Jean-Pierre Barral
Die Sprache unserer Gelenke

Leseprobe

Die Sprache unserer Gelenke
von Jean-Pierre Barral
Herausgeber: Südwest - Random Hause

http://www.narayana-verlag.de/b11941

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Jean-Pierre Barral

Die Sprache unserer Gelenke

Jean-Pierre Barral

Die Sprache unserer Gelenke

Ganzheitliche Medizin
für ein gesünderes Leben

südwest

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **11**

Das Skelett – durch Gelenke beweglich **13**

Das Angeborene und das Erworbene **15**

Es gibt keinen Zufall **18**

Erster Teil

Warum unsere Gelenke schmerzen **21**

Ein Überblick über die Ursachen von Gelenkschmerzen **22**

Verletzungen **22**

Rheuma **23**

Schlechte Ernährungsgewohnheiten **23**

Die Beziehungen zwischen unseren Organen und unseren Gelenken **24**

Die Kraft der Emotionen **25**

Der Schmerz erwacht **27**

Beschäftigen wir uns mit unseren eigenen Schmerzen **28**

Gelenkschmerzen und Selbstachtung **29**

Interpretation der Symptome **30**

Manuelle Therapien **31**

Trauma 35
Der Unfall 35
Ein Riss in der Schutzzone 37
Eine Störung des elektromagnetischen Feldes 38
So reagieren wir auf Verletzungen 40
Der emotionale Widerhall unserer Traumata 42
Posttraumatische Narben 44
Kann man einen Schmerz erneut erleben? 46
Kann man von einer Verletzung vollständig genesen? 46
Muss man sofort nach einem Unfall zum Arzt? 49
Rheuma 51
Nicht verwechseln: Arthrose und Arthritis 51
Arthrose 51
Arthritis 54
Auch dies nicht verwechseln: Osteoporose und Osteopenie 58
Die Fortschritte in der Medizin 59
Gelenke und Organe 61
Schmerzprojektion 61
Auch unsere Organe sind gelenkig verbunden 63
Die Gelenke und das Verdauungssystem 65
Gelenke und Hormonstörungen 67
Die emotionale Dimension 69
Energie und Gelenke 71

Zweiter Teil
Gut für sich selbst sorgen 73
Was kann ich für mich tun? 74
Eine klare Sicht der Dinge erwerben und bewahren 76
Für eine gute Ernährung sorgen 79
Abnehmen 93
Eine gute Lebenshygiene einhalten 96
Das sollten Sie vermeiden 102

Unterschiede zwischen den Gelenken
von Männern und Frauen 105
Typische Gelenkbeschwerden und ihre Ursachen bei Frauen 105
Typische Gelenkbeschwerden und ihre Ursachen bei Männern 106
Eine gute Haltung einnehmen 108
Eine gute Haltung 108
Spezifische Behandlungen aus der Natur 113

Dritter Teil
Unsere Gelenke 117
Knöchel und Fuß 118
Funktion 118
Die Beziehungen zu den Organen 119
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 119
Körperhaltungen 120
Erkrankungen des Fußes 123
Empfehlungen 125
Das Knie 129
Funktion 129
Die Beziehungen zu den Organen 130
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 130
Erkrankungen des Knies 133
Empfehlungen 135
Das Becken und die Hüften 138
Das Becken 138
Die Hüften 139
Eine genauere Betrachtung der Hüften 140
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 141
Erkrankungen der Hüfte 143
Empfehlungen 144
Die Wirbelsäule 145
Seit der Mensch auf zwei Beinen steht 145
Ich habe Rückenschmerzen 147
Die Beziehungen zu den Organen 152
Empfehlungen 155

Lendenwirbelsäule – Kreuzbein (Sakrum) – Steißbein 157
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 157
Verletzungen des Steißbeins 159
Empfehlungen für das Wohlbefinden der Lendenwirbelsäule 164
Brustwirbelsäule und Brustkorb 166
Speziell die Brustwirbelsäule 166
Speziell der Brustkorb (Thorax) 167
Der Brustkorb als Sitz von Emotionen 167
Die Beziehungen zu den Organen 169
Störungen an Brustwirbelsäule und Brustkorb 170
Empfehlungen 171
Die Halswirbelsäule 172
Die Halswirbelsäule und unsere Emotionen 173
Beschwerden der Halswirbelsäule 176
Die Beziehungen zu den Organen 183
Empfehlungen 183
Die Schulter 187
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 187
Die Beziehungen zu den Organen 190
Erkrankungen der Schulter 190
Empfehlungen 192
Der Ellbogen 194
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 194
Die Beziehungen zu den Organen 195
Erkrankungen und Verletzungen der Ellbogen 195
Empfehlungen 197
Hand und Handgelenk 198
Die Beziehungen zu den Organen 198
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 199
Erkrankungen und Verletzungen an Handgelenk und Hand 200

Schädel und Kiefer 202
Der Schädel 202
Verletzungen und Probleme des Schädels 203
Die Beziehungen zu den Organen 204
Kraniale Osteopathie 204
Der Oberkiefer und der Unterkiefer 205
Psychisch-emotionale Zusammenhänge 205
Die Beziehungen zu den Organen 208
Kieferprobleme 208
Die Wirkung von Körperausdruck und Körperhaltung auf die Wirbelsäule 212
Die Halswirbelsäule 214
Die Kiefergelenke und die Halswirbelsäule 217
Die Halswirbelsäule und die Organe des Halses 217
Brustwirbelsäule und Thorax 218
Rücken, Brustkorb und innere Organe 219
Die Lendenwirbelsäule 224
Die Angst und unsere Gelenke 227
Auf welches Gelenk wirkt die Angst sich aus? 227
Schlussbetrachtung 229
Jean-Pierre Barral 232
Den Therapeuten sorgfältig auswählen 233
Ausgewählte Adressen 234
Dank 237
Impressum 239

Einleitung

Das Buch »Die Botschaften unseres Körpers«, das im Jahr 2005 ebenfalls im Südwest-Verlag erschienen ist, befasst sich mit den Zusammenhängen zwischen unseren Organen und unseren Emotionen und zeigt auf, auf welche Weise sie sich gegenseitig beeinflussen können.

In diesem neuen Buch möchte ich damit fortfahren, Sie an meinen Erkenntnissen über menschliche, physiologische und strukturell-morphologische Wechselwirkungen teilhaben zu lassen, die ich während meiner 40-jährigen Ausübung der Osteopathie erworben habe. Mein Blick richtet sich dabei vor allem auf die Gelenke und das Zustandekommen ihrer Schmerzen.

Wenn wir uns bewegen, finden in unserem Körper mechanische Vorgänge statt, die wir nicht isoliert voneinander betrachten können, denn der Mensch ist ein ganzheitliches Individuum aus Körper und Seele. Unsere Emotionen, Organe und unsere Gelenke stehen nicht isoliert nebeneinander, sondern sie tauschen miteinander Botschaften aus, und wir müssen lernen, deren Bedeutung zu verstehen. Es ist wichtig, dass wir uns mit unseren Schmerzen auseinandersetzen und wissen, wo unsere Schwachpunkte liegen.

Das vorliegende Buch soll Ihnen dabei helfen, die Botschaften Ihrer Gelenke zu verstehen. Welche Bedeutung haben Gelenkschmerzen? Treten sie zufällig auf? Sind sie Ausdruck unserer Körperhaltung, unserer inneren Einstellung, unseres Verhaltens? Was kann man tun, um sie zu vermeiden, und wie können sie behandelt werden?

Zu Beginn meines beruflichen Werdegangs stand die Behandlung meiner Patienten im Mittelpunkt meines Interesses. Aber je mehr Konsultationen ich hatte, je mehr Patienten ich begegnete und je mehr ich über ihre Beschwerden erfuhr, desto größer wurde mein Wunsch, die Vernetzungen zwischen unseren verschiedenen Körpersystemen und zwischen ihnen und unseren Emotionen zu verstehen.

Sobald man einen Menschen und seine Schmerzen als Einheit begreift, gelingt es besser, ihm Erleichterung zu verschaffen. Man behandelt nicht einfach auf gut Glück. Jeder Therapeut hat den Wunsch, die Geheimnisse des Seins und darin vielleicht sogar sich selbst zu entdecken! Dabei erweist sich der Weg, eine Behandlung in ihren psychologischen und philosophischen Zusammenhang zu stellen und zu versuchen, die zugrunde liegenden Ursachen eines Schmerzes oder einer Krankheit zu entschlüsseln, als gerechtfertigt, aber auch als lang, ja als endlos. Aber ist es nicht wichtig und lohnend, Schritt für Schritt auf diesem Weg voranzukommen?

Wundern Sie sich beim Lesen dieses Buches nicht, Sie werden häufig auf Formulierungen stoßen wie beispielsweise: »Ein Trauma kann zu … führen«, »Eine Behandlung kann … verschaffen.« In der Medizin gibt es kein Erfolgsversprechen. So individuell jeder Mensch ist, so unterschiedlich können die Ergebnisse einer Behandlung sein. Häufig heißt es: »Die Medizin ist keine Wissenschaft, sondern eine Kunst.« Das gilt ganz besonders für alle Bereiche der manuellen Medizin. Wichtig ist, angesichts der Beschwerden eines Patienten bescheiden zu bleiben und sich viele Fragen zu stellen. Das ist ein Zeichen dafür, dass wir unserem Gegenüber zuhören.

Die vorgestellten Beispiele beziehen sich auf reale Fälle. Wir haben uns bemüht, im Sinne der Schweigepflicht die Identität der Patienten unkenntlich zu machen.

Das Skelett – durch Gelenke beweglich

Der menschliche Körper ist äußerst komplex aufgebaut: eine subtile Verzahnung von Systemen, die miteinander in direkter und ständiger Verbindung stehen. Für die Verknüpfung aller Informationen sorgt das Gehirn, das sie empfängt, verarbeitet und weiterleitet.

Die Knochen bilden das Skelett, das Gerüst unseres Körpers. Seine Beweglichkeit wird durch die Gelenke gewährleistet. Sie sind die Verbindung zwischen zwei oder mehreren Knochen. Setzt sich der Körper in Bewegung, zieht dies eine Folge von automatischen Bewegungsabläufen nach sich, die vom Kleinhirn gesteuert sind und die ohne Gelenke unmöglich wären. Unsere Gelenke ermöglichen uns ein normales Leben.

Die ständige mechanische Arbeit des Skeletts kann auf Dauer Beschwerden, Blockaden oder Gelenkschmerzen verursachen, sei es durch eine Verletzung, durch Abnutzung oder aufgrund anderer Ursachen, die ich in den folgenden Kapiteln ausführen werde.

Beschäftigt man sich mit der Anatomie des menschlichen Körpers, werden die zahlreichen Haltungs- und Positionsänderungen deutlich, die das Lebewesen Mensch im Laufe seiner Evolution durchgemacht hat. Sein heutiges aufrechtes Erscheinungsbild ist das Ergebnis einer Entwicklung, die Millionen von Jahren beansprucht hat. Auch unser Skelett, unsere Muskeln und Bänder haben sich während dieser Entwicklung vom Vierzum Zweibeiner langsam verändert. Hinsichtlich der Evolution des Menschen sind noch viele Fragen ungeklärt, die anatomischen Anpassungen stellen aber Beweise für eine langsame Veränderung dar.

Nicht nur der Bewegungsapparat musste sich an die Zweifüßigkeit anpassen. Der Mensch musste auch erst einmal sein Gleichgewicht finden. Man kann sich vorstellen, wie sich die Vorfahren des Homo sapiens in der Anfangszeit des aufrechten Gangs bewegt haben müssen! So wie heute jedes Kleinkind, mussten auch sie das Gehen auf zwei Füßen erst erlernen.

Um seine Bewegungen zu beherrschen und sich im Gleichgewicht zu halten, muss der Mensch seine propriozeptiven Eigenschaften nutzen. Diese Sensibilität für die Wahrnehmung der Körperlage und -bewegung ermöglicht den Informationsaustausch zwischen Muskeln, Gelenken und Gehirn. Im Gehirn ist eine bestimmte Region, nämlich das Kleinhirn, für die Koordination von Bewegung, Haltung und Gleichgewicht zuständig. Es analysiert die Daten, die ihm vom Hirnstamm und dem Rückenmark zugesandt werden, und sendet unverzüglich Befehle zur Ausführung der Körperbewegung.

In dem Buch »Die Botschaften unseres Körpers« werden die Schwachpunkte unserer inneren Organe thematisiert. Auch unser Skelett, unser Knochengerüst, besitzt Schwachpunkte, die ihm eine gewisse Instabilität verleihen und auf die sich Traumata, natürliche Abnutzung und die Folge einer schlechten Haltung auswirken. Nicht selten hört man, dass jemand von der besonderen Empfindlichkeit eines bestimmten Gelenks berichtet: »Ich habe empfindliche Knöchel«, ebenso wie man andere sagen hört: »Ich habe einen empfindlichen Darm.« Oder auch: »Ich verletze mich immer an der gleichen Körperstelle.« Ohne unsere Gelenke wäre unser Skelett ein starres Gebilde, Bewegungen wären unmöglich.

Deshalb können Verletzungen im Bereich der Gelenke oder Gelenkschmerzen für unser tägliches Leben schwerwiegende Konsequenzen haben. Daran sieht man, wie wichtig die Gelenke sind, welche die Bewegungen unseres Körpers in Gang setzen.

Das Angeborene und das Erworbene

Der Zustand unserer Knochen und Gelenke hängt sowohl von angeborenen als auch von erworbenen Faktoren ab. Betrachtet man sich Aufnahmen von Kindern im Mutterleib, so wird unmittelbar einsichtig, dass Leben nicht erst mit der Geburt beginnt. Mit diesem Wissen geht aber zugleich die Frage einher, wo die Grenze zwischen Angeborenem und Erworbenem zu ziehen ist. Ein Beispiel macht das Problem deutlich: Eine Mutter hat während ihrer Schwangerschaft mit psychischen Problemen zu kämpfen. Dieser Kampf wirkt sich unweigerlich auf den Fetus und seine Entwicklung aus. Wo soll man bei diesem Kind, das bereits während seiner Entwicklung im Uterus Störungen ausgesetzt war, die Grenze ziehen zwischen Angeborenem und Erworbenem? Wir müssen also definieren, was wir im Folgenden unter Angeborenem und Erworbenem verstehen wollen.

Das Angeborene

Hierunter fallen all die Stärken und Schwächen, die wir zum Zeitpunkt unserer Geburt bereits innehaben. In der Medizin spricht man auch von konnatalen Faktoren.

Hierunter versteht man

- zum einen unser genetisches Erbe. Von unseren Vorfahren haben wir bestimmte Eigenschaften geerbt. Eine mehr oder weniger kräftige Konstitution, ein mehr oder weniger ausgewogener Körperbau. Diese Eigenschaften werden durch die Gene bestimmt, die wir von unseren Eltern und diese von ihren Großeltern und so weiter vererbt bekommen haben.
- zum anderen Faktoren, die während der Zeit im Uterus und während der Geburt Einfluss auf uns genommen haben und auch noch nach der Geburt unsere körperliche Befindlichkeit mitbestimmen.

Durch eine ungünstige Lage des Fetus im Uterus kann ein Teil seines Körpers, zum Beispiel eine Körperseite, geschwächt sein. Das oben angesprochene Beispiel ist hier einzuordnen: Psychi-

sche Belastungen der Mutter können sich auf das Kind im Mutterleib auswirken, ebenso wie Mangelernährung. Es können sich möglicherweise eine Skoliose (Seitwärtskrümmung der Wirbelsäule) oder eine Kyphose (Rundrücken) und auch O- oder X-Beine entwickeln.

Das Erworbene

Im Laufe unseres Lebens machen wir bestimmte Erfahrungen und werden mit einer Umgebung konfrontiert, die Körper und Seele prägen. Einfluss auf uns haben unter anderem

- unsere Familie und unser soziales Umfeld: Sie erziehen uns und bestimmen durch direkte und indirekte Botschaften unsere Verhaltensweisen mit;
- unser geografisches und unser kulturelles Umfeld: So erwirbt jemand, der auf einem Bergbauernhof aufwächst, eine andere körperliche Konstitution als jemand, der in der Großstadt groß wird;
- unsere individuellen Lebensgewohnheiten, die sich auf unsere Befindlichkeit auswirken;
- unser Essverhalten: Unsere Ernährung beeinflusst das physiologische Gleichgewicht, auch von Knochen, Gelenken, Bändern und Sehnen;
- unsere sportlichen Aktivitäten: Je nachdem, welche Sportart wir betreiben, und je nachdem, wie intensiv wir sie ausüben, werden bestimmte Gelenke stärker beansprucht als andere. Risikosportarten bergen zudem ein Unfallrisiko. Generell wirkt sich der Erhalt der körperlichen Fitness auch im Alltag auf unsere Konstitution aus;
- unsere Lebenshygiene: Wie gehen wir mit uns und unserem Körper um? Haben wir geregelte Essenszeiten? Achten wir auf genügend Schlaf? Räumen wir uns Zeit für Muße und Entspannung ein? Auf all dies zu achten, bedeutet, Lebenshygiene zu betreiben.

Auch Krankheiten und dramatische Erlebnisse stellen Erfahrungen dar, die sich unser Körper einprägt. Probleme mit den

inneren Organen können sich auf das Gleichgewicht der Gelenke auswirken. Emotionale Schocks und psychische Probleme machen sich an den Schwachpunkten unseres Körpers bemerkbar. Ein Gelenk kann ein solcher Schwachpunkt sein.

Das, was uns angeboren ist, und das, was wir im Laufe unseres Lebens erwerben, beeinflusst unsere Physiognomie. Jeder Mensch weist neben seinem biografischen Alter, das sich aus dem Geburtsdatum errechnet, auch ein physiologisches Alter auf. In ihm werden die prägenden Erfahrungen unseres Lebens, unsere Lebensgewohnheiten und die Geschichte unserer Gesundheit sichtbar. Nicht selten staunt man über körperliche Unterschiede Gleichaltriger, denn das tatsächliche Lebensalter kann sich stark vom physiologischen unterscheiden.

Aber auch unsere Verhaltensweisen und unsere Einstellungen werden durch unsere angeborenen und erworbenen Eigenschaften mitbestimmt. Es gibt immer wieder Zeiten in unserem Leben, in denen wir uns nicht im Gleichgewicht befinden. Wir ziehen uns zurück, lehnen uns auf oder kämpfen im schlimmsten Fall um unser Leben. Dadurch verändern sich automatisch auch unsere Verhaltensweisen: Wir sind hyperaktiv oder reduzieren unsere Aktivitäten. Der Wandel unseres Verhaltens findet seine Entsprechung in körperlichen Reaktionen. So sind Gelenkschwächen häufig die Folge solcher gestörter Körperschemata.

Der Zustand der Gelenke wird von der allgemeinen Funktionstüchtigkeit des Körpers mitbestimmt: von seiner Gesamtmechanik, seinen Funktionsstörungen, seinen Anpassungsmechanismen – man spricht dabei von Kompensation.

Man kann sich leicht vorstellen, dass ein junger Mensch aus einer Bergbauernfamilie, der ein eifriger Skifahrer ist, ein höheres Risiko hat, sich das Knie zu verrenken, als ein Student in der Stadt. Ebenso leicht kann man sich vorstellen, dass der Student in der Stadt, der viel am Computer sitzt, unter Schmerzen der Halswirbelsäule leidet, da er viele Stunden nach vorn gebeugt sitzt, den Blick auf den Bildschirm fixiert. Leidet er zusätzlich

noch unter Stress und ernährt sich unausgewogen, verstärken sich die Probleme weiter.

Es gibt keinen Zufall

Das von uns Erworbene hat nichts mit Zufall zu tun. Die Erfahrungen, die wir machen, das, was unseren Körper und unsere Seele im Laufe unseres Lebens prägt, gründet auf eine gut organisierte Abfolge von Verhaltensmechanismen. Doch sollten wir darauf achten, nicht für alles eine systematische Erklärung zu suchen. Oftmals entgehen uns aus Unwissenheit Dinge, ohne die aber kein stimmiges Bild entstehen kann.

Jedes traumatische Ereignis lässt sich als Mangel an Glück oder als Pech interpretieren. Aber sollten wir nicht eine tiefer gehende Erklärung suchen, die zu einem besseren Verständnis unseres Körpers beitragen könnte, sodass wir in der Lage sind, besser für sein Gleichgewicht zu sorgen?

- Warum kam es zu diesem dritten Fahrradsturz?
- Warum treten immer wieder Verspannungen in der Muskulatur der Halswirbelsäule auf?
- Woher rührt diese Tendenz, immer wieder auf die Hände zu fallen?
- Warum kam es zu dieser Sehnenentzündung?
- Wo liegt die Ursache für eine akute deformierende Polyarthritis?

Könnte dies nicht

- ein deutlicher Warnhinweis auf mangelnde Wachsamkeit sein?
- ein Alarmsignal sein, das auf andere Funktionsstörungen hinweist?
- Unbewusstes über familiäre oder altüberlieferte Ängste enthüllen?
- den unerfüllten Wunsch ausdrücken, etwas zu verweigern oder loszulassen?

- die Folge der Bemühung sein, beweisen zu wollen, dass man etwas kann, oder auch nur den Wunsch ausdrücken, auf sich aufmerksam zu machen?
- der Beweis dafür sein, dass man sich auf einem Irrweg befindet?
- ein Signal des Körpers sein, mehr auf ihn zu achten, ihm mehr Ruhe zu gönnen?
- ein SOS-Ruf sein, eine letzte Warnung, die dazu zwingt, die Ernährung umzustellen oder den Alkoholkonsum zu reduzieren, den Lebensstil zu ändern?

Manche Menschen bleiben solchen Ankündigungen bevorstehender Krankheit gegenüber taub und blind. Häufig steckt dahinter die Furcht vor der Konfrontation mit der Realität, die Angst davor, Verhaltensweisen ändern zu müssen. Gelegentlich ist es aber auch falsch verstandener Mut. In solch einem Fall sollte man nicht versuchen, diese Person zur Mäßigung zu zwingen. Sie wird nicht darauf hören. Überlegen Sie sich die Tragweite Ihrer Worte und schicken Sie diesem Menschen unterschwellige kleine Botschaften. Seien Sie sehr diplomatisch, damit er das Gefühl hat, selbst darauf gekommen zu sein.

ERSTER TEIL

Warum unsere Gelenke schmerzen

Ein Überblick über die Ursachen von Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Ich werde mich hier auf die wichtigsten konzentrieren und sie kurz analysieren.

Verletzungen

Es ist unmittelbar einsichtig, dass ein Sturz, ein Unfall, ganz allgemein jede körperliche Verletzung Gelenke traumatisieren kann. Die Schädigungen können den Knorpel, die Knochen, Bänder oder Muskeln betreffen und äußern sich je nach ihrer Stärke als Risse, Prellungen, Ödeme, Schwellungen, Blockaden oder auch Blutungen. Es ist darauf hinzuweisen, dass sich das Gelenkproblem weit entfernt von der eigentlichen Verletzung äußern kann. Denn die Kräfte eines Zusammenpralls bahnen sich ihren Weg durch den Körper, bis sie dort gestoppt werden, wo sich die Verstauchung, die Fraktur oder Organverletzung dann manifestiert.

Rheuma

Rheuma ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern ein Sammelbegriff für Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat, mit denen häufig auch Bewegungseinschränkungen verbunden sind. Dementsprechend oft hört man Menschen über rheumatische Beschwerden klagen. Natürlich sind die reißenden oder stechenden Schmerzen unserer Gelenke ernst zu nehmen, aber mit dem Satz: »Das liegt an meinem Rheuma!« ist noch längst nicht alles gesagt. Es ist ein genauer Blick auf die Beschwerden notwendig, um die zugrunde liegende Ursache ausmachen zu können. Arthrose kann zum Beispiel auch vorliegen, ohne dass sie sich in Symptomen äußert. Sie kann sich aber auch bereits sehr früh bei jungen Menschen äußern.

Schlechte Ernährungsgewohnheiten

Eine unausgewogene Ernährung wirkt sich indirekt auch auf unsere Gelenke aus. Alles, was der Organismus nur schwer eliminieren kann, verändert nach und nach den Säurespiegel im Körper. Zudem neigen Abfallprodukte, die vom Organismus produziert und angehäuft werden, dazu, sich in den Gelenken oder gelenknahen Weichteilen anzureichern. Betroffen sind vor allem Gelenkkapsel und Schleimbeutel.

Gelenkkapsel
Sie umgibt als Schutzhülle das Gelenk und sorgt so normalerweise für einen Unterdruck, eine Art Vakuum. Sie stabilisiert das Gelenk und ermöglicht den Knorpeln durch die Produktion von Gelenkschmiere eine bessere Gleitfähigkeit. Sie ist sozusagen das Öl für unsere Gelenke. Ein Automotor läuft ohne Öl heiß, die Metallteile verformen sich und können sogar kaputt gehen. Auch unsere Gelenke würden ohne Schmiermittel heiß werden, anschwellen und versteifen.

Jean-Pierre Barral

Die Sprache unserer Gelenke

Ganzheitliche Medizin und Osteopathie für ein gesünderes Leben

240 Seiten, geb.
erschienen 2011

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de