

# HEILPFLANZEN FÜR DAS BEWEGUNGSSYSTEM

**EIN RATGEBER  
VON VIOLA SCHALSKI**

panum

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>4</b>
<b>WICHTIGE IMPULSE BEVOR ES LOS GEHT</b>	<b>5</b>
<b>URSACHENFORSCHUNG</b>	<b>5</b>
Entzündliche Ursachen	5
Symptomatische Ursachen	6
Neurogene Arthropathien	6
Degenerative Veränderungen	6
Funktionelle Störungen	6
Traumatische Ereignisse	7
Medikamentöse Ursachen	7
Stoffwechselbedingte Ursachen	7
Reaktive Störung	7
<b>HÄUFIGE ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSSYSTEMS</b>	<b>8</b>
Arthrose	8
Heilpflanzen Bei Arthrose	9
Arthritis	10
Heilpflanzen Bei Arthritis	11
<b>KURZINFOS ZU WEITEREN ERKRANKUNGEN</b>	<b>13</b>
Osteoporose	13
Osteomyelitis	13
Gicht	14
Wachstumsschmerz	14
<b>BEHANDLUNG MIT HEILPFLANZEN</b>	<b>15</b>
Entzündungshemmende Heilpflanzen	15
Schmerzlindernde Heilpflanzen	15
Chronische Schmerzen	16
Muskeln	16
Knochen, Sehnen & Bänder	18

Stoffwechsellanregung	19
Schwellungen	19
Knorpelaufbau	20
Ergüsse	20
Synovia-Aufbau	20
<b>WEITERE THERAPIEFORMEN</b>	<b>21</b>
Enzymtherapie	21
Äußere Anwendungen	22
Homöopathie/Anthroposophische Medizin	22
Bewährte Fertigpräparate	23
Biochemie	23
Injektionen	23
Organ-Präparate	24
<b>HINWEISE</b>	<b>25</b>



## Restless Legs

- Bryophyllum (**Keimzumpfe**), Verreibung/Trinkampulle
- **Lavendel** (Tee, Kapseln, Bäder, Einreibungen)
- Magnesium phosphoricum comp. Globuli oder Magnesiumcitrat

---

## KNOCHEN, SEHNEN & BÄNDER

- **Arnika**, innerlich (nur homöopathisch) und äußerlich
- **Attich**, als Tee
- **Beinwell**, innerlich (homöopathisch) und äußerlich
- **Berberis** (besonders bei Problemen im Cranio-Sakral-Bereich und Lumbago)
- Echinacea-Wurzel, innerlich, als Urtinktur oder homöopathisch, stärkt auch das Immunsystem
- **Eibe** (für alle Knochenprozesse), nur homöopathisch, da Eiben giftig sind!
- **Enzian**, als Tee, Globuli oder Tinktur (sehr bitter!)
- **Holunder** (Saft bei Schulter-Arm-Syndrom)
- **Kalmus**, als Tee/Tinktur
- **Meisterwurz**, als Tee/Tinktur
- **Raute / Weinraute**, bei rheumatischen Gliederschmerzen als Tee/Tinktur
- **Schachtelhalm** (Formprozesse + Nierenfunktion)
- **Schafgarbe**, als Tee/Tinktur, krampflösend
- **Wacholder-Beeren**, als Gewürz, Tee, Tinktur, verbessert den Stoffwechsel, wichtig bei Rheuma, Gicht und allen Ablagerungstendenzen (Verkalkung)
- **Wegwarte**, als Tee/Tinktur, schmerzlindernd und für die Knochenhäute

### Erweichung von Knochen:

- **Kalmus** (für Sehnen, Bänder, Muskeln), als Tee
- **Beinwell**, stärkt die Knochen

### Knochenstoffwechsel

- Calcium, Phosphor und Vitamin D3!
- **Arnika**
- **Beinwell**
- **Weinraute**



## Knochenbrüche

Die hier genannten Heilmittel können nach einem Knochenbruch, aber auch vorbeugend angewendet werden.

- **Beinwell!** Er verbessert den Knochenstoffwechsel, die Kallusbildung, heilt Sehnen, Bänder, Knochenmarkentzündungen sowie alle Brüche und Risse.
- **Bruchkraut:** Kahles Bruchkraut (*Herniaria glabra*) oder Behaartes Bruchkraut (*Herniaria hirsuta*) wirken harntreibend und krampflösend. Beide werden vor allem in der Homöopathie angewendet bei Rheuma, Gicht, Arthritis und Nervenentzündungen.
- Calcium fluoratum D12 (Biochemisches Funktionsmittel Nr. 1)
- Clacium phosphoricum D6 (Biochemisches Funktionsmittel Nr. 2)
- Silicea Gel/Silicea D12 (Biochemisches Funktionsmittel Nr. 11, 4x1Tbl. Längerfristig)

## Knochenhautentzündung

- **Beinwell:** Dämpft die Nervenschmerzen, wenn die stark innervierte Knochenhaut verletzt wurde.
- **Kalmus**
- **Retterspitz** äußerlich ist eine flüssige Fertigmischung mit dem Hauptwirkstoff **Thymian**. Retterspitz wirkt sehr stark entzündungshemmend und wird für Umschläge 1:1 mit kaltem Wasser verdünnt.

---

## STOFFWECHSELANREGUNG

(v.a. Eiweiß-Stoffwechsel) und Ablagerungen ausscheiden:

- **Birke** (*Betulae Folium*)!, Blätter als Tee
- **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*), als Tee (Kraut und Wurzel) oder die frische Pflanze essen (Salat)
- **Schachtelhalm** (*Equisetum arvense*), das Kraut als Tee oder Tinktur

---

## SCHWELLUNGEN

- Bryonia D3 bei Erguss (seröse Häute, Exsudation) als Globuli
- **Roskastanie** (*Aesculus hippocastanum*), äußerlich anwenden (Einreibung)
- **Schachtelhalm** (*Equisetum arvense*), bei Ödemen, nach Entzündungen und Verletzungen, als Tee oder Tinktur
- **Steinklee** (*Melilotius officinalis*), äußerlich (Umschläge aus Tee, Venadoron) und innerlich (z.B. Tinktur von Ceres)