Maßnahmen für ein gesundes Knie:

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Schleimbeutelentzündungen.[1]
(Propolis gibt es auch als Salbe)

Kiefergelenk und Gesundheit:
Wenn der komplizierte Kauapparat aus Zähnen und Kiefergelenken nicht richtig funktioniert und der Biss nicht stimmt, kann es zu den unterschiedlichsten Schmerzen und Beschwerden kommen. Weil die Kiefergelenke eng mit den Muskeln, Sehnen und Knochen von Kopf, Wirbelsäule und Gelenken verbunden sind, haben sie Einfluss auf den ganzen Körper.
„Wenn die Zähne nicht auf hundertstel Millimeter genau zusammenpassen, können Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Migräne, Schulterverspannungen, Hüft- und Knieprobleme auftreten“, sagt Zahnarzt Dr. Morche. „Wir erleben das immer wieder. Auch bei jedem dritten Tinnitus- Patient liegt die Ursache dafür oft im Mund.“
Die meisten Betroffenen leiden jahrelang, weil viele Ärzte den Zusammenhang mit den Kiefergelenken übersehen. Wer denkt bei Rückenschmerzen oder der ständigen Müdigkeit schon daran, dass die Zähne schuld sein könnten? Das ist aber oft der Grund für falsche Diagnosen und wirkungslose Therapien. Manche Patienten landen sogar in der Psychiatrie.
Wenn als Beschwerden trotz verschiedenster Therapien nicht besser werden, können Kieferorthopäden oder Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen möglicherweise helfen.[2]

Maßnahmen gegen Knieschmerzen, Kniegeschwülste und Meniskusleiden:
100 Gramm Knoblauch und 100 Gramm Zwiebeln werden fein gewiegt und mit Olivenöl vermengt, erwärmt und auf das Knie aufgetragen und dieses dann verbunden.[3]

Brennesselblätter
Neuere Erkenntnisse zeigen, dass die Brennnessel Wirkstoffe enthält, die den menschlichen Schmerzstoffwechsel gezielt beeinflussen können. In einer Studie wurde die Wirksamkeit von Brennesselextrakt über ein Jahr bei 718 Patienten mit Kniearthrose untersucht.
Die klinischen Gelenkbefunde besserten sich während der einjährigen Therapie deutlich, der Schmerz verringerte sich um 73,5%. Der Rückgang der Beschwerden war in den ersten Monaten am stärksten, die Zahl der Schübe nahm von 60% zu Beginn auf 7% ab.
Es ist auch möglich, die Brennnessel mit herkömmlichen Schmerzmitteln zu kombinieren und somit die Dosis und damit auch das Risiko dieser Schmerzmittel um ein Vielfaches zu senken, wenn eine alleinige Verabreichung von Brennnessel nicht ausreichen sollte.
Anwendung: In Apotheken und guten Drogeriemärkten gibt es zahlreiche Brennnesselpräparate fertig zu kaufen.. Wer möchte, kann auch selber einen Tee zubereiten.[4]

Rheumatische Erkrankungen durch Deodorantien:
Über die Lymphbahnen ausgehend von der Achselhöhle, fließen die chemischen Substanzen in die Fingergelenke, Fußgelenke, ***Kniegelenke***, Hüftgelenke, Wirbelgelenke und lagern sich dort in die Gelenkkapseln ein, führen zur Auskristallisation, verdicken die Gelenke, lösen aufgrund ihres Säurewertes die Knochen auf. Entzündungen (Arthritis) entstehen, und schließlich kommt es zur Zerstörung des Gelenkknochens, der Arthrose. Muskel- und Sehnenentzündungen bauen sich auf. Schließlich wird das gesamte Bindegewebe wie ein Flächenbrand erfasst.
Die rheumatischen Erkrankungen sind vorwiegend schwere Vergiftungsformen! Weichteilrheumatismus: Alles schmerzt! Da die Deodorantien sich in den Muskeln, im Bindegewebe, den Sehnen, Gelenkkapseln, Bändern ablagern, konzentrieren und auskristallisieren, entstehen im ganzen Körper Entzündungen, die in den

---

[1] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[2] Tz, 4.12.2009
[3] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 129
[4] http://www.survival-mediawiki.de/dewiki/index.php/Schmerzmittel

Anfängen nicht durch Laboruntersuchungen erfasst werden können. In der Diagnose heißt es dann: seronegativer Rheumatismus. Nur die manuelle Untersuchung bestätigt die subjektiv beklagten Beschwerden. Später sind die Weichteilstrukturen so empfindlich, dass man sie kaum anfassen kann.[5]

Ingwer:
Die bisher veröffentlichten Studien haben gezeigt, dass Ingwer entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z. B. ASS, Diclofencac, etc.) in nichts nachstehen – mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-Darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann.
So ergab eine Studie, dass bei ***Menschen mit Arthrose im Knie die Einnahme von täglich 30 bis 500 Milligramm Ingwer für 4 bis 36 Wochen Knieschmerzen erfolgreich reduzierte***.[6]

Aromatherapie bei Knieschmerzen
Lavendelöl, lokal aufgetragen bei schmerzender Kniearthrose, verbessert das tägliche Leben. So lautet das erfreuliche Fazit einer randomisierten, einzelblinden klinischen Studie aus dem Jahr 2018. Es wurden die Auswirkungen von Einreibungen mit 3%igem Lavendelöl untersucht: Inwieweit bleibt Patienten mit Kniearthrose die Fähigkeit, normale tägliche Aktivitäten auszuführen, erhalten.
Ein Team von iranischen Wissenschaftlern teilte 80 Teilnehmer in drei Gruppen ein: 27 Personen rieben ihre Knie mit dem verdünnten Naturduft ein, 27 Personen rieben sich mit Mandelöl ein, 26 Personen führten keinerlei Behandlung durch. Die Patienten in den beiden ersten Gruppen führten drei Wochen lang dreimal pro Woche eine 20-minütige Einreibung durch, nachdem sie entsprechende Instruktionen erhalten hatten. Alle Teilnehmer erhielten ihre üblichen Schmerzmittel.
Der internationale WOMAC-Score für das Erfassen von Arthrose* wurde angewendet: Es wurden Aktivitäten des täglichen Lebens vor der Studie, unmittelbar nach der Intervention, nach 1 Woche und nach 4 Wochen protokolliert. Es gab eine signifikante Verbesserung sowohl in der Gruppe der Lavendelstreichungen als auch in der Gruppe der Mandelöl-Massage, verglichen mit der dritten Gruppe. In der Lavendel-Gruppe war eine stärkere Verbesserung zu beobachten. Nach einer Woche zeigte nur die Lavendelgruppe eine deutliche Verbesserung. Im Beobachtungszeitraum von vier Wochen zeigten alle Gruppen die gleichen Ergebnisse.
Die Forscher kamen zu dem Schluss, **dass Lavendelöleinreibungen die Beweglichkeit von Patienten mit Kniearthrose (vorübergehend) verbessern können, so dass sie die Aktivitäten des täglichen Lebens besser ausführen können.** Sie vermuteten, dass die Wirkung auf die beruhigende Wirkung des Inhalierens von Lavendel, auf seine pharmakologischen Eigenschaften (entzündungshemmend, schmerzstillend) sowie auf die Massage selbst zurückzuführen sein kann. Auch gehen sie davon aus, dass mit diesen Anwendungen stärkeren Einschränkungen vorgebeugt werden kann.

Johanniskraut:
Ich empfehle aus langer eigener Erfahrung mit den Spätfolgen eines Kreuzband-Risses, das Lavendelöl in Johanniskraut zu verdünnen, und noch Lorbeeröl, welches ein noch effektiveres Schmerzmittel ist, hinzuzufügen. Da bei Arthrose meistens minimale oder auch stärkere Fehlhaltungen vorliegen, hilft Majoranöl, das Gewebe zu lockern, die Anspannungen am Gelenk zu verringern. Vor dem Auftragen der Ölmischung unterstützt aufgesprühtes, abschwellend wirksames Immortelle- und/oder Rosenhydrolat die Anwendungen. Mehr Infos zu Lavendel mit Rezeptideen.
Außer äußerlichen Anwendung sollte von innen Gelenkschutz vorgenommen werden: Der Verzicht auf rotes Fleisch vermindert die Last der entzündungsfördernden Arachidonsäure in den schmerzenden Gelenken, ein hochwertiges Omega-3-Öl wie veganes Algenöl, welches ich seit einem guten Jahr einnehme (1/2 TL pro Tag oder mindestens 3x wöchentlich), versorgt die Gelenke mit entzündungshemmenden Fettsäuren. Den Konsum von gezuckerten (Milch)Produkten stark einzuschränken lohnt sich auch. Sogar „Mozzarella“ gibt es inzwischen in milchfreier Variante, er kann auch sehr lecker selbst hergestellt werden, Rezepte gibt es inzwischen viele. Zwei Kniepflegeölen, ***die bereits vielen Menschen deutlich geholfen haben*** (alle circa 4-6 Wochen sollte etwas variiert werden, damit bleibt die gute Wirkung besser erhalten):

Kniewohl-Mix 1

---

[5] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/aluminium-im-deo-ia.html
[6] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html

20 ml Bio-Johanniskrautöl
5 Tropfen Lavendel fein, Lavandula angustifolia
5 Tropfen Lorbeerblätter, Laurus nobilis
3 Tropfen Majoran, Origanum majorana
Das Johanniskrautöl und die ätherischen Öle finden Sie auch in hervorragender Qualität bei Farfalla, Florentia (nur Schweiz), Neumond, Primavera, Wadi und anderen deutschsprachigen Anbietern.

Kniewohl-Mix 2
20 ml Bio-Johanniskrautöl
5 Tropfen Lavendel fein, Lavandula angustifolia
5 Tropfen Cajeput, Melaleuca cajuputi (alt Melaleuca leucadendra)
3 Tropfen Wintergrün, Gaultheria procumbens/G. fragrantissima oder bei Salicylat-Empfindlichkeit 3 Tropfen Ingwer, Zingiber officinale
Jeweils gut mischen und circa 1 EL von einer der Mischungen jeden Morgen auf die Knie (und/oder andere schmerzende Gelenke) auftragen. Eventuell nachmittags wiederholen.[7]

Tipp gegen Knieschmerzen: Milch, Käse, Fleisch, Wurst weglassen[8]

Kniegelenkarthrose:
Wurst weglassen – ist eine wahre Entzündungsbombe![9]

Warnung: Milchprodukte können Entzündungen verursachen -> weglassen:
Viele Menschen, die unter Gelenk- und Knochenschmerzen leiden, verspüren verstärkte Schmerzen, wenn Sie viele Milchprodukte zu sich nehmen. Der Grund: In vielen Milchprodukten steckt Casein. Dabei handelt es sich um eine Mischung aus mehreren Proteinen, die etwa 80 Prozent der Gesamtmenge an Proteinen in der Milch ausmachen. Casein kann im Körper Entzündungen und Schmerzen verursachen und begünstigt daher Gelenkbeschwerden.[10]

Gewürze gegen Gelenkschmerzen: Chili, Muskat, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel[11]
Reformhaus: Es gibt in manchen eine Gewürzmischung Cumin-Koriander, Muskatnuss)

Könnte interessant sein: Buch: Liebscher -Bracht: Knieschmerzen selbst behandeln
(Jeder Vierte leidet unter Knieschmerzen, und die bleiben oft auch, nachdem das Knie operiert wurde. Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht hat zusammen mit seiner Frau, der Ärztin Dr. Petra Bracht eine einzigartig wirkungsvolle Methode gegen solche Schmerzen entwickelt.)
Es gibt von Liebscher-Bracht auch Videos dazu bei Youtube).

Fleisch / Wurst / Sonnenblumenöl weglassen:
Wer unter Gelenkschmerzen leidet, sollte auf die richtige Ernährung achten. Sie kann die Beschwerden bremsen, Arthrose und Arthritis vorbeugen und ihr Fortschreiten verhindern. Fleisch und Wurst enthalten Arachidonsäure. Diese gilt als „Mutter“ aller Entzündungen – auch in den Gelenken.
Fleisch, Wurst und fetter Käse schaden den Gelenken doppelt Was viele nicht wissen: Auch die Gelenke leiden unter dieser Ernährung und das gleich zweifach. Direkt, weil viel Fleisch, Wurst zu Übergewicht führen – und jedes Kilogramm zu viel belastet Hüftgelenke und Knie. Der Knorpel wird abgenutzt, Arthrose (Gelenkverschleiß) und in der Folge auch Arthritis entstehen.
Indirekt, weil wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen fehlen, dafür jedoch der Körper mit Entzündungsstoffen überflutet wird, die Arthritis nachweislich anfeuern.
Arachidonsäure führt zu Entzündung und oxidativem Stress

---

[7] https://aromapraxis.de/2019/10/27/aromatherapie-bei-knieschmerzen/
[8] https://www.youtube.com/watch?v=lgP9zZnYpf0
[9] https://www.youtube.com/watch?v=BMOwOo41KL4 (Ernährungsdocs)
[10] https://www.praxisvita.de/milchprodukte-gelenk-und-knochenschmerzen-diese-lebensmittel-sollten-sie-12351.html
[11] https://www.youtube.com/watch?v=BMOwOo41KL4

Die wichtigste Rolle spielt dabei die sogenannte Arachidonsäure. Sie gehört zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Omega-6-Fettsäuren. In geringen Mengen synthetisiert sie der Körper aus Linolsäure. Der weitaus größere Teil der Arachidonsäure stammt jedoch von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft – aus Fleisch, Wurst, fettreichen Milchprodukten. Übrigens weist auch Sonnenblumenöl einen hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren auf.
Was Arachidonsäure so gefährlich macht: Sie ist Ausgangsstoff für Prostaglandine, Leukotrine und Thromboxane. Diese Substanzen fördern Entzündungsprozesse im Körper massiv. Außerdem sind sie an der Bildung freier Sauerstoffradikale beteiligt, die als oxidativer Stress Zellen schädigen – auch an Knorpeln und Knochen.
Täglich achtmal so viel schädliche Fettsäure zu viel
Den Körper also mit so wenig Arachidonsäure wie möglich zu belasten, wäre also sinnvoll. Tatsache ist jedoch, dass Deutsche im Durchschnitt rund 400 Milligramm Arachidonsäure täglich mit der Nahrung zu sich nehmen – um Entzündungen vorzubeugen, wären jedoch nicht mehr als 50 Milligramm gut. Ein Beispiel: Schon 50 Gramm Leberwurst liefern 200 Milligramm der schädlichen Fettsäure.
Die ideale Ernährung für die Gelenke
Dagegen gibt es viele Lebensmittel, die Entzündungsprozessen vorbeugen und zusätzlich die Gelenke mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Wichtigster Gegenspieler der Arachidonsäure ist Omega-3-Fettsäure. Sie hebt die Wirkung der schädlichen Fette auf.
Reichlich Vitamin D und Mineralstoffe für den Knorpel
Außerdem liefern diese Lebensmittel Vitamin D, das den Knorpel schützt, wie Studien zeigen. Auch andere Antioxidantien wie Vitamin A, C, E sowie Selen sind nützlich. Zusätzlich stärken Kalzium, Magnesium und Zink Knorpel und Knochen.
Ballaststoffe schützen vor Entzündung
Neben Omega-3-Fettsäuren (z.B. Leinöl / Hanföl) und Antioxidantien sind aber auch Ballaststoffe wichtig für gesunde Knochen. Faserreiche Kost senkt im Blut Entzündungsmarker. Die Erklärung dieser günstigen Wirkung: Ballaststoffe unterstützen im Darm nützliche Bakterien, die wiederum das Immunsystem stark machen.
Gemüse, aber das richtige: Zwiebeln und Brokkoli:
Besonders gesund für Knochen und Gelenke sind jedoch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe in einigen Obst- und Gemüsesorten. Hier spielt vor allem Allicin eine wichtige Rolle. Die Aminosäure schützt Zwiebeln, Lauch und Knoblauch vor Fressfeinden. Und eine Ernährung, die reich an diesen Gemüse ist, kann womöglich Arthrose verhindern. Das zeigt eine Studie, bei der Ernährungsgewohnheiten und Gelenkverschleiß von 500 Zwillingspaaren verglichen wurden.
Als besonders wichtig für gesunden Knorpel hat sich Brokkoli erwiesen. Er enthält in großen Mengen den sekundären Pflanzenstoff Sulforaphan. Die Substanz kann Enzyme blockieren, die für den Knorpelabbau verantwortlich sind, wie Untersuchungen beweisen.[12]

Vitamin E:
Vitamin E kann Gelenkentzündungen gut bekämpfen. Vergleichende Untersuchungen haben gezeigt, dass das Vitamin Schwellungen und Steifigkeit der Gelenke so gut reduzieren kann wie die üblichen Antirheumatika (z.B. Diclofenac). Auch bei der Schmerzreduktion kann dieser Vitalstoff gut mithalten. Er ist von der Wirkung her mit Schmerzmitteln wie Diclofenac durchaus vergleichbar. Außerdem wirkt Vitamin E den durch Schmerzmitteln verursachten Magenschleimhautentzündungen entgegen.[13]

➔ Warnung: ***Diclofenac laut Schmerzexperten gefährlich! Folge: Knochen kann auf Knochen reiben!***

Homepage von Liebscher & Bracht, -> Schmerzlexikon->Knie: dort viele interessante Videos / Erklärungen / Übungen
***Nova* Arthrosan, Muskel- & Gelenk-Balsam, 200 ml**
Nova Arthrosan (Nova!), Muskel- & Gelenk-Balsam, extrem stark, lindert Schmerzen etc., bei chronischen Beschwerden.
Ind. Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer, MSM

---

[12] https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/gelenkschmerzen-welche-ernaehrung-hilft_id_7034916.html
[13] Döll, Michaela. Entzündungen. Die heimlichen Killer, S. 124

NOVA - ATHROSAN ist mit seinen wertvollen, rein natürlichen Bestandteilen ein tiefenwirksamer Funktions- und Massagebalsam bei Beschwerden des Bewegungsapparates im degenerativen Bereich.
Zur unterstützenden Therapie bei Bewegungsschmerzen an Muskeln, Sehnen und Gelenken, rheumatischer Formenkreis, Arthrose und Arthritis.
Durch regelmäßiges leichtes Einmassieren haben die Wirkstoffe aus indischer Weihrauch, Arnika, Teufelskralle, Johanniskraut, Muskatnuss, Ingwer und MSM eine entspannende und wohltuende Wirkung für Muskeln und Gelenke.[14]

Johanniskrautöl bei Schmerzen
Schmerzhafte Zustände am Bewegungsapparat und der Muskulatur, wie Rheuma, Gicht, Ischias, Hexenschuss, Muskelkater, Verspannungen und Zerrungen sprechen sehr gut auf die schmerzstillende und abschwellende Wirkung von Rotöl an. Am besten wirken Massagen und Einreibungen der betroffenen Stellen, auch warme Ölumschläge haben sich bewährt. Die schmerzstillende Wirkung setzt rasch ein und verschafft effiziente Erleichterung.[15]

Hagebutte:
Mit standardisiertes Hagebuttenpulver steht eine Alternative zur Verfügung, die für beweglichere Gelenke sorgt, die Einnahme von Schmerzmitteln deutlich reduzieren kann und von der keine Nebenwirkungen bekannt sind. Eine Forschergruppe rund um Prof. Dr. Kharazmi an der Universität Kopenhagen studierte bereits 2004 die Wirksamkeit des Hagebuttenpulvers gegen Schmerzen bei Gelenkarthrosen.
Die placebokontrollierte cross-over-Studie wurde mit 112 Arthrose-Patienten durchgeführt, dabei wurde die täglich Gabe von 5 g Hagebuttenpulver untersucht. Die Studie zeigte eine signifikante Reduktion der Schmerzen und eine signifikante Linderung der Morgensteifigkeit bei 66 Prozent der Studienteilnehmer nach dreimonatiger Einnahme des Hagebuttenpulvers. Außerdem konnte der Konsum an Schmerzmitteln wie Tramadol, Opioiden, Paracetamol oder NSAR um rund die Hälfte vermindert werden. Patienten berichteten von einem besseren Schlaf, einer Verbesserung des Allgemeinbefindens und mehr Lebensqualität.
Das Hagebuttenpulver bewirkt laut Studie, dass die Einwanderung von großen Mengen an Leukozyten in das Entzündungsgebiet gehemmt wird (Chemotaxis). Die Entzündungsreaktion in den Gelenken wird dadurch deutlich abgeschwächt, die Schmerzen werden gelindert und die Beweglichkeit wird verbessert. Zusätzlich wirkt das Hagebuttenpulver der [16]

Stauungen von den Venen, Lyphstauungen, mangelnde Wirbelsäulendurchblutung als Ursache
Kniebeschwerden: ***durch Gehen mit Rollator***, Knie: Folgen einer veränderten Statik (Schonhaltung) -> trotz allem in Bewegung bleiben, Wärmebehandlung
leider nach OPs sehr häufig schlechte Nachbehandlung[17]

Aloe Vera:
Das reine Gel der Aloe Vera bei der innerlichen Anwendung erstaunliche Effekte bei den verschiedensten Krankheitsbildern. Die mehr als 200 Wirkstoffe aus dem Maya Gebiet sind in der Lage, den ganzen Organismus zu vitalisieren . Bei Arthrose wirkt Aloe Vera unterstützend. Den zwischen den Gelenken befindet sich eine Flüssigkeit, die durch die Glykonährstoffe der reinen Aloe Vera versorgt wird. Arthrose ist ein degenerativer Prozess, bei dem die Gelenkschmiere abnimmt. Durch das tägliche Eincremen mit dem Revitalgel und Körperlotion wird die Beweglichkeit deutlich verbessert und die Haut wird glatt und geschmeidig. Denn die reine Aloe Vera zieht im Gegensatz zu wasser- oder ölhaltigen Cremes in die Haut ein und liefert viele Nährstoffe an Stellen, wo sie gebraucht werden.[18]

Die Schmerztherapie nach Liebscher Bracht: Osteopressur:

---

[14] https://shop.provitaspharma.com/de/gelenke/nova-athrosan-200-ml.html
[15] https://www.tiroler-kraeuterhof.com/magazin/johanniskrautoel/
[16] http://www.apotheker.or.at/Internet/OEAK/NewsPresse_1_0_0a.nsf/agentEmergency!OpenAgent&p=93547A04C7DDAEF8C12571FD006625F6&fsn=fsStartHomeFachinfo&iif=0
[17] https://www.horeb.org/index.php?id=1445&tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=23704&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&cHash=3a9c570c8352494f08fca8a988d51b33
[18] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 37

Bei der von Liebscher & Bracht angewandten manualtherapeutischen Technik, der Osteopressur, werden gezielt die Alarmschmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gedrückt. Dadurch können die Hirnprogramme angesteuert und zurückgesetzt werden, sodass sich die muskulär-faszialen Spannungen normalisieren. Als Folge werden auch die Gelenkflächen und Wirbelkörper nicht mehr so stark aufeinandergepresst, was von den Rezeptoren in unserem Körper wahrgenommen und an das Gehirn weitergeleitet wird. Entsprechend wird auch der Alarmschmerz eingestellt. Es lässt sich immer wieder beobachten, wie effektiv das funktioniert! Die enorme Wirkung der Therapie nach Liebscher & Bracht zeigt, dass die Schmerzen nicht durch den Verschleiß der Struktur an sich entstehen, sondern durch die vom Gehirn registrierten überhöhten muskulär-faszialen Spannungen –, die wiederum auf minimalistische und einseitige Bewegungsmuster zurückgehen. Schon bei der ersten Behandlung lässt sich feststellen, ob die Schmerzen auf muskulär-fasziale Fehlspannungen zurückzuführen sind und die Liebscher & Bracht-Therapie helfen kann. 95 Prozent aller Patienten, die mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht behandelt wurden, gehen schmerzfrei oder erheblich schmerzärmer nach Hause.

Essentiell für die dauerhafte Wirksamkeit der Liebscher & Bracht-Therapie ist jedoch, dass die einseitigen Bewegungsmuster, die zu den Schmerzen geführt haben, konsequent geändert werden. Ansonsten bauen sich die entsprechenden Bewegungsprogramme im Gehirn und die strukturbedrohenden muskulär-faszialen Überspannungen bald wieder auf, sodass der Alarmschmerz erneut gesendet wird. Weil der moderne Alltag vieler Menschen jedoch einseitige Bewegungsmuster fördert und eine konsequente Änderung dieser Routinen selten zulässt, hat Liebscher & Bracht verschiedene Übungen entwickelt, die den muskulär-faszialen Verkürzungen gezielt entgegenwirken. Jeder kann diese sogenannten Engpassdehnungen kostenlos auf dem YouTube-Kanal von Liebscher & Bracht ansehen und mitmachen. Um die Schmerzfreiheit dauerhaft zu ermöglichen, ist eine konsequente Anwendung der Übungen erforderlich – parallel zur Osteopressur und darüber hinaus. In durchschnittlich zwei bis drei Behandlungen werden die Hirnprogramme immer wieder zurückgesetzt und durch die zunächst in der Praxis kontrollierten Übungen umtrainiert. Kann sich der Patient schließlich durch die Übungen selbst schmerzfrei halten, wird er einer der Engpassdehnungs-Gruppen zugeordnet, um ihm eine Langzeitbetreuung zu ermöglichen. Wie oft er an diesen Gruppen teilnimmt, ist ihm selbst überlassen. Optimale Ergebnisse lassen sich jedoch am ehesten mit einer regelmäßigen Teilnahme erreichen. Aktive Mitarbeit ist insbesondere bei der Prävention von Schmerzen ein wichtiger Bestandteil der Therapie.[19]

Erklärvideo des Ansatzes der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht:
https://www.heilpraktiker-hippold.de/leistungen/schmerztherapie/

Übungen bei Knieschmerzen nach Liebscher & Bracht:
Video: Knieschmerzen selbst behandeln: https://www.youtube.com/watch?v=KokdBbtGoyk
https://www.liebscher-bracht.com/schmerzlexikon/knieschmerzen/uebungen/

Schmerztherapeuten finden nach Liebscher & Bracht:
https://www.liebscher-bracht.com/schmerztherapeuten-finden/?utm_medium=social&utm_source=youtube&utm_campaign=dach.roi.knieschmerzen-fehler&utm_content=infokarte
https://www.liebscher-bracht.com/wissen-uebungen/videouebungen/

Warnung: Corticoid-Injektion kann Knochen schaden:
Radiologen aus Boston warnen vor Corticoid-Spritzen ins Gelenk, wie sie Patienten mit Arthrose gern verabreicht werden. Im Fachmagazin Radiology zeigen die Wissenschaftler, dass Nebenwirkungen häufiger auftreten als bisher angenommen. Besonders Schäden an Knorpel und Knochen werden nach dieser eandlung oft beobachtet. Das Ärzteteam um Ali Guermazi hat sowohl aktuelle Daten erhoben als auch die Fachliteratur in einer Metaanalyse ausgewertet. Die Mediziner untersuchten fast 500 Patienten, die eine Corticoid-Injektion in das Knie – oder Hüftgelenk bekommen hatten. Bei acht Prozent der Teilnehmer kam es in der Folge zu

[19] https://www.liebscher-bracht.com/ueber-uns/therapie/?itm_medium=navi&itm_source=startseite&itm_campaign=dach.traf.startseite-navi-therapie

Komplikationen, darunter waren vier Prozent der Probanden mit Kniearthrose, zehn Prozent mit Hüftarthrose. „Wir haben unseren Patienten immer erzählt, dass ihnen diese Injektionen nicht schaden“, sagt Guermazi. „jetzt müssen wir zugeben, dass sie nicht so sicher sind, wie wir dachten.
Gegen die S chmerzen von Arthrose-Patienten helfen die Präparate sowieso nicht:
Seit Jahren ist bekannt, dass Injektionen in Knie, Hüften oder Schulter mit dem Risiko einer Gelenkinfektion einhergehen, die im kaum durchbluteten Innenraum der Kapsel schlecht behandelt werden kann. Obendrein drohen Schäden durch die Corticoide selbst, wie die Studie der Radiologen nun zeigt. So kann es durch die Spritzen zu einer rasch fortschreitenden Arthrose kommen, woraufhin der Gelenkspalt kleiner wird. Zudem sind Frakturen in der Nähe des Knorpels wahrscheinlicher und sogar eine Osteonekrose, wie das Absterben von Knochengewebe genannt wird. All dies trägt zur schnellen Zerstörung der Gelenke bei – und ist meist mit Schmerzen und eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten verbunden.
„Bei Schmerzen sind Corticoid-Spritzen ins Gelenk gar nicht indiziert“, sagt Marcus Schiltenwolf, Leiter der Abteilung für konservative Orthopädie am Uniklinikum Heidelberg. „Es gibt dafür keinen wirksamkeitsnachweis, aber trotzdem wird es immer wieder gemacht.“ Einzig bei einem Erguss, der als Zeichen eines Reizes zu verstehen ist, können die Spritzen kurzfristig Linderung verschaffen. „Für maximal sechs Wochen ist das hilfreich, dann bildet sich der Reiz zurück“, so Schiltenwolf. „Mit schonender Bewegung und Gewichtsabnahme würde er das aber auch von alleine.“ Schließlich sei Arthrose ein episodisch entzündlicher Prozess, der in Schüben verlaufe.
Bereits 2017 hat eine Studie im Fachblatt JAMA gezeigt, dass Patienten, die regelmäßig Corticoid-Spritzen bekamen, nach zwei Jahren deutlich an Gelenkknorpel verloren hatten, ihre Schmerzen aber nicht weniger geworden waren. Die Medikamentendosis lag oft über den empfohlenen Werten. „Wenn schon injiziert wird, sollte man sich auc an die richtige Menge halten“, sagt Orthopäde Schiltenwolf.[20]

Rheumatherapie: Brennesselextrakt hemmt Zytokine:
Zytokinhemmende Substanzen wirken bei RA wie auch bei arthrotischen Reizentzündungen in degenerativ erkrankten Gelenken (Osteoarthritis). In beiden werden inflammationsfördernde Zytokine freigesetzt: bei RA im Rahmen der chronisch-destruktiven Synovitis, bei Osteoarthritis (OA) durch ins Gelenk eindringende Makrophagen***. Der Brennnesselextrakt*** IDS-23 (Rheuma-Hek) zeige ex vivo und in vitro dosisabhängige Hemmung der TNFalpha- und IL-1-Synthese, berichtete Dr. Friedrich Wolf (Strathmann AG, Hamburg). In einer Anwendungsbeobachtung an 8 955 Patienten mit RA und OA nahmen 3 250 Patienten den Extrakt zusätzlich zu NSAR, weitere 444 Patienten zusätzlich zu anderen Wirkstoffen. 4 742 Patienten bekamen IDS-23Monotherapie, jeweils über drei Wochen, zweimal zwei Kapseln täglich. Anhand eines Symptom-Score konnten die NSAR-Dosen reduziert und teils (bei 37,8 Prozent) ganz durch IDS-23 ersetzt werden. Die Responserate lag bei 82 Prozent, die "deutliche Response" bei 50 Prozent, und der Grad der Besserung durchschnittlich bei 45 Prozent, bei Wirkbeginn nach elf Tagen. Die Verträglichkeit wurde in 96 Prozent als "gut" und "sehr gut" angegeben. Hauptnebenwirkung war eine forcierte Diurese. In einer weiteren Studie anhand von 718 Patienten mit Gonarthrose über ein Jahr (zweimal zwei Kapseln täglich), bewertet nach dem WOMAC-Fragebogen ("Western Ontario and McMaster Universität Osteoarthritis Index"), zeigte sich eine deutliche Reduktion der Zahl schmerzhafter Gonarthrose-Schübe.[21]

[20]Bartens, Werner: Vorsicht vor der Spritze, in : SZ, 16.10.2019
[21]https://www.google.com/search?q=gonarthrose&rlz=1C1SFXN_enDE499DE500&oq=gonarthrose&aqs=chrome..69i57j0l7.2532j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8