

Leben im Alter

Seelische Gesundheit

Menschen mit Behinderungen

Ausbildung, Forschung & Lehre

Naturheilkundliche Verfahren bei Schmerz

Nadine Kronenberg

17.05.17



Einleitung:

- Die Geschichte des Wickels
- Grundlagen zum Thema Wickel
- Anwendung des Wickels bei Schmerz
 - 2 Beispiele:
 - Quarkwickel
 - Kartoffelauflage
- Vorstellung Aconit Schmerzöl
- Vorstellung Bienenwachsauflage
- Vorstellung Capsicainsalbe
- Spezielle Verfahren
 - Gua Sha Massage
 - NADA
- Weitere mögliche Verfahren



Die Geschichte des Wickels

Schon in der Steinzeit genutzt, in dem die Menschen ihre Füße in kalte Bäche badeten, um Schwellungen und Blutergüsse vorzubeugen.

Die alten Ägypter arbeiteten mit Packungen aus Nilschlamm und auch Hyppokrates und Paracelsus wendeten Wickel in ihrer Medizin an,

weiter bis ins 19 und 20 Jhdt. in denen Wickel immer wieder Einlass in die Heilkunde fanden.

Wickel habe eine ganze Menge zu bieten

- Eine Bandbreite von heißen und kalten Anwendungen, in Kombination mit vielen natürlichen Heilmitteln
- Wickel wirken entgiftend
- Wickel beschleunigen die Stoffwechselfvorgänge im Körper und fördern die Durchblutung
- Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Genesung ist die:

Zuwendung!

Einige wichtige Grundlagen

- Für verschiedene Anwendungszwecke, unterschiedlich temperiert
- Wickel müssen für den Patienten angenehm sein
- Je mehr die Temperatur des Wickels von der Körpertemperatur abweicht, desto stärker ist der Reiz auf den Organismus
- Kalte Wickel entziehen dem Körper Wärme
- Warme Wickel werden bei vielen Beschwerden als wohltuend empfunden.

Einige Wickel, die bei Schmerzzuständen angewendet werden können.

- Quarkauflage
- Retterspitzauflage
- Kartoffelauflage
- Kohlwickel
- Zwiebelsäckchen
- Arnika Wickel
- Senfmehlaufgabe
- Kamillensäckchen
- Wirsingwickel
- Fenchelwickel
- Leinsamenwickel
- Feucht heiße
Kompressen
- Kümmelöl Leib Auflage
- Melissenaufgabe
- Ingweraufgabe
- Lavendel Herz Auflage
- Rosmarinaufgabe
- uvm.

Quarkauflage:

- Einsatzgebiete z.B. :
 - Halsschmerzen, Prellungen, Sehnenscheidenentzündung, Gelenkentzündungen, Sonnenbrand, Tennisarm, Insektenstiche uvm.
- Wirkung:
 - Kühlend, entzündungshemmend, abschwellend, schmerzlindernd



- Warum gerade Quark?
 - Wenn Quark auf der gewünschten Stelle verdunstet, entsteht Kälte,
 - die im Quark enthaltene Milchsäure entzieht dem Gewebe Entzündungsstoffe und bindet sie.
 - Sehr gut verträglich, keine Nebenwirkungen
 - Preisgünstige Variante und verfügbar
- Zubereitung:
 - Magerquark, Spatel, Geschirrhandtuch od. Kompressen Unterlage zum Schutz für das Bett.
 - Kalten Quark 0,5 cm dick mit Spatel auf das Tuch streichen, Tuch einschlagen und auf die betroffene Körperstelle legen

Kartoffelaufgabe:

- Einsatzgebiete:

- Muskelverspannungen, Muskelschmerzen, Husten, Bronchitis uvm.



- Zubereitung:

- 6 bis 8 Kartoffeln richtig weich kochen, heiße Kartoffeln in ein Geschirrtuch wickeln und im Tuch zerdrücken.
- So warm wie möglich auf die betroffene Stelle auflegen, Frotteetuch darüberlegen und mit Woldecke zudecken, bis die Auflage abgekühlt ist und danach 1 Std Ruhen

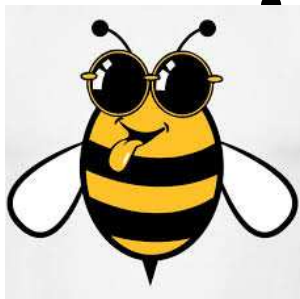
Aconit Schmerzöl

- **Einsatzgebiete:**
 - Schmerzhaftes Verspannungen
 - Nervenschmerzen
- **Wirkungsweise:**
 - Der blaue Eisenhut in potenziierter Form lindert Muskel und Nervenschmerzen. Kampfer regt die periphere Durchblutung an und durchwärmt. Öl des Lavendels, beruhigt und entspannt.
- **Anwendung:**
 - 2 bis 3 mal täglich 1 bis 3 ml. Öl auf die schmerzhaften Stellen in kreisenden Bewegungen einreiben. Wärme verstärkt die Wirkung.



Bienenwachsauflage

- **Anwendungsgebiete:**
 - Entspannung, Lockerung der Muskulatur, Schmerzlinderung bei z.B. Kopfschmerz, Wirbelsäulenschmerzen
- **Kontraindikation:**
 - Akute Entzündungen im WS Bereich, offene Wunden
- **Anwendung:**
 - Geschirrtuch gefaltet als Unterlage für das Körnerkissen, darüber 2 Fach gefaltetes Frotteehandtuch legen und dann die Bienenwachsauflage auflegen. Patient gut zudecken, solange wie ihm die Wärme gut tut



Capsicainsalbe

- Anwendungsgebiete:
 - Muskelschmerzen, meist im Bereich der Wirbelsäule, angewendet.
 - Muskelverspannungen sowie Muskelverhärtungen infolge von Körperfehlhaltungen und Zugluft.
- Wirkung:
 - Durchblutungssteigerung in schmerzenden verhärteten Muskeln, Wärmegefühl
 - Lindert Muskelschmerzen
 - Lockert Muskelverspannungen
- Vorsicht: diese Salbe wärmt!



Spezielle Verfahren

Gua Sha Massage

Definition:

„Gua“ = Reiben, „Sha“ = rötlich erhabener, hirseähnlicher Hautausschlag, Blutstase zeigt sich an der Körperoberfläche.

Ziel:

Durch bestimmte Schabetechnik wird gestautes Blut an der Körperoberfläche bewegt, so dass der Blutfluss zu Haut-, Muskel-, - und Bindegewebe, sowie zu den inneren Organen gefördert wird. Muskuläre Verspannungen und Schmerzen werden reduziert.

Gua Sha Massage



Zielgruppe:

Patienten mit:

akuten und chronischen Erkrankungen

Z.B. Husten, Erkältung, Grippe, Fieber

Kopf,- und Nackenschmerzen, auch Migräne

Muskelschmerzen, Verspannungen

Bauchschmerzen Übelkeit

Schmerzen aller Art

Kontraindikation:

Patienten:

- mit Hautverletzungen,
- mit akuten Frakturen, Prellungen und Verstauchungen,
- mit Sonnenbrand und Hautauschlägen,
- mit Akne und Leberflecken,
- die Gerinnungshemmende Medikamente einnehmen

mit schlechtem Allgemeinzustand

Schwangere

Wichtig:

Nach einer Gua Sha Massage 1 bis 2 Wochen Zeitabstand lassen und nicht an der Stelle Schaben, wo von der letzten Gua Sha noch Petechien vorhanden zu sehen sind.

NADA Ohrakupunktur

Definition:

National Acupuncture Detoxification Association

Einsatzgebiete:

- Heroin, Alkohol und Nikotin, Drogen,
- Medikamente,
- Stress, Ess- und Spielsucht,
- Patienten mit Traumatisierungen,
- Depressionen, Burn Out Syndrom

Warum eine standardisierte Ohrakupunktur?

- Leicht zu erlernen
- Wenig Aufwand
- Breites Wirkungsspektrum
- Breites Einsatzspektrum
- Deligierbar
- Non verbal
- Non konfrontativ

Effekte:

- Reduziert Craving
- Reduziert vegetative Störungen
- Verbesserung des Schlafes
- Schmerzlinderung
- Erhöhung der Compliance/ Motivation für die Therapie
- Psychische Stabilisierung

- Wirkt angstlösend
- Verstärkung innerer Ruhe
- Förderung von Wachheit und Konzentration
- Reduktion von Entzugssymptomen
- Blutalkoholwert kann durch Akupunktur schneller abgebaut werden

Folgende Punkte werden verwendet:

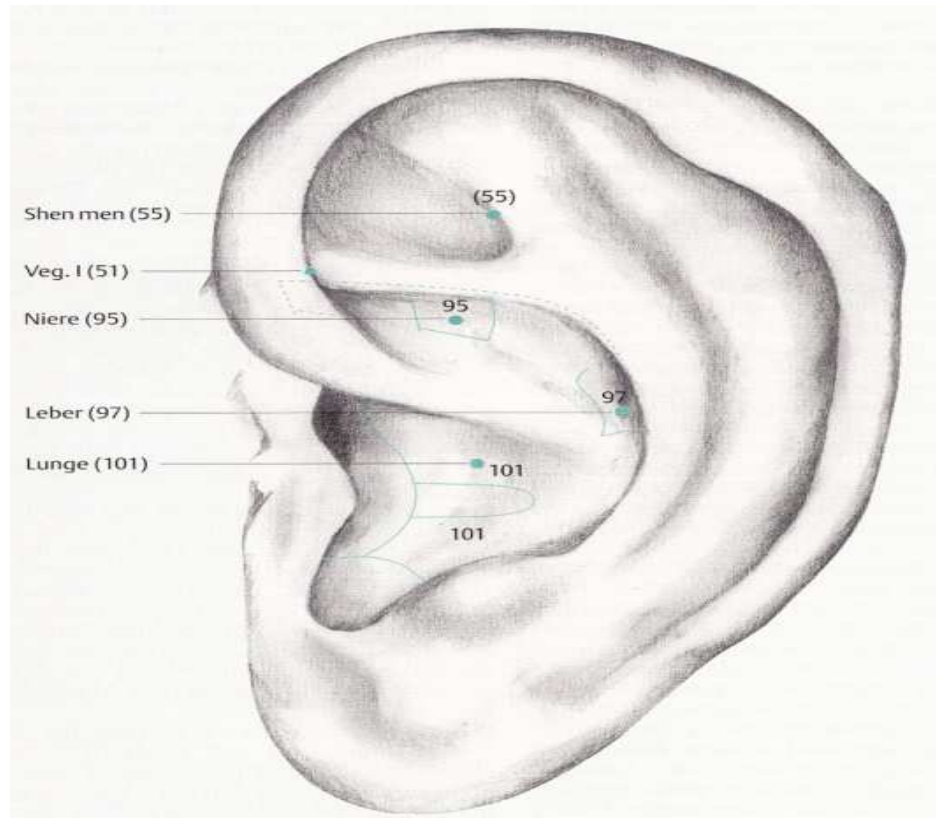
- **Vegetativum (51) Erdpunkt.**
 - Angstlösend, beruhigend vegetativ ausgleichend:
 - Schwitzen
 - Zyklusstörungen, schmerzstillend
 - Blutdruckregulation und Herzrhythmusstörungen
- **Shenmen (55) Tor des Geistes**
 - Gegen innere Unruhe,
 - Schlafstörungen, Angst,
 - geistig ausgleichend

- **Niere (95) Wasserpunkt**
 - Angst und Schmerz lindernd, die Quelle der Lebensenergie, stärkt den Willen und die innere Struktur
 - bei Schlafstörungen, unruhigen Träumen
 - bei Zyklusstörungen
 - Ausscheidungsfunktion über Niere steigt
 - Energieniveau steigt

- **Leber (89) Holzpunkt Emotionen: Ärger, Wut**
 - Entgiftend,
 - Muskelentspannend,
 - reguliert, Ärger, Wut und Aggressionen
 - bei Störungen des Magen-Darmtraktes
 - Entgiftungsprozesse

• **Lunge** (101) **Metallpunkt Emotion:** Trauer

- Antidepressiv und Schmerzlindernd.
- Hat die Funktion der Atmung und Flüssigkeitsverteilung im ganzen Körper,
- schützt den Körper vor Krankheiten.



Unerwünschte Wirkungen:

- Der Einstich kann leichte Schmerzen verursachen. Ein kleiner Bluterguss und leichte Blutungen. Milder Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen.

Kontraindikation:

- Entzündungen im Bereich der Ohrmuschel
- Blutungsneigung

Wichtig:

vor der Behandlung ist ein Informationsblatt auszuhändigen und eine Einverständniserklärung vom Patienten und vom Stationsarzt, für die Behandlung zu unterschreiben. Die Behandlung wird im Anschluss dokumentiert!

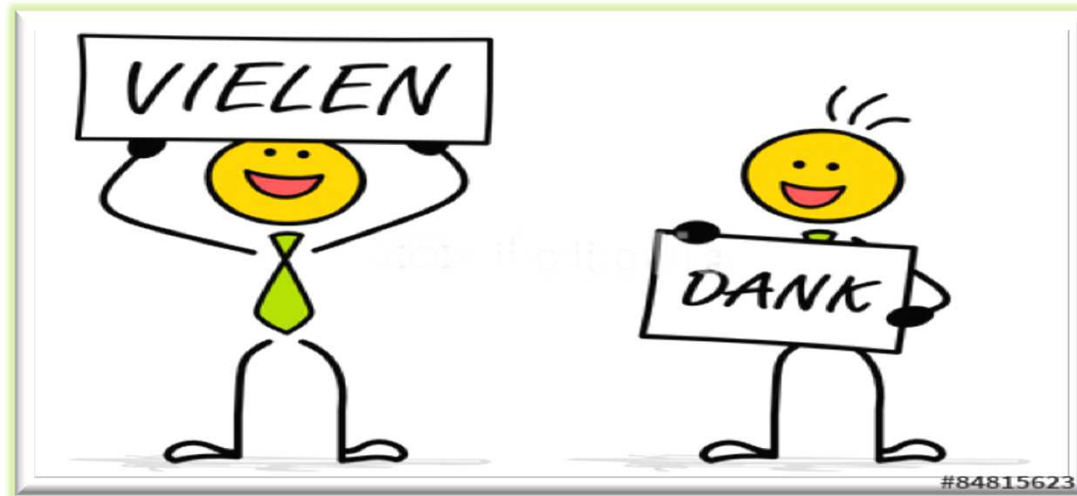
Studienergebnisse

- Reduktion von Entzugssymptomen bei Mäusen Im Labor
- Effekt Verum vs. Placebo Akupunktur bezüglich Hafteffekt
- Ähnlicher Effekt wie Substitution
- weniger Entzugssymptome bei Reduktion von Substitutionsmittel
- Blutalkoholwert kann durch Akupunktur schneller abgebaut werden

Quelle: http://www.kliniken-heidenheim.de/klinik/Pflegedienst_und_Verwaltung/Kongress/Vortraege/Robert_Hauptfleisch_Ohrakupunktur.pdf

Weitere Behandlungsmöglichkeiten bei Schmerz

- Naturheilkundliche Ernährungstherapie
- Blutegeltherapie bei Arthrosen
- Cantharidenpflaster in der Therapie der Spinalkanalstenose
- Therapien unter Berücksichtigung viszero-kutaner Reflexe
- Mind/Body – Medicine
- Entspannungsverfahren
- Atemtherapie
- Neuraltherapie
- uvm.



.....für ihre Aufmerksamkeit!