fast einem Jahr, der ihn daran hinderte, weiter zu trainieren. Eine eigentliche Ursache konnte er nicht finden. Parallel zu diesem Leiden, das sich als eine Adduktorenansatztendinose diagnostizieren ließ, bestanden infolge seiner Haupttätigkeit als Programmierer schmerzhafte rote Augen – in dieser Kombination ein typischer Befund für Ruta, das, in der D4 3-mal täglich eingenommen, innerhalb weniger Tage beide Problembereiche heilte.

8.5 Repertorisation

Die Technik **der generalisierten Repertorisation** ist für den klinischen Alltag besonders geeignet, da sie rasch und zielorientiert die Hauptproblematik erfasst und meist zu einer gut wirksamen Arznei führt. Die Methode lässt sich auch gut in den Klinikalltag integrieren. Insbesondere die Arbeit mit Bönninghausens Therapeutischem Taschenbuch und Bogers Synoptic Key, General Analysis oder auch Phataks Repertory ist geeignet.

Zur **Detail-Repertorisation:** Der klassisch Kent'sche Weg der Fallanalyse eignet sich insbesondere für schwierigere und sehr komplexe Fälle. Hierbei kann anhand von Kent, Murphy, Synthesis oder Complete nach den weniger bekannten Arzneien gesucht werden. Das Vorgehen dauert länger und erfordert Erfahrung mit dem Repertorium. Ein Computerprogramm hilft hier, wertvolle Zeit zu sparen.

8.6 Potenzwahl und Dosierung

In der Regel wird man auch bei den Wirbelsäulenbeschwerden mit tiefen und mittleren Potenzen beste Erfolge erzielen. Dieses sowohl als D-, C- und LM-Potenzen.

Die D-Potenzen eignen sich gut für die akuten Beschwerden: Einnahme stündlich 5 Globuli oder 10 Tropfen bis zur Besserung. Danach in den nächsten Tagen fortfahren 3-mal tgl. 5 Globuli oder 10 Tropfen bis zur gänzlichen Ausheilung.

LM-Potenzen sind besonders bei den chronischen Erkrankungen die Mittel der Wahl. Sie werden nur 1-mal täglich genommen. Man beginnt in den meisten Fällen mit der LM 6, wiederholt diese Potenz bei guter Wirkung und steigt dann langsam über die LM 9 oder 12 bis zur LM 18. Höhere Potenzen werden – mit Ausnahme der Nosoden (Carcinosinum, Tuberkulinum, Medorhinum in der Regel in der D200) – nur selten gebraucht werden.

Als allgemeine Regel kann gelten, dass kräftigere Persönlichkeiten eher von tiefen Potenzen, feinere Naturen hingegen eher von den höheren Potenzen profitieren.

9 Die wichtigsten Arzneimittel gegen Rückenschmerzen

Johannes Wilkens

Es gibt einige homöopathische Arzneimittel, die besonders häufig gegen Rückenschmerzen eingesetzt werden. Die akuten Rückenschmerzen lassen sich zudem in der Regel vor allem infolge der Causa recht gut differenzieren. Meist treten sie als Folge einer Verkühlung, einer Verdrehung, im Rahmen eines fieberhaften Infektes oder auch eines akuten Traumas auf. Schließlich werden im Folgenden Arzneimittel vorgestellt, die einen besonderen Bezug zu bestimmten Regionen der Wirbelsäule aufweisen. Die Mittel werden dabei jeweils in alphabetischer Reihenfolge gelistet.

9.1 Die sechs häufigsten Akutmittel

■ Aconitum napellus

Immer wieder hilft das „Blaulicht" der Natur bei akuten Beschwerden, so auch im Rückenbereich. **Plötzlicher, dramatischer Beginn der Beschwerden,** meistens in den frühen Abendstunden aus dem „Nichts" heraus, besonders nach Einwirkung von trockener kalter Luft (z.B. durch Cabriofahren), aber auch nach sehr heißem Wetter. Verkühlun-

gen von Nacken und LWS. Parallel oft Ausbildung eines fieberhaften Infektes. Kribbeln und Einschlafen der Glieder. Aconitum wirkt in der Regel nur für den akuten Zustand und bedarf für spätere Zustände der Ergänzung. Häufig geht Aconitum Bryonia voran.

Kennzeichnend: plötzlich, heftig, stürmisch, Ruhelosigkeit, Angst, Schockfolgen.

Bryonia

Das Hauptmittel bei **stechenden Schmerzen** besonders in der Kreuzgegend, die durch jegliche Bewegung verschlechtert werden. Bryonia eignet sich mehr für untersetzte robuste reizbare „Lebermenschen". Entsprechend der Leberbetonung rechtsseitiges Mittel. Es sind andere typische Lebersymptome (im weiteren Sinne nach der Lehre der chinesischen Medizin) vorhanden: Trockenheit der Schleimhäute, der Lippen, des Stuhles (wie verbrannt), des evtl. begleitenden trockenen Hustens. Bitterer Geschmack, evtl. Begleitpleuritis rechts.

Verschlechterung durch Bewegung. Besserung durch Ruhe, breitflächigen Druck auf dem erkrankten Bereich, Liegen auf der erkrankten Seite.

Chamomilla

Man staunt immer wieder über die „unerträgliche" Heftigkeit der Kamille, die man doch sonst als so sanftmütig im Kamillentee erlebt. Absolute Intoleranz gegen Schmerz. Weder für die Angehörigen noch für das Klinikpersonal tragbarer Kranker, extreme Reizbarkeit, sodass man sich vor Ungeduld nicht zu halten weiß; die Lumbago stellt sich oft nach einem Zornausbruch ein (DD Nux vomica). Typischer Ausspruch von Angehörigen: „Ich erkenne meinen Mann nicht wieder."

Lumbago mit reißenden Schmerzen. Die Lumbago verschlechtert sich durch Wärmeapplikationen. Hilfreich bei schweren Dysmenorrhoen. Nach Chamomillagabe schnell erstaunlich freundliche und liebenswerte Patienten.

Kennzeichnend: **Un-erträg-lich**, Überempfindlich gegen Schmerzen.

Dulcamara

Dieses Nachtschattengewächs wächst oft an den Ufern der Badeseen. Entsprechend geeignet, wenn Nackensteifigkeit und Lumbosacralschmerz **infolge Durchnässung** (z. B. nasse Badehose, Regenguss) **und Kälte** auftreten. Hauptmittel für eine dadurch mitbedingte Zystitis. Hauptsaison der Arzneimittelwahl August-Oktober, wenn die ersten kühlen Nächte nach warmen Tagen auftreten. Steifheit und Lahmheit im Kreuz und Nacken. Eiskalte Füße. Asthmaneigung oder Asthma wechselnd mit rheumatischen Erscheinungen. Besonders gut bei ehrgeizigen unruhigen Persönlichkeiten geeignet (s. auch Nux vomica). Als Folgemittel bewährt sich oft Natrium sulfuricum.

Kennzeichnend: Folgen von Durchnässung und Kälte.

Nux vomica

Typische Verbindung von meist hexenschussartigen Beschwerden der LWS mit Verschlechterung am frühen Morgen (oft gegen 4.00 Uhr) und bei der geringsten Bewegung. Im Bett muss er sich erst aufsetzen, um sich auf die andere Seite drehen zu können. Es besteht ein Brennen im Bereich der Wirbelsäule.

Parallel seelische „**Überreizung**": genervt, verärgert, äußerste Empfindlichkeit gegen äußere Eindrücke wie nach einem „Kater".

Zumeist cholerische Persönlichkeiten. Parallel oft gastrointestinale Beschwerden. Im Schmerzbild viel Ähnlichkeit mit Bryonia, daher wird oft als sogenannte Joussetsche Verordnung bei akuter Lumbalgie Bryonia mit Nux vomica im Wechsel in Tiefpotenz gegeben. **Besserung durch Wärme.**

Rhus toxicodendron

Fast in jedem Komplexmittel für Rückenschmerzen (zu Recht!) enthalten. Das klassische Mittel für akute, oft auch für chronische Beschwerden durch Überanstrengung oder Verkühlung der Muskulatur. Ziehende Schmerzen, als ob die Muskeln und Sehnen zu kurz wären. Starke Schmerzen und Steifheit. Lumbosacralschmerzen, überhaupt alle Beschwerden der Wirbelsäule, wenn

Wilkens, Homöopathie bei Rückenschmerzen (ISBN 9783830453864), © 2008 Hippokrates Verlag

äußerste **Unruhe und Ruhelosigkeit** bestehen und der Patient sich ständig bewegen muss, sodass er oft nachts das Bett verlassen muss, keine Ruhe findet. Verschlechterung bei Beginn der Bewegung und in feuchter Kälte. Besserung durch Bewegung und trockene Wetter sowie Wärme.

9.2 Causa Auskühlung/ Abkühlung, Zugluft

Aconitum

Plötzliches Auftreten, Unruhen und Beklemmung. Der Schmerz ist heftig und plötzlich, der Hals steif, es kann ein quetschender Schmerz zwischen den Wirbeln vorhanden sein. Der Kranke kann nachts infolge der Schmerzverschlimmerung nicht schlafen. Es tritt eine sofortige Verschlechterung ein, wenn man sich auf die befallene Seite legt.

Belladonna

Der Schmerz ist blitzartig, er **tritt unvermutet ein und verschwindet plötzlich** mit Begleiten von Genicksteifigkeit, hervorgerufen durch Husten, Bewegung und besonders durch geringste Erschütterung. Häufig roter Kopf, kalte Extremitäten. Pulsieren in den Karotiden.

Beschwerden, die durch kalten und feuchten Wind hervorgerufen worden ist. Im Unterschied zu Aconitum meistens eher kräftigere Patienten betroffen und eher Schweißneigung. Trockenheit der Schleimhäute. Verschlechterung durch Kälte, Zugluft, Aufregung. Besserung durch Zurückbeugen des Kopfes, Ruhe, Wärme.

Dulcamara

Steifheit in Hals und Schultern, gebessert durch Wärme. Das Mittel wird in seiner Wirksamkeit noch unterschätzt, hat seinen Platz neben den anderen Solanaceen Tabacum und Belladonna besonders bei Folgen von Durchnässung. Steifheit und Lahmheit über Hals und Schultern. Parallel oft Neigung zu Blasenentzündungen. Besonders häufig im Zeitraum August bis November: Folge von Wetterwechsel von Hitze zu kühlem oder besonders kühl-nassem Wetter. Psychisch zeigt sich häufig ein dominierender besitzergreifender Einfluss. Neigung zur Rechthaberei.

Harndrang bei Kälte. Multiple Formen von Ausschlägen während Menses oder auch flüchtiges Exanthem vor Menses.

Verschlechterung: **Nass-Kaltwerden nach Überhitzung.**

Silicea terra und Ferrum silicicum

Schwache Wirbelsäule; sehr **zugluftempfindlich am Rücken**. Steißbeinschmerz. Rückenmarksreizung nach Verletzung der Wirbelsäule; bei allen Knochenerkrankungen der Wirbelsäule, besonders **Neigung zur Skoliose.** Eiskalte, schweißige Füße. Bei schüchternen, ängstlichen Patienten mit einerseits durchaus sanftem und liebenswürdigem Wesen, das jedoch im Kontrast zu ihrer Reizbarkeit bei Widerspruch steht. Sie verfolgen alle Ziele mit großer Willenskraft, Zähigkeit und Hartnäckigkeit. Oft hartnäckigste Obstipation.

Bei Ferrum silicicum (= Nontronit) imponiert mehr eine parallel bestehende Anämie, ist die Migränesymptomatik mit Ausstrahlung zum Kopf ausgeprägter.

Frostig, aber Verlangen nach kalten Getränken/ Essen. Verschlechterung durch Kälte (vermeidet jegliche Form von Kälte), Winter, geringster Luftzug, Neumond, während Menses, Entblößen des Kopfes, Impfung. Besserung durch Einhüllen des Kopfes, Wärme, Sommer.

9.3 Causa Traumata

Wenngleich alle Wirbelsäulenabschnitte für die unten genannten Mittel durchaus geeignet sind, haben sich doch Schwerpunkte der Wirksamkeit herauskristallisiert. Dabei zeigt sich eine deutliche Beziehung des leicht zu knickenden Frühlingsgewächses Tulpe sowie der Wollnarzisse zu traumatischen Prozessen der HWS, der Arnika mehr zur BWS, Bellis zum Beckenbereich, der Ruta zum Lumbosacralbereich, des Hypericums zu HWS, Sacralmark und Steißbein.

Wilkens, Homöopathie bei Rückenschmerzen (ISBN 9783830453864), © 2008 Hippokrates Verlag

Arnica

Immer wieder ein zentrales Mittel bei **Weichteilkontusion** und Traumata nach Aufprallunfällen besonders im Bereich der BWS. Es imponiert der Zerschlagenheitsschmerz. Der Patient findet sein Bett zu hart und will sich nicht niederlegen. Die betroffene Seite ist sehr berührungsempfindlich.

Bellis perennis

Schmerzen der Muskeln und der Weichteile besonders im Sinne von posttraumatischen Neuralgien, die auf der Vorderseite der Oberschenkel zu finden sind. Wie bei Arnika muskelkaterartige Beschwerden, jedoch besser durch leichtes Reiben (Hauptunterschied zu Arnica). Besonders geeignet für **Trauma der Beckenregion** und der LWS. Wundes gequetschtes Gefühl im Becken. Starke Schwäche und Müdigkeit. Traumatische Spondylolisthesis.

Hypericum

Arnica der Nerven. Wichtigstes Mittel bei **Stürzen auf das Steißbein** nach Reitunfällen und ähnlichen Ereignissen, aber auch bei HWS-Schleudertrauma mit **starken Nervenschmerzen.** Übermäßige Schmerzhaftigkeit ist ausreichend für die Verordnung, besonders wenn eine Nervenquetschung oder einer Verletzung nervenreichen Gewebes vorliegt mit Schmerzen, dass die geringste Bewegung den Kranken aufschreien lässt.

Lachnanthes

Spezifisches Mittel für Halsrheumatismus, Halsstarrigkeit und Nackenschmerz, als wenn der Nacken verrenkt wäre. Frösteln zwischen den Schulterblättern. Schmerzen und Steifheit können sich dem Rücken abwärts fortsetzen oder auch im Gegenteil nach oben zum Kopf ziehen. Der Kopf wird nach einer Seite gedreht (**Torticollis**), Schmerzverschlechterung beim Drehen und Nach-hinten-legen des Kopfes.

Ruta

Zumeist eine Etage tiefer, im Lumbosacralbereich, liegen die Schmerzen von Ruta graveolens. Wieder imponiert das Gefühl wie zerschlagen. Lumbago verschlimmert am Morgen, wenn der Kranke aufsteht; gebessert in liegender Stellung, aber auch durch Bewegung und Wärme.

Traumatische LWS-Prellungen. **Adduktorenreizungen und Periostverletzungen** finden hier eine bewährte Indikation. Folgen von Überanstrengung der Sehnen, besonders der Beugesehnen. Bei Knochen- oder Periostverletzung von zentraler Bedeutung. Kontrakturen der Beugesehnen. Morbus Dupuytren. Verkürzungsgefühl im M. gluteus maximus. Wichtig gewordenes Mittel im Computerzeitalter, da auch Augenmuskelschmerzen durch Überanstrengung der Augen positiv beeinflusst werden.

Symphytum

Bei Schmerzen nach altem und frischem Wirbelbruch und osteoporotischen Schmerzen außerordentlich bewährt. Laut Boericke übertrifft es hier selbst Morphin, was ich selber durchaus bestätigen kann. Bestes Mittel bei **Schädelbasisfraktur** in Hochpotenz, allgemein sehr wertvoll bei **Knochenfrakturen**, besonders in Verbindung mit den Kalksalzen (Calc-carb: pyknischer Typus, Calc-phos: athletischer Typus, Phosphorus: asthenischer Typus jeweils in tiefer Potenz D4 – 12) beschleunigt Symphytum die Wundheilung.

Tulipa

Spezifisches Mittel der anthroposophischen Medizin für HWS-Traumata. Arzneiprüfung nicht bekannt, jedoch zahlreiche Falldokumentationen, die das Mittel zu einer bewährten Indikation bei HWS-Schleudertrauma und Stauchungen als s.c. Injektion (D6) gemacht hat. Typische Indikation scheint die **Steilstellung der HWS** nach Trauma zu sein.

Wilkens, Homöopathie bei Rückenschmerzen (ISBN 9783830453864), © 2008 Hippokrates Verlag