

CHUAN NIU XI 11

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Chronische Kreuzschmerzen
- ☉ Schwächen und Beschwerden von Kreuz und Knien
- ☉ Langsame und unvollständige Erholung von Rückenverletzungen
- ☉ Ischias, Osteoarthritis, Lumbago, Kreuzschmerzen als Folge von Osteoporose

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Löst schmerzhafte Obstruktion auf
- ☉ Lindert Schmerzen
- ☉ Stärkt die Qi- und Blutzirkulation
- ☉ Wirkt belebend bei Leber- und Nieren-Leere

DOSIERUNG

3 mal täglich 3 bis 4 Kapseln. Um eine tonifizierende Wirkung zu erzielen und Schmerzen zu lindern, kann die Dosis je nach Art und Schweregrad der Erkrankung für 3 bis 4 Tage auf 3 mal täglich 8 bis 10 Kapseln erhöht werden. Die größte Wirkung wird erzielt, wenn die Kapseln mit warmem Wasser auf nüchternen Magen eingenommen werden.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Zur Verstärkung der schmerzstillenden Wirkung mit *Yan Hu Suo 5* kombinieren.
- ☉ Bei Osteoporose oder Knochenschwäche mit *Xu Duan 8* ergänzen.
- ☉ Bei Knochenfrakturen und Blutergüssen mit *Su Mu 14* kombinieren.
- ☉ Bei Arthritis, die sich im Winter (Kälte und Regen) verschlimmert, mit *Wei Ling Xian 18* ergänzen.
- ☉ Bei Arthritis mit Rötungen, Entzündungen, Schwellungen und brennenden Schmerzen zusätzlich *Sang Zhi 16* verschreiben.
- ☉ Bei Muskelkrämpfen und -kontraktionen zusätzlich *Bai Shao 4* einnehmen.
- ☉ Bei Schmerzen aufgrund von Knochensporen mit *Po Bu Zi Ye 17* kombinieren.
- ☉ Bei Rückenschmerzen wegen Nierensteinen mit *Jin Qian Cao 10* ergänzen.
- ☉ Bei Rückenschmerzen oder -beschwerden aufgrund einer Nierenentzündung zusätzlich *Bai Mao Gen 10* verschreiben.
- ☉ Bei dumpfen Rückenschmerzen während der Menstruation zusätzlich *Pu Huang 13* einnehmen.
- ☉ Bei Rückenschmerzen aufgrund von Adipositas mit *Lu Cha 13* kombinieren, um das Übergewicht zu senken.

ERNÄHRUNG

- ☉ Viel rohes Obst und Gemüse sowie Vollkornspeisen essen, um Knochen, Nerven und Muskeln ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen.
- ☉ Die Einnahme von ausreichend Kalzium ist wichtig für die Regeneration von Knochen, Sehnen, Knorpel und Bindegewebe.
- ☉ Frische Ananas essen, da diese Frucht das entzündungshemmende Enzym Bromelain enthält.

CHUAN NIU XI 11

- ☉ Zur Lösung von Krämpfen und Kontraktionen viel Obst und Gemüse einnehmen – vor allem Bananen und Orangen, die einen hohen Kaliumgehalt aufweisen. Immer ausreichend Wasser trinken, weil Rückenschmerzen zumindest teilweise auf Dehydrierung zurückgeführt werden können.
- ☉ Da Mineralien wie Kalzium und Kalium eine wichtige Rolle bei der Schmerzbehandlung spielen, sollten diese Stoffe in ausreichender Menge eingenommen werden. Ein Mangel an Kalzium und Kalium kann zu Krämpfen, Kontraktionen und Muskelverspannungen führen.
- ☉ Rotes Fleisch und Meeresfrüchte meiden, da diese reich an Harnsäure sind, die belastend auf die Nieren wirkt.
- ☉ Kalte Getränke, Eis, Koffein, Zucker, Tomaten, Milch, Milchprodukte und rotes Fleisch meiden.

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Beim Heben von schweren Gegenständen Knie (statt Rücken) biegen.
- ☉ Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur sind für eine nachhaltige Genesung sehr wichtig, ebenso wie die Kräftigung der Bauchmuskeln, um das Kreuz zu entlasten.
- ☉ Leichte Übungen wie Schwimmen, Yoga oder *Tai Chi Chuan* sind zu empfehlen.
- ☉ Gewichtsabnahme hilft, die Gelenke zu entlasten und Schmerzen zu lindern.
- ☉ Auf Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit achten. In Sitzposition Rücken aufrecht und Ellbogen und Knie mit einem Winkel von 90° gebeugt halten. Mindestens einmal pro Stunde eine Pause einschalten, um Wirbel und Bandscheiben zu entlasten.
- ☉ Leichte Rückenschmerzen lassen sich durch Wärme (Massage, Hotpacks, Sauna und Sprudelbäder) behandeln, um die Blutzirkulation anzuregen.
- ☉ Heiße Bäder mit Bittersalz entspannen die Muskeln und entziehen dem Gewebe Toxine. Etwa 30 Minuten ruhig im Vollbad entspannen.
- ☉ Ruhe und Erholung sind von ausschlaggebender Bedeutung für eine Genesung.

ZUR BEACHTUNG

- ☉ Weil diese Formel eine blutanregende Wirkung hat, ist *Chuan Niu Xi 11* bei Schwangerschaft und während des Stillens kontraindiziert.
- ☉ *Chuan Niu Xi 11* ist eine warme Formel, deren Einnahme mit einem leicht erhöhten Blutdruck in Verbindung gebracht werden kann. Während der Behandlung mit dieser Formel gilt es deshalb, den Blutdruck zu überwachen.
- ☉ Patienten, die über Schmerzen klagen, die in die Extremitäten ausstrahlen und gleichzeitig unter plötzlicher Harn- oder Stuhlinkontinenz leiden, haben unter Umständen einen „eingeklemmten Nerv“ oder eine Wirbelsäulenverletzung und müssen entsprechend behandelt werden.
- ☉ Bei Fieber und einseitigen Schmerzen muss eine Niereninfektion in Betracht gezogen und auf diese Formel verzichtet werden. Patienten mit akuter Nephritis sollten unverzüglich ihren Arzt aufsuchen.