# www.eppler.wiki

Hans-Peter Eppler
Fachapotheker für Offizin-Pharmazie, Prävention und Gesundheitsförderung,
Homöopathie und Naturheilkunde

# Ganzheitliche Wege aus dem Schmerz

Störungen im Bewegungsapparat

Merklingen 2026



# Schmerzursachen

- Verschleißerscheinungen von Bandscheiben oder Wirbelgelenken
- Haltungsfehler
- 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)



# Rheuma und Co.

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

Überanstrengung



# Hunderte Diagnosen und …

- Ibu, Diclo, … (NSAR)
- Cortison
- DMARDs (Disease-Modifying Anti-Rheumatic Drugs)
- Biologika

# Wirkmechanismen von Entzündungshemmern im Vergleich

**NSAR**
**(Ibu, Diclo, ...)**

Hemmen Botenstoffe (Schmerzen/Entzündung). Lassen Schwellungen abklingen.

**Cortison**

Unterdrückt Entzündungsreaktionen schnell und stark.

**(Methotrexat)**

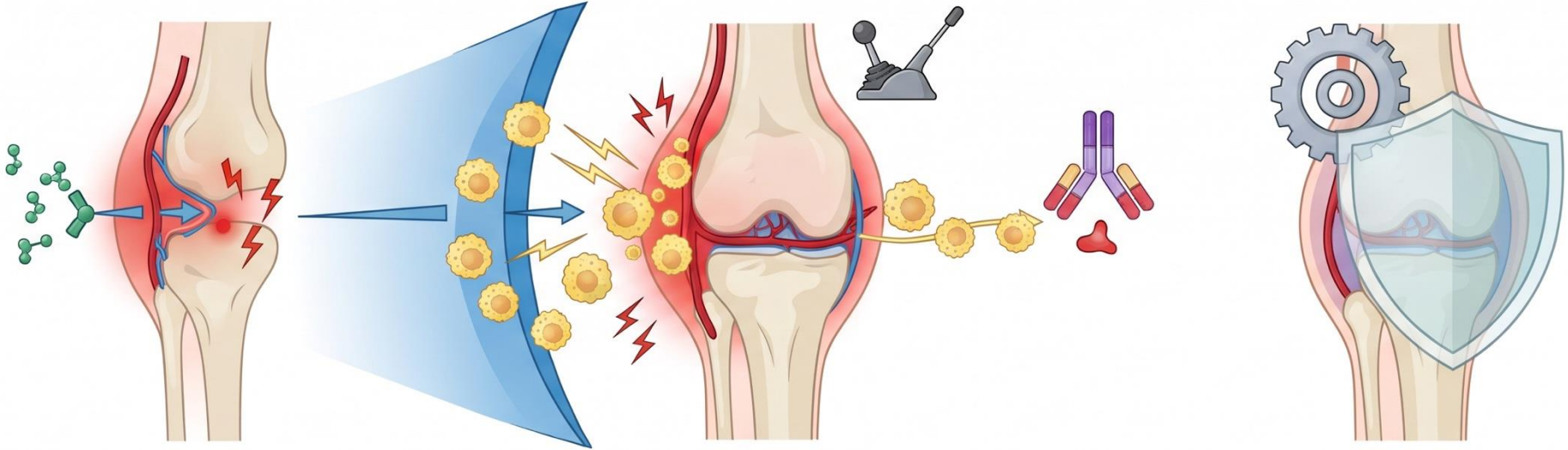
Wirkt wie eine sanfte Handbremse auf das fehlgeleitete Immunsystem.

**Biologika**

Fangen millimetergenau einzelne Entzündungsbotenstoffe ab.

**DMARDs**

Zielt auf Verlangsamung des chronischen Krankheitsverlaufs. Schützt Gelenkstrukturen.



# Wirkmechanismen von Entzündungshemmern im Vergleich



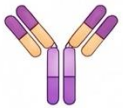
NSAR (Ibu, Diclo, ...)
Magen-Darm-Geschwüre & -Blutungen
Nierenfunktionsstörungen
Blutdruckanstieg
Erhöhtes Herzinfarktrisiko



Gewichtszunahme & "Mondgesicht"
Osteoporose
Blutzuckererhöhung (Diabetes)
Immunschwäche & Infektanfälligkeit



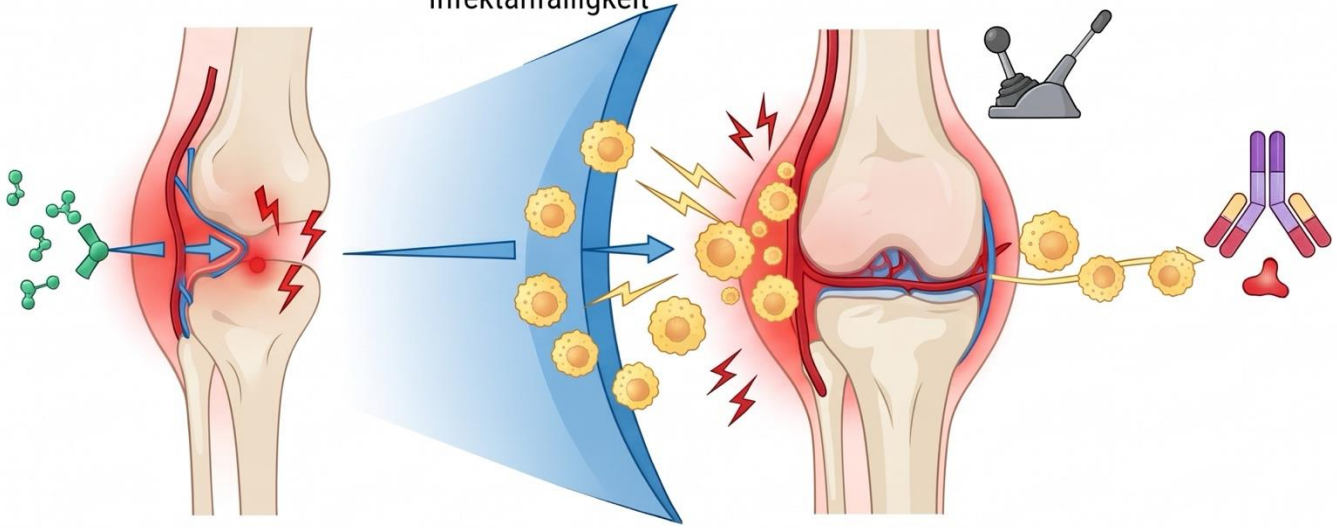
(Methotrexat)
Übelkeit & Verdauungsprobleme
Leberschädigung
Knochenmarksdepression
Haarausfall



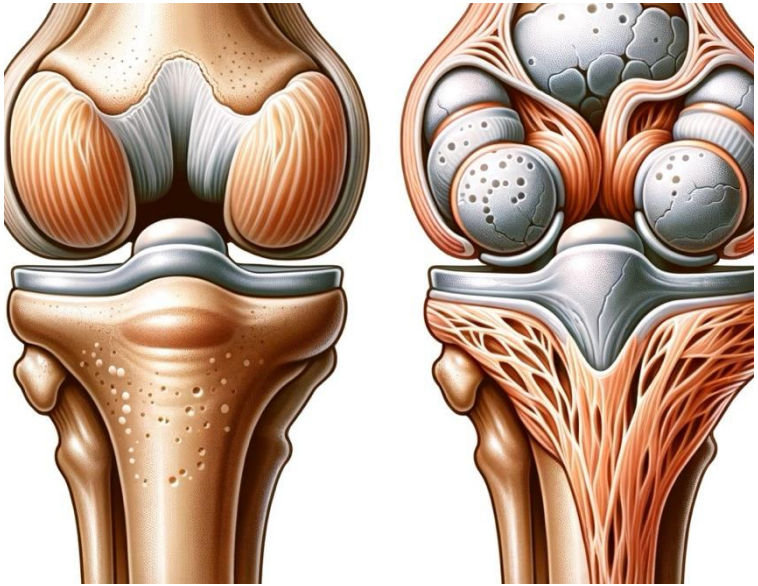
Biologika
Erhöhtes Infektionsrisiko (z.B. Tuberkulose)
Injektionsstelle
Allergische Reaktionen
Selbst-Antikörperbildung

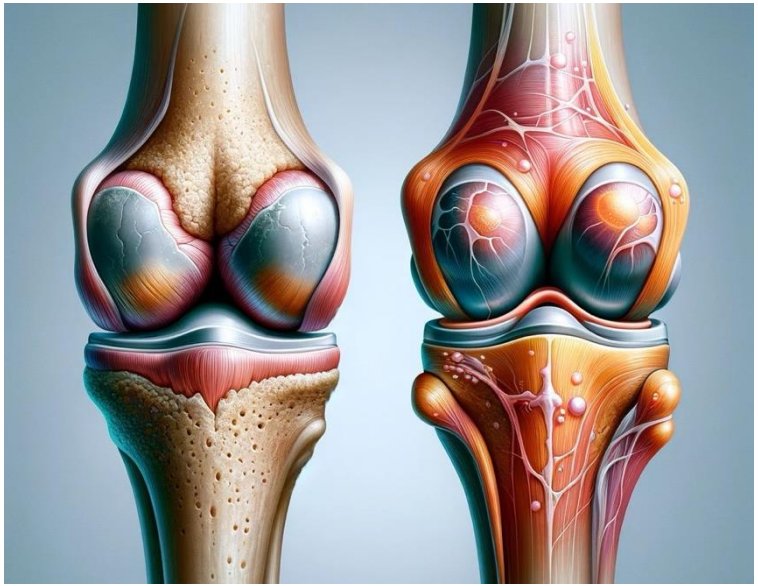


DMARDs
Leberwertveränderungen
Blutbildveränderungen
Atemwegsinfekte
Verdauungsstörungen
(variiert je nach Medikament)

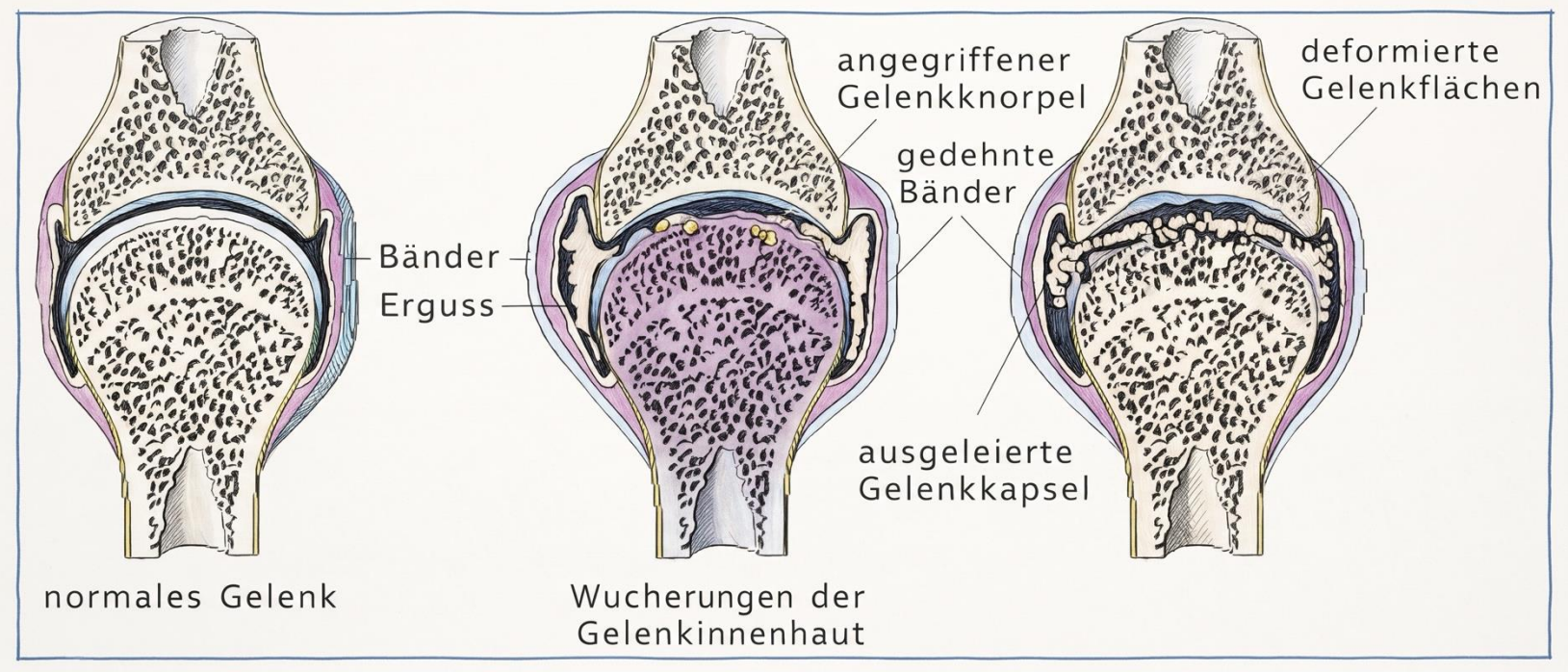


# „Ose“ und „Itis“





# Gelenkveränderungen



# Osteophyten





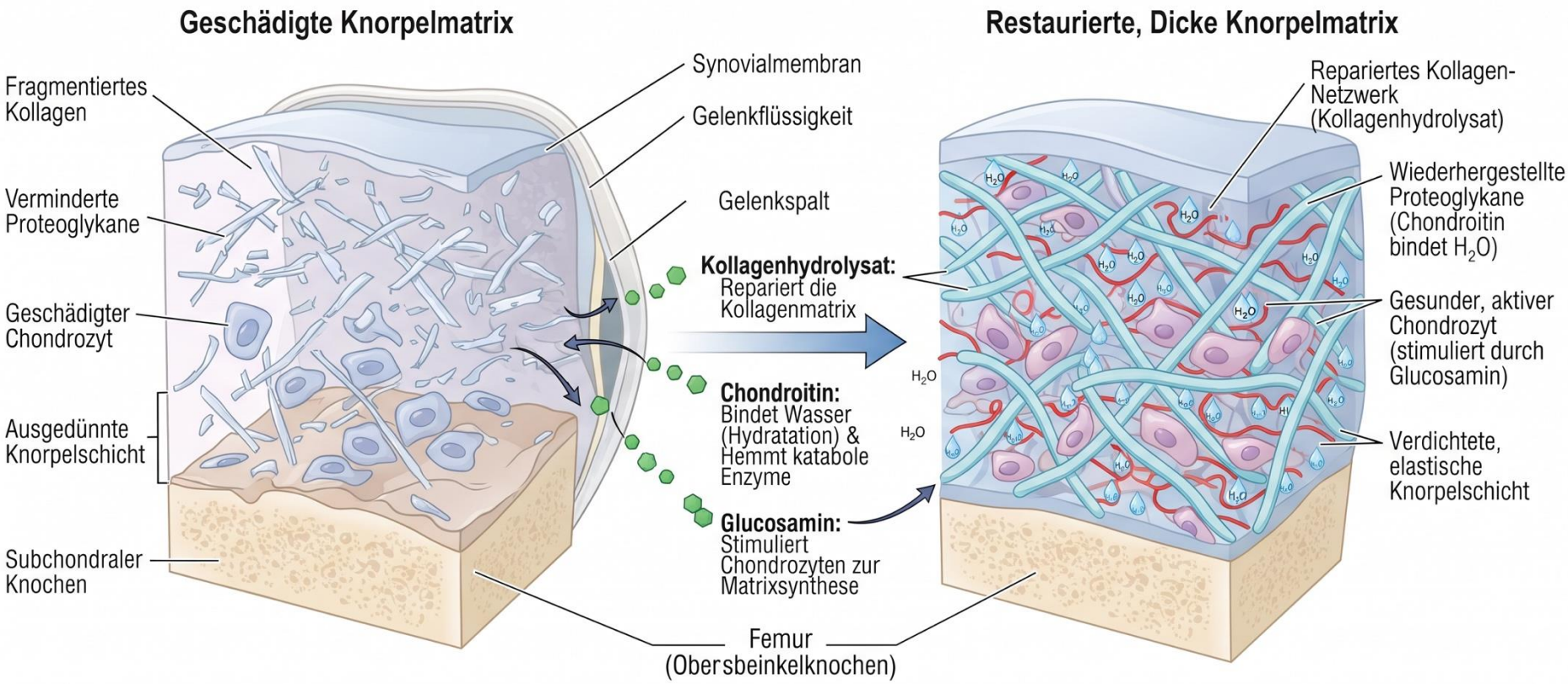
# Arthrose

- 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

# **Synergistische Wirkung von Glucosamin, Chondroitin** und **Kollagenhydrolysat** auf den Gelenkknorpel

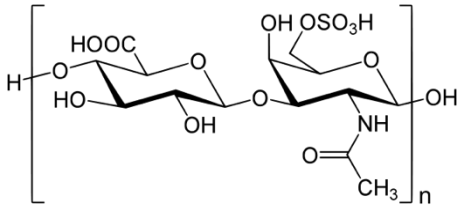


# Kollagen-Hydrolysat

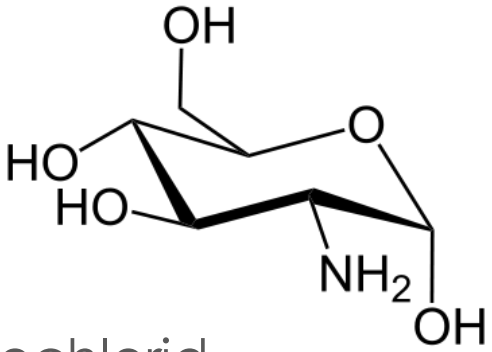
- Kollagen = Extrazelluläres Strukturprotein
- Enzymatisch hydrolysiert (wasserlöslich)
- Hemmt nach Studien nicht nur die Degeneration des Knorpels, sondern regt auch Regeneration an
- Uni Kiel

# Chondroitinsulfat

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

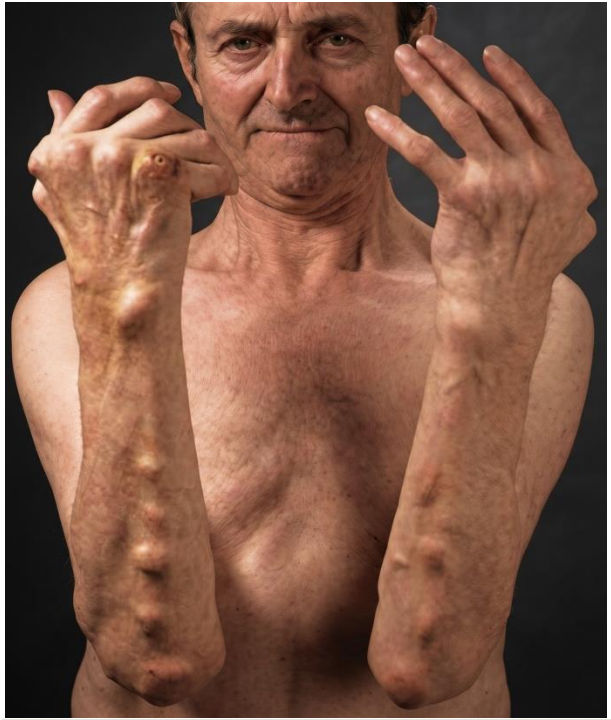


# Glucosamin




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

# RA – Rheumatoide Arthritis





# Entzündliches Rheuma

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

# 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

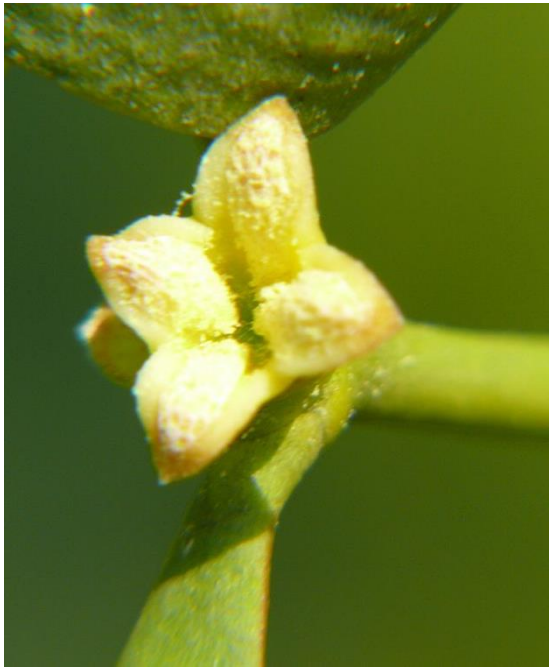


- Ablagerungen
- „Aus dem SW gefallen.“
- Morgendliche Steifigkeit
- D12/D30 hochentzündlich
- D6/D4/D3 nach Rückbildung der Entzündung (intracutan)
- Kombi mit Schachtelhalm, Birke
- Arnica comp./Formica

# Honigbiene und Waldameise

- 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

# Wärme-emanzipiert (unabhängig)



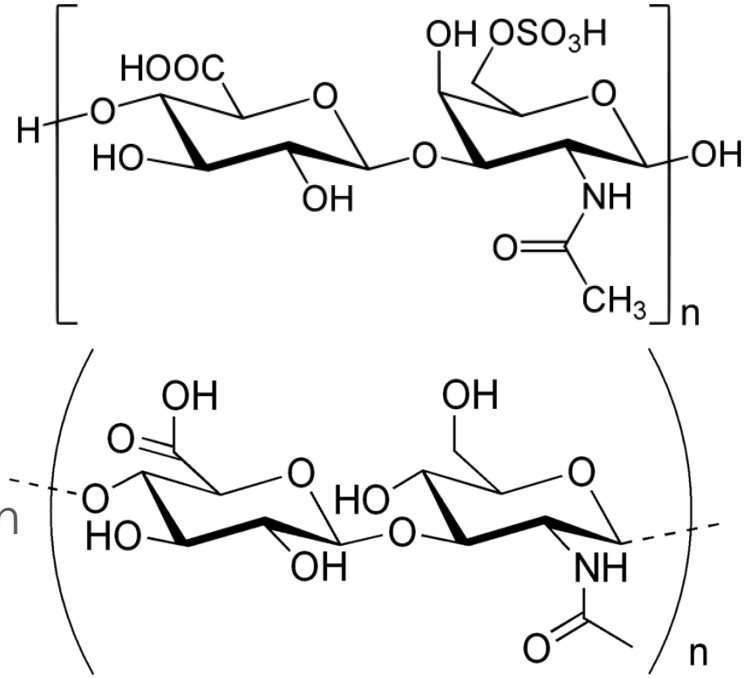


# „Winterblüher“

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

# Mistel (Viscum album)

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



# Colchicum

- Herbstzeitlose
  - Knolle

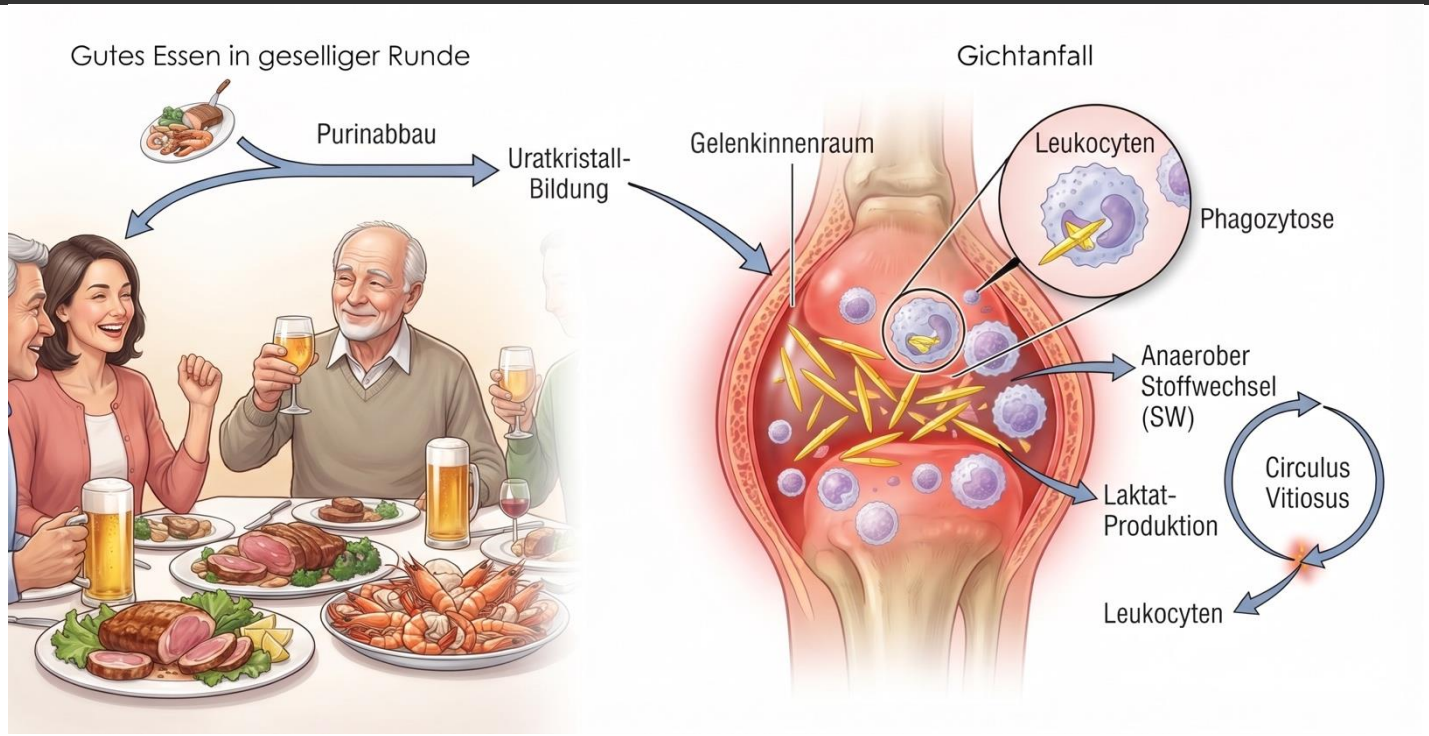


- Übergang zur „Schulmedizin“
- Wärme tut gut, aber Bewegung schadet eher
- Harnsäurewerte erhöht
- Prickeln und Taubheitsgefühl in den Extremitäten.

# Gicht



# Gichtanfall





# Blauer Eisenhut

Aconitum napellus

# Aconitum napellus = Akut

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



# Wärme gut




# Kälte gut




Grafiken aus den Vorlagen der wunderbaren Bücher von Dr. med. Susanne Häring-Zimmerli

# Rhus toxicodendron





# Komplexhomöopathie

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

# Bewegungskonzept „Spagyrik“










- Hydragyrum spag.
- Gegen hochentzündliche Vorgänge
- Stellaria spag
- Bewegungsförderung

# Bewegungskonzept

## Hydrargyrum spag.

- Alle Körpergewebe
- Antiphlogistisch
- Austausch Interzellularflüssigkeit
- Lösen Gewebsstauungen

## 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



- Curcuma longa
- Boswellia serrata
- Harpagophytum procumbens
- Urtica dioica
- Rosa canina
- Salix-Artem
- Arnica montana

# Ähnlich spag. Bewegungskonzept

## Weihrauch

- Der Entzündungshemmer
- Boswelliasäuren
- Extrakte standardisiert
  - 30-40% Bosw./500 mg/d
- Wirkung sehr schnell
  - Ca. 1 Woche

## Curcuma

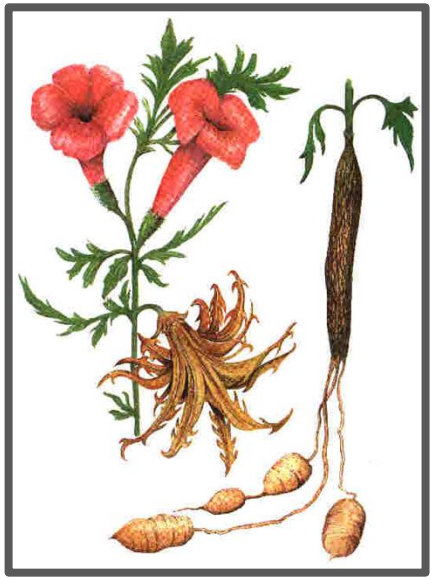
- Wurzel der Beweglichkeit
- Curcuminoide (Galenik beachten)
  - 1.500 mg Extrakt (mit Piperin)
  - Min. 200 mg Curcuminoide mit Liposomen
- Langsam (bis 3 Monate)

# Pflanzliche Entzündungshemmer

| | Cox-1 | Cox-2 | LOX | Zytokine | Elastase, Hyaluronidase |
|---|---|---|---|---|---|
| Weide | x | x | x | x | H |
| Teufelskralle | - | x | x | x | E |
| Weihrauch | - | - | **x** | x | H |
| Hagebutte | x | x | x | x | E |
| Curcuma | - | x | x | x | E, H |
| 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:
  - **Hox Alpha** (19-33:1 145 mg mg = 3,8 g/Tablette) Isoprop. 95%
    - Oxylipine stark lipophil!


H&S
Heilkräuter aus Ihrer Apotheke
Arzneitee Nr.15
H&S® Brennessel-blätter
Zur Durchspülung der Harnwege und
bei Muskel- oder Gelenkschmerzen

# Schmerzlindernde Teepflanzen

- Weidenrinde — 15 g / Tag, kalt, kochen, 5 min,
- Stiefmütterchenkraut — 4,5 g / Tag kochend oder aufkochen
- Mädesüßkraut/-blüten — 3-6 g/ Tag kochend, 10 min ziehen
- Alle bedeckt ziehen lassen.

# Äußerlich

- Arnica comp./Formica
  - Waldameise, Aconitum, Birke
- Arnica comp./Cuprum
  - Kupfer, Birke, Rosmarin
- Aconit Schmerzöl
- Meine Arnica Kombi Salbe
  - Arnica
  - Beinwell
  - Ibuprofen
- Kupferöl

# Bier´sche Glocke

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



# Alles im rechten Maß (Hildegard von Bingen)



