

# CHUAN NIU XI 13

---

## KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Akute Lumbalgie
- ☉ Rückenschmerzen als Folge von Verletzungen (insbesondere Sportverletzungen), Zerrungen, Distorsionen oder Subluxationen
- ☉ Rückenschmerzen als Folge von Überbelastung oder repetitiven Bewegungen (z. B. Sortierer/Verpacker von Agrarprodukten, Lager- oder Fließbandarbeiter und andere Beschäftigungen mit großer Belastung)
- ☉ Rückenschmerzen mit Entzündung, Schwellung oder Rötung
- ☉ Chronische Rückenschmerzen mit akuter Verschlimmerung oder erneuter Verletzung

## THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Lindert Schmerzen
- ☉ Öffnet die Meridiane
- ☉ Löst Qi- und Blutstagnation auf

## DOSIERUNG

3 mal täglich nach Bedarf zur Schmerzlinderung je 3 bis 4 Kapseln einnehmen. Bei Bedarf und vor allem bei starken, quälenden Schmerzen kurz nach erfolgter Verletzung kann die Dosis auf je 6 bis 8 Kapseln alle 4 bis 6 Stunden erhöht werden. Wenn die Schmerzen abklingen, Dosis wieder auf 3 mal täglich je 3 bis 4 Kapseln senken. Zur Wirkungsmaximierung Formel mit zwei großen Gläsern warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen.

## ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Zur Verstärkung der schmerzstillenden Wirkung zusätzlich *Yan Hu Suo 5* einnehmen.
- ☉ Bei Knochenfrakturen und Blutergüssen auch *Su Mu 14* verordnen.
- ☉ Bei Schmerzen aufgrund von Knochensporen durch *Po Bu Zi Ye 17* ergänzen.
- ☉ Bei Schmerzen aufgrund von Osteoporose mit *Xu Duan 8* kombinieren.
- ☉ Bei Rückenschmerzen mit starken Krämpfen auch *Bai Shao 4* verschreiben.
- ☉ Bei Arthritisschmerzen, die sich bei kalter und regnerischer Witterung verschlimmern, zusätzlich *Wei Ling Xian 18* einnehmen.
- ☉ Bei Arthritis mit Rötungen, Schwellungen und Entzündungen auch *Sang Zhi 16* verordnen.
- ☉ Bei Rückenschmerzen während der Menstruation durch *Pu Huang 13* ergänzen.
- ☉ Bei Rückenschmerzen aufgrund von Adipositas mit *Lu Cha 13* kombinieren, um das Übergewicht zu senken.
- ☉ Bei Rückenschmerzen wegen Nierensteinen mit *Jin Qian Cao 10* ergänzen.
- ☉ Bei Rückenschmerzen oder –beschwerden als Folge von chronischer Nephritis mit *Bai Mao Gen 10* kombinieren.

## 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.

# CHUAN NIU XI 13

---

- ☉ Frische Ananas essen, da diese Frucht das entzündungshemmende Enzym Bromelain enthält. Wenn der Genuss von Ananas Magenprobleme verursacht, diese nach den Mahlzeiten essen.
- ☉ Zur Lösung von Krämpfen und Kontraktionen viel Obst und Gemüse einnehmen – vor allem Bananen und Orangen, die einen hohen Kaliumgehalt aufweisen. Immer ausreichend warmes Wasser trinken.
- ☉ 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 und Milchprodukte meiden.
- ☉ Das folgende Volksheilmittel eignet sich zur Behandlung von akuten Rückenschmerzen aufgrund von Kontusionen und Zerrungen: Zwei Meereskrabben mit einem hölzernen Instrument (kein Messer oder metallisches Instrument verwenden) öffnen, in einen Lehmtopf legen und mit Wodka oder Whisky übergießen, bis beide Krabben vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Dann den Lehmtopf in einen größeren Topf stellen und im Wasserbad eine Stunde lang dämpfen. Das Krabbenfleisch zusammen mit der Suppe servieren.

## 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 die Lumbalregion 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.
- ☉ Heiße Bäder mit Bittersalz entspannen die Muskeln und entziehen dem Gewebe Toxine. Etwa 30 Minuten ruhig im Vollbad entspannen, sich aber dabei nicht überanstrengen (Hitze, Einweichen).
- ☉ Ruhe und Erholung sind von ausschlaggebender Bedeutung für eine Genesung. Auf gute Schlafhaltung achten, um den Rücken gut zu stützen und zu entspannen.

## ZUR BEACHTUNG

- ☉ Weil diese Formel eine blutanregende Wirkung hat, ist ***Chuan Niu Xi 13*** bei Schwangerschaft und während des Stillens kontraindiziert.
- ☉ ***Chuan Niu Xi 13*** eignet sich nicht für den Langzeiteinsatz. Wenn die Schmerzen längere Zeit anhalten und chronischer Art werden, sollte auf ***Chuan Niu Xi 11*** umgestellt 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.
- ☉ 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 notfallmäßig behandelt werden. Diese als *Cauda-equina-Syndrom* bekannte Störung kann zu permanenter Lähmung führen und muss deshalb unverzüglich analysiert und behandelt werden.