

16. September 19:00 Uhr  
Thema: Rückenbeschwerden

Bitte beachten Sie die Hygiene-Regeln zur Vermeidung einer weiteren Ausbreitung von Corona

Bitte achten Sie auf ausreichenden Abstand.  
Bitte tragen Sie eine Nasen-Mundbedeckung.



**Infoabende**  
**Praxisgemeinschaft am Westpark**

[www.praxisgemeinschaft-am-westpark.de](http://www.praxisgemeinschaft-am-westpark.de)

# Herzlich willkommen in der Praxisgemeinschaft am Westpark



Bitte beachten Sie die Hygiene-Regeln zur Vermeidung einer weiteren Ausbreitung von Corona.

Bitte achten Sie auf ausreichenden Abstand.  
Bitte tragen Sie eine Nasen-Mundbedeckung.

Infoabende

Praxisgemeinschaft am Westpark

[www.praxisgemeinschaft-am-westpark.de](http://www.praxisgemeinschaft-am-westpark.de)

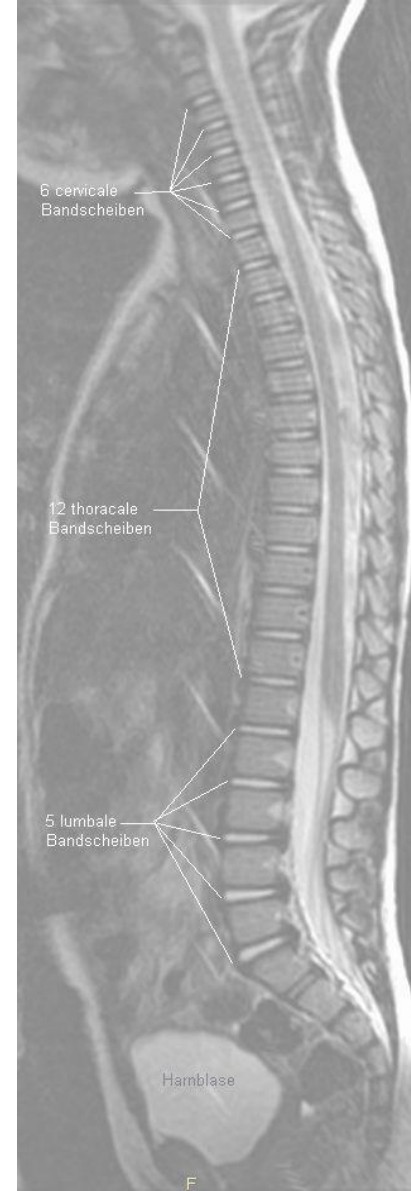
# • Die heutigen Referent\*innen

- Peter Tilmann, Heilpraktiker
  - Anke Novicki, Heilpraktikerin
  - Andrea Hentzen, Lehrerin für Alexander-Technik
- 
- Praxisgemeinschaft am Westpark seit 2010,
  - Gemeinschaft von Einzelpraxen in gemeinsamen Räumen



# Homöopathie bei Rückenschmerzen

- Über mich
- Wie wirkt Homöopathie?
  - Ähnlichkeitsprinzip
  - Einheit von Körper, Seele, Geist
  - Potenzierung
  - Einige häufige Mittel



# • Arnica montana

Typisch für Arnica sind Rückenschmerzen nach Verheben oder Überanstrengung. Die Muskeln fühlen sich wund an („wie zerschlagen“), die Schmerzen erinnern an einen Muskelkater. Typisch ist das Gefühl, als wäre das Bett zu hart.

**Schlimmer:** Durch Berührung, nach Schlaf, Bewegung

**Besser:** Liegen, horizontal ausgestreckt oder mit tief gelagertem Kopf

**Stimmung:** Der ganze Körper ist überempfindlich. Fürchtet jede Annäherung oder Berührung. Mürrische, abweisende Stimmung, möchte allein gelassen werden.



# • Bryonia alba

Die Schmerzen sind stechend, der ganze Rücken fühlt sich steif an. Taubes Gefühl zwischen den Schulterblättern. Schmerzhafteste Steifheit des Halses. Möglicher Auslöser ist ein plötzlicher Wetterwechsel.

**Schlimmer:** Geringste Bewegung, gehen, aufrichten, bücken, körperliche Anstrengung, Wärme.

**Besser:** Druck, liegen auf dem schmerzhaften Bereich. Kühle, frische Luft, Ruhe.

**Stimmung:** Äußerst gereizt, alles verleidet ihm die Stimmung. Möchte nach Hause gehen, spricht von Geschäften.

[www.petertilman.de](http://www.petertilman.de)



# • Rhus toxicodendron

Lumbago mit Schmerzen, als würde der Rücken zusammengeschnürt oder als würde er brechen.

**Schlimmer:** Nachts, ruhen ist ausgeschlossen. Nässe, Kälte, Zugluft, zu Beginn von Bewegung, Überanstrengung.

**Besser:** Fester Druck, liegen auf harter Unterlage, umhergehen, zurücklehnen, fortgesetzte Bewegung, Wärme.

**Stimmung:** Ängstlich, traurig, hilflos. Neigung zum Weinen, schlimmer abends, ohne zu wissen, warum.



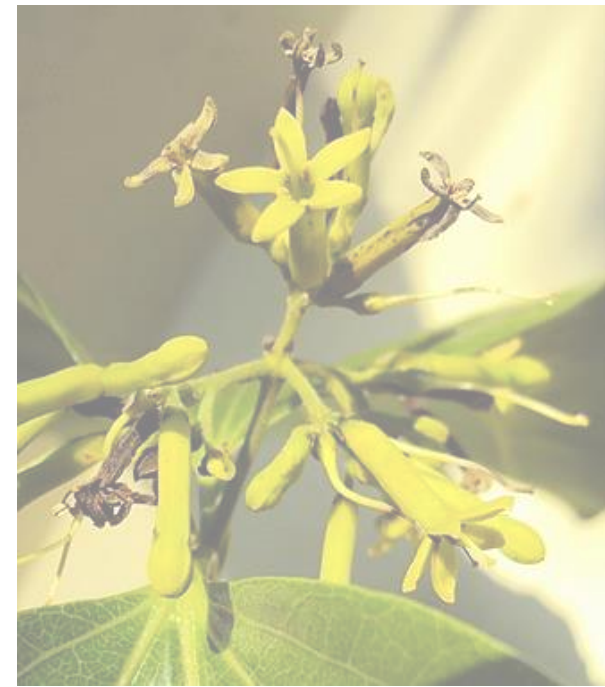
# • Nux vomica

Typisch ist ein starker Schmerz, als würde einem das Kreuz brechen mit Kribbeln und Taubheitsgefühlen entlang der Wirbelsäule. Kann sich nicht im Bett umdrehen. Der Rücken fühlt sich schwach an, wie zerschlagen.

**Schlimmer:** Am frühen Morgen (gleich nach dem Erwachen), Kälte, Zugluft, sitzende Lebensweise, Ärger

**Besser:** kurzer Schlaf, Ruhe, Seitenlage

**Stimmung:** Aktive Menschen, zornig und ungeduldig. Überempfindlich gegen Schmerzen. Nörgelt herum, gibt anderen die Schuld.





# • Lycopodium clavatum

Die Schmerzen werden nach einem Hexenschuss bei der geringsten Bewegung schlimmer. Rückenschmerzen und Schmerzen in der rechten Seite. Kreuzschmerzen, so dass man nicht gerade sitzen kann. Brennen wie von glühenden Kohlen zwischen den Schulterblättern.

**Schlimmer:** Auf der rechten Seite, zwischen 16 und 20 Uhr, warmer Raum, im Bett. Warme Anwendungen.

**Besser:** Bewegung, nach Mitternacht, Kaltwerden, Abdecken.

**Stimmung:** Dickköpfig und hochmütig, melancholisch, Angst allein zu sein. Ärgert sich über Kleinigkeiten.



16. September 19:00 Uhr  
Thema: Rückenbeschwerden

Mehr  
gesund-  
heit

Mehr  
Erfolg

Mehr  
Lebens-  
freude

Infoabende  
Praxisgemeinschaft am Westpark  
[www.praxisgemeinschaft-am-westpark.de](http://www.praxisgemeinschaft-am-westpark.de)