

# Heilpflanzen für Knochen und Gelenke

von Heilpraktiker Martin Zwiesele  
bei Natura Naturans

Naturheilpraxis Zwiesele, Grassstraße 9, 04107 Leipzig

Tel. 0157-30437755, Email: [Naturheilkunde-Zwiesele@gmx.net](mailto:Naturheilkunde-Zwiesele@gmx.net)

[www.heilpraktiker-zwiesele.de](http://www.heilpraktiker-zwiesele.de) / [www.phyto-ausbildung-leipzig.de](http://www.phyto-ausbildung-leipzig.de)

# Heilpflanzen für Knochen und Gelenke

1. Grundsätzliches
  - a) Zum Bewegungsapparat
  - b) zur Pflanzenheilkunde
  - c) Anwendungsformen von Heilpflanzen
2. Traumata
  - a. Zerrungen, Prellungen
  - b. Knochenbrüche
3. Degenerative Erkrankungen
  - a. Exkurs: Rheuma heute und früher
  - b. Arthrose
  - c. Osteoporose
4. Entzündliche Erkrankungen
  - a. Arthritis
  - b. Gicht



# 1. a) Grundsätzliches zum Bewegungsapparat

- ▶ Hier: Konzentration auf Knochen und Gelenke
- ▶ Körper als Wechselspiel zwischen **Aufbau** und **Abbau**
- ▶ Wir sind ständig in Bewegung: statische **Stabilität** und flexible **Mobilität**
- ▶ Wenn Bewegung, Ruhe und physiologische Mitte nicht genügen:
  - ▶ **Deformation**: Arthrose, Osteoporose, ...
  - ▶ **Entzündung**: Arthritis, Gicht
- ▶ Hilfe der Pflanzenheilkunde: „Bewegungsmaschine“ kann möglichst rund und lange gesund laufen.
- ▶ Weitere wichtige Ansätze: angemessene Bewegung, manuelle Therapien, Ernährung sowie allgemeine Lebensführung.

# Therapeutische Ansätze

- ▶ Entzündungshemmung
- ▶ Schmerzstillung
- ▶ Wundheilung
- ▶ Mobilisierung
- ▶ Entgiftung-Ausleitung
- ▶ Gewebeschutz und -aufbau

# 1. b) Grundlegendes zur Pflanzenheilkunde

## Von der frühen Pflanzenheilkunde zur rationellen Phytotherapie

- ▶ Uralte Verbindungen zwischen Menschen und Pflanzen
- ▶ Trial & Error vs Schamanismus
- ▶ Antike und Mittelalterliche Quellen
- ▶ Charismatische Protagonisten: Paracelsus, Hahnemann, Steiner, ...
- ▶ Heute Fokus auf naturwissenschaftlich konzentrierter Herangehensweise, Inhalts- oder Wirkstoffen, Genetik

Alle Aspekte haben eine Bedeutung, können wichtige Beiträge leisten.



Gart der Gesundheit. 1536



Nieuw Kreutterbuch, 1597



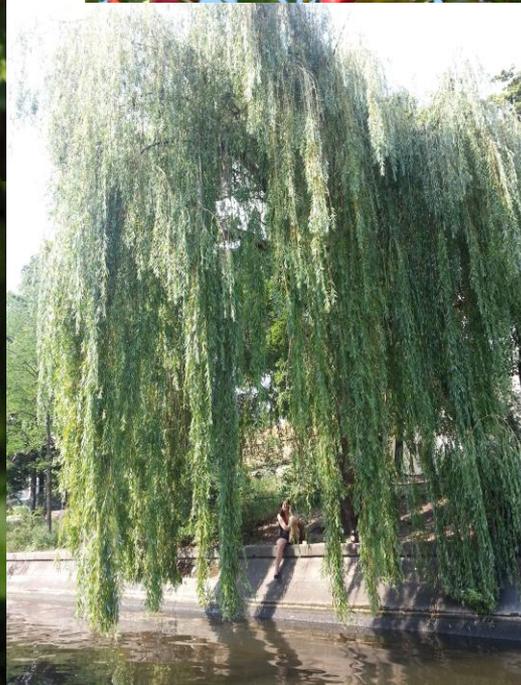
# Pflanzenheilkunde heute

- ▶ Mischung aus traditioneller Volksheilkunde, historischen Quellen und modernen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen
- ▶ Wir als Heilende stehen zwischen Anwendungen für den alltäglichen Hausgebrauch, intuitivem und traditionellem Pflanzenwissen sowie dem akademischem Wissen
- ▶ GANZE Pflanze als Vielstoffgemisch - Kontroversen zwischen traditioneller Pflanzenheilkunde und rationeller Phytotherapie bzw. Pharmakologie
- ▶ Weg finden zwischen verzerrten Perspektiven vom omnipotenten „Wunderheiler“ wie auch vom dilettierenden „Quacksalber“

„Medicus curat, natura sanat, deus salvat.“

(Hippokrates)

# 1. c) Anwendungsformen



# Teetherapie

- ▶ Wässrige Lösung = Anregung der Nierenfunktion und Entgiftung
- ▶ Niedrige Wirkstoffkonzentration, Durchwärmung
- ▶ Individuelle Teemischungen nach jeweiliger Konstitution
- ▶ Symptomatische Mischungen je nach konkreten Beschwerden
- ▶ Zubereitung: 1 gehäuften TL bis 1 gestrichenen EL pro Tasse, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. 3 Tassen pro Tag.
- ▶ Gut zu kombinieren = ergänzen mit anderen Mitteln
- ▶ Meine Bezugsquellen:
  - ▶ Zieten Apotheke in Berlin, > 300 westliche Heilpflanzen und > 500 chinesische Heilpflanzen. [www.zietenapotheke.de](http://www.zietenapotheke.de)
  - ▶ St. Afra Apotheke in Augsburg, 660 Heilpflanzen aus aller Welt, [www.meine-teemischung.de](http://www.meine-teemischung.de)



# Homöopathische Mittel u.Ä.

- ▶ großes Spektrum von Urtinkturen bis Hochpotenzen
- ▶ „Niedrigpotenz-Homöopathie = erweiterte Phytotherapie“
- ▶ Wenig Wirkstoffe bis rein immaterielle Ebene
- ▶ Einzelmittel oder Komplexmittel
- ▶ Leichter zu antidotieren, quasi keine Neben- oder Wechselwirkungen



Tropfen/Tabletten/Globuli sind für jeden zum Hausgebrauch geeignet.

Vgl. auch Schüsslersalze, Gemmopräparate, Spagyrische Mittel oder die Präparate der Anthroposophischen Medizin

# Injektionen

- ▶ Parenterale Verabreichung (in-) direkt ins Blut
- ▶ Gezielte Wirkung am Ort des Geschehens (z.B. Gelenk)
- ▶ Die meisten Mittel kann man 1 x pro Woche bis 1 x täglich injizieren. Ideal ist für die erste akute Zeit ein kurzes Intervall von z.B. 2 Tagen, ggf. im Wechsel mit einem anderen, ergänzenden Mittel.

## Neuraltherapie

- ▶ Procain quaddeln zur Schmerzlinderung/Mobilisierung...

# Äußerliche Anwendungen

## Einreibungen, Öle und Salben

- ▶ Lokale Wirkung
- ▶ von der Haut ins Blut
- ▶ Sinnliche Qualität der Berührung! Selbstfürsorge
- ▶ **Ölansatz:** fettes Öl, z.B. ein gutes Olivenöl - dann Kräuter einlegen. 6 Wochen in der Sonne stehen lassen, absieben, in dunkle Flaschen. Klassiker sind Arnika, Johanniskraut („Rotöl“), Rosmarin, Schafgarbe, Gänsefingerkraut, ...



## Bäder, ätherische Öle, Räucherungen

- ▶ Umfassende Aufnahme über Haut und Schleimhäute
- ▶ Sinne werden angeregt

# Wickel und Umschläge

- ▶ **Wirkungen:** beruhigend-entspannend, Durchblutung fördernd = Ernährung der Gewebe, ausleitend.
- ▶ **Grundsubstanzen:** Tees oder Tinkturen, frische Pflanzen (Breiumschlag), Kräutersäckchen, Mehl oder Pulver. Ätherische Öle, fette Öle, Salben...
- ▶ **Material:** Schüssel, Wickeltücher (Leinen/Wolle/Baumwolle), Material zur Befestigung (Geschirrtuch, Handtuch ggf. mit Klammerchen), evtl. Wärmflasche mit Obertuch, Decke zum Zudecken der Person
- ▶ **Temperatur:** Akut/entzündlich: meist eher kühlend. Chronisch-rheumatisch: eher wärmend.
- ▶ **Wichtig:** Sorgfalt und Achtsamkeit, Eingehen auf Wahrnehmungen wie Temperatursensibilität. Ausreichend Zeit zum Einwirken lassen/Nachruhen
- ▶ **Vorsicht** bei Herzerkrankungen, systemischen oder Hauterkrankungen.

# Diätetik: Lasst Heilpflanzen eure Nahrungsmittel sein!

- ▶ Einmal jährlich Frühjahrskur!
- ▶ Wildkräuter in Salaten, Suppen
- ▶ Gewürzregal und Gemüsefach als geheime Hausapotheken
- ▶ „Heilpflanzenfamilien“
- ▶ Pesto, Kräuterbutter
- ▶ Ölauszug für die Küche und als Hautöl
- ▶ Kräuternessig
- ▶ Kräutersalz, Kräutertzucker
- ▶ Kräuterpulver uvm.



## 2. Traumatische Verletzungen des Bewegungsapparates

- ▶ Akute Situation: je schneller reagiert werden kann, desto mehr kann der Verlauf abgemildert werden!
- ▶ Wundheilung, Entzündungshemmung, Schmerzlinderung anfangs im Vordergrund.
- ▶ GRUNDSÄTZLICH - am besten Kombination innerlicher und äußerlicher Anwendung - lokale und systemische Wirkung
- ▶ Äußerlich sind kühlende und lindernde Umschläge, Salben und Auflagen das Mittel der Wahl

## 2.a) Zerrungen, Prellungen und Quetschungen

- ▶ Schonung und Linderung, aber im Gegensatz zu Brüchen keine absolute Immobilisierung
- ▶ Hochlagern der Extremität
- ▶ Bei offenen Wunden entsprechende Wundversorgung
- ▶ Häufige im Alltag - kann meist unkompliziert selber behandelt werden, auch ohne therapeutische Begleitung
- ▶ **Viele grundlegende Ansätze und Pflanzen, die auch bei den weiteren Indikationen wieder auftauchen werden...**

# Arnica montana - Bergwohlverleih

- ▶ *„Heilt alle Schäden, die durch die durch Stoß, Stich, Fall, Schnitt und Überanstrengung entstanden.“*
- ▶ eine der großen Wundheilpflanzen unter den Korbblütlern
- ▶ Äußerlich **Universalmittel**
- ▶ Sowohl in der Phytotherapie als auch in der Homöopathie zentral

Arnikablüten und -wurzeln verwendet.

- ▶ Im Tee, als Tinktur, diverse Salben und Standardpräparate.
- ▶ Arnikatinktur 1:5 mit Wasser gemischt als Umschlag zur Ersten Hilfe.
- ▶ Arnika Wundtuch (Wala) - 20%ig, fertig verpackt, ½ Stunde als Kompresse

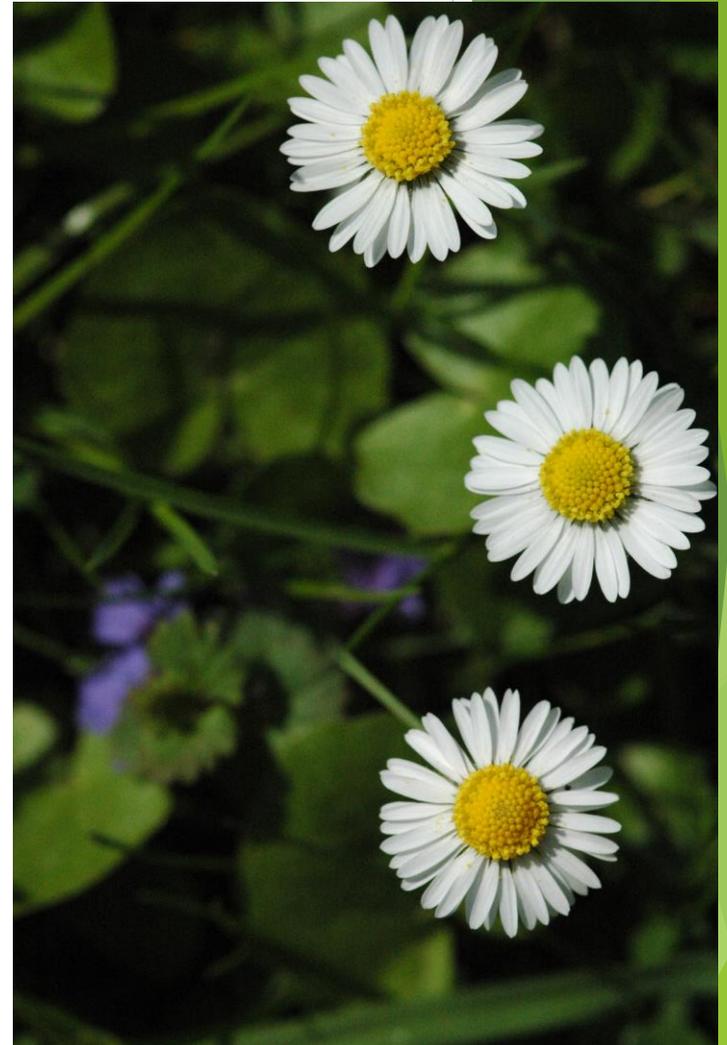


# Arnica montana - Bergwohlverleih

- ▶ Enthält: Bitterstoffe, Flavonoide, ätherische Öle
- ▶ Wirkungen:
  - ▶ Schmerzstillend
  - ▶ Entzündungshemmend
  - ▶ Durchblutungsfördernd, Blutgefäße
- ▶ Indikationen
  - ▶ Zerrungen und Risse von Muskeln und Sehnen
  - ▶ Quetschungen, Frakturödeme
  - ▶ Bei offenen Wunden, Hautbeschwerden
  - ▶ Herz-Kreislauf-Themen (Durchblutung, Herzstärkung)
- ▶ Cave: Gastritis und andere UAW bei zu hoher innerlicher Dosierung im Tee möglich! Mögliche Allergien auf Korbblütler beachten.

# Weitere zentrale Heilpflanzen

- ▶ Gänseblümchen: „Arnika des Bauchraumes“
- ▶ Beinwell
- ▶ Ringelblume - *Calendula officinalis*: Haut- und Wundheilpflanze
- ▶ Johanniskraut - für alle Verletzungen mit Nervenbezug
- ▶ Goldrute - *Solidago*: Nierenbezug, „Heidnisch Wundkraut“
- ▶ Gundermann - Entgiftung, Haut und Wundheilung als Themen

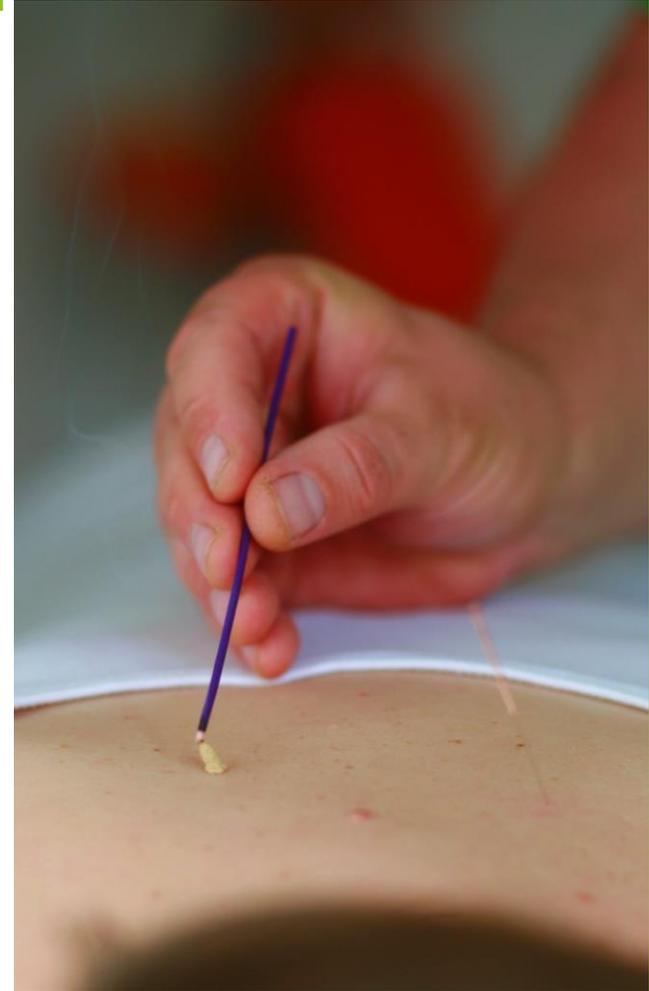


# Homöopathische Mittel

- ▶ **Traumeel (Heel):** klassische Kombination von Arnika, Calendula, Gänseblümchen, Kamille, Schafgarbe, Johanniskraut, Beinwell ... als Tabletten (bis 3 x 5 tgl.), Ampullen zur Injektion, Salbe - Basistherapie bei allen traumatischen Affektionen. Eventuell Injektion auch als Kombination mit Zeel (Heel).
- ▶ **Ferrum phosphoricum D6** (Biochemisches Mittel Nr.3) für akute Verletzungen als erste Hilfe. Alle 15 Minuten 2 Tabl. bis Besserung eintritt
- ▶ **Kalium chloratum D6** (Biochemisches Mittel Nr.4) für Schwellungen. Gerne zusammen mit Ferrum in der ersten Phase.
- ▶ **Bellis Perennis = Gänseblümchen Urtinktur (Ceres):** 1 x 5 Tr. tgl.
- ▶ **Arnica (Wala) D6** mehrmals täglich 5 Globuli (oder 1x C30)
- ▶ **Symphytum = Beinwell (Wala)** - entweder als Einzelmittel oder **Symphytum comp.** mit Allium cepa, Arnica und Stannum. Mehrmals tgl. 5 Globuli D6 oder Injektion

# Äußerliche Anwendungen

- ▶ **Aconit Schmerzöl (Wala):** Eisenhut, Lavendel, Kampfer. Nervenbezügliche Schmerzen in Muskeln oder Gelenken. Einreiben.
- ▶ Traumeel Salbe
- ▶ **Magnesiumöl:** wenn zusätzlich Verspannungen/Krämpfe, gutes Hausmittel
- ▶ Teufelskralle Balsam (Sanct Bernhard)
- ▶ Franzbranntwein oder Schwedenkräuter
- ▶ Capsamol Salbe (Wörwag): vorsichtig anwenden!
- ▶ **Akupunktur:** „Aua“-Punkte nadeln bei Rücken- oder Schulterschmerzen
- ▶ **Moxa:** zum Durchwärmen. Gut bei Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Kältegefühl. Nicht bei akuten Entzündungen/Fieber.

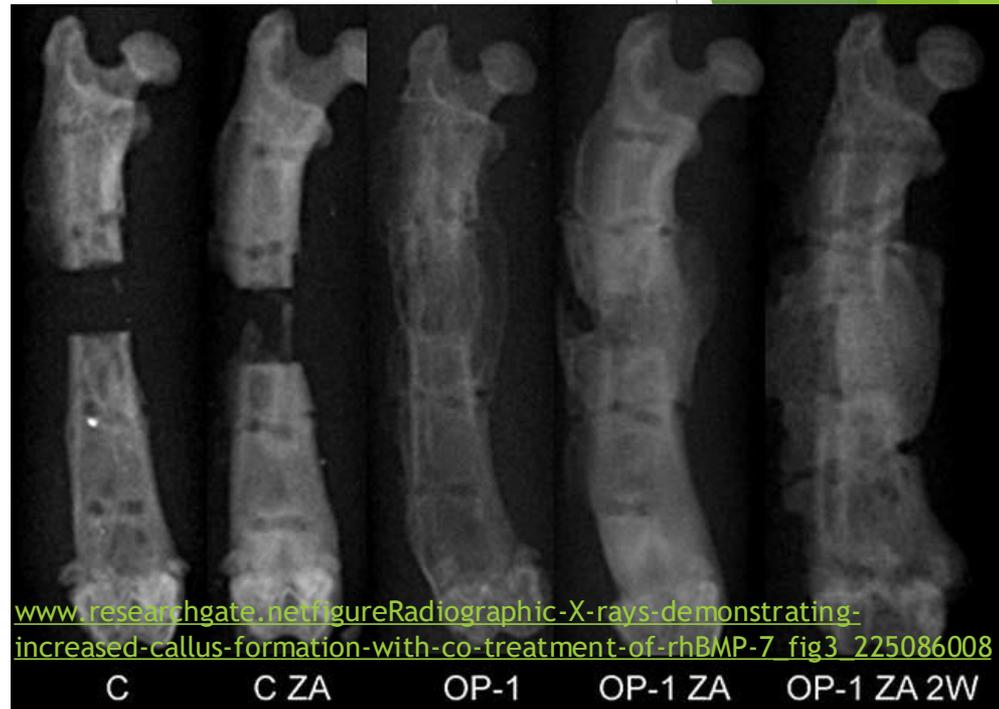


# Wickel und Umschläge

- ▶ **Retterspitz** äußerlich: als Umschläge, alle paar Stunden wechseln, ggf. verdünnt. Klassiker bei jeglichen Entzündungen von Bienenstichen über Gelenke/Nerven/Muskeln/Wunden/Gefäße bis zu Brüche und OP-Folgen.
- ▶ Retterspitz Muskelroller oder Muskelcreme
- ▶ Wickel mit Quark (Kühlung), Zwiebel oder Kohl (Entzündung, abschwellend)
- ▶ **Heublumensäckchen** als Auflage: gibt es fertig zu kaufen. Gräserarten und Wildpflanzen mit ätherischen Ölen und Cumarinen (Durchblutungsförderung!)
- ▶ Herstellung von Wickeln gut erklärt unter <https://www.retterspitz.de/media/pdf/72/58/94/Retterspitz-Wickelschule.pdf>

## 2. b) Knochenbrüche

- ▶ i.d.R. keine Erstversorgung durch Heilpraktiker, sondern in chirurgischem Rahmen
- ▶ Betroffene Extremitäten sind ruhiggestellt - repositioniert
- ▶ Wundheilung: entweder direkte Frakturheilung, wenn Periost noch intakt. Ansonsten folgt der Verletzung eine Entzündung mit Kallusbildung und weiterem Umbau des Knochens.
  - ▶ Beides können wir naturheilkundlich begleiten.



# Symphytum officinalis = Beinwell

- ▶ Wallwurz, Bein-Well =  
Knochen-Heilung,  
Zusammenwachsen (Symphytum)
- ▶ Familie der Boraginaceen:  
Borretsch, Ochsenzunge, ...  
alles große Kieselsäure- und  
Wundheilpflanzen
- ▶ Beinwellblätter und -wurzeln  
werden verwendet als Tee,  
Tinktur, Salben, Öle oder  
homöopathische Mittel.
- ▶ **Kytta Salbe**, besser Kytta Plasma oder selbstgemachte  
Beinwellsalbe ...



# Symphytum officinalis = Beinwell

- ▶ Enthält: Allantoin, Cholin, Rosmarinsäure, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure, Alkaloide (PA-Problematik).
- ▶ Wirkungen:
  - ▶ Geweberegeneration, Kallusbildung anregend
  - ▶ Ödeme reduzierend, lindernde Wirkung
  - ▶ Entzündungshemmend, Schmerzstillend, Abschwellend
  - ▶ Kräftigend
- ▶ Indikationen:
  - ▶ Knochenbrüche, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
  - ▶ Sehnen(-scheiden-)entzündungen
  - ▶ Arthritiden, Gicht, rheumatische Erkrankungen

# Heilpflanzen bei Knochenbrüchen

- ▶ Beinwell - und weitere Raublattgewächse wie Borretsch, Vergissmeinnicht, Lungenkraut, Natternkopf, ...
- ▶ Bambus oder Ackerschachtelhalm: Kieselsäure, Struktur
- ▶ Galgant - sowie weitere Vertreter der Ingwergewächse
- ▶ Klettenwurzel
- ▶ Schafgarbe: Reguliert alle Blutungen, unterstützt Wundheilung.
- ▶ Sandstrohblume
- ▶ Löwenzahn: Polycrest für den Stoffwechsel und Kräftigungsmittel.



# Hypericum perforatum = Johanniskraut

- ▶ DIE Pflanze zur Heilung für alles mit Nervenbezug!
- ▶ Johanniskrautgewächse - bringen das Licht in Körper und Seele
- ▶ Verwendet wird das blühende Kraut.
- ▶ Enthält: roten Farbstoff Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Gerbstoffe, Proanthoyanidine, ätherisches Öl.



# Hypericum perforatum = Johanniskraut

## ▶ Wirkungen:

- ▶ Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (Innerlich)
- ▶ Durchblutungsförderung, Photosensibilisierung (Äußerlich)
- ▶ Entzündungshemmend
- ▶ Schmerzlinderung
- ▶ Antimikrobiell (auch stark antiviral!)

## ▶ Indikationen:

- ▶ Depressionen, Angststörungen, Unruhe, Schlaflosigkeit (I)
- ▶ Traumen, Muskel- und Gelenkschmerzen (Ä)
- ▶ Verletzungen, auch Knochenwunden und Brandwunden (Ä)

## ▶ Cave Wechselwirkungen:

- ▶ Verstärkt Blutgerinnungshemmer (Cumarine) und Antidepressiva (SSRI)
- ▶ Behindert bestimmte antivirale Medikamente (z.B. HIV-Medikation), Kontrazeptiva und Antibiotika durch verstärkten Abbau in der Leber = Entgiftung
- ▶ Wechselwirkungen treten i.d.R. erst ab höheren Dosierungen auf...

# Homöopathische Mittel

- ▶ **Arnica e planta tota D6 (Wala):** bei allen stumpfen Verletzungen. Zusätzlicher Aspekt - als Schockmittel. *Zerschlagenheitsgefühl. Abgeschlagenheit, Mattigkeit von Körper und Psyche sowie große Schmerzempfindlichkeit.* Alle halbe bis Stunde 5 Globuli.
- ▶ **Hypericum ex herba D6 (Wala):** Verletzungen der Nerven, Wirbelsäule, empfindliche Körperteile. *Starke stechend-schießende Schmerzen ziehen durch den Körper. Leicht erregbare Menschen mit psychischen Beschwerden nach Traumata.* 3 x 10 Globuli pro Tag oder Injektion 1ml pro Tag bis Besserung.
- ▶ **Silicea (Biochem. Mittel Nr.11):** mindestens ½ Jahr tgl. 2 Tabl. D6
- ▶ **Calcium phosphoricum D6 (Biochem. Mittel Nr.2):** Regeneration und Kräftigung bei Knochenbrüchen. 3 x 2 Tabl. tgl. sowie Calc. Phos. Salbe mehrmals täglich auftragen für einige Wochen.
- ▶ **Symphytum comp. (Wala):** Mehrmals tgl. 5 Globuli D6 oder Injektion

# Äußerliche Anwendungen bei Brüchen

- ▶ **Beinwell!** Kytta Plasma/Salbe oder auch Traumaplant Schmerzcreme (Klosterfrau) als Schmerzlinderung, zum Abschwellen bei allen Traumata, aber auch den anderen rheumatischen Beschwerden...
- ▶ Tinkturenmischung als Umschlag: Johanniskrautblütentinktur 30ml, Arnikablütentinktur 15ml, Beinwellwurzeltinktur 15ml. Alle halbe bis Stunde wechseln.
- ▶ Quarkwickel: kühlend
- ▶ Zwiebel- oder Kohlwickel: Schwefelanteile
- ▶ Retterspitz Wickel

# 3. Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates

## a) Rheuma - eine kurze Begriffsklärung

- ▶ alle Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit **fließenden**, reißenden und ziehenden **Schmerzen**; meist mit funktionellen Einschränkungen
- ▶ umfasst Arthrose und die Arthritiden, Autoimmunerkrankungen, Gicht, aber auch nicht-artikuläres wie Fibromyalgie, Rheumatisches Fieber
- ▶ „**Rheumatischer Formenkreis**“ mit ähnlichen Beschwerden und therapeutischen Ansätzen
- ▶ Ursachen sind multifaktoriell: autoimmun, stoffwechselbedingt, nach Infektion
- ▶ Häufig sind **sowohl degenerative als auch entzündliche Elemente** phasenweise vorhanden.

# Rheuma - eine kurze Begriffsklärung

- ▶ Bei infektiöser Genese kommen geeignete antivirale, antibakterielle und immunstärkende Pflanzen zum Einsatz.
- ▶ Bei systemischen Autoimmunerkrankungen mit rheumatischen Ausdrucksformen: eingehen auf entsprechende Grunderkrankung
- ▶ Bei rheumatischen Beschwerdebildern im Wesentlichen um ähnliche Symptomatiken
- ▶ Heute: Rheuma = Rheumatoide Arthritis (RA)
- ▶ Grundlegende Ansätze: degenerative (Arthrose, Osteoporose) und entzündliche Erkrankungen (Rheumatoide Arthritis, Gicht) im Fokus.

# Mantra für Rheumatiker

Überwinde deine Kälte durch Wärme!

Überwinde deine Angst durch Vertrauen!

Überwinde deine Schranken durch Freiheit!

Überwinde dein Gewissen durch Glauben!

Überwinde deine Bewegungsbeschränkung dadurch,  
daß du einen Menschen berührst,  
dem du wirklich zugetan bist!

Das ist Rheumaheilung

Ungeachtet der Kälte!

(Jaap Huibers)

Die Gaben der Heiligen 3 Könige - auch für die Gelenke!



# Weihrauch - *Boswellia serrata*

- ▶ Olibanum, Kirchenweihrauch - früher zum Austreiben böser Geister
- ▶ Enthält Harze, Boswelliasäuren, ätherische Öle, Schleimstoffe
- ▶ Alkoholische Tinktur, zum Räuchern, zum Kauen oder als Fertigpräparate
- ▶ Wirkungen:
  - ▶ Stark entzündungshemmend - Einfluss auf Entzündungsmediatoren
  - ▶ Schmerzstillend
  - ▶ Mobilisierend für Gelenke, erhöhter Bewegungsradius
  - ▶ Antimikrobiell, antitumoral
- ▶ Indikationen:
  - ▶ Entzündliche Gelenkbeschwerden wie Chronische Polyarthritits (RA)
  - ▶ Arthrose
  - ▶ Chronisch-entzündliche Erkrankungen im Verdauungsbereich
  - ▶ Generell für Haut und Schleimhaut

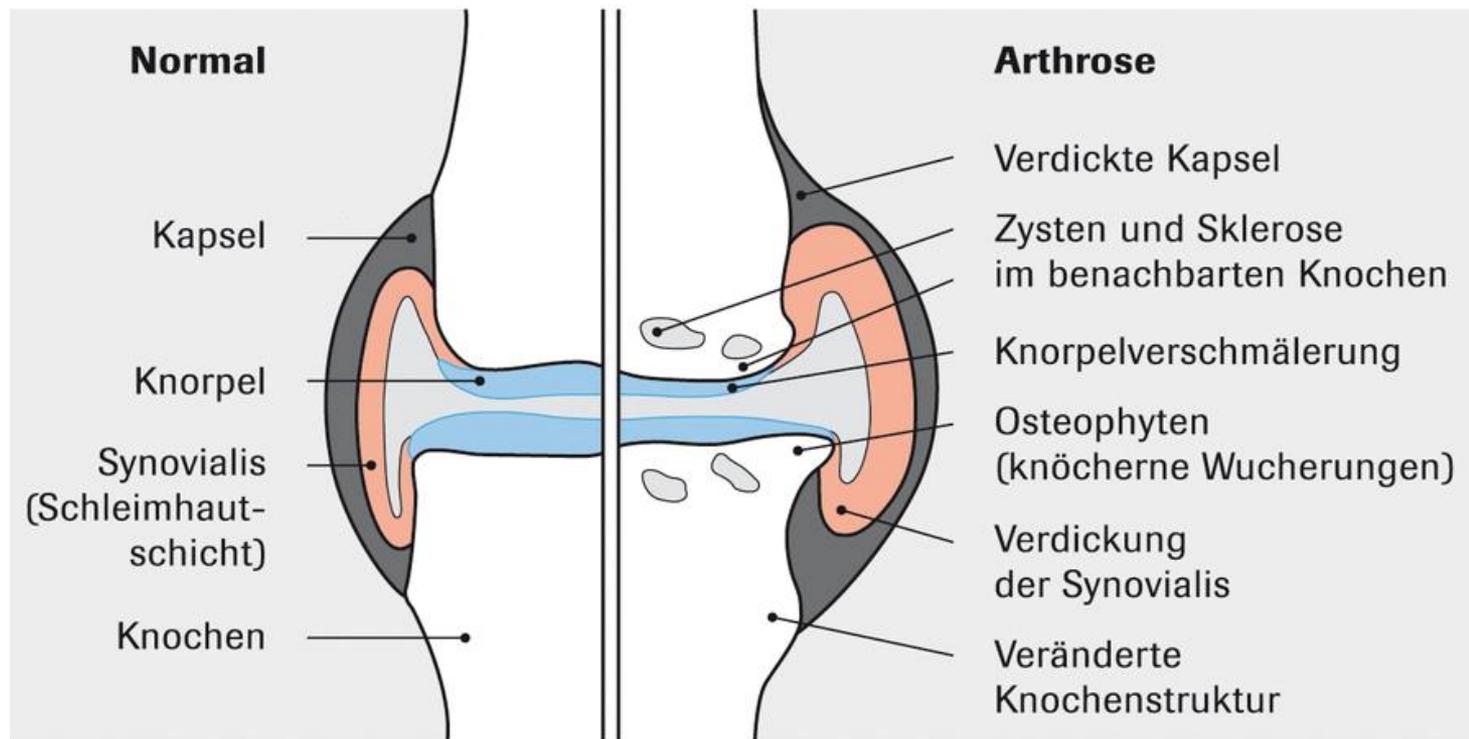
# Myrrhe - *Commiphora myrrha*

- ▶ Früher wie Weihrauch in sakralen Ölen und Räucherungen
- ▶ Enthält Harze, ätherische Öle, Proteine, Kohlenhydrate
- ▶ Verwendet wird das Gummi-Harz
- ▶ Wirkungen:
  - ▶ Wundheilend
  - ▶ Adstringierend
  - ▶ Entzündungshemmend
- ▶ Indikationen:
  - ▶ Entzündungen von Haut und Schleimhäuten: Mund-, Rachen-, Hals- bis Darmerkrankungen (vgl. Weihrauch), Hautentzündungen und -wunden
  - ▶ Rheumatische Erkrankungen, z.B. im Ayurveda

# Gold - Aurum metallicum

- ▶ Metall der Sonne. An sich dem Herzen zugeordnet
- ▶ Gelenkimplantate mit Gold - Schmerzlindernd und Entzündungshemmend
- ▶ Gold als Mittelbild hat vor allem mit der Psyche zu tun, gegen Depressionen, zur Aktivierung und Stimmungsaufhellung. Bezug auch zum Herz-Kreislauf-System und den Nerven.
- ▶ Unter weiteren Indikationen findet sich auch Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, Durchblutungsstörungen, Schmerzen in den Knochen...

# 3. b) Arthrose



[www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/arthrose](http://www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/arthrose)

## b) Arthrose

- ▶ Wer rastet, der rostet!
- ▶ **Primäre Arthrose vs**
- ▶ **Sekundäre Arthrose:** Ursachen wie Fehlhaltungen, Übergewicht, Überbelastung, Bewegungsmangel, Stoffwechselstörungen, Blutgerinnungsstörungen.
- ▶ Knorpelmasse wird abgenutzt, danach Entzündung und Kompensation durch Knochenwachstum (Deformation)
- ▶ Wechselspiel: degenerative Entwicklungen und zwischenzeitlich aktivierte Entzündungen im Gelenk. Oft jahrelang stummer Verlauf.
- ▶ Auslöser: akute Infektionen sein, aber auch psychische Belastungen. Familiäre Disposition spielt eine Rolle.
- ▶ Typisch: Anlaufschmerz, wird durch „Einlaufen“ nach und nach besser

# Rosa canina - Hecken- oder Hundsröse

- ▶ Mutterpflanze der Rosengewächse = Rosaceen
- ▶ Verwendet werden die Fruchtschalen und die Samen als Tee, Pulver (2 EL/Tag in Joghurt) oder Standardpräparat (Sunday Natural)
- ▶ **Früchte** enthalten Ascorbinsäure und zahlreiche andere Vitamine, Mineralien, Flavonoide, Gerbstoffe, organische Säuren, Zucker, Pektin. **Samen:** fettes Öl, Vitamin E, ätherisches Öl.
- ▶ Wirkungen:
  - ▶ Immunstärkend, antioxidativ
  - ▶ Leicht diuretisch und abführend
  - ▶ Gelenke: Schmerzstillend; Mobilisierend
  - ▶ Reduziert Morgensteifigkeit
  - ▶ Entzündungshemmend, schützt Knorpelgewebe
- ▶ Indikationen:
  - ▶ V.a. Knie- und Hüftgelenksarthrose
  - ▶ Herz-Kreislauf, Immunsystem



# Harpagophytum procumbens - Teufelskralle

- ▶ Auch Trampelklette, Afrika
- ▶ Verwendet wird die Wurzel, meist als Präparat, Salbe oder Extrakt.
- ▶ Tee am besten **Kaltauszug** (8 Std.)
- ▶ Enthält Harpagosid (Iridoid), Phyto-sterine, Flavonoide, Fettsäuren ...
- ▶ Wirkungen:
  - ▶ Entzündungs- und ödemhemmend
  - ▶ wirkt auf Entzündungsmediatoren, Schützt die Knorpelsubstanz
  - ▶ Leicht schmerzstillend
  - ▶ Verbessert deutlich die **Bewegungs- und Funktionsfähigkeit** der Gelenke



# Harpagophytum procumbens - Teufelskralle

## ► Indikationen:

- Degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates von Arthrose bis Spondylosen (Wirbelsäule). **Arthrose** ist eine Hauptindikation
- **Schmerzen:** chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, Sehnenentzündungen, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen
- Rheumatische Erkrankungen wie Polyarthritits, Fibromyalgie
- Haut- und Stoffwechselerkrankungen, bei Appetitlosigkeit

Stärker bei degenerativen Erkrankungen als bei akuten Entzündungen, aber ansonsten ein Allrounder unter den Antidyskratischen Heilpflanzen!



1 cm

[www.commonswiki.org/wiki/File:Harpagophytum\\_procumbens\\_MHNT.BOT.2005.0.1243.jpg](https://www.commonswiki.org/wiki/File:Harpagophytum_procumbens_MHNT.BOT.2005.0.1243.jpg)

# Wichtige Heilpflanzen bei Arthrose

- ▶ **Weidenrinde:** eines der stärksten pflanzlichen Schmerzmittel, Entzündungshemmend, leicht Blutgerinnungshemmend. Als Tee, stärker ist die Tinktur. Bei Arthrose sowie ganzem Rheumatischen Spektrum.
- ▶ **Löwenzahn:** verbessert gesamte Stoffwechsellage, Kur für Rheumatiker am Ende des Winters (Weiss), lindert Schmerzen und verbessert Beweglichkeit bei Arthrose, Gicht, Rheuma. Begleitend bei Fibromyalgie und chronischem Fatigue Syndrom. Nicht bei Gallensteinen.
- ▶ **Brennnessel**
- ▶ **Wacholder:** innerlich erwärmend und stoffwechselfördernd (Nicht bei Nierenentzündungen). Im Tee eher kurweise für 4-6 Wochen. Äußerlich als Öl oder Tinktur durchblutungsfördernd.
- ▶ Knorpeltang, ggf. Blasentang zum Knorpelschutz und -aufbau
- ▶ Birke, Schachtelhalm und weitere nierenanregende Pflanzen.
- ▶ Hafer: normal Niere/Nerven, aber Kieselsäure, Saponine ...

# Bsp: Teemischung bei Arthrose

▶ Cisti incani Herba (Zistrosenkraut)	25g
▶ Calami Rhizoma (Kalmuswurzel)	40g
▶ Equiseti Herba (Schachtelhalmkraut)	25g
▶ Urticae Folia (Brennnesselblätter)	20g
▶ Salicis Cortex (Weidenrinde)	30g
▶ Solidagini Herba (Goldrutenkraut)	25g
▶ Avenae Herba (Haferkraut)	25g
▶ Cynosbati Fructus cum Semine (Hagebuttenfrüchte mit -samen)	40g

---

*MDS 3 x 1 EL/TS, 15' infus a.c.*

**3 x tgl 1 gestr. EL/TS, (mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen (vor dem Essen)**

# Standardpräparate bei Arthrose

- ▶ Hagebuttenpulver (mit Samen!) - Bezugsquelle für Kräuter über [www.galke.com](http://www.galke.com)
- ▶ Grünlippmuschelpulver
- ▶ Glucosamin (Sunday Natural): 1 Kaps. tgl. - Knorpelschutz
- ▶ **Cefatec 480**: Teufelskrallenwurzel Trockenextrakt - morgens und abends je 1 Filmtablette
- ▶ **Phytodolor** (Steigerwald): Zitterpappel, Goldrute, Eschenrinde. Schmerz lindernd (alle Aspekte!), aktiver und passiver Bewegungsumfang. Bei allen schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates. 3 x tgl. 30-40 Tropfen in etwas Flüssigkeit

# Homöopathische Mittel bei Arthrose

- ▶ Cartilago comp. (Wala): 3-5 x 5 Globuli tgl. v.a. bei degenerativen, aber auch entzündlichen Erkrankungen
- ▶ Arthrologes (Loges): bis 3 x tgl. 5 Tropfen. Auch bei den weiteren Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.
- ▶ Spagyrik: **Solunate 3** (bei akuter Entzündung 3x10 Tr.) und 18 (vs Ablagerung/Verhärtungen 2x10 Tr.), ggf. 6 und 16 (Dyscrasin, Renalin 2 bzw. 1x10 Tr.), dazu Sportsalbe tgl. dünn auftragen ([www.rosenapo24.de](http://www.rosenapo24.de)). Gleiches Vorgehen auch bei Fersensporn!
- ▶ Menosan Urticalcin Vit D von Dr. Vogel - früher Urticalcin nur Brennnessel-Frischsaft und Austernschalen-Calcium, nun noch Vitamin D3 aus Flechten (3 x 2 Tabletten tgl.)
- ▶ Gemmo Präparate **Ribes nigrum** und **Rosa canina** (...)

# Sonstige Maßnahmen bei Arthrose

- ▶ Gewichtsreduktion
- ▶ Korrektur bestehender Fehlhaltungen: Osteopathie, Feldenkrais, ...
- ▶ Angemessene Bewegung, um die Gelenke (Knorpel, Knochen) mit Nährstoffen zu versorgen: Schwimmen, Gehen- Wandern, Radfahren, Langlauf
- ▶ Bei aktivierter Arthrose mit Entzündung kühlende Auflagen (Quark, Beinwellwickel) oder Arnikablütenwickel (4 TL/TS, 10 min ziehen).
- ▶ Ansonsten wärmende Anwendungen zum Erhalt der Mobilität (Heublumensäckchen). Bäder und ölige Hauteinreibungen mit ätherischen Ölen wie Rosmarin, Eukalyptus, Wacholder, Lavendelöl.  
*Beim Bad mit einem Becher Sahne mischen zur Emulsion im Wasser, das Hautöl mit Olivenöl mischen.*

# Exkurs: Klassische Ausleitungsverfahren

- ▶ Kraftvolle Ausleitungsverfahren, die aber auch Kraft erfordern:
- ▶ Nicht bei Kindern, alten oder sehr geschwächten Menschen. Nicht in der Schwangerschaft oder bei Autoimmunerkrankungen, Krebs und zehrenden Erkrankungen.
- ▶ Blutegel; Schröpfen, Baunscheidtieren, Cantharidenpflaster und Fontanellen
- ▶ Sonderform Heilfasten: an sich immer eine gute Idee. Vorsicht bei Gicht, damit kein Schub getriggert wird. Ausleitungswege des Körpers öffnen = Stoffwechsel von Haut, Niere/Blase, Darm, Leber/Galle anregen.

# Blutegel - *Hirudo officinalis*

## ▶ Indikationen:

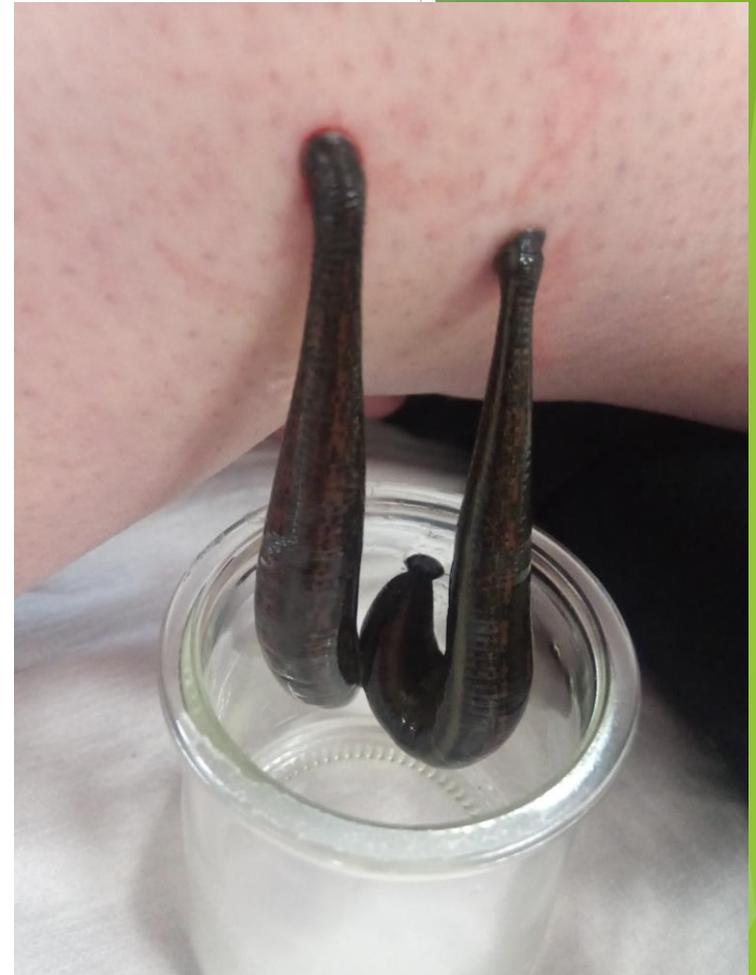
- ▶ Bei allen Formen von Gelenkschmerzen.
- ▶ Arthrose, Gicht, Rheuma - allg. lokale Schmerzen
- ▶ Schwellungen, Stauungen.
- ▶ Krampfadern, Bluthochdruck
- ▶ Blutreinigung

▶ Hirudin - hemmt Blutgerinnung, Entzündung

▶ 4-10 Blutegel pro Anwendung

▶ Bezugsquellen: Biebertaler Blutegelzucht

<https://blutegel.de/de/>



# Blutegel - *Hirudo officinalis*

► Anwendung braucht Zeit & etwas Erfahrung:

- Ängste/Ekel der Patienten
- Bissfreude der sensiblen Tierchen (Reize!)
- Richtigen Ort finden
- NACHBLUTEN bis 24 Stunden - Saugfähige Verbände (Damenbinden)
- ggf. Kreislaufprobleme (Korodin griffbereit)
- juckende Schwellungen oder Entzündungen als Reaktionen (Retterspitz Umschläge oder präventiv Calciumtabletten vorher)

► Kontra:

- Diabetis, Durchblutungsstörungen, Kinder, Blutgerinnungshemmer, Schwangerschaft, Mens, schwere systemische Erkrankungen



# Schröpfen und Baunscheidtieren

## Schröpfen

- ▶ Blutig vs unblutig
- ▶ Entstauung, Blutreinigung

## Baunscheidtieren

- ▶ „Homöopathische“ Reiztherapie
- ▶ Nadelroller, danach ätherische Ölmischung

### Bei Interesse:

- ▶ Buchtipp: Aschner-Fibel von Abele/Stiefvater
- ▶ Konkrete Fortbildungen bei erfahrenen HPs, z.B. Claudia Sinclair in Berlin

# Cantharidenpflaster und Fontanellen

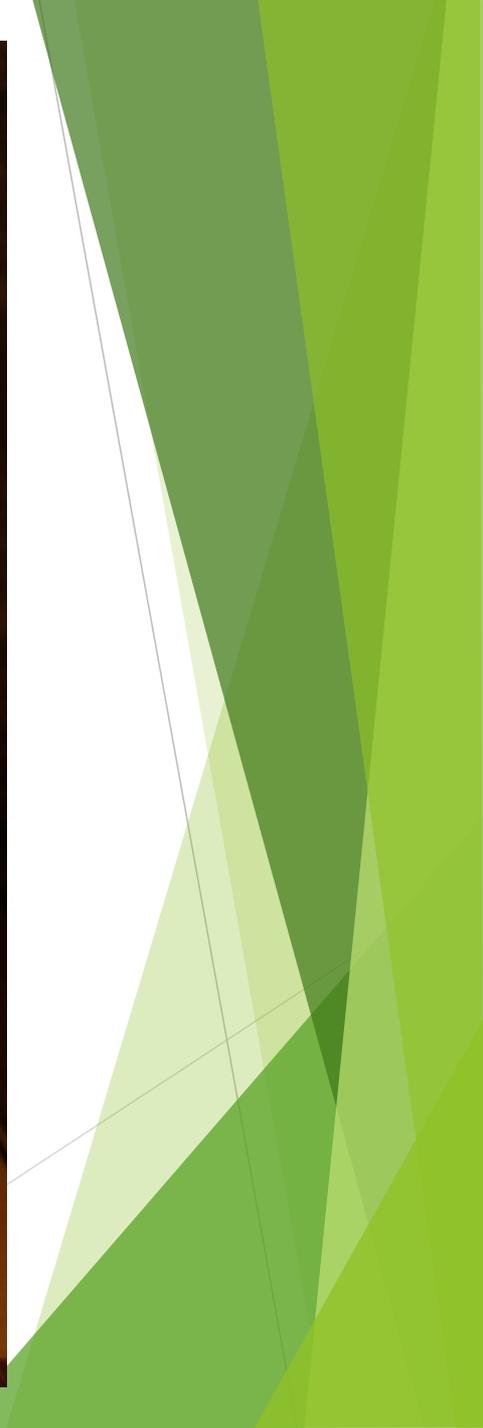
## Cantharidenpflaster

- ▶ Spanische Fliege = Cantharis: heute v.a. Homöopathikum (Brennen!)
- ▶ Indikationen: Gelenkversteifungen wie M. Bechterev, Sehnenscheidenentzündungen
- ▶ Pflaster auf unverletzte Haut, nach 24 Stunden (Brand-)Blase, Wundversorgung und Reinjektion der Flüssigkeit
- ▶ Oft mittel- bis langfristige Anwendung notwendig
- ▶ Bezugsquelle: St. Afra Apotheke Augsburg

## Fontanellen

- ▶ Künstlich gesetztes Geschwür - bei alten Gelenkprozessen, rheumatischen Geschehen. Aufwendiges, brachiales „heroisches“ altes Therapieverfahren, mit tiefgreifenden Wirkungen...

PAUSE



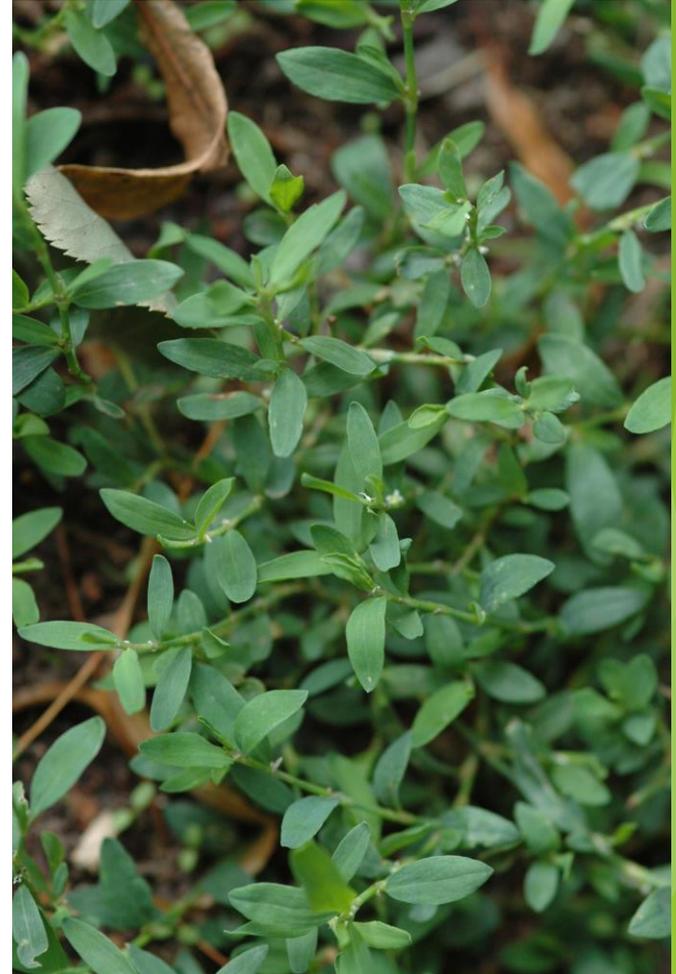
# 3. c) Osteoporose

- ▶ Abbauende Prozesse in den Knochen überwiegen: Osteoklasten aktiver als Osteoblasten
- ▶ Stabilität, Elastizität und Dichte der Knochen nehmen ab
- ▶ Deutlich erhöhtes Frakturrisiko, z.B. Oberschenkelhals, WS-Wirbel
- ▶ Ursachen: meist fortgeschrittenes Alter, Wechseljahre, ... Bewegungsmangel, Mangelernährung, Hyperthyreose, Alkoholismus. Iatrogen z.B. Magensäureblocker, Kortikoide.
- ▶ Da der Mineralhaushalt eine sehr große Rolle spielt, wird Osteoporose auch zu den Stoffwechselbedingten degenerativen Erkrankungen gezählt.



# Heilpflanzen bei Osteoporose

- ▶ **Kieselsäure haltige Pflanzen** geben Struktur: Bambus, Ackerschachtelhalm, Vogelknöterich, Brennnessel, Vogelmiere, Hohlzahn
- ▶ **Ingwergewächse** wie Ingwer, Galgant oder Kurkuma: Harze erhöhen Calciumresorption und Knochendichte. Galgant aktiviert knochenbezügliche Spurenelemente wie Kupfer und Mangan.
- ▶ Weitere **Harzpflanzen**: Salbei, Ysop, Cistrose
- ▶ **Meeresalgen** geben Substanz und Wachstumsimpulse: Blasentang/Braunalge (Cave: Jod), besser Knorpeltang/Rotalge
- ▶ **Bitterstoffpflanzen** wirken emulgierend: Wermut, Löwenzahn, Wegwartenwurzel, Kamille ...



# Bsp: Teemischung Osteoporose

- |  |     |
|--|-----|
| ▶ Symphyti/Consolidae Radix (Beinwellwurzel)   | 40g |
| ▶ Galangae Rhizoma (Galgantwurzel)             | 40g |
| ▶ Bardanae Radix (Klettenwurz Wurzel)          | 40g |
| ▶ Cysti incani Herba (Cistrosenkraut)          | 25g |
| ▶ Salviae Folia (Salbeiblätter)                | 25g |
| ▶ Equisetum arvense Herba (Schachtelhalmkraut) | 30g |
| ▶ Calami Rhizoma (Kalmuswurzel)                | 40g |
| ▶ Imperatoria Radix (Meisterwurz Wurzel)       | 40g |
- 

3 x 1 gestr. EL/TS, 20'

# Homöopathische Mittel

- ▶ **Hekla Lava D3/D6 (DHU):** Knochenstoffwechsel. Klassiker bei Fersensporn. Kur über mehrere Monate täglich 2 Tabl.
- ▶ **Conchae quercus comp (Weleda)** - 3 x 5 Globuli tgl. begleitend dazu die Salbe
- ▶ **Apatit phosphorus comp. (Weleda)**
- ▶ **Calcium phosphoricum D6 (Biochem. Mittel Nr.2)**
- ▶ **Silicea (Biochem. Mittel Nr.11)**
- ▶ **Spagyrik: Solunate 2 (Aufbau 2x10 Tr.)** sowie 10/11 (Anregung Knochenstoffwechsel 2x10 Tr.)
- ▶ **Ceres Ø Equisetum arvense** = Schachtelhalm. Thema Struktur, Bindegewebe. 2x5 Tr. tgl. begleitend. Langzeit: Intervalle 4 Wochen.

# Naturheilkundliche Präparate

- ▶ **Lebertran**
- ▶ **Vitamin D3** hochdosiert nach individueller Messung des Spiegels. Ab 10000 IE tgl. auf jeden Fall mit Vitamin K2, ggf. Calcium.
- ▶ **Menosan Urticalcin Vit D** (Dr. Vogel): Brennnessel, Muschelkalk, Vitamin D
- ▶ **Neukönigsförder Mineraltabletten** (Desma): wesentliche Mineralien und Spurenelemente im physiologischen Verhältnis. 3x1 Tabl. tgl. langfristiges Auffüllen über mindestens 6 Monate.
- ▶ **Disci Bambusi** (Pflüger): Mineralien, Gold, Bambus
- ▶ **Ranocalcin** (Pflüger): homöopathisch-mineralische Stärkung von Knochen und Bindegewebe. Akut bis 12x1, chronisch 3x1 Tabl. tgl.
- ▶ **Steiroplex**: akut bis 12 x tgl. 5-10 Tr. Oder 1 x tgl. 2 ml s.c. bis zur Besserung der Symptome. Langfristig bis 3 x 10 Tr. tgl. oder 1 x 2 ml pro Woche.

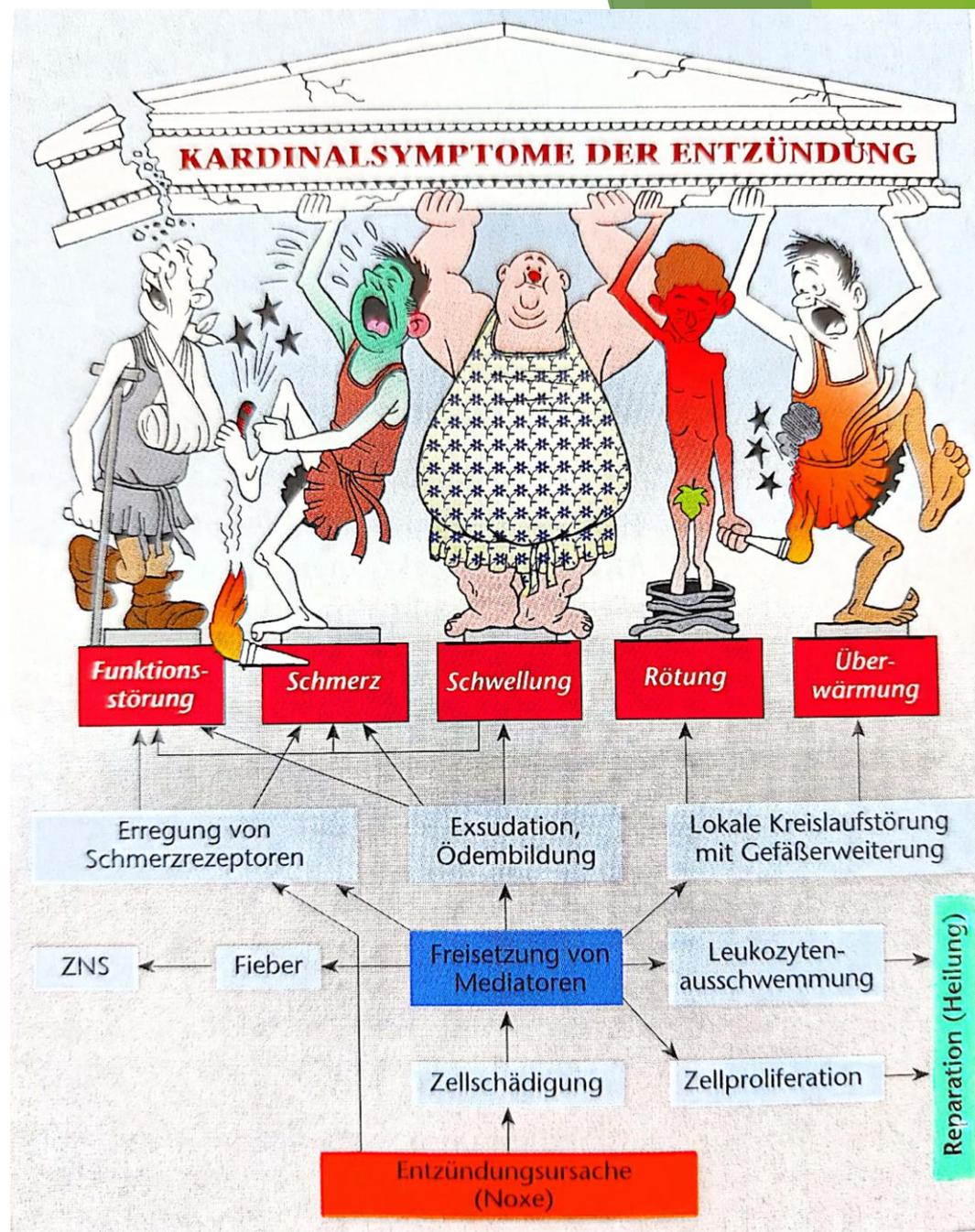
# Naturheilkundliche Maßnahmen

- ▶ Angemessene Bewegung an der frischen Luft
- ▶ Möglichst viel an die Sonne
- ▶ **Kieselsäurepulver:** Vogelknöterich und Ackerschachtelhalm sammeln, trocknen und mörsern. Dann 2 x 1 EL täglich einnehmen, am besten in Joghurt. Wenn man nicht selber sammeln will/kann, dann vom Großhändler...
- ▶ unblutiges Schröpfen, ggf. mit Baunscheidtieren (Durchblutung!)
- ▶ **Körperarbeit:** vorsichtige Massagen, Shiatsu, Osteopathie ...
- ▶ Jin Shin Jyutsu

# Ernährung bei Osteoporose

- ▶ Nährende Suppen, z.B. Hühnersuppe
- ▶ Milchprodukte wie Joghurt mit frischen Kräutern, Kefir!
- ▶ Lebertran
- ▶ Magnesiumreiche Lebensmittel
- ▶ Sesam, etwa in Form von Gomasio
- ▶ Vollkornprodukte, Nüsse, frisches Obst und Gemüse
- ▶ Fetter Fisch
- ▶ Hülsenfrüchte wie Soja, Bohnen, Kichererbsen, ...
- ▶ Meiden von Koffein haltigen Getränken
- ▶ Meiden von Nahrungsmitteln mit viel Oxalsäure (Rhabarber, Spinat) oder Phosphaten (Wurst, Fleisch, Schmelzkäse)

# 4. Entzündliche Erkrankungen des Bewegungsapparates



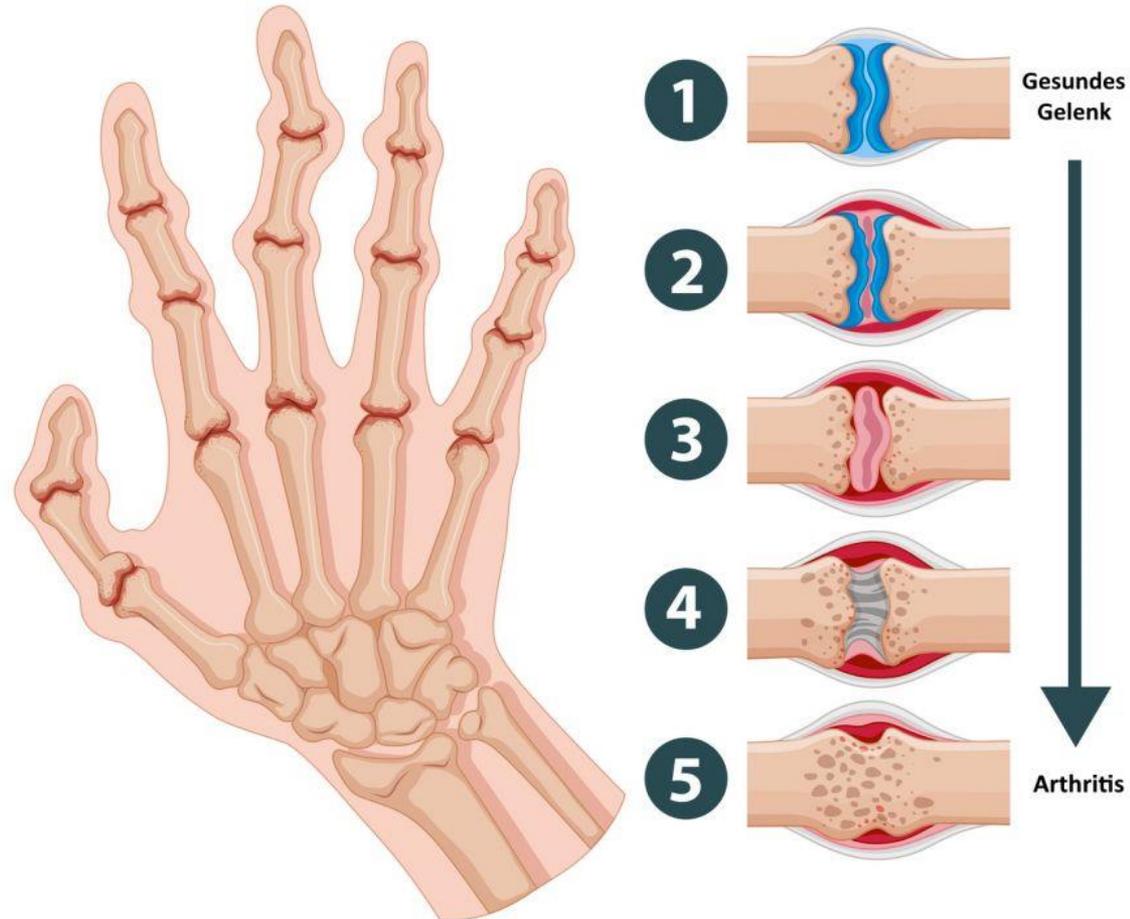
# 4. a) Arthritis

- ▶ Gelenksentzündungen
- ▶ Entzündung: durch innere oder äußere Reize ausgelöster Gewebeschaden
  - > Freisetzung von Entzündungsmediatoren wie Histamin, Prostaglandinen
  - > Freisetzung von Zytokinen wie TNF  $\alpha$  oder Interleukinen
- ▶ Unterschiedliche Formen je nach Genese und Ort des Geschehens (M. Bechterev, Arthritis psoriatica, ...)
- ▶ Schwerpunkt: symptomatische Linderung der Schmerzen, Entzündungshemmung und damit Verbesserung der Funktion der Gelenke wie auch der Lebensqualität
- ▶ Heilpflanzen können oft bestimmte Entzündungsmediatoren und/oder Zytokine in ihrer Funktion oder Produktion hemmen: destruktive Entzündungen werden eingedämmt.

# Rheumatoide Arthritis (RA)

- ▶ Auch chronische Polyarthritits
- ▶ Ausgehend von Entzündungen der Synovia, wird das Gelenk mit Sehnen- und Bänder-Apparat zerstört
- ▶ Morgensteifigkeit, Ruhe- und Bewegungsschmerz
- ▶ oft zuerst Fingergelenke symmetrisch, aber ggf. ganz unterschiedliche Verläufe

## Rheumatoide Arthritis der Hand



# Therapeutischer Ansatz bei Rheumatoider Arthritis

## 3 Säulen Therapie

1. Entgiftung, Anregung der Ausscheidungsorgane
2. Schmerzstillung und Entzündungshemmung - Innerlich
3. Schmerzstillung, Entzündungshemmung und Durchblutungsförderung - Äußerlich

# 1. Säule bei Rheuma: Entgiftung, Anregung der Ausscheidungsorgane

Immer bei Ausleitung zuerst die „Tore des Körpers“  
öffnen!

- ▶ Niere
  - ▶ Brennnessel, Goldrute, Schachtelhalm, Birkenblätter ...
- ▶ Leber
  - ▶ Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn, Galgant ...
- ▶ Darm
  - ▶ Knoblauch, Bärlauch, Bockshornklee, Faulbaumrinde ...
- ▶ Haut
  - ▶ Lindenblüten, Holunderblüten, Veilchen, Calendula ...



## 2. Säule: Schmerzstillung und Entzündungshemmung - Innerlich

- ▶ Weidenrinde
- ▶ Weitere Salicylate wie Mädesüß, Zitterpappel
- ▶ Teufelskralle! Hemmt alle Entzündungsmediatoren (...)
- ▶ Katzenkrallen/Krallendorn!
- ▶ Weihrauch, Myrrhe
- ▶ Brennnessel
- ▶ Süßholz - „das pflanzliche Cortison“
- ▶ Bittersüßer Nachtschatten - über Alkaloide Wirkung auf Haut/Schleimhäute sowie ZNS
- ▶ Schwarze Johannisbeere (Blätter, Knospen)



# 3. Säule: Schmerzstillung, Entzündungshemmung und Durchblutungsförderung - Äußerlich

- ▶ Beinwell
- ▶ Arnika
- ▶ Rosmarin
- ▶ Johanniskraut
- ▶ Capsaicinhaltige Auflagen
- ▶ Heublumensäckchen

Umschläge, Auflagen, Salbenverbände, Bäder ... Alles was gut tut.

# Bsp: Rheuma-Teemischung

- ▶ Betula Folium (Birkenblätter) 20g
- ▶ Dulcamara Stipites (Bittersüß-Zweigspitzen) 25g
- ▶ Urtica Folia (Brennnesselblätter) 20g
- ▶ Taraxacum Radix cum Herba (Löwenzahn-  
wurzel und -kraut) 30g
- ▶ Salicis Cortex (Weidenrinde) 30g
- ▶ Astragalus Radix (Tragantwurzel) 40g
- ▶ Sambucus nigrum Flores (Holunderblüten) 20g

---

3 x 1 gestr. EL/TS, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen

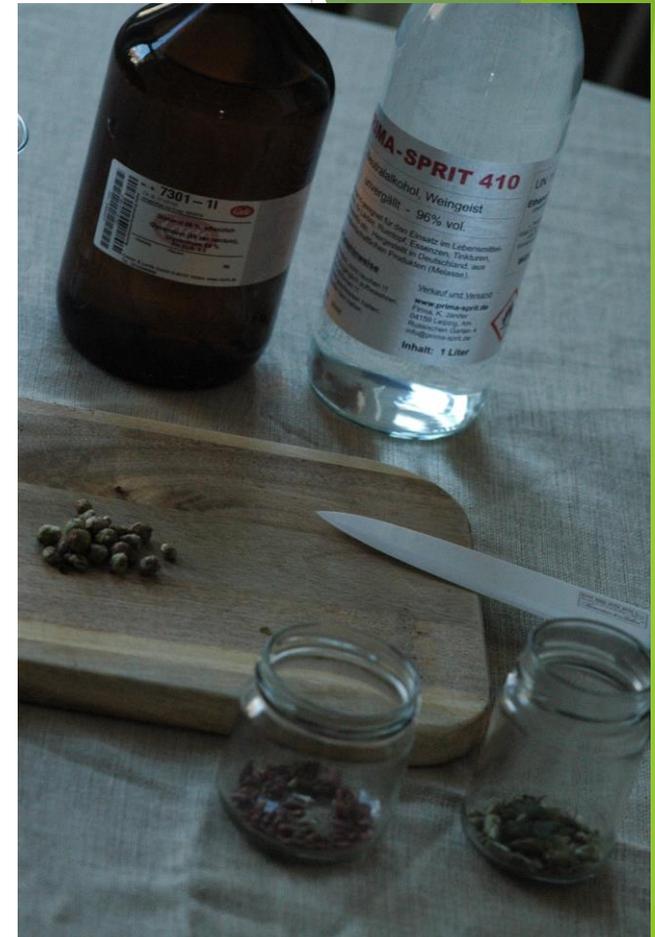
- ▶ Extra: Harpagophyti Radix (Teufelskrallenwurzel) 1 EL/TS über Nacht kalt ansetzen, morgens dann mit dem restlichen Tee überbrühen

# Homöopathische Mittel bei RA

- ▶ **Bryonia Stannum** (Wala): 3 x tgl. 5-10 Globuli D3 oder als Injektion s.c. bis 1 x tgl. 1 ml akut. *Besonders beleibte Menschen, die gerne ihre Ruhe haben..*
- ▶ **Rhus toxicodendron comp.** (Wala): im Akutfall 3-6 x tgl. 10 Globuli oder als Injektion s.c. bis 1 x tgl. 1 ml. *Besonderes: schlechter durch Überanstrengung, aber auch Ruhe, besser durch Einhüllen, Kneten, Massage, Bewegung.*
- ▶ **Berberis e radice** (Wala): *harnsaure Diathese, wandernde Gicht- und Rheumaschmerzen, Arthritis.* 3 x tgl. 5-10 Globuli D3 oder als Injektion s.c. mind. 1 x wöchentlich 1 ml
- ▶ Urtinkturen von Ceres Ø **Fraxinus excelsior** = Esche. Thema Altruismus, Autoaggression, ggf. Bluthochdruck. Ø **Betula pendula** = Birke. Thema Flexibilität, Ausleitung. Ø **Urtica dioica** = Brennnessel. Thema Wille, Aggression, Stoffwechsel. Jeweils 1-2 x 5 Tr. tgl.
- ▶ Spagyrik: **Solunate 3, 6, 16, 18** und ätherische Ölmischung 28/29 gemischt bzw. Sportsalbe zur langfristigen Basisbehandlung (vgl. Arthrose)

# Präparate bei RA

- ▶ **Phytodolor** (Steigerwald): Schmerz lindernd (alle Aspekte!), aktiver und passiver Bewegungsumfang. 3 x 30-40 Tr. tgl.
- ▶ **Arthrologes comp.** (Loges): als Globuli bis 3 x 5 tgl. Bei akuten Fällen auch zur Injektion ggf. mehrmals tgl. subcutan 1-2 ml.
- ▶ **Cartilago Mandragora comp.** (Wala): 3 x 5 Globuli tgl. oder Injektion s.c. bis 1 x 1 ml im Akutfall.
- ▶ **Araniforce** (Weber & Weber): bis 12 x 10 Tr. Akut, 3 x 5-10 chronisch. Ausleitung, Entzündungshemmung und Schmerzlinderung
- ▶ **Gemmo**: Ribes nigrum, Pinus montana



# Äußerliche Anwendungen bei RA

- ▶ **Aconit Schmerzöl** (Wala): Kampher, Lavendelöl, Quarz
- ▶ **Zeel** (Heel): Tabletten (bis 3x5 tgl.) und/oder subcutane Injektion.
- ▶ Im akuten Schub: kühlende Quarkwickel, Kytta/Beinwellwickel, Heilerdeauflagen, Kohlwickel - gerne länger drauf lassen.
- ▶ Ansonsten Bäder oder Einreibungen mit Fichtennadel-, Kiefernadelöl. Einreiben von Lavendelöl, Wacholderöl, Nelkenöl.
- ▶ **Rhus toxicodendron Salbe** (Wala): 1-2 x tgl. auftragen oder als Salbenverband
- ▶ Blutegel, Cantharidenpflaster
- ▶ Wenn Wärme gut tut: Cayennepfeffer, z.B. als Pflaster.  
**Senfwickel, Meerrettichwickel** (Vorsicht: wird heiß!). Kirschkernsäckchen, Heublumen

# Weitere naturheilkundliche Maßnahmen bei RA

- ▶ Richtiges Verhältnis an ungesättigten Fettsäuren: bei einem Übergewicht an **Omega-6 gegenüber Omega-3** wird zuviel **Arachidonsäure** gebildet. Arachidonsäure produziert Gewebshormone, die freie Radikale bilden, was Entzündungen zur Folge hat. Günstige Nahrungsmittel: Walnüsse, Leinsamen, Hanf- und Chiasamen, Fisch, die meisten Obst- und Gemüsesorten.
- ▶ **Vitamin E** und andere Antioxidantien: neutralisieren freie Radikale. Viel in Weizenkeimöl, Distelöl, Rapsöl, vielen Nüssen.
- ▶ Vegetarische Ernährung als Idee ...

## 4. b) Gicht

- ▶ Auch **Hyperurikämie** oder Arthritis urica
- ▶ Überschuss an Harnsäure, meist gestörte Nierenfunktion
- ▶ schubweise auftretende Stoffwechselerkrankung
- ▶ Ausfällung der Harnsäurekristalle in den Gelenken führt zu Mikroverletzungen
- ▶ Hoch akute, sehr schmerzhaftes Arthritis, beginnend meist am Großzehengrundgelenk = **PODAGRA**
- ▶ Kann in chronische (Poly-)Arthritis münden mit funktionellen Einschränkungen und Gelenkzerstörungen.
- ▶ Akuter Gichtanfall: Ruhigstellen und Hochlegen der betroffenen Gelenke.

# Brennnessel - *Urtica dioica/urens*

- ▶ Als Tee, Frischpresssaft, Tinktur
- ▶ Enthält Phenolcarbonsäuren, Flavonoide, Histamin, Eisen, Magnesium, ... (Blätter). Wurzel enthält Hormonvorstufen, Samen fettes Öl, Carotinoide.
- ▶ Wirkungen: entzündungshemmend, lokal durchblutungsfördernd, Schmerz lindernd, diuretisch, kräftigend
- ▶ Indikationen:
  - ▶ Rheumatische Erkrankungen degenerativer und entzündlicher Art
  - ▶ Ausleitung über die Nieren, Erkrankungen der Harnwege
  - ▶ Kräftigung (Ruborans)
  - ▶ Männerheilkunde (v.a. Wurzeln)



# Ernährung & Lebensstil

- ▶ Großer Einfluss der Lebensführung! Früher galt Gicht deshalb als Sinnbild der Völlerei und Maßlosigkeit: Diabetes, langjähriges Übermaß an Alkohol, Fleisch, Übergewicht, zu wenig Bewegung (Faulheit).
- ▶ Heute zusätzlich Fokus auf endogene Faktoren - familiäre Disposition bzw. Vererbung.



- ▶ Diätetik: Meiden von Bier (Purine), sonstigen Alkoholika. Fleisch - insbesondere Geflügel weglassen. Langsamer Abbau von Übergewicht.
- ▶ Präventiv und akut hilft: viel Trinken - Tee/Wasser. Kirschen, Sellerie und Radieschen! Kirschsafft, Vitamin C, Koffein.

# Heilpflanzen bei Gicht

Schwerpunkt auf Ausleitung über die Nieren, dazu noch Linderung der klassischen Entzündungszeichen

- ▶ **Giersch** - *Aegopodium podagraria*: Als Tee, Frischpresssaft, Breiaufgabe
- ▶ Brennnessel: Als Tee, Frischpresssaft, traditionelles Brennnesselpeitschen
- ▶ **Löwenzahn**
- ▶ Bibernelle
- ▶ Dornige Hauhechel
- ▶ Goldrute
- ▶ **Berberitzenrinde**
- ▶ Birkenblätter
- ▶ Orthosiphon - indischer Nieren- und Blasentee
- ▶ **Holunder**: Blüten als Tee, Blätter als Breiaufgabe bei RA und Gicht
- ▶ Bohnenschalen

# Bsp: Teemischung bei Gicht

▶ Urtica dioica Herba (Brennnesselblätter)	25g
▶ Solidago virgaurea Herba (Goldrutenkraut)	25g
▶ Pimpinella saxifraga Radix (Bibernellenwurzel)	40g
▶ Taraxacum Radix cum Herba (Löwenzahnwurzel/-kraut)	30g
▶ Berberis radialis Cortex (Berberitzenwurzelrinde)	40g
▶ Aegopodium Herba (Gierschkraut)	25g
▶ Viola odorata Herba (Veilchenkraut)	25g

---

3 x 1 gestr. EL/TS, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen

# Homöopathische Mittel bei Gicht

- ▶ **Berberis e radice** (Wala): harnsaure Diathese, wandernde Gicht- und Rheumaschmerzen, Arthritis. 3 x tgl. 5-10 Globuli D3 oder als Injektion s.c. mind. 1 x wöchentlich 1 ml
- ▶ **Colchicum comp.** (Wala): Herbstzeitlose und Schöllkraut. 3 x tgl. 5-10 Globuli, ggf. als Injektion
- ▶ **Colchicum comp.** (Pflüger): neben Herbstzeitlose z.B. Brennnessel, Stechpalme und Mineralien. Akut bis 6 x 5 Tropfen täglich.
- ▶ **Bryonia Stannum** (Wala): 3 x tgl. 5-10 Globuli D3 oder als Injektion s.c. bis 1 x tgl. 1 ml akut
- ▶ **Ceres** Ø **Urtica dioica** = Brennnessel 1-2x5 Tr.



<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17239784>

# Weitere Präparate bei Gicht

- ▶ **Phytodolor** (vgl. Rheumatoide Arthritis)
- ▶ **Lymphomyosot** (Heel) - generell bei allen Entzündungsgeschehen begleitend zur Unterstützung der Reinigung/Ausleitung. Entweder über 6 Wochen als Kur 3 x 20 Tr. tgl. oder regelmäßig 1 x 1 ml Quaddeln pro Woche. Mindestens 1,5-2 Liter Wasser dazu trinken!
- ▶ **Brennnessel Frischpresssaft** (Schönenberger): im Frühling als 6 Wochen Kur. Gerne in Kombination mit Giersch äußerlich & innerlich.

# Literaturangaben

- ▶ Abele & Stiefvater 1964. *Aschner-Fibel: die wirkungsvollsten konstitutionstherapeutischen Methoden nach Aschner*. Haug, Heidelberg
- ▶ Bäuml, Siegfried 2007. *Heilpflanzen Praxis heute: Portraits - Rezepturen - Anwendung*. Urban & Fischer, München
- ▶ Bühring, Ursel 2011. *Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde: Grundlagen - Anwendung - Therapie*. Haug, Stuttgart
- ▶ Casagrande, Christina 2014. *Praxis Spagyrik*. Haug, Stuttgart
- ▶ Fintelmann & Weiss 2017. *Lehrbuch Phytotherapie*. Haug, Stuttgart
- ▶ Kalbermatten, Roger 2011. *Wesen und Signatur der Heilpflanzen*. AT Verlag, Aarau (Schweiz)
- ▶ Thüler, Maya 1990. *Wohltuende Wickel: Wickel und Kompressen in der Kranken- und Gesundheitspflege*. Maya Thüler Verlag, Worb (Schweiz)
- ▶ Vonarburg, Bruno 2009. *Homöotanik - Arzneipflanzen der Homöopathie: Illustrierte Materia Medica*. Haug, Stuttgart

Bildquellen auf den Bildern oder eigene Fotos von Martin Zwiesele.

# Auf Wiedersehen!



Naturheilpraxis Zwieseles,  
Grassstraße 9, 04107 Leipzig

Tel. 0157-30437755, Email:  
[Naturheilkunde-Zwieseles@gmx.net](mailto:Naturheilkunde-Zwieseles@gmx.net)

[www.heilpraktiker-zwieseles.de](http://www.heilpraktiker-zwieseles.de)

YouTube: Naturheilkunde Zwieseles

