

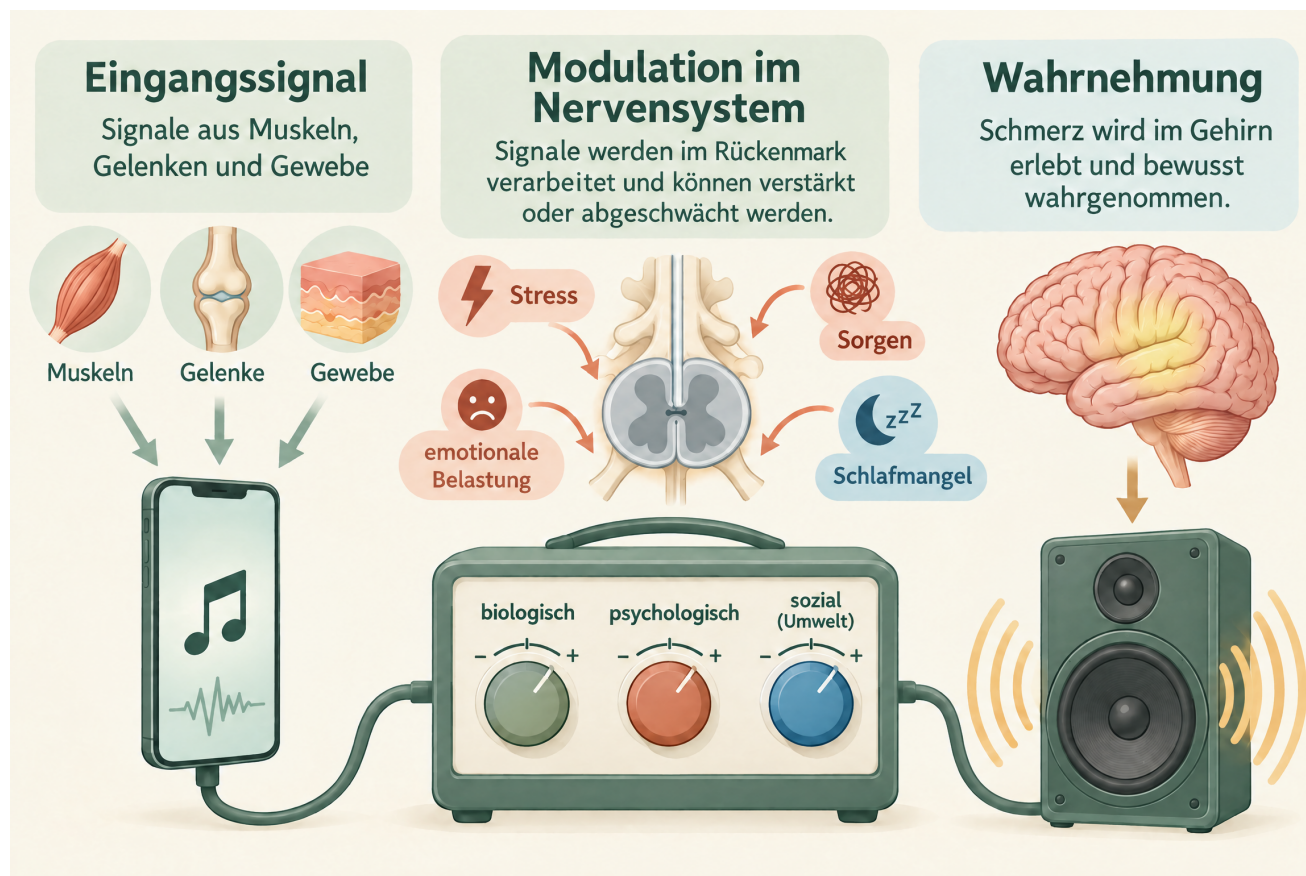
Schmerz verstehen

Warum Beschwerden manchmal stärker werden



OSTEO+

Schmerz ist real – aber seine Intensität wird nicht nur vom Gewebe bestimmt. Das Nervensystem bewertet und verarbeitet eingehende Signale. Die folgende Metapher macht diesen Vorgang anschaulich.



1 Ein Signal kann stark sein

Bei einer akuten Verletzung kann das Eingangssignal aus dem Körper tatsächlich deutlich sein. Das ist eine wichtige Information – aber nicht die einzige.

2 Der Verstärker kann empfindlicher sein

Stress, Sorgen, Schlafmangel, emotionale Belastungen oder andere Faktoren können die Alarmbereitschaft des Nervensystems erhöhen.

3 Schmerz bleibt real

Ein lauter „Verstärker“ bedeutet nicht, dass der Schmerz eingebildet ist. Die Wahrnehmung ist real – nur die Lautstärke hängt von mehreren Faktoren ab.

Was hilft?

Das Nervensystem kann lernen, Signale wieder weniger alarmiert zu verarbeiten. Bewegung, passende Übungen, Schlaf, Sicherheit, verständliche Informationen und die individuelle therapeutische Begleitung können dabei helfen. Welche Schritte sinnvoll sind, besprechen wir gemeinsam.

Fachliche Einordnung: Die Verstärker-Metapher ist ein vereinfachtes Erklärmodell. Schmerz entsteht nicht ausschließlich dort, wo ein Reiz oder eine Verletzung ist. Er ist eine echte Wahrnehmung, die im Zusammenspiel von Körper und Nervensystem entsteht. Grundlage u. a.: IASP, revidierte Schmerzdefinition (2020).