



Aktuell

Liebe Patientinnen und Patienten,

in dieser schwierigen turbulenten und herausfordernder Zeit ist es wichtig einen kühlen Kopf zu bewahren. Die funktionierende hausärztliche Versorgung ist ein Grundstein zu erfolgreichen Bewältigung dieser Krise.

Mit ein paar einfachen Grundregeln können wir uns gegenseitig helfen diese Herausforderung gemeinsam zu meistern.

1. Kommen sie nicht mit Infekt Anzeichen in unsere Praxis!
2. Bleiben sie zu Hause!
3. Rufen Sie uns von zu Hause aus an. – Wir sind für sie da, auch wenn es mal länger dauert. Von uns und unseren Mitarbeitern verlässt keiner die Praxis bevor das letzte Telefonat geführt wurde. [Tel: 71 11 66]
4. Wir klären mit Ihnen telefonisch das weitere Vorgehen ab.
5. Eventuelle Krankschreibungen können in dieser Situation ausnahmsweise telefonisch geregelt werden. [Besser Anfrage per E-mail: praxis@go3docs.de oder Fax: 71 47 18]
6. Waschen Sie sich häufig die Hände.
7. Haben Sie zu möglichst wenig Menschen direkten Kontakt. Beachten Sie die aktuellen Abstandsregeln.
8. Helfen sie sich gegenseitig, achten Sie bitte besonders auf ältere hilfsbedürftige Menschen.

Wir schaffen das Zusammen!!!!

Rückenschmerzen: Die homöopathischen Mittel - Fortsetzung

Nux vomica [Brechnuss]

Nux vomica ist ebenfalls ein homöopathisches Mittel, das gerne bei Rückenschmerzen eingesetzt wird. Die Gewöhnliche Brechnuss [*Strychnos nux-vomica*] gehört zu den ersten Mitteln, die von Samuel Hahnemann geprüft und im ersten Band seiner 'Reinen Arzneimittellehre' [1805] veröffentlicht wurden. Der immergrüne Laubbaum ist in Südostasien beheimatet und wird ungefähr 25 Meter hoch. Seine Samen werden schon seit über 1000 Jahren als Heilmittel verwendet und gelangten im 15. Jahrhundert auch nach Europa. Schon bald wurden sie gegen die Pest eingesetzt, aber auch bei Schwächezuständen und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Aufgrund der Anhäufung des giftigen Strychnins im Körper und der damit verbundenen schädlichen Nebenwirkungen spielt die Brechnuss in der Medizin heute keine Rolle mehr.

Anders sieht es in der Homöopathie aus: Hier wird die Urtinktur aus den reifen, getrockneten und feingepulverten Brechnussamen, die mindestens fünf Tage in Alkohol angesetzt werden, gewonnen. Diese Urtinktur wird dann so lange verdünnt, bis eine pharmakologische Wirkung ausgeschlossen werden kann. Nux vomica wird vor allem bei seelischen Beschwerden und krampfartigen Schmerzzuständen eingesetzt, die durch körperliche oder geistige Überforderung verursacht wurden. Weitere Anwendungsgebiete sind Abwehrschwäche, Schmerzen am Bewegungsapparat, Verdauungsbeschwerden sowie Atemwegsinfekte.

Rückenschmerzen sind bei diesen Patienten reißend oder krampfend und treten meist als schmerzhafte Muskelverspannungen im Nacken-/Schulter- und Rückenbereich auf. Oft sind sie darauf zurückzuführen, dass sich die Patienten verhaben haben oder kalt sitzen. Auch Stress und eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise können hinter den Beschwerden stecken. Nux-vomica-Patienten wirken gestresst, angespannt und überarbeitet. Oft liegen sie im Bett und können sich vor Schmerzen nicht umdrehen. Zusätzlich können sie unter Verstopfung und Waden- und Sohlenkrämpfen leiden.

Bei nassem oder feuchtem Wetter und bei starkem Druck fühlen sich diese Patienten besser. Auch Stuhlgang oder ein kurzer Schlaf führen zu Linderung. Schwitzen oder warme Anwendungen helfen ebenfalls. Kälte [vor allem trockene, kalte Luft] und Bewegung verschlechtern dagegen. Auch morgens und gegen 3:00 Uhr nachts fühlen sich diese Patienten nicht gut.

Wir hoffen, dass Ihnen das Lesen des Newsletters wieder viel Spaß gemacht hat.

Besuchen Sie doch bitte mal unsere Webseite unter www.go3docs.de

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Hans-Ulrich Hecker
Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Karen Spiegel
Praktische Ärztin

Iris Hanopulos-Neumann
Fachärztin für Innere Medizin

Dr. med. Susanne Johnsen
Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie

Lehrauftrag für Akupunktur
und Naturheilverfahren
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Akademische Lehrpraxis
für Allgemeinmedizin
Christian-Albrechts-Universität
zu Kiel

Zertifiziert nach EPA
European Practice Assessment
Stiftung Praxissiegel e. V.
der Bertelsmann-Stiftung

Segeberger Landstr. 81
24145 Kiel
Tel: 04 31.71 11 66
Fax: 04 31.71 47 18
praxis@go3docs.de