



Rückenschmerzen

Ganzheitliche Therapie mit Naturheilkunde und Integrativer Medizin

Pflanzenheilkunde

Teufelskralle, Cayenne-Pfeffer und Silberweide lindern Schmerzen.

04

Bewegungstherapie

Nicht nur zur Vorbeugung empfehlenswert.

07

Manuelle Medizin

Körpertherapie und Massagetechniken lösen Verspannungen.

09

KoKo

KOKO SPEZIAL informiert aktuell und wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Naturheilverfahren. Hier finden Sie nützliche Tipps von Fachärzten empfohlen.



Nützliche Infos vorneweg

Wussten Sie, dass Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich, ein Problem sind, mit dem 70-85 Prozent der deutschen Bevölkerung im Laufe ihres Lebens mindestens einmal zu kämpfen haben? Akute Schmerzen betreffen häufig die untere Wirbelsäule am Übergang zum Kreuzbein. Lang andauernde (chronische) Schmerzen zeigen sich oft in mehreren Bereichen des Bewegungsapparates. Jede fünfte Frau und jeder siebte Mann klagen über andauernde Schmerzen entlang der Wirbelsäule. Bei einem Drittel sitzen die Beschwerden in der Hals- und Schultergürtelpartie. Damit sind Rückenschmerzen mit Störungen der Wirbelsäule nach Kopfschmerzen die häufigste Ursache für chronischen Schmerz.

Statistisch gesehen gehen insgesamt vier Prozent der gesamten Arbeitskraft in Deutschland durch Arbeitsunfähigkeit infolge Rücken- und Nackenschmerz verloren. Durchschnittlich sind dies zehn Arbeitstage pro Jahr und Betroffenen. Beschwerden im Rücken und Nacken sind somit der zweithäufigste Grund für Fehlzeiten (auf psychische Erkrankungen entfällt der größte Teil).

Bei den meisten Betroffenen verschwinden die Schmerzen innerhalb weniger Wochen spontan. Zur Dauererkrankung (der so genannten Chronifizierung) kann es kommen, wenn der Schmerz länger als sieben bis zwölf Wochen anhält.

Inhalt

- 03** Unspezifische chronische Rücken- und Nackenschmerzen
- 04** Pflanzenheilkunde
- 06** Klassische Homöopathie
- 07** Bewegungstherapie
- 08** Klassische Naturheilverfahren
- 09** Körpertherapien und manuelle Medizin
- 11** Traditionell Chinesische Medizin
- 12** Reiz-Reaktions-Therapien
- 14** Arzneimittel/Therapiekosten

Unspezifische chronische Rücken- und Nackenschmerzen

Mediziner bezeichnen akute, immer wiederkehrende (rezidivierende) und chronische Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule ohne organische Ursache (z.B. Bandscheibenvorfall) als „Lendenwirbelsäulensyndrom“. Lumbago (volkstümlich: Hexenschuss) nennt man akute Kreuzschmerzen, als Lumbalgie bezeichnet man chronische Kreuzschmerzen und als Lumboischalgie Lendenwirbelsäulenschmerzen mit Ausstrahlung in die Beine (Rückseite: Ischias-Nerv).

Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte sich zunächst einer gründlichen ärztlichen Untersuchung unterziehen und versuchen, die Schmerzquelle zu lokalisieren. Ärzte wenden dazu neben körperlichen Untersuchungen beschwerdebezogen folgende bildgebende diagnostische Verfahren an:

- Röntgen der Wirbelsäule in mehreren Ebenen gilt als Basismaßnahme
- Computertomografie wird zur genaueren Beurteilung der knöchernen Strukturen eingesetzt
- Magnetresonanztomografie stellt Bandscheiben, Nervenwurzeln und Bänder gut dar
- Szintigrafie gibt Hinweise auf Entzündungsprozesse/Knochenmetastasen bei Krebsleiden

Eine neurologische Untersuchung (Prüfung der Reflexe, Sensibilität, ggf. Nervenleitgeschwindigkeit) komplettiert in der Regel die Diagnostik. Bei rund 85 Prozent aller Patienten kann die Ursache für die Schmerzen allerdings nicht ausgemacht werden, da keine krankhaften Veränderungen oder Abweichungen des Körpers erkennbar sind. (Nackenbeschwerden entstehen zum Beispiel meist im Zusammenhang mit Verspannungen und Verkrampfungen der Halsmuskulatur und diese sind diagnostisch durch bildgebende Verfahren apparativ nur schwer nach-

zuweisen.) Der genaue Ursprung der quälenden Leiden bleibt damit oft im Dunkeln, trotz modernster Diagnose-Methoden. Mediziner nennen diese Symptomatik daher den „unspezifischen Rücken- oder Nackenschmerz“. Um eine passende und erfolgversprechende Therapie für den einzelnen Patienten zu finden, ist die Diagnose des unspezifischen Schmerzes trotz allem ein erster, wichtiger Anhaltspunkt für die Therapie.

Schmerzmittel allein sind, besonders bei chronischen Verläufen, keine Dauerlösung. Einig sind sich Mediziner darin, dass sich Bettruhe ungünstig auf den Verlauf auswirkt – besser ist es, aktiv zu bleiben. Psychische Voraussetzungen und Lebensumstände sollten bei der therapeutischen Vorgehensweise immer mit berücksichtigt werden.

Die naturheilkundliche Rücken- oder Nackenschmerztherapie bietet viele Behandlungsmethoden zur Linderung der Beschwerden. Sie setzt auf unterschiedlichen Ebenen der Schmerzwahrnehmung an.

KoKo Spezial informiert Sie über den aktuellen Stand der Wissenschaft und Forschung aus naturheilkundlicher Sicht und über bewährte Therapien.



Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Aktuelle Studien zeigen einen erfolgreichen Einsatz phytotherapeutischer Medikamente bei chronischen unspezifischen Schmerzen. Ein großer Vorteil: Die Mittel aus der Natur haben meist weniger Nebenwirkungen und konventionelle Medikamente können häufig eingespart werden. Dabei ist zu beachten: Damit eine vergleichbare Wirkung wie bei konventionellen Schmerzmitteln erzielt wird, müssen phytotherapeutische Präparate meist über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Teufelskralle

(Harpagophytum procumbens)

Der Auszug (Extrakt) der südafrikanischen Pflanze Teufelskralle vermindert Schmerzen, Entzündungen und Steifigkeit. Die Beweglichkeit verbessert sich deutlich. Rückenschmerzen sind neben rheumatischen Beschwerden ein klassischer Einsatzbereich dieser Heilpflanze. Ihren Namen verdankt die Teufelskralle ihren 1–1,5 Meter langen, auf dem Boden liegenden Trieben, die krallenartige Früchte mit Widerhaken tragen. Die Teufelskralle eignet sich auch dann besonders gut, wenn der chronische Rücken- oder Nackenschmerz gerade in der akuten Phase ist.



Ein großer Vorteil der Teufelskrallenextrakte ist ihre gute Verträglichkeit: Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit, Magenbeschwerden und vermehrtes Schwitzen treten nur selten auf. Allergische Reaktionen sind ebenfalls sehr selten. Teufelskralle sollten Sie nicht bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren oder Blutgerinnungsstörungen einnehmen. Von der Einnahme während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern unter 12 Jahren wird abgeraten. Die Behandlung sollte in Absprache mit einem Arzt erfolgen.

Weitere Informationen zur Teufelskralle finden Sie im KoKo Nr. 1 „Teufelskralle“.

Die integrative Behandlung

Ein Wunderheilmittel für Rücken- und Nackenschmerzen gibt es nicht – helfen kann dafür aber ein individuelles Behandlungskonzept, bei dem naturheilkundliche Therapien auch ergänzend (integrativ) zu konventionellen Therapien eingesetzt werden. Ein ganzheitlich abgerundetes Programm, das aus einer Kombination verschiedener Methoden besteht, ist oft erfolversprechender als einzeln angewendete Verfahren.

Sport zur Vorbeugung

Regelmäßiger Sport und ausreichend Bewegung im Alltag senken das Risiko für Rückenschmerzen – das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Da gerade Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich häufig durch Bewegungsmangel entstehen, ist es wichtig, einen körperlichen Ausgleich zum vielen Sitzen im Beruf und zu unserer Bequemlichkeit in der Freizeit zu schaffen. Koordination, Beweglichkeit, Kraft und

Ausdauer sind grundmotorische Fähigkeiten, die im Zusammenhang mit Rücken- und Nackenschmerzen wichtig sind. Durch Sport werden diese Fähigkeiten auf einem hohen Niveau gehalten. Wird neben ausreichender Bewegung auf ein angemessenes Körpergewicht geachtet, damit Wirbelsäule und Gelenke nicht durch überflüssige Kilos belastet werden, vermeidet man eine weitere mögliche Schmerzursache.

Goldruten-/Zitterpappel-/Eschenextrakt

(Phytodolor®)

Ein pflanzliches Kombinationspräparat aus Extrakten von Goldrute, Zitterpappel und Esche (Handelsname: Phytodolor®) bewährte sich in wissenschaftlichen Untersuchungen. Das Präparat lindert Schmerzen und hemmt Entzündungen. Es zeigte sich in seiner Wirkung dem Schmerzmittel Diclofenac (z.B.: Voltaren®) gleichwertig. Dadurch können konventionelle Medikamente eingespart

werden. Nach drei Wochen tritt die volle Wirkung ein. Selten treten Nebenwirkungen wie Schwindel, Blähungen, Durchfall, Erhöhung des Blutzuckerspiegels und Anstieg der Leberwerte auf. Bei eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion und in der Schwangerschaft sollten Sie Phytodolor nicht einnehmen.



Cayenne (*Capsicum frutescens*) *Capsicum frutescens* (aus Cayenne-Pfeffer/Paprika) kann bei Rückenschmerzen auf zwei verschiedenen Wegen eingesetzt werden. Bei akutem Schmerz raten Experten zur Verwendung einer Salbe, bei chronischem Schmerz (in einer akuten Phase) zeigen Pflaster mit *Capsicum* einen besseren Effekt. Das Capsaicin, der Wirkstoff aus Cayenne-Pfeffer, reizt die Enden bestimmter Nervenstrukturen, die normalerweise dafür zuständig sind, dem Körper die Einwirkung von Hitze oder Chemikalien zu melden. Bei der therapeutischen Anwendung kommt es zu einer oft schmerzhaften, aber nur scheinbaren Erhitzungsempfindung. Der Körper reagiert darauf mit vermehrter Durchblutung des Gewebes, um die Wärme abzuleiten. Auf den aufgetragenen Hautstellen führt dies zu Rötung, Reizung, einem Wärmegefühl und der gewünschten Durchblutungsförderung. Diese wiederum wirkt dem akuten Schmerzzustand entgegen. Von den lokalen Hautreizungen abgesehen, ist die Therapie gut verträglich, sollte jedoch nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Hausarzt erfolgen.

Silberweide

(*Salix alba*)

Für die kurzfristige Behandlung akuter chronischer Rücken- oder Nackenschmerzen eignet sich ein Extrakt aus der Pflanze *Salix alba*, der Silberweide. Ergebnisse wissenschaftlicher Studien bestätigen die Wirksamkeit, Patienten berichteten von einer Verbesserung ihrer Beschwerden. Die Rinde der Weide enthält Salicin, das im Blut und in der Leber nach und nach in die wirksame Salicylsäure umgewandelt wird. Diese Säure hemmt die Entstehung derjenigen Botenstoffe im Körper, die Entzündungen entstehen lassen und aufrechterhalten. Der schmerzlindernde Effekt der Weidenrinde war schon Hippokrates bekannt. Hildegard von Bingen setzte sie erfolgreich bei Rheuma ein. Da nur bei etwa 4 Prozent der Anwender Nebenwirkungen (Magenbeschwerden,

Überempfindlichkeitsreaktionen wie Nesselsucht, Nasenschleimhautentzündung oder leichte Asthmaanfänge – schwerere Nebenwirkungen sind äußerst selten) – auftreten, haben sich Weidenrindenzubereitungen in bisherigen klinischen Studien bewährt. Arzneimittel mit Weidenrinde sollen Sie nicht anwenden, wenn eine Überempfindlichkeit gegen Salicylate bekannt ist, wenn Sie zu Allergien neigen oder unter einem Asthma bronchiale leiden. Auch bei Blutgerinnungsstörungen oder der Einnahme von Medikamenten mit gerinnungshemmender Wirkung wie Marcumar oder Aspirin® (ASS) in höherer Dosierung sollten Sie diese Präparate meiden.

Weitere Informationen finden Sie im KoKo Nr. 11 „Weidenrinde“.

Klassische Homöopathie

Eine Studie der Carsten-Stiftung zur klassischen Homöopathie zeigt: Eine individuell abgestimmte Behandlung der chronischen Rückenschmerzen verbesserte die Lebensqualität der Patienten, selbst wenn die Einnahme konventioneller Schmerzmittel reduziert wird.

Homöopathische Komplexmittel gegen Rückenschmerzen gibt es viele, Dr. Johannes Wilkens, ein Experte von Natur und Medizin, empfiehlt zwei Präparate: zum einen DISCI/RHUS Tox. comp® von der Firma Wala: Eine Ampulle des Medikaments, zwei- bis dreimal wöchentlich über einen Zeitraum von circa sechs Wochen subkutan gespritzt, verbessert bei zwei Drittel der behandelten Patienten die Rückenbeschwerden. Gute

Erfolge konnten auch mit ZEEL® COMP N von der Firma Heel erzielt werden. Dieses Präparat gibt es sowohl in Ampullen- (zur Injektion) als auch in Tablettenform.

Buchtip: Homöopathie bei Rückenschmerzen von Johannes Wilkens, Hippokrates Verlag 2008, 24,95 €.

Tipp

Zur homöopathischen Selbstbehandlung empfiehlt Dr. Michael Elies, medizinischer Berater bei Natur und Medizin, verschiedene homöopathische Einzelmittel.

Tabelle 1 zeigt vier Mittel, die durch ihre Modalitäten gekennzeichnet sind, d.h.: Die Wahl des Mittels erfolgt anhand der Faktoren, unter denen sich die Beschwerden verbessern oder verschlechtern.

Tabelle 1: Homöopathische Arzneimittel und ihre Modalität		
Mittel	Besser durch	Schlechter durch
Bryonia	Ruhe, starker Druck auf Schmerzareal	Bewegung, leichter Druck auf Schmerzareal
Rhus tox.	Bewegung	Nässe
Nux vomica	abends, Ruhe, feuchtes Wetter	nachts (3–4 Uhr), Umdrehen im Bett
Sulfur	Liegen rechts, warmes, trockenes Wetter	nachts (Bettwärme), Stehen

Tabelle 2 zeigt drei weitere Mittel, deren Einsatz sich nach dem Auslöser der Beschwerden richtet.

Tabelle 2: Homöopathische Arzneimittel nach Auslösern der Beschwerden	
Mittel	Beschwerden ausgelöst durch
Aconitum	kalten Wind, Schreck, Aufregung
Colocynthis	Ärger, Schmerz ist krampfartig, Hüftluxation
Lachesis	Eifersucht, Entzündungsprozesse, "Unterdrückung von Absonderungen"

Für die Einnahme und Dosierung gilt: Als Potenzstufe sind D6 oder D12 bewährt, im Schmerzanfall sollten Sie 5 Kügelchen oder 5 Tropfen einnehmen. Alternativ kann 1 Tablette in einer Tasse Wasser aufgelöst werden, davon sollten Sie alle 5–10 Minuten einen Schluck trinken. Wenn Sie unter den aufgeführten Mitteln gar nicht

unterscheiden können, lohnt sich ein Versuch mit Magnesium phosphoricum D6 Tabletten (Schüßler-Mittel Nr. 7). Schluckweise getrunken, können 5–7 Tabletten aufgelöst in einem Glas heißen Wasser helfen, die Beschwerden zu lindern.

Bewegungstherapie

Sport

Sport eignet sich nicht nur präventiv gegen Rücken- und Nackenschmerzen, sondern erweist sich, wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, auch bei chronischen Schmerzen als lindernd. Moderate sportliche Aktivität verkürzt die Krankheitsdauer und verringert die Beschwerden. Dabei ist eine Kombination aus Stärkung der Muskulatur und Dehnung zu empfehlen. Geeignete Sportarten sind z.B. Schwimmen, Aquajogging, Gymnastik, Radfahren, Walking, Nordic Walking, Wandern (mit leichtem Gepäck), Qi-Gong oder Tai-Chi. Bewegungsabläufe und Übungen ohne zusätzliche Belastung, z.B. durch Gewichte, eignen sich in der Regel besser als übermäßiges Krafttraining. Wichtig ist, dass man passende Übungen für die eigene Konstitution findet und diese richtig durchführt. Orthopäden oder Sportmediziner helfen bei der Erstellung eines individuellen Therapieplans. Trainingsprogramme sollten durch kompetente Krankengymnasten oder Sporttherapeuten angeleitet werden. Die Effektivität nimmt zu, wenn der Sport auch Freude macht.

Krankengymnastik

Krankengymnastik kann den Heilungsprozess vorantreiben. Viele Betroffene entwickeln schmerzbedingt eine Vermeidungshaltung, sie fürchten, die Bewegung würde die Schmerzen verschlimmern. Das Gegenteil ist häufig der Fall: Gezielte Bewegungsübungen führen zu einer verbesserten Durchblutung, zum Abbau von muskulären Verspannungen und stärken das Selbstvertrauen in den eigenen Körper.

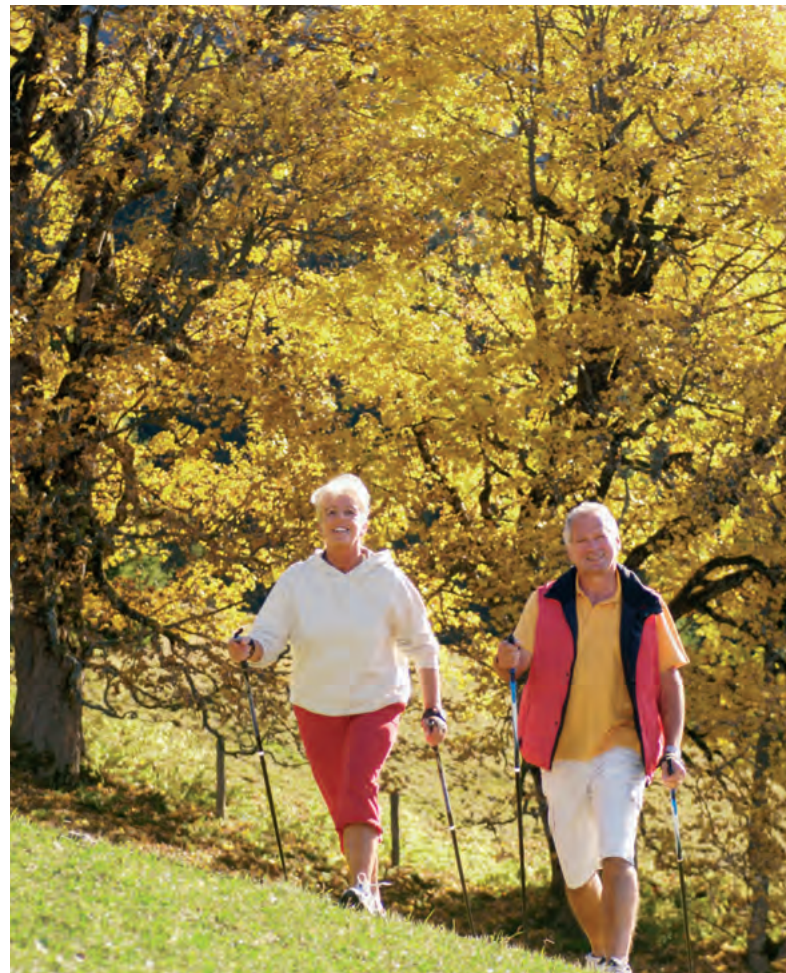
Eine Methode der Physiotherapie, die McKenzie Methode, hat sich in diesem Zusammenhang besonders hervorgetan. Entwickelt hat das Konzept der neuseeländische Physiotherapeut Robin McKenzie. Seit 1953 spezialisierte er sich auf die Behandlung von Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden. Er ersetzte die Verfahren, bei denen sich Patienten passiv verhalten, durch aktivübende Bewegungen. Dadurch sollten die gewohnten Fehlhaltungen aufgehoben werden. Studien belegen, dass sich bei regelmäßiger Übung nach dieser Methode die Schmerzen deutlich reduzieren.

Yoga

Stress, Anspannung, seelische Belastungen und Schmerzen gelten als Hauptauslöser von chronischen Schmerzen. Durch Yoga lassen sich diese Faktoren erwiesenermaßen vermindern. Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die körperliche und geistige Übungen miteinander verbindet. Die Grundpfeiler sind Körperbeherrschung, Atemtechnik und Geisteskonzentration. Die Aktivierung der Blut- und Lymphgefäße, Muskeln, Sehnen und Bänder führen zu einer verbesserten Durchblutung. Durch Kräftigung der Rückenmuskulatur wird die Körperhaltung verbessert. Die erlernte innere Gelassenheit reduziert Stress, Angst und Depressionen. Positive, gesundheitsförderliche Effekte hat Yoga auch auf das Herz-Kreislauf-System.

Iyengar Yoga und Viniyoga sind zwei Arten, die im Zusammenhang mit Rückenschmerzen mit gutem Ergebnis untersucht wurden. Wichtig ist, dass man sich während der Bewegung nicht überbelastet oder Übungen falsch durchführt. Sie sollten diese Methode unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernen. Krankenkassen übernehmen die Kosten für Yogakurse teilweise im Rahmen von Präventionsprogrammen.

Weitere Informationen finden Sie im KoKo Nr. 38 „Yoga“.



Klassische Naturheilverfahren

Spa- und Balneotherapie (Bäderkunde)

Spa- und Balneotherapie sind der Hydrotherapie (Heilbehandlung mit Wasser) ähnlich, kleine Unterschiede gibt es aber. Bei der Balneotherapie (hierzu gehören auch Thalassotherapie und Klimatologie) wird ausschließlich Thermalwasser aus natürlichen Quellen verwendet. Die Temperatur des Wassers sollte mindestens 20° C betragen und einen Mineralstoffgehalt von 1g/l haben.

Wissenschaftliche Studien untersuchten den Einfluss von Hydrogencarbonat, Natrium, Sulfaten, Chlor und Kohlensäure auf die Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich. Die Forschungsergebnisse zeigen: Sechs mal wöchentlich über einen Zeitraum von 3 Wochen angewendet kann die Balneotherapie Rückenbeschwerden bessern. Das Behandlungsspektrum wird zusätzlich durch physiotherapeutische Bausteine erweitert. Jede Sitzung hat mehrere Bestandteile: Therapeuten massieren unter fließendem Wasser, arbeiten mit wechselnder Temperatur, regulieren den Druck des Wasserstrahls oder tragen lokal Schlamm auf. Eine Dauer von 25–45 Minuten je Anwendung ist angemessen.



Wärmetherapie

Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken gehen mit einer Störung der lokalen Durchblutung und Wärmeregulation einher. Durch die lokale Wärmetherapie lässt sich die Muskulatur entspannen und lockern. In der Folge reduzieren sich die Schmerzen und die Beweglichkeit verbessert sich. Mögliche Anwendungsmethoden sind z. B. Wärmebestrahlung und Fangopackung. Ein heißes Bad mit Rosmarin-Lavendel-Öl kann bei akuten Phasen des chronischen Schmerzes zur Linderung verhelfen. Hervorragend geeignet ist auch die Sauna, vorausgesetzt, dass keine behandlungsbedürftigen Herz-Kreislaufkrankungen vorliegen. Führt eine lokale Wärmeanwendung zur Verschlimmerung der Beschwerden, ist fast immer eine organische Ursache (z.B. eingeklemmter Nerv, Bandscheibenverwölbung oder -vorfall) anzuneh-

men. Dann sollte die Wärme eher beschwerdefern, z. B. in Form von ansteigenden Arm- oder Fußbädern oder auf der schmerzfreien Körperhälfte angewandt werden.

Wie man richtig sauniert, können Sie im Koko 42 „Hydrotherapie und Sauna“ lesen.

Schröpfmassage

Eine einfache aber wirkungsvolle Massage bei Schmerzen im Rückenbereich ist die Schröpfkopfmassage. Mit dem Vakuum im Schröpfglas wird eine vermehrte Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur erreicht. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Stoffwechsel. Teilweise treten Blutkörperchen aus den kleinsten Blutgefäßen des Bindegewebes aus,

Ein Geheimtipp: Bienenwachsauflagen

Dabei wird eine Bienenwachs-Seiden-Folie auf die schmerzhaften Rücken- oder Nackenpartien aufgebracht, darauf wird ein Säckchen mit heißem Salz gelegt. Kontinuierlich zieht dann die Wärme durch das Wachs, das sich den Muskeln eng anformt, direkt in die schmerzhaften Regionen hinein. Im Ofen des Küchenherdes kann das Salzsäckchen problemlos heiß gemacht werden. (Bezugsquelle der Wachsfolien und Salzsäckchen: Firma Wachswerk, Telefon: 02054 – 124726, www.wachswerk.de).

ohne dass jedoch die Gefäße beschädigt werden. Diese Blutkörperchen lösen einen anhaltenden Reiz aus, der zu einer über mehrere Tage gesteigerten Durchblutung im sonst stoffwechselarmen Bindegewebe führt. Die verspannte Rücken- oder Nackenmuskulatur lockert sich. Eine Schröpfkopfmassage beim Therapeuten kostet ungefähr 15 Euro.

Das blutige Schröpfen setzen Therapeuten gerne ein, wenn sich das schmerzende Gewebe verhärtet oder verkrampft. Der Therapeut ritzt dabei die Haut vor dem Schröpfen leicht an – er sollte mit dieser Methode Erfahrung haben. Behandlungskosten in Höhe von etwa 35 Euro sollten Sie einplanen.

Ordnungstherapie (Mind/Body-Medicine), Entspannungsverfahren

Ursprünglich ist die Ordnungstherapie ein Bestandteil der Kneipp'schen Physiotherapie. Unter dem Begriff Mind/Body-Medizin untersuchten in den letzten Jahren Wissenschaftler aus USA und Deutschland deren Wirksamkeit. Wie der Name erahnen lässt, lernen Patienten dabei wieder Ordnung in ihr Leben zu bringen. Ganzheitlich betrachtet kann Unordnung der Ursprung eines Schmerzes sein.

Die Mind/Body-Medicine beruht auf dem Prinzip der Achtsamkeit. Meditationsübungen sind dabei ein zentraler Bestandteil. Achtsamkeit befähigt dazu, jeden Augenblick des Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben, auch inmitten körperlicher und seelischer Schmerzen sowie in alltäglichen Stresssituationen. Bewusst wird dabei der Kontakt zu den körperlichen Empfindungen hergestellt und eine Tiefenentspannung herbeigeführt. Die Aufmerksamkeit wird auf den gegenwärtigen Moment gelenkt – Eindrücke, Gedanken

und Gefühle werden bewusst wahrgenommen, ohne sie zu bewerten. Dieses Prinzip ermöglicht es, eine größere Toleranz, mehr Gleichmut und innere Ruhe gegenüber schmerzhaften Empfindungen zu entwickeln und somit einen bewussten Umgang mit Schmerzen zu erlernen. Für die Gestaltung des Alltags – im Einklang mit Beruf, Familie, Hobby und der Krankheit – erarbeiten Betroffene gemeinsam mit dem Therapeuten konkrete Tagespläne. Gerade bei chronischen Beschwerden ist diese Vorgehensweise zu empfehlen.

Studien zur Mind/Body Medicine zeigen, dass Entspannung- und Meditationstechniken, bei denen die Atmung und Achtsamkeit miteinander verbunden werden, auch lang andauernde Schmerzen lindern können. Selbst nach vier Jahren konnte noch bei fast zwei Drittel der Patienten ein Effekt festgestellt werden. Nebenwirkungen sind keine bekannt und die Techniken eignen sich für jedes Alter. Täglich zu üben, wird empfohlen.

Beliebte Entspannungsverfahren – um den Stress im Leben nicht überhand nehmen zu lassen – sind auch Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Für besonders gute Ergebnisse empfehlen wir, Elemente der Ordnungstherapie verknüpft mit einer aktiven Bewegungstherapie in Ihren Tagesablauf aufzunehmen.

Diese Verfahren ähneln ansatzweise der psychosomatischen Medizin. In Kombination mit anderen Methoden und Behandlungstechniken der Naturheilkunde kann auch eine Psychotherapie dabei helfen, einen bewussten Umgang mit den chronischen Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich zu entwickeln und neue Lebensperspektiven zu finden.

(Buchtipps: *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn, O.W. Barth Verlag, 13,90 €.)

Körpertherapie und manuelle Verfahren

Chirotherapie

Im volkstümlichen Gebrauch verbindet man die Chirotherapie häufig mit „Einrenken“. Gezielte Griffe und Bewegungen sollen Gelenke mobilisieren, Verspannungen lösen und somit Schmerzen lindern. Häufig kommt es bereits kurz nach der Behandlung zu einer deutlichen Besserung der Rücken- oder Nackenbeschwerden. Die Chirotherapie sollte grundsätzlich nur bei Spezialisten (mit Zusatzbezeichnung Chirotherapie) erfolgen, da eine fehlerhafte Ausführung zu erheblichen Verletzungen

führen kann. Beachtet man dies, kann diese Methode der manuellen Medizin erfolgreich eingesetzt werden, wie aktuelle Studien zeigen.

Nicht geeignet ist die Chirotherapie für Menschen mit schwerer Osteoporose, Knochenkrebs/ Knochenmetastasen oder anderen Erkrankungen, die mit Knochenbruchgefahr verbunden sind. Ob diese Therapie für Sie sinnvoll ist, sollten Sie im Zweifel mit Ihrem Hausarzt oder Orthopäden klären.

Osteopathie

Die Osteopathie geht davon aus, dass der Mensch eine natürliche Abwehr gegen innere und äußere Angriffe besitzt. Funktioniert diese Abwehr nicht, ist dies häufig auf strukturelle und funktionelle Veränderungen des Skeletts, insbesondere der Wirbelsäule zurückzuführen. Bei Rückenbeschwerden versucht der Osteopath mit manuellen Techniken Hindernisse und Bewegungseinschränkungen aufzuspüren, zu lösen und somit Schmerzen zu lindern. Wichtig ist, dass der Körper als Einheit betrachtet wird und durch die Anwendung die Selbstheilungskräfte des Patienten mobilisiert werden. Nach den Bestimmungen der Bundesarbeitsgemeinschaft Osteopathie muss ein Therapeut eine mindestens vierjährige Ausbildung absolviert haben. Eine ausführliche Anamnese, Untersuchung und Behandlung mit unterschiedlichen osteopathischen Techniken kosten zwischen 60 und 100 Euro. Für Patienten mit rheumatischer Polyarthritis, Morbus Bechterew oder starker Osteoporose eignet sich diese Therapie nicht.

Craniosakrale Therapie

Die Wurzeln der craniosakralen Therapie liegen in der Osteopathie. Entwickelt wurde die Methode von William Sutherland: Er entdeckte, dass zwischen den Schädelknochen eine ständige, langsame pulsierende Bewegung (der so genannte kraniale Rhythmus) stattfindet. Diese Bewegungen übertragen sich auf den gesamten Körper und beeinflussen dessen Entwicklung und Funktionsfähigkeit. Störungen im Rhythmus kann ein erfahrener Therapeut wahrnehmen. Der Behandelnde hält den Kopf des Patienten mit einem bestimmten Griff und stellt sich dabei auf dessen kranialen Rhythmus ein. Durch sanfte Kraftausübung und feine Bewegungen sollen so Dysfunktionen korrigiert werden. Dadurch lassen sich Schmerzen beseitigen, Blockaden auflösen und eine Regeneration des Körpers bewirken. Die craniosakrale Therapie sollte ergänzend zu anderen Behandlungsformen eingesetzt werden.

Bowtech

Bowtech ist eine Behandlungsmethode, die in den 50er Jahren vom Australier Tom Bowen entwickelt wurde. Nach Deutschland kam diese Technik erst vor wenigen Jahren. Sie ist eine ganzheitliche Muskel- und Bindegewebsanwendung, die durch behutsame, nicht invasive Impulse dem Körper zur Entspannung verhelfen soll. Mit speziellen Griffen stimuliert der Therapeut dabei definierte Punkte auf Muskeln, Sehnen oder Bindegewebe. Danach folgt jeweils eine kurze Pause, die dem Körper

Zeit gibt, die Informationen aufzunehmen und umzusetzen. Der Energiefluss soll damit ausbalanciert werden.

Mehrere Theorien versuchen die überwiegend positiven Erfahrungen von Patienten, Ärzten und Therapeuten zu erklären, einen einheitlichen Ansatz gibt es aber nicht. Im Allgemeinen wird davon ausgegangen, dass auch minimale Interventionen spürbare Veränderungen im menschlichen System bewirken können. So können Heilungsprozesse unterstützt und Rückenbeschwerden gelindert werden. Eine Bowtech Sitzung kostet etwa 30 bis 40 Euro und sollte bis zu fünfmal wiederholt werden.

Massage

Massage gehört zu den bekanntesten und altbewährten Therapien bei Rückenschmerzen. Kneten, Streichen und Klopfen fördern die lokale Durchblutung. Klinische Studien zeigen, dass eine entspannende und schmerzlindernde Wirkung eintritt. Grundsätzlich sollten bei chronischen Schmerzen allerdings aktivere Behandlungsmethoden bevorzugt werden (z.B. einige der hier vorgestellten Therapien), da diese langfristig bessere Erfolge erzielen. Für die Kosten von Massagen gibt es eine Faustformel: Ein Euro pro Minute ist angemessen.

Alexander-Technik, Feldenkrais, Rolfing

Ein wichtiges Ziel verschiedener Formen der Körpertherapie ist es, den Menschen für eine bessere Selbstwahrnehmung zu sensibilisieren und das Vertrauen in die eigenen körperlichen Regungen zu stärken – ganz nach dem Prinzip: Selbstheilung durch Selbsterfahrung. Drei körpertherapeutische Verfahren stellen wir kurz vor:

- Die Alexander-Technik basiert auf der Überzeugung, dass alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind. Angesetzt bei den mentalen Prozessen, ist sie eine Methode, die Bewegungs- und Verhaltensmuster verändert. Mit Hilfe eines ausgebildeten Trainers erlernt man bisher unbekannte Bewegungsabläufe. Schmerzbedingten Fehlhaltungen kann damit entgegengewirkt werden. Patienten lernen, wie Bewegungen ökonomischer gestaltet werden, d.h., wie man sich effektiver bewegt. Studien zeigen, dass Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich, durch einen neu erlernten und wohlkoordinierten Umgang nachlassen. Die Untersuchungen zeigten einen Langzeiteffekt: Auch ein Jahr nach dem Kurs profitierten die Teilnehmer noch von der Alexander-Technik, sie empfanden ihre Lebensqualität als gesteigert.

- Ähnlich ist das Wirkprinzip der Feldenkrais-Methode. Das Zusammenspiel von Körper und Geist ist dabei ein zentraler Bestandteil. Im Einzel- oder Gruppenunterricht versuchen die Patienten, eigene Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen, um Defizite in den Bewegungsmustern aufzudecken. Diese werden dann durch neue, schonendere Abläufe ersetzt. Ziel dieser Form der Körpertherapie ist es, den Körper gemäß seiner natürlichen Physiologie einzusetzen. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert und fehlerhaltungsbedingte Rücken- und Nackenschmerzen reduziert. Geübt wird 30 bis 45 Minuten lang, liegend. Die Bewegungen werden langsam, fast in Zeitlupe und ohne Kraftanstrengung durchgeführt. Zwischen den Übungen sollte man 30 Sekunden lang Pause

machen und den absolvierten Bewegungen „nachspüren“.

- Bei der Rolfing-Technik werden Körperarbeit und Bindegewebsmassage kombiniert. Das Wirkprinzip entspricht dem der Alexander-Technik und der Feldenkrais-Methode. Der Patient soll durch eine korrigierte Körperhaltung die nötige Energie gewinnen, sich gegen Krankheiten zur Wehr zu setzen. Rücken und Gelenke werden durch eine verbesserte Qualität der Bewegungen geschont.

Körpertherapien als heilende Behandlung dürfen in Deutschland nur von Ärzten, Physiotherapeuten und Heilpraktikern angewandt werden.

Traditionell Chinesische Medizin (TCM)

Akupressur

Wörtlich übersetzt bedeutet Akupressur „Punkt-Drücken“. Bei dieser Technik stimuliert man mit den Fingern Akupunkturpunkte durch Drücken, Kneten, Reiben oder Klopfen. Das Prinzip der Akupressur ist dem der Akupunktur ähnlich. Bei Schmerzen oder Verspannung im Rücken- und Nackenbereich eignet sich Akupressur sehr gut zur Selbstbehandlung. Wo die zu behandelnden Punkte genau liegen, sollten Sie am besten von Ihrem Arzt erfahren. Akupressur ist für Sie nicht geeignet, wenn Sie an Erkrankungen des Gefäßsystems (Krampfadern, Thrombosen) oder des Herz-Kreislauf-Systems leiden.

Akupunktur

Die weltweit größten Akupunkturstudien (durchgeführt in Deutschland) zeigten, dass diese Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bei Rückenschmerzen effektiv eingesetzt werden kann. Die Ergebnisse dieser Studien bildeten die Entscheidungsgrundlage für den Gemeinsamen Bundesausschuss aus Krankenkassen und Ärzten, Akupunktur bei Lendenwirbelsäulenschmerzen in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung mit aufzunehmen.

Seit 01.01.2007 werden die Kosten für Akupunktur bei Rückenschmerzen übernommen, wenn hohe Qualitätsanforderungen erfüllt werden und die Therapie von Ärzten mit entsprechender Zusatzausbildung durchgeführt wird (Auskunft erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse). Bezahlen Sie die Behandlung selbst, sollten Sie mit Kosten in Höhe von circa 50 Euro rechnen.

Studien zu Akupunktur bei Nackenschmerzen zeigten ähnliche Erfolge, hier werden die Kosten aber nicht von den Kassen erstattet. Was genau die Wirkung der Akupunktur ausmacht und welche Form am besten hilft, ist noch umstritten. Interessanterweise scheint bereits die Anwendung von Nadeln allein, also auch an Nicht-Akupunkturpunkten (sog. Sham-Akupunktur), eine heilungsfördernde und schmerzlindernde Wirkung zu entfalten. Wenn die Behandlung vom ausgebildeten Spezialisten durchgeführt wird, treten sehr selten Nebenwirkungen auf, dann ist Akupunktur bedenkenlos zu empfehlen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Akupunkteur vertrauen. In der Regel sind mindestens 5–10 Sitzungen nötig.

Gua Sha

Gua Sha ist eine sehr alte Behandlungsform, die in Asien Bestandteil der Traditionell Chinesischen Medizin ist. Durch eine Schabetechnik werden die normalen Stoffwechselforgänge wieder hergestellt, muskuläre Steifheit und Schmerz sollen sich auf diese Weise reduzieren. Die Funktionsweise: Nach einer eingehenden Bindegewebsdiagnostik erfolgt die Hautstimulation in Form einer strichförmigen Druckanwendung. Das gestaute Blut an der Körperoberfläche bewegt sich. Dies fördert den Blutfluss zu Haut-, Muskel- und Bindegewebe. Dabei entstehen großflächige Hautrötungen (in der Regel nicht schmerzhaft). Es handelt sich um punkt- oder strichförmige, harmlose Hautblutungen, die sich meist selbstständig nach 2–3 Tagen zurückbilden. Mit

dieser Technik konnten in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin (Essen) gute Erfolge erzielt werden. Die Schmerzlinderung hielt auch nach einem Monat

noch an. Pro Sitzung betragen die Behandlungskosten cirka 40 Euro. Gua Sha sollten Sie nicht bei Sonnenbrand, Hautausschlägen oder Hautrissen einsetzen.

Tipp für Zuhause: Akupunkturmatte

Als praktischen Tipp für zu Hause empfehlen Experten der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin (Essen) bei Rückenschmerzen den Einsatz einer Akupunkturmatte (DNIC-Kissen). Vermutlich kann die Nadelmatte einer Chronifizierung von Rückenschmerzen vorbeugen, indem sie größere Areale des Rückens gleichmäßig „schmerzhaft“ stimuliert. Damit kann einer einseitigen Stimulation durch Fehlbelastung entgegengewirkt werden (Bezugsquelle der Nadelreizmatte: C.M.P. Chinese Medical Products Trading GmbH, Udo Hainzl, Parz 2, A-4710 Grieskirchen, Telefon: 0043 (72 48) 6 37 76 76, Fax: 0043 (72 48) 6 37 76 77, e-mail: udo.hainzl@ctk.at).

Spezielle Reiz-Reaktions-Therapien

TENS – Transkutane Elektrische Nervenstimulation

Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation ist eine elektromedizinische Reizstromtherapie. Über Pflasterelektroden wird ein leichter Reizstrom auf die Hautoberfläche angelegt und so auf den schmerzenden Muskel übertragen. Indem die Nervenbahnen beeinflusst werden, die den Schmerz zum Gehirn führen, wird die Schmerzweiterleitung herabgesetzt. Ziel der Therapie ist es, den Heilungsprozess zu beschleunigen, die Beweglichkeit zu verbessern und Beschwerden zu reduzieren. Dass dieser Wirkungsmechanismus funktionieren kann, zeigen Experten in aktuellen klinischen Studien. Ein TENS-Gerät kann vom Arzt verschrieben werden.

Neuroreflextherapie

Die Neuroreflextherapie ist eine Technik, die kürzlich in Spanien entwickelt und bei chronischen Rückenschmerzen erfolgreich angewandt wurde. Um die Beschwerden zu lindern, platzieren Ärzte kleine Fremdkörper in der oberen Hautschicht von reizauslösenden Punkten (so genannte Triggerpunkte) an Rücken und Ohr. Diese sterilen Klammern bleiben bis zu 90 Tagen im Rücken, im Ohr nur bis zu 20 Tagen. Die Beweglichkeit und die Schmerzen der Patienten verbesserten sich, von Nebenwirkungen wurde bislang nicht berichtet.

Selbsthilfegruppen

Deutsche Schmerzliga e.V.

Adenauerallee 18
D-61440 Oberursel
Telefon: 0700 / 375 375 375 (12 Cent/Minute)
Telefax: 0700 / 375 375 38
Email: info@schmerzliga.de
<http://www.schmerzliga.de>

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Wilmsdorfer Str. 39
D - 10627 Berlin
Telefon: 030 / 31 01 89 60
Fax: 030 / 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
<http://www.nakos.de>

Therapiewahl

Konventionelle medikamentöse Therapie

Das Ziel der Therapie in der Schulmedizin ist die Schmerzkontrolle oder Linderung der Beschwerden. Auch Schulmediziner raten, bei langfristigen Rücken- und Nackenschmerzen sportlich aktiv zu werden. Die medikamentöse Therapie der Schulmedizin ist symptomatisch und sollte den Patienten unterstützen, seine übliche Aktivität frühzeitig wieder aufzunehmen.

Empfohlen wird:

- bei leichten Rückenschmerzen: Paracetamol
- bei ungenügender Wirkung: Acetylsalicylsäure (ASS, z.B. Aspirin®) und nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR)
- sind NSAR unzureichend wirksam: Kombinationspräparate aus Paracetamol und Kodeinphosphat
- Muskelrelaxantien (zur vorübergehenden Entspannung der Skelettmuskulatur)
- bei psychischer Mitverursachung: Psychopharmaka

Schmerzmittel sollten jedoch nicht die Dauerlösung sein. Um einen optimalen, langfristigen und nebenwirkungsarmen Erfolg zu erzielen, raten wir, ergänzend eine integrative Behandlungsmethode zu wählen.

Welche Therapie ist gut für mich?

Bei chronischen Schmerzen im Rücken und Nacken erfordert die naturheilkundliche Therapie Fachwissen. Entsprechend seiner eigenen körperlichen und geistigen Konstitution empfehlen wir jedem Betroffenen ein individuelles Behandlungskonzept. Durch eine Kombination verschiedener Methoden können die größten Erfolge erzielt werden. Unbedingt sollten die Therapien mit erfahrenen naturheilkundlichen Ärzten oder Orthopäden besprochen, durchgeführt und von diesen begleitet werden. Wichtig ist dabei, dass Sie die Methoden für sich als geeignet empfinden.

Durch eine naturheilkundliche Behandlung lassen sich im Langzeitverlauf nebenwirkungsreiche Medikamente einsparen. Die meisten dieser Therapien müssen vom Patienten selbst bezahlt werden. Da bei chronischen Beschwerden gute Ergebnisse erzielt werden können, ist die Investition in der Regel sinnvoll.

Welche Therapien werden von meiner Krankenkasse unterstützt?

Alternative Behandlungsmethoden müssen grundsätzlich nicht erstattet werden. Allerdings zahlen einige Kassen freiwillig – einheitlich geregelt ist dies aber nicht:

- Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bieten verschiedene Gesundheits- und Präventionskurse an. Für einige der hier genannten Therapien können Sie also mit einem finanziellen Zuschuss rechnen. Zum Angebot gehören: Rücken-Fit-Kurse, Yoga, Qi-Gong und andere Bewegungsformen. Im Einzelfall gibt Ihnen der Ansprechpartner Ihrer Krankenkasse Auskunft. Teilweise wird Ihr gesundheitliches Engagement zusätzlich durch Bonusprogramme honoriert.
- Krankengymnastik, die auf Rezept verordnet wurde, erfordert von Ihnen lediglich einen Eigenanteil von 10 Prozent der Kosten.
- Akupunktur bei Lendenwirbelsäulenschmerzen ist Bestandteil des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenkassen. Beachten Sie bitte, dass der Therapeut hohe Qualitätsanforderungen erfüllen muss. Damit eine Kostenübernahme garantiert ist, raten wir Ihnen, sich zuvor bei Ihrer Krankenkasse zu informieren und abzusichern, welche Bedingungen vorausgesetzt werden.
- Medikamente, die in Apotheken frei verkäuflich sind, werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Die hier aufgelisteten Präparate sind rezeptfrei erhältlich und müssen selbst bezahlt werden.

Im Einzelfall lohnt es sich immer, bei der Krankenkasse nach Angeboten und Programmen für Rückenschmerzpatienten nachzufragen.



Naturheilkundliche Arzneien bei Rücken- und Nackenschmerzen

Teufelskralle

Präparat (Hersteller)	Tagesdosierung	Kosten/Tag
Arthotabs (Duopharm)	3x2 Filmtabletten	ca. 1,30 €
Cefatec (Cefak)	2x1 Brausetablette	ca. 0,70 €
Harpagoforte AS medic (Dyckerhoff)	3x2 Filmtabletten	ca. 2,15 €
Teltonal 480 FT (Biocur)	2x1 Filmtablette	ca. 0,55 €
Pargo Teufelskralle Wurzelstücke (Bio-Diät-Berlin)	4,5 g Droge	ca. 0,35 €
Pargo Kapseln (Bio-Diät-Berlin)	3x1 bis 2 Kapseln	ca. 0,40–0,80 €
Teufelskralle-rathiofarm (Rathiofarm)	2x1 Tablette	ca. 0,60 €

Weidenrinde

Präparat (Hersteller)	Tagesdosierung	Kosten/Tag
Assalix (Bionorica)	2x1 Dragee	ca. 0,80 €
Assplant (Robugen)	2x1 Kapsel	ca. 0,70 €
Rheumatab Salicis (Schuck)	4x1–2 Tabletten	ca. 0,75–1,50 €
Salix Bürger (Ysatfabrik)	2x45–90 Tropfen	ca. 0,85–1,70 €

Capsaicin (Cayenne)

Präparat (Hersteller)	Tagesdosierung	Kosten/Tag
Hansaplast med ABC Wärme-Crème (Beiersdorf)	3x 1–2 Gramm	ca. 0,55 €
Hansaplast med ABC Wärme-Pflaster (Beiersdorf)	maximal 1 Pflaster täglich	ca. 2,00 €
Jucurba® Capsicum Schmerz-Emulsion (Strathmann)	2–3x eine kleine Portion	50g Salbe: 10,00 €

Phytodolor

Präparat (Hersteller)	Tagesdosierung	Kosten/Tag
Phytodolor Tinktur (Steigerwald)	3–4x tägl. 30–40 Tropfen	100 ml Tinktur: 13,95 €

Homöopathische Komplexmittel

Präparat (Hersteller)	Tagesdosierung	Kosten/Tag
DISCI/RHUS Tox. Comp. (Wala)	2–3x wöchentlich eine Injektion	pro Injektion ca. 3 €
ZEEL Comp. N Amp. (Heel)	2x wöchentliche eine Injektion	pro Injektion ca. 1,60 €
ZEEL Comp. N Tabl. (Heel)	3x1 Tablette	ca. 0,50 €

Das Thema Rückenschmerz in KoKo

KoKo 1: Teufelskralle

Teufelskralle ist ein natürliches und gut verträgliches Anti-Schmerzmittel bei Rückenschmerzen und Entzündungen der Bänder und Sehnen. Eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien hat dies bestätigt.



KoKo 22: Arnica montana

Arnica montana, der Bergwohlverleih, ist eine der bekanntesten Arzneien in Homöopathie, Anthroposophischer Medizin und Pflanzenheilkunde. Äußerlich findet Arnica auch Anwendung bei Prellungen, Verletzungen, Verbrennungen, Blutergüssen und Operationen.

KoKo 38: Yoga

Etwa drei Millionen Menschen in Deutschland üben sich in Yoga. Damit ist Yoga bei uns zum Volkssport geworden! Viele wissenschaftliche Studien zeigen mittlerweile die positiven gesundheitlichen Effekte.

KoKo 11: Weidenrinde

Die Weidenrinde ist ein Klassiker der pflanzlichen Heilmittel. Bereits Hippokrates verwendete sie 400 Jahre vor Christi Geburt als Mittel gegen Fieber und Schmerzen. Heute wird Weidenrinde vor allem zur Schmerzbehandlung bei Weichteilrheumatismus, rheumatoider Arthritis und Arthrose angewendet.

KoKo 42: Hydrotherapie und Sauna

Unter Hydrotherapie versteht man die Anwendung von Wasser zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Die Anfänge der Hydrotherapie lassen sich bis in die Antike zurückverfolgen.

Natur und Medizin e.V.

Der damalige Bundespräsident Karl Carstens und seine Ehefrau Veronica Carstens gründeten Natur und Medizin als Förderverein der Carstens-Stiftung im Jahr 1983.

Mit rund 36.000 Mitgliedern ist Natur und Medizin die größte Bürgerbewegung für Naturheilkunde und Homöopathie in Europa. Wir wollen Naturheilverfahren in der Medizin verankern, die Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen ausbauen und die ärztliche Ausbildung verbessern.

Denn für viele Patienten ist eine Kombination aus Naturheilverfahren und konventioneller Medizin die beste Alternative - sowohl in der Selbsthilfe als auch beim Arzt oder in der Klinik.

Natur und Medizin macht sich für Naturheilkunde und Homöopathie stark, indem wir Patienten bei der Suche nach der richtigen Therapie beraten und Wissenschaft und Forschung über die Arbeit der Carstens-Stiftung voranbringen.

Informieren Sie sich über unsere Arbeit unter: www.naturundmedizin.de und www.carstens-stiftung.de

NATUR UND MEDIZIN
Fördergemeinschaft der
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



Impressum

Herausgeber: Natur und Medizin e.V.
Geschäftsstelle: Am Deimelsberg 36,
45276 Essen, Tel.: 0201 56305-70
Konzeption: Dr. Henning Albrecht,
Frederik Betsch
Redaktion: Isabel Vijoglavic,
Frederik Betsch
Medizinische Beratung:
Dr. med. Michael Elies,
Prof. Dr. Gustav Dobos,
Eckard Krüger, Arzt
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Verantwortlich: Dr. Dorothee Schimpf,
Geschäftsführerin Natur und Medizin e.V.