

Obermaintagblatt

Mittwoch, 01.07.2026

„Raus aus der Schmerzspirale“

Vortrag für Seniorengemeinschaft: Schmerzen, Schmerzspirale und deren Verarbeitung

Von Lothar Hornung

Lichtenfels

Jüngst lud die Seniorengemeinschaft zu einer weiteren informativen Kaffeerunde in der Fitnessküche der Sportpraxis Faulstich ein. Daniel Herz, mit seinem hochkarätigen Hintergrundwissen aus Sportmedizin und Sportphysiologie, brachte sehr verständlich die komplexen Zusammenhänge „an die Frauen“ und einen Mann.

Initial war die Frage zu beantworten, was ist Schmerz, was bedeutet dies für den Körper. Der Schmerz stellt laut dem Referenten ein klares „Alarmsignal“ dar, aus dem sich kaskadenartig weitere Erkenntnisse und Lerneffekte ableiten lassen. Beispielhaft erklärt am Berühren einer heißen Herdplatte: Wird eine heiße Herdplatte mit den Fingern berührt, dann erfolgt im Normalfall ein reflexartiges Zurückziehen der Finger. Gleichzeitig kommt es zu einer „Bewußtseinserweiterung“ im Gehirn von der heißen und damit schmerzhaften Herdplatte. Solche Erlebnisse werden im Gehirn eingespeichert. Damit verbunden ist ein Lerneffekt und die Prophylaxe als logische zielgerichtete Funktion.

Heftiges Warnsignal

Ein Schmerz ist somit ein heftiges Warnsignal für den Körper und erzeugt damit entsprechende Verhaltensweisen. Daniel Herz demonstrierte an Schautafeln in einfacher verständlicher Weise die Wege der Nervenverläufe im Körper. Beachtlich auch die Hinweise auf unterschiedliche Schmerzreize durch die verschiedenen „Nozizeptoren“, also jenen Enden, Ausläufern von Nerven, die unterschiedliche Empfindungen wahrnehmen können.

Normalerweise kommt es nach bestimmten Schmerzreizen zu einer Schonungsphase. Diese sind jedoch von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt Kraftsportler, die weiterhin der Auffassung sind, dass das Training erst dann akzeptabel ist beziehungsweise war, wenn dann noch reichlich Muskelkater wahrnehmbar ist. Diese Auffassung ist aus sportphysiologischer und -therapeutischer Sicht mittlerweile überholt, erklärte der Fachmann. Aus mehreren wissenschaftlichen Studien ergeben sich eindeutige Hinweise, dass Schmerzempfinden, Schmerzverhalten auch mit sozialen Aspekten wie Bildung zusammenhängt.

Weiter wurde der Schlaf als notwendige Maßnahme zum Schmerzabbau angeführt. Einhergehend mit Reduzierung der Stresshormone, die in der schmerzhaften Akutphase vom Körper in die Blutbahn gegeben werden. Der Körper beziehungsweise das Gehirn wird bei Schmerzentwicklung trainiert.

Sicherheit ausbauen

Erfahrene Schmerzereignisse bleiben „eingespeichert“ und sind damit die „eingebrennte Entscheidungshilfe“ für zukünftige Herausforderungen. Erlebte Unfälle können dabei deutliche Verhaltensmuster entwickeln. Diese scheinbar negativ vorhandenen Erlebnisse sind überwindbar. Und hierbei ist die Bewegung sinnvoll und notwendig.

Am Beispiel von sportlichen Verletzungsmustern eröffnete sich die Diskussion, inwieweit physiotherapeutische Maßnahmen sinnvoll und notwendig sind. Grundsätzlich fördert die Bewegung Muskelaufbau und damit die

Durchblutung. Weiter wird damit die Sicherheit im Alltag stabilisiert und ausgebaut. Und nicht zu vergessen, das damit verbundene Wohlbefinden durch sportliche Tätigkeit gestärkt zu haben, so Daniel Herz.

Abschließend ging er noch auf die Ernährung als mögliche Ursache chronischer Entzündungsprozesse im Körper ein. Dieser Beitrag ließ mal wieder deutlich werden, dass „wir alle“ mit zunehmendem Alter Schmerzen haben. Man muss sich aber bewusst werden, dass es einen „Schmerzkatalog“ gibt, den man aktiv angehen kann.

Dr. Christeiner vom Seniorenverein dankte Daniel Herz für diesen erkenntnisreichen Vortrag und übergab ein kleines Geschenk. (red)