Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

Artikel: Patient Knie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551498

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Patient Knie

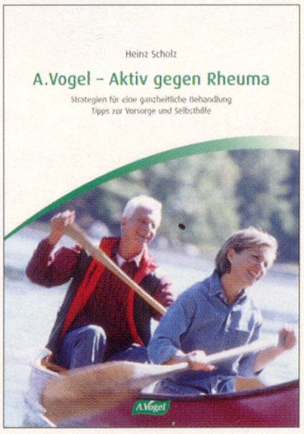
Knieschmerzen können einem das Leben ganz schön schwer machen. Wenn das Aufstehen nach längerem Sitzen, das Bücken und Tragen, jeder kurze Spaziergang Schmerzen im Knie verursacht, dann ist es höchste Zeit etwas gegen die Entzündung im Knie zu unternehmen.

Der grösste Fehler wäre jetzt, das Knie völlig bewegungslos zu halten. Sanfte, aber regelmässige gymnastische Übungen und Schwimmen in warmem Wasser tragen dazu bei, den fortschreitenden Knorpelabbau im Knie aufzuhalten, denn Bewegung ernährt den Knorpel. Bewegung stärkt ausserdem die Muskeln, löst Verspannungen, vermindert Schwellungen und trägt zur Schmerzlinderung bei.

Zum Einreiben: Frische Arnikablüten

In den sorgfältig von Hand geernteten und kurze Zeit danach frisch verarbeiteten Blütenköpfchen steckt jede Menge Power gegen Entzündungsschmerzen. Arnika zeigt in Studien nämlich einen ähnlichen Wirkmechanismus wie Kortison.

Symptome einer Gelenkentzündung sind Rötung, Schwellung, Schmerz und Erwärmung. In diesen Prozess greifen die Wirkstoffe von Arnika montana sehr früh ein, das heisst, Entzündungen können – je nach Anwendungszeitpunkt – gar nicht erst entstehen oder werden sehr früh gestoppt. Die Sesquiterpenlactone genannten Inhaltsstoffe der Arnika sind potente Hemmstoffe eines für Entzündungen verantwortlichen Faktors mit der Bezeichnung NF-kB. Wissenschaftliche Forschungen ziehen den Schluss: «Durch Hemmung von NF-kB kommt es an zentraler Stelle zu einer positiven Beeinflussung des Entzündungsgeschehens. Dies gilt vor allem bei chronischen Entzündungen, wie z.B. der rheumatoiden Arthritis … Auch Glukokortikoide (in der Rheumatherapie übliche kortisonhaltige Medikamente) entfalten ihre Wirkungen teilweise über Wechselwirkungen mit diesem Protein» (gemeint ist NF-kB, der auslösende Faktor in den Schmerz- und Entzündungsvorgängen).

Noch mehr Hilfe zur Selbsthilfe

So wirksam das aus Arnikatinktur hergestellte Gel zum Einreiben schmerzender Knie ist, es gibt noch viel mehr Massnahmen, mit denen Sie das Entstehen oder Fortschreiten rheumatischer Beschwerden vermeiden oder verlangsamen können. Dazu finden Sie ganz, ganz viele praktische Tipps, Ideen und Anregungen auf den 180 Seiten des neuen Buchs «A. Vogel – Aktiv gegen Rheuma». Siehe auch Seite 43 dieser Ausgabe. • IZR