

Den Schmerz an der Wurzel packen – Schmerztherapie und deren Konzepte



Referentin:

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Heilpraktikerin, Buchautorin

Vizepräsidentin des BBD

Fachfortbildungsleiterin FVDH für Biochemie
und Ernährung

Mit freundlicher Unterstützung:

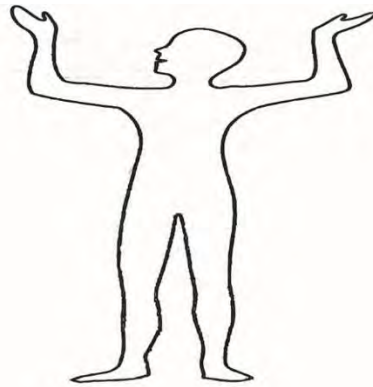


Gesundheit erfahren.

Der Mensch und seine Natur

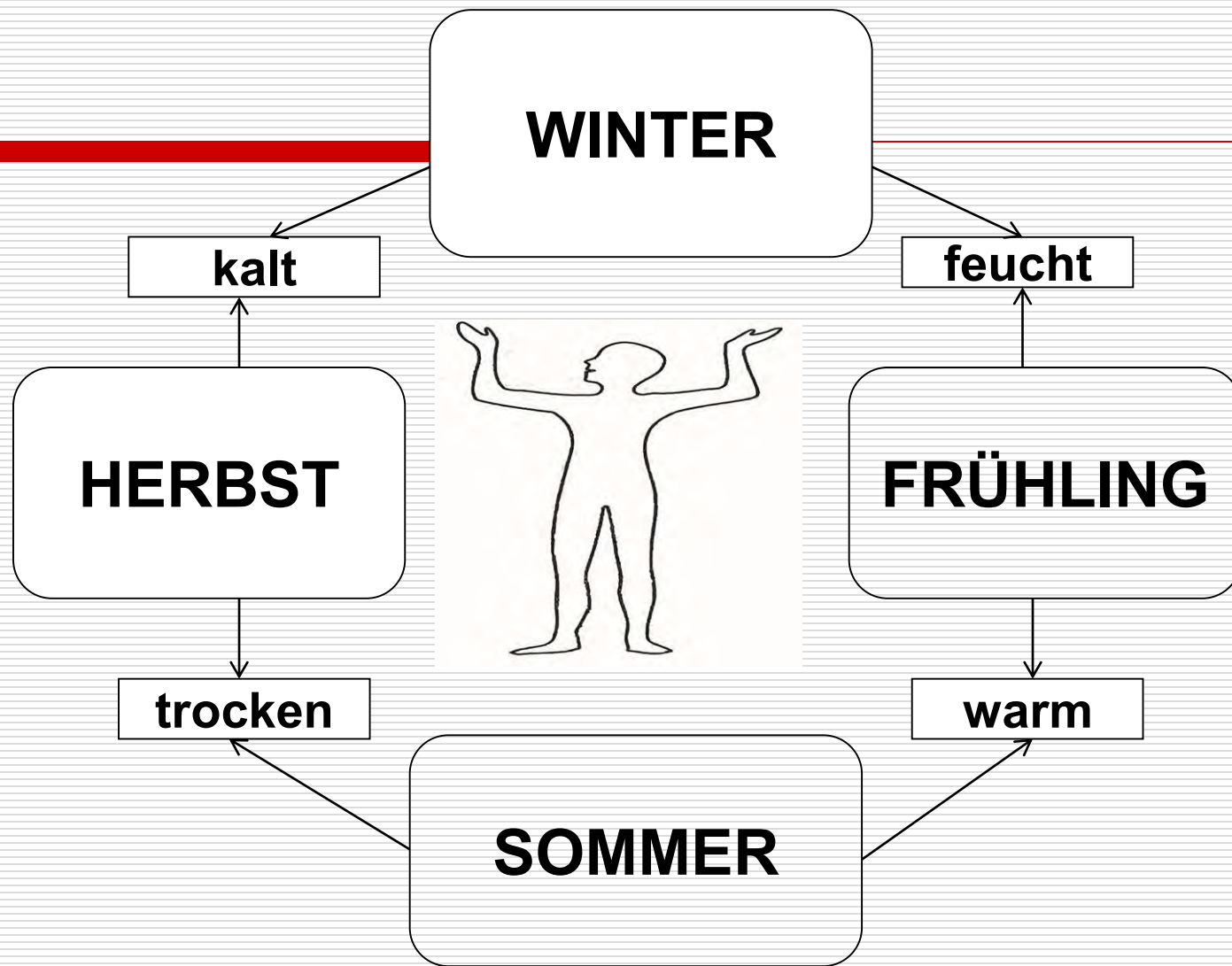
FRÜHLING

SOMMER



WINTER

HERBST



Die dunklen und kalten Jahreszeiten fördern die Schmerzen!

- ❑ Übergang vom Spätsommer in den Herbst und Winter
- ❑ Alle Tätigkeiten und Äußerungen im Organismus sind „reduziert“
- ❑ Dadurch kommt es zur schlechten „Ernährung“ und „Reinigung“ von Blut, Lymphe und Geweben.
- ❑ Schmerzen entstehen

Die dunklen und kalten Jahreszeiten fördern die Schmerzen!

- ☐ Minderung des Nervenstoffwechsels
- ☐ Minderung des Tonus der verschiedenen Organsysteme
- ☐ Minderung des Tonus der Muskelkraft
- ☐ Minderung der Ausscheidungsfunktion
- ☐ Rheumatische Beschwerden nehmen zu

Die dunklen und kalten Jahreszeiten!

- ❑ Latente prädisponierende Anlagen führen zur Symptomenenerzeugung oder Symptomenzunahme, z.B. Schmerzen
- ❑ Der Mensch nimmt in seiner Schwäche zu

Gesundheitspflege für den bevorstehenden Winter

- ❑ November, draußen ist es nasskalt und unfreundlich. Wir denken mit wenig Begeisterung an die 4 Monate, die vor uns liegen, bis das erste Grün uns signalisiert, dass der Frühling wieder einkehrt.
- ❑ Wir müssen die trübe Zeit durchstehen, und wir wollen es auch. Das ist gar nicht so schwer; denn uns steht ja der unerschöpfliche Schatz der altbewährten Naturheilkunde zur Verfügung.
- ❑ Bauen wir uns also ein einfaches Gesundheitsprogramm, damit wir gut durch den Winter kommen.
- ❑ Dabei haben wir uns um Aufgaben zu kümmern:
- ❑ Der Kreislauf muss angeregt und das Immunsystem stabilisiert werden, Schmerzen wollen minimiert werden.

Schüßler Salze



Schüßler-Salze Nr. 1 – Nr. 6

1 Calcium fluoratum <i>Das Salz für Bindegewebe, Gelenke und Haut</i>	4 Kalium chloratum <i>Das Salz für die Schleimhäute</i>
2 Calcium phosphoricum <i>Das Salz für Knochen und Zähne</i>	5 Kalium phosphoricum <i>Das Salz für Nerven und Psyche</i>
3 Ferrum phosphoricum <i>Das Salz für das Immunsystem</i>	6 Kalium sulfuricum <i>Das Salz der Entschlackung</i>

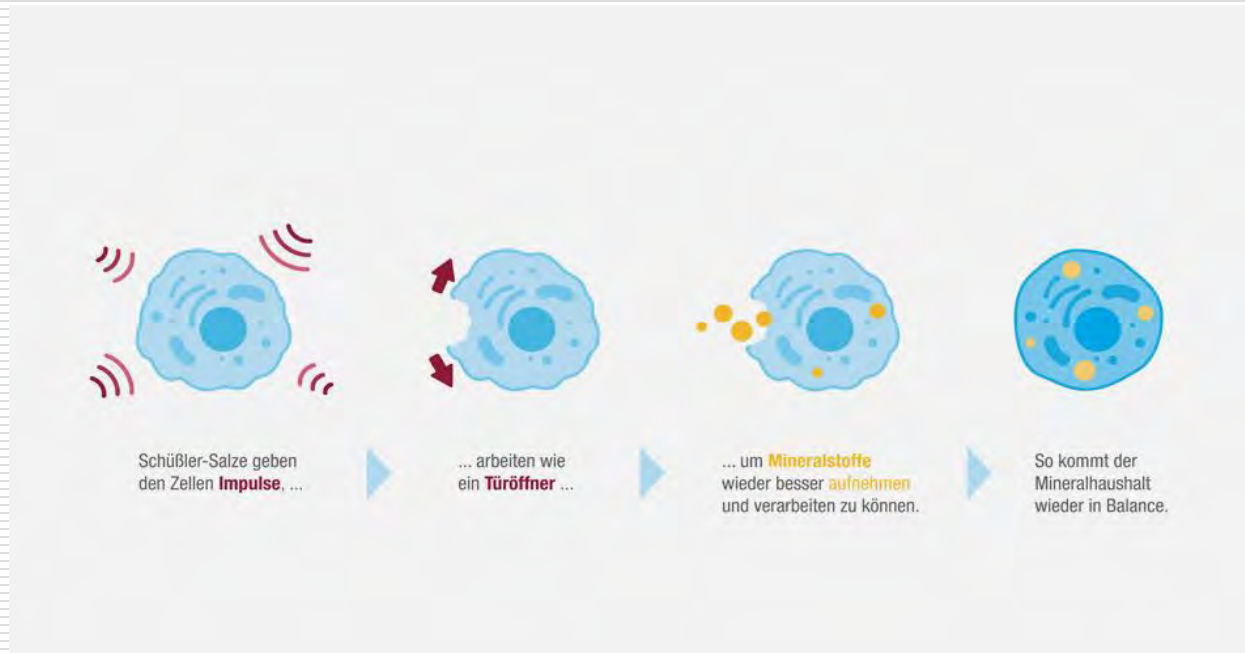
Schüßler-Salze Nr. 7 – Nr. 12

7 Magnesium phosphoricum <i>Das Salz für Krämpfe und Schmerzen</i>	10 Natrium sulfuricum <i>Das Salz für die Ausscheidung</i>
8 Natrium chloratum <i>Das Salz für den Flüssigkeitshaushalt</i>	11 Silicea <i>Das Salz für Haare, Haut und Bindegewebe</i>
9 Natrium phosphoricum <i>Das Salz für den Stoffwechsel</i>	12 Calcium sulfuricum <i>Das Salz für die Gelenke</i>

Wissensaufrischung

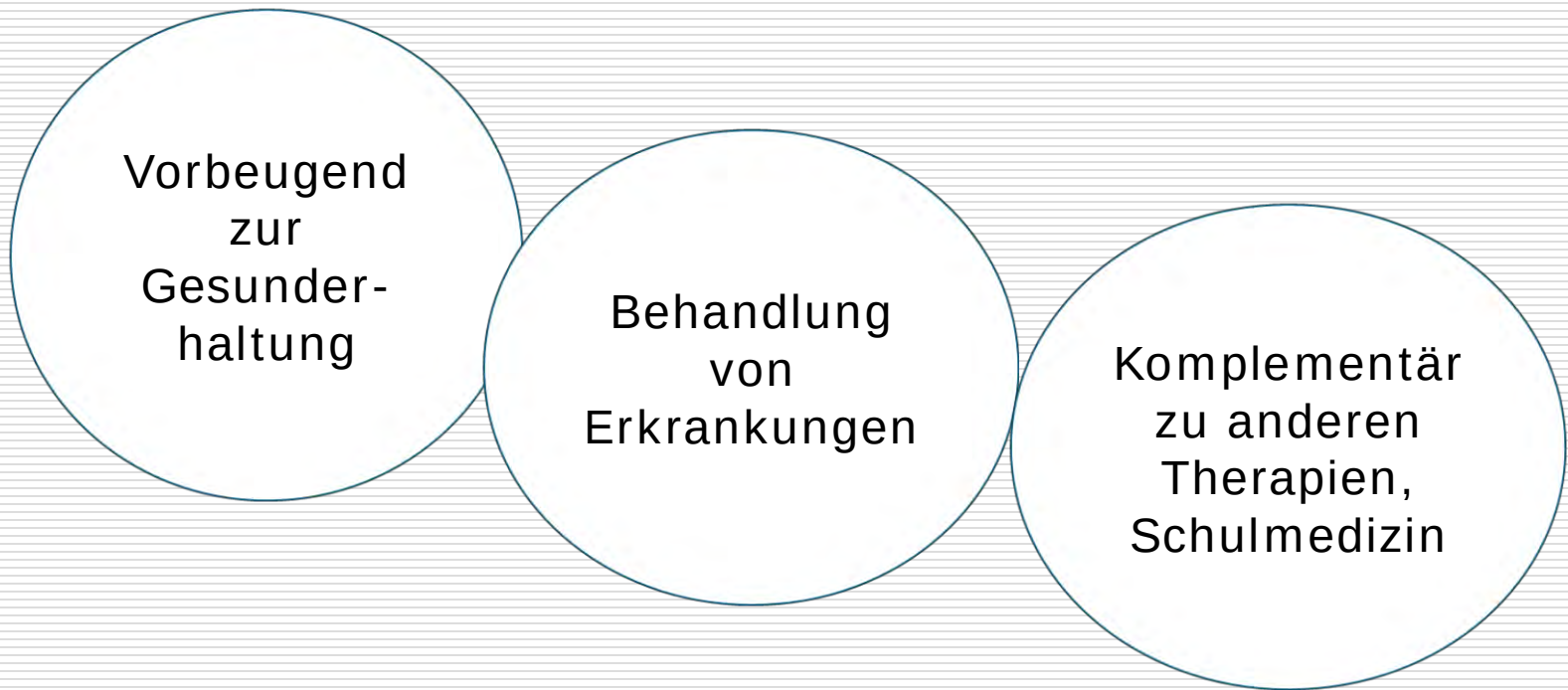


Was macht die Schüßler-Salze für sie besonders? Das einzigartige Wirkprinzip



- ☐ Dosierung
- ☐ Kuren
- ☐ D6
- ☐ D12
- ☐ Salben

Anwendungsmöglichkeiten



Richtig anwenden, genau dosieren



lutschen



lösen



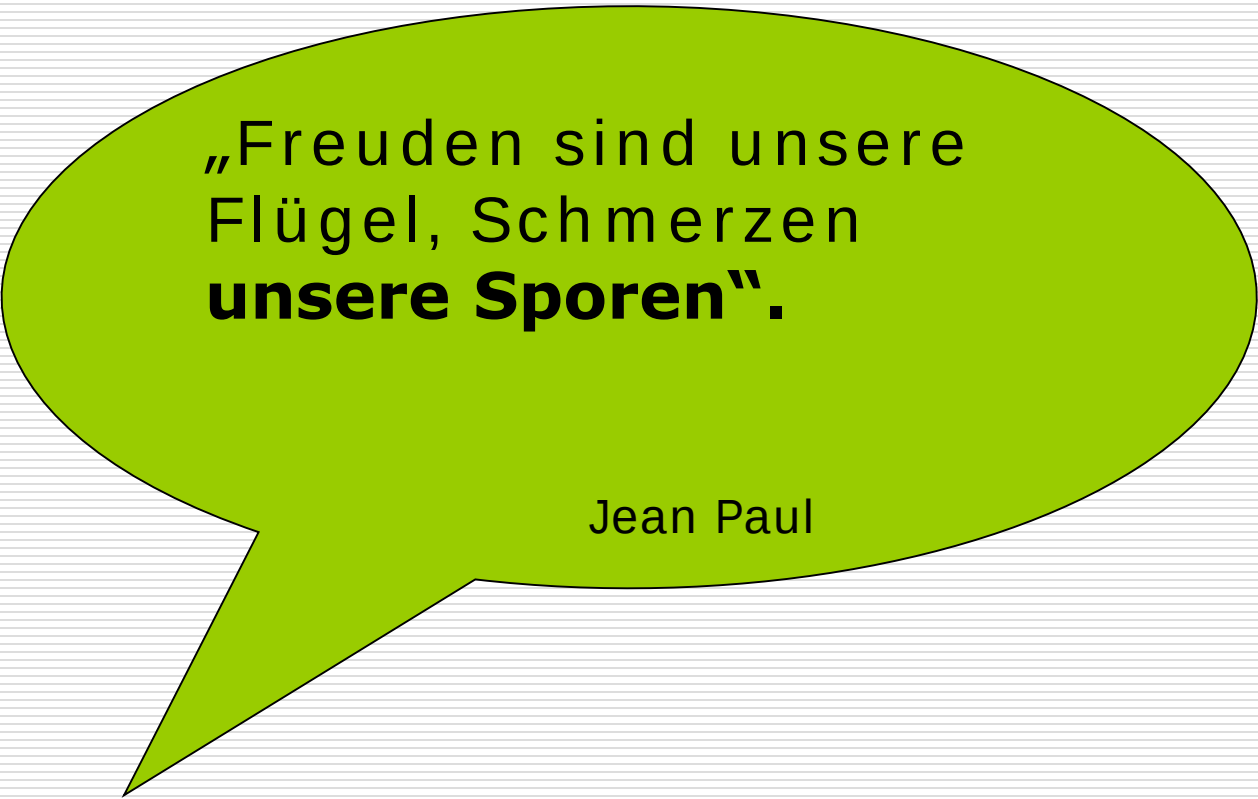
Heiß trinken



Nehmen Sie die Schüßler Salze nicht unmittelbar nach dem Essen ein!
Zu diesem Zeitpunkt ist die Mundschleimhaut nicht aufnahmefähig, die wertvollen Mineralsalze können nicht optimal wirken

Quelle DHU

Schmerz lass' nach..."



„Freuden sind unsere
Flügel, Schmerzen
unsere Sporen“.

Jean Paul

Schmerz

Schmerz ist
der Schrei der Zelle

Schmerz ist
der Hilfeschrei
der Seele

Wer am lautesten
schreit ist oft
am wenigsten Schuld.
(Haut)

Müdigkeit ist
der Schmerz der Leber

Welche Farbe
hat dein Schmerz?

Unser Gesundheitssystem ist heutzutage darauf eingestellt, Kranke zu behandeln, es sollte aber lernen, die so genannten **„Gesunden“** zu untersuchen, mit dem Ziel diese vor Krankheit **zu bewahren.“**



Umfrage der gesetzlichen Krankenkassen

$\frac{3}{4}$ aller Bundesbürger leiden über einen längeren Zeitraum an Schmerzen – meist Kopfschmerzen

8 von 10 Bundesbürgern haben irgendwann im Leben Rückenschmerzen

Jeder 10. hat chronische Schmerzen

Mehrere Hunderttausend Menschen werden durch speziell ausgebildete Schmerztherapeuten behandelt

Schmerztherapie

Eine **relativ junge Fachdisziplin**
in der Medizin,
seit Mitte der 1990er Jahre
Lehr- und Prüfungsfach
für Studenten

Seit wenigen Jahren gibt
es für Ärzte die
Zusatzbezeichnung
„Schmerztherapie“ in
Verbindung
mit speziellen
Weiterbildungsmaßnahmen

Akuter und chronischer Schmerz

Akute Schmerzen sind
das Warn- und Schutzsystem des Körpers

Chronische Schmerzen haben diese Funktion verloren

Akuter und chronischer Schmerz

Die Komplexität der Thematik,
die vielschichtigen Mechanismen
der Schmerzentstehung und -verarbeitung
erzwingen auch komplexere Therapien

**„Alle haben sich an meinen Schmerz gewöhnt,
nur ich selber nicht,“**

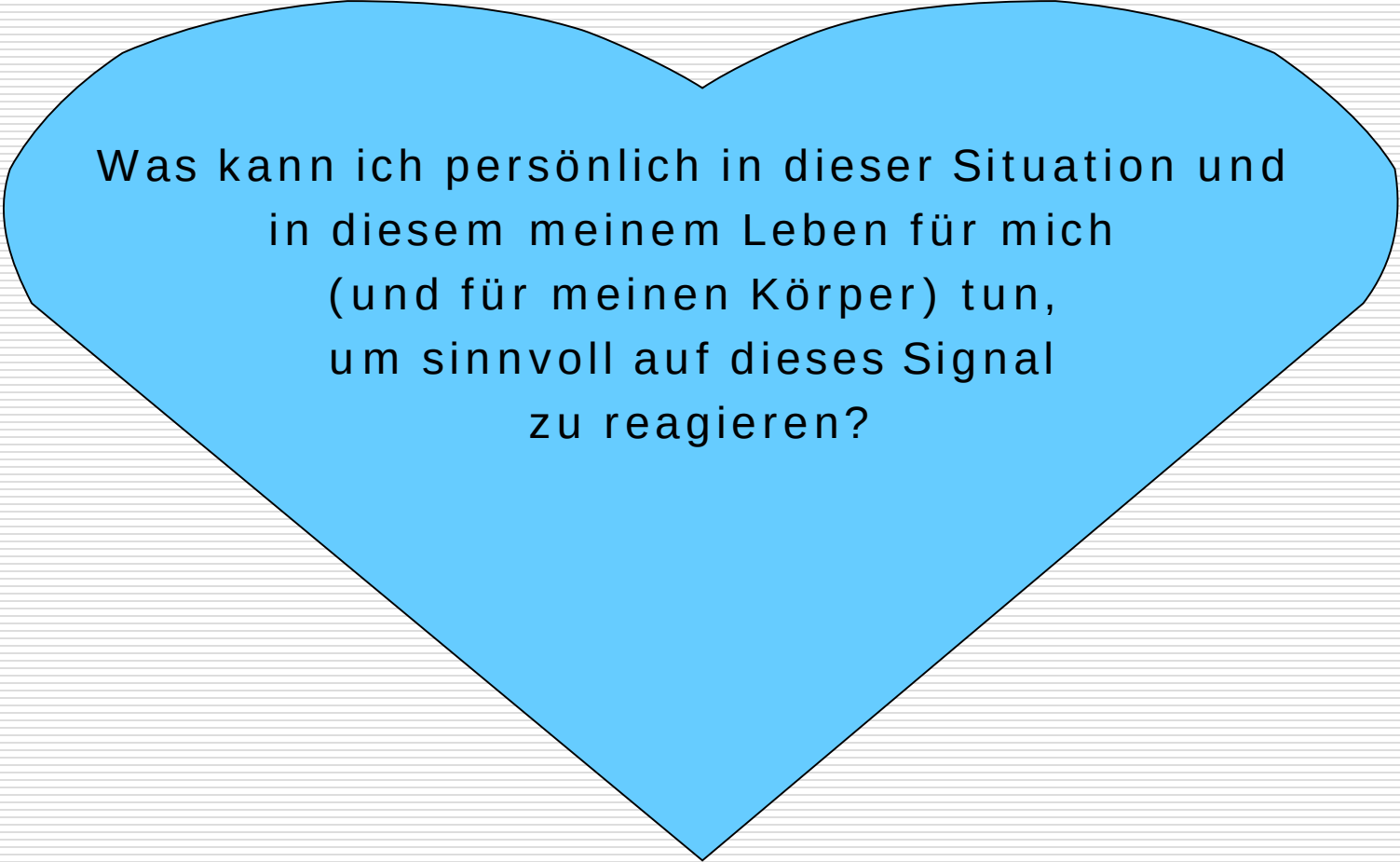
so sagte einmal ein Schmerzpatient

Chronischer Schmerz:

Die Anerkennung der Tatsache, dass die Begegnung mit dem chronischen Schmerz eine im wahrsten Sinne des Wortes schmerzhaft und anstrengende Situation darstellt, ist die absolute Voraussetzung für eine fruchtbare Auseinandersetzung mit der eigenen Lage.

Der ganz physisch erfahrbare Schmerz,
sollte sehr ernst genommen werden und zwar
durchaus im Sinne eines Hilferufs des Körpers,
der sich in diesem Fall zwar nicht durch einfaches
Wegziehen der Hand von der „Heißen Herdplatte“
erhören lässt, wohl aber als solcher wahrgenommen
werden will.

Die Frage muss lauten:



Was kann ich persönlich in dieser Situation und
in diesem meinem Leben für mich
(und für meinen Körper) tun,
um sinnvoll auf dieses Signal
zu reagieren?

Die Frage muss lauten:

Das Bemühen um eine angemessene
medizinische Behandlung kann dabei nur
einen Bruchteil der Möglichkeiten ausmachen.

Halten wir es überhaupt für möglich,
dass unser Bemühen von Erfolg gekrönt sein wird?

Was wäre ein sinnvoller Ansatzpunkt?

Was könnte eine Richtschnur sein?

Der Tatsache ins Auge blicken,
dass wir in einer **Sackgasse** gelandet sind.

Mut zur Ratlosigkeit schafft Platz
für **neue Horizonte**

Der **Ausgangspunkt der Reise:**

Setzen wir der Ohnmacht
etwas entgegen, und
begreifen
die Herausforderung,
kann das der Beginn der
Wende sein

Wir reisen in ein unbekanntes Land.
Auch wenn wir es nicht freiwillig antreten,
so ist es lohnend sich auf den Weg zu machen:
Mit Mut, Offenheit und Experimentierfreude.

Die Reaktion auf den Schmerz

Schmerz-Erleben ist so
individuell wie meine Persönlichkeit

Wenn der Körper Schmerz empfindet
dann geschieht das nicht auf „neutralem Terrain“.

Wir sind keine unbeschriebenen Blätter, ganz im Gegenteil:
unser Körper ist ein Geschichten-Speicher.

Hier sind alle Erfahrungen und Gewohnheitsmuster verankert,
und die Summe all dessen, was uns (körperlich) ausmacht,
bietet die Matrix für die jeweilige Schmerzerfahrung
des Einzelnen sowie seine Reaktion darauf.

Die Reaktion auf den Schmerz

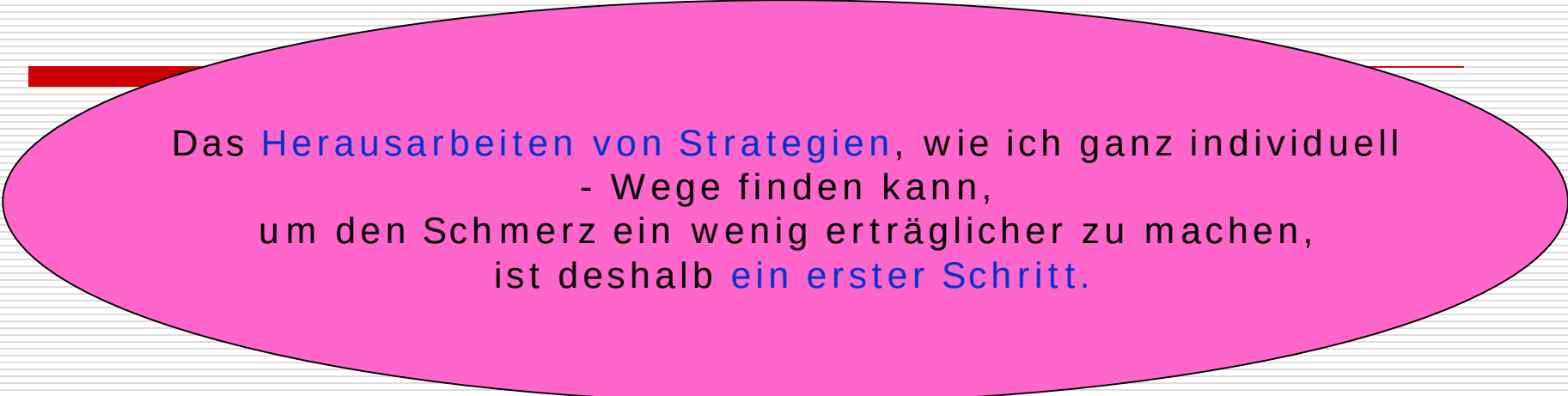
Gemütszustände, in die der (chronische) Schmerz einen bringen kann, führt oft zu ähnlich großen Belastungen, wie der Schmerz selbst.

Hier bietet sich ein
Ansatzpunkt für die erste Verbesserung der Lage.

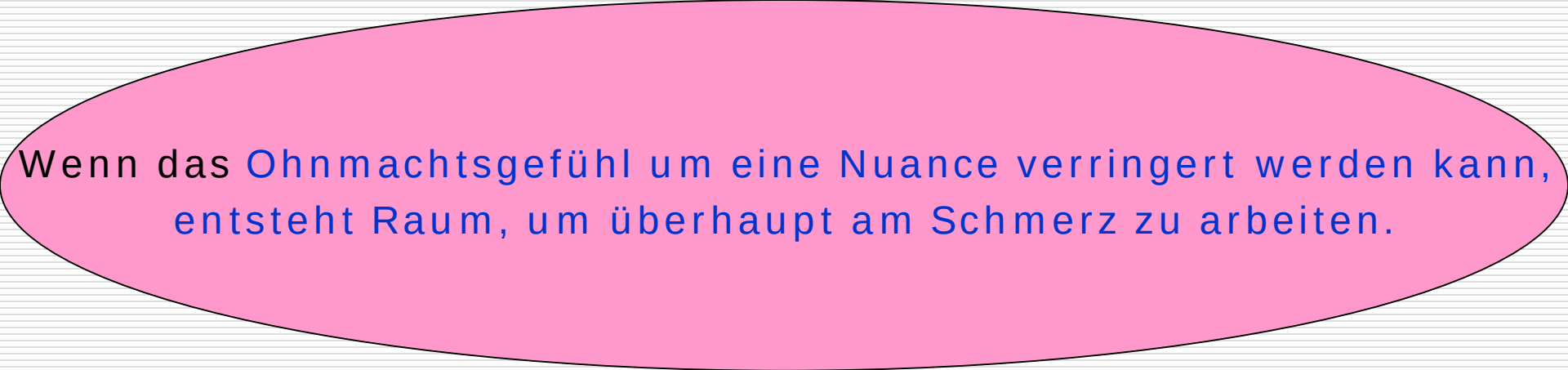
Patienten, die sich auf verschiedenen Ebenen mit Ihrem Schmerz auseinandergesetzt haben, zeigen, dass sie auf der Schmerzskala zwar noch die gleiche Schmerzintensität angeben, obwohl auf subjektiven Ebenen anders empfunden wird.

Schmerztagebuch und Fragen:

- Was für ein Bild habe ich von meinem Schmerz?
 - Mit welchen Gefühlen reagiere ich vor allem auf ihn? (Wut, Ohnmacht, Angst, Trauer usw.)
 - Wie reagiert mein Umfeld auf meinen Schmerz?
 - Welche Reaktion wünsch ich mir?
 - Entspricht mein Verhalten den anderen gegenüber diesem Wunsch?
 - Gibt es einen Krankheitsgewinn?
 - Was kann ich selbst für mich tun, um liebevoll für mich zu sorgen, wenn ich Schmerzen habe?
 - z. B. Ruhe, Bewegung, Wärme, ein Gespräch, Ablenkung usw.
-



Das **Herausarbeiten von Strategien**, wie ich ganz individuell
- Wege finden kann,
um den Schmerz ein wenig erträglicher zu machen,
ist deshalb **ein erster Schritt**.



Wenn das **Ohnmachtsgefühl** um eine Nuance verringert werden kann,
entsteht Raum, um überhaupt am Schmerz zu arbeiten.

Dem Schmerz begegnen



Kraft schöpfen

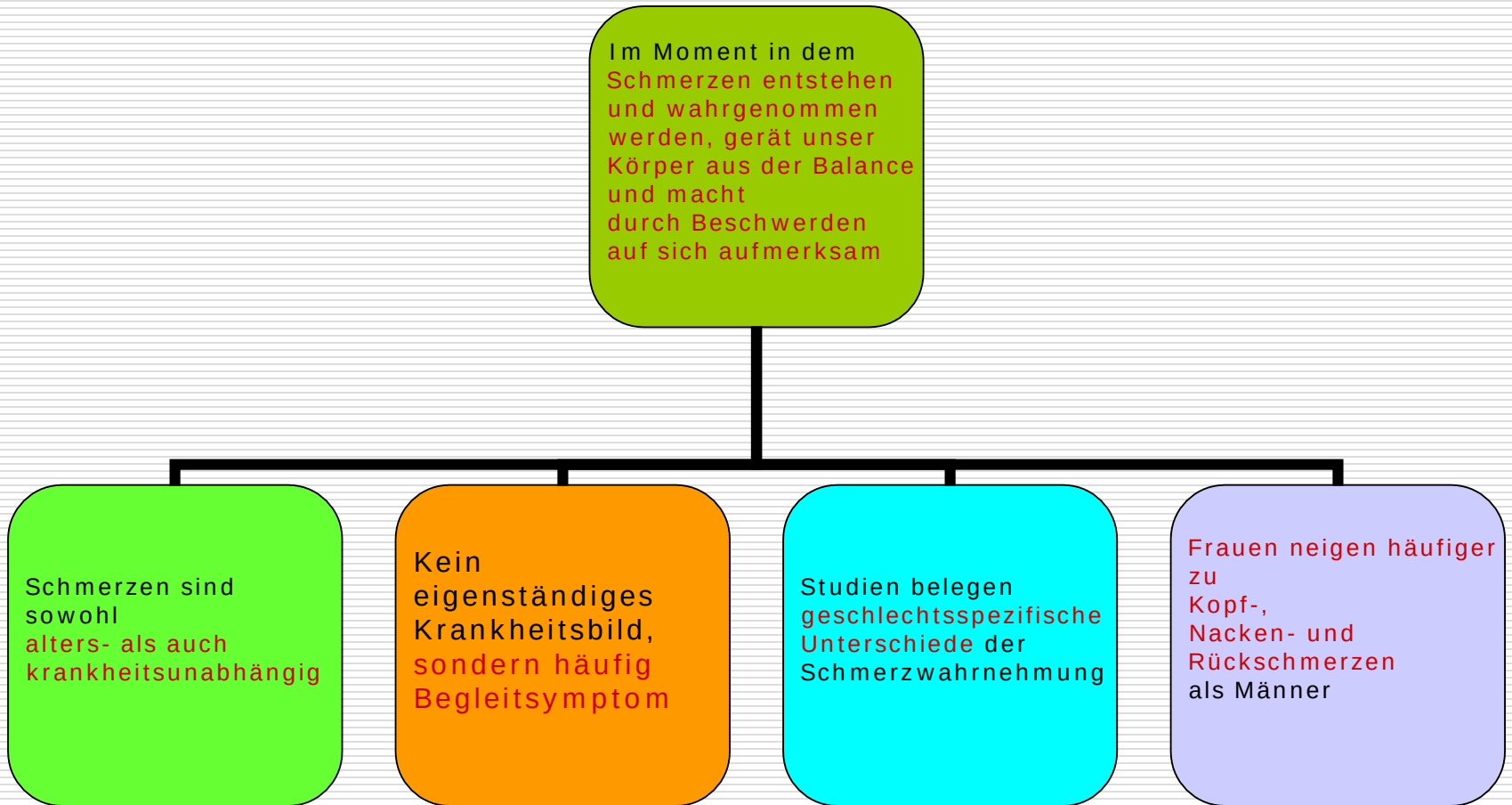
Erschließen persönlicher
Kraftressourcen.

Eine gute Schmerztherapie lässt sich
auf die flapsige Formel bringen:

„Tango statt Fango“

so Schmerzforscher Zieglgänsberger

Wie entstehen Schmerzen?





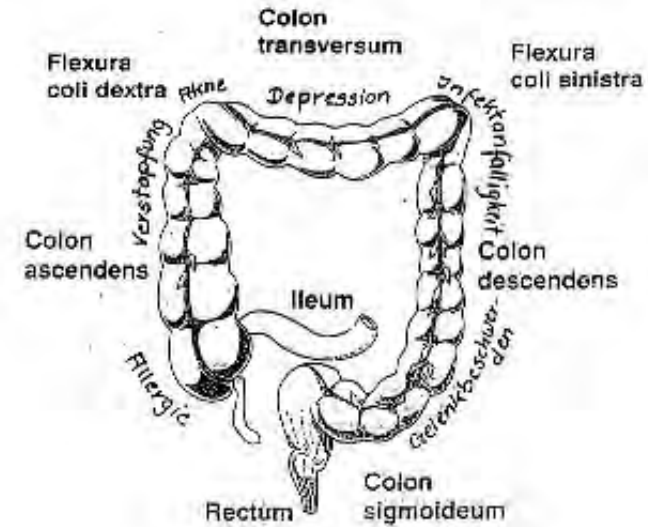
Wir leben nicht von dem was wir essen,
sondern von dem, was wir verdauen.

Otto Kreitner

„Ist auch der Vater einer
Krankheit unbekannt, die
Mutter ist immer die
Ernährung.“

□ Chinesisches Sprichwort

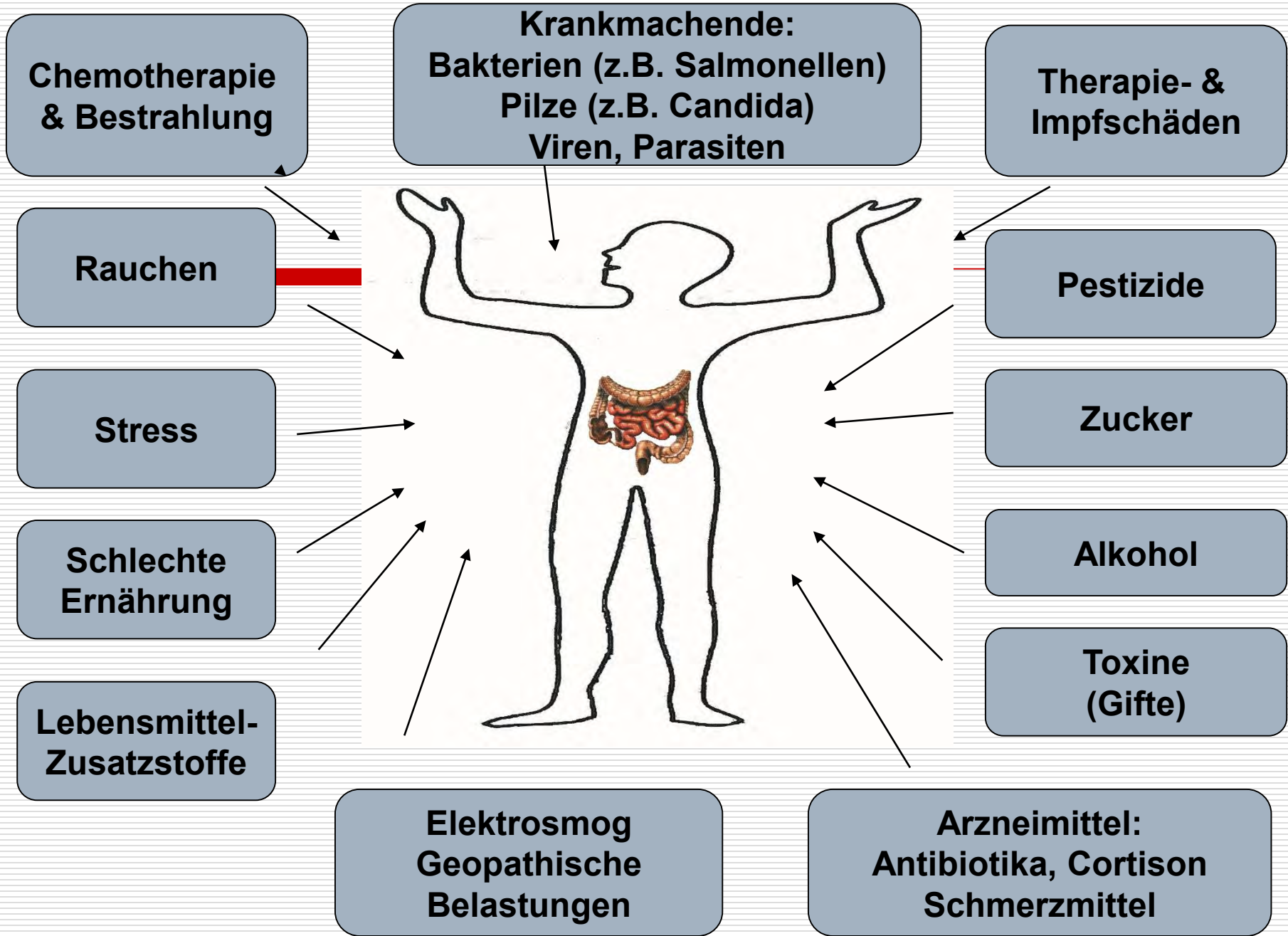
Die Topographie des Darmtraktes



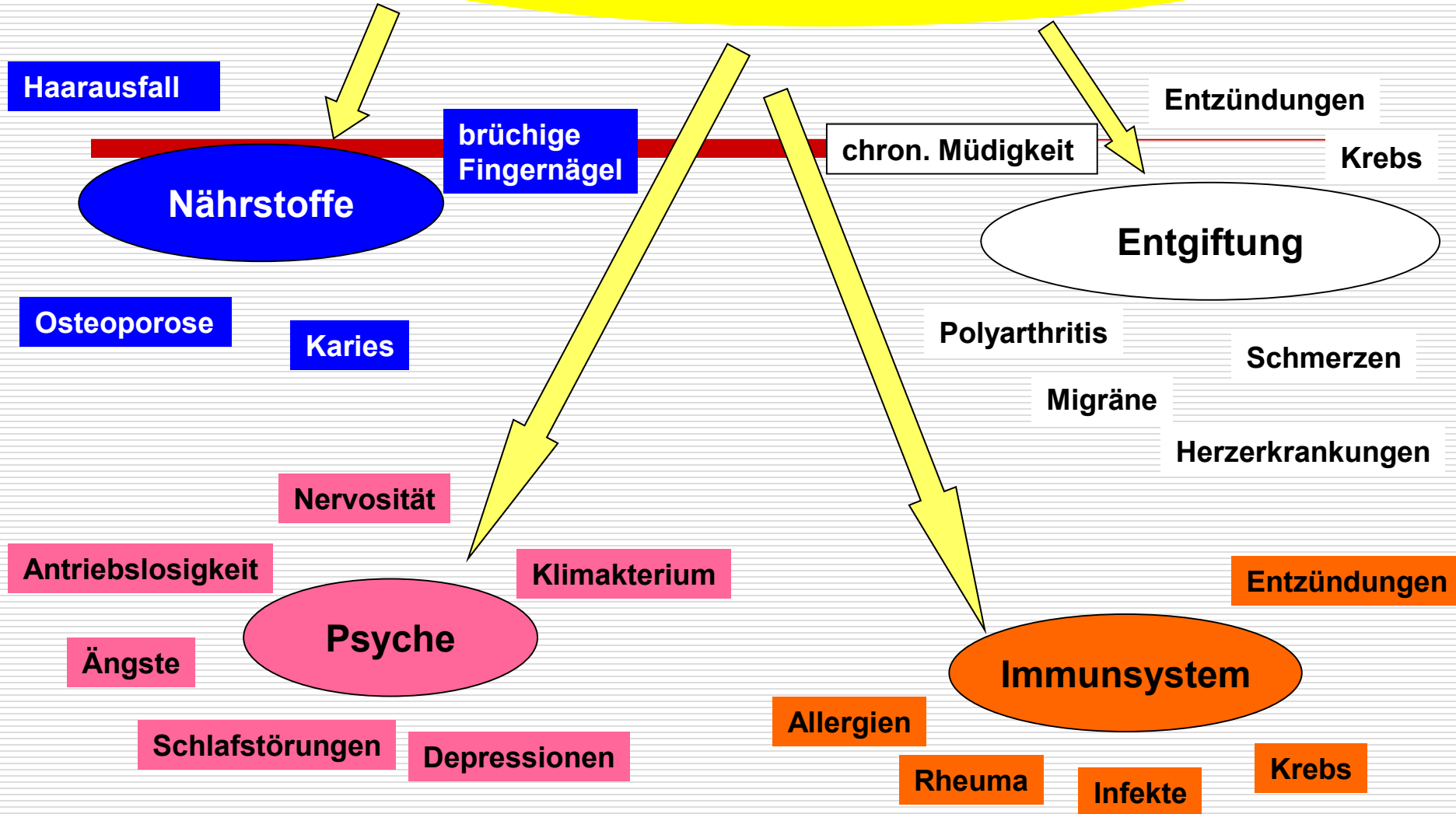
*Der Mensch wird krank, weil er sich falsch ernährt.
Der Mensch wird krank, weil er falsch lebt.*

Dr. Max Otto Bruker (1909–2001)

Darunter leidet die Darmflora in der heutigen Zeit:



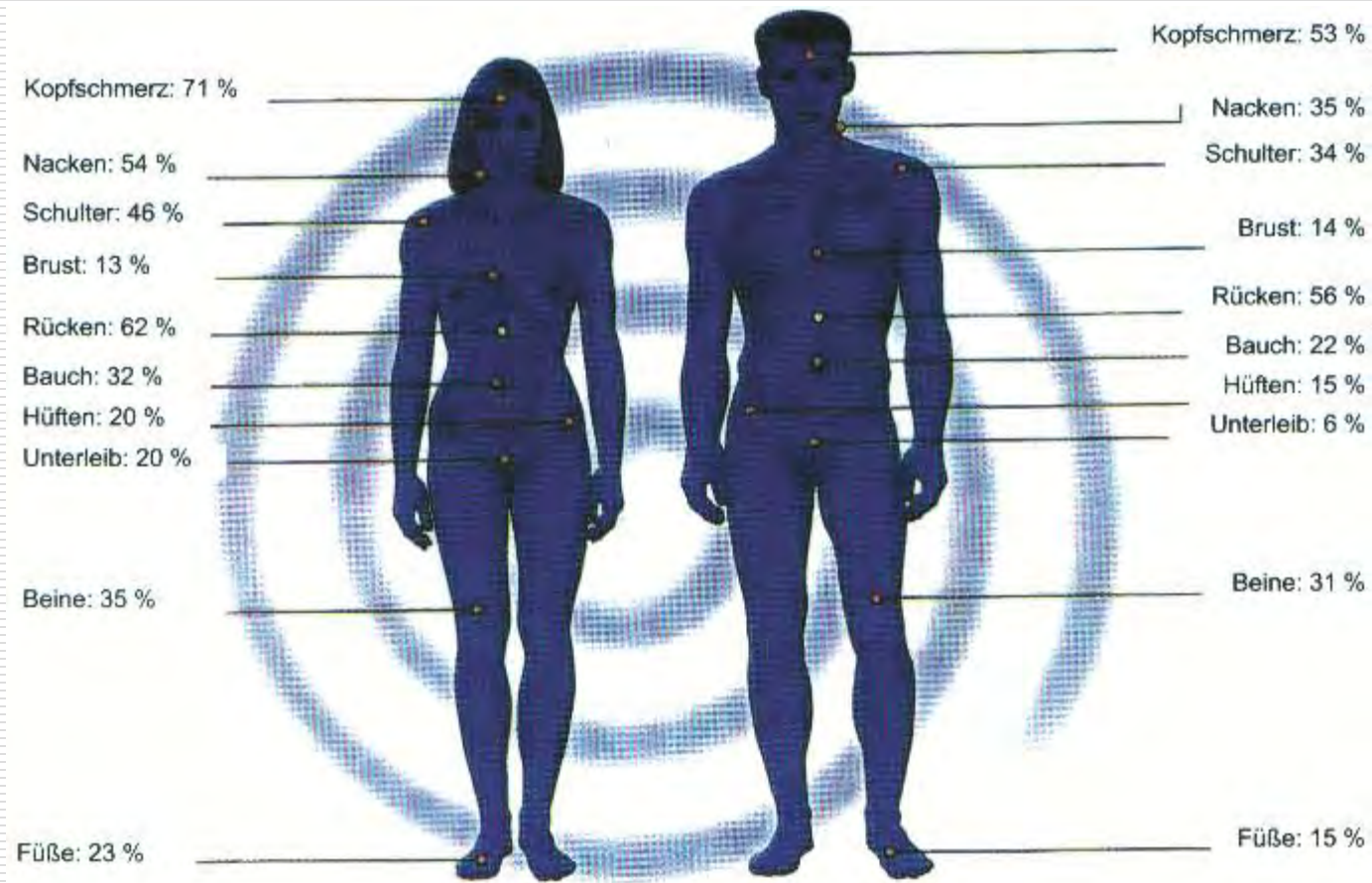
Der DARM und seine Beziehungen zu allen Körperfunktionen



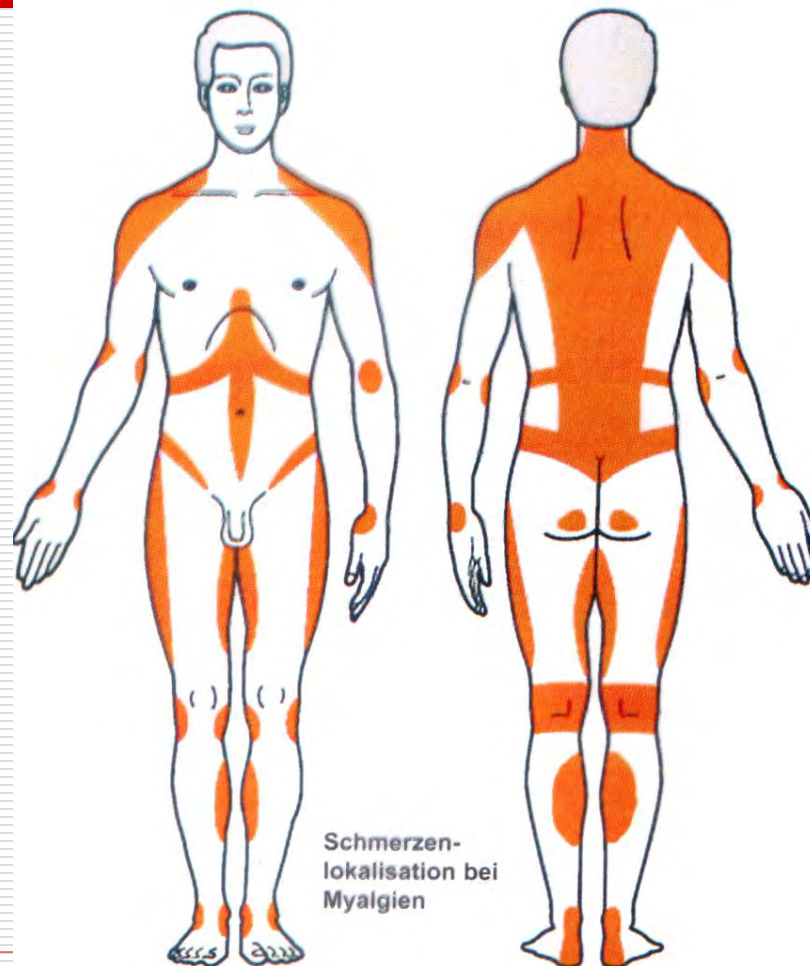
Paracelsus sagte einmal:

- „Man gebe dem Kranken keine ausgelaugten, entwerteten, verfeinerten, gebleichten, leicht gefärbten und mit allen erdenklichen Chemikalien haltbar gemachten „Sterbemittel“, sondern nur gesunde und vollwertig naturnahe „Lebensmittel“, durch die allein die Sonne ihre Strahlen in uns schickt.“
-

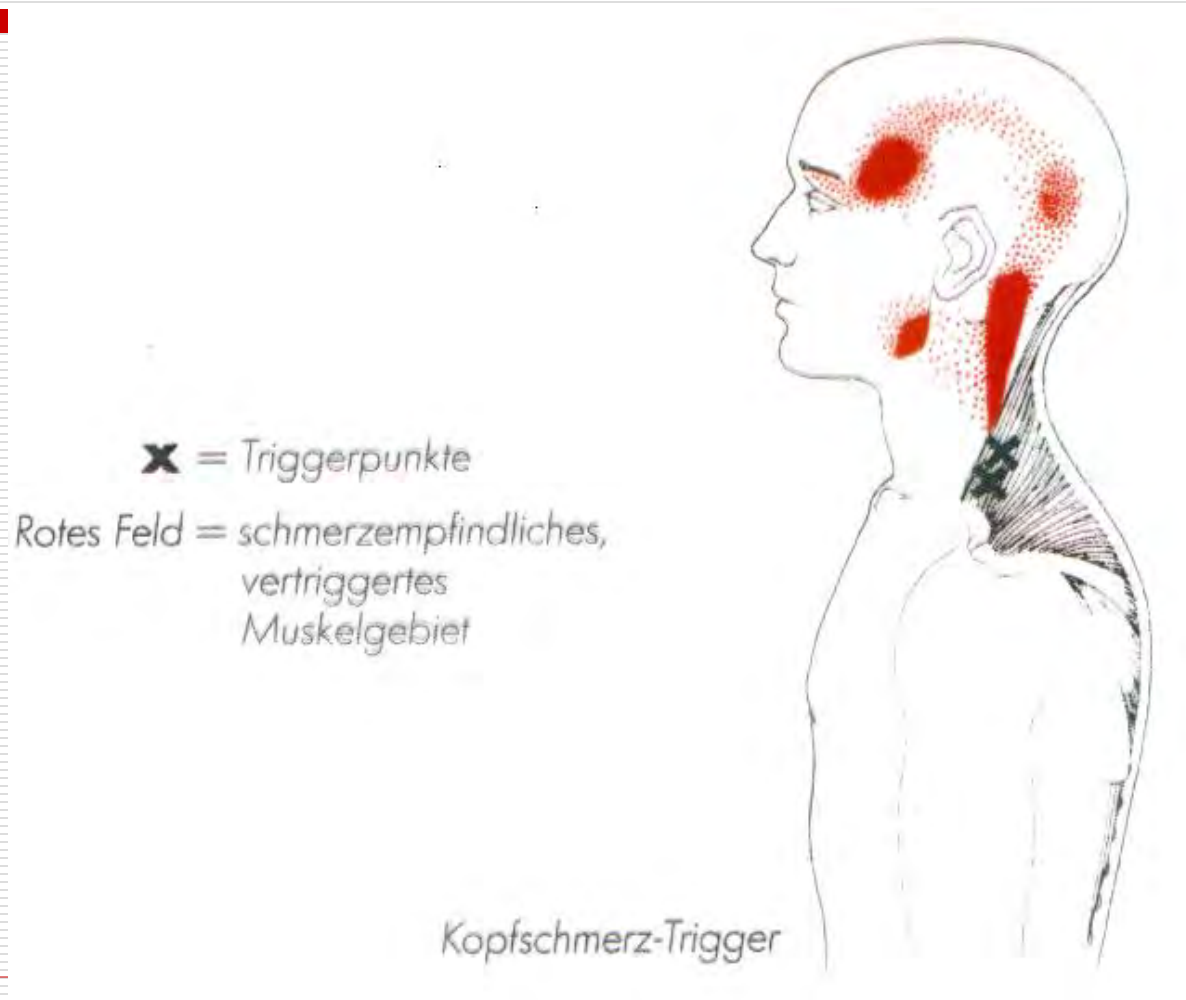
Der Mensch verliert zusehends
den Kontakt zu dem,
was ihn wirklich nährt, was ihm
wirklich gut tut, denkt man an die
Bedeutung von „Lebensmittel“,
im Gegensatz zu den Nahrungs-
und den immer wichtiger
werdenden Genussmitteln.



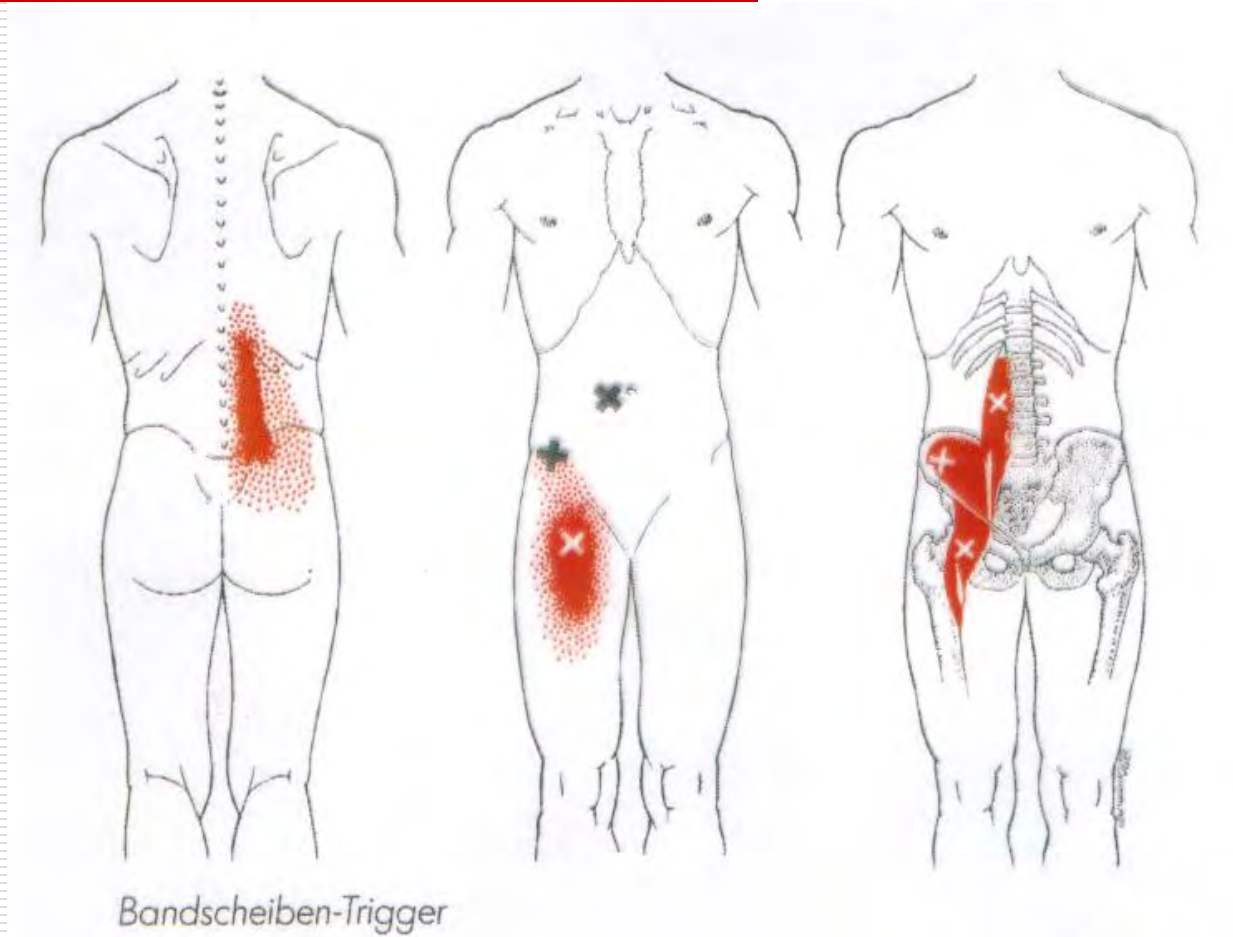
Mögliche Schmerzlokalisationen



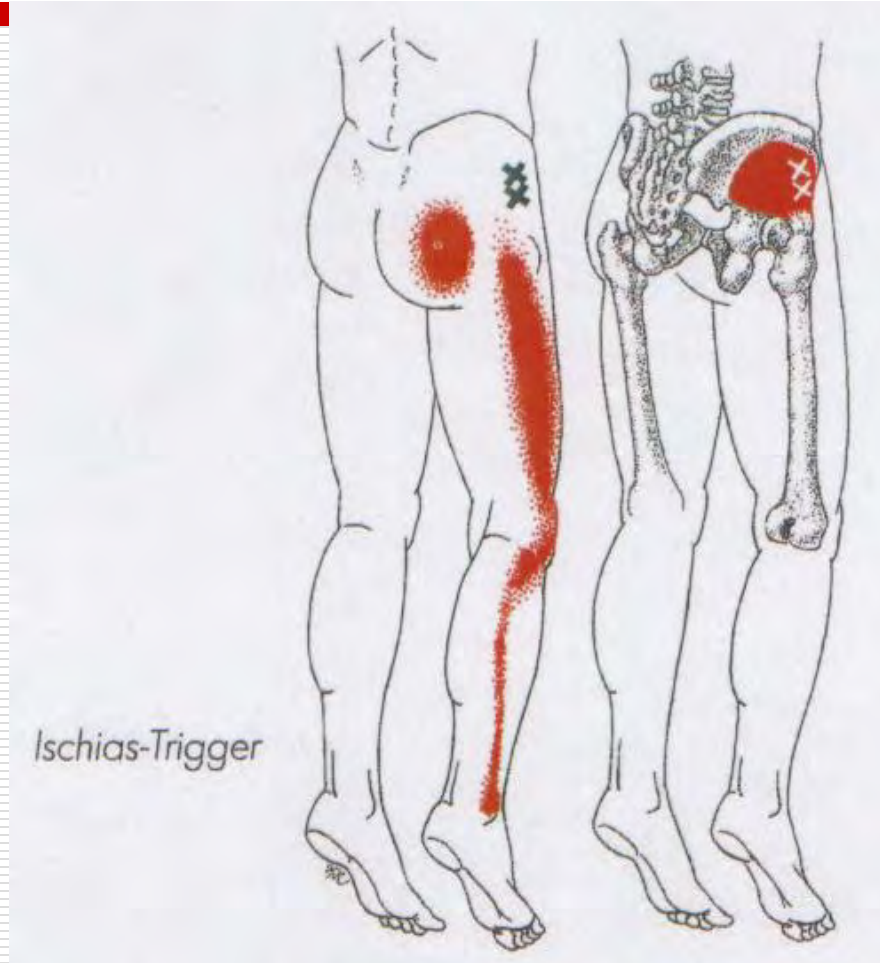
Mögliche Schmerzlokalisationen



Mögliche Schmerzlokalisationen



Mögliche Schmerzlokalisationen



Schmerzqualitäten

Aus der Sicht der Homöopathie:

- Brennend über ziehend
- Dumpf oder stechend
- **Klopfend, reißend ...**

Schulmedizinisch von der WHO
nach 3-Stufen-Schema festgelegt,
mit dem Einsatz von bestimmten Medikamenten
nach definierten Wirkstoffgruppen
– hier muss man mit z.T.
erheblichen Nebenwirkungen rechnen,
teilweise viel später zum Vorschein kommend.

Schmerzmittel

In der Regel **symptomatische Linderungsbehandlung**,
die keinen Anspruch einer ursächlichen Heilbehandlung hat.

Viel **zu schnell höhere Dosierung**,
ohne weiter nach der auslösenden
Ursache zu forschen

Langfristig **keine befriedigende Lösung!**

Ausgaben für Schmerzmittel

- Laut Statistik des Bundesverbandes Deutscher Arzneimittelhersteller :

Die jährlichen Ausgaben für Schmerzmittel allgemein
–einschließlich der Medikamente für Rheuma- und
Muskelschmerzen- liegen bei rund 800 Millionen €.

Erwerbsunfähigkeit durch Erkrankungen

Jeder 4. Erwerbsfähige scheidet wegen verminderter Erwerbsfähigkeit vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

Rund 50 % der Ursachen für Erwerbsminderung beziehen sich auf orthopädische und psychische Beschwerden.

Der Mensch hat heute folgende Belastungen

Einseitige und krankheitsfördernde Ernährung

Hohe Belastung von Luft, Wasser
und konventionell erzeugter Nahrungsmittel

Strahlungsbelastung z.B. Mobilfunk, Mikrowelle, Röntgen

Zu schnell und zu häufig Einnahme von Medikamenten
(viele Todesfälle jährlich in Folge von Nebenwirkungen!)

Bewegungsmangel, Vereinsamung

Der Mensch hat heute folgende Belastungen

Bei **akuten und chronischen** Schmerzen liegen sehr häufig **Dysbalancen und-dysfunktionen** innerhalb der **Muskulatur und des Bewegungsapparates** vor:



Folgende Faktoren spielen eine Rolle:

Folgende Faktoren spielen eine Rolle:

Fehlhaltung in Folge von Verletzungen
Bruxismus – CMD- Kopf-Becken-Füße

Überlastung durch Sport

Einseitige Ernährung z. B. durch Vital- und Mikronährstoffdefizite
Nur unter Kontrolle substituieren!

Verschiebung des Säure-Basen-Haushalts

Dehydrierung (durch zu geringe Wasserzufuhr)

Klimatisch bedingt z. B. durch Unterkühlung, Zugluft, kalte Füße,
nasser Badeanzug usw.

Zahnherde beachten Gesundheit beginnt im Mund

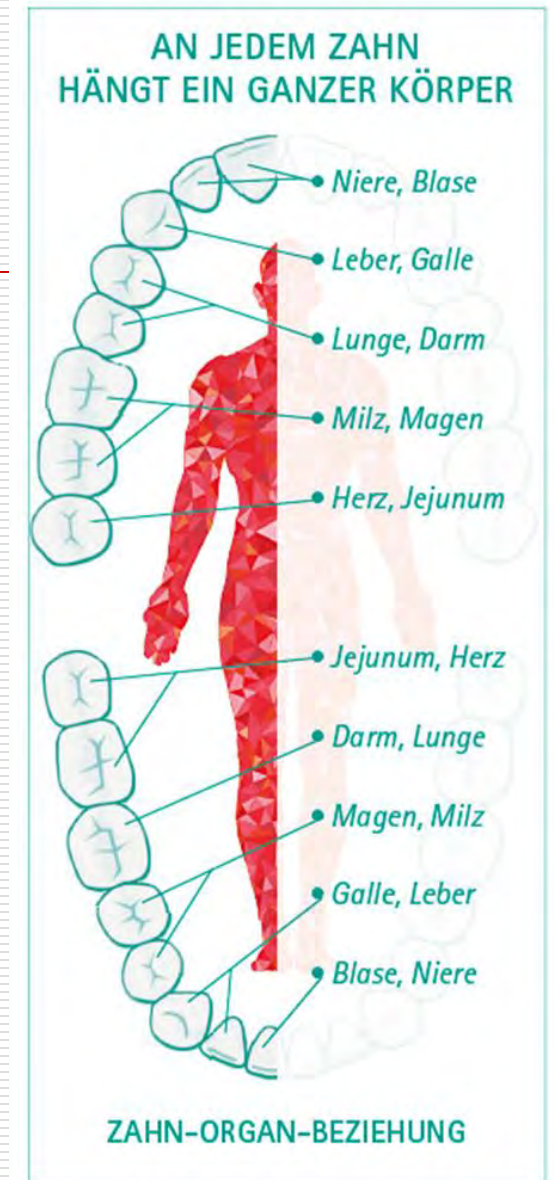
Nach jedem Infekt die
Zahnbürste wechseln!
Darmgesundheit?

Leaky - gut

leaky - mouth

leaky – brain

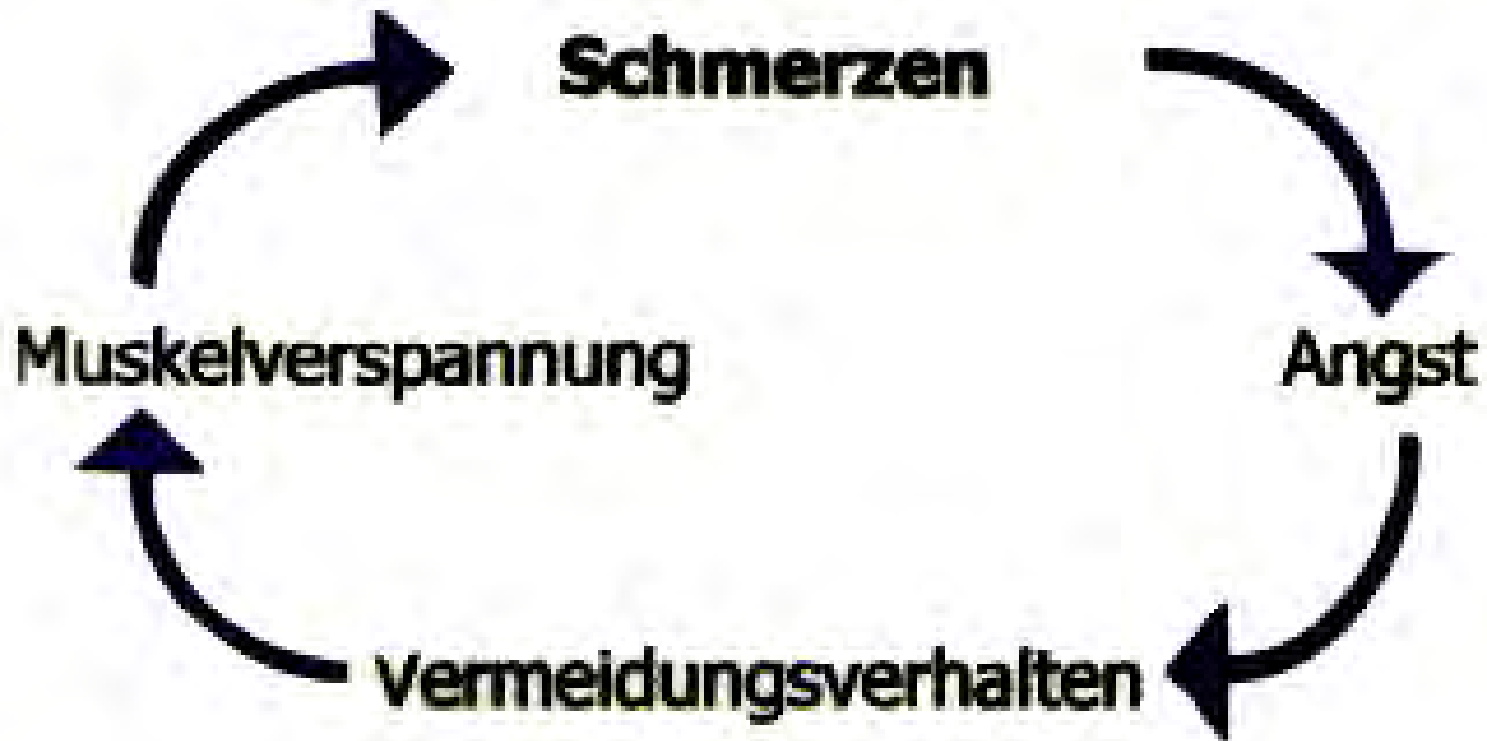
Systemische Entzündungen
werden gefördert!



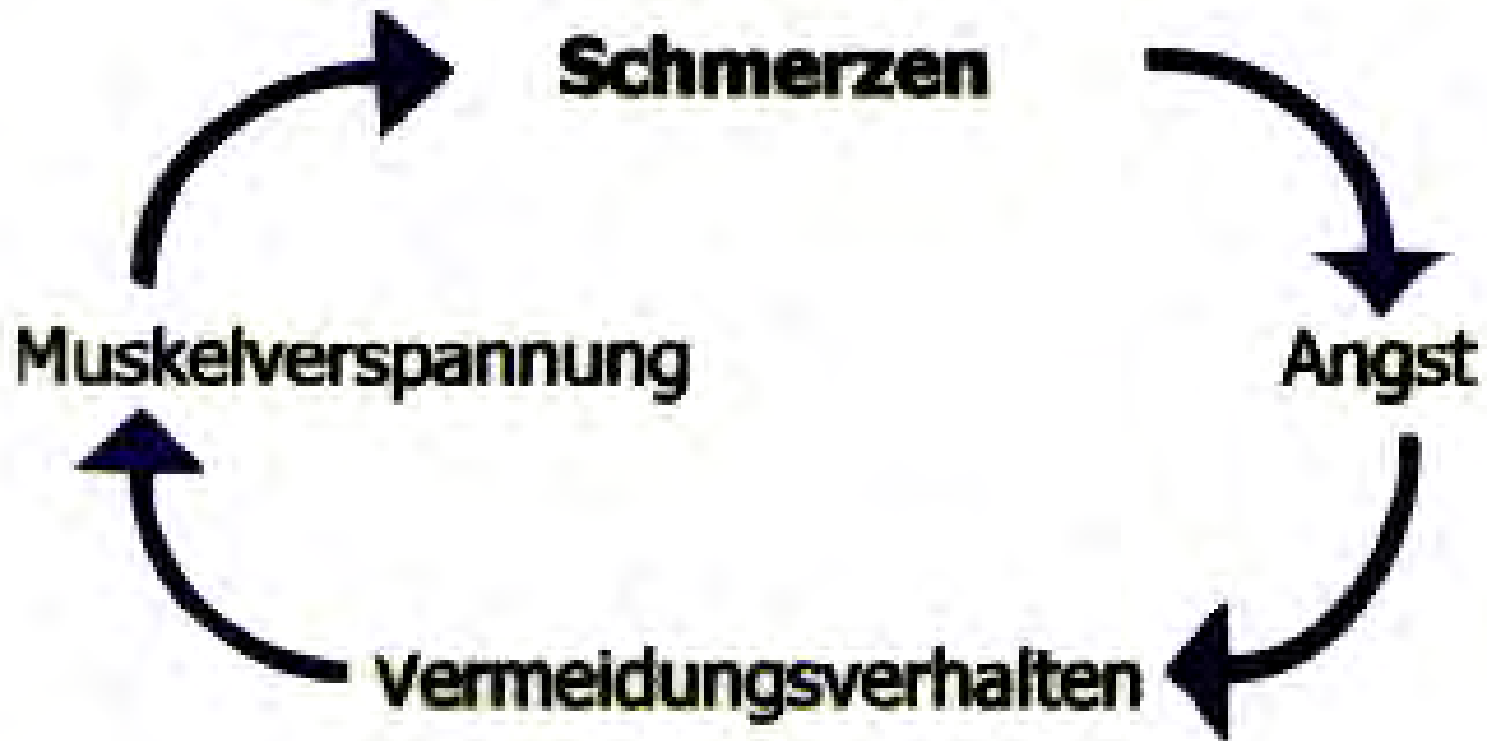
Der Mensch hat heute folgende Belastungen

Die Angst vor immer neuen Schmerzen führt durch Vermeidungsverhalten (Schonhaltung) zu neuer oder Verstärkter Muskelverspannung und ist ihrerseits wieder Auslöser für neue Schmerzen.

Wirkungsmechanismus

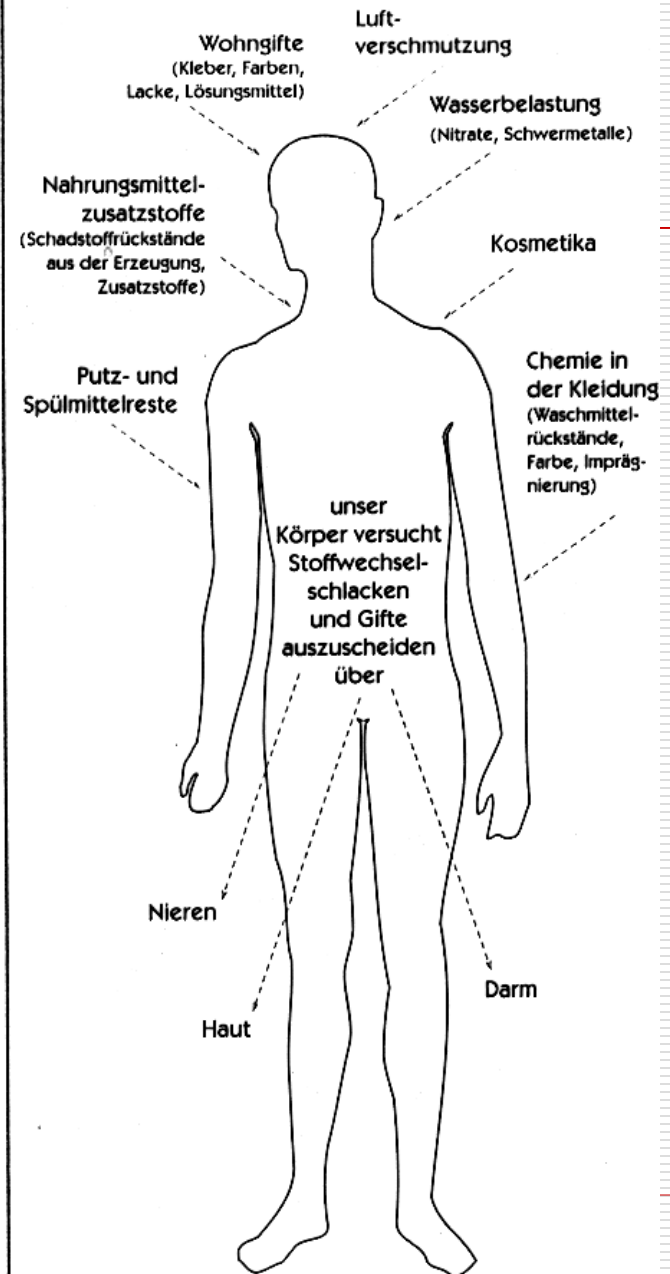


Wirkungsmechanismus



Das alles
hat der Körper
zu verarbeiten

STOFFWECHSELBELASTUNG IM KÖRPER



Manuelle Therapie

Ergänzen ideal eine Schmerzbehandlung!

- Zilgrei
- Yoga
- Neuromuskuläre Therapie
- Osteopathie
- Dorn-Breuss-Behandlung
- Schröpfen – trocken oder auch blutig
- Blutegel

Wirkungen der manuellen Therapie

Mehrdurchblutung der Muskulatur
durch Verbesserung der Blutzirkulation
und Sauerstoffversorgung

Schmerzabschwächung

Hemmung der Schmerzfortleitung

Wirkung auf der Ebene der Schmerzentstehung

Wiederherstellen des
muskulären Gleichgewichtes
und Lockerung der Muskulatur

Wirkungen der manuellen Therapie

- **Entstauung** lokaler Venen und Lymphgefäße
 - **Beeinflussung** der inneren **Organe**
 - **Anregung** aller **Stoffwechselfunktionen** und **Entgiftungsvorgänge**
 - **Lösung** von Muskelverspannungen
 - Normalisierung nervaler Reize und **psychische Entspannung**
-

Tipps für den Alltag

Ausgewogene, vitalstoffreiche,
jahreszeitgemäße,
vollwertige Ernährung
mit wenig Rohkost und
tierischem Eiweiß

Gesunde Lebensführung
mit ausreichendem Schlaf,
wenig Stress

Ausreichend Trinkmenge:
pro Tag pro kg
Körpergewicht = 30 ml

Positive Gedanken

Freunde, Freude, Liebe

Fazit

Das Ökologische Dreieck der Gesundheit nach Prof. Seyle hat für alternativ arbeitende Therapeuten eine übergeordnete Bedeutung

„Der Mensch ist weit mehr als die Summe seiner (Körper-) Teile“.

Zitat v. Ehrenfels

Das ökologische Dreieck



Was denken Schmerzpatienten oft?

- ☐ Warum immer ich?
 - ☐ Reiß dich zusammen!
 - ☐ Stell dich nicht so an!
 - ☐ Ich bin ein Versager!
 - ☐ Mir kann sowieso niemand helfen!
-

Fazit

Sowohl der gesamte Bewegungsapparat als auch die aktuelle Lebenssituation müssen gerade bei chronifizierten Schmerzgeschehen stärker in den Mittelpunkt gerückt werden.

Dr. Schüßlers Winterkur für Rheumatiker und für „Schmerzgeplagte“

□ Täglich nehme man je 5 Tabletten von

Nr. 3 Ferrum phos. D 12

Nr. 5 Kalium phos. D 6

Nr. 7 Magnesium phos. D 6

Nr.10 Natrium sulf. D 6

Alle 20 Tal. in 1 Glas mit heißem Wasser geben und mit Plastiklöffel umrühren. Morgens als erstes in kleinen Schlucken kauend trinken.



Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise, kauend trinken.

-
- ❑ Zu dieser Basistherapie kommen die biochemischen Mittel der konkreten Beschwerden, von denen hier nur 2 Beispiele aufgegriffen sind:
 - ❑ **A) Akut geschwollene und entzündete Gelenke erfordern**
 - ❑ Nr. 3 Ferrum phos. D 12, im Abstand von 10 Min. 5 Tab. - am besten aufgelöst - !
Zusätzlich Umschläge mit Schüßler Salbe Nr. 3 ziehen die Hitze ab und mildern so das entzündliche Geschehen.
 - ❑ Ernährung beachten: kein tierisches Eiweiß, keine Rohkost, kein rohes Obst.
 - ❑ **B) Kolikschmerzen** hervorgerufen durch Steine erfordern im Abstand von 10 Min.
 - ❑ die „Heiße 7“ (= 10 Tab. in heißem Wasser aufgelöst).
 - ❑ Auch nach der Kolik weiter anwenden, nur die Abstände verlängern.
 - ❑ Bei Beschwerden, die länger als 3 Tage anhalten bitte Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen
-

EIN ALTES HAUSMITTEL: DER LEBERWICKEL



Leberwickel
beste Zeit am Wochenende
14.00 Uhr

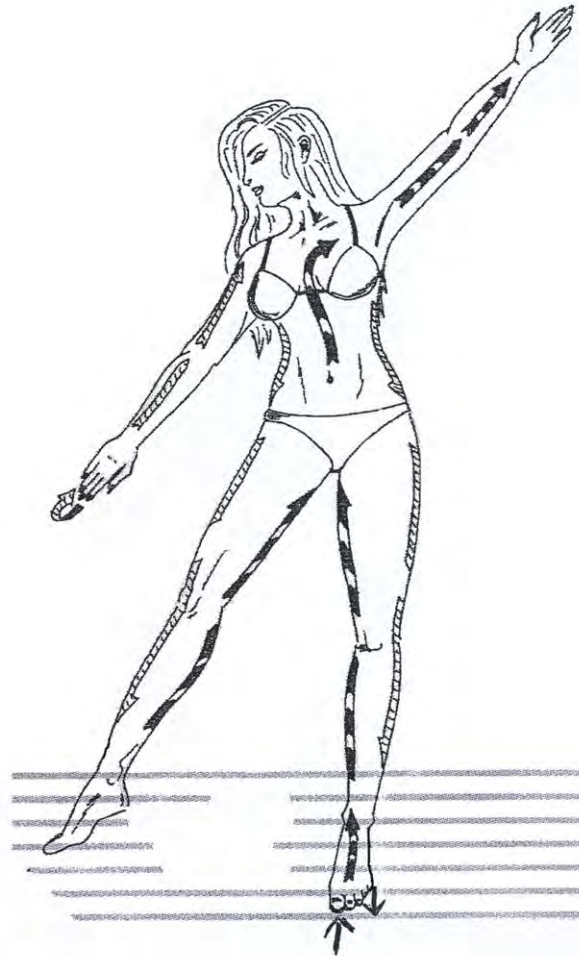
Salbe Nr. 10 oder Nr. 6



- ☐ Vorbereitung:
- ☐ rechter Rippenbogen, mit Salbe einreiben.
- ☐ Ein feuchtheißes Tuch wird auf den Leberbereich gelegt.
- ☐ Anschließend ein großes Frotteehandtuch um den gesamten Leib wickeln.
- ☐ Eine heiße Wärmflasche wird auf den Leberbereich aufgelegt.
- ☐ Der Wickel bleibt einschleichend 20 Min. – 1 Std. auf dem Bauch.
- ☐ Anschließend das feuchte Handtuch weg nehmen.
- ☐ Ein trockenes Tuch wieder umlegen und die Wärmflasche wieder auflegen.
- ☐ Noch 1 Std. im Bett nachruhen.

DIE LUNGE NICHT VERGESSEN!

- ☐ Bürstenmassage
- ☐ Aufenthalt an frischer Luft
- ☐ Bewegung



Nimmt den Bewegungsschmerz

- **Nr. 1 D 12**
stärkt Bänder, Sehnen, Muskeln
 - **Nr. 3 D 12**
reduziert die Entzündungen
 - **Nr. 7 D 6**
wirkt schmerz- und krampfstillend
 - **Salbe Nr. 1** gegen Verspannungen
 - **Salbe Nr. 7** gegen die Schmerzen einmassieren
 - Über den Tag verteilt von jedem Salz 2 – 4 Tab. lutschen
 - **Kurdauer sechs Wochen und länger**
-

Schmerztrias nach Dr. Schüßler

- Beruhigt das Nervensystem und die Muskulatur
 - Nr. 5 D 6 morgens 5 Tab. auflösen
 - Nr. 7 D 6 tagsüber und zur Nacht 10 Tab. auflösen
 - Nr. 21 D 6 abends 2 x 2 Tab.
 - Salbe Nr. 5 und Nr. 7 zur Einreibung
-

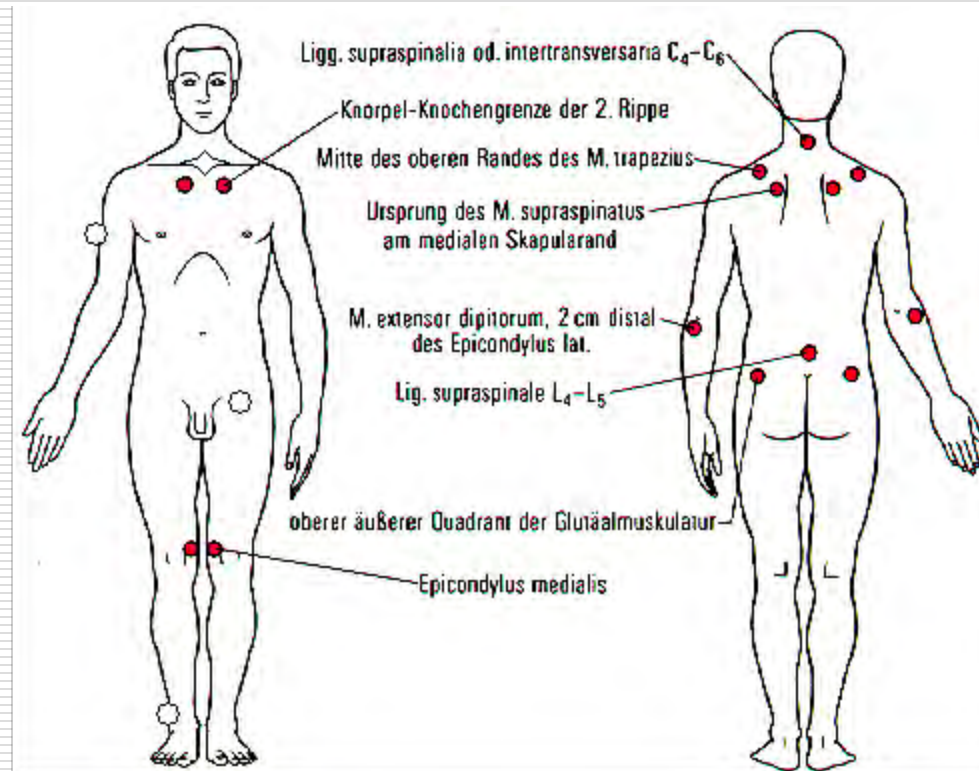
Entsäuerung

- Hauptmittel bei allen rheumatischen Erkrankungen:
 - Natrium phos. D 6 (Nr. 9) morgens 3-6 Tab.
(reguliert Säure-Basen-Haushalt,
Kristallisate werden in Lösung gebracht)
 - Natrium sulf. D 6 (Nr. 10) 3-6 Tab. mittags
(bringt Kristallisate zur Ausscheidung)
 - Silicea D 6 (Nr. 11) – Ausnahme sonst D 12 – 5-10Tab.
Abends (unterstützt die Reorganisation)
 - Damit regen wir die Ausscheidungen von Säuren an
und wirken den rheumatischen Tendenzen entgegen.
-

Entschlackung

- Nr. 2 D 6 – Regeneration
 - Nr. 6 D 6 – Entgiftung und Entschlackung
 - Nr. 10 D 6 – Entgiftung und Entschlackung, Abbau von Fett und ausscheidungsfördernd
 - Nr. 18 D 6 – fördert ebenfalls die Ausscheidung
 - Nr. 23 D 6 – normalisiert den Stoffwechsel
 - Jeden Tag ein anderes Salz – davon 3 x 2 Tab. lutschen
 - Salbe Nr. 6 zum Leberwickel jeden Abend
 - Kurdauer: 6 Wochen und länger
-

Fibromyalgie



Zur Diagnose müssen 11 von 18 der dargestellten Punkten druckschmerzhaft sein.

Der Tenderpoint muss bei der Palpation schmerzhaft sein, nicht empfindlich!!

Das Fibromyalgie-Schema nach Dr. Schüßler

- Morgens v. d. Frühstück Nr. 1 D12 5 Tab. auflösen
 - Nach d. Frühstück: **Nr. 7 D6 als „Heiße 7“ 10 Tab.**
auflösen – ev. mehrmals am Tag wiederholen. Bis die Schmerzen sich auflösen, ev. auch Nr. 2 einsetzen als **„Heiße 2“**
 - Vor dem Mittagessen und nachmittags jeweils 2-4 Tab. Kalium bromatum D 6 (Nr. 14) lutschen
 - Vor dem Abendessen 5 Tab. Nr. 3 auflösen
 - Vor dem Schlafengehen **5 Tab. Nr.2 als „Heiße 2“ (s.o.)**
-

Arthrose

- ☐ Nr. 1 D 12
 - ☐ Nr. 2 D 6
 - ☐ Nr. 8 D 6
 - ☐ 1 x 5 Tabl. im tägl. Wechsel auflösen

 - ☐ Nr. 7 als Zwischenmittel täglich 10 Tab. auflösen und über den Tag kauend trinken
 - ☐ Salbe Nr. 7 gegen Schmerzen
 - ☐ Salbe Nr. 4 wenn Schwellungen da sind

 - ☐ Ernährung
 - ☐ Leberwickel mit Salbe Nr. 6 und 10 im Wechsel
-

Fersensporn

- ☐ Morgens Nr. 1 Calcium fluor. D 12
- ☐ Vormittags Nr. 2 Calcium phos. D 6
- ☐ Abends Nr. 11 Silicea D 12

- ☐ Je Schüßler Salz 5 – 7 Tabletten



Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise, kauend trinken.

- ☐ Salbenverband bzw. Einreibungen mit Salbe Nr. 1 im Wechsel mit Salbe Nr. 11
- ☐ Gegen Schmerzen: „Heiße 7“ und Salbe Nr. 7
- ☐ Basische Fußbäder, Salbenverbände, Retterspitz äußerlich, Osteopathie, dehnen...

Take home message

- ❑ Wie wird ein Schmerzpatient von der Umwelt wahrgenommen ?
 - ❑ Ungeduldig, anstrengend, „nervig“, vorwurfsvoll, für sich selbst und den anderen gegenüber
 - ❑ Warum werden meine Schmerzen nicht besser? Warum werde ich als Mensch nicht besser?“)
 - ❑ neigt zum katastrophisieren
 - ❑ („Wenn ich diese Übung heute mache, geht es mir morgen schlecht“)
 - ❑ Hilfs- und Hoffnungslosigkeit
 - ❑ verstärktes Durchhaltebemühen (Alltag)
 - ❑ Misstrauisch (z.B. gegenüber Therapeut und Behandlung)
 - ❑ angstbesetzt, einsam
-

Das sollten Schmerzpatienten denken

- ☐ Das haben andere auch/ du bist nicht alleine!
 - ☐ Versuche dich und deine Situation zu akzeptieren und nicht
 - ☐ ständig dagegen ankämpfen!
 - ☐ Ich fange heute mit kleinen Schritten an!
 - ☐ Nicht: Wenn/Dann !
 - ☐ Niemand ist ein Versager!
 - ☐ Ich traue mir was zu !
-



das Leben
annehmen

in Harmonie
mit Familie
und Freunden

kreativ
sein

Probleme
lösen

Musik

Farbe

positiv
Denken

leben
hier und jetzt

gute
Ernährung

Freude an
Bewegung in
der Natur

**Gesundheit ist:
sich rundum wohlfühlen**

**„Die Erkenntnis, die nicht durch die
Sinne gegangen ist, kann keine
andere Wahrheit erzeugen
als die schädliche.“**

Leonardo da Vinci

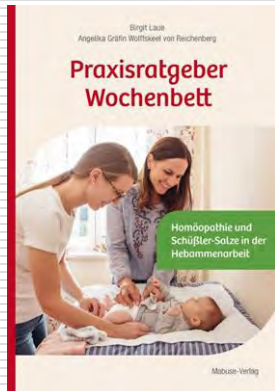
„Wenn Du nicht bereit bist Dein Leben zu ändern,
kann Dir nicht geholfen werden“

- (Hippokrates)
- Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit mit den
Gesundheitserreger Dr. Schüßler

Gräfin Wolffskeel

Mit freundlicher Unterstützung :





Praxisratgeber Schwangerschaft

Neu

Meine Bücher



Homöopathie und Schüßler-Salze in der Hebammenarbeit
Erzsébet Reisinger / Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg