



*Jacqueline Soffner-Kessler
lebt in Dürrenroth und arbeitet
in Oberkirch bei Sursee und
Solothurn als Homöopathin*

Tatsache ist aber, dass zirca achtzig Prozent der Erwachsenen mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen leiden. Oft klingen die Schmerzen von alleine wieder ab, doch sie können auch chronisch werden und das Leben schwer machen. Jeder, der schon mal von Schmerzen am Bewegungsapparat betroffen war weiss, wie einschränkend und angsteinflössend diese Beschwerden sein können. Längst ist bekannt, dass die Ursachen der Schmerzen nicht nur körperlich sind, sondern oft seelische Themen mitspielen.

Wie könnte man sonst erklären, dass gewisse Patienten unter fürchterlichen Rückenschmerzen leiden, obwohl mit bildgebenden Verfahren nichts zu finden ist. Umgekehrt versetzt uns ein Patient in Staunen, weil er kaum über Schmerzen klagt, obwohl das Röntgenbild eine ganz andere Sprache spricht.

Unser Rücken trägt nicht nur zu viele körperliche Lasten, er erträgt oft auch zu viel. Stress am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld, Mangel an Selbstvertrauen, aber auch Fehler in der Ernährung oder Lebensführung können Ursachen von Schmerzen sein. Der schmerzende Rücken zwingt uns meist, eine Pause einzulegen. Da wären wir gut beraten uns zu überlegen, was diese Pause zu bedeuten hat. Warum gerade jetzt? Was will mir mein Körper sagen? Was kann ich nicht

Ein Leben im Fluss

Wir bewegen uns ganz selbstverständlich durch den Tag. Wir laufen zum Bus, sitzen im Büro, stehen stundenlang hinter einem Tresen, knien bei der Gartenarbeit, verausgaben uns beim Sport, bevor wir wieder eine Nacht lang liegen. Unser Körper trägt uns tagein, tagaus durchs Leben. Wir nehmen es als selbstverständlich, dass er «funktioniert», unabhängig davon, wieviel wir ihm zumuten.



Alles im Fluss!

mehr tragen/ertragen? Was unterdrücke ich? Wer bin ich eigentlich? Kann ich der sein, der ich wirklich bin? Folge ich dem Fluss des Lebens oder versuche ich immer wieder, etwas zu erzwingen?

Rückenschmerzen sind aber nur eine der vielen unterschiedlichen Erkrankungen, die sich unter dem Begriff Rheuma verstecken.

Was heisst Rheuma?

Das Wort «Rheuma» kommt von «Rheo», «ich flicse, ich ströme». Das ist auch gleich die Therapie. Sobald alles wieder im Fluss ist, bessert auch die Krankheit.

Unter dem Begriff Rheuma verbergen sich Krankheiten wie Arthritis, Arthrose, Gicht, Fibromyalgie, Weichteilrheuma, Osteoporose und viele mehr. Diese Krankheiten entstehen oft über eine lange Zeit und haben chronische Schmerzen sowie einen Mangel an Beweglichkeit gemeinsam.

Viele dieser Erkrankungen zählen zu den Autoimmunerkrankungen. Das Immunsystem ist fehlgeleitet und greift körpereigene Strukturen an, statt fremde Erreger zu bekämpfen. In der Homöopathie stellen wir fest, dass viele Rheumapatienten sich zu viel zumuten. Sie haben hohe Perfektionsansprüche, manchmal starre Denkmuster und lassen ihrem Ärger und ihren Enttäuschungen nicht freien Lauf. Viel eher «fressen» Sie alles in sich hinein, unterdrücken ihre Gefühle oder fühlen gar keine Wut und Aggression. Dadurch blockieren sie aber den Energiefluss im Körper. Es gibt einige homöopathische Arzneimittelgruppen, die in Frage kommen, um solche Denkmuster nach und nach zu verändern und eine Heilung von innen heraus zu bewirken.

Therapieansätze

Das Leiden der Betroffenen ist gross, darum steht die Behandlung der Schmerzen bei der Therapie an oberster Stelle. Standardmässig werden nichtsteroidale Antirheumatika und Glukokortikoide

OMIDA Taschenapotheke

- Die 32 wichtigsten Arzneimittel der Homöopathie
- In der praktischen 2g Grösse, von Hand hergestellt
- Anlehnend an die Literatur:
«Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen»



verabreicht. Diese Behandlung hat eine entzündungshemmende Wirkung, beschränkt sich aber auf die Symptome und birgt leider bei Langzeiteinnahme das Risiko von Nebenwirkungen. Schmerzreduzierung kann aber auch mit pflanzlichen Arzneien erreicht werden. Sie sind nebenwirkungsarm und eignen sich deshalb gut als Langzeittherapie. Entzündungshemmende Pflanzen sind zum Beispiel die Brennnessel, die afrikanische Teufelskralle, die Weide oder der Weihrauch. Olivenblattextrakt wirkt ebenfalls entzündungswidrig, dazu noch blutdrucksenkend und antimikrobiell. Gleichzeitig sollten die Ausscheidungsorgane angeregt werden, zum Beispiel mit Birke, Brennnessel, Löwenzahn oder Goldrute.

Natürlich gehören zur Behandlung, je nach Beschwerdebild, auch manuelle Therapien wie Physiotherapie, Massagen, Osteopathie, Dorn-Therapie und viele mehr. Aus eigener, sehr guter Heilungserfahrung bei einem Bandscheibenvorfall kann ich die beiden Heilenden Erika Cassens und Viktor Schumacher in Luthern empfehlen.

Krankheiten am Bewegungsapparat sprechen auch gut auf Homöopathie an. Bei erstmaligen, akuten Beschwerden wie zum Beispiel einem Tennisellbogen, Rückenschmerzen oder rheumatischen Beschwerden kann man eine der nachfolgend beschriebenen Arzneien im Selbstversuch anwenden. Wenn es aber nach ein paar Versuchen nicht

klappt, wenden Sie sich an einen Homöopathen. Er wird nebst Ihren rheumatischen Beschwerden weitere Symptome in die Mittelwahl miteinbeziehen. Chronische Beschwerden sollten von vornherein konstitutionell durch einen Homöopathen behandelt werden.

Arzneien für Akutbehandlung

Die zwei wohl bekanntesten Arzneien der Notfallapotheke bei Schmerzen am Bewegungsapparat sind **Rhus toxicodendron (Rhus-t/Giftsumach)** und **Bryonia (Bry/weisse Zaunrübe)**. Sie lassen sich anhand einer Modalität sehr gut unterscheiden: Bei Rhus-t verschlechtern sich die Beschwerden in Ruhe und bei Beginn der Bewegung, bessern aber bei fortgesetzter Bewegung. Es besteht eine grosse Unruhe und Bewegungsdrang. Bry hingegen hat bei der kleinsten Bewegung Schmerzen. Am besten geht es diesen Patienten in absoluter Ruhe, sie sind auch gereizt. Fester Druck wie zum Beispiel eine Bandage oder liegen auf der schmerzhaften Seite wird als entlastend empfunden.

Ruta (Weinraute) eignet sich gut bei Schmerzen mit Zerschlagenheitsgefühl nach Überanstrengung der Beugesehnen, zum Beispiel nach Tennisspielen, Musizieren, Tastaturschreiben etc. Diese Arznei ist einen Versuch Wert bei Tennisellbogen.

Rheumaschmerzen, die unten an den Füßen beginnen und nach oben wandern, mit Kälte der erkrankten Stellen,

bei denen aber paradoxerweise Kälteanwendungen helfen und Wärme verschlechtert, könnten auf **Ledum (Led/Sumpfporst)** ansprechen.

Kreuz- und Rückenschmerzen, bei denen der Patient im Bett aufsitzen muss, um sich zu drehen, geben einen Hinweis auf **Nux vomica (nux-v/Brechnuss)**. Der Patient ist reizbar, überempfindlich, er regt sich schnell auf, arbeitet zu viel und neigt zu Missbrauch von Stimulanzien wie Alkohol, Kaffee, Nikotin etc.

Arnica (Arn/Bergwohlverleih) ist nützlich, wenn Schmerzen als Folge von Verletzung oder körperlicher Überanstrengung entstehen. Der Patient ist abweisend, will keine Hilfe annehmen, er hält sich für gesund und klagt, dass sein Bett zu hart ist.

Das sind nur ein paar wenige der vielen Arzneien, die bei Schmerzen am Bewegungsapparat in Frage kommen. Weitere Informationen finden Sie in einem Buch zur homöopathischen Selbstbehandlung.

Bild: Jacqueline Soffner

Blaushus

www.praxis-blaushus.ch