



Arthrose- Beschwerden



-Heel



Liebe Leserin, lieber Leser,

rund 80 Prozent der über 55-Jährigen kennen rheumatische Beschwerden aus eigener schmerzhafter Erfahrung. Doch was ist das überhaupt: Rheuma, Arthrose, Arthritis? Wie entstehen diese Krankheiten? Was kann man dagegen tun? „Rheuma“ ist der Oberbegriff für über 400 verschiedene Erkrankungen, die überwiegend das Stütz- und Bindegewebe des Bewegungsapparates betreffen. Am häufigsten sind Arthrose (Gelenkverschleiß) und rheumatoide Arthritis (Gelenkentzündung). Neben der Schulmedizin gibt es auch natürliche Behandlungsalternativen, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen.

Diese Broschüre hilft Ihnen, sich im Dschungel der Fachbegriffe, der medizinischen Informationen und Behandlungsformen besser zurechtzufinden, und stellt Ihnen Therapiemöglichkeiten bei Arthrosebeschwerden vor. Eine komplette Heilung der Erkrankung ist zwar nicht möglich, eine gute Therapie kann aber Linderung und damit eine höhere Lebensqualität bringen.

Ihre
Biologische Heilmittel Heel GmbH



Inhalt

Eine „Allerweltskrankheit“	
Was passiert bei der Arthrose?	5
Möglichst schnell handeln	
Arthrose feststellen und die Symptome behandeln	6
Moderne Homöopathie kann helfen	
„Steckbrief“ Zeel comp. N	8
Die sanfte Alternative	
So wirkt Zeel comp. N	9
Unser Rat für Sie	
Häufige Fragen zur Arthrose	10
Aktiv und gesund leben	
So gewinnen Sie neue Lebensqualität	12
Die Beweglichkeit erhalten	
Übungen für das Knie	14



Eine „Allerweltskrankheit“

Was passiert bei der Arthrose?

Rheumatische Gelenkbeschwerden, z.B. die Arthrose, sind so weit verbreitet, dass man sie zu Recht als „Allerweltskrankheit“ bezeichnen kann. Wie kommt es dazu, dass die Gelenke sich verändern?

Gelenkpfanne und -kopf sind mit einer dünnen, schützenden Knorpelschicht und mit nährstoffhaltiger Gelenkschmiere ausgestattet. Das sorgt für eine glatte, leichte Bewegung. Bei der Arthrose wird diese Knorpelschicht – meist durch Über- oder Fehlbelastung – geschädigt, sie wird rau und faserig. Manchmal lösen sich kleinste Teilchen ab und liegen wie Sandkörner im Gelenk. Dann kann sich die Gelenkinnenhaut entzünden. Das äußerst schmerzhafte Ergebnis ist die „aktivierte Arthrose“ (Arthrosekrankheit).

Die Ursache der Arthrose ist meist eine Über- bzw. Fehlbelastung, beispielsweise durch Leistungssport, Haltungsfehler oder Übergewicht. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Bei der rheumatoiden Arthritis ist hingegen bis heute noch nicht völlig geklärt, warum sie entsteht. Vermutet wird, dass es sich um eine sogenannte Autoimmunerkrankung handelt, bei der das Abwehrsystem körpereigene Zellen nicht erkennt und sie irrtümlicherweise als „gefährliche Eindringlinge“ angreift.



Kniegelenke sind durch eine Knorpelschicht geschützt.



Möglichst schnell handeln

Arthrose feststellen und die Symptome behandeln

Ursachen für Arthrose können auch Übergewicht und ungesunde Ernährung sein.

Erste Symptome der Arthrose sind Gelenksteifigkeit, Spannungsgefühle im Gelenk und Schmerzen bei stoßartigen Belastungen. Oft verschlimmern Kälte und Nässe die Probleme. Typisch ist der sogenannte Anlaufschmerz: Zuerst ist eine Bewegung mühsam und schmerzhaft, nach einiger Zeit fällt sie dann leichter. Erst in späteren Phasen kann es zu einem Dauerschmerz kommen.

Diagnose

Neben der genauen Schilderung der Krankengeschichte und der Symptome ist die Röntgenaufnahme das wichtigste Diagnoseverfahren. Auf ihr erkennt der Arzt typische Arthrosezeichen wie die Verschmälerung des Gelenkspaltes oder bestimmte Knochenverformungen. Bei anderen rheumatischen Erkrankungen sind bildgebende Verfahren wie Ultraschall geeigneter, weil man auf ihnen auch die Weichteile erkennen kann.

Behandlung

Eine ursächliche Therapie der Arthrose, die das Gelenk wieder in einen gesunden Zustand zurückführt und die Arthrose beseitigt, gibt es leider nicht. Ziel der Arthrosebehandlung ist es daher, die entzündlichen Vorgänge im Gelenk zu beheben, die Gelenkerstörung hinauszuzögern und den Patienten wieder schmerzfrei zu machen. Wenn möglich, sollte zunächst die Ursache der Über- bzw. Fehlbelastung abgebaut werden, z.B. durch Reduzierung von Übergewicht.

Durch eine medikamentöse Therapie können die Schmerzen gelindert werden, die Entzündung im Gelenk klingt ab. Dadurch wird es wieder möglich das Gelenk zu bewegen, was für die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen entscheidend ist. Da die Behandlung über einen langen Zeitraum erfolgen muss, ist es besonders wichtig, auf gute Verträglichkeit der Medikamente zu achten. Von der Schulmedizin werden meist schmerzstillende und entzündungshemmende antirheumatische Medikamente eingesetzt. Längere Zeit eingenommen, können diese Arzneimittel zu Magen-Darm-Beschwerden führen, manche sind für Menschen mit Herzerkrankungen nicht geeignet. Das homöopathische Komplexmittel Zeel comp. N hingegen ist gut verträglich. Es lindert bei konstanter Einnahme die Entzündung und nach vier bis sechs Wochen nehmen die Arthrosebeschwerden ab.

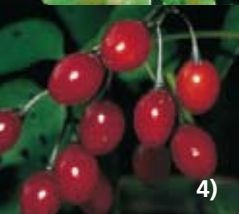
Zusätzlich zur medikamentösen Therapie können physikalische Maßnahmen wie Wärme- bzw. Kälteanwendungen, Elektrotherapie und Bäder die Arthrosebehandlung unterstützen. Bewegungstherapien kräftigen den Halte- und Bewegungsapparat. Ist die Arthrose schon zu weit fortgeschritten, kann als letzte Möglichkeit ein künstliches Gelenk eingesetzt werden.



1)



2)



4)

Moderne Homöopathie kann helfen

„Steckbrief“ Zeel comp. N

Zeel comp. N ist ein homöopathisches Komplexmittel. Das heißt, verschiedene homöopathische Inhaltsstoffe werden so kombiniert, dass sie sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen. Daher eignet sich Zeel comp. N sehr gut bei leichten bis mittelschweren Arthrosebeschwerden. Zeel comp. N enthält u.a. folgende Bestandteile, die für Ihre Therapie wichtig sind:

- 1) **Bergwohlverleih** (*Arnica montana*):
z.B. bei Muskelschmerzen nach Überlastung
- 2) **Giftsumach** (*Toxicodendron quercifolium*, *Rhus toxicodendron*):
z.B. bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln
- 3) **Kanadische Blutwurz** (*Sanguinaria canadensis*):
z.B. bei Rheumatismus der Muskeln, Weichteile und Gelenke
- 4) **Bittersüß** (*Solanum dulcamara*):
z.B. bei Entzündungen der Gelenke
- 5) **Schwefel** (*Sulfur*):
z.B. bei rheumatischen Beschwerden.

Die sanfte Alternative

So wirkt Zeel comp. N

Zeel comp. N mit seinen Einzelbestandteilen hemmt bestimmte Enzyme, die entscheidend an der Entstehung von sogenannten Entzündungsfaktoren beteiligt sind. Durch die Reduzierung dieser Faktoren klingt die Entzündung in den Gelenken ab. Die Schmerzen gehen zurück und deshalb kann das Gelenk besser bewegt werden. Dies wiederum ist die Voraussetzung für eine gute Versorgung des Knorpels, der den Knochen schützt.

Regelmäßig eingenommen lindert Zeel comp. N die Entzündungen und führt zu einer Verbesserung Ihrer Arthrosebeschwerden – bei zugleich guter Verträglichkeit des Medikaments. Zeel comp. N ist daher ein geeignetes Therapeutikum bei leichten bis mittelschweren Arthrosebeschwerden.





Unser Rat für Sie

Häufige Fragen zur Arthrose

An welchen Gelenken kann man Arthrose bekommen?

Grundsätzlich kann jedes Gelenk von Arthrose betroffen sein. Die Gelenke, die am meisten beansprucht werden, sind natürlich auch am meisten gefährdet zu verschleiben. Häufige Arthroseformen sind:

- Arthrose des Kniegelenkes, auch Gonarthrose genannt
- Arthrose des Hüftgelenkes, auch Coxarthrose genannt
- Arthrose des Schultergelenkes, auch Omarthrose genannt
- Arthrose der Wirbelgelenke, auch Spondylarthrose genannt
- Arthrose der Fingerendgelenke, auch Heberden-Arthrose genannt

Kann ich Zeel comp. N auch bei starken Schmerzen einnehmen?

Ein Versuch mit Zeel comp. N sollte selbst bei starken Schmerzen nicht unterlassen werden, da es oft gute Erfolge auch bei schweren Arthrosebeschwerden geben kann.

In welcher Dosierung und wie lange muss ich Zeel comp. N nehmen, um eine Wirkung zu spüren?

Die Dauer der Behandlung ist individuell von der Situation und der Krankengeschichte des Patienten abhängig. Zur Besserung der Gelenkbeschwerden empfehlen wir eine Dosierung von 3-mal täglich 1 Tablette für Erwachsene. Wenn Sie sich unsicher sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Muss ich bei Zeel comp. N mit Magenbeschwerden rechnen?

Bislang sind uns keine Fälle bekannt, in denen es bei der Einnahme von Zeel comp. N zu Magenbeschwerden gekommen ist.

Darf ich Zeel comp. N zusätzlich zu meinen anderen Medikamenten nehmen oder sind Wechselwirkungen zu erwarten?

Normalerweise kann Zeel comp. N zusätzlich zu anderen Präparaten eingenommen werden. Diese Frage sollte aber immer im Einzelnen mit dem Arzt abgesprochen werden.



Aktiv und gesund leben

So gewinnen Sie neue Lebensqualität

Sie haben auf den vorigen Seiten erfahren, wie Ihnen natürliche Medikamente bei Arthrosebeschwerden helfen – aber auch darüber hinaus können Sie den Krankheitsverlauf durch einige einfache Verhaltensweisen positiv beeinflussen. Hier die wichtigsten Tipps:

- ❖ Vermeiden Sie Fehl- und Überbelastungen der Gelenke, denn das sind die Hauptursachen für rheumatische Gelenkbeschwerden. Achten Sie auf richtiges Sitzen, Stehen, Heben. Korrigieren Sie Haltungsschäden, zum Beispiel durch Schuheinlagen oder Physiotherapie. Betreiben Sie untrainiert keine Leistungs- oder Extremsportarten.
- ❖ Vermeiden Sie langes Stehen oder Knien und verändern Sie regelmäßig die Körperstellung.
- ❖ Bei Beschwerden des Gehapparates sollten Sie Schuhe mit Fußbett und einer gut gepolsterten Sohle tragen. Dies hat eine stoßdämpfende Wirkung und schont die Gelenke.
- ❖ Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten auch Übungen zur Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur zeigen. Diese können das Gelenk entlasten und die Stabilität erhöhen.

- ❖ Bewegen Sie sich regelmäßig, dadurch bleiben Sie beweglich. Ideal sind zum Beispiel Ausgleichsgymnastik und Schwimmen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche Sportart für Sie optimal ist. Denn nur bei kontinuierlicher Bewegung wird ausreichend Gelenkschmiere produziert, um einen reibungslosen Bewegungsablauf zu gewährleisten und Ihre Gelenke zu „ernähren“.
- ❖ Besuchen Sie eine krankengymnastische Therapiegruppe für Arthrosepatienten, um weitere Tipps zu erhalten und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.
- ❖ Bauen Sie Übergewicht ab – jedes Kilo zu viel belastet den Bewegungsapparat.
- ❖ Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich, denn das ist die Basis für Ihre Gesundheit. Mit der Ernährung können Sie aber auch gezielt den Krankheitsverlauf beeinflussen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. in Meeresfisch) können Entzündungen sogar hemmen! Reduzieren Sie tierische Fette, da diese möglicherweise entzündungsfördernde Eigenschaften haben.

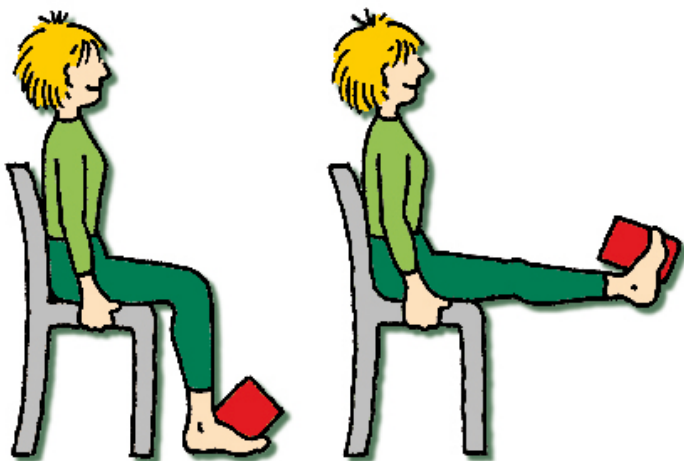


Die Beweglichkeit erhalten

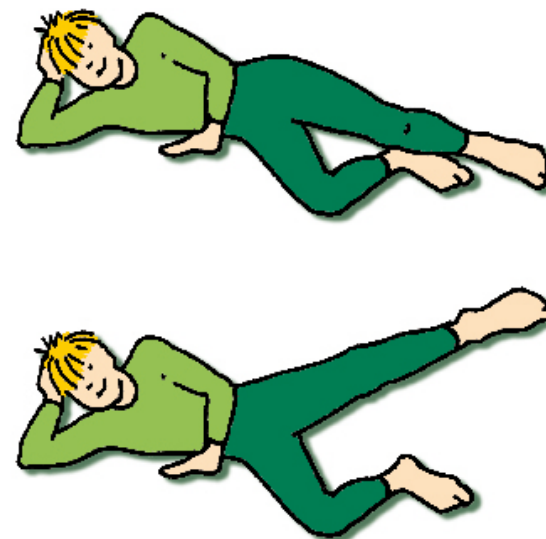
Übungen für das Knie

Die folgenden beiden Kniegelenksübungen sollen Ihnen einen kleinen Einstieg geben, etwas für sich zu tun. Sie dürfen anstrengend, aber niemals schmerzvoll sein! Erkundigen Sie sich auch nach speziell für Sie geeigneten Übungen.

Übung 1: Klemmen Sie im Sitzen ein Buch zwischen Ihre Füße. Strecken Sie nun die Knie durch und heben so das Buch an. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang, gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück und ruhen Sie 10 Sekunden. 5-mal wiederholen.



Übung 2: Legen Sie sich in Seitenlage und winkeln Sie das unten liegende Bein im Hüft- und im Kniegelenk leicht an. Das obere Bein liegt gestreckt mit neutraler Fußstellung darüber. Nun führen Sie das gestreckte Bein langsam nach oben und halten es dort für 5 Sekunden. Führen Sie das Bein langsam zurück und pausieren Sie 10 Sekunden. 5-mal wiederholen, dann die Seite wechseln.





Zeel comp. N Tabletten, Zul.-Nr.: 48834.00.00

Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Rheumat, Gelenkbeschw. Bei akuten Gelenkbeschw., die mit Rötung, Schwellung o. Überwärmung von Gelenken einhergehen, sowie bei unklaren o. andauernden Beschw. sollte ein Arzt aufgesucht werden. Warnhinweis: Enth. Laktose. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken u. Nebenwirk. lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Biologische Heilmittel Heel GmbH
Dr.-Reckeweg-Straße 2-4
76532 Baden-Baden
www.heel.de

-Heel