

NRZ-Telefonaktion Naturheilkunde: Das raten unsere Experten den Leserinnen und Lesern



VLADIMIR WEGENER/FUNKFOTO SERVICES

Mit Nadeln und Chili



Dr. Linda Tan niedergelassene Fachärztin für Allgemeinmedizin und Spezialistin für Schmerztherapie mit Schwerpunkt in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Nach einer Hüftoperation bin ich schwer gestürzt. Seitdem habe ich schlimme Schmerzen, die brennend sind. Ich bin 78 Jahre alt. Die Ärzte sagen, ich hätte direkt nach dem Sturz operiert werden müssen. Jetzt könne man nichts mehr machen.

Dr. Linda Tan: So, wie Sie mir Ihren Schmerz beschreiben, scheint es sich um einen Nervenschmerz zu handeln, der auch von den Weichteilen ausgeht, da Ihnen Massagen gut tun. In vielen Fällen ist da eine Behandlung mit Akupunktur wirkungsvoll. Durch die Nadeln werden dann Glückshormone, Endorphine, ausgeschüttet, die oft wirksam für mehrere Wochen den Schmerz zumindest deutlich lindern. Eine weitere Option ist die Faszien-Osteopathie, bei der Ärzte oder Heilpraktiker gezielt verhärtetes und verklebtes Bindegewebe lösen. Das kann durchaus weh tun, aber es kann langfristig Besserung bringen.

Mein Mann hatte vor sieben Jahren einen schweren Unfall, sitzt seitdem im Rollstuhl. Er nimmt u. a. Cannabis, früher Propofol und die kleinste Dosis Gabapentin, aber er hat noch immer Schmerzen. Was tun?

Dr. Linda Tan: Wie beschreibt Ihr Mann seinen Schmerz? Wenn es sich wie ein glühendes Schwert anfühlt, deutet vieles auf Nervenschmerz hin. Die Dosis bei dem Gabapentin scheint mir zu gering. Ansonsten würde ich auch hier zur Akupunktur oder zur Faszien-Osteopathie raten. Wenn die Schmerzstelle nicht so großflächig wäre, könnte man an ein Chilipflaster denken. Die sind so kräftig, dass sie nur mit Spezialhandschuhen und Maske aufgeklebt werden in der Arztpraxis. Sie sorgen dafür, dass die Schmerzrezeptoren quasi ihre gesamte Munition verfeuern und danach eine Weile Ruhe einkehrt.

Arthrose und Schrauben im Fuß - wie geht es weiter?

Bei einem Kletterunfall habe ich mir das Sprunggelenk im Fuß gebrochen. Seitdem habe ich zwei Schrauben in meinem Fuß. Ich bin 54 Jahre alt und habe nun immer wieder diffuse Schmerzen im Sprunggelenk. Was hilft mir denn auf Dauer?

Dr. Alain Huneke: Das klingt für mich nach einem Fall, bei dem die Neuraltherapie helfen kann. Hierbei handelt es sich um ein nebenwirkungsarmes Verfahren, welches durch die Gabe von Procain körpereigene Selbstheilungsprozesse aktiviert, durchblutungsför-

dernd und entzündungshemmend wirkt. Das ist in ihrem Fall sehr wichtig, da immer dort, wo sich



Dr. Alain Huneke, Düsseldorf: Chirurg und Spezialist für Fuß- und Sprunggelenk.

Narbengewebe befindet, ein schlecht durchblutetes Störfeld existieren kann.

Ich habe Arthrose im Sprunggelenk und wurde mehrfach operiert, dabei wurde auch das Grundgelenk des großen Zehs entfernt. Ich würde aber gern, trotz meines Alters, weiter Sport machen. Was tun?

Dr. Alain Huneke: Der erste Schritt ist, den Fuß richtig zu vermessen und die Druckverteilung zu ermitteln. Der Fuß besteht aus 26 verschiedenen Knochen, welche über

Zahlreiche Anfragen bei den Experten

Was tun bei Long-Covid? Was bietet Naturheilkunde bei chronischen Schmerzen für Möglichkeiten? Was kann ich gegen die Folgen meiner Sportverletzung tun? Und zahlt die Kasse die Therapie? Es gab viele Anrufe – mehr als unsere Expertin und die vier Experten in unserer Telefonaktion beantworten konnten. Etwa jeder dritte Anruf wurde entgegengenommen.

Für alle, die nicht das Glück einer telefonischen Beratung hatten, fassen Lucas Gangluff, Tobias Kaluza und Stephan Hermen hier die wichtigsten Fragen und Antworten für Sie zusammen. Vladimir Wegener sorgte für die Fotos.

Extra Drei

Der Ururopa hilft Suchen



Tobias Kaluza

Die eigenen Wurzeln zu erforschen und herauszufinden, woher man kommt, ist für viele eine spannende Suche. Auch ich begann vor zwei Jahren mit der Ahnenforschung und stieß auf etwas, was im amerikanischen Englisch als „rabbit hole“, also als „Kaninchenbau“ bezeichnet wird. Man taucht ein in ein Thema und je weiter man vordringt, desto mehr Verzweigungen tauchen auf. Die Suche nimmt kein Ende.

Ein Problem mit endlosen Suchen: Man braucht viel Geduld. Denn Dokumente, die seit Jahrzehnten in Archiven schlummern, müssen gesucht werden. Besonders mühsam ist es, wenn Daten fehlen und man nicht weiß, wo man nachsehen muss. So erging es mir mit Unterlagen zu meinem Uruvater Alfred.

Für die weitere Recherche brauchte ich seine Sterbeurkunde. Nach mehreren Monaten und vielen vergeblichen Nachfragen tauchte sie tatsächlich auf. Sie kam kürzlich am 23. April mit der Post bei mir an und zeigte: Alfred wurde am 23. April 1893 geboren. Ist es Zufall, dass ich seine Urkunde an seinem Geburtstag bekomme? Meine Großmutter sagt nein und ist davon überzeugt, dass ihr Opa Alfred nachgeholfen hat. Ahnenforscher brauchen offenbar nicht nur Geduld, sondern hin und wieder ein wenig Hilfe der Vorfahren.

Long-Covid: was tun?

Bis zu meiner Corona-Infektion war ich recht fit. Aber seitdem sind irgendwie nur 20 Prozent Energie übrig. Ich bin 81 Jahre alt und immer müde. Was kann ich tun?

Dr. Thomas Rampp: Zunächst sollten Sie einen Facharzt aufsuchen, um zu klären, ob es organische Ursachen gibt. Oft ist allerdings bei Post-Covid die Darmflora nicht mehr in Ordnung. Da



Dr. Thomas Rampp, Leiter des Instituts für Naturheilkunde an den Ev. Kliniken Essen-Mitte, Spezialgebiete u. a. Long-Covid, Akupunktur.

können Präbiotika helfen, die stecken in Lebensmitteln wie Sauerkraut, Naturjoghurt, frischem Obst und Gemüse. Lassen Sie zusätzlich Ihren Vitamin-D-Spiegel messen. Wenn der zu niedrig ist, gibt es dafür Ergänzungsmittel.

Ich bin erst 26 und habe seit der Covid-Infektion keine Kraft mehr für mein Studium. Was tun?

Auch bei Ihnen würde ich ein Augenmerk auf die Darmflora legen. Was zusätzlich helfen kann, ist eine Kombination von drei Präparaten. Dieser Therapieansatz zeigt in den USA ganz gute Erfolge. Das ist einmal das Enzym Nattokinase, das bei der Fermentierung von Sojabohnen entsteht. Dann Kurkumin, das aus der Kurkuma-Wurzel gewonnen wird, und schließlich Bromelain, das aus der Ananas gewonnen wird.

Überfordert und erschöpft

Meine Tochter hat vor drei Monaten begonnen zu arbeiten und hat seitdem oft Migräne und Kopfschmerzen und fühlt sich sehr schwach. Was kann man tun?

Dr. Marc Werner: Das klingt für mich nach einem Überforderungs-Phänomen. Solche Fälle sehen wir bei uns relativ häufig. Menschen haben den Eindruck, dass eine zusätzliche Belastung für sie das Fass zum Überlaufen bringt. Aus meiner Sicht muss man da sorgfältig ärztlich diagnostizieren und schauen, welche Ursachen da eine Rolle spielen. Dazu bedarf es einer komplexen Behandlung, bei der wir sie gern unterstützen.

Ich leide an einer Krebserkrankung und stelle bei mir etliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten fest. Können Sie mir helfen?

Dr. Marc Werner: Zunächst wäre da eine ausführliche Ernäh-



Dr. Marc Werner, Direktor der Klinik für Naturheilkunde an den Ev. Kliniken Essen-Mitte mit Fokus auf der Behandlung von Schmerzpatienten.

rungsberatung sinnvoll, um Ihre persönlichen Bedürfnisse zu kennen und das Essen anzupassen. Sinnvoll wäre es zusätzlich, Ihr Mikrobiom im Darm genauer zu untersuchen. Wenn es um die Therapie geht, kann auch eine Behandlung mit traditioneller Chinesische Medizin sehr unterstützend sein.

Welche Angebote übernimmt meine Krankenkasse?

Ich bin 66 Jahre alt und leide an Arthrose. Übernimmt die Krankenkasse auch die naturheilkundliche Behandlung von Arthrose?

Christian Breidenbach: Sie sollten zunächst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen, welche naturheilkundliche Therapie er Ihnen empfiehlt. Das Gespräch dazu wird bei Ihrem Hausarzt erstattet, wenn Sie dazu bereits eine naturheilkundliche Praxis aufgesucht haben, kann es sein, dass Sie das Gespräch selbst zahlen müssen. Dann sollten Sie abgleichen,

ob die vorgeschlagene Therapie zum Leistungsumfang Ihrer Krankenkasse gehört. Falls nicht, können Sie in Absprache mit Ihrem Arzt auch ein anderes, ähnlich wirksames Therapieangebot wählen, das dann erstattungsfähig ist.

Ich bin ehemalige Postbeamtin und habe lange Homöopathie über die Kasse abrechnen können. Jetzt weigert sich die Postbeamtenkrankenkasse. Auch ein Widerspruch half nichts. Soll ich jetzt einen Anwalt einschalten?

Christian Breidenbach: Die Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) versichert ehemalige Postbeamte.



Christian Breidenbach, Leiter der Öffentlichkeitsarbeit beim Verband der Ersatzkassen NRW.

Sie bildet einen Sonderfall und steht sozusagen zwischen gesetzlichen und privaten Kassen. Das macht es schwierig. Ihr Leistungskatalog hat sich in den letzten Jahren immer mehr an den der gesetzlichen Versicherungen angelehnt. Leider hat die Kasse keinen eigenen Ombudsmann oder eine -frau. Die sind die besten Ansprechpartner bei Konflikten mit privaten Krankenversicherungen. Bei den gesetzlichen Krankenkassen gibt es ehrenamtliche Selbstverwalter, die haben eine ähnliche Funktion.



Oma konnte helfen. Christin Klose/dpa

Die gute Nachricht

Briefmarke des Landtags verkauft sich gut

Der nordrhein-westfälische Landtag hat nach eigenen Angaben innerhalb weniger Wochen rund 1500 eigenproduzierte Briefmarken verkauft. Zu sehen ist eine Außenaufnahme des Gebäudes. Die 85-Cent-Marken bekommt man in der Cafeteria. „Der Landtag ist eines der bekanntesten Wahrzeichen von Nordrhein-Westfalen und das Herz der Demokratie unseres Landes. Das Gebäude hat architektonisch Maßstäbe gesetzt“, so Landtagspräsident André Kuper. dpa

Gewinnzahlen

Glücksspirale – Endziffern: 5 = 10 €; 25 = 25 €; 122 = 100 €; 1708 = 1000 €; 58213 = 10.000 €; 204974, 807044 = 100.000 €; 56 622 = 1.000 €; 5699 = 100 €; 41 = 10 €;

Deutsche Fernsehlotterie – Prämienziehung (nur Mega-Lose): 1 823 404 = 1.500.000 €; 019 436 = 100.000 €; 56 622 = 1.000 €; 5699 = 100 €; 41 = 10 €;

Wochenziehung – Endziffern: 9323841, 3325629 = je 5000 €; 1 123 916, 1 997 450 = je 10.000 €; 4 820 556 = 100.000 €. (ohne Gewähr)

seitedrei@nrz.de
facebook.com/NRZ.de