

Kamayni Agarwal-Kozlowski

Ganzheitliche Schmerztherapie

Leseprobe

[Ganzheitliche Schmerztherapie](#)

von [Kamayni Agarwal-Kozlowski](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b13657>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



20.4.4 Weitere Diagnostik

- Ausschlussdiagnostik anderer Erkrankungen (Blut, Stuhl, Endoskopie)

20.4.5 Ausleitende Verfahren

- erfahrungsheilkundliche Berichte zum Baunscheidt-Verfahren der direkten Reflexzonen des Darmes nach Head/McKenzie und Schröpfen der Reflexzone „Lumbalgelesen“ zwischen L2 und L4

20.4.6 Ayurveda

- Flatulenz: s. S. 140
- Spasmen/Koliken: s. S. 136

Ausleitung

- Ölklistier mit 30 – 40 ml Jatyadi-Öl (z. B. von Seva), v. a. bei Kapha-Symptomatik

Ernährung

- allgemein:
 - meiden: frittierte, scharfe, schwer verdauliche und stark gesäuerte Lebensmittel
 - bevorzugen: (Kreuz-)Kümmelöl, -samen oder -tee, Anisöl oder -tee, Apfel, Beifußkraut, Bockshornklee, Chili (antiemetisch, karminativ), Dill (kühlend-karminativ, spasmolytisch), Fenchelöl, -samen oder -tee, Ghee, Granatapfel, Ingwer, Kamillenblüten-tee, Kardamom (karminativ), Koriandersamen (digestiv, karminativ), Kürbisgewächse, Lavendeltee (karminativ, spasmolytisch), leicht verdauliche, warme Lebensmittel, Pfefferminzöl (Cave: Emesis/Nausea, Schleimhautreizung; allergische Reaktion bei hoher Dosis, möglicher Reflux [Erschlaffung des unteren Ösophagusphinkters] bei längerer Verwendung; Kontraindikationen: akute Gastritis, Hepatitis, Ulcus duodeni/ventriculi)
- **schleimige Diarrhöe:** Dillsamen mit Bockshornklee zerstoßen und in Buttermilch kochen.

Innerliche Therapie

- Kutajarishtam (z. B. Bai 70 von Euroved) 15 ml verdünnt mit warmem Wasser pp.

- Pulverkombination bei psychischer Überlagerung: Baldrian 0,5 g, Brahmi (z. B. Bai 04 von Euroved) 1 g, Shankhapushpi (z. B. von Ayurveda Arogyam) 1 g, Vaca (z. B. von Seva) 0,5 g; 2 ×/d

Äußerliche Therapie

- Stirnölguss

Relevante Marmas

- s. S. 141

Öle

- s. S. 131, Dhantara (z. B. von Seva) lokal, Kopf oder gesamter Körper

Yoga

- s. S. 141

20.4.7 Homöopathie

- Das Colon irritabile ist ein komplexes chronisches Krankheitsbild und kann daher nicht in Kurzform dargestellt werden. Die Auswahl der homöopathischen Mittel geschieht nach einer ausführlichen Anamnese mit der klassischen Methodik.

20.4.8 Manuelle Medizin/Osteopathie

- s. S. 142

20.4.9 Neuraltherapie

- Quaddeln im Verlauf des Kolonrahmens und Loco-dolendi-Infiltrationen der Bauchwand sowie paravertebral (Segmentreflektorik Th 10 – L2)
- Injektion an das Ganglion coeliacum
- Injektion an die Schilddrüse
- Infiltration von Bauchnarben und -nabel
- ggf. Störfeldtherapie

20.4.10 Schulmedizin

- spezifische Therapie nach Britischer Leitlinie zur Diagnostik und Therapie:
 - Ernährung: Ballaststoffe, Probiotika
 - Medikamente: Desipramin, Serotoninwiederaufnahmehemmer (Paroxetin, Fluoxetin),

Spasmolytika (Mebeverin), trizyklische Antidepressiva (Amitriptylin, Nortriptylin)

- Psychologie: Entspannungsverfahren, psychodynamische und kognitive Verhaltenstherapie, Hypnotherapie

20.4.11 Taping

- s. S. 138, ohne Diaphragma-Tape
- ISG-Tape (s. S. 134)
- Cross-Patches: auf Akupunkturpunkte (s. u.)

20.4.12 TCM

Chinesische Diagnose mit Therapieprinzip

- häufige Pathogenese: dauernde emotionale Anspannung führt zu Le-Qi-Stagnation (s. S. 138)
- Blut-Stagnation: Qi regulieren, Stagnation auflösen

Akupunktur

- Blut-Stagnation: Bl 17, Bl 32, KG 3, KG 4, KG 6, Ma 28, Ma 29, Ma 30, Mi 4, Mi 6, Mi 8, Mi 10
- Le-Qi-Stagnation: s. S. 138
- Ohrpunkte: 22, 34, 89, 91, 97, 98
- YNSA: Zone D

Diätetik

- Blut-Stagnation:
 - bevorzugen: Dinkel, Rosmarin, schwarze Sojabohnen, Zwiebel
- Le-Qi-Stagnation: s. S. 138
- Blähungen: s. S. 143
- Diarrhöe: s. S. 143

Phytotherapie

- Blut-Stagnation: Ge Xia Zhu Yu Tang
- Le-Qi-Stagnation: s. S. 138

Qigong

- s. S. 138

Tuina

- s. S. 139

Weitere Maßnahmen

- Auflage: s. S. 143, Tajiigan

20.4.13 TENS

- symptomatisch nach Beschwerdelokalisation mit individuellen Parametern

20.4.14 Westliche Phytotherapie

- leichtere krampfartige Schmerzen:
 - „Entkrampfungstee“ (s. S. 139)
 - Fertigpräparat: z. B. Iberogast Tinktur 3 × 20 Tr.
- Auflagen:
 - angenehm entkrampfende Wirkung
 - Extrakt aus Kamille, Melisse und Schafgarbe: Je 1 EL mit 1 l kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 15 min ziehen lassen, dann abseihen:
 - In diesen Extrakt ein kleines Handtuch tauchen, auswringen und mit einem trockenen Tuch darüber auf den Bauch legen; als 3. Auflage Decke um den Bauch.
 - Anwendungsdauer: 30 min
- Packungen:
 - Heublumenpackung: Kleines Kisseninlett (ca. 20 × 20 cm) mit Heublumen füllen und über Wasserdampfbad Kissen ca. 5 min erwärmen und leicht durchfeuchten:
 - Heublumenkissen auf Bauch legen und mit Wolltuch abdecken.
 - Anwendungsdauer: ca. 20 – 30 min
 - Das Kissen kann ca. 10 × wiederverwendet werden.
 - sehr praktisch: fertige Packungen aus der Apotheke (z. B. Florapress-Kompresse)

Cave

Vor dem Auflegen sollte die Temperatur der Auflage oder Packung auf ca. 40 – 45 °C abgekühlt sein.

20.4.15 Weitere Therapieoptionen

- Aromatherapie:
 - Einreibung: 4 Tr. Basilikum pur epigastrisch verreiben oder in 1 TL Olivenöl gesamten Bauch im Uhrzeigersinn einreiben.
 - entkrampfend: s. S. 139
- **autogenes Training/progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**

- **Basale Stimulation:** Einreibung, ggf. vorsichtige Kolonmassage
- darmbezogene **medizinische Hypnose**
- **Ernährung:** faserreiche Kost, Fencheltee mit Kümmelextrakt, frisches Obst, gedünstetes Gemüse, meiden von blähenden, fetten, sehr heißen oder kalten Speisen, Muzilaginosa, suffiziente Flüssigkeitsaufnahme (warme Getränke/Gemüsebrühe), vorübergehender Verzicht auf Frischgetreidekost und Rohgemüse, Weizenkleie
- **MTT:** Ausdauertraining im aeroben Bereich, dynamisches Muskeltraining, Entspannungs-/Atemübungen
- **physikalische Therapie:**
 - Balneotherapie
 - Hydrotherapie: Fußbad, heiße Auflagen (Pelose) auf Rücken und Leib, Leibwickel, lokale Wärme, Ultraschallgüsse, warme Sitzbäder
 - Massage: Bindegewebsmassage, Kolonmassage, Periostbehandlung; Fußreflexzonenmassage: Dünndarm (sedieren), Diaphragma, Leber, mittlere und untere Wirbelsäule, Pankreas, Plexus solaris (sedieren), Sphinktermuskulatur
 - Wärmflasche
 - Soleanwendungen

20.5

Funktionelle Dyspepsie

20.5.1 Definition

- syn. nicht ulzeröse Dyspepsie, Reizmagen
- epigastrische Schmerzen oder Brennen ohne morphologisches Korrelat

Die funktionelle Dyspepsie äußert sich häufig auch über Schmerzen im Bereich der thorakalen Wirbelsäule.

20.5.2 Ätiologie

- häufig stressbedingt, gelegentliches Auftreten von *Helicobacter pylori*

20.5.3 Symptome

- nach Rom-III-Kriterien mindestens 1 Symptom:
 - Bestehen seit mindestens 6 Monaten
 - epigastrische Schmerzen
 - epigastrisches Brennen
 - frühes Sättigungsgefühl
 - kein morphologisches Korrelat bei endoskopischer Untersuchung
 - Völlegefühl pp.

20.5.4 Weitere Diagnostik

- Ösophago-Gastro-Duodenoskopie, Sonografie

20.5.5 Ausleitende Verfahren

- erfahrungsheilkundliche Berichte zum Schröpfen der Reflexzone „Magen-Pankreas“ und Baunscheidt-Verfahren der zugehörigen segmentalen Areale nach Head/McKenzie

20.5.6 Ayurveda

Ausleitung

- nur bei Patienten ohne akute Gastritis oder Ulkus
- Emesis mit Madana (in Deutschland nicht verfügbar) 2 g und innerer Oleation mit Shatavri Ghee (z. B. von Seva) zur Vorbehandlung und 2 d äußere Oleation mit Dampfbad
- Einlauf nur bei Persistenz mit Dashamoola-Dekokt (z. B. von Arogyam Ayurveda) bei Patienten ohne Diarrhöe, mit Oleation des unteren Rumpfes inkl. Oberschenkel und äußerlicher Wärme
- ggf. Ölklistier bei starkem Aufstoßen abends pp. mit Narayan-Öl (z. B. Bai 85 von Euroved) 30 ml
- Purgation mit 10 – 15 g Avipattikara-Pulver (z. B. von Seva) und Shatavri Ghee (z. B. von Seva) nach äußerer Oleation und Dampfbad über 2 d
- ggf. Schwitztherapie mit Umschlägen

Ernährung

- meiden: Auberginen, Chili, erhitzende, frittierte, schleimhautreizende, scharfe und saure Lebensmittel, Fleisch, Joghurt, Pfeffer

- bevorzugen: adstringierende Lebensmittel, Bananen, Bergsalz, bittere Lebensmittel, Buttermilch-Lassi mit Kräutern, Fenchel, Gerste, Gewürznelken, Granatapfel (frisch oder getrocknete Kerne), Ingwer, Kalmuswurzelstock, Kardamom (karminativ, Stomachikum; Cave: bei manifestem Ulkus kontraindiziert!), klare Suppe, Kokosnuss, Koriander (digestiv, karminativ), Kreuzkümmel, Kürbis, Leinsamenschleim, Milch, Orangenschale, Oregano, süße Lebensmittel, Thymian, Wacholderbeeren, Weizen, Zimtöl (Digestivum, Stomachikum), Zucchini

Innerliche Therapie

- Amalaki (z. B. Bai 33 von Euroved) 2 × 3 g mit etwas Rohrzucker in warmem Wasser, Prawal (in Deutschland nicht verfügbar) 2 × 250 mg mit Rosenwasser pp., Shataври Ghee (z. B. von Seva) 2 × 10 g in heißem Wasser, Stinkasant ¼ TL mit dem Essen zwischen 2 Bissen, Trikatu (z. B. Bai 17 von Euroved) ¼ TL in warmem Wasser vor dem Essen

Äußerliche Therapie

- Stirnölguss

Relevante Marmas

- Amsa, Amsaphalaka, Dhamani, Hridaya, Indrabasti, Kukundara, Kurpara, Nabhi, Sthapani, Talahridaya

Öle

- s. S. 131, Dhantara (z. B. von Seva) lokal, Kopf oder gesamter Körper

Yoga

- Surya Namaskar

Weitere Maßnahmen

- Majoranbad: entspannend
- Muskatnussöl: als Magenpflaster
- Natronwasser: ¼ TL Natriumbikarbonat, ½ TL Rohrzucker, 10 Tr. Zitronensaft; alles in 1 Glas Wasser geben und trinken.
- Tee (ggf. mit Zusatz von Sedativa, wie Baldrianwurzel, Lavendelblüte): Kalmuswurzelstock (sekretagog, spasmolytisch), Kamillenblüten, Löwenzahn, Melissenblätter, Schafgarbenkraut und -blüten, Süßholzwurzel (antiphlogistisch,

antiulzerogen); Anwendungsdauer ≤ 5 Wochen (Hypokaliämie, mineralokortikoide Wirkung)

- Stressreduktion
- Entspannung

20.5.7 Homöopathie

Auswahl der Arzneimittel nach Symptomatik

- Lokalisation: Ausstrahlung (Abdomen, Brust, Hals, Lumbalregion, Rücken usw.)
- Schmerzcharakter (brennend, drückend, krampfartig, nagend, schneidend, stechend, wund schmerzend)
- Modalitäten (Lage, Bewegung, Essen/Trinken, Emotionen usw.)
- Ätiologie (Angst, Schreck, Zorn, Speisen und Getränke, Fieber, Überlastung)
- Gemütsverfassung, Stimmung (ängstlich, besorgt, gleichgültig, zornig usw.)
- Begleitsymptome (Hunger, Schwindel, Atemnot, Schmerzen anderer Regionen usw.)

Repertoriensrubriken

- Magen – Schmerz – anfallsweise – nach Ärger, Verdruss/Erregung – durch Kummer – „neuralgisch“ (= in den älteren Repertorien auch im Sinne von „nervösem Schmerz“ verwendet)

Arzneimittel

- **Argentum nitricum:** Schmerz: brennend, stechend wie von einem Splitter, einschnürend; Modalitäten: < im warmen Zimmer, Rechtslage, Bewegung, Speiseeis und Zucker, > frische Luft, Abwärtsbewegung; Ätiologie: Prüfungsangst, Besorgnis, Furcht und Schreck; Gemütsverfassung, Stimmung: nervös, impulsiv, unruhig, ängstlich; Begleitsymptome: lautes explosives Aufstoßen, Magen und Abdomen aufgetrieben, Übelkeit, Schleimerbrechen, Aphthen, saurer Geschmack
- **Arsenicum album:** Schmerz: brennend, stechend; Modalitäten: < durch vorgebeugtes Sitzen und Bewegung, > Bewegung der Füße, Wärme; Ätiologie: Sorgen, Kummer, Kontrollverlust über Emotionen, verdorbene Speisen (insbesondere Fleischgerichte); Gemütsverfassung, Stimmung: unruhig, sehr ängstlich und besorgt um die Gesundheit

- **Chamomilla:** Schmerz: krampfartig, unerträglich; Modalitäten: < Kälte, Ansprechen, Widerspruch, > Wärme, bedingungslose Zuwendung; Ätiologie: Ärger; Gemütsverfassung, Stimmung: sehr reizbar und überempfindlich, schimpft über seine Schmerzen, wälzt sich unruhig hin und her; Begleitsymptome: galliges Erbrechen, Durchfall, heißer Schweiß
- **Colocythis:** Lokalisation: Ausstrahlung nach unten; Schmerz: schneidend, bohrend, stechend, krallend; Modalitäten: < Strecken, > Zusammenkrümmen, Gegendruck, Wärme; Ätiologie: Streit, Ärger, Schreck, Kälte; Begleitsymptome: übler Uringeruch, Neigung zu Neuralgien, linksseitiger Kopfschmerz
- **Ignatia:** Schmerz: krampfartig an kleinen umschriebenen Stellen; Modalitäten: < morgens beim Erwachen, Kälte, körperliche Anstrengung, nach dem Essen, Kaffee, > während des Essens; Ätiologie: Kränkung, Enttäuschung, unterdrückter Ärger; Gemütsverfassung, Stimmung: Gefühlsausbrüche, Übertreibung, hysterisches Verhalten, wechselhafte Stimmung, leicht erregt und schnell wieder gefasst; Begleitsymptome: Schluckauf mit Aufstoßen, leer oder bitter, Übelkeit, Erbrechen, flaes Leeregefühl
- **Nux vomica:** Lokalisation: Ausstrahlung in den gesamten Oberbauch; Schmerz: krampfartig, zusammenziehend; Modalitäten: < am frühen Morgen ab 3:00 Uhr und abends, Kälte, Alkohol und üppiges Essen, > Wärme; Ätiologie: Schlafmangel, Überarbeitung, Ärger; Gemütsverfassung, Stimmung: reizbar, mürrisch, jähzornig, überheblich, weiß alles besser; Begleitsymptome: Übelkeit, schmerzhaftes Aufstoßen
- **Phosphorus:** Schmerz: brennend und reißend; Modalitäten: < morgens und abends, in der Dämmerung, im vollen Zimmer, kalter Wind, Linkslage, warme Speisen (verlangt kalte Getränke), > frische Luft; Ätiologie: Erschöpfung, Kummer, insbesondere Liebeskummer, geistige Anstrengung, Gewitter; Gemütsverfassung, Stimmung: überempfindlich gegen äußere Eindrücke, aber leicht zu beruhigen, begeisterungsfähig, starkes Mitgefühl; Begleitsymptome: leichte Blutungen, Schwindel beim Aufstehen und Gehen, häufiges Aufstoßen, leer oder von Speisen

- **Staphisagria:** Lokalisation: Ausstrahlung in Rücken und Oberschenkel; Schmerz: stechend, schneidend; Modalitäten: < bei Berührung, nach Koitus; Ätiologie: demütigender persönlicher Angriff; Gemütsverfassung, Stimmung: empört und verletzt, aber um Fassung bemüht

20.5.8 Manuelle Medizin/Osteopathie

- s. S. 179

20.5.9 Neuraltherapie

- Quaddeln und epigastrische subkutane Injektion sowie Loco-dolendi-Infiltrationen im Oberbauch beidseits und entsprechend paravertebral (Segmentreflektorik Th 5 – Th 9)
- Injektion an das Ganglion coeliacum
- ggf. Störfeldtherapie

20.5.10 Schulmedizin

- spezifische Therapie: Eradikationstherapie, falls *Helicobacter pylori* nachweisbar; Protonenpumpeninhibitoren, trizyklische Antidepressiva bei persistierenden Beschwerden
- pharmakologisch: systemische analgetische orale/transdermale Pharmakotherapie nach WHO-Stufenschema unter Vermeidung von Substanzen mit reizender Wirkung (z. B. Diclofenac, Ibuprofen, Kortikoide etc.), ggf. Einsatz von z. B. Antidepressiva

20.5.11 Taping

- s. S. 138
- Cross-Patches: auf Akupunkturpunkte (s. u.)

20.5.12 TCM

Chinesische Diagnose mit Therapieprinzip

- Blut-Stagnation im Ma: s. S. 146
- Le attackiert Ma: Le besänftigen, Ma stärken, Qi regulieren
- Ma-Yin-Mangel: Ma stärken, Mi stärken, Yin nähren
- Ma-Qi-Mangel mit Kälte: mittleren 3E erwärmen, Ma stärken, Mi stärken

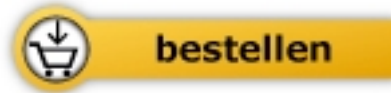


Kamayni Agarwal-Kozlowski

[Ganzheitliche Schmerztherapie](#)

Praxiswissen kompakt

432 Seiten, kart.
erschienen 2013



 Haug

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de