

4 FACHLEUTE – 4 BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

Brennende Füße

1



HP Gudrun Nebel
Graseckstr. 28
82431 Kochel am See
E-Mail: praxis@gudrunnebel.de

Mit Mikronährstoffen Beschwerden lindern

Begleitsymptome beim Burning-Feet-Syndrom sind Schmerzen, Taubheitsgefühle in den Füßen und Schlafstörungen. Erhöhte Schweißbildung, Schuppung der Haut und Muskelkrämpfe können am ganzen Körper auftreten. Durch die eingeschränkte Lebensqualität kann es zu Depressionen, Konzentrationsstörungen oder Aggressionen kommen.

Ein möglicher Auslöser ist eine Hypovitaminose. Die Ernährungsanamnese zeigt häufig eine einseitige Ernährung mit vor allem stark industriell verarbeiteten Lebensmitteln und kaum Frischkost. Die Blutanalyse ergibt typischerweise einen reduzierten Pantothensäure-, Magnesium-, Zink-, Selen- und Chromspiegel. Wichtig ist dann eine Ernährungsumstellung mit ausreichend Frischkost. Betroffene sollten zudem täglich vermehrt Lebensmittel mit hohem Pantothensäuregehalt essen, z. B.: Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Um die Symptome so schnell wie möglich zu lindern, sollten sie zusätzlich Mikronährstoffe einnehmen. Dabei setzt man folgende Einzelmittel tgl. ein:

200 mg Pantothensäure, 1000 µg Vitamin B₁₂, 400 µg Folsäure, 100 mg Niacin, 3 × 200 mg Magnesium, 2 × 15 mg Zink, 150 µg Selen und 200 µg Chrom. Diese Dosierungen sind unbedenklich, sodass man sie auch einsetzen kann, wenn kein oder nur ein geringer Mangel herrscht. Allerdings muss individuell bei jedem Patienten auf Interaktionen mit den eingenommenen Medikamenten geachtet werden. Bereits nach durchschnittlich drei Wochen Mikronährstofftherapie und Ernährungsumstellung verbessern sich die Symptome wie Schmerzen, Taubheitsgefühle und Schlafstörungen i. d. R. spürbar. Nach weiteren zwei bis drei Wochen spüren die Patienten auch bei den psychischen Beschwerden Verbesserungen. Sie werden wieder aktiver und finden langsam in ihr früheres Leben zurück. Für viele Betroffene bedeutet das die Heilung ihres Burning-Feet-Syndroms. Eine dauerhafte Besserung ist allerdings nur mit angepasster Ernährung und täglicher Einnahme der Mikronährstoffe möglich. ■

2



Dr. med. Harald Kämper
Idastr. 65
46284 Dorsten

Mit TCM Leere- und Fülle-Muster behandeln

Füße stehen in der TCM vor allem unter dem Einfluss des Funktionskreises Niere/Blase. Wie bei allen Erkrankungen mit pathogenen Faktoren (hier: Hitze) differenziert man zwei Muster.

Fülle-Muster

Pathogene Hitze dringt von außen in die Leitbahnen ein. Sie kann auch im Inneren entstehen, zum Beispiel durch Stauungsphänomene oder Entzündungen. Da der Blasenmeridian mit allen inneren Organen in Verbindung steht (Rücken-Shu-Punkte), können alle Organe Ausgangspunkt der Hitzeempfindung sein. Meist sind jedoch die des unteren Erwärmers (Dünndarm, Dickdarm, Gallenblase, Harnblase, Niere) oder die Beckenorgane betroffen. In der Therapie leitet man (neben der Behandlung der Grunderkrankung) den pathogenen Faktor aus. Das ist durch sedierende Nadelung der Feuer-Punkte oder des 3. antiken (Shu-Transport-)Punkts des betroffenen Meridians möglich, z. B.: Ni 2, Ni 3; Bl 60, Bl 65; Le 3, Gb 38 und Gb 41. Die Behandlung 2- bis 3-mal wöchentlich für 3-6 Wochen durchführen. ■

Leere-Muster

Die Beschwerden sind Folge von mangelnden kühlenden Faktoren (Yin- oder Bluteere). Die Erkrankungen sind chronisch und weisen ein Defizit der struktiven Substanzen (Nieren-Yin-Qi-Leere/Nieren-Essenz-Leere) auf. Deshalb behandelt man mit auffüllenden Maßnahmen. Akupunktur: tonisierende Nadelung von KG 4; Bl 23, Ni 3, MP 6; Ni 10; Bl 17 und MP 10. Die Behandlung erfolgt in 3-5 Zyklen 1 × wöchentlich über 7 Wochen, dann 3 Wochen Pause. Zwischen den Zyklen können Renmai oder Chong Mai geöffnet werden. Betroffene sollten beim Leere-Muster außerdem Nahrungs-/Arzneimittel zu sich nehmen, die Yin-Qi und Blut auffüllen. Geeignete Nahrungsmittel sind z. B.: mineralstoffhaltige Gemüse- und Obstsorten, Nüsse, hochwertige Öle und Milchprodukte. Zu meiden sind erhitzende Nahrungsmittel wie Scharfes, Alkohol oder gebratenes rotes Fleisch. Geeignete Arzneimittel sind: aus der TCM z. B. Zuo Gui Wan (stellt die linke/Wasser-Yin Niere wieder her); aus der westlichen Medizin z. B. Cedron Komplex Nr. 163 Tropfen 3 × tgl. 7 Tr. ■

Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0854-7655>

3



HP Stephanie Meurer
 Schwarzholzstr. 15
 94234 Viechtach
 E-Mail: info@meurer-heilpraktikerin.de

Mit Spagyrik und Gemmotherapie unterstützend behandeln

Spagyrische Essenzen und Gemmotherapeutika können begleitend zur Substitution von Vitaminen und Mineralstoffen die Symptome des Burning-Feet-Syndroms lindern. Die Rezepturen unterstützen den Stoffwechsel dabei, die Mineralstoffe und Vitamine aufzunehmen. Außerdem sollen Nervenreizzustände gelindert werden. Spagyrische Rezeptur:

- 9 ml Lycopodium: regt die Leber und den Stoffwechsel an
- 6 ml Cocculus: reduziert Empfindungsstörungen der Nerven
- 6 ml Zingiber: reduziert Kribbeln und Brennen der Füße
- 6 ml Magnesium chloratum: unterstützt Leber und Stoffwechsel
- 3 ml Cuprum oxy. nigr.: reduziert das Brennen der Füße und unterstützt die Regulation des Luftelements (Nervensystem)

Da die Beschwerden meist nachts auftreten, sollten Betroffene tagsüber 3 × 2 Sprühstöße in den Mund geben und am Abend vor dem Zubettgehen in

kürzeren Abständen (etwa alle 30 min) erneut 3 × 2 Sprühstöße.

Mischung aus Gemmomazeration:

- 10 ml Silberlinde: reguliert das Nervensystem
- 10 ml Ficus carica: reguliert den Magen-Darm-Trakt
- 10 ml Juniperus communis: regt Leber, Niere und Darm an

Von dieser Gemmomazeration-Mischung tagsüber vor und nach den Hauptmahlzeiten 2 Sprühstöße in den Mund geben. Die Flasche kann dann auf dem Nachttisch bleiben, um im Bedarfsfall nachts eine Dosis nehmen zu können.

Die Rezepturen zunächst über einen Zeitraum von sechs Wochen einnehmen, danach eine Woche Pause. Bei Abklingen der Beschwerden können die Sprühstöße reduziert werden.

4



HP Sunta Welker
 Freiherr-von-Feilitzsch-Str. 16
 97215 Uffenheim
 E-Mail: info@osteopathie-uffenheim.de
 Internet: www.osteopathie-uffenheim.de

Die Mikrozirkulation osteopathisch verbessern

Die sensiblen Nerven der Füße sind wegen ihrer Länge besonders auf eine optimale Nährstoffversorgung angewiesen. Zuviel einer Substanz wie Alkohol, Statine, Viren oder Glucose (CAVE: Frühwarnung bei beginnender Insulinresistenz noch vor manifestem Diabetes Mellitus) oder ein Zuwenig (wie bei einem Magnesium- oder Vitamin-B₅-Mangel) gefährdet ihre Funktion, und dies wird mit brennender Schmerzqualität gemeldet. Um Nährstoffe optimal dosiert aufnehmen und in den Blutgefäßen zur Verfügung stellen zu können, müssen vor allem die Oberbauchorgane wie Magen, Leber, Galle, Duodenum, Milz und Pankreas alle optimal mit Blut versorgt werden und frei beweglich sein. Diese Organe beziehen ihr Blut aus den Arterien des Truncus coeliacus, Wirbelhöhe Th10–L2. Von diesen Wirbeln aus lässt sich die Funktion dieser Organe und damit Ihrer Resorptions- und Entgiftungsfähigkeit beeinflussen.

Behandlung eines Wirbels Höhe Th10–L2 mit einer indirekten Technik nach Sutherland, bei der die Fehlposition zunächst verstärkt wird und dann mit dem

Atem verändert: Der Patient sitzt auf einem Hocker vor der Bank, die Unterarme darauf gestützt. Der Therapeut sitzt am Rücken des Patienten, hebt mit einem Daumen den Dornfortsatz des Wirbels leicht nach kranial und schiebt mit dem anderen Daumen denjenigen Querfortsatz des Wirbels nach ventral, der laut Palpationsbefund bereits ventraler steht. Der Patient unterstützt dies, indem er auf der ventralen Wirbelseite mit dem Unterarm so weit nach vorne und auf der anderen Seite rückwärts rutscht, bis die Rotation des Wirbels so eingestellt ist, dass er fühlbar mobiler ist. Der Patient atmet tief und der Therapeut spürt, ob der Wirbel bei der Ein- oder der Ausatmung noch ein wenig mehr entspannt. Hier soll der Patient möglichst lange die Luft anhalten. Anschließend richtet er sich möglichst groß auf, wobei der Therapeut den Wirbel in seine Mitte zurück begleitet.