

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

Zervikalsyndrom

Für das Zervikalsyndrom steht eine Fülle von nebenwirkungsarmen bis -freien naturheilkundlichen Therapieoptionen zur Verfügung. Je nach den Begleitsymptomen und Vorlieben des Patienten können die verschiedenen Verfahren auch miteinander kombiniert werden. Dabei bessern sich nicht nur die Nackenschmerzen. Auch begleitende Kopfschmerzen, Schwindel und depressive Verstimmungen werden günstig beeinflusst.



© Yuri Arcurs/shutterstock

— Aus der Phytotherapie eignen sich rasch wirkende Einreibungen mit ätherischen Ölen oder hyperämisierenden Drogen (Rubefazienzen) als Monotherapie oder adjuvant zu physikalischen Maßnahmen. Ätherische Öle müssen ausreichend dosiert werden, d. h. die Konzentration sollte in den Zubereitungen in der Regel über 10% betragen, einige Öle können direkt aufgetragen werden.

Phytotherapeutika gegen Muskelschmerzen

Überwiegen Muskelschmerzen oder Weichteilrheumatismus, sind Campher, ätherische Öle aus Eukalyptusblättern, Fichten- oder Kiefernadeln, Minzblättern, Pfefferminzblättern, Rosmarinblättern oder gereinigtes Terpentinöl geeignet. Sie werden extern angewendet und wirken antiphlogistisch, durchblutungsfördernd, hyperämisierend und indirekt analgetisch sowie muskelrelaxierend über kutiviszerele Reflexe. Sie dürfen nicht unverdünnt auf verletzte Haut aufgetragen werden. Daneben werden auch Zubereitungen aus Cayennepfefferfrüchten, Meerrettichwurzel (Auflage) oder Senfsamen (Breiumschlag) sowie Weißkohlblätterauflagen (Kompressen) verwendet. Johanniskrautöl eignet sich besonders in Kombination mit Lockerungsmassagen.

Phytotherapeutika bei Arthrosen

Bei Arthrosen kommen äußerlich Heublumen, die auch eine beruhigende, stimmungsaufhellende Wirkung haben,

oder Zubereitungen aus Beinwellwurzel/-kraut/-blättern oder Cayennepfefferfrüchten zum Einsatz. Für die innere Anwendung eignen sich Fertigarzneimittel aus Brennesselkraut/-blättern, Teufelskrallenwurzel oder Weidenrinde sowie ein Kombinationspräparat aus Extrakten von Pappelblättern und -rinde, echtem Goldrutenkraut und Eschenrinde. Beim Brennesselkraut sollte neben den Fertigpräparaten auch an Frischpflanzenpresssaft und Brennnesseltee gedacht werden, bei der Teufelskrallenwurzel ist neben den Fertigarzneimitteln auch der Arzneitee sinnvoll. Die für NSAR typischen Nebenwirkungen treten bei den oralen Phytoanalgetika nicht auf.

Phytopharmaka

Praktische Tipps

Ätherische Öle sind in der Regel chemolabil, sie müssen daher unter 20 °C, gut verschlossen und vor Sauerstoff und Licht geschützt aufbewahrt werden. Campherzubereitungen sollten maximal in Konzentrationen von 25% angewendet werden. Bei Cayennepfefferzubereitungen sollte die Konzentration nicht über 0,075% betragen, die Zubereitungen sollten nur dünn aufgetragen werden. Johanniskrautöl kann die Wäsche verfärben. Senfsamen sollte nicht über mehr als zwei Wochen angewendet werden, da er das Nierenepithel reizen kann. Zeitversetzte zusätzliche Therapie mit Heublumen ist zu empfehlen.

Physikalische Therapie

Aus der Hydrotherapie werden Schulter-Arm-Wickel, Kryotherapie an hyperalgetischen Periostrbereichen im Segment, heiße Bäder und Sauna empfohlen. Aus der manuellen Medizin haben sich besonders Dehnungen der Halswirbelsäule in Rückenlage und in der schmerzärmsten Haltung nach galvanischer Längsdurchflutung des betroffenen Armes bewährt.

Aus der Elektrotherapie können zudem Zweizellenbad, Iontophorese, Kurzweille, TENS, segmentaler Ultraschall und Infrarotlicht lokal empfohlen werden. Alle Maßnahmen sind nur wirksam, wenn sie mehrmals, in der Regel zweimal pro Woche über drei Wochen, angewendet werden.

Bei Füllegelosen der Nacken- oder Schulterdreieckszone kann man blutig schröpfen, ansonsten sollten Schröpfkopfmassagen flächig angewendet werden.

Entspannungs- und Neuraltherapie

Die Schwere- und Wärmeübung des autogenen Trainings ist für den Nackenbereich besonders nützlich. Wenn muskuläre Verspannungen vorliegen, ist auch die progressive Relaxation nach Jacobson sinnvoll. Aus der Neuraltherapie schließlich ist die rasche Wirksamkeit von paravertebralen Quaddeln und tiefen paravertebralen Infiltrationen mit Procain bekannt.

Prof. Dr. med. Karin Kraft, Rostock ■