

## Hexenschuss

Patientin: 45-jährige Frau

**Anamnese** Verzweifelt sucht mich Frau S. in einer gebückten Haltung in meiner Praxis auf. Seit zwei Tagen leidet sie wieder einmal unter einem schmerzhaften Hexenschuss, der „einfach so über Nacht“ aufgetreten sei. Sie ist selbstständig und kann sich eine Rekonvaleszenz-Zeit zu Hause nicht erlauben. Da sie mehrmals im Jahr unter diesen Beschwerden leidet, hat sie allmählich die Nase voll davon.

Bisher hat sie sich rein schulmedizinisch mit schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten und Injektionen behandeln lassen. Die Schmerzen waren dann zwar weg, dafür kamen sie immer wieder zurück. Da zunehmende Nebenwirkungen bei der Medikation auftraten, möchte sie es diesmal mit naturheilkundlichen Therapiemethoden versuchen.

Frau S. ist korpulent, worunter sie zusätzlich leidet. Bei der Anamnese stellt sich heraus, dass sie tagsüber außer Unmengen an Kaffee und zwei bis drei Tassen Tee keine anderen Flüssigkeiten zu sich nimmt. Sie isst sehr viele Fertigprodukte, nascht zwischendurch gerne Schokolade und liebt Gummibärchen über alles. Ich erkläre ihr, dass eine rein symptomatische Behandlung nur kurzzeitig Linderung verschaffen wird und

wir deshalb auch parallel an einigen Faktoren, die Mitverursacher ihrer Beschwerden sein könnten, arbeiten sollten.

**Therapie** Folgendes Konzept wende ich bei Frau S. an:

1) Wärmetherapie mit Rotlicht: Zu Beginn der Therapie führe ich eine 20-minütige Rotlichtbestrahlung über dem schmerzhaften Areal durch. Dies verbessert die Durchblutung und führt zur Lockerung der verkrampften Muskulatur.

2) Injektionen: Paravertebral der Lendenwirbelsäule setze ich mehrere Quaddeln mit Lidocain. Zusätzlich bekommt Frau S. gezielte Injektionen in die paravertebrale Muskulatur des schmerzhaften Areals mit dem homöopathisch dosierten Wirkstoff der Teufelskralle.

3) Baunscheidt: Dieses Ausleitungsverfahren führe ich über den LWS-Bereich durch. Für Frau S. ist dieses „Folterinstrument“ anfangs etwas gewöhnungsbedürftig. Die reaktive Hyperämie empfindet sie aber – abgesehen vom einsetzenden Jucken der Haut – als sehr angenehm und schmerzlindernd.

4) Akupunktur: Um die energetischen Bahnen wieder in Fluss zu bringen, führe ich eine Ohr- und Körperakupunktur durch. Hierbei möchte ich erwähnen, dass sich eine gezielte Injektion in den Ohrpunkt Shen Men 55 bei Schmerzsymptomatiken gut bewährt hat.

5) Regulation der Übersäuerung: Da sich eine Schmerzsymptomatik im sauren Organismus wohler als in einem basischen Milieu fühlt, empfehle ich ihr, ab jetzt viel stilles Wasser und Kräutertee zu trinken, um die Übersäuerung zu mildern. Zusätzlich verordne ich ihr basisches Pulver, damit die Säuren gepuffert werden können.

6) Pflanzliche Arzneimittel: In der Naturheilkunde gibt es eine Fülle von gut verträglichen und nebenwirkungsarmen Phytotherapeutika, die man bei einem Lumbago empfehlen kann: Teufelskralle, Weidenrinde und Brennnessel, um nur ein paar zu nennen. Frau S. rate ich zur Einnahme eines Weidenrindenpräparats (960 mg Weidenrindenextrakt pro Tag).

7) Ernährungsumstellung: Dieser Punkt lässt die Mundwinkel von Frau S. nach unten sausen, also beschränken wir uns vorläufig auf das Wichtigste: Ich bitte sie, auf Schweinefleisch und Schweineschmalz wegen der entzündungsfördernden Arachidonsäuren zu verzichten. Auf die hoffnungsvolle Frage, ob denn Wildschwein erlaubt sei, muss ich dies leider auch verneinen.

Frau S. verlässt mit einer spürbaren Linderung ihrer Beschwerden meine Praxis. Eine Woche später führen wir eine weitere Therapiesitzung durch, wonach sie völlig beschwerdefrei ist. Um einen langfristigen Erfolg erzielen zu können, kommt Frau S. nun in unregelmäßigen Abständen in meine Praxis. Sie hat sich sehr genau an meinen empfohlenen, nun erweiterten Ernährungsplan gehalten. Neben einer Entgiftungskur reduziere ich die Kohlehydrate und lege den Schwerpunkt auf eine ausgewogene eiweiß- und fettreiche Ernährung. Zusätzlich führen wir sogenannte Luxustage ein, in denen Frau S. ruhig ihre geliebten Gummibärchen und Süßigkeiten – in Maßen versteht sich – genießen darf. Um die Rückenmuskulatur zu stärken, geht sie nun zweimal pro Woche ins Fitnessstudio. Hierbei gilt: Wenig Gewicht mit einer hohen Wiederholungszahl – dies ist gelenkschonend und trotzdem effektiv.

**Fazit** Seit neun Monaten ist Frau S. von erneuten Rückenbeschwerden verschont geblieben. Sie hat 8 kg Körperfett verloren, ist beweglicher und fitter geworden – ein Zustand, der sich auch erhebend aufs Gemüt auswirkt. Ich wünsche Frau S. alles Gute und dass sie weiterhin schmerzfrei bleiben wird.



Kian Schirmohammadi  
Heilpraktiker und  
Psychologischer Berater

info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de