

# Anatomie

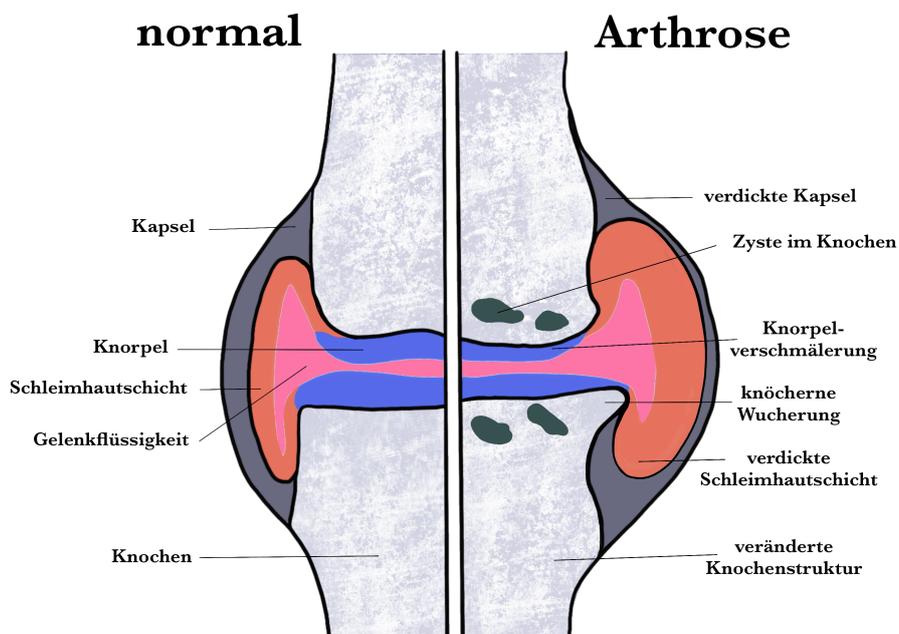
# Bewegungsapparat

## Rheuma

Rheuma ist ein Oberbegriff für die unterschiedlichsten Erkrankungen wie z.B. Arthrose, rheumatische Arthritis oder Fibromyalgie. Ursache der Schmerzen ist manchmal eine Entzündung, Stoffwechselstörungen und natürlich auch Verschleiß. Im weitesten Sinne werden im Volksmund auch das Karpaltunnelsyndrom, der Tennisarm, chronische Knochenerkrankungen usw. Rheuma genannt. Der Begriff hält also für jede Menge Dramen im Bewegungsapparat her.

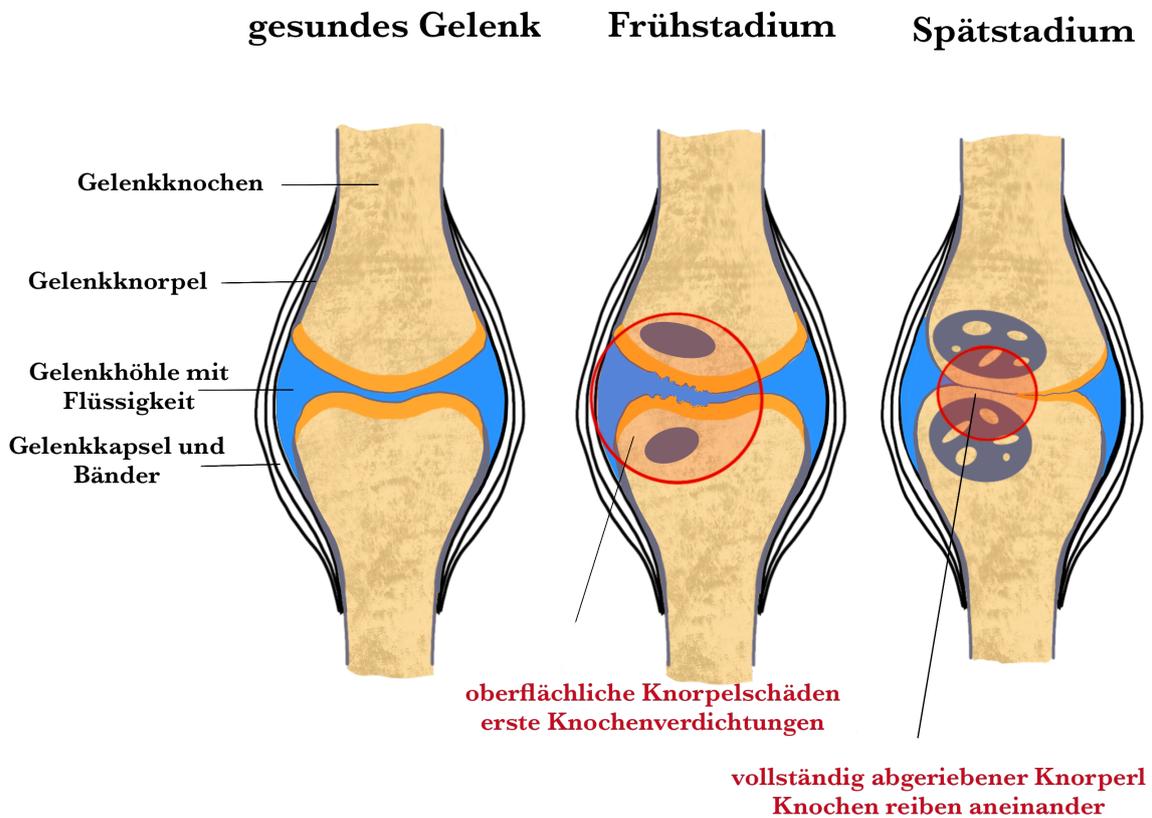
## Arthrose

Hier haben wir eine Verschleißerkrankung, sie betrifft daher meist ältere Menschen. Der Gelenkknorpel ist geschädigt, die Form verändert sich und bei Bewegung reiben die Knochen aneinander. Arthrose kommt vor allem in Hüften und Knien vor, manchmal auch in Händen, Schulter oder Wirbeln. Stoffwechselprobleme, Bewegungsmangel und Übergewicht gehören zu den Hauptursachen.



# Anatomie

## Bewegungsapparat



## Fibromyalgie

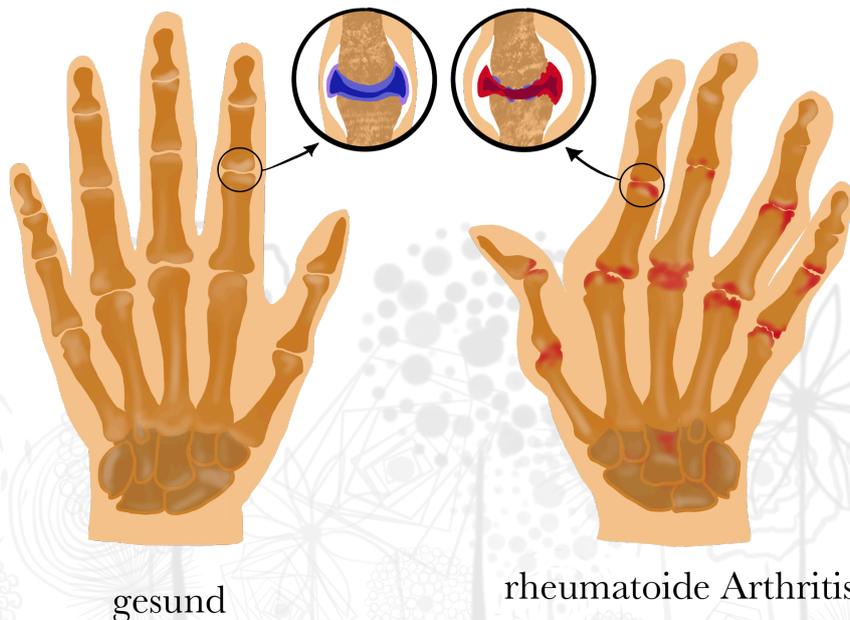
Die Diagnose der Fibromyalgie ist komplex und oft haben die betroffenen Menschen eine Ärzteodyssee hinter sich. Die Symptome sind sehr vielfältig, wandern, sind diffus und reichen von Erschöpfung über Schmerzen bis hin zu Schlafproblemen. Auch die Fibromyalgie verläuft eher in Schüben und ist sehr beeinflusst von Außen z.B. durch Stress, Temperatur, Wetter etc..

# Anatomie

## Bewegungsapparat

### Rheumatoide Arthritis / Chronische Polyarthritits

Hier haben wir es mit einer entzündlichen Gelenkerkrankung zu tun, die in Schüben verläuft und zu Beginn - vor allem morgens nach dem Aufstehen - stark spürbar ist. Betroffen sind hier - im Gegensatz zu der Arthrose - eher die kleinen Gelenke wie Finger- und Zehngelenke. Auch diese Erkrankung „erwischt“ eher ältere Menschen und hier vor allem Frauen. Die Symptome machen nicht bei den Schmerzen halt, hier kommt auch noch leichtes Fieber, Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Depressionen usw. dazu. Die Schleimhautflüssigkeit, die eigentlich das Gelenk schmieren soll, wird vom eigenen Körper bekämpft. Das führt zu einer dauerhaften Entzündung und die Schleimhaut verdickt sich. Daraus folgt die Freisetzung entzündungsfördernden Stoffen, die wiederum zu neuen Entzündungen führt - ein Teufelskreis beginnt an dessen Ende oft Fehlstellungen der Gelenke steht.



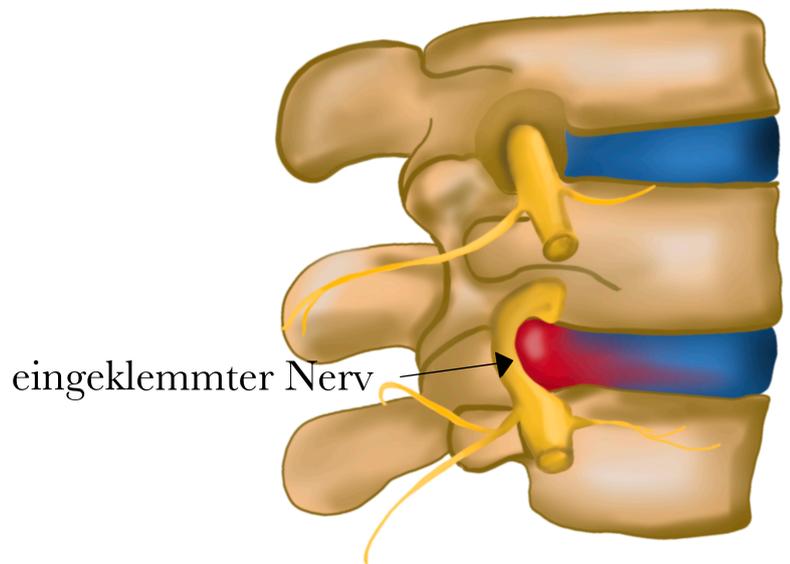
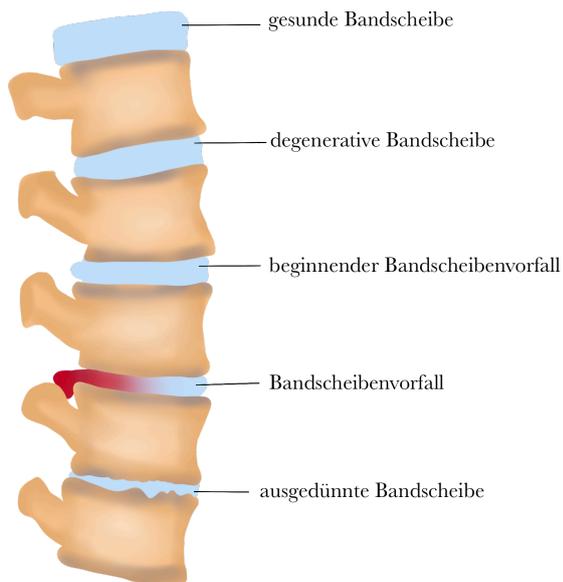
# Anatomie

## Bewegungsapparat

### Bandscheibenvorfall

Hier haben wir es mit einer degenerativen Erkrankung an den Bandscheiben, entweder an der Halswirbelsäule oder an der Lendenwirbelsäule zu tun. Auch hier ist es vor allem eine Verschleißerscheinung. Bandscheiben sind ähnlich einem Puffer zwischen den Wirbeln. Ihr Job wird schwieriger, je abgenutzter sie sind. Dazu kommt oft noch eine Quetschung des Nerts durch die austretende Bandscheibe, was nicht nur Schmerzen verursacht, sondern auch zu Lähmungserscheinungen führen kann.

Ursachen sind auch hier Bewegungsmangel, viel sitzen, PC als Dauerbeschäftigung...



# Anatomie

# Bewegungsapparat



Pflanzen, die unter anderem für den **Bewegungsapparat** günstig sind:

- Hagebutte (super bei **Arthrose**)
- Teufelskralle (dito)
- Weide (vor allem bei Schmerzen, z.B. bei **Arthritis**)
- Beinwell (auch super bei **Knochenbrüchen**)

weitere Pflanzen, die gut einsetzbar, aber nicht näher besprochen wurden sind

- Brennessel (Harnwege-Video)
- Esche
- Rosmarin (Herz-Video)
- Mädesüß
- Zitterpappel
- Goldrute (Harnwege-Video)
- Weihrauch
- Süßholz (Haut-Video)
- Bambus (vor allem bei Bandscheibenvorfall)
- Arnika (Haut-Video)