



Patienten - Ratgeber

Die Mobilität bewahren

Informationen für Patienten
mit Erkrankungen des
Bewegungsapparates



Ein ganz normaler Tag:
Sie stehen auf, benutzen die
Toilette, gehen duschen, berei-
ten sich ein Frühstück...
Kaum zu glauben, aber Sie haben
dabei schon mehr Knochen,
Gelenke, Muskeln, Bänder und
Sehnen benutzt, als es Länder auf
der Erde gibt.

Ohne unseren komplexen Stütz-
und Bewegungsapparat wäre
diese Vielfalt an Bewegung
niemals möglich. Dabei handelt es
sich um ein ausgeklügeltes,
anpassungsfähiges System aus
lebendem Gewebe. Dieses lässt

Ein System, das uns Halt gibt

uns durch permanente Auf- und Abbauprozesse
über Jahre hinweg Millionen kleiner und großer
Bewegungen mit einzigartiger Präzision aus-
führen.

Doch auch das beste System ist nicht für die
Ewigkeit konstruiert. Die jahrzehntelange Be-
lastung sowie natürliche Alterungsprozesse
fordern irgendwann ihren Tribut. Die häufigsten
Folgen sind der „Gelenkverschleiß“ (Arthrose)
und die Abnahme der Knochendichte (Osteopo-
rose) unter denen etwa zwei Drittel der über 65-
Jährigen leiden.

Arthrose - Folge eines „bewegten“ Lebens

Wenn der Bewegungsapparat nicht mehr richtig arbeitet, liegt das in erster Linie an kontinuierlicher Überbeanspruchung.

Diesen schleichend fortschreitenden Verschleiß der Gelenke nennt man degenerative Gelenkerkrankung oder Arthrose.

Die Arthrose kann an allen Gelenken des Körpers auftreten - von der Schulter über das Handgelenk und die kleinen Gelenke zwischen den Wirbeln bis zum Sprunggelenk. Meist sind jedoch Knie- und Hüftgelenk besonders betroffen, da diese durch das eigene Körpergewicht am stärksten belastet werden.

Wenn unsere Gelenke in die Jahre kommen ...

Kleiner Trost: Verschleißerscheinungen der Gelenke finden sich bei fast jedem Menschen der Generation "50 plus". Sie sind ebenso Teil des natürlichen Alterungsprozesses wie Falten und graues Haar.

Es gibt aber Faktoren, die das Fortschreiten der Arthrose beschleunigen. Dazu gehören unter anderem:

- Einseitige Überlastung der Gelenke durch Beruf oder Sport
- Angeborene (z. B. X- oder O-Beine) oder erworbene Fehlstellungen (z. B. nach einem Knochenbruch)
- Verschiedene Stoffwechselerkrankungen (z. B. Gicht)
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Mangel- bzw. Fehlernährung



Er ist der Mittelpunkt bei degenerativen Gelenkerkrankungen: der Gelenkknorpel. Diese dünne Knorpelschicht befindet sich zwischen zwei Knochen und sorgt dafür, dass die beiden Gelenkflächen gut aufeinander gleiten können - ähnlich wie gut gewachste Ski auf Schnee.

Schmerzen durch „Sand im Knorpel - Getriebe“

Der Knorpel schützt den Knochen bei Belastung wie eine Art Stoßdämpfer. Im Laufe der Jahre wird er jedoch durch Fehl- oder Überbelastung an seiner Oberfläche verletzt. Er verliert allmählich an Widerstandskraft und wird - einst glatt und glänzend - nun zunehmend rau und faserig. So verändert verliert der Knorpel mehr und mehr seine Funktion als Puffer und Druckverteiler.

Herausgelöste Knorpelteilchen liegen nun wie Sand im Getriebe und reizen die empfindliche Gelenkinnenhaut. Hierdurch kommt es zu einer entzündlichen Reaktion. Man spricht dann von einer aktivierten Arthrose, und jede Bewegung wird zur Qual.

Dank dem Gelenkknorpel läuft es „wie geschmiert“



Auf natürlichem Weg raus aus dem „Teufelskreis“

Wenn ein Gelenk schmerzt, ist es ganz verständlich, dass man versucht, dieses weniger zu belasten. So entsteht schnell ein Bewegungsmangel, der zu einem weiteren Abbau von Knorpelzellen führt. Eine Entzündung ist die Folge, die den ursächlichen Schmerz noch stärker werden lässt.

Nun kann man zwar die Arthrose selbst nicht heilen, aber durch eine effektive Schmerz-
bekämpfung die Funktion des Gelenks und damit die Lebensqualität betroffener Menschen nachhaltig verbessern. Neben Gymnastik und physikalischen Maßnahmen (Wärme-, Kälte- und Elektrotherapie) werden in der Schulmedizin

auch Medikamente eingesetzt, die häufig neben der Schmerzlinderung auch unerwünschte Nebenwirkungen zeigen.

Daher liegt die Herausforderung darin, einen natürlichen Weg zu finden, der Betroffenen ermöglicht, den Teufelskreis schmerzfrei zu durchbrechen. Der homöopathische Ansatz, die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers zu aktivieren, ist deshalb hierfür gut geeignet.

A photograph of an elderly man and woman riding bicycles together outdoors. The man is on the left, wearing a dark blue polo shirt and light-colored trousers. The woman is on the right, wearing a light blue striped shirt and white trousers. They are both smiling and appear to be enjoying their ride. The background is a bright, clear sky.

Osteoporose - wenn die Knochen uns nicht mehr tragen

Unser Skelett, das aus etwas über 200 Knochen besteht, schützt nicht nur - wie beispielsweise der Brustkorb - die inneren Organe, sondern trägt uns im wahrsten Sinne durch das Leben. Die dabei auf die Knochen wirkenden Kräfte sind, ähnlich wie bei den Gelenken, erstaunlich hoch.

Um den permanenten Belastungen standhalten zu können, unterliegen auch die Knochen eines Erwachsenen einem ständigen Umbau. Während in den ersten 30 Lebensjahren Knochen aufgebaut wird, nimmt danach die Knochenmasse

beständig ab. Auch dies ist ein gewöhnlicher Alterungsprozess. Wurde in den Jugendjahren jedoch zu wenig Knochen aufgebaut oder baut sich der Knochen im Alter zu schnell ab, kann eine Osteoporose entstehen.

Die Diagnose „Osteoporose“ wird üblicherweise im Rahmen einer Knochendichtemessung gestellt. Sie ermöglicht es, die Erkrankung früh - also vor dem Auftreten der ersten bemerkbaren Krankheitszeichen - festzustellen und eine Therapie zu beginnen.



Es wird geschätzt, dass etwa ein Drittel der Frauen nach den Wechseljahren an einer Osteoporose erkranken - bei Männern tritt die Erkrankung erst ab dem 70. Lebensjahr ähnlich häufig auf. Zu Beginn verläuft die Osteoporose noch unmerklich. Führt die Abnahme der Knochenmasse dann auch zu einer Verschlechterung der Knochenstabilität, besteht die Gefahr von Knochendeformationen und -brüchen. Sichtbares Zeichen der Knochendeformation im Bereich der Wirbelsäule ist die mit zunehmendem Alter auftretende Abnahme der Körperhöhe und die damit verbundene Veränderung der Körperhaltung. Die für Patienten mit einer fortgeschrittenen Osteoporose typischen Knochenbrüche treten meist am Oberschenkelhals, am Handgelenk und an den Wirbeln auf.

Eine naturheilkundliche Therapie mit homöopathischen Arzneimitteln zielt darauf ab, die Knochenmasse und -stabilität zu erhalten und nach Knochenbrüchen die Neubildung von Knochensubstanz (Kallus) anzuregen.

Überreicht durch:



**Wirksame
Naturarznei**

Der Umwelt zuliebe auf 100 % Altpapier gedruckt.



**Steierl-
Pharma GmbH**

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de