



MIT SCHMERZEN BESSER UMGEHEN

KNIE UND HÜFTE

Schmerzen in Knie oder Hüfte treten bei Entzündungen, Arthrose, gelenknahen Knochenbrüchen, Meniskus- oder Kreuzbandrissen auf. Am häufigsten sind sie durch Unfälle oder Abnutzung des Gelenks entstanden. Nur abwarten bis zum Operationstermin und Schmerzmittel schlucken, ist hier zu wenig. Natursubstanzen können Operationen zwar nur selten ersetzen, doch sie können die Zeit bis dorthin überbrücken und damit Schmerzmittel einsparen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Steifheit, Schwellungen und Schmerzen im Gelenk, die sogar in Ruhe auftreten. Wer davon geplagt ist, hat oft schon lange Mühen hinter sich. Erst versucht man, die Schmerzen noch in den Griff zu bekommen, läuft von einem Orthopäden zum nächsten und schluckt nebenwirkungsreiche Schmerztabletten oder das zwar sehr gute, jedoch bei Dauereinsatz recht teure CBD-Öl.

Ein Leben mit Dauerschmerz ist aber für alle die schlechteste Option und schließlich entscheiden sich viele dann doch für ein neues Knie- oder Hüftgelenk oder auch für die Meniskusoperation. Hat man keine Zusatzversicherung, kann die Wartezeit jedoch lang sein, überhaupt in Corona-Zeiten.

Diese Wartezeit bis zum OP-Termin kann jedoch gut genutzt werden. Bewährte Natursubstanzen reduzieren einerseits die Entzündung und regenerieren andererseits noch halbwegs intakte Strukturen. Damit hat so mancher nicht nur die Zeit mit weniger Schmerzen überbrückt, es haben sich damit etliche Operationen sogar erübrigt. Das ist natürlich der schönste Erfolg. Denn eins darf man nicht vergessen, Operationen sind immer mit gewissen Risiken verbunden. Bei größeren Eingriffen betrifft das nicht nur die Narkose selbst, man ist in keinem Krankenhaus davor gefeit, sich mit dem multiresistenten Krankenhauskeim zu infizieren.

SCHIEFSTELLUNGEN UND VERHÄRTETES GEWEBE

Einer der Hauptgründe sowohl für Knie- als auch für Hüftgelenksabnutzung ist ein Beckenschiefstand, den speziell geschulte ganz-

heitliche Therapeuten anhand von ungleichen Beinlängen erkennen. Er kann auch nur sehr gering ausfallen, etwa durch eine kleine Verdrehung bedingt und im Röntgen gar nicht sichtbar sein, und dennoch mit der Zeit massive Probleme bereiten. Korrekturen sind einfach möglich, allerdings oft nicht von Dauer. Insbesondere wenn die Muskulatur verhärtet ist oder Verkalkungen eine Rolle spielen. Das kann natürlich auch ohne Beckenschiefstand der Fall sein. Wird nun nur operiert, ohne dass Verhärtungen oder Verkalkungen aufgelöst werden, wird auch ein neues Gelenk nicht den vollkommenen Erfolg bringen.

Eine große Hilfe ist hier das richtige Magnesium-Präparat. Indem Magnesium den Aufbau von Elastin anregt und das Gewebe damit elastischer macht, löst es Verhärtungen und Ablagerungen im Gewebe. Funktionen werden verbessert und chronisch degenerativen Prozessen entgegengewirkt. Magnesium wirkt außerdem entzündungshemmend und optimiert auch damit die Ausgangslage für eine Operation. Besonders bewährt ist Einreiben mit *kolloidalem Magnesiumöl* oder Besprühen mit wässrigem, *kolloidalem Magnesium*. Außerdem machten wir die Erfahrung, dass ein einziger Sprühstoß *monoatomares Magnesium*, das noch reiner als *kolloidales Magnesium* ist, die Schmerzen bei überanstrengter Muskulatur binnen zehn Minuten verschwinden lässt. Allein die damit verbundene Entspannung verkrampfter Muskulatur, die verbesserte Durchblutung und die Entsäuerung sprechen für Magnesium. Um welches Problem es sich im Bewegungsapparat auch immer handeln mag, das Magnesium verbessert die Situation praktisch auf jeden Fall, auch wenn es für sich allein das zugrunde liegende Problem nicht löst. Sehr bewährt sind außerdem Entsäuerungsmaßnahmen. *Vulkanmineral* eignet sich für ein Voll- oder Teilbad und für Umschläge sehr gut. Man kann eine Damenbinde damit tränken und als Umschlag um das schmerzende Gelenk binden.

ARTHROSE DURCH SCHMERZHAFTE KALKABLAGERUNGEN

Bei Kalkablagerungen in Gelenken muss man

allerdings oft noch über die Magnesium-Empfehlung hinausgehen. Aber wodurch kommt der Kalk ins Gelenk und kann dort eine Gelenkentzündung verursachen? Dazu eine Beobachtung: Wo es borhaltige Quellen gibt, wo Bewohner selbst Angebautes ohne Kunstdünger essen, wo der Boden und das Trinkwasser einen hohen Borgehalt haben und Menschen nicht mit Aluminium belastet sind – alles Gründe für Bormangel –, gibt es deutlich weniger Arthrose-Fälle als anderswo. Bei Bormangel setzt der Körper bis zu 40 Prozent seines in Knochen und Muskeln gespeicherten Kalziums und Magnesiums frei, die mit dem Urin verloren gehen. Dadurch

> STÖRENDE NARBEN

Es gibt auch „seltsame“ Zusammenhänge, die meist von Kinesiologen und anderen ganzheitlich arbeitenden Therapeuten aufgedeckt werden. Eine Gebärmutterentfernung kann sich etwa auf die Hüfte negativ auswirken, eine Blinddarmnarbe auf das Knie. Narben können überhaupt Meridiane, die Energiebahnen des Menschen, stören und damit sogar weit entfernte Körperregionen, auch Organe negativ beeinflussen. Unser vielfach bewährter Tipp zur Narbenentstörung ist zweimal täglich Einreiben mit *kolloidalem Germaniumöl*, das die Narbe selbst entstört, und einige Minuten danach mit *kolloidalem Goldöl*, das den damit oft verbundenen Schock bearbeitet.

werden nicht nur Knochen brüchig und die Muskulatur verhärtet, es fehlt auch das nötige Magnesium für ein Transportenzym, das freies Kalzium zu den Knochen bringen sollte. Stattdessen kann nun Gelenksarthrose entstehen und zwar durch Fehleinlagerung des frei gewordenen Kalziums. Gelenke und Weichteilgewebe „verkalken“, verursachen Muskelverspannungen und Gelenksteifheit. Um sie zu lösen, sollte neben Magnesium eventuell zusätzlich *kolloidales Siliziumöl* lokal oder *flüssiges Silizium* zum Einnehmen eingesetzt werden, wodurch gleich auch noch Aluminium ausgeleitet und Kalzium besser im Knochen festgehalten wird. Auch die Einnahme von *Vitamin K2* kann helfen. Der Bormangel selbst wird durch Gabe von *kolloidalem Bor* aufgehoben. Dadurch wird außerdem ein

weiterer Mineralstoffverlust gestoppt.

In unserem Therapeuten-Netzwerk hat die Beschäftigung mit Natursubstanzen natürlich eine Geschichte. Wir haben um das Jahr 2000 mit der Erprobung einer Handvoll Natursubstanzen begonnen, 2008 den Verein gegründet, und jedes Jahr sind weitere Natursubstanzen dazu gekommen. Anfangs erlebten wir mit dem *flüssigen Silizium* Erstaunliches, vielleicht auch, weil wir noch nichts anderes zur Verfügung hatten für schmerzende Gelenke. Kniearthrosen und Kalkablagerungen in verschiedenen Gelenken ließen sich damit gut lindern, manchmal bis zur völligen Beschwerdefrei-

heit – sogar bei über 80jährigen. Da Silizium im Alter ohnehin oft fehlt, was zum „Schrumpeln“ des Körpers mit Defiziten im Bindegewebe (schlaff), Haut (faltig), Haaren (schütter, ausgehend), Nägeln (brüchig, schwach), aber auch Knochen (weniger elastisch), Darm (träge, verstopft, entzündet) beiträgt, wird Silizium von Älteren immer gerne verwendet. Silizium regt außerdem das Immunsystem gegen alle Arten von Erregern an, trägt zur Remineralisierung des Knochens bei und verbessert die Zellatmung, wodurch man mehr Energie zur Verfügung hat. *Flüssiges Silizium* nimmt man verdünnt mit Wasser ein. Parallel dazu oder alternativ kann man auch lokal mit *kolloidalem Siliziumöl* gegen Kalkablagerungen wirken.

GELENKSENTZÜNDUNG – HILFE DURCH ENTZÜNDUNGSHEMMER AUS DER NATUR

Wenn zusätzlich eine Entzündung vorliegt, ist immer *Krillöl* – alleine oder zusammen mit der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* – die erste Wahl. Damit bekamen wir bereits unzählige Entzündungen in den Griff, wodurch häufig auch der rasante Knorpelabbau gestoppt werden konnte. Aber beide haben noch weitreichendere Bedeutungen.

Krillöl (oder die vegane Form *Mikroalgenöl*) enthalten Omega-3-Fettsäuren, die sich in jeder Zellmembran anlagern und diese flexibler machen. Dadurch wird der Zell-



können den Schmerz reduzieren, die Gliedersteifigkeit lässt nach. Der Vorteil gegenüber konventionellen entzündungshemmenden Medikamenten liegt darin, dass *Weihrauch* und *Ingwer* (wie auch *Krillöl* und *MSM*) selbst bei Langzeiteinnahme nebenwirkungsfrei sind, im Gegensatz zu Kortison die Hormonbildung der Nebenniere und die Knochenfestigkeit nicht beeinflussen. Je weniger Kortison man also benötigt, desto besser. Im Gegensatz zu den frei verkäuflichen Schmerz- und Entzündungsmitteln NSAIDs werden keine Irritationen oder Geschwüre im Magen verursacht und keine negativen Wirkungen auf Leber und Nieren beobachtet. Da nicht jeder Mensch gleich ist, ist energetisches Austesten der hier genannten Natursubstanzen auf jeden Fall sinnvoll, allein schon um sich auf das Wesentliche zu reduzieren, ohne das individuell Wirksamste zu übersehen. Auch für *Weihrauch* und *Ingwer* gilt: Die Beschwerden werden gelindert, aber bei fortgeschrittener Abnützung wird eine Operation damit nicht ersetzt werden können.

CISSUS „BRINGT“ AM MEISTEN

Cissus könnte allerdings das Potential für noch mehr Regeneration haben. Unter den wirksamsten Natursubstanzen bei Schmerzen im Bewegungsapparat steht *Cissus quadrangularis* an der ersten Stelle. Die Kletterpflanze ist in erster Linie als Knochenheiler bekannt, da sie die knochenaufbauenden Zellen stimuliert. Knochenbrüche benötigen zur Heilung ein Drittel weniger Zeit und die Knochendichte nimmt ebenfalls wieder zu. Doch nicht nur die Knochen aufbauenden Zellen, alle Strukturzellen der Muskeln, Sehnen, Bänder, Knorpel, Gelenke und des Bindegewebes werden durch *Cissus* zur Heilung angeregt. Sowohl frische als auch lange bestehende Verletzungen lassen sich damit positiv beeinflussen und heilen in kürzester Zeit. Bei einem Knochenbruch kann das beispielsweise bereits geschehen, selbst während noch ein Gips getragen wird. Dann ist die Überraschung groß, wenn eine danach geplante Operation entfallen kann. So manches neues Knie- oder Hüftgelenk erübrigte sich ebenfalls durch *Cissus*. Selbst bei einem Meniskusschaden kann es helfen, oft zusammen mit einer physiotherapeutischen Behandlung. *Cissus* ist jedenfalls bei allen Schmerzen im Bewegungsapparat einen Versuch wert, weil es auf alle Strukturen ungemein regenerierend wirkt. ✍

stoffwechsel verbessert und Entzündungen werden gehemmt, da Omega-3-Fettsäuren auch Gegenspieler von entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren und der Arachidonsäure aus der Nahrung sind. *MSM* wiederum hat neben seiner entzündungshemmenden Funktion noch eine weitere: Schwefel ist ein wichtiger Baustoff des Körpers, speziell der Gelenke. Die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes und Knorpels hängt auch vom Vorhandensein von Schwefel ab, der sowohl Bestandteil der Gelenkflüssigkeit als auch der Innenschicht der Gelenkkapsel ist. *MSM* fördert deren Regeneration. In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem Gesunden. Bei

Gelenksverletzungen, wie sie beispielsweise beim Sport oder nach Operationen auftreten können, ist *MSM* ebenfalls hilfreich. Umso mehr, da das verletzte Areal durch *MSM* besser von Wundsekreten entsorgt und mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird sowie schneller abschwillt. *MSM* wirkt so entzündungshemmend, dass es mitunter sogar Kortison ersetzen und Schmerzen lindern kann. Allerdings ist damit allein sicher noch keine Alternative zu einem neuen Gelenk gefunden, wenn es einmal stark abgenützt ist. Erstaunliche Wirkungen speziell bei Hüftschmerzen gab es in der Vergangenheit durch die Kombination der weiteren Entzündungshemmer *Weihrauch* und *Ingwer*. Beide wirken ebenfalls abschwellend und