

PO BU ZI YE 17

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☯ Schmerzhafter Knochensporn (z.B. Fersensporn)
- ☯ Gelenksteifigkeit
- ☯ Gelenkverkalkung

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄSS TCM

- ☯ Regt Blutzirkulation an und löst Blutstagnation auf
- ☯ Lindert Schmerzen
- ☯ Wandelt Schleim um

DOSIERUNG

Nach Bedarf zur Schmerzlinderung 3 mal täglich je 3 bis 4 Kapseln. Zur Steigerung der Wirksamkeit Formel auf nüchternen Magen mit 2 Glas warmem Wasser einnehmen.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☯ Bei Knochensporen an Nacken und Schultern mit *Qiang Huo 9* kombinieren.
- ☯ Bei Knochensporen in der Kreuzregion zusätzlich *Chuan Niu Xi 13* einnehmen.
- ☯ Bei Arthritis auch *Sang Zhi 16* oder *Wei Ling Xian 18* verschreiben.
- ☯ Bei Knochensporen mit Neuralgien zusätzlich *Hong Hua 29* einnehmen.
- ☯ Bei starken Schmerzen auch *Yan Hu Suo 5* verordnen.

ERNÄHRUNG

- ☯ Reichlich Essig konsumieren.
- ☯ Bambus und saures Obst wie Orangen und Grapefruits meiden.
- ☯ Möglichst wenig Meeresfrüchte und rotes Fleisch essen, um zu vermeiden, dass zusätzlich Harnsäure im Körper abgelegt wird.

PO BU ZI YE 17

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Für die Heilung von Knochensporen ist Schonung von zentraler Bedeutung. Wenn immer möglich sollte eine wiederholte Bewegung und Überbeanspruchung des Gelenks mit dem Knochensporn vermieden werden.
- ☉ Langsame Dehnungsübungen der betroffenen Stellen wirken oft schmerzstillend.
- ☉ In den ersten 24 Stunden nach der Verletzung die betroffene Stelle mit einem Eisbeutel kühlen, um Schwellungen und Entzündungen entgegenzuwirken. Von einem Langzeitgebrauch des Eisbeutels ist jedoch abzusehen, da dieser die Stagnation zusätzlich verschlimmern kann.

ZUR BEACHTUNG

- ☉ Diese Formel ist während der Schwangerschaft und des Stillens kontraindiziert.
- ☉ Selbst wenn keine Nebenwirkungen oder negative Reaktionen auf diese Formel bekannt sind, sollte sie vorsichtshalber weder an Säuglinge noch an Kleinkinder abgegeben werden, da ihre Langzeitwirkung auf Zahnwachstum und Skelett unabsehbar ist.
- ☉ Patienten, die Antikoagulantien (z.B. Marcoumar) oder Thrombozytenaggregationshemmer einnehmen, sollten diese Formel mit Vorsicht verwenden, da in diesem Fall ein leicht erhöhtes Blutungs- und Hämatomrisiko bestehen kann.