

# Sehnen, Bänder & Muskeln

Entweder sind es akute durch Überlastung oder Verletzung entstandene **Beschwerden** oder es sind chronisch-degenerative. Bei den Muskeln wird es etwas vielschichtiger.



© Tof Locoste / fotolia.com

Die häufigsten Beschwerden des Bänder- und Sehnenapparats sind, von Unfallverletzungen abgesehen, durch eine Schwäche des Band- und Halteapparats bedingt und im Laufe von Jahren entstanden. Eine Gewebeschwäche ist keine Krankheit, sondern eine funktionelle Störung, die ihre Ursache in einer

schwachen Ausprägung des Gewebes hat. Im Extremfall kann es zum Schlottergelenk kommen: Das Gelenk wird nicht korrekt durch Bänder und Muskeln fixiert und bei Bewegung (Sport) überdehnt. Spreiz-, Platt- und Senkfuß sind weitere Beschwerden, die ebenfalls schwächen und für Betroffene eine Belastung darstellen.

**Stabilisierung** Das gelingt mit den Salzen, die im Gewebe natürlich vorkommen: Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (im Laufe des Vormittags drei Tabletten), Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 (im Laufe des Nachmittags drei Tabletten) und Nr. 11 Silicea D12 (im Laufe des Abends drei Tabletten). Morgens die Salbe Nr. 1, abends Nr. 11 auftragen. Sind die Beschwerden an den Sehnen der Hand lokalisiert (Sehnenverhärtung mit sukzessiver Verkürzung), sprechen wir von der Dupuytren'schen Krankheit. Auch hier haben Salz und Salbe der Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr. 11 Silicea schon oft gute Dienste getan. Geduld ist freilich erforderlich. Nicht zu vergessen: Bewegung ist das wichtigste Heilmittel, zum Beispiel Barfußgehen bei allen Fußbeschwerden oder zwei Mal wöchentlich Schwimmen für die anderen Körperpartien.

**Bei akuten, durch Verletzung aufgetretene Beschwerden** Hier kommen die Entzündungssalze zum Einsatz Salze, die ebenso bei Muskelbeschwerden eingesetzt werden. Also Muskelkater (zusätzlich Nr. 9 Natrium phosphoricum

D6), Muskelfaserriss, -zerrung und natürlich bei Verletzungen an Bändern und Sehnen (Bänderriss, Bänder- und Sehnenzerrung). Auch wenn bei akuten Beschwerden eine orthopädische Intervention erforderlich ist, spricht nichts dagegen, sofort begleitend Schüssler Salze einzunehmen. Die wichtigsten sind Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und Nr. 4 Kalium chloratum D6 (beide werden im Wechsel eingenommen). Gegen die Schmerzen ist die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“ wirkungsvoll. Auch die Salben sollten Sie zusätzlich empfehlen. Bei der Fibromyalgie hat mir diese Dreierkombination oft gute Dienste getan.

**Karpaltunnelsyndrom** Auch hier haben wir eine degenerative, also „Verschleiß“- Erkrankung mit Einschränkung der Nervenfunktion. Sie wird durch Druck auf den Medianusnerv zwischen Handwurzel und dem sehnenartigen Halteband in der Mittelhand (= Karpaltunnel) ausgelöst. Die Erkrankung tritt meist nach dem 50. Lebensjahr, bei Schwangeren, bei Schilddrüsenüberfunktion, bei Diabetes, Gicht oder nach einer Handgelenksfraktur auf. Erste Symptome sind nächtliche Missempfindungen im Arm und in der Hand (Kribbeln, Schwellungsgefühl). Mit den folgenden Salzen habe ich schon erlebt, dass eine Operation ausgesetzt werden konnte, wobei es immer darauf ankommt, wie früh die Therapie einsetzt: Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und Salbe Nr. 1; gegen die Schmerzen: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“ und Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12. ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor



# BronchoVerde®

## HUSTENLÖSER

### 50 mg

Brausetabletten

Wirkstoff:  
Efeublätter-Trockenextrakt  
10 Brausetabletten

Nur **1 x**  
täglich

# Stark gegen HUSTEN

- ▶ Saponinreicher Efeu-Spezialextrakt V707®
- ▶ Löst den Schleim
- ▶ Verbessert die Lungenfunktion<sup>1</sup>
- ▶ Frischer Fruchtgeschmack

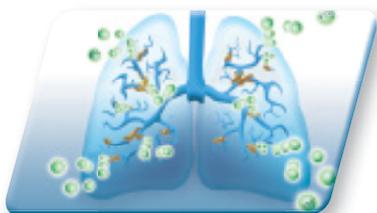
Stark im Auftritt  
**JETZT IM TV,**  
im Radio und in allen  
wichtigen Zeitschriften



ARD® **2**  
SAT1   
und andere ...



Als Heiß- und Kaltgetränk!



Wirkt tief in den  
Bronchien.



Löst den Schleim ...



... und lässt somit Ihre  
Kunden wieder aufatmen.

<sup>1</sup>EMA, European Medicines Agency, Committee on herbal medicinal product (HMPC), Assessment Report on Hedera helix L. folium, EMA/HMPC/289432/2009/(2012), S. 76.

**BronchoVerde® Hustenlöser 50 mg Brausetabletten:** Wirkstoff: Trockenextrakt aus Efeublättern **Zusammensetzung:** 1 Brausetablette enthält 50 mg Trockenextrakt aus Efeublättern (4-8 :1); Auszugsmittel Ethanol 30% (m/m). Sonstige Bestandteile: Saccharin-Natrium 2 H<sub>2</sub>O, Sorbitol, Simeticon, Natriumcyclamat, Natriumhydrogencarbonat, Natriumcarbonat, Citronensäure, Natriumdihydrogencitrat, Cassis-Aroma, Maltodextrin, Macrogol 6000. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Husten mit Auswurf. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Efeublätter, andere Araliengewächse oder einen der sonstigen Bestandteile. Kinder unter 2 Jahren. **Nebenwirkungen:** häufig: Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Brechreiz, Durchfall), gelegentlich: allergische Reaktionen der Haut (Hautrötungen, Juckreiz, Nesselsucht, Hautausschlag) oder schwerwiegende allergische Zustände (Atemnot, Schwellungen). **Warnhinweise:** Enthält Natrium und Sorbitol.