



Was uns gut tut

Möglichkeiten der Naturheilkunde zur Prophylaxe von Verwachsungen und Narbenpflege

Da dieses Thema – gerade im Zusammenhang mit (vielen) Operationen – immer wieder auftaucht, möchte ich hier einige Möglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde zusammentragen, mit denen ich selbst gute Erfahrungen gemacht habe. Vieles davon ist sicherlich bekannt, aber vielleicht kann doch die ein oder andere unter uns eine Anregung für sich nutzen.

Der erste Schritt zur Verwachsungs- und Narbenprophylaxe sind Maßnahmen zur Unterstützung der Wundheilung. Ganz im Sinne der Prophylaxe setzt die Homöopathie schon einen Tag vor der Operation an mit einer Gabe Arnica (3 Globuli von der Potenz C30). Nach der OP sollte Arnica wiederholt werden, hier kann dann schon zu einer C200 oder C1000 gegriffen werden (nur eine einmalige Gabe von 2 Globuli, die aber nach Röntgenaufnahmen wiederholt werden muss!). Die C 1000 eignet sich wirklich nur für Extremsituationen wie Operationen und sollte auf keinen Fall häufiger eingenommen werden. Die C 200 dagegen kann auch bei anderen schweren Verletzungen, Stürzen usw. zum Einsatz kommen. Zu beachten ist bei den C-Potenzen, dass für die Zeit von bis zu 6 Wochen auf Kaffeegenuss und Pfefferminze (z.B. in Zahnpasta oder als Tee) verzichtet werden muss, da diese das Mittel antidotieren, also die Wirkung zunichte machen. Für Kaffeetrinkerinnen, aber auch solche, die homöopathische Hochpotenzen ablehnen, ist das Komplexmittel Traumeel der Firma Heel eine Alternative und wird bereits von vielen Ärzten empfohlen. Die Salbe gleichen Namens eignet sich eher für stumpfe Verletzungen, hier ist also die Tablettenform gemeint. Drei bis vier Mal täglich kann davon eine Tablette gelutscht werden. Die innerliche Einnahme von Traumeel eignet sich bei Verletzungen und OPs aller Art und beschleunigt den Heilungsprozess. Für sehr muskulöse Frauen, aber auch bei stark ausgeprägten inneren Wundschmerzen oder Blutergüssen im Operationsbereich kann das homöopathische Gänseblümchen – *Bellis perennis* – besser wirken als Arnica. *Bellis perennis* ist auch besonders geeignet bei Verletzungen, Reizungen und Schmerzen nach einer Bauchspiegelung. Bei Schmerzen, die durch verbliebene Luft im Bauchraum nach der Laparoskopie verursacht werden, ist *Carbo vegetabilis* angezeigt. Als Folgemittel nach Arnica bei Schnittwunden – also auch bei Schmerzen und Wundheilungsstörungen in der Naht – aber auch bei Entzündungen nach Blasenspiegelungen eignet sich *Staphisagria* (C 30). Eine Woche nach der OP kann zur Verwachsungsprophylaxe *Calcium fluoricum* genommen werden. *Sulfur jodatum* bietet sich an bei verbliebenen Wundsekreten im Bauchraum. In der Regel bieten sich C 30 oder C 200 als Potenz an. 3 bzw. 2 Globuli lässt man unter der Zunge zergehen oder man löst sie in Wasser auf (kein Metalllöffel!) und nimmt über den Tag verteilt immer wieder einen Schluck. Wer es eher vorsichtiger angehen lassen will, wählt die entsprechenden

Mittel in einer DPotenz. Allgemein kann man sagen, dass D-Potenzen mehr auf körperlicher Ebene wirken und die C- Potenzen auch die seelische Ebene miteinbeziehen. In besonderem Maß möchte ich auch darauf hinweisen, dass homöopathische C-Potenzen in häufigen Gaben (z.B. 2 – 3x tgl.) nur nach Absprache mit einem homöopathisch arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker eingenommen werden sollten und für die Selbstmedikation die einmalige Gabe bzw. die Einnahme der in Wasser verklepperten drei Globuli (1 – 5x einen Schluck über den Tag verteilt und das maximal über drei Tage) geeignet ist. Homöopathische Mittel sind zwar ohne Nebenwirkungen, können aber Erstverschlimmerungen verursachen. Bei zu häufiger Einnahme (nach dem Motto „viel hilft viel“) besteht die Gefahr, ein Mittel zu prüfen. Bei Einmalgaben kommt das quasi nicht vor. Sollte dies dennoch einmal vorkommen, hört man mit der Einnahme sofort auf. Bei sehr starken Symptomen kann man eine Tasse Kaffee trinken oder nur am Kaffee oder auch Kampfer riechen, und das Mittel wird sofort antidotiert, d.h., die Symptome, die durch die übermäßige Einnahme verursacht wurden, verschwinden dann auch schnell wieder.

(Quelle und zum Weiterlesen: Graf, Friedrich: Ganzheitliches Wohlbefinden – Homöopathie für Frauen. Ein Begleitbuch für die wichtigsten Lebensphasen.)

Eine andere Möglichkeit zur Verwachsungsprophylaxe bieten die Enzyme. Sie werden maximal bis zu 2 Wochen nach der OP eingenommen und beschleunigen den Abbau der Entzündung und fördern somit die Heilung. „Wobenzym“ ist eine Mischung aus den Enzymen der Ananas und Papaya. Dreimal täglich werden 2 Tabletten eingenommen, dabei muss auf einen zeitlichen Abstand zu den Mahlzeiten geachtet werden. Bromelain POS enthält allein das Enzym der Ananas. Es eignet sich aber nur frisch nach einer OP und nicht später im Nachgang.

(Quelle: Gerhard, Ingrid – In: Becherer, Ewald; Schindler, Adolf E. (Hrsg.): Endometriose. Ganzheitlich verstehen und behandeln – Ein Ratgeber.)

Auch zur äußerlichen Anwendung gibt es verschiedene Möglichkeiten. Dabei muss auch unterschieden werden zwischen der Wundheilphase und der anschließenden Narbenpflege. Zur Desinfektion und Unterstützung der Wundheilung bietet sich aus der Pflanzenheilkunde die Calendula-Tinktur (Ringelblume) an. Diese sollte zum Gebrauch im Verhältnis 1:10 mit abgekochtem Wasser verdünnt werden. Praktischer dagegen ist das Spray Octenisept (sehr gut geeignet auch mit Kindern unterwegs), dass auch größtenteils in den Krankenhäusern zur Wunddesinfektion verwendet wird und den Vorteil hat, dass es (fast) nicht brennt. Ganz besonders fantastisch ist aber das „Sitzbad“ von der Hebamme Ingeborg Stadelmann aus dem Bereich der Aromatherapie. Die ätherischen Öle Schafgarbe, Kamille blau, Rose, Lavendel und Rosengeranie sind vermischt mit Salz aus dem Toten Meer. Die exakte Mischung nach Frau Stadelmanns Rezept mischt die Bahnhofsapotheke in Kempten im Allgäu und ist mittlerweile in jeder gut sortierten, naturheilkundlich orientierten Apotheke erhältlich. Dank dieses Wundbades konnte ich nach einem Dammriss zweiten Grades bereits eine Woche nach der Geburt meines Sohnes zur Hochzeit meines Schwagers gehen und sitzend „durchhalten“. Seitdem gehört es zu meiner Hausapotheke und hat bei Wunden aller Art wunderbare Dienste geleistet. Diese ätherischen Öle „beißen“ sich auch nicht mit einer homöopathischen Behandlung. Ein Teelöffel davon reicht für ein Teilbad. Frau Stadelmann hält dann auch für die Narbenpflege sehr gute Mischungen bereit. Zum einen das Narbenpflegeöl, in welchem zu den Basisölen

Johanniskrautöl, Nachtkerzenöl und Weizenkeimöl die ätherischen Öle Muskatellersalbei, Rose und Neroli sich befinden. In der Narbenpflegecreme kommen zu den genannten ätherischen Ölen noch Lavendel und Melisse, aber v.a. auch Aloe vera und Propolistinktur hinzu.

Zur Behandlung von frischen als auch verhärteten Narben eignet sich das Narben Gel der Firma Wala (aus der anthroposophischen Medizin). Dies kann sowohl einfach so aufgetragen als auch ein Salbenverband angelegt werden.

Als letztes sei auch noch auf die Eisenmoorbehandlungen in Bad Schmiedeberg hingewiesen, die ebenfalls Verwachsungen vorbeugen. Dies wurde wissenschaftlich an Ratten untersucht, die operiert wurden und hernach eine Gruppe in Moor und die andere in Kartoffelwasser gebadet wurde. Erstere hatte weniger Verwachsungen als die zweite. Für die Moorbehandlungen sollte man allerdings nicht zu frisch operiert sein und die starke Hitzeentwicklung vom Kreislauf her vertragen können. Für Frauen, die eher zu Kälteempfindungen neigen oder frieren, sind Moorbehandlungen (Packungen oder Bäder) ein wahrer Segen. Die hier angeführten Möglichkeiten sind aber bitte nur als Anregung zu verstehen. Bei eigener Unsicherheit empfiehlt es sich, einen naturheilkundlich geschulten Arzt oder Heilpraktiker zu befragen und vor allen Dingen auf das eigene Gefühl zu achten, was einen anspricht oder nicht. Selbstverständlich muss in erster Linie auf individuelle Unverträglichkeiten geachtet werden.

Marion (Mitglied) - Newsletter Juni-Juli 2014