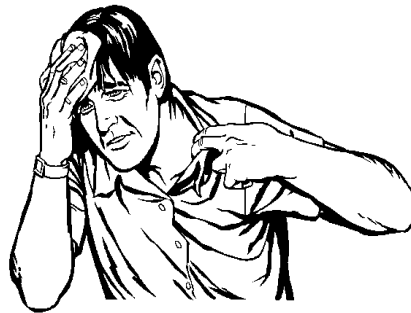

Arbeitskreis Akupunktur

Schnelle Hilfe in medizinisch unterversorgten Gebieten



Siegfried Sulzenbacher
Heilpraktiker

München, 24. September 2010

Wichtiger Hinweis

Die selbständige Ausübung von Akupunkturmethoden (Akupunktur, Akupressur, Moxa, Schröpfen etc.) stellt rechtlich eine Ausübung der Heilkunde dar. Sie ist daher nur Ärzten und Heilpraktikern, im Rahmen der Geburtshilfe auch Hebammen gestattet.

Das vorliegende Skript wurde sorgfältig erarbeitet. Alle Angaben erfolgen jedoch ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Seminarveranstalter haften für eventuelle Nachteile oder Schäden, die möglicherweise aus der Anwendung der nachfolgenden Hinweise und Therapieempfehlungen resultieren könnten.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| ALLGEMEINE EINFÜHRUNG..... | 5 |
| Medizinische Situation in Osteuropa..... | 5 |
| Die rechtliche Situation bei Behandlungen im Ausland..... | 6 |
| Was finden Sie im Land vor..... | 6 |
| Was müssen Sie mitnehmen..... | 6 |
| VERLETZUNGEN..... | 7 |
| Blutstillung und Verband..... | 7 |
| Entfernen von Holzsplittern und Dornen..... | 8 |
| Distorsion und Kontusion (PECH-Regel)..... | 8 |
| Das subunguale Hämatom..... | 9 |
| Wundversorgung mit Klammerpflaster..... | 9 |
| Frakturen..... | 10 |
| <i>Diagnostik.....</i> | <i>10</i> |
| <i>Soforttherapie.....</i> | <i>10</i> |
| <i>Chinesische Frakturbehandlung.....</i> | <i>11</i> |
| Behandlung von Schmerzzuständen..... | 11 |
| Die Desinfektion der Haut..... | 12 |
| Sterilisation der Instrumente..... | 13 |
| DER RHEUMATISCHE FORMENKREIS – MUSKELSCHMERZEN..... | 13 |
| Der akute Hexenschuss..... | 13 |
| Rückenschmerzen..... | 14 |
| Ischialgie..... | 14 |
| ERSCHÖPFUNGSZUSTÄNDE..... | 15 |
| Die Moxa-Anwendung..... | 15 |
| Die Nabelmoxa..... | 16 |
| HÄUFIGE AKUTE ERKRANKUNGEN..... | 16 |
| Husten..... | 16 |
| Herzschmerzen..... | 17 |
| <i>Die koronare Herzkrankheit, Stenocardie.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Der wirbelsäulenbedingte Thoraxschmerz.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Der psychisch bedingte Herzschmerz.....</i> | <i>18</i> |
| Durchfall..... | 18 |
| <i>Vorbeugung.....</i> | <i>18</i> |
| <i>Behandlung.....</i> | <i>19</i> |

| | |
|---|-----------|
| Kopfschmerzen..... | 20 |
| <i>Aufregung, Übermüdung</i> | 20 |
| <i>Sonnenstich</i> | 20 |
| <i>Blutdruckanomalien</i> | 21 |
| Nasenbluten..... | 22 |
| <i>Vorbeugung</i> | 22 |
| <i>Behandlung</i> | 22 |
| Angstzustände..... | 22 |
| WICHTIGE AKUPUNKTURPUNKTE..... | 24 |
| <i>Lu 7 ☆ Lieque, Engpass</i> | 24 |
| <i>Di 4 ☆ Hegu, Talgrund</i> | 24 |
| <i>Di 11 ☆ Qu Chi, Teich am Ellenbogen</i> | 25 |
| <i>M 36 ☆ Zu San Li, Drei Meilen</i> | 25 |
| <i>M 44 ☆ Nei Ting, Innere Wohnung</i> | 25 |
| <i>MP 6 San Yin Jiao, Vereinigung der drei Yin</i> | 26 |
| <i>H 5 ☆ Tong Li, Vereinigende Stelle mit dem Inneren</i> | 26 |
| <i>Dü 3 Hou Xi, Hinteres kleines Tal</i> | 26 |
| <i>Bl 40 ☆ Wei Zhong, vollkommener Ausgleich</i> | 26 |
| <i>Bl 57 ☆ Cheng Shan, Säule des Fleisches</i> | 27 |
| <i>Bl 60 ☆ Kun Lun, Kun-Lun-Gebirge</i> | 27 |
| <i>PC 9 Zhong Chong, Ansturm der Mitte</i> | 27 |
| <i>Ga 30 ☆ Huan Tiao, Überspringen des Gürtels</i> | 28 |
| <i>Ga 34 ☆ Yang Ling Quan, Quelle des Yang-Hügels</i> | 28 |
| <i>Le 3 ☆ Tai Chong, Äußerster Ansturm</i> | 28 |
| <i>LG 26 Ren Zhong, Mitte des Menschen</i> | 29 |
| <i>PAM 33 Lan Wei, Blinddarm</i> | 29 |
| LEITSYMPTOME DER GENANNTEN HOMÖOPATHIKA..... | 30 |

Allgemeine Einführung

Medizinische Situation in Osteuropa

Die medizinische Situation in Griechenland und der Türkei ist sehr uneinheitlich.

Während man in den Großstädten europäischen Standard vorfindet, sieht es 10 - 20 km außerhalb der Stadtgrenzen schon erheblich anders aus.

In den Kreisstädten (bis ca. 25 000 Einwohner) gibt es Zentren, in denen meistens ein Sanitätsfahrzeug (oft ein alter VW-Bus) stationiert ist. Der Aktionsradius dieses Fahrzeuges ist mindestens 50 km. Im Zentrum arbeiten meistens ein Internist, ein Allgemeinchirurg und oft ein Kinderarzt. Ein einfaches Röntgengerät steht hier gelegentlich zur Verfügung. Die Laborausstattung entspricht in etwa der einer einfachen Allgemeinpraxis (Stäbchentest, Blutsenkungsgerät). Fachärzte (z.B. Gynäkologe, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Augenarzt) kommen meistens nur einmal pro Woche, um die vielen wartenden Patienten dann relativ schnell abzufertigen.

In den Dörfern werden vom staatlichen Gesundheitsdienst junge Ärzte und Ärztinnen eingesetzt, die unmittelbar von der Schule kommen. Dies entspricht unserem „Praktischen Jahr“. Diese medizinischen Kinder sind meistens ziemlich hilflos. Praktiziert wird in einem Raum, den die Gemeinde („Dimarchion“ oder „Kinotita“) stellt.

Eine Sonderstellung nehmen die Apotheken ("Pharmakopion") ein. Die Apotheker sind oftmals hervorragend ausgebildete Praktiker, die mit manchen medizinischen Notfallsituationen besser klarkommen als viele Ärzte. Traditionell bringt man einen Verletzten oft auch heute noch in die Apotheke.

Der deutsche Heilpraktiker ist hier unbekannt. Wenn man das Wort „Naturheilkunde“ wörtlich in die griechische Sprache übersetzt, dann wird daraus ein "Physiotherapeut" also ein Masseur. In vielen Fällen wird man den Heilpraktiker als "Arzt für alternative Therapie" (iatros enalaktikis iatrikis) bezeichnen.

Die rechtliche Situation bei Behandlungen im Ausland

Rechtlich muss man verschiedene Situationen unterscheiden.

In der Regel interessiert es niemand, was Sie tun, solange Sie keinen Schaden stiften oder den Neid und die Missgunst der ansässigen Ärzte erregen.

Wenn Sie im Ausland einen deutschen Mitreisenden behandeln, dann findet grundsätzlich deutsches Recht Anwendung und es wird dies keinen Ausländer interessieren.

Wenn ein deutscher Heilpraktiker oder Arzt in einem Nicht-EU-Land einen Einheimischen behandeln, dann begeht er grundsätzlich einen Gesetzesverstoß. Jedoch kräht meist kein Hahn danach, außer es passiert etwas. Legen Sie sich also immer auf die sichere Seite und geben Sie einen Patienten rechtzeitig in die Klinik ab oder arbeiten Sie mit einem einheimischen Arzt zusammen.

Ein zusätzliches Problem sollte nicht unerwähnt bleiben. Sie müssen sich oftmals der Hilfe eines Dolmetschers bedienen, der möglicherweise von Medizin wenig Ahnung hat. In vielen Fällen ist die englische Sprache die einzige Brücke, die Ihnen dann zum einheimischen Arzt bleibt.¹

Was finden Sie im Land vor

Sie finden alles vor, was zu einer einfachen schulmedizinischen Versorgung erforderlich ist. Besonders können Sie hier auf die "WHO-Liste unentbehrlicher Medikamente in Entwicklungsländern"² zurückgreifen, welche einen Welt-Apothekenstandard darstellt.

Einige Dinge sind allgemein verfügbar. Kochsalz, Zucker, Bohnenkaffee, Olivenöl, Johanniskrautöl, Schröpfgläser, Rasierklingen, sterile Einmalspritzen mit Kanülen u.s.w. sind entweder in den Supermärkten oder in den Apotheken zu bekommen.

Was müssen Sie mitnehmen

Was Sie jedoch auf nur selten vorfinden, müssen Sie mitnehmen. Hierzu gehören Akupunktur-nadeln, homöopathische Medikamente, Bachblüten („Stock-Bottles“) aber auch ein Einlaufgerät. Sehr wertvoll sind eine gute Schere, eine Pinzette und eine gute Lupe (4-fache Vergrößerung, verzerrungsfrei). Eine leistungsfähige Taschenlampe („Maglite“ oder Leuchtdioden-Lampe) und ein gutes „Schweizer-Taschenmesser“ sind ohnedies zu empfehlen.

Welche Homöopathika haben sich bewährt:

Grundsätzlich habe ich 1,5 Gramm-Zylinder mit Globuli (C 30) dabei.

¹ Nancy Roper, Medical Dictionary, UTB 1025, Gustav Fischer Verlag

² "The selection of essential drugs" Technical Report, Series 615, World Health Organisation - Geneva (1977)

Die wichtigsten Mittel sind folgende:

| Mittel | Indikation |
|---------------------------|---|
| Arnika | bei allen Verletzungen, Prellungen, Hämatome, Schädelverletzungen, Gehirnerschütterung, hoher Blutdruck |
| Hypericum | alle Rißwunden, Tierbisse, Nervenverletzungen |
| Ledum | Stichwunden (auch Insektenstiche) |
| Phosphor | starke Blutungen z.B. nach Zahnextraktionen |
| Aconit | Folgen von Angst, Schreck, Unruhe |
| Belladonna | Blutandrang zum Kopf, Sonnenstich |
| Glonoinum | Sonnenstich, Herzbeschwerden |
| Rhus toxicodendron | Sehnen- und Bänderzerrung |
| Ruta | Verletzungen der Knochenhaut |
| Symphytum | Knochenverletzungen, Frakturen, Kallusbildung |
| Causticum | Verbrennungen mit Blasenbildung (z.B. Sonnenbrand) |

Sehr hilfreich sind auch die **Notfalltropfen** (Rescue Remedy) aus der Serie der Bach-Blüten-Mittel. Man kann Sie immer geben, wenn ein Mensch durch eine Lebenssituation „seelisch erschüttert“ wurde.

Die Notfalltropfen stabilisieren die Psyche!

Das **Einlaufgerät Marke KLYSO** (mit langem Schlauch) der Firma Russka hat schon bei mancher akuten Verdauungsstörung einige Urlaubstage gerettet.



Verletzungen

Sie sollten auf jeden Fall den Standard eines „Erste Hilfe Kurses“ (8 Doppelstunden) beherrschen, wenn Sie sich auf eine Auslandsreise begeben.

Blutstillung und Verband

Die Methode der Blutstillung hängt vom Verletzungsort und von der Stärke der Blutung ab.

Grundsätzlich gehört jede Wunde keimfrei abgedeckt. Papiertaschentücher sind für die Wundversorgung ungeeignet, weil diese auffusern.

Sterile Baumwollgaze-Kompressen („Gazza“) sind in jeder Apotheke erhältlich.

Meistens reicht steriles Abdecken, eine größere Blutung sollte mit einem Druckverband versorgt werden. Verbandpäckchen sind sehr praktisch, im Ausland aber nicht zu erhalten. Kraftfahrzeugverbandkästen sind zwar gesetzlich vorgeschrieben, jedoch meistens nicht vorhanden.

Entfernen von Holzsplittern und Dornen

Hierzu eignet sich eine sterile Einmalkanüle (Größe 1, 2 oder 12) am besten. Die Pinzette ist eigentlich nur dazu da, den freigelegten Splitter wegzunehmen. Die Wunde wird danach mit Merckurochromlösung ("kokkino Jodio") abgetupft und mit einem Wundschnellverband versorgt.

Um einer Wundinfektion vorzubeugen gibt man 1 Gabe Ledum C30.

Distorsion und Kontusion (PECH-Regel)

Als allgemeiner Schmerzpunkt hat sich hier der Punkt Blase 60, Kun Lun bewährt, ein Ashi-Punkt¹ in der Nähe der Verletzung kann hinzugenommen werden.

Homöopathisch gibt man zunächst Arnika (stündlich 1 Globuli), dann eventuell am nächsten Tag Rhus toxicodendron (2.- 3 x täglich 1 Globuli). Bei sehr starken Schmerzen haben sich auch die Notfalltropfen bewährt. Die Schmerzen werden dadurch nicht leichter, der Patient kann jedoch besser damit umgehen.

Vorsicht mit Arnika in Tiefpotenz (D4 – D6), da hierdurch die Blutung in das Gewebe gefördert werden kann. Arnika in Tiefpotenz greift in die Gerinnung ein.

Schulmedizinisch geht man nach der PECH-Regel² vor:

PAUSE

Das verletzte Gelenk wird ruhig gestellt und nicht weiter belastet, wenn dies möglich ist.

EIS

Das verletzte Gelenk ist möglichst bald zu kühlen.

¹ Ashi-Punkt: Persönlicher, aktuell schmerzhafter Körperpunkt

² Literatur zur Versorgung von Sportverletzungen: Müller-Wohlfahrt und Montag, Verletzt ... was tun, Verlag wero-press

Geben Sie nie Eiswürfel direkt aus der Tiefkühltruhe auf die Haut. Schwere Erfrierungen können die Folge sein. Zweckmäßig gibt man Eiswürfel in einen kleinen Eimer mit Wasser und macht mit diesem Eiswasser Umschläge um das verletzte Gelenk. Keine Plastikfolie verwenden, das Wasser muss abdunsten können. Einen warmgewordenen Verband sollte man immer wieder wechseln. Im übrigen soll der Patient die Prozedur angenehm finden.

COMPRESSION

Die Kompression soll des Einbluten in das Gewebe und damit Ödeme verhindern.

Wenn man keinen Kompressionsverband machen kann, sollte einstweilen der Schuh anbehalten werden. Er stellt eine provisorische Kompression dar. Das Eiswasser kann man auch in den Schuh einfließen lassen.

Nach der Kompression soll des verletzte Gelenk mit einem funktionellen Tapeverband ("Leukotape") versorgt werden.

HOCHLAGERN

Das Hochlagern nimmt den Druck aus dem verletzten Gebiet. Die Schmerzen werden wesentlich gelindert.

Nach der akuten Phase

ist die Anwendung von Kälte in der Regel nicht mehr indiziert. Wärme fördert nun die Durchblutung und verbessert die Resorption von Blutergüssen und Schwellungen.

Das subunguale Hämatom

Ein "blauer Nagel" ist eine relativ häufige Unfallfolge. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell die Schmerzen nachlassen, wenn der Nagel aufgebohrt wird. Wenn der Nagel nicht aufgebohrt wird, dann geht sehr häufig der Nagel vollständig ab, weil er durch die Blutung aus dem Bett gehoben wird. Im übrigen liegt bei ca. 20 % dieser Verletzungen eine Fraktur der darunterliegenden Knochen vor. Deshalb ist eine Röntgenaufnahme bei dieser Verletzung kein Luxus.

Der Nagel wird zuerst mit Jodtinktur etc. desinfiziert. Dann kann er über dem Hämatom mit einer Rasierklinge dünn geschabt werden. Anschließend nimmt man eine sterile Injektionskanüle und bohrt ihn auf. Das Blut kann nun abfließen und der Druck lässt nach. Die Wunde wird mit einem Pflaster versorgt. Homöopathisch denkt man an Hypericum.

Wundversorgung mit Klammerpflaster

Eine tiefe Wunde muss vom Wundgrund heraus heilen. Wenn sich zuerst die Hautränder schließen, dann bleibt in der Tiefe eine Höhle zurück, welche eine Wundinfektionen fördert und Ursache für viele spätere Probleme werden kann.

Daher ist die Versorgung einer Wunde mit Pflasterstreifen nur für relativ oberflächliche Wunden geeignet. Sie ist jedoch geeignet, eine klaffende tiefe Wunde zunächst "zusammenzuhalten", bis die definitive Versorgung durch Naht erfolgen kann.

Frakturen

Bei der Behandlung von Knochenbrüchen sind einige wesentliche Schritte erforderlich.

Diagnostik

Die Diagnose „Fraktur“ wird zunächst klinisch gestellt und wenn möglich durch eine Röntgenaufnahme bestätigt.

Klinische Zeichen für eine Fraktur sind:

- sichtbare Bruchenden oder Knochensplitter bei offenen Knochenbrüchen
- sichtbare Veränderung von Form und Stellung (mit gesunder Seite vergleichen!)
- abnorme Beweglichkeit gelenkfreier Knochenabschnitte
- verringerte Schallwellenleitung (Stethoskop und Stimmgabel mit 125 Hz)

Als unsichere Frakturzeichen gelten:

- ein charakteristischer Unfallhergang
- Schmerzen im Bereich der Bruchstelle
- Schwellungen im Bruchbereich
- Gebrauchsunfähigkeit des Gliedes

Für die Ersthilfe gilt, dass man im Zweifelsfall immer einen Bruch annimmt.

Soforttherapie

Auch hier kann man grundsätzlich nach der PECH-Regel vorgehen. Anstelle von „Kompression“ ist hier jedoch eher an Schienung und Stabilisierung, z.B. mit einer Kartonschiene zu denken.

Der Punkt B 60, Kun Lun ist ebenfalls sehr hilfreich, da er schmerzstillend wirkt. Im übrigen ist die konsequente Ruhigstellung vorrangig. In der Regel wird man versuchen, den Patienten in eine naheliegende Klinik zu bringen.

Chinesische Frakturbehandlung

In China wurde eine besondere Form der Frakturbehandlung¹ entwickelt.

Die Hauptelemente sind Reposition, Fixation und Funktionstraining.

Wenn es infolge einer äußeren Gewalteinwirkung zum Bruch des Knochens gekommen ist, dann können sich die Bruchstücke durch Muskelzug gegeneinander verschieben. Daher muss man bei jeder Frakturbehandlung zuerst die Bruchstücke in die richtige Position bringen.

Während die westliche Medizin die benachbarten Gelenke in die Ruhigstellung mit einbezieht, erfolgt dies in China absichtlich nicht. Auch wird kein Gips verwendet, da sich zwischen der Gliedmaße und der Gipshülse immer ein Spalt ausbildet, die Fixierung also relativ unvollkommen ist. Außerdem ist Gips relativ schwer und stört damit das aktive Funktionstraining.

In China verwendet man Holz- und Bambusbrettchen sowie Papierpolster. Die Holzschienung wird mit einer „Klebesalbe“ auf die Haut aufgeklebt und mit Leinenstreifen verstärkt. Sie ähnelt also unseren „funktionellen Verbänden“ (z.B. mit Leukotape), wie wir diese von der Sportmedizin her kennen.

Die verletzte Extremität wird so früh wie möglich vorsichtig belastet. Hierdurch wird die Durchblutung im Frakturbereich angeregt und die Heilung gefördert.

Da nach der chinesischen Philosophie (5-Elemente-Lehre) die Knochen der Niere zugeordnet sind, kann mit Nierentee die Heilung von Frakturen verbessert werden.

Behandlung von Schmerzzuständen

Bei der Behandlung von Schmerzzuständen kann oftmals mit einer relativ einfachen Akupunkturtechnik ein guter Erfolg erzielt werden.

Grundsätzlich gilt: Jeder Meridian beeinflusst die Körperregionen, die er „durchzieht“.

Dabei gibt es einige Verläufe, die man sich merken sollte:

| <i>Meridian</i> | <i>grundsätzlicher Verlauf</i> | <i>Haupteinflussgebiet</i> |
|----------------------|--|----------------------------|
| Dickdarmmeridian | Zeigefinger – Handrücken – Schulter – Gesicht | Schulter und Gesicht |
| Kreislaufmeridian | Mittelfinger – Handfläche – Arminnenseite – Brust | Brust |
| Blasenmeridian | kleine Zehe (aussen) – Beinrückseite – Rücken – Hinterkopf – Augenwinkel (innen) | Rücken und Hinterkopf |
| Gallenblasenmeridian | 4.Zehe – Beinaußenseite – Körperflanken – Schläfengegend | Körperflanken und Schläfen |
| Magenmeridian | 2.Zehe – Beinvorderseite – Bauch – Brust – Gesicht | Bauch |

¹ Otte - Schlegel, Die konservative chinesische Frakturbehandlung, Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart

Ferner gilt die Regel:**Ein Akupunkturpunkt, der für den aktuellen Schmerzzustand hilft, ist druckschmerzhaft!**

Mit diesem minimalen Akupunkturwissen ausgestattet, kann man bereits Schmerzen lindern.

Beispiel:

Jemand hat Schmerzen im Gesicht, weil ihm z.B. ein Zahn gezogen wurde. Massieren Sie den Handrücken beidseits mit kräftigen Massagestrichen zum Körper hin. Nehmen Sie ein Massageöl (im Notfall Salatöl), damit die Haut nicht wund wird. Wenn Sie besonders schmerzhaft Punkte finden (z.B. zwischen Daumen und Zeigefinger), dann drücken Sie diese Punkte kräftig für jeweils für 1 – 2 Minuten. Nach nur kurzer Zeit, wird der Schmerz nachlassen oder sogar ganz verschwinden.

Sie sehen an diesem einfachen Beispiel bereits einige Prinzipien der Akupunktur. Zur Schmerzbehandlung verwendet man Punkte, die vom Schmerzgebiet (Zielgebiet) relativ weit entfernt sind. Man sucht sich dort schmerzhaft Punkte. Nun massiert und drückt man diese Punkte kräftig, um die Schmerzempfindung im Zielgebiet „auszulöschen“.

Natürlich ist die Anwendung von Akupunkturnadeln wirkungsvoller und auch viel weniger schmerzhaft. Aber im Notfall werden sie aber auch mit Akupressur brauchbare Ergebnisse erzielen.

Die Desinfektion der Haut

Für die Desinfektion der unverletzten Haut, z.B. vor einer Akupunktur oder Injektion haben sich verschiedene Mittel bewährt. Wichtig ist hierbei die richtige Konzentration und die Beachtung der Einwirkungszeit.

Alkohol

Es ist Ethylen (ca. 70-80%) zu verwenden. Sowohl niedrigere als auch höhere Konzentrationen sind unwirksam. Einwirkungszeit mindestens 1 Minute.

Jodtinktur

Hochwirksam, brennt in Wunden, allergische Reaktionen sind möglich.

Merkurochrom-Lösung

Hochwirksam, brennt nicht, Allergien sind sehr selten. Nachteil: färbt massiv rot.

Ballistol-Waffenöl

Ballistol¹ ist ein wahres Universalmittel. Besonders eignet es sich zur Desinfektion und Pflege rissiger und entzündeter Haut, z.B. Schürfwunden, Marschkrankheit („Wundlaufen“). Ballistol kann auch innerlich bei Gallestau etc. verwendet werden (einige Tropfen auf 1 Stück Würfelzucker lutschen).

¹ Das Original "Ballistol-Öl" wird in Waffengeschäften verkauft.
Eine gereinigte Form (Neo-Ballistol), die jedoch weniger wirksam ist, ist in der Apotheke erhältlich.

Kolloidales Silber

ist ein metallisches „Antibiotikum“, da Silberionen wichtige Enzyme in Bakterien, Viren und Pilzen blockieren und diese so abtöten.

Sterilisation der Instrumente

Als Instrumente sind hier Pinzetten, Scheren aber auch die Akupunkturnadeln zu betrachten.

Grundsätzlich sollten Sie, wenn irgend möglich, Einmal-Akupunkturnadeln benutzen. Wenn Sie allerdings länger unterwegs sind, wird sich die Verwendung von mehrfach verwendbaren Nadeln kaum umgehen lassen.

Eine gute Sterilisation besteht darin, dass man die Instrumente zunächst in Alkohol (ca. 70 %) einlegt und vor dem Gebrauch durch eine möglichst nicht rußende Flamme (Spirituslampe = „Wattebausch getränkt mit Spiritus“) zieht.

Akupunkturnadeln kann man auf einen Tupfer aufstecken und in ein Backrohr (bei ca. 180° C) für mindestens 30 Minuten einlegt.

Eine andere gute Methode ist die Anwendung eines Druckkochtopfes¹. Es muss mindestens ein Druck von 1,2 Atü und damit die Temperatur von ca. 130°C erreicht werden. Dieser Druck ist 25 - 30 Minuten zu halten. Zu beachten ist, dass die Sterilisationszeit erst beginnt, wenn der Druck aufgebaut ist. Nach der Sterilisation soll der Drucktopf schnell abgedampft werden. Dann kann man das Sterilisiergut relativ trocken entnehmen.

Der rheumatische Formenkreis – Muskelschmerzen

Die hier genannten Akupunkturpunkte sind alle im Anhang näher beschrieben.

Der akute Hexenschuss

Der Hexenschuss wird medizinisch als „Lumbago“ oder „Lumbalgie“ bezeichnet. Kennzeichnend ist, dass der Patient spontan einen starken Schmerz im Lendenbereich der Wirbelsäule verspürt und sich nicht mehr vor- und zurück beugen kann. In ungünstigen Fällen wollte der Patient etwas vom Boden aufheben und bleibt nun schmerzhaft fixiert in dieser Zwangslage „stecken“.

¹ z.B. Siccomatik oder ähnliche

Hierfür bietet die Akupunktur eine souveräne Therapie an:

Stechen Sie den Punkt LG 26, Ren Zhong und holen Sie den Patienten an der Nadel in die „Normallage“ zurück. Lassen Sie dann die Nadel unmanipuliert ca. 20 Minuten liegen. Sie und der Patient werden über den Erfolg begeistert sein.

Anschließend wird die Rückenmuskulatur leicht erwärmt (Sonne, Bestrahlungslampe). Sie können auch Johanniskrautöl mit einem warmen Bügeleisen (Tuch dazwischen legen!) auftragen. Das warme Bügeleisen muss natürlich vorher vom Stromnetz getrennt werden!

Rückenschmerzen

Bei Rückenschmerzen, die noch nicht sehr lange andauern, ist oftmals eine sehr einfache Akupunktur erfolgreich. Einen Versuch ist die nachstehend beschriebene Methode jedoch immer wert.

Nadeln Sie beidseitig die Punkte B 60, Kun Lun und B 67, Zhi Yin.

Wirkung:

Der Punkt B 60, Kuntun ist ein allgemeiner Schmerzpunkt, der ähnlich „unspezifisch“ wie ein Schmerzmittel die Schmerzschwelle beeinflusst. Er wirkt jedoch am besten im Verlauf des Blasenmeridians.

B67, Zhiyin ist der Endpunkt des Blasenmeridians. Über diesen Punkt wird die Energie im Blasenmeridian aktiviert und so im Meridiansystem ein Energieausgleich herbeigeführt.

Der Erfolg ist die Verbesserung der Rückenschmerzen.

Ischialgie

Für die Behandlung der Ischialgie hat sich folgendes „Rezept“ bewährt:

Die Nadeln bleiben 15 – 20 Minuten liegen.

| Punkt | Name | zu stechende Seite | Lokalisation und Nadelung |
|-------|--------------------|--------------------|---|
| BI 29 | <i>Zhonglu shu</i> | beidseits | 1,5 cun lateral der Mittellinie auf Höhe des 3. Foramen sacrale posterior, 0,5 – 1 cun senkrecht |
| BI 30 | <i>Baihuan shu</i> | beidseits | 1,5 cun lateral der Mittellinie auf Höhe des 4. Foramen sacrale posterior, 0,5 – 1 cun senkrecht |
| BI 36 | <i>Cheng fu</i> | schmerzhafte Seite | genau unter dem Gesäß auf einer Linie direkt oberhalb von BI 40 <i>Wei zhong</i> in der Mitte der transversalen, glutealen Falte in einer Mulde zwischen der dorsalen Oberschenkelmuskulatur 1 – 2 cun senkrecht |

| | | | |
|--------------|------------------|--------------------|--|
| BI 37 | <i>Yin men</i> | schmerzhafte Seite | 6 cun unterhalb von BI 36 <i>Cheng fu</i> in einer Lücke der Muskulatur 1 – 2 cun Richtung Körper |
| BI 40 | <i>Weizhong</i> | schmerzhafte Seite | 8 cun unterhalb von BI 37 <i>Yin men</i> in der Kniekehle in einer Mulde zwischen den Sehnen des M. biceps femoralis und des M. semitendinosus bei leicht gebeugtem Knie lokalisieren 1 – 1,5 cun tief stechen |
| BI 57 | <i>Chengshan</i> | schmerzhafte Seite | am dorsalen Unterschenkel in einer Mulde, die sich unterhalb der Muskelbäuche des M. gastrocnemius ausbildet, wenn der Muskel verkürzt wird, ca. 8 cun unterhalb von BI 40 <i>Wei zhong</i> , d. h. in der Mitte zwischen BI 40 <i>Wei zhong</i> und BI 60 <i>Kun lun</i> von der Achillessehne her kommend mit dem Finger in der Mittellinie der Wade nach oben fahren bis der Finger in die Mulde fällt 1 – 1,5 cun schräg, Richtung zum Körper hin |
| BI 60 | <i>Kunlun</i> | beidseits | hinter dem Sprunggelenk in einer Mulde zwischen der höchsten Erhebung des lateralen Malleolus und der Achillessehne 0,5 – 1 cun senkrecht, um eine Verbindung mit Ni 3 <i>Taixi</i> (Lumbalschmerzen) herzustellen (1,5 – 2 cun) auf der schmerzf reien Seite kräftig manipulieren |

Erschöpfungszustände

Die Akupunktur regelt mit der Nadel die Verteilung der im Körper vorhandenen Energie. Wo aber ein absoluter Energiemangel vorliegt, kann nichts geregelt bzw. verteilt werden. So bringt es meistens sehr wenig, einen übermüdeten, unausgeschlafenen Menschen mit der Nadel zu behandeln. Daher muss in einem solchen Fall Energie zugeführt werden. Dies ist z.B. mit Ernährung, Vitaminen, Mineralstoffen aber auch mit Moxa möglich.

Zur Ernährung ist in erster Linie an Suppen zu denken, alkoholische Getränke entziehen zu viel Wasser und belasten auch sonst den Stoffwechsel.

Die Moxa-Anwendung

Bei der Moxatechnik werden durch Verbrennen unterschiedlicher Stoffe Akupunkturpunkte gereizt. Hierdurch wird dem Körper Energie zugeführt und es werden Regel- und Steuerungsvorgänge ausgelöst.

Normalerweise verwendet man für Moxaanwendungen Beifußwolle (*Artemisia vulgaris*), aus der man Kegel formt. Die Beifußwolle wird auch in Form von Zigaretten oder Zigarren angewendet. Wenn Beifußkraut nicht zur Verfügung steht, dann kann man auch „normale“ Zigaretten oder das Mark von Schilfstängeln oder Stängeln der Waldrebe („Judenstrick“) verwenden.

Die Nabelmoxa

Die Nabelmoxa stellt eine souveräne Methode zur Energiezufuhr bei erschöpften Menschen dar.

Der Nabel wird mit Speisesalz eben aufgefüllt. In die Mitte des Salzhäufchens wird ein Moxakegel gestellt und angezündet.

Man bleibt beim liegenden Patienten. Der Patient gibt seine Empfindungen an (warm, heiss, weg!). Auf „weg“ muss der Kegel sofort entfernt werden.

Nach einer kurzen Abkühlungszeit wird er nochmals aufgesetzt, bis es wieder zu warm für den Patienten wird. Der Nabel wird so insgesamt dreimal erwärmt.

Danach soll der Patient noch eine gewisse Zeit nachruhen.

Häufige akute Erkrankungen

Husten

Prüfen Sie die Punkte Lu 7 (Lieque) und Ma 36 (Zusanli). Wenn diese Punkte druckschmerzhafter als normal sind, dann werden sie genadelt oder gedrückt. Diese Punkte mit Moxa zu erwärmen ist ebenfalls erprobt, wenn es sich um eine akute „Kältekrankheit“ handelt.

Bei Husten sollte man auch an **Heilpflanzen** denken. Besonders hustenreizlindernd sind Huflattichtee und alle Ätherisch-Öl-Drogen (z.B. Kümmel, Fenchel, Koriander und Anis). Der griechische Ouzo z.B. ist ein Anisschnaps. Bei Hustenreiz nimmt man mehrmals täglich 10 Tropfen Ouzo auf 1 Stück Würfelzucker ein.

Sehr hilfreich ist auch ein Lappen mit warmen Olivenöl auf die Brust.

Beachten Sie, dass Milch sehr viel Schleim erzeugt.

Wenn Sie homöopathische Mittel eingenommen haben, dann sollten Sie keine mentholhaltigen Brustsalben anwenden. Die Homöopathie wird dadurch möglicherweise unwirksam gemacht.

Herzschmerzen

„Herzschmerzen“ ist ein sehr weitläufiger Begriff, hinter dem sich die unterschiedlichsten Störungen verbergen können. Bei allen „Herzanfällen“ sollte man die Beteiligung der Psyche als gegeben betrachten. Daher ist hier die menschliche Nähe und die psychische Betreuung besonders wichtig.

Die koronare Herzkrankheit, Stenocardie

ist eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels und damit eine Störung der Sauerstoffversorgung. Kennzeichnend ist die mit der Schmerzsensation verbundene Angst und die Atemnot. Der Schmerz strahlt oft in die Schulter, in die Zähne und bis in den linken Arm, häufig bis in den kleinen Finger aus. Oft kennt der Patient sein Problem und hat seine eigenen Medikamente dabei.

Schulmedizinisch

gibt man Nitropräparate und Sauerstoffinhalation. Bei hohem Blutdruck (über 180 mmHg) gibt man Calciumantagonisten (Nifedipin, Handelsname z.B. Adalat).

Homöopathisch

kommt vor allem Aurum, Cactus grandiflorus, Glonoinum und bei drohendem Kollaps Naja trip. und Tabacum in Frage.

Die Akupunktur

verwendet die Punkte H 5 (Tongli) und PC 6 (Neiguan), bei Kollaps LG 26 (Renzhong) oder M 36 (Zusanli), bei Hypertonie zusätzlich Le 3 (Taichong).

Bewährt haben sich auch die **Notfalltropfen** aus der Serie der Bachblüten-Mittel, da sie angstlösend wirken.

Der wirbelsäulenbedingte Thoraxschmerz

Durch langes und beengtes Sitzen (Flugzeug, Bus) treten Verspannungen der Rückenmuskulatur auf, die dann als Thoraxschmerzen imponieren und über segmentale Zusammenhänge als „Herzschmerz“ empfunden werden. Der Blutdruck ist meistens im Normbereich, der Patient bezeichnet sich selbst als „herzgesund“. Die Schmerzen treten nicht auf, wenn sich der Patient ganz ruhig hält.

Schulmedizinisch wird in diesem Fall oft Valium etc. gegeben.

Chiropraktik / Osteopathie ist die schnellste Lösung des Problems.

Homöopathisch ist Magnesium phos. D6 (heiße Sieben) oftmals ein geeignetes Mittel.

Die **Akupunktur** sticht hier die Punkte Bl 60 (Kunlun) und Le 3 (Taichong).

Der psychisch bedingte Herzschmerz

Oftmals nach einer großen Aufregung treten Herzschmerzen auf. Dieser Herzschmerz ist häufig mit Blutdruckanomalien (Hochdruckkrisen) verbunden.

Schulmedizinisch

gibt man hier Hochdruckmittel (Nitropräparate oder Nifedipin) und ein Sedativum z.B. Valium oder auch ca. 50 Tropfen (= 1-2 Teelöffel) Baldriantinktur.

Bewährt haben sich die **Notfalltropfen** aus der Serie der Bachblüten-Mittel.

Homöopathisch

gibt man je nach dem Krankheitsbild Aconit, Arnika, aber auch Cactus grandiflorus, Glonoinum oder Veratrum album.

Die Akupunktur

verwendet vor allem die psychisch wirksamen Punkte H 5 (Tong li) oder PC 6 (Nei guan) jeweils kombiniert mit Dü 3 (Houxi).

Aber auch ein Oben-Unten-Ausgleich mit Di 4, He gu und Le 3, Tai chong ist in der Regel sehr wirkungsvoll.

Durchfall

Durchfall ist in vielen Fällen eine relativ harmlose Giftauusscheidung. Auch die fremde Küche wird gelegentlich nicht gut vertragen („Montezumas Rache“).

Jedoch gibt es auch schwere Infektionen, die mit dem Leitsymptom „Durchfall“ einhergehen. Es sind dies vor allem Cholera, Ruhr, Typhus und die Gruppe der Salmonelleninfektionen.

Während der einfache Durchfall außer häufigen, stinkenden wässrigen Entleerungen lediglich Bauchkrämpfe macht, sind die gefährlichen Infektionskrankheiten in der Regel mit hohem Fieber verbunden.

Vorbeugung

- Essen Sie nichts, was nicht gebraten oder gekocht ist oder geschält werden kann. Im Süden ein Tartar etc. zu essen ist einfach dumm. Aber auch grüner Salat kann problematisch sein, da Sie nicht wissen wo, womit oder von wem er gewaschen und angerichtet wurde.
- Trinken Sie vor dem Essen einen Aperitiv. Ouzo, Pernod oder Campari sind für das jeweilige Land üblich. Hierdurch wird die Magensäurebildung angeregt, die für die Keimtötung wichtig ist.

- Halten Sie den Leib warm.
Abends in einem dünnen Kleidchen oder in Shorts mit nacktem Bauch in der Gaststätte am Meer zu sitzen, kann einige missglückte Urlaubstage einbringen.

Behandlung

Die Naturheilkunde sieht in einem Durchfall zunächst eine zweckmäßige Abwehr- und Ausscheidungsreaktion des Körpers. Daher beginnen wir mit einem **Einlauf** mit warmen Wasser. Hierzu ist besonders das Einlaufgerät „Klyso“ geeignet. Damit wird die **Giftausscheidung** verbessert und der Patient fühlt sich gleich wohler.

Als nächstes muss an **Giftbindung** gedacht werden. Hierzu verwenden wir **Kaffee Kohle**¹. Kaffee Kohle ist einfach Bohnenkaffee, der nicht nur braun sondern bis zur Verkohlung geröstet und dann pulverfein zerstoßen wurde. Nehmen Sie mehrmals täglich (bis zu 10x) einen Teelöffel in 1 Glas Wasser.

Bei starken Durchfällen muss man schnell mit **Flüssigkeits- und Elektrolytersatz** beginnen. Der Patient muss mindestens soviel trinken, wie er durch alle Ausscheidungen (Stuhl, Urin, Schweiß, Erbrochenes) zusammen verliert. Hierzu verwenden wir die „**Rehydrationslösung nach WHO**“.

Sie ist wie folgt zusammengesetzt:

1 Liter abgekochtes Wasser

8 gestrichene Teelöffel Zucker (bei Kinder auch Himbeersaft)

1 gestrichener Teelöffel Kochsalz

Der Patient soll nach jedem Stuhlgang 1 Glas (¼ Liter) Lösung trinken. Ein Kind soll soviel trinken, wie es möchte.

Schulmedizinisch

werden Durchfälle mit darmlähmenden Mitteln und mit Antibiotika behandelt.

Homöopathisch

denkt man an Arsenicum alb., Ferrum phos., Nux vomica, Okoubaka, Veratrum album, Tabacum.

Die Phytotherapie

verwendet Kamillentee (entzündungswidrig) und Pfefferminztee (krampflösend und gegen den Brechreiz).

Die Akupunktur

verwendet vor allem die Punkte Di 4 (Hegu), Ma 36 (Zusanli) und bei Krämpfen Le 3 (Taichong) . Diese Punkte werden meistens genadelt.

¹ Kaffee Kohle, in Deutschland Carbo Königsfeld, Hersteller Müller Göppingen, apothekenpflichtig

Wenn jedoch eine Kältekrankheit vorliegt, sollte man besser Moxa verwenden. Bei Erkältungsdurchfall wird besonders die Moxa-Behandlung mit Salzisolation auf den Nabel angewendet. Orientieren Sie sich einfach am Befinden des Patienten.

Ernährungsmäßig

ist zunächst eine Teepause angezeigt. Neben Kamille und Pfefferminze ist auch Schwarzer Tee sehr geeignet. Nehmen Sie wenig Tee und lassen Sie ihn lang ziehen (6 bis 10 Minuten), damit vor allem die Gerbsäurekomponente zur Wirkung kommt.

Zucker oder auch Honig sollte zunächst vermieden werden.

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Häufige Ursachen sind Aufregung, Übermüdung, zu viel Sonne, beginnende Infekte, Blutdruckanomalien aber auch Unfälle. Bei Unfällen kann es sich um eine Irritation der Halswirbelsäule (Schleudertrauma) aber auch um eine Gehirnerschütterung handeln. Eine wirkungsvolle Behandlung muss also die Ursache berücksichtigen.

Die **Schulmedizin**

gibt Schmerzmittel. Üblicherweise gibt man ASS-Präparate (z.B. Aspirin, 500 mg pro Gabe) oder Paracetamol (z.B. Ben-u-ron, 400 – 1000 mg pro Gabe). Für schwere Schmerzzustände stehen Kombinationen mit Coffein, Codein oder Morphinabkömmlinge (z.B. Tramal) zur Verfügung. Wichtig ist, dass sich alle diese Mittel in der Regel mit Alkohol nicht vertragen. Es können unvorhersehbare Wirkungsveränderungen auftreten. Das Reaktionsvermögen (Autofahrer!) ist bei starken Schmerzen auch ohne Medikamente meistens massiv beeinträchtigt.

Aufregung, Übermüdung

Hier sind die **Notfalltropfen** aus der Bachblüten-Serie sehr hilfreich.

Die **Akupunktur**

verwendet psychisch ausgleichende Punkte, also H 5 (Tongli) und PC 6 (Neiguan). Sehr zweckmäßig läßt man den Patienten nach der Akupunktur ausschlafen.

Sonnenstich

Man kann den Kopf mit einer kühlen Kompresse zunächst einmal abkühlen. Da ein Blutandrang zum Kopf vorliegt, kann man mit einem **heißen Fußbad** auch eine Ableitung der Blutfülle zu den Beinen versuchen. Sie werden sehr oft Erfolg haben.

Homöopathisch

kommen Belladonna, Gelsemium und Glonoinum zur Anwendung.

Die Akupunktur

sucht zunächst das Schmerzmaximum am Kopf (Ashi-Punkt). Dort deponieren Sie jeweils 1 Nadel. Dann stechen Sie ergänzend Di 4 und Lu 7.

Aber auch ein Oben-Unten-Ausgleich mit Di 4, Hegu und Le 3, Taichong ist in der Regel sehr wirkungsvoll.

Blutdruckanomalien**Hypotonie (Blutdruck zu niedrig)****Schulmedizinisch**

gibt man die entsprechenden Kreislaufmittel, welche unterschiedliche Ansatzpunkte haben. Bewährt haben sich Effortil, Novadral und Akrinor. In den meisten Fällen ist man mit Tropfen besser beraten, weil sie sich gut dosieren lassen und schneller wirken als Tabletten.

Denken Sie im Notfall auch an die entsprechende **Lagerung**.

Bei Hypotonie gilt: Hinlegen, Beine (und Arme) hoch und Kopf tief!

Homöopathisch

denkt man z.B. an Camphora, Coffea, Veratrum album und Tabacum.

Die Akupunktur

verwendet hier die bekannten Kollapsunkte. Es sind dies unter anderem die Punkte PC 6 (Neiguan), M 36 (Zusanli) und LG 26 (Renzhong).

Hypertonie (Blutdruck zu hoch)**Schulmedizinisch**

gibt man bei Hypertonie Calciumantagonisten (Nifedipin, z.B. Adalat) oder Nitropräparate aber auch Diuretika (z.B. Lasix).

Bei Hypertonie gilt folgende **Lagerung**: Hinsetzen, Beine tief und Kopf hoch!

Homöopathisch

denkt man z.B. an Arnika, Belladonna, Jodum, Aurum und Glonoinum.

Die Akupunktur

verwendet spasmolytische und beruhigende Punkte. Spasmolytisch wirkt vor allem Le 3, beruhigend wirken H7, Di 4, Di 11, B 62 und M 36. Man sticht jeweils nur 1 oder 2 Punkte.

Denken Sie auch an die **Notfalltropfen** aus der Bach-Blüten-Reihe.

Nasenbluten

Nasenbluten ist oftmals ein "Notventil", um Überdruck abzulassen, bevor sich ein Schlaganfall ereignet. Das schulmedizinische Veröden der Blutgefäße in der Nase ("Locus Kisselbachii") kommt nur für Unfälle und desolante Fälle infrage, wo z.B. ein Patient unter gerinnungshemmenden Mitteln (z.B. Markumar, ASS) Gefahr läuft, zu verbluten. In der Regel steht eine Nasenblutung nach einiger Zeit von selbst.

Vorbeugung

Pflegen Sie die Nasenschleimhaut mit Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf 1 Liter Wasser) oder verwenden Sie eine gute Heilsalbe. Die Azinat-Salbe (Hersteller Soluna) hat sich hier bewährt. Im Notfall tut es aber auch Vaseline, Butter oder Olivenöl.

Behandlung

Homöopathisch

denken wir an Ferrum phos. oder Phosphor.

Die Akupressur

umwickelt den kleinen Finger auf der blutenden Seite in Höhe des Nagelfalzes fest mit einem Faden, bis die Blutung steht.

Akupunktur:

Erfolgt die **Nasenblutung aufgrund eines Sonnenstichs** stechen wir Di 4 Hegu und Le 3 Taichong.

Bei **hypertoniebedingtem Nasenbluten**

stechen wir auch Di 4 Hegu und Le 3 Taichong.

Sehr wirkungsvoll ist auch die Kombination Di11 Quchi, kombiniert mit Ma 36 Zusanli und Le 3 Taichong.

Angstzustände

Angstzustände treten oft im Flugzeug auf. Die Menschen sind oft erschöpft oder haben zusätzliche psychische Probleme. Besonders wichtig ist es hier, sicher aufzutreten. Messen Sie immer den Blutdruck und tasten sie den Puls. Die Flugbegleiter sind in der Regel sehr froh, wenn Sie jemand unterstützt. Sie können in diesem Fall auf die Notfallkoffer des Flugzeugs zurückgreifen. Der 1. Koffer (Erste-Hilfe-Ausrüstung) ist für leichtere Zustände und enthält Verbandmittel, Tropfen und Tabletten während der 2. Koffer (Notfallkoffer) auch eine einfache chirurgische Versorgung und Infusionen etc. ermöglicht. Oft ist auch ein Defibrillator an Bord.

Die Ausrüstung von Schiffen ist international durch gesetzliche Vorschriften geregelt und standardisiert, die Ausrüstung von Flugzeugen unterliegt jedoch nationalen Standards.

Schulmedizinisch

wird sediert. Das Mittel der Wahl ist Diazepam („Valium“). Man kann natürlich mit Valium auch eine Pleite erleben, denn nicht jeder Mensch reagiert auf Valium gleich. Manche werden auf Valium ziemlich aufgedreht. Also vorsichtig dosieren, zunächst einmal 2-3 Tropfen und abwarten, was geschieht. Das gleiche gilt übrigens auch für Baldrian.

Homöopathisch

kommen alle Angstmittel in Frage z.B. Passiflora (Urtinktur, öfter 10-20 Tropfen), Aconit, Moschus und Chamomilla.

Die Akupunktur

verwendet die üblichen Beruhigungspunkte z.B. H 5 Tongli, Di 4 Hegu und M 36 Zusanli und Le3 Taichong.

Wichtige Akupunkturpunkte

Die nachfolgenden Punkte werden häufig verwendet. Für die praktische Akupunktur sollte man die genaue Lage und die Lokalisationstechnik parat haben. Die mit ☆ gekennzeichneten Punkte wurden von dem Akupunkteur MA TANG YANG vor ca. 900 Jahren angegeben. Sie werden „die 12 Himmel-Stern-Punkte“ genannt und gelten als besonders wirksam. Sie werden sehr häufig verwendet.

Die Lokalisation von Akupunkturpunkten erfolgt mit dem Cun-Mass.
1 Cun entspricht der Daumenbreite des Patienten.

Lu 7 ☆ Lieque, Engpass

2 Cun körperwärts der Handgelenksfalte in der Radialisrinne (also daumenseitig)

bei einseitigem Kopfschmerz und Migräne auf der schmerzfreien Gegenseite stechen,
Trigeminusneuragie, Facialisparesie,
Asthma, Bronchitis, Laryngitis



Di 4 ☆ Hegu, Talgrund

auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger, wo am 2. Mittelhandknochen ein kleines Grübchen ist

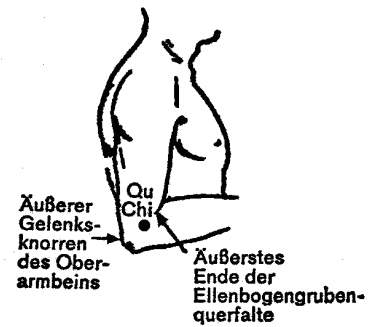
Zahnschmerz, Kopfschmerz, Nasenbluten,
Fieber (Aspirinpunkt) usw.



Di 11 ☆ **Qu Chi, Teich am Ellenbogen**

am Ende der Ellenbogengeugefalte an der Aussenseite

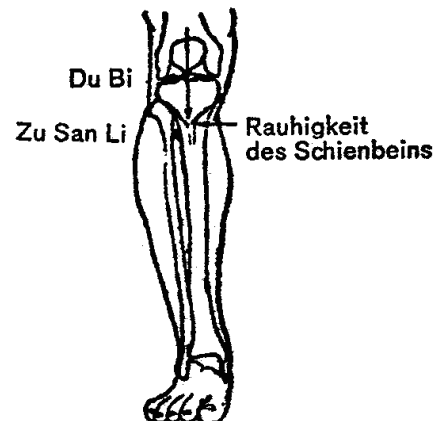
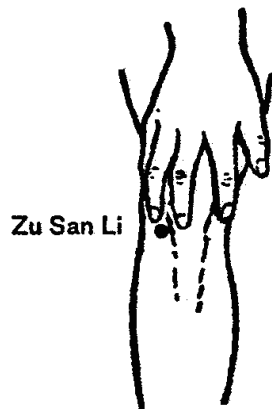
Hautkrankheiten und Juckreiz,
Bluthochdruck, fiebersenkend,
Schmerzen in Arm und Ellenbogen,



M 36 ☆ **Zu San Li, Drei Meilen**

3 Cun senkrecht unter dem äusseren unteren Kniescheibenrand

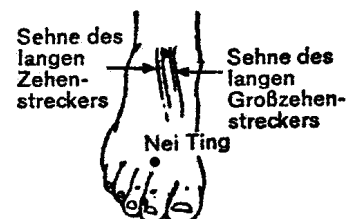
Magenschmerzen sowie alle Erkrankungen des Abdomens,
Durchfall, Parasiten, psychische Beschwerden,
allgemeine Tonisierung also alle Schwächeerkrankungen



M 44 ☆ **Nei Ting, Innere Wohnung**

zwischen 2. und 3. Zehe in einem Grübchen

Zahnschmerzen, Nasenbluten, Kopfschmerz,
Angst, Frieren an Händen und Füßen

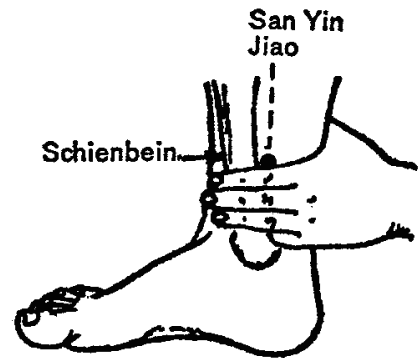


MP 6 San Yin Jiao, Vereinigung der drei Yin

3 Cun über dem Innenknöchel am Hinterrand des Schienbeins in einer kleinen Mulde

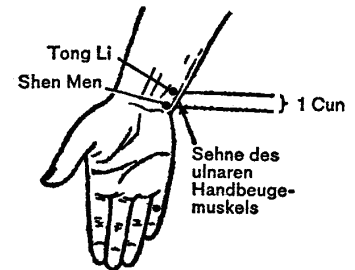
sämtlich Störungen im Unterleibsbereich, Schwächeerkrankungen, Schlafstörungen,

verboten bei Schwangerschaft!

**H 5 ☆ Tong Li, Vereinigende Stelle mit dem Inneren**

auf der Kleinfingerseite der Arminnenseite, über der Ellenschlagader (Arteria ulnaris), 1 Cun proximal der Handgelenksfalte

Roemheld-Syndrom, Tachycardie, Angst

**Dü 3 Hou Xi, Hinteres kleines Tal**

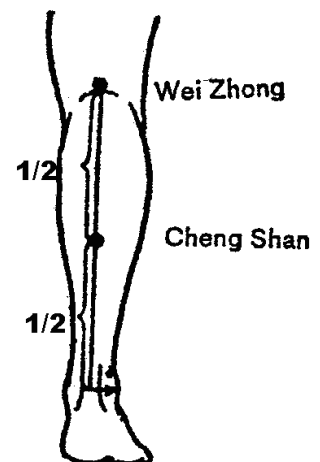
an der Handkante entsteht beim Faustschluss ein charakteristischer Handfaltenrand, Stich an der Handfläche am Knochen vorbei

Ohraffektionen, Tinnitus, Arm-Schulter-HWS-Syndrom
fiebrhafte Erkrankungen, beruhigt den Geist

**BI 40 ☆ Wei Zhong, vollkommener Ausgleich**

Mitte Kniekehle, direkt an der Beugefalte

Ischias, Lumbalschmerzen (kann sich nicht aufrichten),
Kniegelenksschmerzen,
Hautkrankheiten (Stich bluten lassen)



BI 57 ☆ Cheng Shan, Säule des Fleisches

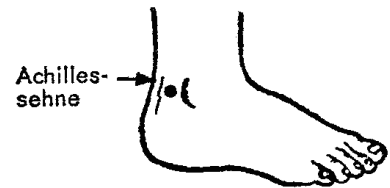
Hälfte zwischen Ferse und Kniekehle, am Unterrand des Wadenmuskels, an dem sich beim Anspannen ein □ abzeichnet.

Ischias, Wadenkrampf („Kulipunkt“), Lumbalschmerzen, Hämorrhoiden (!)

**BI 60 ☆ Kun Lun, Kun-Lun-Gebirge**

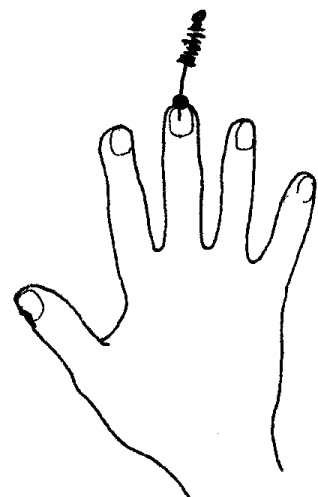
zwischen äusserem Knöchel und Achillessehne

allgemeiner Schmerzpunkt,
reduziert Schmerzempfindung (Aspirinpunkt!)
Krämpfe in der Lumbalregion,
plötzliche Atemnot

**PC 9 Zhong Chong, Ansturm der Mitte**

Mittelfingerspitze (in Richtung Fingernagel stechen)

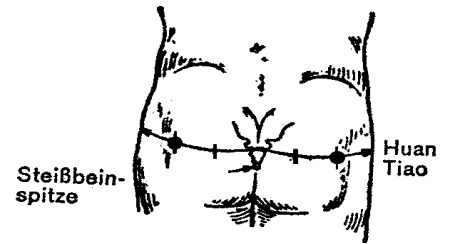
Kreislaufkollaps, apoplektischer Insult,
hohes Fieber (Erste-Hilfe-Punkt)



Ga 30 ☆ Huan Tiao, Überspringen des Gürtels

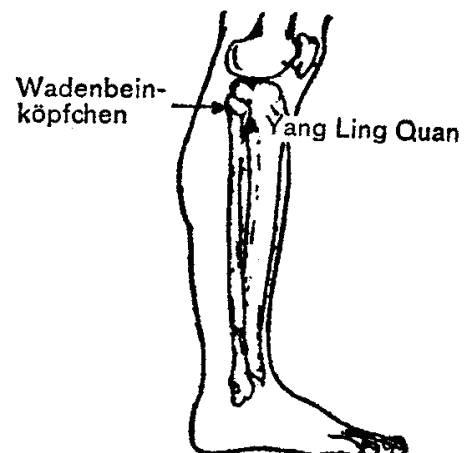
vom Steißbein bis zum höchsten Punkt des Trochanters eine Linie ziehen, diese Strecke dritteln, Ga 30 liegt auf dem Gesäss in der Nähe des Trochanters, in Richtung Genitale stechen

Hüftbeschwerden, Schmerzen strahlen von der Hüfte zum Oberschenkel aus, Lähmungen in den Beinen,
auf der Gegenseite des Schmerzes stechen

**Ga 34 ☆ Yang Ling Quan, Quelle des Yang-Hügels**

unter dem Knie in einer Grube vor und unter dem Wadenbeinköpfchen, also zwischen Schien- und Wadenbein

Ischias, Wadenkrämpfe,
Durchblutungsstörungen in den Beinen,
Gallenblasenerkrankungen,
Halbseitenlähmung nach Schlaganfall

**Le 3 ☆ Tai Chong, Äußerster Ansturm**

zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen,
2 Cun körperwärts in der Zwischenzehenfalte

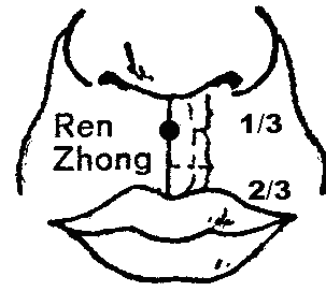
Kopfschmerz, Schwindel, Schlaflosigkeit,
Krämpfe, Epilepsie,
Leber- und Gallenerkrankungen,
Unterbauchschmerzen, Lumbalgie



LG 26 Ren Zhong, Mitte des Menschen

in der Nasenfurche,
1/3 von der Nasenscheide abwärts
ca. 1/2 Cun tief parallel zum Nasenrücken
stechen

akuter Hexenschuss, plötzliche Bewusstlosigkeit,
Epileptischer Anfall, (Erste-Hilfe-Punkt)

**PAM 33 Lan Wei, Blinddarm**

etwa 2 Cun unterhalb von M 36,
Punkt ist bei Blinddarmentzündung druck-
schmerzhaft und als kleines Knötchen tastbar

Blinddarmentzündung, Magenschmerzen,
(Erste-Hilfe-Punkt !)



Leitsymptome der genannten Homöopathika

Wenn nichts anderes angegeben ist, werden **Globuli in der Potenz C 30** verwendet.

| <i>Arzneimittel</i> | <i>Leitsymptome</i> |
|------------------------------------|---|
| Aconit | Folgen von Angst, Schreck, Unruhe, Nervenschmerzen, trockenes Fieber, brennende Schmerzen |
| Arnika | Alle stumpfen Verletzungen, Prellungen, Hämatome, Schädelverletzung, Gehirnerschütterung, hoher Blutdruck, Gefahr des Schlaganfalls |
| Arsenicum album | Ängstliche überempfindliche ruhelose mißtrauische Menschen, ekelt sich vor dem Essen, Erbrechen mit Durchfall, Stuhl übelriechend und brennend, |
| Aurum | Hoffnungslose Melancholie, Beklemmung am Herzen, starkes Herzklopfen, blutüberfülltes blaurotes gestautes Gesicht |
| Belladonna | Blutandrang zum Kopf, Sonnenstich, hochroter Kopf und heißes Gesicht, hervortretende glänzende rote Augen, trockener Mund, alle Beschwerden plötzlich und heftig, Mittelohrentzündung |
| Cactus grandiflorus | Gefühl wie zusammengeschnürt oder wie ein Gewicht auf der Brust, fühlt sich eingeengt, unregelmäßiger Puls, rotes Gesicht, Herzschlag ist unregelmäßig und setzt zeitweise aus, linker Arm taub, |
| Camphora | Kältegefühl, kann nicht warm werden, Cholera, innerliche brennende Hitze, plötzliche Schwäche, Kollaps, heftige Krämpfe der Eingeweide, sehr empfindlich gegen kalte Luft |
| Causticum | Tiefe Verbrennungen mit Blasenbildung (z.B. Sonnenbrand) |
| Chamomilla | Üble Laune, wütend, reizbar, kann Schmerzen nicht ertragen, überempfindlich, erschöpft durch Schmerzen, Abneigung dagegen angesprochen oder berührt zu werden |
| Coffea | Erregt, überaktiv, überempfindlich gegen Geräusche oder gegen Schmerz, weint, jammert, wirft sich umher, nervöses Herzklopfen, zitternde Hände, nervöse Schlaflosigkeit |
| Ferrum phos, D 12 Tabletten | Voller, weicher, fließender Puls, aufgeregt und gesprächig, heftige Ohrenscherzen, Durchfall, häufige Stühle blutig, wässrig, verschwitzt, Fieber |
| Gelsemium | Schmerzen, Müdigkeit, Schweregefühl, Zerschlagenheitsgefühl, Nerven erschöpft, dumpf, schläfrig, benommen, Schwindel, Augen- und Sehstörungen, |
| Glonoinum | Sonnenstich, heftiges pulsieren, benommen, verwirrt, berstender, pulsierender Kopfschmerz, Hitze auf dem Schädeldach, Sonnenschein verschlechtert, bläuliches Gesicht, heftiges Herzklopfen, Herzschmerzen, die zu allen Körperteilen ausstrahlen |
| Hypericum | Alle Risswunden, Tierbisse, Nervenverletzungen, gequetschte Finger, schießende stechende Schmerzen längs von Nervenbahnen |

| Arzneimittel | Leitsymptome |
|--|--|
| Jodum | ruhelos, erregt, das Bild der Schilddrüsenüberfunktion, hohes Fieber, schwitzt leicht, heiße, scharfe, wässrige Absonderungen, |
| Ledum | Stichwunden auch Insektenstiche, stinkender Eiter, übelriechender Nachtschweiß |
| Magnesium phos. D 6 Tabletten | Neuralgien, Koliken, Krämpfe, plötzliche, blitzartige, schneidende Schmerzen, spricht ständig über seine Schmerzen, wenn der Durchfall nachlässt, setzen die Schmerzen ein (Heiße Sieben = 10 Tabletten in heißem Wasser lösen und trinken) |
| Moschus | Krampfhaft nervöse Beschwerden, ruhelos und zornig bis sie in Ohnmacht fällt, hysterisches Zucken, eingebildete Krankheiten, Erstickungsanfälle oder ängstliches Herzklopfen, macht tiefe Atemzüge |
| Naja trip. | Nervös, aufgereggt, zittrig, mit Herzbeschwerden, Kollaps, Zusammenschnürungsgefühl, Gefühl als ob sie erwürgt wird, keuchendes Atmen, Herzschwäche, Herzschmerzen, hält die Hände aufs Herz, Herzklopfen sichtbar, wechselnder Puls, Krämpfe in Schulter, Nacken, Oberschenkelmuskulatur, geschwollene schwitzende Hände, |
| Nux vomica | Heftige Erscheinungen, reizbar und überempfindlich, Krämpfe, sehr schmerzempfindlich, blitzartige Schmerzen und Neuralgien, Schwindel, Ohnmacht nach Erbrechen, nach Stuhl, lebhaft, ungeduldig, Kleidung beklemmt, wunde Gedärme, Bewegung verschlechtert |
| Okoubaka D2 ... D4 Globuli oder Tabletten | Wirkt entgiftend auf den Magen-Darm-Trakt, verbessert die physiologische Entgiftung durch den Leber-Galle-Kreislauf, entlastet die Bauchspeicheldrüse, wirkt leicht antibiotisch, erhöht stark die Phagozytoseaktivität und wirkt zudem entzündungshemmend auf die Schleimhaut des gesamten Verdauungstraktes. |
| Passiflora, Ceres-Urtinktur | öfter 5 Tropfen bei psychischen Unruhezuständen, Schlafstörungen, Schmerzen in der Herzgegend, Spannungskopfschmerz |
| Phosphor | Starke Blutungen z.B. nach Zahnextraktionen, Nasenbluten Atembeklemmung bei geringster Bewegung, hochgewachsene, grazile, nervöse und zarte Menschen, die sich leicht erschöpfen, Schwindsucht-Typ“ |
| Rhus toxicodendron | Sehnen- und Bänderzerrung, Schwellungen oder bläuliche Verfärbung, traurig, ängstlich, niedergedrückt, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Gürtelrose, Ischialgie |
| Ruta | Verletzungen der Knochenhaut, Schmerz wie wund und zerschlagen, ruhelos, abgeschlagen, lähmige Steifheit, Schleimbeutelentzündung |
| Symphytum | Knochenverletzung, Fraktur, Verletzung der Knochenhaut oder Knorpel, schlechte Knochenheilung, Augen- und Gesichtsverletzungen, |
| Tabacum | Verwirrung, geistige Erschöpfung, Schwindel mit kaltem Schweiß, tödliche Blässe, eiskalte Haut, Schleimfluss und Spucken, Übelkeit mit heftigem Erbrechen, Darmkoliken mit unfreiwilligem Stuhlabgang, Herzschmerzen, fadenförmiger, aussetzender Puls |
| Veratrum album | Starke Erschöpfung, kalter Schweiß auf der Stirn, Ohnmacht, Krämpfe, plötzliche Entleerung, Gesicht blass-bläulich, heftigstes Erbrechen mit Darmentleerung und Kolik, wässriger, grüner geruchloser Stuhl, Wadenkrämpfe, Heiserkeit |