

Praxis für ganzheitliche Medizin

## **Monika Hornbach**

Ärztin

Zeitgemäße Chinesische Medizin

Bioidentische Hormontherapie

Coaching

TEL: 069-28 42 49

[praxis@monikahornbach.de](mailto:praxis@monikahornbach.de)

## **Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magenschmerzen**

(Aus einer Pressemitteilung:) Ob im Büro, im Auto, vor dem Computer oder Fernseher: Wir sitzen im Alltag zu viel und bewegen uns zu wenig. Die Folge: **Rückenschmerzen** sind zu einem regelrechten Volksleiden geworden. Oftmals kommen noch psychischer Stress und eine schlechte Ernährung hinzu, begleitet von weiteren Beschwerden wie Schlafstörungen und Magenschmerzen. Neben einer grundsätzlichen Umstellung von Verhalten und Ernährung bietet unter anderem die zeitgemäße und traditionelle chinesische Medizin (TCM) wirkungsvolle Hilfestellung.

Häufig finden Patienten, die durch den "ganz normalen Alltagswahnsinn" Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Magenschmerzen haben, Hilfe in der Praxis für zeitgemäße und traditionelle Chinesische Medizin der Ärztin Monika Hornbach in Frankfurt am Main. "Neben einer grundsätzlichen Umstellung von Verhalten und Ernährung bietet die zeitgemäße und traditionelle chinesische Medizin (TCM) Wege aus den Rückenschmerzen oder Magenschmerzen, die nicht immer als Ursache eine "schlechte" Ernährung haben müssen. Bei dem einen Patienten muss vielleicht "Trübes" ausgeleitet werden, bei dem anderen steht eine "Bluthitze" im Vordergrund bevor der Schmerz nachlassen kann und der Patient sich wieder insgesamt wohler fühlt", erklärt die Ärztin Frau Monika Hornbach.

Jeder zweite in Deutschland hat zumindest einmal im Jahr deutliche Schmerzen an Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule. Als Grund für Arbeitsunfähigkeit nehmen Rückenschmerzen bereits seit Jahren konstant eine Spitzenposition ein. Und wer selbst betroffen ist, weiß, wie sehr penetrante Kreuzschmerzen die Lebensqualität beeinflussen. <sup>[1]</sup><sub>SEP</sub> Möchte man Rückenschmerzen mit den Methoden der chinesischen Medizin behandeln, ist insbesondere die Kombination von Akupunktur und chinesischer Kräutertherapie erfolgversprechend. So berichtet Ärztin Monika Hornbach von einer 48-jährigen Patientin, die seit 3 Jahren mal mehr und mal weniger an Rückenschmerzen leidet. Längere Autofahrten kann sie kaum mehr unternehmen und akut hat sie Schmerzen im rechten Ellenbogen (Tennisarm).

Als Therapie nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) erhält sie ein bis zweimal pro Woche Akupunktur und phasenweise Kräutertherapie. Schon nach 2 Wochen lassen die Rückenschmerzen merklich nach und auch das allgemeine Wohlbefinden ist gestiegen. Gleichzeitig beginnt die Patientin mit regelmäßigem Sport, was ihr spürbar guttut. Auch wenn sie dies aus zeitlichen Gründen nicht konsequent fortführen kann, wirkt sich die Therapie der chinesischen Medizin dauerhaft positiv aus. Nach vier Monaten ist sie schmerzfrei, obwohl sie in ihrem Beruf sehr viel sitzt. Ihre Lebensqualität und ihr Befinden haben sich deutlich verbessert. Auch Schlafstörungen nehmen immer weiter zu und betreffen heute oft schon Schulkinder. "Da Kinder in ihrem Verhaltensmuster noch nicht so festgefahren sind, dauert die Behandlung häufig nur wenige Sitzungen, bis sie wieder gut und erholsam schlafen", so Ärztin Monika Hornbach. Manchmal treten mehrere Zivilisationskrankheiten gleichzeitig auf wie zum Beispiel bei einer 30-jährigen Patientin, die unter ausgeprägten Einschlafstörungen und häufigen Magenschmerzen mit immer wiederkehrender Übelkeit, Aufstoßen und Erbrechen nach dem Essen leidet. Sie kommt nach der Erstanamnese wöchentlich zur Akupunktur und bekommt eine individuelle Kräuterzusammenstellung, die sie täglich in Form eines Tees trinkt. Bereits nach drei Wochen kann sie deutlich besser schlafen und hat mehr Energie. Auch weitere Beschwerden wie Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme haben spürbar nachgelassen.