

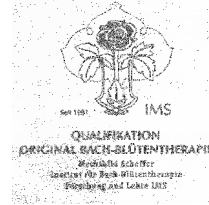
Hans Peter Kjer

Arzt für Allgemeinmedizin - Homöopathie

Im Wasen 14, 87544 Bihlerdorf

Tel. 08321 6763924

www.hanspeterkjer.de



Newsletter N^o 34

April 2016

Liebe Patienten, Freunde und Interessenten unserer Praxis,

heute beginne ich mal mit einem Gedicht:

fünfter sein

tür auf
einer raus
einer rein
vierter sein

tür auf
einer raus
einer rein
dritter sein

tür auf
einer raus
einer rein
zweiter sein

tür auf
einer raus
einer rein
nächster sein

tür auf
einer raus
selber rein
tagherrndoktor

Ernst Jandl (1925-2000)

Fortsetzung Marke Eigenbau:

„Wo fehlt's Ihnen denn?“

„Ich hab's im Kreuz.“

„Seit wann?“

„Na ja, da hab ich immer wieder mal Last mit, aber seit einer Woche ist es besonders schlimm. Vielleicht ist ja ein Wirbel rausgesprungen oder ein Nerv eingeklemmt.“

„Na, woll'n mal sehen - - nee, eingeklemmt ist nichts, aber die Muskeln sind total verspannt. Ich schreib ihnen ein Mittel auf, da können Sie drei Mal am Tag eine Tablette nehmen. In einer Woche schauen Sie dann wieder rein. Auf Wiedersehen.“

„Tür auf, selber raus, nächster rein.“

Bei dem „Mittel“ handelt es sich in der Regel um allbekannte Arzneien wie Paracetamol, Diclofenac oder Ibuprofen, und oft hilft es auch. Wenn nicht, kann man noch ein MRT machen, Massagen ver-

schreiben und eine Cortisonspritze geben. Mit ein bisschen Glück kommt man sogar ohne Magenschmerzen dabei weg. Das Dumme ist nur, dass nach Absetzen der Medikamente die Schmerzen bald wieder da sind oder dass bei vielen eben *doch* Nebenwirkungen auftreten, denen man mit zusätzlichen Arzneien wie z.B. dem „Magenschutz“ Pantozol begegnen muss.

Rückenschmerzen sind mittlerweile eine Art „Volkskrankheit“, wie man auch auf der Internetseite des Bayerischen Rundfunks nachlesen kann:

„Volkskrankheit Rückenschmerzen; das Kreuz mit dem Kreuz:

Siebzig Prozent der erwachsenen Deutschen leiden im Zeitraum eines Jahres mindestens einmal unter Rückenschmerzen. Die "Volkskrankheit Rückenschmerzen" hat viele Ursachen: Bewegungsmangel, zu langes Sitzen, Übergewicht, kranke Organe, Überlastung, Sorgen ..."

Da ist es kein Wunder, dass die Arztpraxen von solchen Patienten bevölkert werden und auch durchgeschleust werden müssen: „Tür auf, einer raus, einer rein....“. Viele finden das ganz normal; Hauptsache, ihnen wird schnell geholfen, und da nimmt man dann halt Diclofenac und Konsorten oder lässt sich eine Spritze geben. Nach der Ursache zu forschen ist schon wesentlich schwieriger und zeitaufwendiger. Und erst recht die Suche nach **Heilmitteln**, Arzneien, welche die Sache zur Ausheilung bringen können. Es ist leider nicht damit getan, dass man den Patienten empfiehlt, sich einen anderen Arbeitsplatz zu suchen, sich mehr zu bewegen oder ihnen zu sagen „Sie müssen abnehmen“ (jeder Arzt weiß, wie schwer das ist – und wenn das *nicht* gelingt??). Auch die Erklärung, das sei halt Verschleiß, hilft niemandem weiter. Warum „verschleißt“ überhaupt ein Mensch schneller als andere? Immerhin hat man die Garantie, dass der Patient wiederkommt, und wenn ein Mittel nicht hilft oder nicht vertragen wird, nimmt man eben ein anderes. Eine Reha-Maßnahme ist auch nicht schlecht.

Was hat man denn sonst noch für Möglichkeiten?

Man kann beispielsweise eine **Neuraltherapie nach Huneke** machen und kommt dann in vielen Fällen sogar ohne die Verabreichung von Schmerzmitteln aus. Dazu setzt der Arzt an den betroffenen Stellen „Quaddeln“, d.h. feine Injektionen in die Haut (intracutan), welche über die Reflexbögen eine Entspannung der darunter liegenden Muskulatur und damit eine Schmerzlinderung bewirken. Beim „Hexenschuss“ kann man, je nach Untersuchungsbefund, auch etwas Procain (Mittel für die örtliche Betäubung) in die Ileosakralfuge (zwischen Kreuzbein und Becken) oder direkt an den Ischiasnerv spritzen. Oft kommt es dann nach mehreren Sitzungen zu einer kontinuierlichen Besserung der Beschwerden und in seltenen Fällen sogar zu einem plötzlichem Rückgang („Sekundenphänomen“). Nebenwirkungen sind dabei nicht zu erwarten. Aber natürlich ist auch hierbei die Ursache nicht ausgeräumt, so dass es zu Rückfällen kommen kann.

Die **Homöopathie** stellt uns Arzneien zur Verfügung, die bei korrekter Anwendung zu schneller Besserung und auch zur kompletten Ausheilung führen können. Die Voraussetzung hierfür ist jedoch eine genaue Kenntnis der Methode und der zahlreichen infrage kommenden Arzneimittel. Es ist nicht damit getan, „einfach ein paar Globuli“ zu geben – man muss die *genau passenden* erst herausfinden. Bei akuten Zuständen kommen (u.a.) beispielsweise Bryonia oder Rhus toxicodendron infrage, wobei für die Wahl des Mittels die Art der Symptome und ihre Modalitäten ausschlaggebend sind. In chronischen Fällen ist eine Konstitutionsbehandlung erforderlich, die neben den zu behandelnden Beschwerden auch die allgemeinen Reaktionsweisen des Patienten und seine Persönlichkeit mit einbezieht. Das erfordert eine sehr zeit- und arbeitsaufwendige Fallaufnahme sowie eine Reihe von Folgegesprächen und Nachverordnungen, bietet dafür aber auch die Chance der vollständigen Heilung (soweit noch keine organischen Schäden eingetreten sind).

Auch die **Hildegard-Heilkunde** eröffnet ein großes Spektrum an Heilmitteln und Anwendungen, die oft sehr hilfreich und vor allem einfach anzuwenden sind. So kann das Aufsetzen von Schröpfgläsern (z.B. im Nacken- oder Lendenbereich) eine rasche Linderung der Beschwerden bringen. Weitere Mittel für die Akutbehandlung wären die Weizenpackung, die Weinraute-Petersilien-Packung, Galgantwein, Selleriegewürzmischung, Krauseminzenelixier oder die Jaspisscheibe. In chronischen Fällen ist an den Hildegardischen Aderlass zu denken, an das Heilfasten, die Goldkur, an das Wasserlinsenelixier und eine Reihe anderer Arzneimittel.

Was jedoch die wenigsten bedenken, ist der simple Umstand, dass in vielen Fällen eine innere Anspannung des Patienten der Anlass für Schulter-Nacken-Beschwerden und Kreuzschmerzen ist, manchmal auch für einen „Hexenschuss“ oder einen Bandscheibenvorfall.

„Wie? Das soll psychisch bedingt sein?? Das kann's doch wohl nicht sein....“

Betrachten wir das Ganze einmal modellhaft: Wenn ein Mensch in Spannung gerät, spannt sich auch die Muskulatur an – er wird instinktiv in Aktionsbereitschaft versetzt. Das kann man in akuten Belastungssituationen wie einem Auftritt oder einer Prüfung als Verkrampfung oder Schmerz im Schulter-Nacken-Bereich gelegentlich am eigenen Leib spüren, bei einer unterdrückten starken Erregung auch als dumpfen Schmerz im Lendenbereich. Manche Menschen stehen dauerhaft unter Spannung. Dafür können die unterschiedlichsten Gründe verantwortlich sein: ausgeprägtes Leistungsdenken, Übereifer, Unsicherheit, Intoleranz usw., oder auch die Schwierigkeit, sich anderen gegenüber bzw. am Arbeitsplatz genügend zu behaupten. Im letzteren Fall sehen sie das Problem nicht bei sich selbst (z.B. dass sie ihre Persönlichkeitskräfte um des „lieben Friedens willen“ zurückhalten), sondern in den äußeren Umständen oder anderen Personen, und es kommen Groll und Ärger hinzu, die die Spannung noch erhöhen, da sich auf diese Weise nichts ändert. Da ist dann schnell von „Mobbing“ die Rede, und man fühlt sich als Opfer.

Eine dauerhafte Anspannung der Muskulatur führt zur Verkrampfung der Muskeln, Beeinträchtigung der Durchblutung, Ansammlung von Stoffwechselprodukten im Gewebe („Myogelosen“) und zu Schmerzen. Durch Massagen, Osteopathie und Schröpfen lässt sich zwar oft eine Linderung erzielen, da aber die zugrundeliegende Ursache nicht beseitigt wurde, stellen sich früher oder später die Beschwerden erneut ein. Durch die anhaltende Kontraktion der Muskeln werden die Wirbelkörper der betroffenen Region mit erhöhtem Druck aufeinander gepresst, wodurch die Bandscheiben (knorpelige Puffer zwischen den Wirbelkörpern) übermäßig belastet werden und im Laufe der Zeit ihre Elastizität und Stabilität einbüßen. Als Folge davon kann es dann zu einer Vorwölbung („Vorfall“) der Bandscheiben kommen, wodurch die in den Zwischenwirbelräumen austretenden Nerven (z.B. der Ischiasnerv) gereizt bzw. gequetscht werden, und damit zu entsprechenden Schmerzen in den abhängigen Partien (z.B. Ischias, Interkostalneuralgie, Taubheitsgefühl der Finger). Merkwürdigerweise werden von manchen Ärzten die Verformung der Wirbelkörper und der Bandscheiben, die ja doch nur eine *Auswirkung* der starken und schmerzhaften Muskelverspannungen sind, als *Ursache* der Schmerzen definiert. Der eigentliche Ursprung dieser Verlaufskette liegt jedoch – und das wird in der Regel weitgehend unterschätzt bzw. ignoriert – in vielen Fällen in einer erhöhten inneren Anspannung der betroffenen Person, und hier setzt auch die eigentliche Heilbehandlung an.

Die Ursachen *außerhalb* von sich zu sehen (in Umständen oder Personen) führt in die Sackgasse, da man darauf keinen Einfluss hat, es sei denn, man kommt aus seinem Mauselloch heraus und stellt sich auf die Hinterfüße, grenzt sich ab, weist andere in ihre Schranken oder verschafft sich den nötigen Respekt. Da stellt sich natürlich die Frage, warum man das bisher nicht getan hat, und damit landen wir bei den wirklichen Gründen. Diese liegen in der Persönlichkeit selbst. Beispiel: Nachzugeben, zurückzustecken, um Anerkennung zu bekommen oder um Konflikte zu vermeiden, scheint bei oberflächlicher Betrachtung zwar sinnvoll zu sein und wird auch von sehr vielen Menschen praktiziert, führt aber dazu, dass man sich mehr aufbürden lässt, als man leisten kann, und ruft Spannung, Unmut, Groll und schließlich Beschwerden hervor („Ich kann einfach nicht nein sagen“; „Ich versuche es jedem recht zu machen“). Der Konflikt spielt sich jetzt in einem selbst ab, und die ersehnte Anerkennung bekommt man auch nicht unbedingt, sondern man wird eher ausgenutzt. In einem solchen Fall würde eine **Bach-Blütentherapie** die Persönlichkeitskräfte des Betroffenen freilegen – die ja vorhanden sind, aber aufgrund des beschriebenen Missverständnisses zurückgehalten werden –, sodass er selbst strukturierend in das Geschehen eingreifen und sich auf diese Weise Respekt und auch Anerkennung verschaffen kann. Sich *willensmäßig* dazu aufzuraffen, hat dagegen keine Perspektive. Man kann es sich zwar vornehmen, läuft aber Gefahr, beim geringsten Widerstand wieder „umzukippen“, unsicher zu werden, Schuldgefühle zu bekommen und gibt dann schließlich doch wieder nach.

In den Heilungsgeschichten des Neuen Testaments stellt Jesus einem Kranken gelegentlich die Frage: „*willst du gesund werden?*“, als ob das nicht sowieso klar wäre. Dahinter verbirgt sich eine andere Frage, nämlich „*bist du bereit, dein Leben zu ändern?*“ Und das lässt sich mühelos auf unsere heutige Zeit übertragen.

Natürlich ist es das einfachste, bei Beschwerden zum Arzt zu gehen und sich Medikamente dagegen verschreiben zu lassen. „Tür auf, einer raus, einer rein....“. Das geht schnell, verlangt einem nichts ab und wird auch von der Krankenkasse bezahlt. Nur gesund wird man dabei nicht recht. Sein Leben ändern hieße, zunächst einmal bereit sein nachzudenken, wo in einem selbst eigentlich das Problem liegt, in welchen Bereichen man sich aufgrund von Missverständnissen unpassend verhält,

welchen Impulsen und persönlichen Schwächen man ausgeliefert ist, und mithilfe des Arztes zu schauen, worin die Lösung bestehen könnte. Durch die Bach-Blütentherapie werden innere Spannungen ausgeglichen und die Seelenkräfte geordnet und freigelegt, aber jede Veränderung braucht auch ihre Zeit, und so wird es oft notwendig sein, geeignete Mittel (wie oben erwähnt) zur Beschwerdelinderung einzusetzen. Das kann und soll durchaus parallel laufen. Aber hier ist tatsächlich auch der persönliche Einsatz gefordert, Mitarbeit, und oft auch ein persönliches „Opfer“, da nämlich die Krankenkassen auf diesem Ohr weitgehend taub sind. Man muss u.U. etwas aus eigener Tasche dazu bezahlen. Da sollte man sich genau überlegen, ob sich das nicht vielleicht sogar lohnt. Auf der anderen Seite: Wofür gibt man *sonst* Geld aus, ohne darüber auch nur den geringsten Gedanken zu verschwenden....

Manche reden auch nicht gerne über Gefühle, über die eigenen „Macken“ oder über Probleme („Das geht niemanden etwas an“). Andere wieder verzichten nicht gerne auf gewohnte Dinge und sind auch wenig bereit, selbst eine eigene Leistung zu erbringen. Das überlassen sie dem Arzt, der muss es ja wissen. Und dann nimmt man halt doch lieber Diclofenac o.ä. – zumal man ja auch die Zusammenhänge nicht kennt; ist einem viel zu kompliziert. Hauptsache, es hilft sofort, und Nebenwirkungen sind normal (Ausspruch eines Kollegen: „Eine Arznei, die keine Nebenwirkung hat, hat auch keine Wirkung“).

Wozu also etwas ändern? Wozu sein Leben oder das eigene Verhalten infrage stellen? Für den Fall, dass der Cholesterin- oder Harnsäurespiegel zu hoch ist, gibt es hochwirksame Arzneien, die die Laborwerte in kurzer Zeit wieder auf die Reihe bringen – und man kann weiter essen und schlemmen wie bisher. Was es gerade wo am günstigsten gibt, ja was es *überhaupt* für Leckereien gibt (sogar „Brunello“ und andere Spitzenweine gibt es mittlerweile schon bei Aldi und Lidl), erfährt man täglich in den zahlreichen bunten Werbebeilagen der Tageszeitung....

Und in diesem Sinne – und weil mir persönlich diese ganzen Prospekte gehörig auf die Nerven gehen – stelle ich an den Schluss noch ein anderes Gedicht von Ernst Jandl:

„der alte vielfraß
steht schon mit einem fuß im grabel,
hält noch im handel einen gabel.“

Mit herzlichen Grüßen, Ihr/Euer Hans Peter Kjer

Termine und Aktivitäten in unserer Praxis (Details: www.hanspeterkjer.de/termine/)

Aderlass: 25.4.-28.4. / 23.5.-27.5.

Hildegard-Treff: 31.5. / 12.7.

Basiskurs: 26.4. / 24.5.

Fastenseminar: 17.11.-25.11., Einführungsabend 25.10.