



# Cremes und Salben

## und was man sonst noch alles einreiben kann

Im folgenden Text möchte ich meine persönliche Meinung wiedergeben bezüglich der Wirkungsweise von diversen Cremes, Salben und sonstigen „Mittelchen“, die man einreiben kann.

Jeder kennt sie, die Salben, die kühlen oder wärmen, je nachdem, welche Beschwerden man hat. Es werden auf der Packungsbeilage Wirkungen beschrieben, die mit dem „Einschmieren“ der Salbe oder Creme einhergehen sollen. In vielen Fällen stimmt es sogar bzw. trifft ein, was die Salbe verspricht, in genügenden Fällen aber nicht und man hätte sich das Geld sparen können.

Tatsache ist, dass jede Salbe über Einreiben, also mechanischen Druck, auf die Haut aufgetragen wird und auch in die Haut einzieht. Tatsache ist auch, wenn man sich etwas genauer mit der Medizin bzw. mit der Funktionsweise unseres Körpers beschäftigt, dass unter anderem mechanische Reize, wie Druck und Zug, Schmerzreize überdecken können.

Ein ganz banales Beispiel: Sie haben sich aus Versehen mit der Nadel gestochen. Drücken Sie fest auf diese Stelle und Sie spüren normalerweise nur noch den Druck Ihres Fingers, der Schmerz des Stichs ist erst mal vorbei. Das kommt zum einen davon, dass der Druckreiz später kommt als der Stich, also bereits der zweite Reiz ist und zum anderen, dass der Druck des Fingers eine größere Fläche darstellt als der Stich der Nadel.

Bezogen auf eine „Heilsalbe“ also bedeutet das, dass allein schon durch Reiben auf der Haut Schmerzen gelindert werden können, auch ohne Salbe. Jetzt reibt man aber die Salbe ein; wie schon beschrieben verspürt man eine Abkühlung (z. B. bei Entzündungen) oder eine Erwärmung (z. B. bei chronischen Beschwerden) an der Stelle, wo man einreibt. Oft wird lang und breit beschrieben, wie tief die Salbe in das Gewebe „eindringt“ und dort, wo die Muskel-, Gelenk- oder sonstigen Beschwerden sind, entsprechende Linderung hervorbringt.

Wie gesagt, wenn man sich etwas mit dem menschlichen Körper beschäftigt, weiß man, dass die Haut, nebenbei das größte Organ unseres Körpers, sehr stark durchblutet ist. Sie besteht aus mehreren Schichten und ist durchzogen von Blut- und Lymphgefäßen. Nebenbei enthält sie unter anderem auch noch Schweiß- und Talgdrüsen, die für die Absonderung bzw. Durchlässigkeit von „Wasser“, also Schweiß, zuständig sind. Dringt bzw. zieht nun die Salbe in die oberste Hautschicht ein, transportieren die Körpersäfte Blut und Lymphe bereits einen gewissen Teil davon weiter und „nehmen sie mit“ auf ihrem Durchblutungs- oder Lymphweg. Mit dem Rest der Salbe passiert das gleiche in den folgenden Hautschichten so dass am Ende, dort, wo die Salbe eigentlich wirken soll, nicht mehr allzu viel ankommen kann, sprich am Muskel, am Schleimbeutel, am Gelenk oder im Knorpel!

Vereinfacht gesagt denke ich, daß, bezogen auf diese vorherige Erklärung, eine Salbe nur sehr oberflächlich wirken kann und nie und nimmer einen Muskelfaserriß, der in der Tiefe des Oberschenkels ist, zur Heilung verhilft oder bis in ein Gelenk vordringt und dort Schmerzen lindert! Unterm Strich sage ich auch gerne, man kann sich die Creme „in die Haare schmieren“, denn das, was auf der Kopfhaut ankommt, reicht aus, um in den Blutkreislauf zu gelangen und kommt damit automatisch auch irgendwann an die Stelle, wo die Probleme sind und „hilft“.....

Jetzt ist es aber so, dass viele Menschen auf Salben schwören, da sie tatsächlich helfen oder sie diese Salben schon seit Jahren benutzen und eben wissen, dass es was bringt zu „schmieren“. Ich sage jetzt nicht, dass alles Einbildung ist, aber jeder weiß auch, dass der Glaube Berge versetzen kann, also in Richtung „Plazebo-Effekt“. Nach dem Motto: „Bei Schmerzen nehme ich seit Jahren die Creme und sie hilft immer noch.“ Man vertraut auf den heilenden Effekt und ist psychisch schon in der Erwartungshaltung, dass die Beschwerden, sobald man einreibt bzw. eingerieben hat, besser werden oder sogar verschwinden.

Unbestritten ist ebenso, dass es Salben gibt, die mittlerweile so konzipiert sind, dass die enthaltenen Wirkstoffe sich an bestimmte Zellen bzw. Gewebeteile „anheften“ und nicht mehr so leicht von den Körpersäften „mitgerissen“ werden. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit höher, tiefer im Gewebe zu wirken, da mehr ankommt.

Noch ein Wort zur Elektrotherapie bezüglich des Einbringens bestimmter Stoffe in das Gewebe oder in ein Gelenk. Hier verhält es sich genauso wie bei den Salben. Das Mittel, welches auf die positive Elektrode aufgetragen wird und positive Bestandteile (Ionen) enthält, damit es abgestoßen und in den Körper eingebracht werden kann, wird nicht auf direktem Weg durch das Gewebe „geschickt“, um auf der anderen Seite von der negativen Elektrode angezogen zu werden. Vielmehr sucht es sich stets den Weg des geringsten Widerstands, und das ist über die Haut. Die Haut ist, wie bereits erwähnt, sehr gut „durchsaftet“ und Flüssigkeiten sind für Strom ein hervorragender Leiter. Diesen Vorgang nennt man „Iontophorese“. Dabei versucht man also, Wirkstoffe in ein bestimmtes Gewebe, meist in ein Gelenk, hinein zu bringen.

Wenn ich schon bei Strom bin verliere ich noch ein paar Worte über Ultraschall. Ultraschall ist nicht nur ein sehr gutes Diagnosegerät, sondern wird auch erfolgreich als Therapie eingesetzt. Hier ist es der Fall, dass der „Ultraschall“ bis zu 7 cm in das Gewebe vordringen kann, je nach Zelldichte. Ultraschall ist kein Strom, sondern es handelt sich um Schallwellen, die die Zellen in Bewegung/Schwingung versetzen. Es ist fast wie beim Dominosteine-Effekt; quasi die erste Zelle wird vom Ultraschall in Bewegung gesetzt, die setzt die nächste in Bewegung, die wieder die nächste usw. bis der Schwung nachlässt. So kann noch am ehesten etwas in der „Tiefe“ bewirkt werden, ebenfalls rein mechanisch. Der Patient spürt normalerweise nichts vom Ultraschall.

Am gezieltesten können Medikamente über Spritzen in den Körper gebracht werden, da man hierbei im wahrsten Sinne des Wortes in das Gewebe „eindringt“ und den Wirkstoff punktuell und lokal an den Ort des Geschehens bringen kann. Dass bei zu häufigen Injektionen, und ab und zu auch an falschen Orten eingebrachte Injektionen, entsprechende Schäden auftreten können, muss wohl nicht extra erwähnt werden. Ich bin persönlich kein Freund von Spritzen, nicht der Nadel wegen (Akupunktur kann was wunderbares sein!), sondern meistens des Wirkstoffes wegen, da in unserer Gesellschaft schlicht und ergreifend zu viel und viel zu schnell zur Spritze gegriffen wird. Fragt man die Patienten dann, was denn eigentlich gespritzt wurde, bekommt man oft nur ein Achselzucken. Leider allzu oft hilft die Spritze auch nur ein paar Wochen (?), Tage oder sogar nur Stunden, und dann ist die Wirkung vorbei, aber die Chemie ist schon im Körper.....  
Selbstverständlich gibt es Situationen, wo man um eine Spritze nicht drum herum kommt, z. B. bei akuten Entzündungen und diversen anderen Problemen, wo es medizinisch notwendig ist.

Wie ganz am Anfang schon erwähnt, habe ich hier mein persönliche Meinung niedergeschrieben. Dass ich bei manchen damit auf energischen Widerstand stoße, ist mir klar, aber ich denke, dass es bestimmt ein paar Menschen gibt, die meine Meinung teilen.

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopathisch arbeitender Therapeut

Hinweis: Der folgende Text wurde von Godehard Stoll nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin und Anatomie verfasst. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Fehlerfreiheit.