

# Gelenk-, Muskel- und Knochenbeschwerden

---

## Allgemeines

Der Abfall des ER- $\alpha$ -Luxussystems zusammen mit einem Verlust der Zusatzanregung des ER- $\beta$ -Basisschutzsystems kann zu einem vermehrten Auftreten von entzündlichen Veränderungen in den ersten etwa fünf Jahren der Menopause führen. Nicht nur die Entzündungshemmung, sondern alle Basisschutzsystem-Bereiche sind betroffen, auch Tumorchemmung, Zucker- und Fettstoffwechsel. Gelenk- und Muskelschmerzen sind ein Zeichen dieser verminderten Entzündungshemmung, wie auch die meist schmerzlose Knochendichteabnahme.

## Basishilfe Ernährung

Zur Entzündungs- und Tumorchemmung haben sich folgende Ernährungsmuster bewährt:

### Befolgen der mediterranen Kost:

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, etwas Früchte und Fisch essen
3. Wenig Fleisch essen, eher helles als rotes, kein Fertigfleisch, kein Fastfood
4. Eigene Saucen herstellen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürzen und Olivenöl
5. Butter und Rahm meiden
6. Süssigkeiten und Süssgetränke meiden
7. Wenig Alkohol trinken, am ehesten wenig Rotwein



### Täglich 2dl bis 4dl Grünsaft:

- Eine Handvoll Salatblätter (Eisbergsalat, Endivie, Lattich, Kopfsalat etc.)
- Eine Handvoll Gemüseblätter (Spinat, Krautstiel, Mangold, Rüblichruut, Fenchelchruut etc.)
- Eine Handvoll Früchte und Beeren (Apfel, Birne, Orange, Grapefruit, Banane, Himbeere, Brombeere etc.)

Zusammen mit Wasser mixen und einmal täglich vor, zum oder nach dem Essen trinken mit 2 Stunden Abstand zu tierischen Milchprodukten.

Tierische Milch und Milchprodukte auf eine Mahlzeit täglich reduzieren.

Meiden von Zucker, Alkohol und Kaffee.

## Basishilfe Bewegung

Zweimal wöchentlich eine Stunde im Wald spazieren ist sehr hilfreich. Im menopausalen Übergang sind Beckenring-Dysfunktionen häufig: sich manuell begleiten lassen (Craniosacraltherapie, Osteopathie, Chiropraktik, manuelle Medizin, Arthrokinematik etc.). Mit Knochensport beginnen: tanzen, wandern, walken. Bei tiefer Knochendichte und zur Prophylaxe hat sich das Mini-Trampolin Bellikon® mit 15 Minuten täglichem Wippen bewährt.

# Gelenk-, Muskel- und Knochenbeschwerden

---

## Spezifische Hilfe für Gelenke und Knochen

Bei Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen haben sich folgende Phytotherapeutika bewährt:

Bei Schmerzen / Arthrose der grossen Gelenke wie Knie, Hüfte, Schultern, Wirbelsäule:  
Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*)

Bei Schmerzen und Schwellungen in Fingern und Zehen:  
Hagebutte (*Rosa canina*)

Bei entzündlichen Beschwerden wie Arthritiden, M. Scheuermann, M. Bechterew:  
Indischer Weihrauch (*Boswellia serrata*)

## Äusserliche Anwendungen

Dioscorea comp. Emulsion Dr. Ritzmann (100ml und 250ml):

Die Inhaltsstoffe sind Wilder Yams (*Dioscorea villosa*), Weissdorn (*Crataegus laevigata*) und Rotklee (*Trifolium pratense*). Als Zusatz wird Lavendel, Rosengeranie oder Lärchenbalsam verwendet.

Anwendung von 2 EL Dioscorea comp. täglich zur Stärkung der Knochen plus spezifische Wirkungen, je nach Zusatz:

- Bei Unruhe eher Dioscorea comp. Emulsion mit Lavendel
- Bei Schwäche, Müdigkeit eher Dioscorea comp. Emulsion mit Rosengeranie
- Bei Gelenkschmerzen eher Dioscorea comp. Emulsion mit Lärche

## Leinsamenschrot-Bäder

### Indikationen

Schmerzhafte Finger- und Handgelenksentzündungen  
Schmerzhafte Zehen- und Fussgelenksentzündungen  
wie aktivierte Arthrosen, chronische Arthritiden, menopausale Gelenksschmerzen, überarbeitete, überreizte Sehnen und Gelenke.

### Material

500g bis 1kg Leinsamenschrot (Reformhaus, Bioladen, ab und zu Coop und Migros)  
Eine genügend grosse, backofenfeste Form, um eine oder beide Hände / Füsse darin zu baden

### Vorgehen

500g Leinsamenschrot in die backofenfeste Form schütten.  
Im Backofen bei 40Grad 30 Minuten lang trocken erhitzen.  
Herausnehmen und Hände oder Füsse darin baden und sanft bewegen.  
Die Dauer individuell festlegen, jedoch nur so lange, als das Schrot warm ist.  
Das Leinsamenschrot kann insgesamt sieben Mal gebraucht werden, dann ersetzen.

### Wiederholungen

Jeden Abend wiederholen für etwa eine Woche, dann einmal pro Woche noch zwei bis drei Wochen lang weiterführen.