

# Muskeln & Gelenke



© Konstantin Labunskiy / 123rf.com

**E**nde des 19. Jahrhunderts, zu Dr. Schüsslers Zeiten, kannte man zwar die Begriffe Gelenkentzündung und Gelenkverschleiß, längst aber nicht die vielfältigen Unterscheidungsmerkmale und Ursachen von Gelenk- und Muskelerkrankungen.

**Arthritis & Arthrose** Generell bei Entzündungen wie Polyarthritiden und rheumatoider Arthritis sind die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und Nr. 4 Kalium chloratum D6 die Basis-salze – sie werden im halbtäglichen Wechsel eingenommen. Empfehlen Sie zusätzlich die Salbe Nr. 3 (wirkungsvoll sind Umschläge). Bei chronischen Entzündungen ist die Nr. 6 Ka-

lium sulfuricum D6 angezeigt. Alternativ oder ergänzend kommen außerdem die Nr. 11 Silicea D12 und Nr. 17 Manganum sulfuricum D6 (akute und chronische Gelenkentzündung)

## MEIN TIPP

Bei Gelenkbeschwerden haben sich zusätzlich Schwefelbäder bewährt. Kaliumsulfat als Badezusatz wurde schon vor über 100 Jahren Patienten mit schmerzhaften Gelenkbeschwerden empfohlen. In ein warmes Vollbad lassen Sie 100 bis 200 Gramm Schwefelsalz einrühren und raten, wöchentlich ein bis zwei Bäder zu nehmen.

**Millionen Menschen sind von entsprechenden Krankheitsbildern betroffen. Schüssler Salze lindern nicht nur die Beschwerden, sondern können sie oft ausheilen.**

in Betracht. Bei rheumatischen Beschwerden mit Ziehen und Reißen in den Gelenken ist die Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 das Salz der Wahl.

**Arthroseschema** Die Entstehung wird begünstigt durch extreme Belastungen wie Sport, frühere Verletzungen, Haltungsanomalien und langjährige Ernährungsfehler (viel Schweinefleisch, viel Süßes). Symptome sind morgendlicher Anlaufschmerz und Gelenkschmerzen nach Belastung. Am häufigsten sind die Knie- und Hüftgelenke betroffen. Zum Arthroseschema zählen die Salze: Nr. 1 Calcium fluoratum D12, Nr. 11 Silicea D12, Nr. 8 Natrium chloratum D6 und Nr. 17 Manganum sulfuricum D6 – lassen Sie pro Salz und Tag vier bis sechs Tabletten einnehmen. Bei Arthrose der kleinen Gelenke ist oft die Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 ausreichend. Empfehlen Sie zusätzlich die Salben Nr. 1, Nr. 2 und Nr. 11 als Mischung für einen nächtlichen Umschlag. Sprechen Sie in Ihrer Beratung auch die Bewegung an, denn sie ist das wich-

tigste Heilmittel der Arthrose – auch wenn sie schmerzhaft ist. Bewegungsvermittelt nimmt der Knorpel Gelenkflüssigkeit auf, diese enthält Nährstoffe, die der Regeneration des Knorpels dienen. Auf diese Art wirkt Bewegung wie Rad fahren und Laufen positiv auf den Gelenkknorpel.

## Muskelhartspann & Krämpfe

Kälte, Zug und Bewegungsmangel können zum schmerzhaften Muskelhartspann und zu Myogelosen führen. Hauptsächlich betroffen sind Nacken- und Schulterbereich. Bei verhärteter Muskulatur hilft die Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und die Salbe Nr. 1; bei großflächiger Muskelverhärtung mit Schmerzen und stressbedingter Anspannung; Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 (als „Heiße Sieben“) und Salbe Nr. 7; bei Nackenverspannung können Sie alternativ ebenso zur Nr. 15 Kalium jodatum D6 raten. Die Nr. 7 als „Heiße Sieben“ ist wirksam bei Muskelkrämpfen. Krämpfe müssen nicht unbedingt Magnesiumbedingt sein, manchmal steckt auch eine Kalzium- oder Kaliumverwertungsstörung dahinter (Nr. 5, Nr. 2).

**Geduld ist oft wichtig** Bei chronischen Gelenkentzündungen und Arthrose ist eine mehrmonatige Anwendung, manchmal auch ein Jahr, empfehlenswert. Die konsequente Einnahme führt in den meisten Fällen zum Erfolg! ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor



# GANNS

**ODER GAR NICHT!**

**AB DEM 1. SEPTEMBER 2014**



**Machen Sie mit bei unserer  
neuen Gewinnspielserie auf Facebook!**

**Freuen Sie sich auf exklusive Aktionen und Gewinne!**

**WERDEN SIE FAN UND MIT UNS **AKTIV** AUF FACEBOOK.**



[www.facebook.com/ptainderapotheke](http://www.facebook.com/ptainderapotheke)