

WAS TUN BEI ...

# Schmerzen –

Akupressur, Homöopathie und Naturheilkunde

Michael Elies, Annette Kerckhoff



Michael Elies, Annette Kerckhoff  
Schmerzen

Was tun bei ...

# Schmerzen

**Akupressur, Homöopathie und  
Naturheilkunde**

Michael Elies  
Annette Kerckhoff

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Elies, Michael; Kerckhoff, Annette**  
Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und  
Naturheilkunde

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-002-5

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2019

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# 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



## Schmerzart und Schmerzdauer

Schmerz wird genau differenziert – als brennender, stechender, dumpfer etc. Schmerz (beachten Sie: genau wegen dieser Differenzierung ist es für den behandelnden Arzt auch wichtig zu erfahren, wie Ihr Schmerz sich genau anfühlt. Daraus kann er Rückschlüsse auf die Ursache ziehen). Akuter Schmerz ist meist auf ein bestimmtes Areal begrenzt und vergeht wieder, wenn der Reiz oder Auslöser nachlässt.

Besonders interessant ist aber auch, wie es mit den Schmerzen weitergeht, wenn sich die Situation nicht ändert, wenn wir nicht auf das „Warnsignal“ hören, wenn wir durch Schmerzmittel zwar das Symptom lindern, die Ursache des Schmerzes jedoch bestehen bleibt.

Wenn Schmerzen über einen langen Zeitraum bestehen bleiben und kein bestimmter Auslöser mehr vorliegt, können sie sich verselbständigen und chronisch werden. Man weiß heute, dass sich beim chronischen Schmerz ein so genanntes Schmerzgedächtnis bilden kann, d. h., das Nervensystem ist dauerhaft überempfindlich und reagiert überschnell auf Reize.

Die Deutsche Schmerzliga fasst den Unterschied zwischen chronischem und akutem Schmerz so zusammen<sup>2</sup>:

<b>Akuter Schmerz</b>	<b>Chronischer Schmerz</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Signal für eine Gewebeschädigung oder akute Erkrankung</li><li>- Beschränkt sich auf den erkrankten oder verletzten Körperteil.</li><li>- Intensität hängt vom Ort und vom Ausmaß der Schädigung ab.</li><li>- Klingt nach dem akuten Ereignis wieder ab.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Eigenständige Erkrankung</li><li>- Besteht weiter, obwohl eine ursächliche Verletzung oder Krankheit bereits geheilt ist.</li><li>- Häufig keine klar erkennbare Ursache</li><li>- Hat die Funktion als Warnsymptom verloren.</li></ul>

## Wie wir Schmerzen wahrnehmen

Es gibt wohl wenige Körperempfindungen, die so unterschiedlich wahrgenommen werden wie Schmerzen. Und das muss nicht bedeuten, dass der eine von uns – gemäß dem Motto „ein Indianer kennt keinen Schmerz“ – Schmerzen stoisch aushält und der andere, wenn er Schmerzen

---

<sup>2</sup> [https://schmerzliga.de/was\\_ist\\_schmerz.html](https://schmerzliga.de/was_ist_schmerz.html)

## Akupressur

Die Akupressur leitet sich von der Akupunktur ab, einem Verfahren der chinesischen Medizin, bei der bestimmte Punkte am Körper mit sehr feinen Nadeln stimuliert werden. Die Punkte befinden sich auf den so genannten „Meridianen“, energetischen Leitbahnen, welche die Hautoberfläche mit Muskeln und inneren Organen verbinden. Durch die Meridiane fließt, so die Vorstellung, die Lebensenergie Qi, wobei sich der Mensch stets im Spannungsfeld der polaren Kräfte Yin und Yang bewegt.

Krankheiten werden als Ausdruck oder als Folgeerscheinungen von Stockungen bzw. Blockaden im Energiekreislauf bzw. von einem Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang verstanden.

Durch die Akupunktur werden die energetischen Blockaden behoben, der Energiefluss normalisiert wie auch eine Fernwirkung auf die mit diesem Meridian in Verbindung stehenden inneren Organe erzielt.

Bei der Akupressur werden die Punkte nicht genadelt, sondern gedrückt.

### **Technik der Akupressur**

In der Regel wird die Akupressur mit den Nägeln von Zeigefinger, Mittelfinger oder Daumen durchgeführt. Der Fingernagel wird auf dem jeweiligen Punktareal aufgesetzt und an der empfindlichsten Stelle nun spürbar gedrückt. Es darf durchaus wehtun, schmerztherapeutisch bezeichnet man diese Technik als Gegenirritation.

Der einzelne Punkt wird etwa 3 Sekunden gedrückt, dann folgen 3 Sekunden Pause. Dieser Rhythmus wird 3-mal wiederholt, dann folgen 3 Minuten Pause.

Das Ganze wird wiederholt, bis eine Besserung eintritt. Eine Wiederholung kann jedes Mal erfolgen, wenn der Schmerz wieder schlimmer wird.

### **Wichtige Akupressurpunkte bei Schmerzen**

Im folgenden Text stellen wir Ihnen kurz einige Akupunktur- bzw. Akupressurpunkte vor, die Sie sich am besten in schmerzfreien Zeiten einprägen.

Aus der Schmerzforschung sind die Akupunkturpunkte Dickdarm 4 (Di 4) und Dünndarm 3 (Dü 3) als besonders wirksam bekannt. Sie sollten vor allem angewendet werden, wenn sich keine anderen auf den Schmerzort bezogenen Punkte finden lassen.

## Zahnschmerzen

Bei Zahnschmerzen gilt immer: Vorbeugen ist besser als heilen! **Gehen Sie zum Zahnarzt**, sobald ein Zahn sich „meldet“. Zur Überbrückung können Sie folgende Maßnahmen ausprobieren:

### Akupressur

3 Sekunden drücken, 3 Sekunden Pause, 3-mal wiederholen, 3 Minuten Pause → S. 27

Bei Zahnschmerzen die Gegenseite behandeln (bei Zahnschmerzen links also die rechte Hand und umgekehrt).

### Zahnschmerzen im Oberkiefer

Am Zeige-, Mittel- und Ringfinger unterhalb des Nagelmondes am Nagelansatz jeweils in der Mitte nacheinander drücken, mit dem Ringfinger beginnen (→ koreanische Handakupunktur S: 33).

## Halsschmerzen

Halsschmerzen können viele Ursachen haben, z. B.:

- Grippaler Infekt oder Erkältung
- Virusinfektionen, bakterielle Infektionen (typische „Kinderkrankheiten“ wie z. B. Mumps, Pseudokrupp, Diphtherie)
- Überlastung der Stimme, Reizung der Atemwege, trockene Schleimhäute
- Allergien

### **Gehen Sie zum Arzt, wenn ...**

- die Schmerzen zunehmen oder Fieber auftritt,
- Beläge, Stippchen, Bläschen oder andere Veränderungen auf den Mandeln erscheinen,
- Ihr Kind unter Halsschmerzen leidet. Das kann für Scharlach oder eine andere Streptokokken-Angina sprechen (häufig symptomarm, aber schwere Komplikationen möglich!),
- die Selbstbehandlung innerhalb von 1–2 Tagen keinen Erfolg zeigt.

## Die Buchreihe *Was tun bei ...* im KVC Verlag

---

*Alkoholabhängigkeit* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Bluthochdruck* – Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

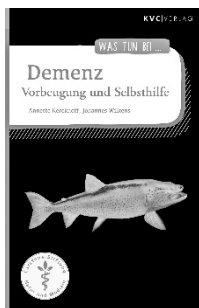
*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* – Naturheilkunde  
und Integrative Medizin

*Demenz* – Vorbeugung und  
Selbsthilfe

*Depression* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Diagnose Krebs* – Homöopathie  
und Schüßler Salze

*Endometriose* – Homöopathie und  
Naturheilkunde



*Grauer Star und Altersweitsichtigkeit*

*Grippe und Infekte* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Heilfasten*

*Heuschnupfen* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Kopfschmerzen von Kindern*

*Mittelohrentzündung* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Nackenschmerzen* – Naturheilkunde und Selbsthilfe

*Nagelpilz – Selbsthilfe und Naturheilkunde*

*Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und  
Homöopathie*

*Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe*

*Parkinson – Selbsthilfe und Komplementärmedizin*

*Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde*

*Raucherentwöhnung*

*Rheuma – Naturheilkundliche Therapie*

*Schlafstörungen – Selbsthilfe und Schlaftypen*

*Schlaganfall – Vorbeugung und Nachbehandlung*

*Schmerzen – Akupressur, Homöopathie und Natur-  
heilkunde*

*Trockene Augen – Naturheilkundliche Selbsthilfe*

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen –  
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps*

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wundheilung nach Operationen*



Selbsthilfe bei Schmerzen ist angezeigt, wenn der Schmerz bekannt ist, also z. B. bei Magenschmerzen, wenn man durcheinandergessen hat, bei Rückenschmerzen, wenn man sich falsch bewegt hat. 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. Dafür gibt es pragmatische Lösungen, die Sie gut zuhause anwenden können.

ISBN 978-3-96562-002-5



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)