

Was tun bei ...

# Schmerzen

**Akupressur, Homöopathie und  
Naturheilkunde**

Michael Elies  
Annette Kerckhoff

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

Einleitung.....	1
Selbsthilfe bei Schmerzen? .....	3
Aufbau und Konzept des Buches.....	5
Atem, Autosuggestion und Akupressur – Immer und überall.....	6
Homöopathie – Die kleine Reiseapotheke für unterwegs .....	6
Naturheilkunde, Hausmittel und Heilpflanzen – Gut ausgestattet zuhause.....	7
Schmerz	9
<hr/>	
Definition von Schmerz .....	9
Reizweiterleitung .....	9
Schmerzart und Schmerzdauer .....	13
Wie wir Schmerzen wahrnehmen.....	14
Schnelle Hilfe gegen Schmerzen	17
<hr/>	
Atem.....	17
Geführter, langsamer Atem.....	18
Atem-Minis .....	19
Autosuggestion .....	24

Akupressur .....	26
Wichtige Akupressurpunkte bei Schmerzen .....	27
Koreanische Handakupunktur .....	33
Homöopathie bei Schmerzen.....	35
Anregung der Selbstheilung .....	35
Auswahl der Mittel .....	36
Die homöopathische Schmerzapotheke für zuhause und unterwegs.....	38
Naturheilkunde und Hausmittel .....	50
Traditionelle Verfahren .....	50
Ausleitung und Entgiftung .....	51
Leberauflage zur Ausleitung .....	52
Die pflanzliche Schmerzapotheke .....	53
<b>Was tun gegen Schmerzen</b> .....	<b>57</b>
<hr/>	
Kopfschmerzen.....	57
Akupressur.....	58
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	60
Naturheilkunde und Hausmittel .....	61
Heilpflanzen .....	61
Zahnschmerzen .....	63
Akupressur.....	63
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	64
Naturheilkunde und Hausmittel .....	65
Heilpflanzen .....	66

Ohrenschmerzen .....	68
Akupressur.....	68
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	69
Naturheilkunde und Hausmittel.....	70
Halsschmerzen .....	73
Akupressur.....	74
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	74
Naturheilkunde und Hausmittel.....	75
Heilpflanzen.....	76
Brustschmerzen.....	77
Akupressur.....	77
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	78
Naturheilkunde und Hausmittel.....	79
Heilpflanzen.....	81
Bauchschmerzen .....	82
Akupressur.....	83
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	84
Naturheilkunde und Hausmittel.....	84
Heilpflanzen.....	85
Schmerzen bei Hämorrhoiden .....	87
Akupressur.....	87
Die homöopathische Schmerzapotheke .....	87
Naturheilkunde und Hausmittel.....	88
Heilpflanzen.....	89
Menstruationsschmerzen .....	90
Akupressur.....	90

Die homöopathische Schmerzapotheke.....	91
Heilpflanzen .....	91
Gelenkschmerzen .....	93
Akupressur .....	93
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	94
Naturheilkunde und Hausmittel .....	95
Heilpflanzen .....	97
Muskelschmerzen und Krämpfe .....	99
Akupressur .....	99
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	99
Naturheilkunde und Hausmittel .....	100
Heilpflanzen .....	101
Rückenschmerzen .....	103
Akupressur .....	103
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	104
Heilpflanzen .....	104
Postoperative Schmerzen .....	106
Akupressur .....	106
Die homöopathische Schmerzapotheke.....	107
Naturheilkunde und Hausmittel .....	108
Naturheilkundliche Schmerzapotheke.....	109
Schulmedizinische Präparate .....	111
Der Autor / Die Autorin .....	113

## Einleitung

Schmerzpatienten, die zum ersten Mal in meine Praxis kommen, haben meist einen längeren Leidensweg hinter sich. Kein Wunder, denn die Schmerzdiagnostik und -therapie sind mitunter sehr komplex und aufwendig. Die Patienten haben oft eine dicke Krankenakte mit zahlreichen Untersuchungsergebnissen und durchgeführten Behandlungen unter dem Arm. Da gilt es, Zeit zu investieren und dem Patienten und seiner Schmerzgeschichte gut zuzuhören, vor allem, wenn etwas diagnostisch und/oder therapeutisch „schief“ gelaufen ist.

Dann folgt die ausführliche „homöopathische“ Befragung, also: Was hat den Schmerz ausgelöst? Wie fühlt sich der Schmerz an? Wodurch wird er besser, wodurch schlimmer? Welche zusätzlichen Beschwerden treten auf? Und letztlich geht es um die Frage, was ist das für ein Mensch, wie geht er mit seinem Schmerz um: ungeduldig, ergeben, ärgerlich, traurig? Kann er oder sie einen Sinn im Leiden entdecken?

Naturheilkunde und Komplementärmedizin bieten ein weites Spektrum an Möglichkeiten, um den Patienten zu begegnen und zusammen mit

ihm oder ihr einen individuellen Therapieplan zu erarbeiten. Dieser sieht dann in der Regel und ausdrücklich auch Selbstbehandlungstechniken vor! So weit die Theorie.

\* \* \*

In einem kleinen Buch kann die Schmerz-(Selbst)behandlung natürlich nicht adäquat und erschöpfend abgebildet werden. Daher beschränken wir uns hier auf pragmatische Lösungen, die von den Patienten leicht selbst zuhause angewendet werden können – entweder zur Überbrückung bis zum Arztbesuch oder als Begleitbehandlung. So habe ich mit Annette Kerckhoff zusammen diesen Ratgeber geschrieben, der Ihnen Anregungen und Hilfe geben soll.

Ihr Michael Elies

## Selbsthilfe bei Schmerzen?

**Achtung!** Akute Schmerzen sind ein Warnzeichen und müssen ärztlich abgeklärt werden. Bei einem Ihnen **neuen, unbekanntem Schmerz** gehen Sie bitte auf jeden Fall zum Arzt.

Selbsthilfe bei Schmerzen ist dann angezeigt, wenn der Schmerz bekannt ist: Wir haben Kopfschmerzen, wenn wir zu wenig getrunken haben, Magenschmerzen, wenn wir durcheinandergegessen haben, Rückenschmerzen, wenn wir lange im Garten gearbeitet haben. In solchen Fällen sind es oft einfache Maßnahmen der Selbsthilfe, die Linderung verschaffen.

Die Komplementärmedizin bietet Strategien, die bei leichten Schmerzen zunächst ausschließlich, bei anhaltenden oder schweren Schmerzen auch unterstützend zur ärztlichen Therapie eingesetzt werden (bitte immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt!).

Das vorliegende Buch möchte Sie einladen, diese Strategien aus dem weiten Spektrum der Komplementärmedizin kennenzulernen. Dabei handelt es sich um bewährte Anwendungen, die sich auch ohne große Vorkenntnisse gut umsetzen lassen.



Vielleicht lernen Sie mit dieser Broschüre die Komplementärmedizin erst kennen. Das macht gar nichts – im Gegenteil, es freut uns! Wir haben uns bemüht, auch einfache Anwendungen für „Einsteiger“ anzubieten.

Unsere Bitte ist: Blättern Sie das Büchlein zu einem Zeitpunkt, an dem Sie *keine* Schmerzen haben, in Ruhe durch. Sie werden neben Anwendungen, die keinerlei „Equipment“ erfordern und daher gut für unterwegs geeignet sind, eine Reihe von Präparaten aus dem naturheilkundlichen Bereich finden, die Sie am besten vorsorglich zuhause haben sollten – falls Schmerzen auftreten oder falls Sie für die nächste Reise eine kleine Schmerzapotheke in den Koffer packen möchten.

## Aufbau und Konzept des Buches

Wir gehen zunächst ganz allgemein auf Schmerzen ein, dann auf Anwendungen, die gegen Schmerzen hilfreich sind. Wir zeigen Ihnen die Technik der Akupressur mit Punkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und der koreanischen Handakupunktur. Sie lernen homöopathische Arzneimittel kennen – sowohl Mischungen (Komplexmittel) für Einsteiger als auch wichtige Einzelmittel, die nach der vorherrschenden Symptomatik ausgewählt werden. Es folgen allgemeine Empfehlungen aus der Naturheilkunde. Der zweite Teil widmet sich bestimmten Schmerzen von Kopf bis Fuß.

Unsere Überlegungen dabei waren, dass wir die Anwendungen nicht allein von den Schmerzorten her unterteilen, sondern auch von der Situation, in der sie auftreten. Denn, das kennt ja jeder: Schmerzen können einen überall erwischen. Und so unterteilen wir die Anwendungen hier in drei Bereiche:

1. Atem, Autosuggestion und Akupressur
2. Homöopathie
3. Naturheilkunde, Hausmittel und Heilpflanzen

## **Atem, Autosuggestion und Akupressur – Immer und überall**

Nicht immer hat man Medikamente griffbereit. Was wir aber immer dabei haben und oft viel zu wenig als Ressource zur Schmerzlinderung berücksichtigen, sind problemlösendes Denken, unser Atem und unser Körper. Egal, ob in der überfüllten Straßenbahn, im Flugzeug, im Büro oder im Urlaub, im Wartezimmer, im Krankenhaus vor oder nach einer Operation: Immer und in jeder Situation können Sie Ihre Gedankenmuster kontrollieren, Ihren Atem gezielt steuern und mithilfe von Akupressurgriffen Blockaden im Körper auflösen.

## **Homöopathie – Die kleine Reise- apotheke für unterwegs**

Homöopathische Arzneimittel haben einen besonderen Vorteil: Sie sind praktisch! In aller Regel handelt es sich um winzige Kügelchen, die für die Reiseapotheke in schmale Glasröhrchen verpackt werden können. Es gibt spezielle Etuis, in die eine ganze Reihe Röhrchen hineinpassen – und die kaum Platz wegnehmen.

Komplexmittel (Mischungen verschiedener homöopathischer Einzelmittel) eignen sich besonders, wenn man noch wenig Erfahrung mit der Homöopathie hat. Komplexmittel wirken zwar nicht so spezifisch wie Einzelmittel, sondern decken ein breiteres Spektrum an Beschwerden ab. Genau das ist für „Einsteiger“ ein großer Vorteil, denn man kann hier nicht viel falsch machen.

Auch wenn Sie kein Reiseetui dabei haben oder kaufen wollen – Apotheken gibt es überall. Mit unserem Konzept der Reiseapotheke und der wichtigsten Komplexmittel können Sie auch unterwegs ein passendes homöopathisches Arzneimittel auswählen und in einer Apotheke vor Ort kaufen.

## **Naturheilkunde, Hausmittel und Heilpflanzen – Gut ausgestattet zuhause**

Wenn Sie nicht unterwegs, sondern zuhause sind, können Sie zusätzlich Hausmittel und naturheilkundliche Anwendungen, die ein häusliches Setting benötigen (z. B. Wickel, Bäder) anwenden.