

# **Die besten Hausmittel von A bis Z**



Jörg Zittlau  
Norbert Kriegisch  
Dagmar Heinke

*Die besten*  
**HAUSMITTEL**  
von A bis Z

Bassermann

# INHALT

Einige Bemerkungen zu diesem Buch

7



## A

Abwehrschwäche	10
Akne	12
Angina pectoris	13
Angstzustände	16
Ärger und Wut	19
Arteriosklerose	20
Arthritis, rheumatoide	23
Arthrose	26
Asthmatischer Anfall	29
Augenermüdung	32

## B

Bartflechte	33
Bauchschmerzen bei Erwachsenen	35
Bauchschmerzen bei Kindern	38
Bindehautentzündung	39
Blähungen	41
Blasenentzündung	44
Blasenschwäche	46
Blutdruck, hoher	48
Blutdruck, niedriger	51
Bluterguss	54
Bronchitis	55

## C

Cholesterinspiegel, zu hoher	58
------------------------------	----

## D

Darmpilze ( <i>Candida albicans</i> )	59
Depressive Verstimmung	62
Durchblutungsstörungen	65
Durchfall	66

## E

Einschlafstörungen bei Kindern	68
Eisenmangel	69
Ekzem	72
Erbrechen	75
Erkältung	76
Erschöpfungszustände	80

## F

Fieber bei Erwachsenen	81
Fieber bei Kindern	83
Finger- und Unterarmschmerzen	84
Furunkel	86
Fußpilz	87

## G

Gallenblasenbeschwerden	89
Gehirnerschüttung	90
Gerstenkorn	92
Gewebeübersäuerung	93
Gicht	94
Grippe	96
Gürtelrose	98

## H

Haarausfall	99
Haare, fettige	101
Haare, trockene	103
Halsentzündung	104
Hämorrhoidalleiden	107
Harnsteinleiden	108
Hausstauballergie	110
Haut, fettige	113
Haut, trockene	114
Hautblasen	116
Hautfalten	117
Heiserkeit	119
Herpes genitalis	120
Herzschwäche	122
Heuschnupfen	123
Hexenschuss	126
Hühneraugen	127
Husten	129
Hyperaktivität	132

## I

Impotenz	135
Insektenstich	137
Ischiasbeschwerden	139

## J

Jetlag	141
--------	-----

## K

Kalte Hände und Füße	142
Karies	145
Kater	146
Keuchhusten	148







## EINIGE BEMERKUNGEN ZU DIESEM BUCH

### Gesundheit - so problematisch wie nie zuvor

Gesundheit gehört schon seit alters zu den wichtigsten Zielen der Menschen. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer erklärte sogar kategorisch: »Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«

Im Vergleich zu früheren Zeiten, in denen teilweise die hygienischen Verhältnisse katastrophal waren, die Ernährung für große Bevölkerungsgruppen mangelhaft und die ärztliche Versorgung ungenügend war, stehen wir heute relativ gut da.

Und dennoch: Wir leben zwar im Zeitalter des technischen und medizinischen Fortschritts, der immer bessere Diagnosemöglichkeiten und neue Therapien hervorbringt, andererseits sehen wir uns einer Flut steigender und ganz neuer unheilbarer Erkrankungen gegenüber. Die Industrie beklagt eine dramatisch zunehmende Zahl von Krankmeldungen, die öffentlichen Krankenkassen steuern auf eine finanzielle Apokalypse zu, Ärzte und Therapeuten blicken in überfüllte Wartezimmer und die Krankenhäuser platzen aus allen Nähten.

In dieser Situation gewinnen alternative Therapien, Naturheilverfahren und sinnvolle Vorbeugungsmaßnahmen gegen Krankheiten wieder zunehmend an Interesse – sowohl bei Patienten als auch bei Ärzten. Und immer mehr Menschen suchen nach einer sanften Medizin

für alltägliche Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen und erinnern sich an den alten Grundsatz, dass die heilenden Kräfte auch in uns selbst liegen.

### Hausmittel - so begehrte wie nie zuvor

Viele Menschen sind von der modernen Medizin enttäuscht. Sie sind auch vielfach enttäuscht von Ärzten, die sich keine Zeit mehr für ihre Patienten nehmen (können). Den technischen Fortschritt betrachten sie eher mit Skepsis; sie wollen eigentlich nicht noch mehr Spezialisten für immer mehr Erkrankungen, sondern sie wollen ihr Leben und ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen.

Aus diesem Grund ist ein umfassendes Buch über Hausmittel, deren Wirkungen nachgewiesen sind und deren Anwendungen sich bewährt haben, so notwendig wie schon lange nicht mehr.

### Die ganzheitliche Hausapotheke

Der gesundheitsbewusste Mensch von heute ist kritisch gegenüber der Schulmedizin und offen für alternative Heilmethoden. Deshalb sind die in diesem Buch aufgeführten Mittel nicht nur am neuesten Stand der medizinischen Forschung orientiert, sondern auch an Erkenntnissen der Vergangenheit: Was hat man früher getan, um Schweißattacken, Plattfüße, Kopf- und Bauchschmerzen in den Griff zu bekommen? Und nicht nur klassische Heilmittel kommen zu ihrem Recht – auch Erfolg versprechende Methoden der Alternativmedizin finden Beachtung: Aroma- und Farbthe-



rapie, Heilgymnastik, Teebaumöl, Akupressur, Homöopathie und viele andere mehr.

Unter den einzelnen Stichwörtern finden Sie Hinweise auf solche Heilmethoden; im hinteren Teil des Buchs gibt es zudem einen Überblick, der Sie mit verschiedenen alternativen Anwendungen und Behandlungsmethoden, die Sie vielleicht noch nicht kennen, vertraut machen soll. Wenn Sie also über die fernöstliche Meditationstechnik Qigong oder die Bach-Blütentherapie mehr wissen wollen, können Sie sich in diesem Teil darüber informieren, ebenso wie über die verschiedensten Zubereitungen von Heiltees.

### Auch die Seele kann krank sein

Auch die psychischen Hintergründe von Krankheiten sind in dieses Buch mit aufgenommen. Die Erkenntnis, dass ein kranker Mensch nicht nur körperlich, sondern ganzheitlich – nämlich an Leib und Seele – erkrankt ist, setzt sich mehr und mehr durch. Es sind nicht allein die Bakterien, Viren, Pilze und Unfälle, die krank machen können, sondern auch ein bestimmtes Verhalten, Stimmungen und innere Konflikte.

### Wichtige Tipps für die Anwendung

Bei der Auswahl der in diesem Buch aufgeführten Heilmittel wurde darauf geachtet, dass sie einerseits möglichst wenig Nebenwirkungen haben, andererseits aber wissenschaftlich-empirisch abgesichert sind. Darüber hinaus wurde großer Wert auf Hintergrundinformationen für den Leser gelegt. Das bedeutet: Er erfährt nicht nur, welche Hausmittel ihm bei seiner Erkrankung helfen, sondern auch, wie

sie wirken, wie man sie anwendet, wo man sie gegebenenfalls erhält und was ihre besonderen Vorzüge sind.

Gleichwohl gilt auch für die Hausapotheke: Weniger ist manchmal mehr. Mit anderen Worten: Wenn Sie bei einer entzündlichen Erkrankung die unter dem betreffenden Stichwort aufgeführten Entzündungsmittel alle gleichzeitig einnehmen (von synthetischen Medikamenten über die homöopathischen Präparate bis hin zu Teebaumöl und Kamillentee), dann tun Sie des Guten zu viel. Entscheiden Sie sich für eine der angegebenen Therapieformen!

### Das sollten Sie bei der Lektüre beachten

**Wenn Sie sich beim Lesen und bei der Anwendung an folgende Prinzipien halten, kann eigentlich nichts schiefgehen:**

- Lesen Sie zunächst die Abschnitte zu den Symptomen und Ursachen einer Erkrankung.
- Testen Sie dann, ob die angegebenen Symptome überhaupt auf Sie zutreffen und – wenn ja – welche Symptome bei Ihnen besonders stark ausgeprägt sind. Ist beispielsweise Ihr Husten begleitet von einem weißen, grünen oder einem rötlichen Auswurf? Ist er schmerhaft, trocken oder eher rauspernd? Die Beantwortung dieser Fragen ist wichtig für die spätere Therapie!



- Überprüfen Sie, welche Ursachen bei Ihnen infrage kommen! Ist beispielsweise Ihr Husten die Folge einer Erkältung, einer chronisch gewordenen Erkältung oder einer Überbeanspruchung der Stimmbänder? Hier müssen Sie die Symptome genau prüfen, um zu einer sinnvollen Therapie zu gelangen.
  - Lesen Sie sich den Abschnitt zu den psychischen Hintergründen gut durch und seien Sie ehrlich zu sich selbst! Bedenken Sie bitte: Auch wenn die darin aufgeführten Fakten genau auf Sie zutreffen sollten, sind Sie immer noch ein ganz normaler Mensch. Sie sind keineswegs ein Fall für den Psychiater, sondern so normal oder anormal wie wir alle. Ganz wichtig ist vielmehr: Wer erkennt, dass seine Hautprobleme möglicherweise in frühkindlichen Trennungsängsten wurzeln oder dass seine Magenreizungen von unterschwellig Aggressionen herrühren, hat einen wichtigen Schritt zur Selbsterkenntnis getan! Und die Selbsterkenntnis hat in der medizinischen Therapie erwiesenmaßen einen nicht zu unterschätzenden Heileffekt.
  - Nehmen Sie nur ein Mittel zur Behandlung eines Symptoms! Also nur eins gegen die Schmerzen, nur eins gegen die Entzündung, nur eins gegen den Husten, nur eins für die Stärkung der Immunabwehr usw. Andererseits: Ein wenig Ausprobieren ist durchaus erlaubt und erwünscht, denn möglicherweise gibt es ja ein Medikament,
- das die entscheidenden Symptome Ihrer Erkrankung vollständig abdeckt.
- Übersehen Sie keinesfalls die mit »Wichtig« überschriebenen Hinweise in der Randspalte! Manche Heilmittel können Allergien auslösen oder vertragen sich nicht mit anderen Medikamenten.
  - Seien Sie geduldig! Hausmittel helfen meistens nicht innerhalb von Minuten, sondern brauchen mitunter mehrere Tage oder Wochen, um ihre Wirkung zu entfalten. Dafür sind sie in der Regel sanfter als pharmazeutische Medikamente. Bei homöopathischen Mitteln ist es sogar ein gutes Zeichen, wenn sich die Symptome erst einmal verschlimmern – denn das zeigt, dass Sie das richtige Mittel gewählt haben und eine Heilung kurz bevorsteht.
  - Abschließend finden Sie jeweils am Ende eines Eintrags – sofern dies sinnvoll ist – noch ein paar Tipps zur Vorsorge, damit sich Ihre Erkrankung möglichst nicht so schnell wiederholt.
  - Überschätzen Sie die Wirkung von Hausmitteln nicht – bleiben Sie auf dem Teppich! Schwerwiegende Erkrankungen – vor allem schwere Infektionen – müssen von einem erfahrenen Arzt behandelt werden! Auch wenn die Hausmittel nach einigen Tagen keinen Erfolg zeitigen wollen, sollten Sie den Arzt aufsuchen – möglicherweise haben Sie sich in der Diagnose geirrt.



# ABWEHRSCHWÄCHE

## Symptome

- Wiederholtes Auftreten von Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Bronchitis, Akne u. a.
- Bereits bestehende Infektionskrankheiten werden relativ schlecht weggesteckt; sie brauchen eine überdurchschnittlich lange Zeit, um in den Heilungsprozess überzugehen



## Ursachen

Hauptauslöser für Immunschwächen sind Ernährungsfehler, Darmstörungen und psychische Belastungen.

## Organische Hintergründe

Wichtige Organe der Immunabwehr sind Thymusdrüse, Darm und Milz. Mit fortschreitendem Alter müssen sie zunehmend vor freien Radikalen aus Umwelt und Ernährung geschützt werden. Hier spielen die Vitamine A, C und E eine entscheidende Rolle als Radikalfänger.

## Psychische Hintergründe

Unser Immunsystem steht in engem Kontakt zur Psyche. Immunstärkend wirken Hoffnung, Lebensfreude, Gelassenheit, Zufriedenheit; immunschwächend wirken Trauer, Angst, Unruhe, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Stress.

## Altbewährt - so helfen Sie sich selbst

### Achten Sie auf vitaminreiche Kost!

- Vitamin C steckt vor allem in Kiwis, Zitronen, Orangen und dem Saft von Holunderbeeren.
- Vitamin A befindet sich in Karotten, Tomaten, Spinat und Kürbis.
- Vitamin E bekommen Sie mit Sonnenblumenöl, Mandeln und verschiedenen Nüssen.

## Wechselduschen

Duschen mit wechselnden Temperaturen gelten als „Blutgefäßtraining“, mithin als Training

für die Beweglichkeit unseres Herz-Kreislauf-Systems. Dadurch stärken Sie die Immunabwehr in den oberen Atemwegen.

- **Die Anwendung:** Zunächst warm duschen, etwa 1 Minute lang. Dabei den Körper ausgiebig recken und strecken. Anschließend auf kalt drehen und am rechten Bein beginnend abduschen: Erst die Außen-, dann die Innenseite, am linken Bein ebenso. Anschließend am rechten Arm weiter, erst die Außen-, dann die Innenseite, und am linken Arm ebenso vorgehen. Schließlich Brust, Bauch und Nacken abduschen, das Gesicht kurz abschrecken.

## Sauna

Ein altes und bewährtes Instrument zur Abwehrstärkung ist die Sauna. Beachten Sie jedoch, dass Sie sich nur gesund der starken Hitze aussetzen dürfen; falls Sie bereits an einer Infektion (z. B. Schnupfen) leiden, kann Saunen zu schweren Komplikationen an Herz und Kreislauf führen.

## Viel trinken!

Je mehr Wasser sich in unserem Körper befindet, desto beweglicher sind die umherstreifenden Zellen des Immunsystems. Trinken Sie am besten ein Gemisch aus Mineralwasser und Fruchtsaft (Verhältnis 4:1), mindestens 2,5 Liter pro Tag!

## Falsche Ernährung

Ursachen einer Abwehrschwäche können auch Ernährungsfehler sein. Vermeiden Sie daher Schweinefleisch und Zucker, und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine mikrobiologische Behandlung, z. B. mit Pro-Symbioflor oder Symbioflor 1.

## Immunstärkende Tees

Nicht nur Pflanzenextrakte, sondern auch bestimmte Tees stärken die Immunabwehr. Vom Cystustee (*Cistus incanus*) aus Griechenland ist bekannt, dass er die Anzahl der Immunglobuline ansteigen lässt, denen eine zentrale Rolle in

der Abwehr von Atemwegsinfekten zukommt.

- **Zubereitung:** 1 Teelöffel auf 1 Tasse kochendes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, dann mit Honig süßen. 2 bis 3 Tassen pro Tag.

Zur ebenfalls aus dem Mittelmeerraum stammenden Eberroute (*Artemisia abrotanum*) existiert eine Studie an Eishockeyprofis, deren Infektanfälligkeit durch das Trinken von 3 Tassen Eberrautentee pro Tag deutlich gesenkt wurde.

- **Zubereitung:** 1 Teelöffel auf 1 Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Man erhält beide Tees in Apotheken.

### Verbindung zwischen Füßen und Nase

Die Blutgefäße der Füße und der Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum sind reflektorisch eng miteinander verschaltet. Deswegen kommt es durch kalte Füße zu einer verringerter Durchblutung in den Atemwegen (das Erkältungsrisiko steigt!), während ein gut trainiertes Blutgefäßsystem in den Füßen die Durchblutung in den Schleimhäuten verbessert und dadurch die Infektgefahr senkt.

### Stress abbauen

Wer an Überlastung, Erschöpfung, Stress, Bewegungsmangel, Konditionsschwäche oder Übergewicht leidet, braucht sich über Abwehrschwäche und häufige Infektionskrankheiten nicht zu wundern. Schonen Sie sich, legen Sie regelmäßig Pausen ein, sorgen Sie für ausreichende Bewegung und das ideale Gewicht und erlernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, Feldenkrais oder Qigong.

### Vorbeugen

- Stillen Sie Ihr Baby – wenn möglich – an der eigenen Brust! Das schafft die Grundlagen für eine solide Immunabwehr.
- Keine Zigaretten und nur wenig Alkohol! Denn der Qualm ruiniert die Schleimhaut und Schutzbehaarung der Atemwege, Nikotin vernichtet wichtige Vitamine. Alkoholgenuss verschleißt die Abwehrkräfte von Milz und Thymusdrüse.
- Härteln Sie sich ab! Gehen Sie gerade im Winter häufig an die frische Luft. Morgendliche Wechselduschen trainieren Ihre Blutgefäße, sodass Ihr Körper nicht mehr so sensibel auf äußere Kältereize reagiert. So machen Sie's richtig: Zunächst 1 Minute warm duschen, dabei den Körper strecken und dehnen. Dann mit dem Duschkopf zum rechten Bein und das Wasser auf kalte Temperaturen drehen, erst die Außen-, dann die Innenseite abduschen. Nach etwa 10 Sekunden zum anderen Bein wechseln. An den Armen genauso verfahren. Danach erhalten Brust, Bauch, Nacken und Gesicht ebenfalls einen kurzen Kälteschauer. Wiederholen Sie den ganzen Vorgang.



Kiwis sind Vitamin-C-Booster für ein starkes Immunsystem.

# AKNE

## Symptome

- Zunächst Mitesser mit schwarzem Punkt
- Dann Entzündungen, die sich zu großen, eitergefüllten Pickeln auswachsen
- Betroffene Stellen: Gesicht, Brust und Rücken



## Ursachen

Die Hauptursache der gewöhnlichen Akne sind Verhornerungen der Talgdrüsengänge. Der Talg kann nicht mehr abfließen, die Gänge verstopfen und entzünden sich. Gefördert wird dieser Prozess durch eine übermäßige Aktivität der Talgdrüsen. Sie wird durch Geschlechtshormone gesteuert, und deren Ausschüttung verändert sich während der Pubertät teilweise dramatisch. Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren leiden daher besonders häufig an Akne.

## Medizinische Hintergründe

- Viele Betroffene glauben, Akne verschlimmere sich nach dem Verzehr von Süßigkeiten. Bislang konnte jedoch nicht bestätigt werden, dass Akne durch bestimmte Ernährungsgewohnheiten ausgelöst wird. Selbst der Verzehr großer Mengen Schokolade bleibt für die Aknepatienten in der Regel ohne Auswirkungen. Auf Schweinefleisch sollte allerdings verzichtet werden.
- Auch die Psyche scheint bei der Entstehung der Krankheit keine besondere Rolle zu spielen. Die oft zu beobachtenden psychischen Schwierigkeiten bei Aknepatienten sind weniger die Ursache als vielmehr das Resultat der Hautkrankheit, die ja als große Belastung erlebt wird. Von größerer Bedeutung sind die Faktoren Vererbung und Hormonhaushalt. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind in der Pubertät an Akne erkrankt, wenn beide Elternteile eine Akne durchgemacht haben, liegt bei 50 Prozent. Auch Vergleichsstudien an Zwillingen zeigen einen Zusammenhang zwischen Akne und Erbanlagen.

## Frauen und Akne

Die Menstruation ist durch starke Hormonschwankungen geprägt. Viele Frauen können Akne durch die passende Antibabypille in den Griff bekommen. Fragen Sie Ihren Frauenarzt!

## Verschiedene Behandlungsansätze

Bei Akne kann z.B. eine mikrobiologische Therapie, eine Behandlung mit Eigenblut oder eine Impfung mit einer Autovakzine (aus dem eigenen Blut hergestellter Impfstoff) gute Erfolge erzielen.

## Altbewährt - so helfen Sie sich selbst

### Hygiene

Sorgfältige Hygiene dient der Schadensbegrenzung. Wechseln Sie öfter Waschlappen und Handtücher. Die Pickel nur vorsichtig mit einem Kosmetiktuch ausdrücken. Anschließend gut desinfizieren, damit es nicht zu weiteren Entzündungen kommt.

### Heilerde

Heilerde wirkt entzündungshemmend und nimmt Talgabsonderungen, abgeschilferte Hautzellen und Bakterien auf. Sie erhalten sie in der Apotheke.

- **Rezept:** Mischen Sie das feinkörnige Pulver mit warmem Wasser zu einem zähen Brei und streichen Sie diesen etwa 1 bis 2 Millimeter dick auf die betroffenen Stellen. 20 Minuten einwirken lassen, danach mit warmem Wasser entfernen.

### Eigenurin

Viele Heilpraktiker empfehlen bei Akne eine Urintherapie. Betupfen Sie dazu die Pusteln mehrmals täglich mit ein paar Tropfen aus Ihrem Morgenurin.

Wichtig: Die Tropfen dürfen danach nicht abgewaschen werden! Die Urintherapie zeigt mitunter beachtliche Erfolge – auch wenn sie wissenschaftlich nicht erklärt werden können.

## Erste Hilfe

Wer am folgenden Tag einen wichtigen Termin hat, braucht natürlich schnelle kosmetische Hilfe. Für diesen Sonderfall noch folgender Tipp: Aknepusteln reifen schneller, wenn man sie abends mit einem luftundurchlässigen Pflaster überklebt. Am nächsten Morgen können sie leicht ausgedrückt werden.

Hautentzündungen hemmen, so regen sie doch vor allem die Schweißdrüsen zu mehr Absonderungen an. Die Konsequenz: Die Haut wird feucht und die Talgdrüsengänge quellen nach innen auf – eine denkbar ungünstige Voraussetzung, um Akne heilen oder verhindern zu können.



## Salbeiöl

Das traditionsreiche Heilöl wirkt sanft antibiotisch. Mischen Sie 10 Teile Olivenöl mit 1 Teil Salbeiöl. Träufeln Sie etwas von dieser Mischung auf einen Wattebausch, mit dem Sie dann die entzündeten Stellen abtpufen. Wiederholen Sie diese Anwendung mehrmals täglich!

## Ringelblume

Bei Akne hilft die Ringelblume (*Calendula*) als sogenanntes Emolliens, d. h., dass sie die Haut weich macht, von Verhornungen befreit und beruhigt. Darüber hinaus wirkt sie entzündungshemmend und antibiotisch auf viele der typischen Krankheitserreger, die sich bei Akne in den Talgdrüsengängen festsetzen. Die Anwendung erfolgt über Calendulatinktur (aus der Apotheke). Verdünnen Sie diese im Verhältnis 1:3 mit Wasser und betupfen Sie die Haut 3-mal täglich mit einem darin getränkten Wattebausch.

## Vorbeugen

- Meiden Sie fetthaltiges Make-up!
- Waschen Sie Ihr Make-up jeden Abend ab!
- Achten Sie bei Ihrer Ernährung auf eine ausreichende Biotinversorgung! Dieses wichtige Hautvitamin befindet sich vor allem in Bierhefe, Soja, Walnüssen, Geflügel, Nudeln und Vollkornprodukten. Eigelb und Leber gelten als Biotinbomben, enthalten allerdings auch viel Cholesterin.
- Meiden Sie Sonnenbäder! Die alte These, dass UV-Licht bei Akne in jedem Fall hilft, ist eine Legende. Auch wenn UV-Strahlen

# ANGINA PECTORIS

## Symptome

- Engegefühl in Brust und Hals
- Pochender Schmerz, der bis in den linken Arm ausstrahlt
- Angstgefühle
- Die Symptome der Angina pectoris ähneln denen eines Herzinfarkts, sie gleichen aber auch vielen Krankheiten im Brust- und Schulterbereich, die eher harmlos sind; Brustenge ist daher noch kein Grund zur Panik



## Ursachen

Es handelt sich um eine Sauerstoffnot des Herzmuskelns. Die Gründe dafür sind meistens:

- Verengung der Herzkranzgefäße aufgrund von Fett- und Kalkablagerungen an den Gefäßwänden
- Herzschwäche
- Erhöhte Dauerpulsfrequenz (der Herzmuskel wird im Moment des Schlagens selbst nur schlecht durchblutet; je höher also der Pulsenschlag, desto weniger Sauerstoff steht dem Herzmuskel zur Verfügung)
- Absinken des Sauerstoffgehalts im Blut, beispielsweise durch Rauchen

## Organische Hintergründe

Angina pectoris ist in der Regel das Produkt eines ungesunden Lebenswandels. Bewegungs mangel treibt den Ruhepulsschlag nach oben und erhöht zusammen mit fett- und zuckerreicher Ernährung die Werte des gefäßveren-

genden Cholesterins. Nikotin beschleunigt die Pulsfrequenz, verengt die Herzkrankengefäße und fördert darüber hinaus die Klümpchenbildung im Blut.

Außerdem erhöht das Rauchen den Kohlenmonoxidgehalt im Blut, der lebensnotwendige Sauerstoff wird verdrängt. Bei Bluthochdruck drohen Schäden in den Blutgefäßen, außerdem muss das Herz stärker arbeiten, um gegen den Druck anzukommen.

## Psychische Hintergründe

Chronischer Stress und chronische Aggressivität zählen mittlerweile zu den Hauptauslösern von Herzerkrankungen, da sie negative Hormon- und Stoffwechselveränderungen hervorrufen. Nach Erkenntnissen von Wissenschaftlern gibt es einen Persönlichkeitstyp, der besonders stark gefährdet ist: der sogenannte A-Typ. Seine Merkmale:

- Tätigkeit ist für ihn oberste Pflicht, Müßiggang ein Laster. Er protzt gerne damit, dass er so viel Stress hat, am liebsten vier Hände hätte und jeder irgendetwas von ihm will.
- Er arbeitet und lebt ständig unter Zeitdruck. Die Uhr ist sein ständiger Begleiter. Selbst in der Freizeit oder beim Essen findet er keine Ruhe.
- Er handelt mehrphasig, versucht, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen. Typisch ist der hektische Autofahrer, der gleichzeitig Radio hört, mit dem Handy telefoniert und den Fahrer vor ihm mit der Lichthupe bedrängt.
- Er betrachtet seine Mitmenschen meistens als Konkurrenten. Sein Umgangston ist hektisch bis aggressiv.
- Für ihn zählen nur eindeutig messbare Fakten. Erfolge müssen sich in Bilanzen, Geld oder anderen Zahlen niederschlagen, sonst besitzen sie für ihn keine Gültigkeit.

## Wichtig!

Angina pectoris ist ein deutliches Zeichen für eine ernste und fortgeschrittene Erkrankung des Herzens. Sie ist daher ein Fall für den Arzt, die Hausapotheke darf nur unterstützend oder vorbeugend eingesetzt werden.

## A-Typ

Der A-Typ gefährdet nicht nur sich selbst. Aufgrund seines hektischen und aggressiven Charakters setzt er auch anderen zu. In seiner Umgebung gibt es laut amerikanischen Untersuchungen viele Magenkranken.

## Altbewährt - so helfen Sie sich selbst

### Fußbäder und Umschläge

Ein 15-minütiges heißes Fußbad mit anschließender kühler Abwaschung hilft bei akuter Brustenge. Auch ansteigende Fußbäder und heiße Armmuschläge haben sich bewährt. Heiße trockene Tücher oder Heizkissen auf der Herzgegend können ebenso die Beschwerden lindern, da ihre Wärme die verkrampften Blutgefäße wieder öffnet.

### Melissen-Weißdorn-Tee

Dieser Tee beruhigt den Puls und wirkt entspannend.

- **Rezept:** 30 Gramm Weißdornblüten, 10 Gramm Herzgespannkraut, 5 Gramm Baldrianwurzel, 10 Gramm Melissenblätter. 1 gehäuften Teelöffel dieser Mischung mit 1 großen Tasse kochendem Wasser übergießen, abseihen, morgens und abends in kleinen Schlucken trinken. Sie können den Tee mit Honig nachsüßen.

## Grüner Tee

Der grüne Tee hemmt Arteriosklerose (wie auch Ingwer, Knoblauch und frische Petersilie) und beseitigt damit eine der Hauptursachen von Angina pectoris. Ersetzen Sie Ihren Frühstückskaffee durch grünen Tee, trinken Sie auch zum Mittagessen regelmäßig mindestens eine Tasse davon (Zubereitung siehe Seite 266). Wichtig ist auch, den Alltag häufiger durch eine kleine Teepause zu unterbrechen. »Abwarten und Tee trinken« – das ist genau die richtige Einstellung für den A-Typ.

## Pestwurz

Pharmakologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Pestwurz krampflösende Eigenschaf-

ten hat, vor allem bei Menstruationskrämpfen und Brustschmerzen infolge von Angina pectoris. Pestwurz enthält giftige Pyrrolizidinalkaloide und sollte daher nicht als Teeaufguss verabreicht werden. Besser ist es, auf Präparate mit dem Extrakt zu setzen. Diese enthalten keine Giftstoffe.

- **Präparat:** Petadolex Kapseln.

## Spargelsaft

**Rezept:** 60 bis 70 Gramm frischen Spargel in 1/2 Liter abgekochtes, erkaltetes Wasser geben. Die Spargelstangen zerstoßen und alles 12 Stunden stehen lassen. Danach durch ein feines Sieb abseihen, 1 Gläschen Wacholderschnaps und 2 Esslöffel Honig hinzugeben. Trinken Sie davon jeweils 1 Schnapsglas zu den Mahlzeiten.

## Treiben Sie Sport!

Ausdauersportarten wie Joggen, Walking, Radfahren und Schwimmen kräftigen den Herzmuskel und senken die Dauerpulsfrequenz. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, wenn bei Ihnen bereits eine Herzerkrankung vorliegt. Sollte es während des Sports zu Beschwerden kommen, ist der Sport sofort zu unterbrechen.

## Entspannung ist angesagt

Checken Sie Ihren Tagesablauf, um die alltäglichen Stressreize zu dämpfen! Sind Sie ein A-Typ? Wenn ja: Worauf könnten Sie verzichten, ohne dass Ihre Leistung darunter leidet? Sie werden feststellen, dass Sie manchmal viel arbeiten, ohne viel auszurichten. Lernen Sie, dass man mit Effizienz und Organisation weiter kommt als mit hektischer Betriebsamkeit!

## Hilfreich bis verheerend: Alkohol

Mittlerweile gilt als sicher: Wein in kleinen Mengen (ein Glas pro Tag) wirkt positiv auf unser Herz-Kreislauf-System. Ansonsten gilt jedoch nach wie vor: Wer mehr als drei Flaschen Bier, eine Flasche Wein oder zwei Gläser Schnaps pro Tag trinkt, schädigt nicht nur seine Leber, sondern auch sein Herz.

## Entspannung

Wichtig bei allen Herzbeschwerden sind Ruhe und Entspannung! Ist der ganze Körper entkrampft, verbessert sich die Sauerstoffversorgung aller Organe und der Schmerz lässt nach. Lernen Sie dazu Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training oder Feldenkrais.

## Entsäuerung

Auch eine Entsäuerungskur kann Ihr Herz-Kreislauf-System erfolgreich entlasten.

## Wiederentdeckt und sanft - unser Tipp

### Herzwein

Alkohol in Maßen (!) ist, wie Forschungen belegen, durchaus hilfreich. Stärken Sie Ihr Herz mit Herzwein.

- **Rezept:** 60 Gramm Rosmarin mit 1,5 Liter Weißwein ansetzen, 4 Tage lang ziehen lassen. Gönnen Sie sich 1 Schnapsglas dieses Tropfens nach jeder Mahlzeit.

## Vorbeugen

- Treiben Sie regelmäßig, mindestens 2-mal pro Woche, Ausdauersport. Dazu gehören Wandern, Jogging, Radfahren und Schwimmen. Lassen Sie die Finger von Extremsportarten, solange Sie keine körperliche Grundfitness besitzen.
- Vitamin E und Magnesium senken das Risiko von Gefäßverkalkungen. Magnesium steckt vor allem in grünem Gemüse, z.B. in Feldsalat, Spinat, Brokkoli und Grünkohl. Am meisten Vitamin E enthalten Soja-, Weizen- und Sonnenblumenöl.
- Nehmen Sie keine Abführmittel, wenn Sie keine brauchen! Denn die rauben Ihnen den Gefäßbeschützer Vitamin E.
- Knoblauch gilt mittlerweile unbestritten als wirksamer »Rohrputzer« der Blutgefäße.
- Kneippsche Wasseranwendungen eignen sich vorzüglich zum Training der Blutgefäße. Ein ansteigendes Armbad können Sie in jedem Waschbecken machen. Füllen Sie

das Becken mit 32 bis 34 °C warmem Wasser und legen Sie die Unterarme hinein.

Lassen Sie dann langsam heißes Wasser zulaufen. Ziel: die Temperatur im Becken innerhalb von 15 Minuten allmählich auf 40 °C zu steigern.

- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht und Ihre Ernährung! Weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse und Obst. Trinken Sie weniger Alkohol und Limonade, dafür mehr Wasser und Säfte. Auch zuckerreiche Speisen und andere Süßigkeiten treiben Ihren Cholesterinspiegel nach oben! Geben Sie das Rauchen auf!



störung liegt eine Wahrnehmungsäuschung zugrunde: Wir fürchten uns vor etwas, obwohl uns dieses Etwas eigentlich gar keine Angst machen sollte. Typisch hierfür ist die Katzenphobie: Objektiv gesehen besteht keinerlei Veranlassung für einen Menschen, Angst vor einer Katze zu haben, und dennoch können Katzenphobi-ker ihre Furcht trotz guten Zuredens nicht unter Kontrolle halten.

### Wichtig!

Schwere chronische Ängste, sogenannte Phobien oder Angststörungen, bei denen die Ursache vom Betroffenen selbst nicht ermittelt werden kann, gehören in therapeutische Behandlung. Zuständig sind Psychiater, Psychoanalytiker und Verhaltenstherapeuten.

## ANGSTZUSTÄNDE

### Symptome

- Körperlich: beschleunigter Puls bis hin zum Herzjagen; erhöhte Atemfrequenz, der Atem ist hektisch und oberflächlich; feuchte Hände, kalte Füße, mitunter auch Schweißausbrüche; Mundtrockenheit; Kloß im Hals; Verdauungsstörungen; erhöhte Muskelspannung, mitunter auch Muskelzittern; in schweren Fällen Gesichtsblässe; Erbrechen und weit geöffnete Pupillen
- Psychisch: »Wahrnehmungstunnel«, die Sinneswahrnehmung ist stark eingeschränkt; Konzentrationsschwäche, eingeschränkte Ansprechbarkeit; in schweren Fällen geistige Verwirrtheit, schockartige Passivität



### Ursachen

Zunächst einmal gilt, dass die Angst an sich vollkommen natürlich ist und unserem Überleben dient. Ohne Angst würden wir ständig unübersehbare Risiken eingehen und unser Leben gefährden.

Erst wenn unsere Leistungsfähigkeit entscheidend eingeschränkt ist, unsere Angst in keinem Verhältnis mehr zu ihrem Auslöser steht oder sogar gar kein Auslöser zu erkennen ist, spricht man von einer Angststörung. Jeder Angst-

### Körperliche Hintergründe

Die körperlichen Symptome der Angst tragen selbst zur Angst bei. Beispiel Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen; in der Umgangssprache Platzangst genannt): Ein Mensch befindet sich in einem voll besetzten Aufzug. Auf einmal kommen die ersten Angstsymptome in ihm hoch, der Puls steigt, der Atem beschleunigt sich und die Hände werden feucht. Gerade die Pulsssteigerung wird von ängstlichen Menschen häufig als Warnsignal interpretiert im Sinne von »Hilfe, mein Herz jagt. Ich habe Angst, bin in Gefahr!«. Die Konsequenz: Die Panikgefühle verstärken



Johanniskraut wirkt beruhigend und entspannend.

sich, treiben noch einmal den Pulsschlag hoch, was wiederum die Erregung steigert usw. Wer also seine Ängste in den Griff bekommen will, muss auch an den körperlichen Symptomen und an seinen Gefühlen diesen Symptomen gegenüber arbeiten.

### Angst aus dem Ohr

Es gibt Mediziner, die einen Großteil der Ängste auf einen Defekt im Innenohr zurückführen. Zumindest bei solchen Phobien wie Höhen-, Fall- und Platzangst erscheint diese These gar nicht so abwegig, da im Innenohr unser Gleichgewichtssinn geregelt wird. Hier empfiehlt sich also durchaus ein Gang zum Ohrenarzt oder Neurologen.

### Psychische Hintergründe

Ängstliche Menschen kommen häufig aus ängstlichen Familien oder aber aus Familien, in denen ein starker Druck ausgeübt wurde. Einer ihrer typischen Charakterzüge ist ihr Perfektionismus. Sie wollen alles zur vollen Zufriedenheit erledigen, Fehler empfinden sie als persönlichen Angriff gegen sich selbst. Klar, dass sie sich dann vor allem in Prüfungen unter großen Druck setzen und eine starke Versagensangst empfinden.

### Altbewährt - so helfen Sie sich selbst

#### Machen Sie sich selbst stark!

Wer angsterregende Situationen vermeidet, wird seine Angst nicht überwinden können, da er nicht lernt, sein Verhalten zu ändern. Ebenso falsch ist es jedoch, die Angst unter allen Umständen zu suchen, wenn man sie nicht bewältigen kann. Wer etwa Angst vor engen Räumen hat, sollte nicht absichtlich überfüllte Kneipen aufsuchen – nur um sie dann doch wieder dem Zusammenbruch nahe zu verlassen. Vermeiden Sie angsterzeugende Situationen nicht krampfhaft, aber suchen Sie sie nicht unbedingt bewusst auf.

Wichtig ist es, die angsterregenden Situationen als Selbstverständlichkeit des Alltags hinzunehmen und sie im Vorfeld bereits gedanklich zu

bewältigen. Sprechen Sie leise oder unhörbar mit sich selbst, machen Sie sich Mut, indem Sie sich Formeln der eigenen Stärke vorsagen: »Ich werde in diese Kneipe gehen und mit meinen Freunden Spaß haben.« – »Ich bin ruhig und gelassen, meine Muskeln sind entspannt.« – »Dort, in der Kneipe, sind freundliche Menschen, die mich mögen.«

Vermeiden Sie negative Trotzformeln wie »Ich werde in diese Kneipe gehen und keine Angst haben«, »Die Menschen dort werden mir nichts anhaben können«, denn solche Sätze lenken Ihre Aufmerksamkeit nur noch stärker auf das Angstproblem.

### Wie Goethe seine Angst bezwang

Der große Dichter litt unter starker Höhenangst. Er bewältigte sie, indem er immer wieder die Turmspitze des Straßburger Münsters bestieg und sich dabei ständig vorsagte, dass ihm nichts passieren könne.

### Atmen Sie die Ängste ab!

Kaum ein anderes Gefühl bringt unseren Körper derart in Aufruhr wie die Angst. Auf der anderen Seite lässt sie sich sehr gut durch körperliche Entspannung beeinflussen. Eine Schlüsselstellung hat hierbei vor allem die Atmung, da sie – im Unterschied etwa zu anderen Körperfunktionen wie Herzschlag und Schweißabsonderung – relativ leicht durch den Willen beeinflusst werden kann.

Achten Sie in furchterregenden Situationen auf die Bewegung Ihrer Atemmuskeln. Legen Sie die Hand auf den Bauch (kein Mensch wird sich bei dieser Bewegung etwas denken, es braucht Ihnen also nicht peinlich zu sein) und fühlen Sie, wie er sich bewegt. Kurze, stoßartige Bewegungen mit geringem Heben des Bauchs zeigen Ihnen, dass Ihr Zwerchfell nicht recht zum Einsatz kommt. Konzentrieren Sie sich darauf, den Bauch beim Ausatmen bewusst einzuziehen und beim Einatmen bewusst nach vorn zu beulen. Stellen Sie sich vor, wie die Luft Ihren gesamten Brust- und Bauchraum ausfüllt. Atmen Sie ruhig, lassen Sie sich vor allem Zeit fürs Ausatmen, denn es ist genauso wichtig wie das Einatmen.

## Homöopathische Mittel

Sie haben bei der Therapie von Angstzuständen schon eine gewisse Tradition, da sie vor allem das vegetative Nervensystem günstig beeinflussen können.

**Stramonium Pentarkan** beispielsweise ist ein Kombinationspräparat, das von Sporthomöopathen gern bei Wettkampf- und Versagensängsten eingesetzt wird.

■ **Dosierung:** 3-mal täglich 10 bis 15 Tropfen.

**Silicea D6** wird ebenfalls gern zur Therapie von Wettkampf- und Versagensängsten genommen.

■ **Dosierung:** 3-mal täglich 1 bis 2 Tabletten.

**Plantival-Dragees** helfen gegen die typischen Begleitsymptome der Angst wie etwa Durchfall, Nervosität und Schlafstörungen.

■ **Dosierung:** 4-mal täglich 1 Dragee.

## Aus für Kava-Kava

Eine der wirkungsvollsten Heilpflanzen zur Behandlung von Ängsten ist Kava-Kava, auch Rauschpfeffer genannt. Im Juni 2002 wurden jedoch Kava-Kava-Produkten hierzulande die Zulassung, aufgrund möglicher Leberschädigungen verweigert. Internationale Experten halten diese Einschätzung zwar für falsch, doch das ändert nichts daran, dass wir in Deutschland für die nächsten Jahre auf die uralte südamerikanische Heilpflanze verzichten müssen.

## Neu und sanft - unser Tipp!

### Angstlöser aus dem Pflanzenbereich

Johanniskraut und Baldrian werden schon länger zur Behandlung von Ängsten eingesetzt. Klinische Studien belegen, dass aber gerade ihre Kombination hilfreich ist. Mittlerweile gibt es auch schon entsprechende Präparate auf dem Markt; fragen Sie Ihren Apotheker! Ansonsten gibt es noch die Möglichkeit, beide Pflanzen zu einem Tee zu vermischen. Nehmen Sie dazu Johanniskraut und Baldrian zu gleichen Teilen, dann 1 gestrichenen Esslöffel der Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, nach 10 Minuten abseihen. Trinken Sie davon 1 Tasse am Morgen und 1 Tasse am Abend, 1 bis 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

Auch für Kombinationen aus Ingwer und Ginkgo liegen Hinweise auf eine angstdämpfende Wirkung vor. Erklärbar wird dieser Effekt dadurch, dass möglicherweise der »Durchblutungskünstler« Ginkgo den angstlösenden Wirkstoffen des Ingwers den Weg frei macht zu den Angstzentren im Gehirn. Die entsprechenden Präparate gibt es in Apotheken. Die Zubereitung eines Tees ist wenig sinnvoll, da die beiden Pflanzen unterschiedlich zubereitet werden müssen.

## Passionsblume

Ein traditionsreiches Mittel zur Therapie von Ängsten ist die Passionsblume (*Passiflora herba*). Die klinischen Daten zu ihrer Wirksamkeit sind hingegen widersprüchlich. Ein Selbstversuch kann jedoch lohnend sein, weil das Kraut absolut arm an Risiken ist.

**Die Anwendung:** 1 gehäuften Teelöffel mit 1 Tasse kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. Täglich 2 bis 3 Tassen.

## Vorbeugen

- Trinken Sie nicht zu viel Kaffee, denn Koffein beschleunigt die Pulsfrequenz. Hierdurch können bei sensiblen Menschen Angstgefühle ausgelöst werden.
- Akzeptieren Sie Misserfolge als notwendige Begleiter auf dem Weg zum Erfolg. Setzen Sie sich und Ihre Mitmenschen nicht unter Erfolgsdruck.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, bestreiten Sie auch einmal den einen oder anderen Wettkampf, denn sportliche Bewegung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem und durch Wettkämpfe lernt man, mit Niederlagen umzugehen.
- Machen Sie nicht den Fehler, alle Ihre Ängste krampfhaft verstecken zu wollen! Wer sie verbirgt, verdrängt sie ins Unbewusste, und dort sind sie nur noch schwer zu bekämpfen. Seien Sie vor allem sich selbst gegenüber ehrlich, was Ihre Schwächen und Ängste angeht!

- Think positive! Wissenschaftler haben festgestellt, dass unsere Mimik oder auch unsere Körperhaltung unser Unterbewusstsein beeinflusst. Lächeln wirkt positiv und macht optimistisch, ebenso der erhobene Blick. Der gesenkten Blick dagegen intensiviert negative Gefühle. Auch die Körperhaltung ist wichtig: Wer die Schultern eingezogen hat, verhält sich ängstlicher und unsicherer. Also: Üben Sie den aufrechten Gang!



Der »Weißwütige« frisst seinen Ärger jedoch in sich hinein. Sein Körper verharrt längere Zeit im Zustand der Wuterregung: Muskelspannung und Blutdruck bleiben erhöht und auch der Spiegel an Stresshormonen (z. B. Noradrenalin und Kortisol) bleibt auf hohem Niveau, während der Magen in mehr oder weniger passivem Wartezustand verharrt. Längerfristig können sich alle diese Veränderungen in Migräne, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Magenschleimhautentzündungen und Gliederschmerzen niederschlagen.

Der »Weißwütige« hat auch einiges mit dem Herzinfarkttyp gemein. Unterdrückte Wut scheint einer der Auslösefaktoren für Herzattacken bzw. Herzinfarkt zu sein.

## ÄRGER UND WUT

### Symptome

- »Weiße Wut«: Der »Weißwütige« wirkt starr, ballt die Fäuste und mahlt mit den Kiefern; sein Gesicht ist bleich, die Lippen sind zu dünnen, blutleeren Strichen zusammengezogen
- »Rote Wut«: Der »Rotwütige« macht seinem Ärger Luft; er tobt, schreit oder heult, seine Bewegungen sind ungestüm und aggressiv; das Gesicht läuft puterrot an, mitunter erscheinen auch hektische Flecken auf den Wangen



### Ursachen

Alles, was uns frustriert, kann auch zum Grund unseres Ärgers werden. Die Schwelle jedoch, ab wann etwas als Frust empfunden wird und ab wann dieser Frust in einen Wutausbruch mündet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Sie hängt von zahlreichen Faktoren ab, die von unserer Tageslaune bis zu unseren Erbanlagen reichen.

### Organische Hintergründe

Der »Rotwütige« reagiert seinen Ärger von allein ab. Nach dem Wutanfall fühlt er sich in der Regel erleichtert, auch sein Körper kehrt wieder in den Normalzustand zurück.

### Psychische Hintergründe

Die Erlebnisse in der frühen Kindheit entscheiden, ob wir auf Frustrationen eher »weißwütig« oder »rotwütig« reagieren. An diesen Mechanismen kann später nicht mehr viel geändert werden. Bestrafen Sie Ihr Kind nicht jedes Mal, wenn es gerade wieder einen seiner sinnlosen Tobsuchtsanfälle hat.

### Dr. Bachs Notfalltropfen

Um nach Auseinandersetzungen die überschäumenden Gefühle zu beruhigen und seine Nerven wieder in den Griff zu bekommen, sind die Rescue-Remedy-Tropfen von Dr. Bach eine geeignete Hilfe. Die Notfalltropfen werden aus den Bach-Blüten Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose und Star of Bethlehem hergestellt.

### Altbewährt - so helfen Sie sich selbst

#### Beruhigungstee

Tee aus Baldrian, Melisse und Schafgarbe beruhigt Ihre Nerven.

- **Rezept:** 20 Gramm Schafgarbenkraut und jeweils 10 Gramm Melissenblätter und Baldrianwurzeln vermengen. 2 Teelöffel dieser Mischung mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen; danach abseihen. Trinken Sie davon 2 Tassen pro Tag.

**Vorsicht!**

Homöopathische Mittel vertragen sich nicht mit Aromaölen!

**Homöopathische Mittel**

**Veratrum album D6** dämpft die typischen Wut-symptome wie Herzjagen, Gesichtsblässe und schweißnasse Hände.

- **Dosierung:** 3-mal täglich 1 bis 2 Tabletten.

**Zinktropfen**

Zink-valerianicum-Tropfen wirken ausgleichend bei Ärger und Wut.

**Neu und sanft - unser Tipp!****Aromatherapie**

Schaffen Sie sich ein beruhigendes Raumklima – mit Duftölen wie Geranium, Melisse, Rose oder Zeder. Sie können diese Düfte entweder im Raum versprühen oder in eine Duftlampe geben.

Sie können Duftöle als Inhalationszugabe, als Badezusatz, als Körperöl oder als Körpercreme verwenden.

- **Als Faustregel gilt:** Für die Duftlampe geben Sie etwa 5 bis 8 Tropfen hinzu, für Inhalationen genügen ebenso ein paar Tropfen als Zusatz. Für ein Vollbad nehmen Sie 15 bis 20 Tropfen in etwa 2 Esslöffeln Sahne oder Milch verrührt. Wie auch immer Sie die Aromatherapie verwenden – Duftöle entspannen. Sie vertreiben Wut, Ärger, Ängste und Nervosität wie im Flug.

**Vorbeugen**

- Ändern Sie Ihr Konfliktverhalten! Nicht im spontanen Affekt den Ärger zur Sprache bringen, aber auch nicht zu lange damit warten. Es empfiehlt sich eine Zeitspanne, in der man die Situation noch einmal überdenken kann.
- Den Menschen, über den man sich ärgert, nicht vor Zeugen attackieren! Das erniedrigt ihn.
- Auf die Wahl der richtigen Worte achten!

Der Gesprächspartner muss wissen, worüber wir uns geärgert haben, sonst wird er sich nämlich bloß über uns ärgern.

- Immer über den konkreten Sachverhalt reden; keine Pauschalisierungen wie »Du hörst mir einfach nie zu«.

**ARTERIOSKLEROSE****Symptome**

- Die Arteriosklerose verläuft schlechend; die allmählichen Verengungen der Blutgefäße werden oft erst dann bemerkt, wenn sie zu einer schweren Herz-Kreislauf-Erkrankung geführt haben. Zu den Folgeerkrankungen der Arteriosklerose gehören:
  - Angina pectoris
  - Herzrhythmusstörungen
  - Herzinsuffizienz
  - Herzinfarkt
  - Schlaganfall

**Biologische Hintergründe**

Bei der Arteriosklerose handelt es sich um Verhärtingen und Verengungen der Blutgefäße, die durch hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck, Vitamin-C-Mangel, Nikotin, mechanische Belastungen (die Herzkrankengefäße werden durch die Herzschläge stark beansprucht und sind daher besonders gefährdet) und sogenannten oxidativen Stress (Attacken von aggressiven Sauerstoffmolekülen) gefördert werden.

**Cholesterin**

Cholesterin bzw. Cholesterol wird sowohl mit der Nahrung aufgenommen als auch im Körper vor allem in der Leber gebildet. Es ist ein Bestandteil der Zellmembranen und stellt die Vorstufe der Gallensäure und einiger Hormone dar. Bei ausreichender Sonneneinstrahlung ist der Körper in der Lage, aus

Cholesterin die Vorstufe für das Vitamin D zu bilden. Steigt aber die Menge an Cholesterin im Blut, kann es zu Fettablagerungen in der Gefäßwand kommen.

## Altbewährt - so helfen Sie sich selbst

### Ingwer

Ingwer besitzt ein überdurchschnittlich breites Profil an ätherischen Ölen. Hervorzuheben sind vor allem seine Gingerole, die in ihrer chemischen Struktur und in ihrer Wirksamkeit dem Aspirin sehr ähnlich sind. Sie hemmen die Zusammenballung von Thrombozyten, wodurch das Risiko von Blutgefäßverschlüssen und Arteriosklerose deutlich verringert wird. Eine dänische Studie deutet darauf hin, dass mit dem Verzehr von 5 Gramm frischem Ingwer täglich das Thrombose- und Schlaganfallrisiko deutlich vermindert wird.

Ingwer kann man gut in Form von Tee zu sich nehmen (einige Stückchen mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen). Von diesem Tee sollten täglich 3 Tassen getrunken werden. Außerdem lässt er sich als Würzzutat für sehr viele Speisen verwenden. Am größten ist seine Wirkung natürlich, wenn er entsprechend großzügig eingesetzt wird, also auch geschmacklich im Vordergrund steht (beispielsweise in Gebäck, Joghurt- und Kefirspeisen oder in Gemüse- und Fleischgerichten).

### Grüner Tee

Der grüne Tee hat bei Arteriosklerose aus mehreren Gründen heilende Wirkung:

- Er verbessert die Fließeigenschaft des Bluts, setzt die Neigung zur Bluterinnung herab, sodass die Wahrscheinlichkeit von Ablagerungen in den Blutgefäßen deutlich abnimmt.
- Er senkt den LDL-Cholesterinspiegel im Blut, sodass für den Aufbau von Cholesterinplaques an den Blutgefäßwänden kein Fundament mehr zur Verfügung steht.
- Der Anteil an positiven HDL-Cholesterinen, die gefährliche Plaques von den Blutgefäßwänden »abschirmeln«, nimmt im Blut unter Einfluss von grünem Tee deutlich zu.

- Grüner Tee senkt den Blutdruck, indem er direkt in die Blutdruckregulierung unseres Körpers eingreift. Hoher Blutdruck gehört zu den Hauptauslösern der Arteriosklerose, weil er Verletzungen an den Blutgefäßwänden provoziert.

Seine positiven Einflüsse auf Blutdruck und Cholesterinspiegel entfaltet der grüne Tee am besten, wenn er zu den Mahlzeiten getrunken wird. Trinken Sie daher zu jeder Mahlzeit ein Kännchen (200 bis 300 Milliliter) grünen Tee (Zubereitung siehe Seite 266).

Verwenden Sie lediglich eine Portion des getrockneten Tees, der morgens zum ersten, mittags zum zweiten und abends zum dritten Mal aufgegossen wird. Auf diese Weise erreichen Sie, dass der Koffeingehalt des Teegetränks zum Abend hin immer weiter abnimmt, sodass Sie in der Nacht nicht mit Schlafstörungen rechnen müssen.

### Gut dokumentiert

Die antiklerotischen Effekte von grünem Tee sind mittlerweile wissenschaftlich gut belegt. Wer also täglich seine 2 bis 3 kleinen Kännchen grünen Tee trinkt, hat tatsächlich gute Chancen, am Herzinfarkt vorbeizukommen.

### Gelbwurz

Gelbwurz (*Curcuma xanthorrhiza*) ist auch als Kurkuma bekannt. Seine Farbstoffe Kurkumin, Mono- und Bisdesmethoxykurkumin sind in jüngerer Zeit von Wissenschaftlern ausführlich untersucht worden. Demzufolge schützen sie die in unserem Organismus kursierenden Fette vor dem Angriff durch aggressive Sauerstoffmoleküle. Dadurch bewahren sie unsere Arterien vor schädlichen Fettablagerungen. Gelbwurz ist also ein wirksames Mittel zur Vorbeugung von Arteriosklerose und ihrer Folgeerkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall). Der große Vorteil von Gelbwurz: Sie entfaltet ihre positiven Herz-Kreislauf-Wirkungen bereits in relativ geringen Dosierungen.

Gelbwurz kann als Tee verabreicht werden, die Tagesmenge sollte bei 2 bis 3 Tassen liegen.

Als Gewürz verwendet, gibt er vor allem Gerichten aus der indischen und chinesischen Küche eine pikante Note. Um seine antisklerotischen Effekte entfalten zu können, sollte Gelbwurz natürlich möglichst regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Sie kann übrigens sehr gut mit Ingwer kombiniert werden, und ihre leuchtend gelbe Farbe wertet viele Gerichte auch optisch auf.

### **Yamswurzel**

Die chinesische Yamswurzel (*Dioscorea opposita*) enthält Phytosterine, die den Cholesterinspiegel senken. In einer Laborstudie konnte außerdem nachgewiesen werden, dass sie Muskelkraft und Pumpleistung des Herzens steigert, gleichzeitig verringert sich die Neigung zu Herzrhythmusstörungen. Die traditionelle chinesische Heilpflanze ist daher ein wirkungsvolles Mittel zur Vorbeugung gegen Herzschwäche, Angina pectoris und Herzinfarkt.

Die Yamswurzel ist in der Apotheke erhältlich. Trinken Sie möglichst täglich 3 Tassen Yamswurzeltee. Aufgrund seines hohen Stärkeanteils schmeckt er angenehm süß.

### **Chancenreiche Wurzel**

Die hierzulande weithin unbekannte chinesische Yamswurzel wirkt bei Arteriosklerose und ihren Folgeerkrankungen auf verschiedenste Weise. Sie zählt daher bei diesen zu den Mitteln der ersten Wahl. Allerdings ist ihre Anwendung bei Bluthochdruck problematisch, da sie unter Umständen zu einer weiteren Steigerung des Blutdrucks führen kann.

### **Zwiebeln und Knoblauch**

Diese beiden Zwiebelpflanzen enthalten Allizin, Ajoen und Adenosin, die eine starke hemmende Wirkung auf die Blutgerinnung haben. Dadurch wird das Risiko von Blutgerinnseln deutlich verringert. Wer allerdings einen nennenswerten Effekt auf sein Herz-Kreislauf-System erzielen will, muss mindestens 4 Gramm frischen Knoblauch oder 200 Gramm frische Zwiebeln pro Tag essen. In Knoblauchpräparaten konnte das gerinnungshemmende Ajoen bislang noch nicht nachgewiesen werden.

## **Wichtige Biostoffe**

### **Vitamin C**

Das wasserlösliche Vitamin wirkt im Körper als Stabilisator der Blutgefäße, indem es die Produktion von Kollagen, Elastin und anderen Stabilitätsmolekülen im Körper fördert. Zusammen mit Vitamin E, Karotinoiden und Selen schützt es außerdem die Gefäßwände vor dem Angriff durch die freien Radikale. Große Mengen an Vitamin C finden sich in Kiwis, Zitronen und Orangen sowie in Tomaten, Paprika und Salat.

### **Tiere sind geschützt**

Arteriosklerose und Herzinfarkt sind im Tierreich sehr selten. Der Grund: Tiere sind bis auf wenige Ausnahmen imstande, körpereigenes Vitamin C herzustellen. Der Mensch dagegen ist auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

### **Lysin und Prolin**

Diese beiden Aminosäuren heften sich an die gefährlichen Fettstoffe im Blut und verhindern dadurch die Plaquebildung, außerdem kratzen sie bereits bestehende Ablagerungen regelmäßig von den Arterienwänden ab. Nennenswerte Mengen an Lysin und Prolin enthalten Kartoffeln, Fisch und Bohnen.

### **Alkohol?**

Es kommt auf das Was und Wieviel an. Hoher Alkoholkonsum – mehr als 0,4 Liter Wein oder 1 Liter Bier – lässt den Cholesterinspiegel ansteigen. Schnaps ist in jedem Fall ungünstig, Rotwein hingegen enthält Substanzen, die einen positiven Einfluss auf die Blutgefäße haben.

## **Vorbeugen**

- Allgemeine Verhaltensregeln: Hören Sie auf zu rauchen, trinken Sie weniger Alkohol, reduzieren Sie den Stress,
- Treiben Sie regelmäßig Sport. Besonders geeignet sind die Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen.

Sie sollten dabei jedoch nicht zu sehr aus der Puste kommen. Optimal ist, wenn Sie sich beim Sport noch ohne Probleme mit dem Partner unterhalten können.

- Meiden Sie durchwachsenes Fleisch von Rind und Schwein sowie Dauerwurst und Innereien (Leber, Niere, Zunge).
- Hände weg von cholesterinreichen Fischsorten und Fischprodukten wie Aal, Kaviar und Fischfrikadellen.
- Zurückhaltung bei Eierspeisen: Essen Sie nicht mehr als drei Eidotter pro Woche und verzichten Sie auf Mayonnaise.
- Vorsicht mit fetten Kartoffelzubereitungen wie Pommes frites, Bratkartoffeln und Kartoffelchips.
- Süßwaren: Bedingt erlaubt sind Marmelade, Honig und Kakao, zu meiden dagegen Schokolade, Sahnetorte, Nuss-Nougat-Creme, Schokoriegel, Marzipan u. Ä.



Übergewicht und ein starker Hang zur Selbstaufopferung eine größere Rolle für die Entstehung und den Schweregrad dieser entzündlichen Gelenkerkrankung.

### **Biologische Hintergründe**

Die rheumatoide Arthritis gehört zu den sogenannten Autoimmunkrankheiten, bei denen sich der Körper buchstäblich gegen sich selbst wendet. Das Immunsystem verliert die Orientierung und richtet sich nicht nur gegen Keime im Gelenk, sondern auch zerstörerisch gegen die körpereigenen gesunden Zellen der Gelenkinnenhaut, was dort zu schmerhaften Entzündungen und Wucherungen führt.

### **Eine sehr alte Krankheit**

Arthritis gehört mit zu den ältesten bekannten Krankheiten. Die Untersuchungen der Gelenke prähistorischer Menschen und ägyptischer Mumien ergaben, dass sowohl die Neanderthalen als auch die Pharaonen schon an Arthritis litten. Übrigens: Auch Tiere leiden daran; so waren beispielsweise bereits die Dinosaurier von diesem Übel betroffen.

## **ARTHRITIS, RHEUMATOIDE**

### **Symptome**

- Gelenkschmerzen, meistens mit Schwellung
- Vorwiegend sind die Fingermittel- und -grundgelenke, Handgelenke, Ellbogen, Knie sowie Sprung- und Zehengrundgelenke betroffen
- Morgensteifigkeit
- Rheumaknoten in Gelenken, Knochenvorsprüngen und Sehnen



### **Ursachen**

Rheumatoide Arthritis, auch chronische Polyarthritis oder cP genannt, ist eine Fehlorientierung des Immunsystems. Als Ursachen werden eine anlagebedingte Konstitution, Infektionen, aber auch psychische Einflüsse vermutet. Hauptsächlich spielen wohl die erbliche Veranlagung,

### **Altbewährt - so helfen Sie sich selbst Essen Sie Fisch!**

Fisch ist ein echter Schmerz- und Entzündungskiller. Seine sogenannten Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Makrele, Lachs und Hering zu finden sind, können bis zu einem gewissen Grad die Bildung jener Stoffe hemmen, die die typischen Gelenkschwellungen und die Schmerzen des Arthritispatienten in Gang setzen.

### **Kein Aal!**

Nicht alle Fische sind für den Arthritispatienten geeignet. Der Aal beispielsweise muss vom Speisezettel gestrichen werden, denn er enthält überdurchschnittlich viel Arachidonsäure, aus der die Mediatoren für die Schmerzentstehung in unserem Organismus gebildet werden.

## Moorpackungen

Moorpackungen sind ein altbewährtes Rheumamittel (ein Präparat ist z. B. Kyttä-Thermapack Moor-Fangoparaffin). Diese Packungen werden 1-mal pro Tag um die betroffenen Gelenke gelegt. Die Anwendung ist allerdings relativ teuer!

## Borretschöl

Borretschöl enthält große Mengen an Gamma-Lindensäure, die durch ihren Einfluss auf den Prostaglandinspiegel entzündliche Prozesse unterdrücken kann. Außerdem lindert Borretschöl die Nebenwirkungen der bei Arthritis üblichen Kortisonbehandlungen.

Das Öl kommt am besten in Form von Präparaten aus der Apotheke zum Einsatz. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage.

- **Präparate:** Glandol Borretschöl-Kapseln, Dr. Bubeniks Borretschöl-Kapseln, Plenivitol, Quintesal-Kapseln.

## Brennnesselblätter

Im Brennnesselkraut finden sich Substanzen, die gezielt in den Schmerz- und Entzündungsstoffwechsel eingreifen.

Am besten nimmt man die Blätter als Tee zu sich (Zubereitung siehe Seite 27) oder in Form von Extraktten und Säften aus Reformhaus oder Apotheke. Von dem Tee 3 Tassen täglich trinken, ansonsten für die Dosierung die jeweilige Packungsbeilage beachten.

- **Präparate:** Florabio naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel, Kneipp Brennnesselsaft Kneippianum, Brennnesseldragees Alsitan, IDS 23 Rheuma-Hek, Rheumaless Kapseln.

## Kombinationen

Die Therapie mit Vitaminen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Borretschöl) steht der Verwendung der anderen angegebenen Schmerz- und Rheumamittel nicht im Weg. Ansonsten gilt jedoch auch bei der Arthritis: Einzelne alternative Schmerzmittel sollten weder untereinander noch mit herkömmlichen Schmerzmitteln kombiniert werden.

## Cayennepfeffer

Eine weitere Alternative bei der Behandlung arthritischer Schmerzen ist Cayennepfeffer. Entsprechende Salben und Packungen gibt es in der Apotheke.

## Teufelskrallenwurzel

In klinischen Studien wurde nachgewiesen, dass die Teufelskrallenwurzel bei rheumatischen Erkrankungen schmerzlindernd wirkt. Man kann sich aus dieser Wurzel einen kalten Teeaufguss bereiten; das ist jedoch zeitaufwendig und wenig schmackhaft. Angenehmer in der Anwendung sind die modernen Präparate. Bei der Dosierung halten Sie sich bitte an die Packungsbeilage.

- **Präparate:** Arthrosetten H Kapseln, Dolo Arthrodynat, Doloteffin, Kai Fu, Harpagoforte ASmedic, Herbadon, Jucurba, Teufelskralle Kapseln R.

## Gewichtsreduktion und Diät

Je mehr Gewicht auf den Gelenken lastet, desto anfälliger werden sie für Entzündungen. Deshalb sollten Sie Ihr Gewicht reduzieren, falls Sie zu viel auf die Waage bringen.

Essen Sie generell weniger Fleisch und mehr frisches Gemüse und Obst! Leider gibt es keine verbindliche Diät bei Arthritisbeschwerden. Sie müssen ausprobieren, welche Nahrungsmittel Ihnen guttun. Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C.

- **Wasser ist hilfreich:** Arthritische Schmerzen können gelindert werden, wenn Sie das Badewasser genau auf Körpertemperatur bringen (also etwa 37 °C). In den USA werden Arthritispatienten in Wasserbehältern, die mit körperwarmem Wasser gefüllt sind, behandelt. Der Aufenthalt darin wirkt entspannend und schmerzlindernd. Wasser trägt den Körper und entlastet die Gelenke, daher sind spezielle Gelenkübungen im Wasser oder etwa Aquajogging für Betroffene besonders gut geeignet.
- Ebenso wohltuend ist dieses alte Kneipprezept: Heublumen kurz aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen und den Sud dann ins Badewasser geben.

### Wichtig!

Wenden Sie ätherische Öle und homöopathische Mittel nicht gleichzeitig an, denn das könnte die Wirkung beeinträchtigen.

### Werden Sie egoistischer!

Arthritiker leiden oft unter dem Samariter-Syndrom: Sie denken hauptsächlich an andere, sind übermäßig hilfsbereit, fürsorglich, bisweilen sogar unterwürfig und opportunistisch. Versuchen Sie, diese Einstellungen zugunsten einer positiven, egoistischeren Haltung abzubauen! Ein paar Vorschläge:

- Deponieren Sie überall in Ihrer Wohnung Fotos, die nur Sie zeigen, also keine Gruppenfotos, auf denen Sie nur einen Teil des Ganzen bilden.
- Beginnen Sie mit dem Malen oder Zeichnen, wählen Sie sich selbst als Modell und versuchen Sie, sich weich und in lockeren Linien abzubilden – mit wenig Ecken und Kanten!
- Und schließlich: Seien Sie mutiger, stehen Sie auch mal zu Ihrer Meinung, besuchen Sie einen Rhetorikkurs, um sich in Disputen besser behaupten zu können.

### Homöopathische Mittel

**Bryonia D4** hilft, wenn die Schmerzen langsam auftreten und morgens am schlimmsten sind.

- **Dosierung:** 3-mal täglich 10 Tropfen, bei akuten Schmerzen auch ständig.

### Wiederentdeckt und sanft – unser Tipp Engelsüßtee

Der Strunk vom Engelsüß – einem immergrünen Farmgewächs – enthält Bitterstoffe, Glykoside und Harze, die entschlackend und entzündungshemmend wirken. Er wurde in früheren Zeiten häufig zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen eingesetzt, dann jedoch durch die moderne Pharmazie verdrängt.

- **Rezept:** 3 Teelöffel des zermahlenen Strunks mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen. 8 Stunden lang ziehen lassen. Dieser Kaltauszug wird abgesiebt; der Rückstand mit 1/4 Liter

kochendem Wasser überbrüht. Diesen Tee über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

### Kein Aspirin!

Aspirin wird von Arthritikern gern gegen die Schmerzen genommen. Aber Achtung: Aspirin raubt dem Körper wichtiges Vitamin C.

### Kupfer

Möglicherweise fehlt Arthritikern Kupfer. Mit dem altbewährten Kupferarmband wird das fehlende Kupfer über die Haut aufgenommen.

### Vorbeugen

- Reduzieren Sie Ihr Übergewicht! Denn wer übergewichtig ist, verschleißt die Gelenke und mindert ihre Regenerationsfähigkeit.
- Treiben Sie regelmäßig Sport (mindestens 3-mal die Woche), um Ihre Gelenke zu stärken und sie durch kräftige Muskeln zu entlasten. Meiden Sie schnelle Sportarten mit akuten Richtungsänderungen wie beispielsweise Squash und Badminton! Joggen Sie nur auf Waldböden und nur, wenn Sie bereits Ihr Übergewicht abgebaut haben! Gymnastik und ein wohldosiertes Kraftausdauertraining sind zum Gelenkschutz optimal geeignet. Auch alle Ausdauersportarten sind zu empfehlen, ganz besonders aber Schwimmen, denn der Aufenthalt im Wasser entlastet die Gelenke nachhaltig.
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Arthritiker überdurchschnittlich häufig an Vitamin-C-Mangel leiden. Die prophylaktische Wirkung dieses Vitamins besteht wahrscheinlich darin, dass es die Arbeit unseres Immunsystems in die richtigen Bahnen lenkt. Sie finden Vitamin C vor allem in Kiwis, Grapefruits, Sanddorn, Holunder, Zitronen und Orangen. Auch die Säfte sind entsprechend vitaminhaltig.

- Nehmen Sie ausreichend Vitamin A zu sich! Denn Vitamin A versiegelt die Darmschleimhaut, sodass über die Nahrung weniger Parasiten in den Blutkreislauf gelangen und schließlich zu den Gelenken durchkommen können. Man findet das Vitamin vor allem in Karotten und grünem Blattgemüse.
- Reduzieren Sie die Zufuhr an pflanzlichen Ölen, wenn in Ihrer Familie Arthritis bekannt ist. Pflanzliche Öle enthalten viele Omega-6-Bestandteile, die offenbar einen Einfluss auf die arthritischen Entzündungen haben. Für Oliven- und Rapsöl trifft dies jedoch weniger zu.
- Da Arthritis zu den Autoimmunkrankheiten gezählt wird, ist es sinnvoll, das Immunsystem auch über die Vitamin-C-Zufuhr hinaus zu stärken, vor allem dann, wenn bereits mehrere Arthritis- und Rheumafälle in Ihrer Familie aufgetreten sind. Hierbei hilft Ihnen der purpurne Sonnenhut (*Echinacea*); die entsprechenden Präparate gibt es in der Apotheke.
- Vorsicht bei Genussmitteln! Wenig Alkohol, wenig Kaffee und keine Zigaretten.
- Noch ist nicht gesichert, ob elektromagnetische Felder, z. B. von Fernsehgeräten oder Mobilfunkgeräten, den Ausbruch von rheumatoider Arthritis begünstigen. Es gibt aber Hinweise darauf, dass sie die Bildung von Gewebewucherungen fördern. In jedem Fall sollten Sie Ihre Elektrogeräte sicherheitsshalber immer ganz ausschalten und nicht nur auf der Stand-by-Schaltung lassen.



- Im späteren Verlauf kommen Schmerzen und Schwellungen der betroffenen Gelenke hinzu, die sich im sogenannten aktivierten Arthroseschub bis zur Unerträglichkeit steigern können; der Patient hat Schwierigkeiten beim Laufen, Treppensteigen und auch beim Heben von Lasten.
- Im Spätstadium der Arthrose kommt es zu Verformungen im Gelenk mit starken Bewegungseinschränkungen; die daraus resultierenden Fehlbelastungen versucht der Patient mit einer Verdrehung in der Wirbelsäule auszugleichen, was schließlich zu Rückenverspannungen führen kann.



## Ursachen

Bezüglich ihrer Entstehungsart werden zwei Formen der Arthrose unterschieden:

- Die primäre Arthrose ist Resultat des Alterns oder einer Überbeanspruchung der Gelenke, etwa durch Übergewicht, Schwerstarbeit oder Leistungssport.
- Die sekundäre Arthrose entsteht infolge von angeborenen Gelenkveränderungen, Erkrankungen (beispielsweise Rheuma und Diabetes) oder eben Unfällen.

## Arthrose oder Arthritis?

Die Symptome von Arthritis und Arthrose können sehr ähnlich sein, sodass selbst Ärzte – vor allem im Anfangsstadium der Erkrankung – bisweilen Schwierigkeiten haben, sie voneinander zu unterscheiden. Eine präzise Diagnose ist jedoch unentbehrlich für eine zielsichere Therapie. Zur Diagnoseabsicherung sollten Sie daher unbedingt einen erfahrenen Orthopäden oder Rheumatologen aufsuchen.

# ARTROSE

## Symptome

- Die Arthrose befällt vornehmlich die Knie- und Hüftgelenke und macht sich zunächst durch Spannungsgefühle und Knirschen bei der Bewegung bemerkbar; der Patient hat den Eindruck, dass irgend etwas in seinem Gelenk steckt bzw. reibt.

**Biologische Hintergründe**  
Der Gelenkknorpel besitzt keine eigene Blutversorgung, sondern er wird eher schlecht als recht durch die Gelenkschmiere im Inneren des Gelenks versorgt. Er hat daher bei Verletzungen eine schlechte Heilungstendenz. Sollte es also

schon aufgrund der Arthrose zu einem starken Knorpelverschleiß gekommen sein, muss sich der Patient auf einen langwierigen Heilungsprozess einstellen.

## **So helfen Sie sich selbst**

### **Fisch**

Die in Fisch (vor allem Makrele, Lachs und Hering) enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können – bis zu einem gewissen Grad – die Bildung der sogenannten Entzündungsmediatoren hemmen. Entzündungsmediatoren sind Stoffe, die zur Entstehung von Gelenkschwellungen und den damit verbundenen Schmerzen des Arthrosepatienten beitragen. Auf Aal sollten Arthrosepatienten allerdings verzichten.

### **Brennnesselblätter**

Die Wirkstoffe der Brennnesselblätter greifen in den Schmerzstoffwechsel ein. Sie hemmen die Ausschüttung von Substanzen, die unsere Schmerzfühler sensibilisieren. Die Blätter der Brennnessel wurden, was ihre Wirkung bei Gelenkerkrankungen betrifft, lange vernachlässigt. Jüngere Untersuchungen zeigen jedoch, dass die Therapie mit Extrakten des Krauts bei Arthrosepatienten den Verbrauch an handelsüblichen Schmerzmitteln deutlich zu vermindern vermag. Mitunter kann nach einer Brennnesselkur sogar ganz auf sonstige Schmerzmittel verzichtet werden.

Die Anwendung erfolgt als Tee (1 Esslöffel getrocknetes Kraut auf 1 Tasse Wasser, 10 Minuten ziehen lassen), von dem täglich 3 Tassen getrunken werden, oder in Form von Extrakten und Säften. Diese sind in Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Bei der Dosierung halten Sie sich bitte an die Packungsbeilage.

■ **Präparate:** florabio naturreiner Heilpflanzensaft Brennnessel, Kneipp Brennnessel-Saft Kneippianum, Brennnesseldragees Alsitan, IDS 23 Rheuma-Hek, Rheumaless Kapseln.

### **Die Essig-Apotheke**

Die Volksmedizin empfiehlt bei rheumatischen Erkrankungen generell Mittel zur Entschlackung,

und dazu zählt auch der Essig. Trinken Sie jeden Tag nach dem Aufstehen ein Glas aus gleichen Teilen Wasser und Essig (am besten Apfel- oder Reisessig).



Der hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren im Fisch gibt Power und Beweglichkeit.

### **Ernährungsumstellung**

Arthrosepatienten haben einen erhöhten Bedarf an Kalzium und an den Vitaminen C, E, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>. Stellen Sie daher Ihren Speiseplan auf Obst, Käse- und Vollkornprodukte um. Essen Sie weniger Rind- und Schweinefleisch, stattdessen mehr Fisch und Geflügel. Außerdem sollten Sie sich regelmäßig Bierhefepulver über Ihr Mittagessen streuen oder – wenn Ihnen dieser Geschmack nicht zusagt – Bierhefe als Kapseln einnehmen.

Darüber hinaus sollten Sie unbedingt Ihr Übergewicht abbauen. Je mehr Kilogramm auf den Gelenken lasten, desto anfälliger werden sie für Verschleiß und Entzündungen.

### **Aromatherapie**

Rosmarin, Majoran und Lavendel fördern über die Haut die örtliche Durchblutung, über die Nase lindern sie unsere Schmerzempfindung. Mischen Sie die Öle zu gleichen Teilen und geben Sie 10 Tropfen der Mischung auf einen heißen Umschlag, den Sie sich dann um die betroffenen Gelenke wickeln. Diese Anwendung sollten Sie täglich mindestens 1-mal für etwa 10 Minuten durchführen.

## Kräuter-Auflagen

Bei Gelenkschmerzen mit starker Schwellung empfehlen sich Auflagen aus Bockshornklee (Trigonella), die man als Trigonella-Sog-Auflagen in den Apotheken erhält. Verrühren Sie das Pulver zu einem zähen Brei, der dann auf einem Leinentuch verstrichen wird. Sie können nun den Umschlag mit der Breiseite direkt auf das Gelenk deponieren und mit einem Verband oder Tuch umwickeln. Dauer der Anwendung: mindestens 30 Minuten, am besten abends.

## Wechseln Sie die Sportart!

Joggen, Bergsteigen und Fußball stellen eine starke Belastung für die Knie- und Hüftgelenke dar, Squash und Badminton werden von Sportmedizinern sogar als regelrechte »Gelenkkiller« eingestuft.

Wenn Sie an Arthrose leiden und Ihnen etwas an Ihrer Gesundheit gelegen ist, sollten Sie auf andere Sportarten umsteigen, beispielsweise auf Walking, Schwimmen, Aquajogging, Gymnastik, Radfahren und dosiertes Krafttraining. Wenn Ihre Beschwerden abgeklungen sind, können Sie probeweise ja wieder einen Rückkehrversuch zur alten Sportart machen.

## Aktivierter Arthroseschub

Beim aktivierten Arthroseschub ist es zu einer akuten Mehrdurchblutung im betroffenen Gelenk gekommen. Die gereizten Blutgefäße müssen beruhigt werden, und das geschieht am besten durch kalte Kompressen.

## Kälteanwendungen

Vor allem während der tückischen Schübe dieser Erkrankung sollten Sie kalte Packungen aufliegen – egal ob als gekühltes Gel oder in Form von Eiswürfeln, die in ein Handtuch eingeschlagen sind. Die Packungen 15 bis 20 Minuten auflegen, die Haut 10 bis 15 Minuten wieder erwärmen lassen, dann erneut kühlen.

## Wichtig!

Der heiße Aromaölauschlag darf nicht während des aktivierten Arthroseschubs zum Einsatz kommen. Hier sollten Sie Rosmarin und Lavendel auf Ihren Handrücken tropfen, den Sie dann immer wieder für einige Minuten vor Ihre Nase halten.

Homöopathische Mittel dürfen nicht gleichzeitig mit ätherischen Ölen verwendet werden. Dies könnte die Wirkung beeinträchtigen. Entscheiden Sie sich daher bitte für eine Therapieform.

## Homöopathische Mittel

**Rhus toxicodendron D6** ist angezeigt bei dem Gefühl, als ob irgendetwas im Gelenk stecken würde. Es entspannt die Muskeln in der Umgebung des geschädigten Gelenks.

■ **Dosierung:** 3-mal täglich 1 Tablette.

**Ruta D6** hilft bei Schmerzen, die sich durch Feuchtigkeit, Kälte, Ruhe, Stehen und Liegen verschlimmern. (**Ruta D6** in Kombination mit

**Rhus toxicodendron D6** ist für das Anfangsstadium der Arthrose geeignet.)

■ **Dosierung:** 3-mal täglich 1 Tablette.

**Calcium fluoratum D6** wirkt durch seinen Kalziumgehalt unterstützend auf den Gelenkknorpel. Es sollte ebenfalls möglichst noch im Anfangsstadium zum Einsatz kommen.

■ **Dosierung:** 3-mal täglich 1 Tablette.

**Ledum Oligoplex** ist ein Kombinationsmittel für den aktivierten Arthroseschub.

■ **Dosierung:** Nehmen Sie stündlich 10 Tropfen, bis die schlimmsten Beschwerden vorüber sind.

**Rhus-Rheuma-Gel N** hilft dem Rücken, der sich infolge der Fehlbelastungen in den Gelenken verspannt hat.

■ **Dosierung:** Massieren Sie das Gel 4-mal täglich in die schmerzenden Rückenmuskeln ein.