen diesen Inhaltsstoff gerade bei der diabetischen Neuropathie zu einem wichtigen Begleiter.

**Goldmohn.** Er wirkt entspannend, bekämpft freie Radikale und unterstützt den Körper beim Abbau von Entzündungen - liefert einen Beitrag zur Verbesserung der Schlafqualität und Linderung der Beschwerden.

Hier handelt es sich keineswegs um ein Wundermittel, sondern um einen Baustein eines umfassenden Ansatzes. Jeder Mensch reagiert individuell - weshalb Naturpräparate idealerweise in Kombination mit einer angepassten Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einem kontrollierten Krankheitsmanagement betrachtet werden sollten.

## Schmerzlinderung und medikamentöser Ansatz - Schmale Gratwanderung im Nervensystem

Schmerzlindernde Medikamente wie Antikonvulsiva, Antidepressiva oder auch opioide Substanzen verwendet man gern, um fehlerhafte Signalübertragungen im gestörten Nervensystem abzufedern. Diese pharmakologischen Helfer können zwar Symptome dämpfen, sie reparieren jedoch keine strukturellen Schäden der Nerven selbst. Es ist ein schmaler Grat, in dem medikamentöse Therapie oft nur kurzfristig Linderung verschafft, während das eigentliche Potenzial der natürlichen Regeneration ungenutzt bleibt.

## Schlusspläoyer - Hören Sie auf die leisen Warnsignale

Unsere gesunden Nerven gleichen einem filigranen Orchester, in dem jedes Instrument präzise aufeinander abgestimmt ist. Doch wie ein überdehntes Saiteninstrument verstimmt auch unser Nervenkostüm, wenn wir seine Hilferufe ignorieren. Wenn wir blind darauf vertrauen, dass alleinige medikamentöse Eingriffe - orchestriert von der Phalanx der "Weißkitteln und Pillendrehern" - die feinen Fäden eines überreizten Nervensystems wiederherstellen. Wir laufen dann Gefahr, den wahren Preis der Gesundheit zu entrichten. Schon Sebastian Kneipp mahnte: "Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke."

Setzen Sie auf die heilende Trilogie aus Ernährung, Bewegung und Entspannung. Versorgen Sie Ihren Körper mit wahrhaft lebendiger Nahrung, bewegen Sie ihn im Rhythmus, den er liebt, und schenken Sie ihm die Ruhe, in der wahre Heilung stattfinden kann. Es gibt kein Wundermittel, das ein aus den Fugen geratenes Nervensystem augenblicklich wieder in Harmonie bringt - aber es gibt sanfte, natürliche Pfade, die den Weg in eine schmerzfreiere Zukunft ebnen. Hören Sie auf die leisen Warnsignale, ehe sie sich zu einem unüberhörbaren Alarm steigern. Denn oft gibt es keine zweite Chance, es richtig zu machen.

© Hans-Jörg Müllenmeister

Dieser Artikel stammt von [GoldSeiten.de](#)

Die URL für diesen Artikel lautet:

<https://www.goldseiten.de/artikel/660944-Das-Mysterium-der-Nervenschmerzen--Ursachen-verstehen-Linderung-schaffen.html>

Für den Inhalt des Beitrages ist allein der Autor verantwortlich bzw. die aufgeführte Quelle. Bild- oder Filmrechte liegen beim Autor/Quelle bzw. bei der vom ihm benannten Quelle. Bei Übersetzungen können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der vertretene Standpunkt eines Autors spiegelt generell nicht die Meinung des Webseiten-Betreibers wieder. Mittels der Veröffentlichung will dieser lediglich ein pluralistisches Meinungsbild darstellen. Direkte oder indirekte Aussagen in einem Beitrag stellen keinerlei Aufforderung zum Kauf-/Verkauf von Wertpapieren dar. Wir wehren uns gegen jede Form von Hass, Diskriminierung und Verletzung der Menschenwürde. Beachten Sie bitte auch unsere [AGB/Disclaimer!](#)

---

Die Reproduktion, Modifikation oder Verwendung der Inhalte ganz oder teilweise ohne schriftliche Genehmigung ist untersagt!  
Alle Angaben ohne Gewähr! Copyright © by GoldSeiten.de 1999-2025. Es gelten unsere [AGB](#) und [Datenschutzrichtlinien](#).