



## Ihre Gelenkgesundheit: Arthrose erkennen, behandeln, vorbeugen

Liebe Freunde der Gesundheit,

zu den größten Freuden des Spätsommers gehört es, **Sonne und Natur** zu genießen – mit langen Spaziergängen und viel Bewegung im Freien.

Doch auftretende **Gelenkschmerzen** können häufig dazu führen, dass die Mobilität eingeschränkt ist. Dabei ist **Arthrose** eine der **häufigsten Erkrankungen** der Gelenke.

In diesem Newsletter befassen wir uns mit dem Thema Arthrose. Wir zeigen auf, wie sie **Gelenkschmerzen lindern** und **vorbeugen** können. Damit Sie jederzeit **aktiv in Bewegung** bleiben und Aktivitäten unbeschwert genießen können.

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



### • Wie äußert sich eine Gelenkarthrose?

**Die Gelenkarthrose** ist eine **degenerative Erkrankung**, die zu Einschränkungen der Gelenkbewegung führt. **Alle Gelenke** können betroffen sein. Häufig treten **Verschleißerscheinungen** an Fingern, Hüfte, Schulter, Knie und Füßen auf.

Durch **Abnutzung** und **falsche Belastung** kann der Knorpel Schaden nehmen.

Sehr **typisch für die Gelenkarthrose** sind Anlauf- und Belastungsschmerzen.

Es kann im Verlauf zu **Fehlstellungen** und **Schonhaltungen** kommen. Dadurch können Muskeln verkürzen, Gelenkschwellungen und -ergüsse sind dann keine Seltenheit.



### • Behandlungskonzept

Arthrose-Symptome (**Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, Entzündung und Abnutzung**) können ein Zeichen für einen nicht optimal funktionierenden Verdauungstrakt sein.

Es gilt den **Darm zu regenerieren**, damit er die Nährstoffe wieder richtig aufnehmen kann.

Erst dann kann eine **gezielte Remineralisierung** begonnen werden, die dem Körper die **notwendigen Mineralstoffe** und **Vitamine** zuführt, um einen gesunden Knochenstoffwechsel überhaupt wieder zu ermöglichen. Besonders wichtig sind dabei die **Vitamine C, D und E** mit ihrer dämpfenden Wirkung auf die freien Sauerstoffradikale im entzündeten Gelenk.

Sie ermöglichen die **Bekämpfung und Abheilung** der pathogenen und oft degenerativen Prozesse im betroffenen Gelenk. So werden festgesetzte Stoffwechselforgänge **synergistisch aktiviert** und die Entlastung der betroffenen Gewebestrukturen wird initiiert. Ein eigentlich **natürlicher Vorgang**, zu dem der chronisch erkrankte Körper nicht mehr selbständig in der Lage ist.

Besonders hilfreich kann dabei auch eine **Magnetfeldtherapie** sein, die dem Körper zusätzlich hilft, seine Prozesse selbst zu regulieren.

## Bewegung stärkt Gesundheit und Gelenkfunktion

- Regelmäßige Bewegung erhält die Gelenkfunktionen

Durch **regelmäßige Mobilität** können Selbstheilung und Regeneration aktiviert und das Gelenk durch **Muskelaufbau** stabilisiert werden. Es bedarf dabei nicht den Anspruch eines Leistungssportlers. Vielmehr ist es wichtig, sich **regelmäßig und moderat** sportlich zu bewegen.

Wichtig ist außerdem **die richtige Atmung**. Wenn ausreichend Sauerstoff in den Körper gelangt, hat dies auch eine positive Auswirkung auf den **Säure-Basen-Haushalt**.

Empfehlenswert sind Sportarten wie **Yoga, Pilates, Schwimmen, Radfahren** und **Nordic-Walking**.



Fragen Sie nach der **Rheuma-Gelenk-Immun-Kur**. Dieses Therapie-Modul macht Ihr Immunsystem fit für den Herbst!

- Wir stärken Ihre Gelenke!

Gelenkarthrose ist ein **weitverbreitetes** und **umfassend** erforschtes Leiden mit sehr guten komplementären Behandlungsmöglichkeiten:

Individuelle **Vitalstoffkuren, Entsäuerung, Entgiftung, Regeneration durch Biomoleküle, Magnetfeldtherapie** etc.

Gern informieren wir Sie über alle Möglichkeit der Gelenktherapie und ermitteln, welche Behandlung zu Ihnen passt.

- *Kontaktieren Sie uns gern, um Ihre Beschwerden untersuchen und erfolgreich behandeln zu lassen:*

**Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com**

## Unser Tipp aus der Pflanzenheilkunde:

- Gelenkwickel aus Heilerde

### Zutaten:

- 3-4 Esslöffel Heilerde
- 100 ml Kamillentee



### Zubereitung:

Zunächst den Kamillentee nach Packungsanweisung zubereiten und auskühlen lassen. Dann mit der Heilerde zu einem streichfähigen Brei vermengen. Die Masse sollte jeweils direkt vor der Anwendung angerührt werden.

### Anwendung:

Bei **akuten Schmerzen** den Kamillentee zuvor einige Stunden im Kühlschrank **kalt** werden lassen. In **beschwerdefreien Phasen** kann auch noch **wärmer** Kamillentee verwendet werden.

Den Brei etwa fingerdick auf das betroffene Gelenk auftragen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Anschließend **1-2 Stunden trocknen** lassen, z. B. über Nacht oder in einer Ruhephase. Ist der Brei getrocknet und bröckelt ab, kann er abgewaschen werden.



ZENTRUM FÜR  
INTEGRATIVE MEDIZIN  
*Dr. med. Ines Fitschen*

**Dr. med. Ines Fitschen**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
und Naturheilverfahren  
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg  
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com  
www.praxis-fitschen-hamburg.de