

Bewegungs-
apparat



Das perfekte Zusammenspiel verschiedener Strukturen

Die Ursachen von Fehlfunktionen, Schmerzen und Einschränkungen des Bewegungsapparates sind komplex und vielfältig, bei der homöopathischen Mittelfindung aber eher sekundär.

Einfache Strategien für komplexe Probleme?

Nur das störungsfreie Zusammenspiel komplexer Abläufe gewährleistet eine ungehinderte und schmerzfreie Bewegung. Die Liste der Strukturen, die an Beschwerden des Bewegungsapparates beteiligt sein können, ist lang: Knochen, Gelenke und Knorpel, aber auch Weichteile wie Muskeln, Bänder, Sehnen, Schleimbeutel und Faszien kommen dafür in Frage.

Unter dem Sammelbegriff Rheumatismus werden die verschiedensten Erkrankungen der Gelenke und Weichteile zusammengefasst. Schmerzen durch überstrapazierte Muskeln und Sehnen gehören demnach ebenso zu den Rheumaerkrankungen wie die geläufigeren Erscheinungen Arthritis, Arthrose oder die Stoffwechselerkrankung Gicht.

Fibromyalgie ≠ Weichteilrheuma

Die Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) wurde bis vor wenigen Jahren zum Weichteilrheumatismus gezählt. Diese Annahme ist inzwischen überholt. Experten bezeichnen die Fibromyalgie als funktionelles somatisches Syndrom mit chronischen Schmerzen in mehreren Körperregionen. Die genaue Ätiologie und Pathophysiologie sind weiterhin unklar.

Aus naturheilkundlicher Sicht wird bei einer Fibromyalgie eher ein ganzheitlicher Therapieansatz gewählt, der sich nicht nur auf die betroffenen Strukturen beschränkt. Infrage kommen hier zum Beispiel Entgiftungs- und Ausleitungs-Konzepte zur Mesenchym-Reaktivierung in Kombination mit einer Ordnungs-, Ernährungs- und Physiotherapie.

Der homöopathische Therapieansatz

In der Regel ist für die Mittelwahl bei Beschwerden des Bewegungsapparates eine konkrete Diagnosestellung im Sinne der Einteilung der klassischen Rheumafornen oder der genauen Verletzungsmechanismus nicht entscheidend. Ausschlaggebend ist eher die Art der Beschwerden, die betroffene Struktur sowie zum Teil auch der Auslöser, das heißt die Causa.

Beispielhaft sei der stechende, reißende oder fließende Schmerz genannt, der auch Namensgeber für den Begriff Rheumatismus ist – aus dem Griechischen übersetzt bedeutet Rheuma nämlich „fließender Schmerz“. Für rheumatische Erkrankungen mit dieser Schmerzqualität werden die entsprechenden homöopathischen Mittel eingesetzt, in deren Arzneimittelbild sich diese Empfindung wiederfindet und die einen Bezug zu der betroffenen Struktur haben.

„Vorbeugen ist besser als heilen.“

Wilhelm Hufeland

Um beweglich zu bleiben, brauchen Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien vor allem moderate aber regelmäßige Bewegung. Eine Sportart, die fordert und Spaß macht, ist nicht nur gut für die Seele, sie hilft auch, die Gelenke zu „schmieren“ und erhält die Elastizität der Faszien. Außerdem trägt Bewegung zur Erhaltung des Idealgewichts bei, denn jedes Kilo zählt.

Akut oder chronisch?

Während homöopathische Komplexmittel bei Verletzungen oder einer akuten Überlastung oft gut und schnell wirksam sind, werden diese in chronischen Fällen nach einer umfassenden Anamnese eher begleitend zu einer weiteren naturheilkundlichen oder schulmedizinischen Therapie angewendet.



Tendinopathien und erste Beschwerden

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“

Hippokrates

Überlastungsschmerz und Tendinopathien

Eine zu schnelle Steigerung des Trainingsumfangs im Sport sowie ständig wiederholte, monotone Bewegungsabläufe können zur Überlastung der Muskeln und Sehnen im beanspruchten Bereich führen. Akute Beschwerden heilen durch Pausieren der auslösenden Bewegungen in der Regel zügig wieder ab. Wiederholt sich der Reiz jedoch dauerhaft, kann sich das Geschehen in den empfindlichen Sehnen chronifizieren. Es kommt zu schmerzhaften nicht-entzündlichen Sehnerkrankungen, den Tendinopathien, bekannt z. B. als Runners Knee, Tennis- oder auch Mausarm. Das Leitsymptom ist eine Druckschmerzhaftigkeit, die in den zugehörigen Muskel weitergeleitet wird.



Rhus toxicodendron	Schmerzen in Sehnen und Muskeln durch Überlastung
Bryonia	Entzündungen und stechende Schmerzen
Rhododendron	reißender Schmerz, Schwellung
Guajacum	Entzündliche Prozesse in Muskeln und Sehnen
Ledum	Verrenkungen und Verstauchungen

Homöopathische Mittel bei Überlastungsschmerzen

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen



Ledum	Schmerzen in Sehnen und Muskeln durch Überlastung
Rhododendron & Rhus toxicodendron	Steifigkeit und Schmerzen (v. a. Bänder und Sehnen)
Thuja und Smilax	Verschlechterung bei feuchtem Wetter
Homöopathische Mittel bei entzündlichen Beschwerden des rheumatischen Formenkreises	

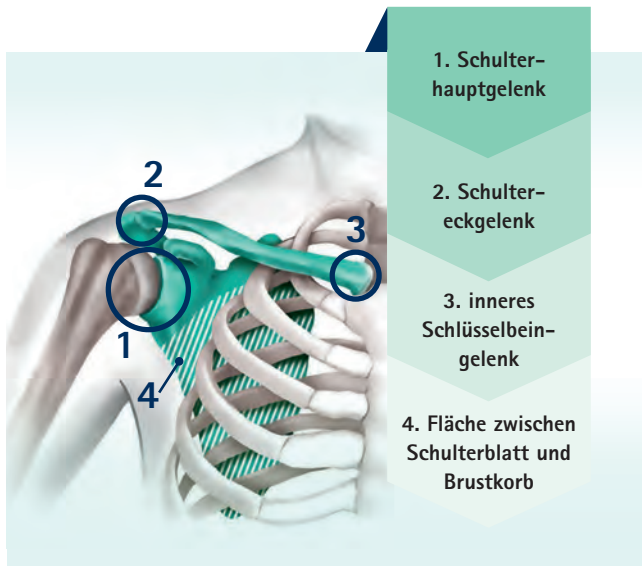
Rheumatische Schmerzen in Sehnen, Gelenken, Muskeln oder Bändern werden oft als ziehend, reißend oder stechend beschrieben. Dazu kann das Gefühl von Schwere und Steifigkeit kommen sowie eine Überwärmung, Rötung und Schwellung. Häufig empfinden die Patienten eine Wetterfühligkeit und die Beschwerden verschlechtern sich bei Nässe oder Kälte. Hier können homöopathische Komplexmittel häufig helfen.

Rheumatische Beschwerden können weitere Ursachen haben, die teilweise durch die bereits genannten homöopathischen Mittel abgedeckt werden. So findet sich in der klinischen Materia medica von **Guajacum**, **Ledum** und **Rhododendron** ein Bezug zu Gelenkschmerzen bei Gicht und bei **Bryonia** und **Guajacum** zu fibrösen Geweben wie Ligamenten und Synovialmembranen.

Degeneration, Myogelosen und Traumata

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp



Der Bewegungsapparat im Dauereinsatz

Durch die Einnahme einer Schonhaltung bei Myogelosen, die eigentlich zur Entlastung dienen soll, sowie weitere äußere Einflüsse wie Stress können zusätzliche Verspannungen entstehen. Ebenso wie die Muskulatur sind zahlreiche große und kleine Gelenke im täglichen Dauereinsatz.



Myogelosen im Schulter-Nackebereich durch regelmäßige „Streck-Pausen“ verhindern

Die Schulter – ein Dreh- und Angelpunkt

Der Schultergürtel ist sehr komplex konstruiert, wodurch er eine ausgeprägte Beweglichkeit in allen Freiheitsgraden erhält. Die Rotatorenmanschette mit ihren Muskeln, Sehnen und Bändern dient zur Stabilisierung des Schultergelenkes.

Schulterschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Häufig entstehen sie durch Verspannungen, Verletzungen oder Verschleiß der umgebenden Weichteile, der Schleimbeutel oder der Gelenkkapsel.

Homöopathischer Einsatz für die Schulter

Das Eisensalz Ferrum sesquichloratum solutum hat nach der Monographie der Kommission D ein sehr spezifisches Einsatzgebiet: Rheumatismus der (rechten) Schulter. Ein idealer Kombinationspartner dafür ist Bryonia mit der Fokussierung auf entzündungsbedingte, stechende Schmerzen von fibrösen Geweben, die sich bei Bewegung verschlechtern. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um akute oder bereits chronifizierte Beschwerden handelt.

Degenerative Gelenkerkrankungen können sowohl durch Überlastung als auch altersbedingte Abnutzung auftreten, aber auch Verletzungen sind ein großer Risikofaktor. Die Ausheilung solcher Traumata, die nicht nur die verschiedenen Strukturen des Bewegungsapparates, sondern auch sensible Nerven betreffen können, kann homöopathisch sehr gut unterstützt werden.

Stannum metallicum	Nervenschmerzen
Hypericum	Nervenverletzungen
Mandragora	Ischialgie, Neuralgie
Symphytum officinale	Verletzungen der Knochen und Knochenhaut

Trauma- und Schmerzmittel in der Homöopathie

Homöopathische Inhaltsstoffe in meta-Präparaten

Homöopathischer Wirkstoff	Primär entzündlich-rheumatische Aspekte	Traumatisch-degenerative Aspekte	Charakteristika (Topographie, Modalitäten etc.)	
Hypericum Johanniskraut	+	+++	Nervengewebe („Arnica der Nerven“)	metasymplyphen
Mandragora Alraune	+++ <small>i. d. anthroposophischen Medizin</small>	++	Im Arzneimittelbild zeigen sich Ischiasschmerzen	
Stannum Zinn	++	++	Nerven (Schmerzen und Schwäche)	
Symphytum Beinwell	+	+++	Knochen und Knochenhautverletzungen	
Ferrum sesquichloratum Eisen-(III)-chlorid	++	++	Schulter (v.a. rechts); Schmerz: reißend bzw. drückend	metaosyphen N
Bryonia Zaunrübe	++	+++	Synovia und Sehnenscheiden; reißende Schmerzen, Bewegung verschlimmert	
Guajacum Guajakbaum, Pockholz	++ <small>v. a. chronische Prozesse an Sehnen</small>	++ <small>Tendinitis, Ischias</small>	fibröses Gewebe; unbeweglich, Steifheit (Gefühl als wären Sehnen/Muskeln zu kurz)	
Ledum Sumpfpfost	++ <small>v. a. kleine Gelenke</small>	++	Verletzungsmittel (Haut und bandhafte Strukturen)	
Rhododendron Gichtrose	++ <small>v. a. Gicht</small>	+	Bänder- und Sehnenansätze; Wetterfähigkeit	
Rhus toxicodendron Giftsumach	+	+++	Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzung als Folge von Überanstrengung, Verstauchung, Zerrung oder Verrenkung	
Smilax Stechwinde	++ <small>Fördert die Ausscheidung (günstig bei entzündlichen Prozessen)</small>	+	Die Gelenk- und Muskelschmerzen treten meist im Rahmen anderer Erkrankungen auf; besonders bei feuchtem, nass-kaltem Wetter	
Thuja Lebensbaum	++	++	Knochen-, Gelenk- und Muskelschmerzen, die brennen, stechen und reißen und sich wie lahm anfühlen; Verstärkung durch Nässe und Kälte	

metatendolor

Bewährte Einsatzgebiete mit rheumatologischem Bezug



metatendolor

Mobilität bewahren

- ✔ Überlastungsreize
- ✔ Schmerzen in Gelenken, Muskeln oder Bändern
- ✔ Steifigkeit durch Überlastung oder Kälte



metatendolor Mischung. Homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. **Zusammensetzung:** 10 g enthalten folgende Wirkstoffe: Bryonia Dil. D4 1,0 g, Guajacum Dil. D6 1,0 g, Ledum Dil. D4 1,0 g, Rhododendron Dil. D6 2,0 g, Rhus toxicodendron Dil. D12 2,0 g, Smilax Dil. D4 1,0 g, Thuja Dil. D12 2,0 g. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Rheumatismus. Hinweis: Bei akuten Zuständen, die z. B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken einhergehen, sowie andauernden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Enthält 50 Vol.-% Alkohol. **Stand:** 09/23.



metaossylen N

Die Schulter im Fokus

- ✔ Rheumatische Schulterschmerzen
- ✔ Akute und chronische Beschwerden
- ✔ Myogelosen im Schulterbereich



metaossylen N Mischung. Wirkstoffe: Bryonia Dil. D2, Ferrum sesquichloratum solutum Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. **Zusammensetzung:** 10 g enthalten folgende Wirkstoffe: Bryonia Dil. D2 0,5 g, Ferrum sesquichloratum solutum Dil. D2 1,7 g. Sonstige Bestandteile: Ethanol, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Akuter und chronischer Rheumatismus mit schmerzhafter Schulter. Hinweis: Bei akuten Gelenksbeschwerden, die z. B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung einhergehen sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Enthält 20 Vol.-% Alkohol. **Stand:** 09/23.



metasymphylen

Mit der Heilkraft des Beinwells

- ✔ Trauma-Mittel-Komplex
- ✔ Zinn gleicht nach Paracelsus degenerative, verhärtende Prozesse aus



metasymphylen Mischung. **Zusammensetzung:** 10 g enthalten folgende Wirkstoffe: Bryonia Dil. D2 0,5 g, Ferrum sesquichloratum Dil. D2 1,0 g, Hypericum Dil. D3 0,5 g, Mandragora e radice sicca Dil. D6 0,1 g, Stannum metallicum Dil. D8 0,4 g, Symphytum officinale Dil. D6 1,0 g. Sonstige Bestandteile: Ethanol, gereinigtes Wasser. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. Enthält 20 Vol.-% Alkohol. **Stand:** 09/23.