

# Wenn's knirscht und knackt...

Störungen im Bewegungsapparat

Nellingen 2024



# Rheuma und Co.

Arthritis und Arthrose  
Bandscheibenvorfall  
Fibromyalgie  
Gicht  
Ischialgie, Hexenschuss  
Osteoporose  
Tennisarm  
Morbus Bechterew  
Muskelkater  
  
Überanstrengung

# Therapierichtungen

Homöopathie

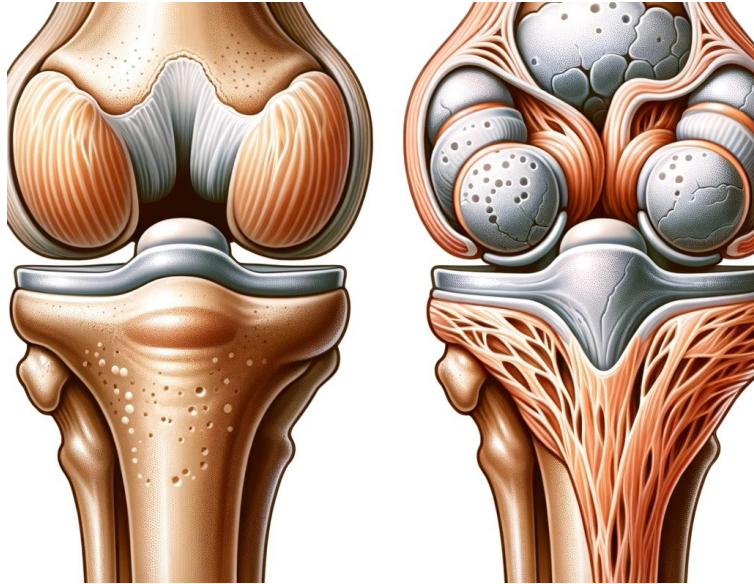
Phytotherapie

Spagyrik

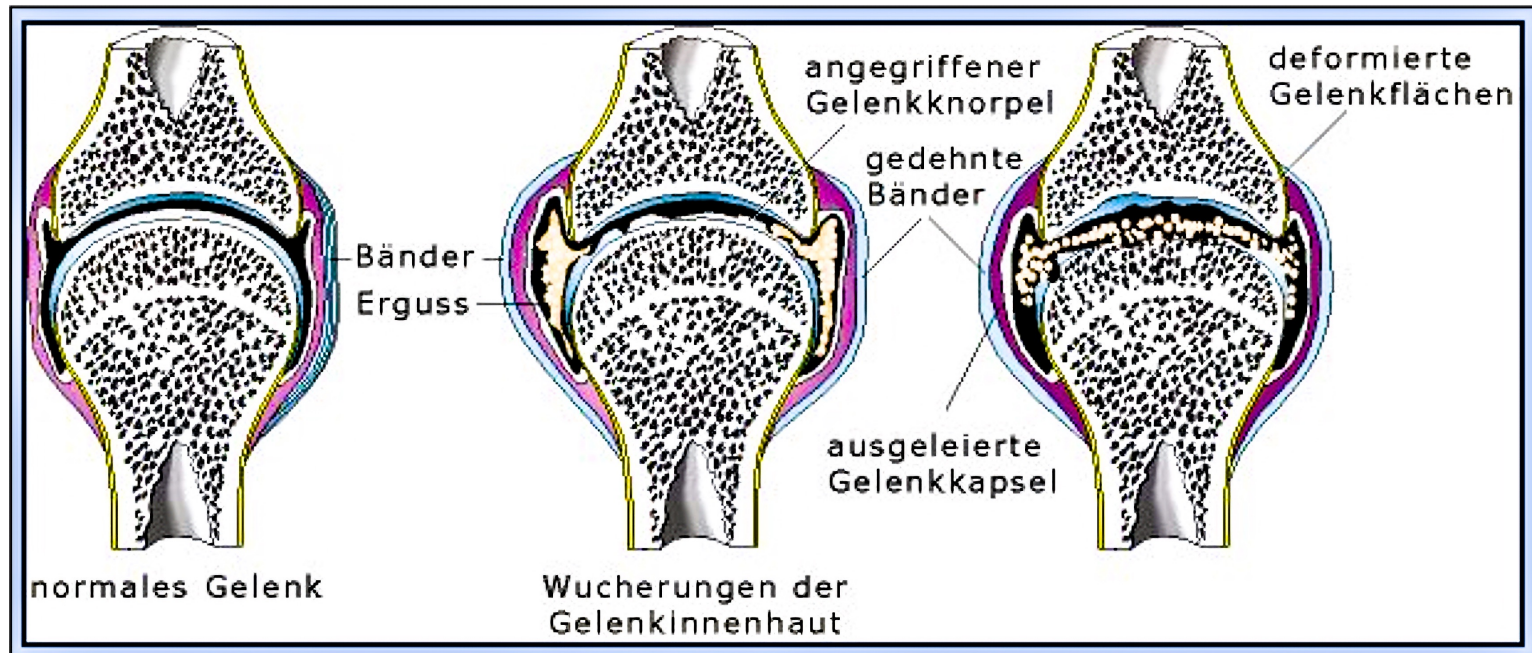
„Biochemie“

Nahrungsergänzungsmittel

# „Ose“ und „Itis“



# Gelenkveränderungen



# Arthrose

- Abnutzungserscheinung → Schmerzen
- Einschränkung der Beweglichkeit
- Abbauvorgänge der Knorpel
- Elastizität geht verloren, Knorpel dünner
- Umbauvorgänge bis zur Deformierung
- Sportverletzungen, einseitige Belastung, Fehlstellungen, Bewegungsmangel, Übergewicht

# Aufbau durch Kollagen und Co.

- Kollagen-Hydrolysat (knapp 30% unseres Proteins)
- Glucosaminsulfat (1500 mg) Uni Sydney (2 Jahre)
- Chondroitinsulfat (800 mg)
- Mangan

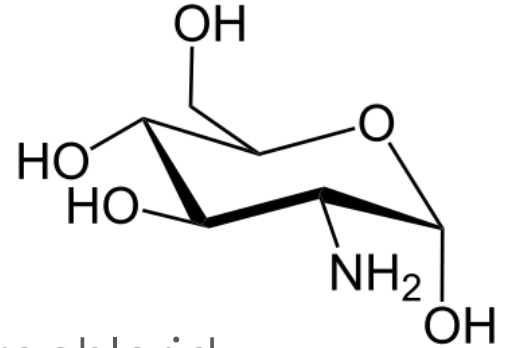
# Kollagen-Hydrolysat

- Kollagen = Extrazelluläres Strukturprotein
- Enzymatisch hydrolysiert (wasserlöslich)
- Hemmt nach Studien nicht nur die Degeneration des Knorpels, sondern regt auch Regeneration an
- Uni Kiel



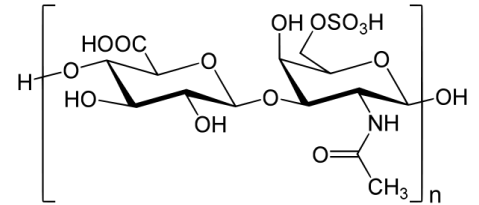
# Glucosamin

- ☺ Lebensverlängernd bei Mäusen (10%)
- Knorpelprotektiv (nicht schmerzlindernd)
- 1200 – 1500 mg meist als Sulfat oder Hydrochlorid
- Aus Chitin (Abfall Krustentiere)



# Chondroitinsulfat

- Makromolekül
- Bildung durch Chondroblasten – (Chondrozyten)
- 800 bis 1200 mg
- Gesunderhaltung Knorpel
- Rinder, Schweine, teilweise Haifischknorpel



# Schüssler-Salze („Bauarbeiter“)

- Calcium fluoratum D12 (Nr. 1)
- Calcium phosphoricum D6 (Nr. 2)
- Manganum sulfuricum D6 (Nr. 17)
- Natrium chloratum D6 (Nr. 8)
- Silicea D12 (Nr. 11)

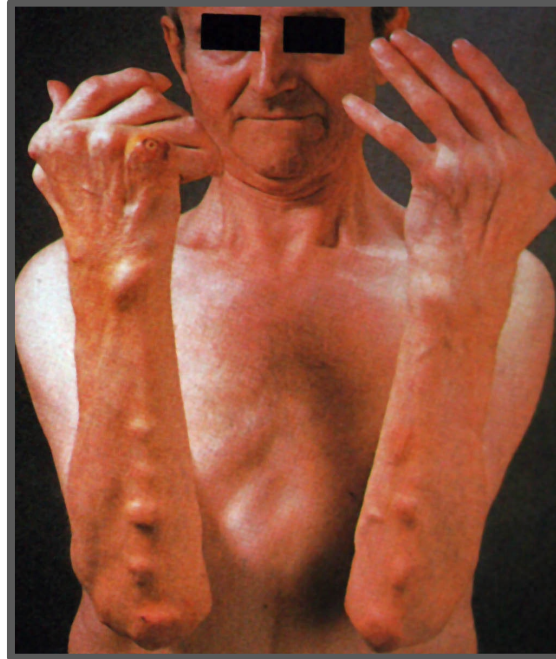
# Osteophyten



# Entzündliches Rheuma

- RA, rheumatoide Arthritis, Polyarthritis
- Entzündliche Gelenkerkrankungen
- Deformierung, Unbeweglichkeit
- Schubweiser Verlauf über Jahre
- Autoimmunerkrankung, erbliche Anlage
- Gelenkkapsel → Gelenkflächen → Sehnen → Bänder → Schleimbeutel → (innere Organe)

# RA – Rheumatoide Arthritis



Betula/Arnica  
Ampullen Wala

# Schmerzsursachen

- Haltungsfehler
- Verschleißerscheinungen von Bandscheiben oder Wirbelgelenken
- Wirbelfehlstellungen
- Entzündungen, Muskelverspannungen
- Falsche Ernährung - Übersäuerung

# „Ganzheitliche“ Ursachen

- Innere Konflikte – seelische Verletzungen
- Gestörte Atemprozesse in Kombination mit
  - Innerer Unruhe, Verkrampfungen
- Gefolgt von Abbauprozessen (Osteoporose, Nekrosen)
- Reaktiv: Reizbarkeit, Müdigkeit, Muskelschwäche





# Bewegung ist mehr

- Bewegung (Kopf, Arme, Hände – fein differenziert)
- = Gestik
- „Was bewegt mich?“ (Fühlen, Denken, Wollen)

# Tierische Arzneimittel

- Staatenbildende Insekten
  - Erstarrte Krankheitssymptome aufbrechen
  - Einer Heilung zugänglich machen
  - Tiefe Potenzen regen Wärmebildung an (D3 –D6)
    - Besonders auch im degenerativen Bereich
  - D10, D12, D30: heftigen Entzündungen mit lokaler Wirkung entgegen wirken

# Apis mellifica

- ▣ Honigbiene
- ▣ Sphäre:
  - ▣ Licht
  - ▣ Wärme



- ▣ Stechende Schmerzen
- ▣ Schwellung („Bienenstich“)
- ▣ Verträgt keine Wärme
- ▣ Kälte bessert, will Frischluft
- ▣ Schläfrig, durstlos
- ▣ Allergiker

# Formica rufa

- Rote Waldameise
- Sphäre:
  - Dunkel
  - Sal



- Ablagerungen
- „Aus dem SW gefallen.“
- Morgendliche Steifigkeit
- D12/D30 hochentzündlich
- D6/D4/D3 nach Rückbildung der Entzündung (intracutan)
- Kombi mit Schachtelhalm, Birke
- Arnica comp./Formica

# Wärme-emanzipiert (unabhängig)

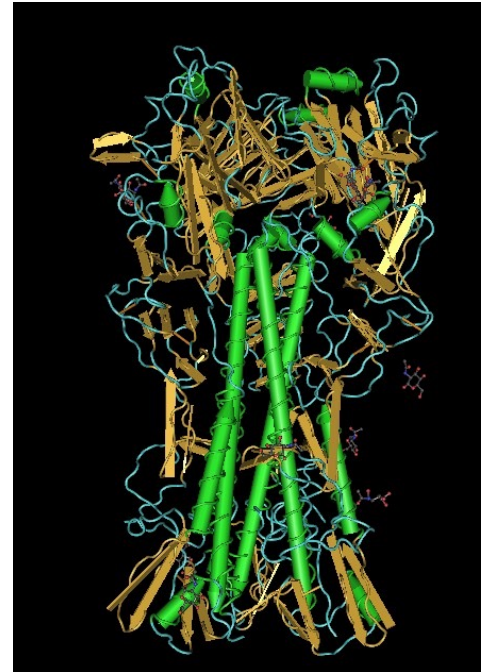


# „Winterblüher“

- Pflanzen sind von Wärme eher unabhängig
- Gleichmäßige Wärmebildung im Organismus
  - *Viscum album* (Januar – April)
  - *Colchicum*

# Viscum album

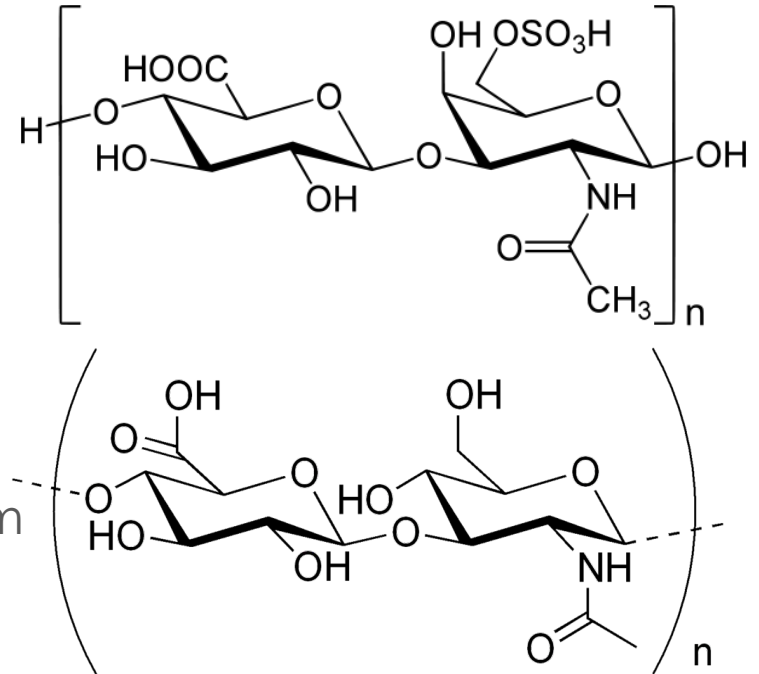
- Stärkste autonome Wärmebildungsprozesse
- Faszination Lektine
  - Glycoproteine
- Verbindung zu den sauren Mucopolysacchariden mit hohem Quellvermögen





# Viscum album

- Stärkste autonome Wärmebildungsprozesse
- Faszination Lektine
  - Glycoproteine
- Verbindung zu den sauren Mucopolysacchariden mit hohem Quellvermögen



# Colchicum

- Herbstzeitlose
  - Knolle



- Übergang zur „Schulmedizin“
- Wärme tut gut, aber Bewegung schadet eher
- Harnsäurewerte erhöht
- Prickeln und Taubheitsgefühl in den Extremitäten.

# Gicht

- Gichtanfall =
- Gutes Essen in **g**eselliger Runde
  - Uratkristalle
  - Gelenkinnenraum
  - Leukozyten
  - Phagozytose – anaerober SW
  - Laktat – Circulus vitiosus



AKUT



# Aconitum D4, D6, D12, C30

- Die Beschwerden sind ganz plötzlich aufgetreten. AKUT!
- Große Heftigkeit!
- Ruhe tut besonders gut.
- Nach kaltem Wind und Zugluft.
- D4 “schulmedizinisch“

Wärme gut

Kälte gut



<b>Dulcamara</b> D6, C30	Durch Nässe und Kälte hervorgerufen	Wärme bessert	Erkältungsgefühl, Frösteln
<b>Rhus toxicodendron</b> D12, D30, C30	Anfängliche Bewegung verschlechtert, dann durch Bewegung besser	Verschlimmerung durch Nässe und Kälte Wärme bessert	Überanstrengung Findet in keiner Lage Ruhe Wie benebelt
<b>Apis mellifica</b> D6, D12 C30	Stechende Schmerzen „Bienenstich“ Schwellung	Unverträglichkeit von Wärme Besserung durch Kälte	Schläfrig, durstlos Zerschlagenheit Brauchen frische Luft Allergiker
<b>Bryonia</b> D6, D12, C30	Besserung durch Ruhe	Besserung durch leichte Kühlung	Gehetzt, unter Druck Reizbar Zukunftsangst



# Dulcamara

■ Bittersüß



- Hervorgerufen durch:
- Nässe und/oder Kälte
- Wärme bessert!
- Frösteln, Erkältungsgefühl
- Bei Schmerzen im Handgelenk

# Rhus toxicodendron

■ Giftsumach



- Erethisch, „wie benebelt“
- Allmähliches Einlaufen
- (-) Nässe und (-) Kälte
- Auslöser oft Überanstrengung
- Zugehörig Muskel und Sehnen

# Rhus toxicodendron

■ Giftsumach



■ Heißes Bad tut gut

■ Verbesserung der Durchblutung

■ Abtransport der Entzündungsmediatoren

# Bryonia

## ■ Zaunrübe



- Besserung durch Ruhe
- Leichte Kühlung tut gut.
- Fühlt sich „im Frieden gestört“
- Zugehörig: Seröse Häute
- Dehnungsschmerz im Vordergrund

# Strontium carbonicum



- Strontiumcarbonat
- **Beschwerden in Verbindung mit Osteoporose**
- Anstrengung macht alle Beschwerden schlechter.
- Trotzdem in der Nacht oft schlimmer.
- Patienten fühlen sich abgespannt und kraftlos.
- Wärme tut eher gut.





# Komplexhomöopathie

- Fragebogen
- Modalitäten auswerten.
- Herstellung ganz individueller Kombinationsmittel.
- Rezepturarzneimittel

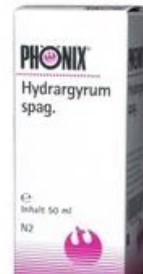


## Homöopathie bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Modalitäten (Einflüsse und Umstände, die verbessern oder verschlechtern) Beobachtung der Symptomatik	Markieren (x), wenn zutreffend	Einzelmittel oder Komplexrezeptur
Meine Gelenke sind entzündet. Über den schmerzenden Stellen fühlt sich das Gewebe teigig an. Mann kann Schwellungen beobachten und es gibt Wasseransammlungen (Ödeme) Ich bin in der Beweglichkeit eingeschränkt.		Apis mellifica
Jegliche Bewegung schmerzt und die Schmerzen sind stechend. Die betroffenen Stellen sind berührungsempfindlich. Kälte Anwendungen tun mir gut. Ich empfinde einen Drang nach Beschäftigung. Ich bin fähig und ungeschickt.		
Die Schmerzen sind ziehend oder reißend. Mein Urin ist dunkel. Ich schwitze in der Nacht stark. Die Schmerzen sind wandernd. Die Beschwerden sind besonders in der Nacht schlimmer.		
Meine Beschwerden sind ganz plötzlich aufgetreten. Ruhe tut mir besonders gut. Die Beschwerden traten nach kaltem Wind oder Zugluft auf. Die Beschwerden sind außerordentlich heftig.		
Meine Gelenke sind rot. Meine Gelenke sind heiß. Wenn ich auf der betroffenen Seite liege, tut mir das gut. Es sind vor allem kleine Gelenke betroffen (Finger, Zehen).		Bryonia
Ich bin sehr steif. Die Schmerzen sind ziehend und/oder einschießend. Ich bin insgesamt sehr kälteempfindlich. Meine Stimmung ist eher depressiv. Ich reagiere sehr sensibel.		
Mir tut Wärme sehr gut. Vor allem meine Halswirbelsäule (Nackenbeschwerden) ist betroffen. (Frauen: Ich habe hormonbedingte Beschwerden)		Cimicifuga
Ich mag Wärme und mir tut Ruhe gut, jede Bewegung schadet mir eher. Ich bin sehr rasch erschöpft. Hohe Harnsäurewerte wurden gemessen (Gicht). Oft Übelkeit (Geruch und Anblick von Speisen empfinde ich als unangenehm.) Prickeln und Taubheit in den Extremitäten		
		Colchicum

Die Beschwerden traten nach Durchnässung auf. Auffallend ist mein Harndrang. Kräftige Bewegung tut gut. Wärme bessert deutlich, allerdings tun mir heiße Tage nicht gut. Folgen von Erkältungen Schmerzen nach plötzlicher Abkühlung		Dulcamara
Mir schmerzen nicht nur die Gelenke, sondern auch die Muskeln. Ich habe das Gefühl, meine Glieder sind zu kurz. Ich schwitze sehr leicht.		Guaiacum
Kälteanwendung bessert. Der Schmerz ist brennend und Ruhe tut mir eher gut. Nachts sind die Beschwerden schlimmer. Man kann Schwellungenerastasten. Nachts deutliche Verschlechterung an den kleinen Gelenken. Die Beschwerden beginnen in den unteren Gelenken. Besonders die Fußballen und Sohlen schmerzen.		Ledum
Hüft- und Kniegelenke sind besonders betroffen. Die Bewegungsmöglichkeiten sind stark eingeschränkt.		Harpagophytum
Beschwerden sind wandernd. Man friert, verträgt aber Wärme schlecht. Man braucht Trost und Zuspruch.		Pulsatilla
Es tritt nach anfänglichen Schmerzen durch Bewegung eine Besserung ein. In der Kälte ist es besonders schlecht. Trockene Wärme und Ruhe tun angenehm gut. Nasskaltes Wetter verschlechtert die Beschwerden. Es treten Schwellungen auf. Der Schmerz ist reißend. Nach Überanstrengung werden die Beschwerden verschlechtert. Die Beschwerden traten durch Überanstrengung auf. Eine Morgensteifigkeit ist zu beobachten. Ich finde in keiner Lage so richtig Ruhe.		Rhus toxicodendron
Besonders Wetterwechsel wirkt sich schlecht aus. Die kleinen Gelenke sind geschwollen. Es herrscht Berührungsempfindlichkeit. Bewegung tut allerdings sofort gut.		Rhododendron
Beschwerden in Verbindung mit Osteoporose. Durch allgemeine Anstrengung wird alles schlechter. Man fühlt sich abgespannt und kraftlos. In der Nacht sind die Beschwerden schlimmer. Allgemein tut mir Wärme gut.		Strontium carbonicum

# Bewegungskonzept „Spagyrik“



- Hydrargyrum spag.
- Gegen hochentzündliche Vorgänge



- Stellaria spag
- Bewegungsförderung

# Bewegungskonzept

## Hydrargyrum spag.

- Alle Körpergewebe
- Antiphlogistisch
- Austausch  
Interzellularflüssigkeit
- Lösen Gewebstauungen

## Stellaria spag.

- Gelenke, Wirbelsäule
- bindegewebsentgiftend

# Bewegungskonzept „Spagyrik“

## Hydragyrum spag. (vor)

- 1. bis 3. Tag 3 x 50 Tropfen
- 4. bis 6. Tag 3 x 40 Tropfen
- 7. bis 9. Tag 3 x 30 Tropfen
- 10. bis 12. T. 3 x 25 Tropfen
- ab 13. Tag 3 x 20 Tropfen

## Stellaria spag. (nach)

- 1. bis 3. Tag 0 Tropfen
- 4. bis 6. Tag 3 x 5 Tropfen
- 7. bis 9. Tag 3 x 10 Tropfen
- 10. bis 12. T. 3 x 15 Tropfen
- ab 13. Tag 3 x 20 Tropfen

# Phytotherapie



# Pflanzliche Entzündungshemmer

	Cox-1	Cox-2	LOX	Zytokine	Elastase, Hyaluronidase
Weide	x	x	x	x	H
Teufelskralle	-	x	x	x	E
Weihrauch	x	-	x	x	H
Hagebutte	x	x	x	x	E
Ingwer	x	x	x	x	E
Brennnessel	x	?	x	x	E
Span. Pfeffer	?	x	x	?	?
Pfefferminzöl	?	x	x	x	?
Arnikablüten	x	x	x	x	E
Beinwell	x	x	?	?	?

# Teufelskralle (Harpagophytum)

## ■ Teufelskralle



- Entzündungshemmung
- Dosierung: 4,5 g / Tag
  - Kommission E
- Dosierung: 9 g / Tag
  - ESCOP
- 3 bis 4 Monate bis optimale Wirkung
- Extraktgehalt beachten.

# Brennnessel

- Sehr gute schmerzlindernde und bewegungsfördernde Wirkung
- Fast immer wird zu wenig „Material“ Pflanze eingesetzt.
- Bei hoher Dosierung und längerer Einnahme muss mit Schleimhautreizungen des Magen-Darm-Traktes gerechnet werden (auch bei Teufelskralle, Weidenrinde)



# Brennnessel-Teebereitung

- 12 Gramm pro Tag
- Verteilt auf 3 bis 4 Einzeldosen
- empfehlenswert:
  - Rheuma Hek forte (8-10:1 600 mg = 5,4 g/Tablette) Ethanol 50%
  - Hox Alpha (19-33:1 145 mg mg = 3,8 g/Tablette) Isoprop. 95%
  - Natulind (5-10:1 600 mg = 4,5 g/Tablette) Ethanol 50%



Kampfen & Sauer  
**H&S**

Heilkräuter aus Ihrer Apotheke

**Arzneitee Nr.15**

**H&S<sup>®</sup> Brennesselblätter**

Zur Durchspülung der Harnwege und bei Muskel- oder Gelenkschmerzen



# Schmerzlindernde Teepflanzen

- Weidenrinde 15 g / Tag, kalt, kochen, 5 min,
- Pappelknospen 4,5 g / Tag (kochend, 10 min)
- Eschenblätter 4 – 6 g / Tag, kalt, zum Sieden
- Stiefmütterchenkraut 4,5 g / Tag kochend oder aufkochen
- Mädesüßkraut 3-6 g pro Dos., mehrmals, kochend, 10 min

# Äußerlich

- Arnica comp./Formica
  - Waldameise, Aconitum, Birke
- Arnica comp./Cuprum
  - Kupfer, Birke, Rosmarin
- Aconit Schmerzöl
- Arnica Kombi
  - Arnica
  - Beinwell (Kytta)
  - Ibuprofen (Doc)

# Bier'sche Glocke

- Durchblutung
- Lösung von „verbackenen“ Schichten
- Lymphfluss wird verbessert
- Entzündungsmediatoren werden abtransportiert



# Teufelskreis der Schonung



# Alles im rechten Maß (Hildegard von Bingen)

