

Hausmittel bei Arthrose

Wir haben es bei der **Arthrose** mit einer sich ständig verschlimmernden Funktionsbehinderung der Gelenke zu tun. Die Knorpel zwischen den Gelenkteilen sind zerschissen, zerstört oder teilweise gar nicht mehr vorhanden. Die Gelenke schmerzen, auch in der Nacht, wenn sie nicht belastet sind. Arthrose kann so schlimm werden, dass sie das Gelenk völlig zerstört. Es steht ausser Frage, dass eine Arthrose ärztlich behandelt werden muss. Aber auch für diese wirkliche schwere Erkrankung gibt es altbewährte gesunde Hausmittel und Tipps.

28 Hausmittel bei Arthrose

1. Nehmen Sie Magerquark mit einem Schuss Olivenöl, vermischen und dann eiskalt werden lassen. Den Quark auf das Gelenk auftragen, umwickeln und etwa eine halbe Stunde einwirken lassen.
2. Schmerzen kann man bekämpfen, wenn man im Rahmen einer Vitamin-Behandlung lange Zeit jeden Tag eine 1 Kapsel pflanzliches Vitamin E (Apotheke) zu 500 internationalen Einheiten einnimmt.
3. Schwimmen am Meer und warmer Sand tun den Gelenken gut.
4. Tragen Sie zweimal in der Woche Enelbin-Kaolin-Tonerde (Apotheke) etwa zwei bis drei Millimeter dick auf die schmerzende Stelle auf.
5. Versuchen Sie es mit Blutegeln (Arzt). Der Speichel dieser Tiere enthält schmerzstillende Substanzen. Sie saugen den Schmerz förmlich aus den Gelenken.
6. Reiben Sie die schmerzenden Stellen jeden Abend mit Propolis-Salbe aus dem Bienenstock ein.
7. Treiben Sie leichten Bewegungssport. Langsam laufen oder radfahren.
8. Dreimal in der Woche Meeresfisch essen. Die Omega 3-Fettsäuren von Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch sind sehr gute Entzündungshemmer.
9. Lassen Sie Ihre Füsse überprüfen. Sehr oft sind Einlagen hilfreich.
10. Nehmen Sie Kapseln mit Hagebuttenpulver (Apotheke).
11. Trinken Sie täglich zwei bis drei Tassen Hagebutten-Tee.
12. Nehmen Sie einen Extrakt der Teufelskralle Apotheke) oder einen Tee.
13. Bauen Sie Gerichte mit Wildhirse (Braunhirse) in Ihren Speiseplan ein.
14. Strecken Sie beim Sitzen die Beine aus, das schont die Knorpel im Gelenk.
15. Bevor Sie morgens Ihre Gelenke belasten, sollten Sie diese einigemal im Bett durchbewegen. Damit gelangt die Gelenkflüssigkeit an die Knorpel, das Gelenk wird "geschmiert".
16. Das sollten Sie auch nach langen Autofahrten tun.
17. Bei schwerer Arthrose sollten Sie einen Aufzug benutzen, wann immer das möglich ist.
18. Keine Kniebeugen bei der Gymnastik.
19. Stellen Sie den Sattel Ihres Fahrrads so hoch, dass Sie gerade noch die Pedal erreichen.
20. Wenn Sie wandern wollen, dann benutzen Sie zwei Stöcke (Nordic Walking).
21. Entfernen Sie die aus einem Kohlblatt die Mittelrippe, walken Sie es mit dem Nudelholz (Flasche geht auch) bis der Saft austritt. Legen Sie durchgewalkten und saftenden Blätter auf das Gelenk, Tuch drüber, festbinden und mehrere Stunden einwirken lassen.
22. Drücken Sie Orangenschalen aus und reiben Sie das Öl auf die Gelenke.
23. Bei Arthrose im Sprunggelenk nehmen Sie ein Fussbad in warmem Salzwasser.
24. Wenn es steil abwärts geht oder Sie eine Treppe runter müssen: Rückwärts gehen.
25. Nehmen Sie 10 g Aloe, 5 g Myrrhe, ein halbes Gramm Safran, 10 g Sennesblätter, 10 g Naturkampfer, 10 g Rhabarberwurzel, 10 g Zitterwurzel, 10 g Manna, 10 g Theriak venezian, 5 g Eberwurzel, 10 Angelikawurzel (alles Apotheke). Die Kräuter in 40%igem

Korn oder Wodka ansetzen, in eine durchsichtige Flasche füllen und 14 Tage stehen lassen. Danach in eine dunkle Flasche umfüllen und kühl aufbewahren. Die Tinktur als Umschlag bei Fingergelenksarthrose verwenden (ein Rezept des Deutschen Arthrose Forums).

26. Eine Sellerieknolle kleinschneiden, in einem Liter Wasser aufkochen, dann abseihen. Täglich zwei Tassen trinken.
27. 20 Kastanien (rotblühende Kastanie) schälen und in Würfel schneiden. Mit dem Inhalt einer Flasche Wacholderschnaps (Gin) ansetzen und in einer Flasche an einem warmen Ort zwei Wochen lang ziehen lassen. Abseihen, jeden Abend die Gelenke damit einreiben.
28. Machen Sie sich einmal in der Woche ein Schwefelmoorbad (Apotheke). danach hinlegen und ruhen.

Die Kohlwickel kann ich nur empfehlen

Die Kohlwickel kann ich nur empfehlen, der Weisskohl ist leicht zu bekommen, günstig, schnell und hilft bei fast allen Gelenkerkrankungen. In meiner Familie ist das seit Jahren sowas wie ein Geheimtip. Die Linderung der Schmerzen tritt fast sofort ein und wirkt auch wunderbar bei akuten Entzündungen.

Wenn Sie weitere Hausmittel kennen bitte uns mitteilen: sekretariat@kneipp-meilen.ch