

**Heike Achner**

**Milde Medizin**

**Band 1: Arthrose**



## **Hinweis**

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Arthrose. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die Aussagen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und geprüft. Sie ersetzen aber keinesfalls eine ärztliche Diagnose mit therapeutischer Beratung. Ernsthafte gesundheitliche Beschwerden erfordern professionelle medizinische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung und Garantie seitens der Autorin. Eine Haftung der Autorin für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

# ***Inhalt***

Vorwort

Was ist Arthrose?

Pflanzenheilkunde

Heiltee

Tinktur

Frischpflanzensäfte

Wickel, Auflagen und Umschläge

Bäder

Gemmotherapie

Aromatherapie

Einreibungen

Salben

Bäder

Fußbad

Handbad

Hydrolate

Kompressen

Innere Anwendung

Homöopathie

Schüßler Salze

Kneippsche Güsse

Schlick, Schlamm, Fango und Sand

Thalasso

Fango

Moorpackungen und Moorbad

Sandbad

Teilsandbäder

Salz und Sole

Trockene Salzauflagen

Sole

Soleschlick

Blutegel

Heilpilze

Enzymtherapie

Farbtherapie

Farblampen

Hildegard von Bingen

Hausmittel

Weitere Methoden für die Arthrosebehandlung

Feldenkrais

Akupressur

Bewegung

Chronischer Schmerz und die Kraft der Inneren Bilder

Imaginationstherapie

Nachwort

Literaturliste zum Buch

## ***Vorwort***

Es ist erst wenige Generationen her, dass wir Menschen wussten, wie wir uns selbst behandeln können. Dieses Wissen ist in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr verloren gegangen. Wir gehen heute viel schneller zum Arzt als in früheren Zeiten, und überlegen erst gar nicht, was wir selbst für uns tun können.

Die Naturheilkunde stellt uns wirksame Möglichkeiten zur Verfügung, unsere Befindlichkeit und Gesundheit auch selbst positiv zu beeinflussen. Es ist sinnvoll, bei starken Beschwerden und quälenden Schmerzen die Hilfe der Schulmedizin in Anspruch zu nehmen. Auch sollte bereits bei beginnender Arthrose stets eine Abklärung durch einen Orthopäden stattfinden. Fast immer ist es jedoch möglich, naturheilkundliche Methoden mit konventioneller Schulmedizin zu kombinieren. Dies ist in der Regel sehr effektiv und häufig kann die Dosierung nebenwirkungsstarker Medikamente nach Absprache mit dem Arzt gesenkt werden. Bei leichteren Beschwerden können oftmals sanfte Praktiken und milde Behandlungsweisen aus dem Bereich der Naturheilkunde auch allein helfen, Beeinträchtigungen und Schmerzen zu lindern.

In diesem kleinen Buch lernen Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten kennen, Ihre Arthrose positiv zu beeinflussen. Sie werden es selbst erleben: Durch den Einsatz einzelner oder kombinierter naturheilkundlicher Methoden können Sie Heilungsvorgänge effektiv unterstützen und Beschwerden lindern. Probieren Sie es aus!

Herzlichst

Ihre

*Heike Achner*

## ***Was ist Arthrose?***

Die Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung. Zahlreiche Ursachen kommen infrage. So kann sie durch Verschleiß bedingt sein oder aber auch durch Fehl- oder Überbelastungen, Fehlstellungen, Verletzungen, Infektionen, Übergewicht, zu schwache Muskulatur, Bewegungsmangel, Stoffwechselstörungen wie Diabetes und Gicht, hormonelle Störungen und Umstellungen (z. B. Klimakterium) und auch ungesunde Ernährung. Genetische Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle.

Im Verlauf der Erkrankung wird der Gelenkknorpel dünner, an den Gelenkrändern bilden sich Knochenwucherungen. Durch die Reibung entzündet sich die Knochenhaut, was sehr schmerzhaft ist. Fehlbelastungen können Sehnen und Bänder schädigen. Oft verkrampft die Muskulatur reflektorisch. An der Gelenkschleimhaut kann es ebenfalls zu Entzündungen kommen.

Überwiegend sind Hüft-, Knie- und Sprunggelenke betroffen, aber auch Finger und Wirbelsäule erkranken häufig.

Das hervorstechende Symptom bei Arthrose ist der Schmerz. Viele Patienten klagen morgens über einen Anlaufschmerz, der mit zunehmender Bewegung verschwindet. Ist die Arthrose ausgeprägter, kann es später auch bereits bei einfachen Bewegungen zu Schmerzen kommen. Irgendwann stellen sich leider oft Dauerschmerzen ein. Der Schmerz kann ausstrahlen, so dass es zu reflektorischen Muskelverspannungen kommt.

Neben Schmerz ist die Bewegungseinschränkung ein weiteres charakteristisches Kennzeichen. Sie ist

schmerzbedingt, aber durch die Umbauvorgänge im Gelenk entstehen auch mechanische Einengungen.

Kälte, Nässe und Wetterwechsel tun dem arthrotischen Gelenk gar nicht gut, die Schmerzen werden oft schlimmer. Auch eine Überbeanspruchung verstärkt die Schmerzen. Bei einer **aktivierten Arthrose** kommt es zum Beispiel durch mechanische Überlastung zu einer Gelenkentzündung.

Arthrose und Arthritis werden oft in einem Atemzug genannt. Aber es handelt sich um zwei unterschiedliche Gelenkerkrankungen. Arthritis ist eine schmerzhafte Gelenkentzündung, die in der Regel akut erscheint, nicht selten aber auch chronisch verläuft und immer wieder aufflammt. Bakterielle Infektionen oder Verletzungen können Auslöser sein, häufig spielen auch rheumatische Prozesse und genetische Faktoren eine große Rolle. Das Gelenk ist warm, geschwollen und rot. Vereinfacht kann man sagen, die Arthrose ist eine in erster Linie »kalte« Erkrankung, die Arthritis eine »warme«. Arthrose und Arthritis gehören jedoch beide zum sogenannten »Rheumatischen Formenkreis«. Als »Rheuma« wird umgangssprachlich die chronische Polyarthritis bezeichnet.

Sie lernen im Folgenden eine ganze Reihe von Möglichkeiten zur Selbstbehandlung kennen, die sowohl bei der Arthrose, aber auch oftmals bei der Arthritis eingesetzt werden können.

# ***Pflanzenheilkunde***

Die Heilpflanzenkunde ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Sie war empirisch, das heißt, sie beruhte auf Erfahrung. Durch Beobachten (auch von Wildtieren) und Ausprobieren wurde die Heilkraft einer Pflanze erkannt und das Wissen wurde von einer Generation zur nächsten weitergegeben.

Je nach Wirkung und möglichen Nebenwirkungen sind Heilpflanzen heutzutage frei verkäuflich oder manchmal auch verschreibungspflichtig. Viele Pflanzen wurden wissenschaftlich untersucht und ihre Heilwirkungen konnten sehr oft bestätigt werden.

Pflanzen enthalten verschiedene Inhaltsstoffe, die in unterschiedlichen Konzentrationen vorkommen und unterschiedliche Wirkprofile aufweisen. Zu den wichtigsten gehören:

- Ätherische Öle (z. B. Anis, Rosmarin) antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend u. a.
- Bitterstoffe (z. B. Löwenzahn, Enzian) appetitanregend, verdauungsfördernd, entgiftend u. a.
- Gerbstoffe (z. B. Eichenrinde, Hamamelis) gewebefestigend, entzündungshemmend, blutungsstillend u. a.
- Schleimstoffe (z. B. Eibisch, Spitzwegerich) schleimhautschützend, hustenreizlindernd u. a.
- Alkaloide (z. B. Tollkirsche, Bittersüßer Nachtschatten) betäubend, einschläfernd u. a. (zum großen Teil verschreibungspflichtig)

- Glykoside (z. B. Fingerhut, Echinacea) herzstärkend, immunstärkend u. a.
- Flavonoide (z. B. Birkenblätter, Weißdorn) harntreibend, herzstärkend, schweißtreibend u. a.
- Saponine (z. B. Schlüsselblume, Seifenkraut) schleimlösend, sekretfördernd u. a.
- Kieselsäure (z. B. Zinnkraut, Brennnessel) gewebefestigend, blutreinigend u. a.

Die Wirkungen vieler Substanzen sind bisher unerforscht. Da gibt es noch einiges zu tun.

Heilpflanzen bieten viele Möglichkeiten, arthrotische Beschwerden zu lindern. Aber nur, weil es »pflanzlich« ist, heißt das noch nicht, dass eine Behandlung stets risikolos ist. Unerwünschte Wirkungen sind auch hier möglich. Halten Sie sich vor allem an mild wirkende Pflanzen, die wenige oder keine Nebenwirkungen aufweisen.

Kurmäßige Anwendungen sind die Regel, das heißt, Sie nehmen ein Pflanzenpräparat drei bis maximal sechs Wochen ein. Manche Pflanzen brauchen einige Zeit, bis sie ihre Wirkung entfalten. Da ist ein wenig Geduld gefragt. Andere Heilpflanzen verlieren nach einigen Wochen ihre Wirkung (Gewöhnungseffekt), so dass es für den Krankheitsverlauf günstig ist, nach einiger Zeit auf eine andere Heilpflanze umzusteigen. Eine der wenigen Ausnahmen sind kieselsäurehaltige Tees, die das Bindegewebe stärken sollen. Sie können über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

## **Heiltee**

Der Begriff »Tee« stammt aus China und gelangte im 17. Jahrhundert nach Europa. Man verstand darunter zu dieser Zeit lediglich die Zubereitung aus Schwarzteeblättern. Erst