

## Vorbeugen und Heilen bei Arthrose und Arthritis

Dieses Dokument enthält natur- und volksheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten, die unter bestimmten Voraussetzungen eine Linderung von Beschwerden bewirken können. Entscheiden Sie selbst, welche Sie anwenden. Seien Sie vorsichtig mit Diagnosen; viele Erkrankungen zeigen Symptome, die unterschiedliche Schlüsse zulassen. Konsultieren Sie im Zweifelsfall den Arzt oder Heilpraktiker.

Benötigen Sie genauere Informationen zu Vorgehen oder Hilfsmittel, besuchen Sie die Praxiswebsite [www.irchelpraxis.ch](http://www.irchelpraxis.ch). Dort finden Sie weitere Hinweise zu natürlichen Heilmethoden.

### I n h a l t s v e r z e i c h n i s

Hinweise zur Zubereitung und Einnahme .....	2
Kräuteraufgüsse (Tee) .....	2
Tinkturen (pflanzliche Heilmittel in alkoholischer Lösung) .....	2
Homöopathische Medikamente.....	3
Arthrose, Arthritis .....	3
Arthrose.....	3
Wenn das Kniegelenk betroffen ist .....	3
Innerliche Anwendungen .....	4
Äusserliche Anwendungen .....	5
Arthritis.....	6
Ernährung .....	6
Innerliche Anwendungen .....	6
Äusserliche Anwendungen .....	7

## Hinweise zur Zubereitung und Einnahme

### Kräuteraufgüsse (Tee)

Die erwähnten Heilpflanzen können grundsätzlich sowohl als Tee und auch als Tinkturen angewendet werden. Tee- oder Tinkturenmischungen bekommen Sie in Ihrer Drogerie.

Grundsätzlich sollten Kräutertees in der jeweils empfohlenen Zubereitungsart und Dosierung hergestellt werden. Wenn Angaben zur Zubereitung fehlen oder unklar sind, können Sie sich an folgende Richtlinien halten:.

Blüten: warm (30 bis 60°C) übergiesen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Blätter & Kraut: heiss übergiesen, 5-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Samen & Früchte: im Mörser quetschen, dann wie Blätter und Kraut zubereiten.

Rinde & Wurzeln: möglichst zerkleinern, kalt ansetzen, langsam bis zum Siedepunkt erwärmen und dann 20 bis 40 Minuten zugedeckt bei geringem Wärmeverlust ziehen lassen. Je gröber die Pflanzenteile sind, desto länger müssen sie ausgezogen werden.

Zum zerkleinern eignen sich Mörser, Reibschale, Moulinette oder auch eine Kaffeemühle mit Schlagwerk. Baldrian, Süssholz und andere populäre Drogen sind in guten Drogerien auch als Pulver erhältlich.

Dosierung bei Tee: Für die meisten Anwendungen wird mit einem Teelöffel Kraut pro Tasse (2dl) gerechnet. Von kompakteren Drogen (Wurzel- oder Rindenpulver reicht die Hälfte).

Schmeckt ein Tee zu "medizinisch", mischen Sie ihn mit Kräutern, die wohlig schmecken oder duften. Ein guter Drogist versteht es, Wirkstoff- und Genussdrogen so zu mischen, dass ein geschmacklich guter Tee mit einer guten Wirkung entsteht.

Verwenden Sie zum Süssen keinen raffinierten Zucker; es gibt genügend natürliche Süssungsmittel, z.B. Ahornsirup, Agaven- oder Birnendicksaft oder – noch besser – möglichst lokal produzierten Honig. Honig erst dem trinkwarmen Tee begeben, er sollte nie über 40° erwärmt werden. Täglich mindestens 3 Tassen trinken.

Weil auch Heilpflanzen nicht unterbrochlos über längere Zeit eingenommen werden sollten, sollte eine Tee- oder Tinkturenmischung von Zeit zu Zeit variiert werden. Achten Sie darauf, dass einzelne Pflanzen nicht länger als 4 Wochen hintereinander Bestandteil einer Mischung sein sollten.

### Tinkturen (pflanzliche Heilmittel in alkoholischer Lösung)

Dosierung bei Tinkturen: 3-mal täglich 20 bis 30 Tropfen in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen einnehmen. Bei akuten Schmerzen können stündlich 10 Tropfen in Wasser verdünnt eingenommen werden.

Heilpflanzen-Tinkturen dürfen Sie innerlich selbst dann ohne Reue anwenden, wenn Sie Alkohol sonst völlig meiden wollen. Eine übliche Gabe von 20 bis 30 Tropfen, eingenommen in 2 dl Wasser, enthält nicht mehr Geist, als in Ihrem Körper bei der Verdauung einer reifen Frucht entsteht. Eine Banane bringt beim Gärprozess etwa 0.6%, eine Portion Sauerkraut 0.5% Alkohol in den Körper.

## Homöopathische Medikamente

Homöopathika sollten wie jedes Arzneimittel so oft wie nötig und so wenig wie möglich angewandt werden. Wenden Sie das gewählte Mittel immer dann wieder an, wenn:

- die Wirkung der vorgängigen Gabe nachlässt
- die Beschwerden wiederkehren
- eine allfällige Heilreaktion abgeklungen ist und noch Beschwerden vorhanden sind.

Die folgenden Einnahmemengen gelten für Jugendliche und Erwachsene und werden «eine Gabe» genannt:

- Tropfen: 10 Tropfen unverdünnt direkt auf die Zunge tropfen oder mit etwas Wasser verdünnt einnehmen.
- Globuli: 7 Globuli auf der Zunge zergehen lassen.

Bei akuten Beschwerden eine Gabe alle 10 bis 30 Minuten, bei chronischen Beschwerden 1 bis 2 Gaben pro Tag.

Eine Langzeitbehandlung mit einem homöopathischen Arzneimittel ist nur dann zu empfehlen, wenn die bestehenden Beschwerden durch das Präparat spürbar gelindert werden oder eine allmähliche Heilung beobachtet wird.

Die hier aufgeführten Mittel ersetzen nicht die fachliche Beratung durch einen Homöopathen. Nur eine erfahrene Fachperson kann Sie umfassend homöopathisch behandeln.

## Arthrose, Arthritis

**Arthrose** ist eine degenerative Gelenkerkrankung mit vorwiegend nichtentzündlichem Charakter. Sie ist meistens die Folge von Abnutzung oder Gelenkverschleiss.

**Arthritis** beschreibt die Entzündung eines (Monoarthritis) oder mehrerer (Polyarthritis) Gelenke und wird oft Gelenkrheuma genannt.

Arthrose und Arthritis sind Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, weshalb sie auch mit dem Überbegriff Rheuma bezeichnet werden.

## Arthrose

Durch Über- oder Fehlbelastung oder durch Abnutzung kann der Knorpel spröde werden, was oft an einer ungenügenden Einlagerung von Wasser liegt. Wenn der Körper übersäuert ist, kann weniger Wasser in das Gelenk eingelagert werden.

### Wenn das Kniegelenk betroffen ist

- Die **Schuhe** sollten bequem und fest sein und dem Fuss ausreichend Halt geben.
- **Niedrigere Absätze** entlasten das Knie.
- Fussprobleme (Senkfuss, Spreizfuss, Plattfuss, etc.) durch **Einlagen** ausgleichen.
- Schiefe Sohlen und Absätze unbedingt reparieren lassen.
- **Fahrradfahren**: Sattel so hoch stellen, dass Sie mit der Ferse gerade auf dem Pedal stehen. Grosse Kraftanstrengungen (Bergauffahren) vermeiden
- **Wandern**: steil bergauf oder bergab gehen vermeiden. Stöcke verwenden.

- Von vielen direkt Betroffenen werden sogenannte MBT-Schuhe empfohlen. Der gut gefederte Schuh dämpft hartes Auftreten. Der Schuh verlangt eine andere Gehart, die abrupte Bewegungen verhindert. Man kann sich zwar fragen, was das Tragen dieses Schuhs mit Barfusslaufen zu tun hat, aber letztendlich ist der Erfolg der Gehtchnik massgebend. Bei regelmässiger Anwendung wird nach einer gewissen Angewöhnungszeit oft von deutlich reduzierten Beschwerden berichtet.

### Innerliche Anwendungen

- Bei chronischen Gelenkerkrankungen **Grünlippmuschelextrakt** kurmässig einnehmen. Er hilft, Wasser in die Knorpelsubstanz einzulagern.
- Als Alternative zu Acetylsalicylsäure (ASS) (Aspirin und ähnliche Produkte), die den Magen belastet: Tee (2 bis 3x täglich 1 Tasse) oder Tinktur (2x täglich 20 bis 30 Tropfen) aus Weidenrinde. Es kann auch ein standardisierter Weidenrinden-Extrakt (z.B. Assalix) verwendet werden.
- Ein guter **Rheuma-Tee** wird mit den Blättern von **Brennnessel** und **Birke** hergestellt. Die Brennnessel wirkt antiarthrotisch und entzündungshemmend, die Birkenblätter wassertreibend. Sie lassen die Niere bis zu 9x mehr Harnsäure ausscheiden.
  - Neben Tee kann die **Brennnessel** auch als Frischpflanzenpresssaft, als Wildgemüse oder in Form einer Tinktur angewendet werden.  
Vom Tee trinkt man 3-4mal täglich 1 Tasse. Bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollte auf wassertreibende Drogen (hier Birkenblätter) verzichtet werden.
- **Löwenzahn**: kann ebenfalls als Wildgemüse gegessen oder als Tee oder Frischsaft getrunken werden.
- Täglich 5 gr. **Hagebuttenpulver** einnehmen. Besserung in 4 bis 6 Wochen. Wer das Pulver nicht selber machen möchte, kann es als Fertigprodukt «Litozin» in der Drogerie kaufen.
- Schon "Man nimmt in der Früh fünf Wacholderbeeren in den Mund, kaut sie gründlich durch und schluckt sie. Am nächsten Tag nimmt man sechs Beeren. Und das steigert man jeden Tag um eine Beere, bis zum fünfzehnten Tag. Dann nimmt man jeden Tag eine Beere weniger, und wenn man dann wieder bei fünf Beeren angelangt ist, hat man die Kur beendet.
- Kneipp empfahl die **Wacholderbeerenkur** gegen Gelenkschmerzen: Das überlieferte Vorgehen spricht von einem täglichen Verzehr von bis zu 20 Wacholderbeeren. Da die Beeren nicht gerade eine Delikatesse sind, dürfen Sie die Menge wie folgt reduzieren: Während 4 Wochen täglich morgens und abends 2 bis 3 frische oder eingeweichte Beeren gut zerkauen und einspeicheln.
  - Alternativ dazu: **Wacholderbeer-Tee**: 1 TL (2-3gr) angequetschte Trockendroge oder 1 EL frische Beeren mit 250 ml heissem Wasser aufgiessen und 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen. 3x tgl. 1 Tasse trinken, maximal 4–6 Wochen lang.
  - Neuere Erhebungen revidieren die bisher vertretene Meinung, nach der Wacholderbeeren die Nieren schädigen würden.
- **Beinwell** wirkt generell schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Er wird vor allem äusserlich (siehe unten) angewendet.

Es gibt verschiedentlich auch Rezepte, in denen die Einnahme von Beinwell-Produkten beschrieben ist. **Vorsicht**: Beinwell beinhaltet Pyrrolizidin-Alkaloide (PA), die im Verruf stehen, (mindestens als Futterpflanze bei Tieren) die Leber zu schädigen. Die Ansichten, ob das beim Menschen in der therapeutischen Dosis auch der Fall ist, sind kontrovers.

Verwenden Sie Beinwell nur innerlich, wenn dies von einer Fachperson ausdrücklich empfohlen wird. Seit einigen Jahren gibt es im Handel auch Zuchtsorten von Beinwell, die völlig frei von PA sein sollen. Erkundigen Sie sich bei ihrem Drogisten.

### Äusserliche Anwendungen

- **Gelenke vor Belastungen einige Male ohne Belastung durchbewegen.** Dadurch gelangt wieder Gelenkflüssigkeit an die Knorpel, das Gelenk wird ernährt und geschmiert. Mehrmals täglich sogenannte Auspendelbewegungen machen, jeweils bis zu 10 Minuten lang: Ist ein Kniegelenk betroffen - sich auf einen Tisch setzen, das Bein hängen und es locker vor- und zurückpendeln lassen. Ist ein Hüftgelenk betroffen - mit dem gesunden Bein quer auf eine Treppenstufe oder auf einen Ziegelstein stehen (sich dabei gut festhalten) und das andere Bein locker hin- und herschwingen.
- **Sportliche Betätigung:** Schwimmen im Thermalbad und Radfahren sind Bewegungen, die die Gelenke nicht belasten und deshalb zu bevorzugen.
- Sehr effizient ist bei genügend langer Anwendung der **Kohlwickel**. Geben Sie auf [www.irchelpraxis.ch](http://www.irchelpraxis.ch) im Suchfeld «Kohlwickel» ein. Auf der angezeigten Seite finden Sie eine genaue Anleitung.
- **Wärmeanwendungen** fördern die Durchblutung, lindern Schmerzen, lockern verkrampfte Muskeln und machen steife Gelenke beweglicher. In der daraufhin besser durchbluteten Kapselmembran nimmt die Produktion von Gelenkschmiere zu. Schwimmen im Thermalbad und Radfahren sind Bewegungen, die die Gelenke nicht belasten und deshalb zu bevorzugen.
- Heisse Auflage als **Kartoffelwickel** oder **Heublumensack**.
- **Heublumen-Bad:** 1kg Heublumen in 3 Litern kaltem Wasser ansetzen, erwärmen und 30 Minuten kochen. Absieben und dem warmen Vollbad begeben.
- **Kalte Kneipp-Güsse**, nur bei gut durchwärmtem Körper.
- **Senfwickel:** Wichtig: Vorsichtsmassnahmen beachten! Wickel mit dem Pulver des schwarzen Senfs nur kurzzeitig (maximal 15 Minuten) auflegen. Auch wenn im Moment noch keine Rötung sichtbar ist, kann schwarzer Senf die Haut verbrennen.  

Man kann den schwarzen Senf auch mit Hafermehl strecken, damit er milder wird. Haferkörner (vom Bioladen) zweimal hintereinander durch die Flockenpresse gegeben oder im Blender zerhackt ergibt ein feines, sehr hautfreundliches Mehl.

Der Umschlag darf nicht bei einem akut entzündeten Gelenk (Arthritis) angewendet werden.
- **Beinwell** wirkt generell schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend.  

Frischpflanzenauflage mit kleingeschnittenen Wurzeln.

Einreibung oder Umschlag mit folgender Mischung: 30ml Beinwelltinktur, 10ml Arnikatinktur und 10 Tropfen ätherischem Öl des Wacholders.
- **Schwedenbitterumschlag** über die Nacht anwenden. 3-4 Nächte wiederholen.
- Betroffene Gelenke mit **Rizinusöl** einreiben bzw. massieren.
- Einreiben mit **Kastanientinktur**. Zubereitung:  

Im Herbst ca. 20 Kastanien der rot blühenden Kastanie in kleine Würfel schneiden und diese in einem Liter Alkohol (mind. 40%) ausziehen lassen. Nach zwei bis drei Wochen kann die Tinktur verwendet werden.

Im Frühling statt der Früchte die Blütendolden verwenden und gleich verfahren.

- Gelenkwickel mit pastöser **Heilerde**. Bei akuten Schmerzen empfiehlt sich kalte, bei chronischen Schmerzen warme Flüssigkeit, um die Paste anzurühren.

## Arthritis

### Ernährung

Mit der Ernährung ist das so eine Sache. Es gibt Nahrungsmittel, die für Arthritis-Patienten eher ungünstig sind. Es sind dies vor allem die oxalsäurehaltigen **Rhabarber** (vor allem nach Mitte Juni geernteter), **Tomaten**, **Spinat**, **Randen (rote Beete)**, **Sellerie**, **Tomaten** und **Spargel**. Bei den Getränken sind es vor allem **Kakao**, **Schwarztee** und **Kaffee**. Oxalsäure hemmt die Bioverfügbarkeit von Calcium im Körper, was für bereits angegriffene Knochen schmerzhaftes Konsequenzen hat.

Weiter haben **Käse**, **Eier**, **Essig**, jede Art von **Industriezucker**, **Weissmehl**, **Fleisch** generell, vor allem aber **Schweinefleisch** und **Wurstwaren** eher negative Folgen für Arthritis-Patienten.

Diese Nahrungsmittel deshalb unbesehen zu verdammen, ist aber der falsche Weg, denn es kommt auf die Gesamtheit der Ernährungsweise an, und nicht einfach auf das Weglassen von Tomaten oder Peperoni oder um die Halbierung des Mangold-Konsums. Wenn die Ernährung insgesamt mehr oder weniger stimmt, kann man auch einmal ein Pfund Tomaten essen, ohne gleich anschliessend in die Rheumaklinik eingeliefert zu werden.

### Innerliche Anwendungen

- Die afrikanische **Teufelskralle** wirkt hervorragend entzündungshemmend und schmerzlindernd. Als Tee und Tinktur ist Teufelskralle sehr bitter. Als Alternative bietet sich die Gelatinekapsel mit dem Wurzelpulver an.
  - **Tee**: 2 Teelöffel der Droge mit 2 bis 3 dl kochendem Wasser übergiessen und zugedeckt 5 Stunden ziehen lassen. 1 bis 3 Tassen pro Tag
  - **Tinktur**: 3x täglich 20 bis 30 Tropfen.
  - **Kapseln**: Zu Beginn 3x 2, später 3x 1 Kapsel (ca. 500 mg/Kapsel) täglich mit viel Wasser einnehmen
  - Äusserlich kann man Teufelskralle-Tee oder verdünnte Tinktur in Form von Umschlägen anwenden.
  - **Vorsichtsmassnahmen beachten!** Teufelskralle wirkt leicht blutverdünnend und sollte während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden.
- Tee oder Tinktur aus **Eschenblättern**, gesammelt im Frühsommer, wenn sie von einem klebrigen, leicht süsslichen Häutchen überzogen sind: Tee überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen; 3x täglich 1 Tasse. Tinktur: 3x täglich 20 Tropfen.
- **Eschensamenpulver**: Die Eschenfrüchte werden im Juli bis August, wenn sie noch jung und grün sind, gepflückt, getrocknet und zu Pulver zerstoßen. Täglich 3x eine Messerspitze voll zu den Mahlzeiten einnehmen.
- essen Sie oft **Meerrettich**
- **Sellerie-Sud** trinken: 100 g. Sellerie, zerkleinert, in 3/4 Liter siedend heissem Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Drei Wochen lang pro Tag zwei Tassen dieses Sellerie-Suds trinken.



Ursprünglich war bei diesem Rezept der wilde Krautsellerie gemeint. Dieser ist heute aber schwierig zu bekommen; verwenden Sie deshalb Stangen- oder Knollensellerie in biologischer Qualität.

### Äusserliche Anwendungen

- Sehr effizient ist bei genügend langer Anwendung der **Kohlwickel**.
- Wenn kurzfristig Wärme benötigt wird, legen Sie sich einen **Kartoffelwickel** an.  
Auf <https://www.irchelpraxis.ch/wickel-mit-wirkstoffen/> ist beschrieben, wie diese Wickel gemacht werden.
- **Honig-Wallwurz-Auflage**: Herstellung: 4 Esslöffel Honig mit 1 Teelöffel Wallwurz-Tinktur (Beinwelltinktur) gut vermischen, dann in einer Tasse im Wasserbad erwärmen. Anschliessend wird ein drei- bis vierfach zusammengelegtes Tuch damit getränkt und auf die schmerzende Stelle aufgelegt. Mit einem Aussentuch abgedeckt. Die Auflage wird am besten über Nacht belassen.
- Einreiben oder Auflage mit **Arnikazubereitungen** (entzündungshemmend) (Salbe, Gel, Tinktur...). Danach einreiben mit Johannisöl.
- Einreiben der schmerzenden Stellen mit **Knoblauchöl**. (3 Zehen zerquetschen und mit etwas Olivenöl vermischen).
- Folgende **Ei-Mixtur** auf die schmerzenden Stellen auflegen und eintrocknen lassen (Nicht einmassieren!):  
Ein rohes Ei (Bioqualität!) in einem Gurkenglas ganz mit Essig bedecken und das Glas verschliessen. Nach etwa 2 Wochen hat sich die Schale des Eis aufgelöst. Das übriggebliebene Häutchen wird entfernt und das Ei mit dem Essig und einem Deziliter gereinigtem Terpentinöl mit dem Mixer verquirlt.
- **Olivenöl-Auflagen**: kaltgepresstes Olivenöl auf Körpertemperatur erwärmen und auf ein Gazetüchlein geben, dieses auf schmerzende Stelle legen, Wolltuch darüber und dies über Nacht einwirken lassen.

### **Kühlend**

- Gelenk mit **Franzbranntwein** betupfen und trocknen lassen.
- Kühle Auflage mit **Lehm, Quark, Kohl**.
- Ein **Coolpack** oder zerkleinertes Eis aus dem Tiefkühlfach in einem Plastikbeutel auf das entzündete Gelenk legen. Die Kältepackungen bzw. Eisbeutel etwa alle Viertelstunde erneuern, sie jedoch niemals direkt auf die blosse Haut legen, immer mit einem Tuch dazwischen.