

# Was kranken Gelenken hilft

Ohne Schmerzmittel können sich **Arthrosepatienten** meist kaum bewegen. Lesen Sie, welche Unterstützung es aus der Naturmedizin gibt und warum Bewegung trotzdem so wichtig ist



Peter Emmrich, Facharzt für Allgemeinmedizin in Pforzheim, Vizepräsident des ZAEN e. V.

**A**rthrose tut weh. Ist der Gelenkknorpel abgenutzt, reiben die Knochenenden aufeinander. Das führt zu einer schmerzhaften Entzündung, sodass die Betroffenen jede Bewegung vermeiden. Doch es gibt sanfte Hilfe aus der Naturmedizin.

„Meinen Arthrose-Patienten empfehle ich morgens und abends je einen gestrichenen Teelöffel Hagebuttenpulver und

Braunhirse in Müsli oder Apfelkompott einzunehmen“, so Peter Emmrich, Allgemeinmediziner aus Pforzheim. Die Hagebutte ist reich an Vitamin C und entzündungshemmenden Stoffen. Braunhirse enthält viel Kieselerde (Silicea) und Mikro-nährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Emmrich: „Sie können im Gelenk die natürliche Knorpelbildung anregen. Darüber hinaus ist Braunhirse glutenfrei, denn Gluten kann zusätzlich eine Entzündung im Gelenk aktivieren!“

**Der naturheilkundliche Arzt** setzt auch auf die Homöopathie. „Hier haben wir zwei wirkungs-

volle Arzneimittel, welche entzündungshemmend wirken und die Knorpelbildung aktivieren können: Bryonia D6, wenn die Patienten in Ruhe eine deutliche Besserung ihrer Schmerzen feststellen. Dagegen gebe ich Rhus toxicodendron D6, wenn der Patient berichtet, dass in Bewegung alles viel besser ist.“

Das Gute dabei ist: Die homöopathischen Arzneimittel können mit den Heilpflanzen kombiniert werden.

**Doch ohne regelmäßige** Bewegung wird der degenerierte Gelenkknorpel noch schlechter ernährt, weil weniger Gelenkschmiere produziert wird. Das begünstigt ein Vorschreiten der Arthrose. „Ich empfehle meinen Patienten, morgens im Bett ‚Luftbad‘ zu fahren. Auch Radeln auf dem

Heimtrainer mit Steigung null führt zur Aktivierung der Gelenkflüssigkeit.“ Anfangs sollten nur kurze Intervalle gefahren werden, dann langsam steigern.

Übergewichtigen Patienten rät der Experte, zweimal in der Woche ins Thermalbad zu gehen. Im Wasser hat der Körper nur ein Zehntel seines Gewichtes, was die Gelenke entlastet. Und das warme Wasser hilft, die Muskulatur zu entspannen.

**Apropos Wärme!** Bei einem akuten, entzündlichen Prozess – wenn das Gelenk geschwollen, warm und rot ist –, lindert Kälte die Beschwerden. Emmrich: „Auch sind kalte Retterspitz-Umschläge über Nacht sehr segensreich. Bei degenerierten Gelenken wäre dagegen Wärme zur besseren Durchblutung sinnvoller.“

**Extra-Tipp Medizin**  
Der Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin informiert auf [zaen.org](http://zaen.org)



Neben den Knien können Hüfte, Schulter, aber auch Finger oder Zehen von Arthrose betroffen sein

**4**  
Millionen Deutsche haben ein künstliches Gelenk. Am häufigsten werden Hüftprothesen eingesetzt

**30%**  
der Männer und sogar 50% der Frauen über 60 leiden an Arthrose, meist an mehreren Gelenken



Mäßige, aber regelmäßige Bewegung wissen die Gelenke zu schätzen: Walken, Radfahren oder Aqua-Gymnastik sind zu empfehlen