



## Das Kreuz mit dem Kreuz

Eigentlich hatte Manuela P. schon ihr ganzes Leben lang immer mit dem Rücken zu tun; in der letzten Zeit wurden die Schmerzen im Kreuz immer schlimmer, sie musste regelmäßig Schmerzmittel nehmen, um die Tage zu überstehen. Selbst nachts wurde sie regelmäßig beim Umdrehen wach. Immer wieder schmerzte der Rücken und der Schmerz zog bis in die Beine. Nach dem langen Sitzen im Büro kam sie manchmal kaum noch hoch.

Ihr Arzt hatte ihr neben den Schmerzmitteln auch bereits Krankengymnastik verordnet, dies half aber nur kurzfristig und vorübergehend. Auf Ihr Drängen hin sei dann endlich auch mal ein MRT des Rückens angefertigt worden, man habe ihr aber nur gesagt, sie habe die „altersüblichen“ Verschleißerscheinungen, dabei fühlte sie sich mit ihren 55 Jahren eigentlich noch nicht so alt.

Sicher, in den letzten Jahren waren auch die „typischen“ Wechseljahrsbeschwerden dazugekommen mit Hitzewallungen, Schlafstörungen und einer ungewollten Gewichtszunahme. Außerdem litt Frau P. eigentlich schon immer an kalten Händen und Füßen. Im Büro gab es manchmal so viel zu tun, dass sie kaum noch wusste, wie sie das alles schaffen sollte und nebenher musste sich Frau P. auch noch um ihre Mutter kümmern, die, seitdem sie sich den Oberschenkelhals gebrochen hatte, auf regelmäßige Pflege und Unterstützung angewiesen war. Jetzt hatte Frau P. von den vielen Schmerzmitteln auch noch heftige Magenschmerzen und Durchfall bekommen, so dass sie endgültig die Nase voll hatte.

Auf Anraten einer guten Bekannten suchte sich einen Arzt mit Ausbildung in Traditionell Chinesischer Medizin und Akupunktur auf und gelangte so zu uns ins Institut für Chinesische Medizin. Hier nahm man sich sehr viel Zeit für sie, erhob eine ausführliche Anamnese, in der - neben den Rückenschmerzen - auch sämtliche anderen Symptome wie Verdauungsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden sowie andere Befindlichkeiten berücksichtigt wurden. Nach einer Zungen- und Pulsdiagnostik wurde eine chinesische Diagnose gestellt: bei Frau P. blockieren Nässe und Hitze den Energiefluss und es besteht eine beginnende Nieren-Yin- Schwäche.

Frau P. wurde empfohlen, eine Akupunkturbehandlung durchführen zu lassen. Gleichzeitig wurden chinesische Arzneimittel genau für sie zusammengestellt, die zusätzlich Nässe und Hitze eliminieren und das Nieren-Yin stärken sollen. Darüber hinaus bekam Frau P. noch den Rat, durch regelmäßiges Training vor allem Bauch- und Beckenbodenmuskulatur zu stärken.



**Institut für  
Chinesische Medizin**  
DRK Kreisverband Bremen e.V.

Heute, drei Monate nach Beginn der Therapie, ist Frau P. zwar nicht gänzlich frei von gelegentlichen Rückenschmerzen, aber sie braucht nicht mehr regelmäßig Schmerztabletten. Sie schläft besser und fühlt sich den Anforderungen ihres Lebens wieder gewachsen. Ihre regelmäßige sportliche Betätigung hat sich noch erweitert durch das Erlernen von Qigong Übungen, die ihr sehr helfen, den Energiefluss im Gleichgewicht zu halten.

© Institut für Chinesische Medizin, Bremen

Institut für Chinesische Medizin, DRK Kreisverband Bremen e.V.  
Friedrich-Karl-Str. 55, 28205 Bremen, Tel.: 0421/699 139-0