

Heilpraktikerin Dr. med. vet. Gabriele Steinmetz  
Naturheilverfahren & Dr. Schüßler-Therapie  
Dozentin für Naturheilkunde und Biochemie nach Dr. Schüßler

[mail@hp-steinmetz.de](mailto:mail@hp-steinmetz.de) [www.hp-steinmetz.de](http://www.hp-steinmetz.de)

Der gesamte nachfolgende Text ist urheberrechtlich geschützt!  
Weiterleitung gern nach Absprache mit der Verfasserin.

## **Naturheilkunde bei Arthrose und Rheuma**

Das Angebot an - angeblich - sicher wirksamen Mitteln gegen Arthrose ist ebenso vielfältig wie (besonders für Laien) unübersichtlich.

Wie finden Betroffene die für sie beste Kombination aus naturheilkundlicher Behandlung und wirkungsvollen Nahrungsergänzungen?

Zunächst ist es wichtig und notwendig, das Stadium der Gelenkschäden zu diagnostizieren. Hierbei sollten in einem ausführlichen Erstgespräch der bisherige Verlauf, die Röntgenbefunde sowie ggf. Befunde von Gelenkspiegelungen sowie die fachärztlichen Berichte berücksichtigt werden.

Für die Beurteilung der Heilungschancen (Prognose) und zur Festlegung der notwendigen Behandlungsmaßnahmen eignet sich die Unterteilung in drei Stadien:

1. beginnende Arthrose mit gelegentlichen Schmerzen bei oder nach stärkeren Belastungen:

Idealerweise sollte die naturheilkundliche Gelenktherapie (s. u.) sofort einsetzen, um weitere Knorpelschäden zu verhindern, die bindegewebige Heilung der Knorpelschäden zu fördern und um somit eine schnelle Schmerzfreiheit sowie weitestgehend normale Belastbarkeit zu erreichen (VitOrgan-Gelenkpräparate werden gern in der Sportmedizin eingesetzt: schnelle Wirkung ohne Doping-Risiko, stehen daher auf der positiven Kölner-Liste!)

2. deutliche Schäden des Gelenkknorpels, im Fachjargon auch als „Mäusefraß“ bezeichnet, mit mindestens zu 30% erhaltener Knorpelsubstanz:

Die Behandlung mit einer individuellen Kombination aus den unten genannten Maßnahmen führt oft zu sehr guten Ergebnissen und lang andauernder Schmerzfreiheit (s. u.)

3. fortgeschrittene Arthrose, dauerhafte, starke Schmerzen, weniger als 30% erhaltener Gelenkknorpel:

Die Möglichkeiten der ausreichenden bindegewebigen Regeneration des Gelenkknorpels sind im dritten Stadium eher gering, allerdings kann hier das weitere **Fortschreiten in den anderen Gelenken** verhindert oder zumindest aufgehalten werden, daher ist auch hier eine Arthrose Kur (s. u.) ebenfalls äußerst sinnvoll.

## Anti-Arthrose-Kur nach Dr. Steinmetz

Die **ganzheitlichen Behandlungsmaßnahmen** können in verschiedenen Kategorien unterteilt werden:

1. **Biochemie nach Dr. Schüßler**, Homöopathie, Phytotherapie, Akupunktur u.a., synergistisch kombiniert.
2. **Regenerationskuren** mit subcutanen Applikation von homöopathischen Zellextrakten bringen oft nachhaltige Verbesserungen durch dauerhafte bindegewebige Regeneration des lädierten Gelenkknorpels, deutliche Schmerzlinderung und Abschwellung.
3. Sinnvolle, hochwertige **Nahrungsergänzungen**, je nach Lage des Falles, Laborwerten und den individuellen Ernährungsgegebenheiten, welche vorab besprochen und angepasst werden sollten.

## Und was tun bei Rheuma??

Anders als bei der Arthrose werden die **wandernden rheumatischen** Gelenk- und/oder Muskelschmerzen durch entzündliche Auto-Immunreaktionen hervorgerufen. Hierbei reagieren Immunzellen auf körpereigene „Kollegen“, es kommt zu Anti-Antigen- Reaktionen - ähnlich den allergischen Reaktionen.

Dieser Teufelskreis ist ebenfalls ganzheitlich therapierbar. Was für die verhältnismäßig „einfache“ Arthrose-Behandlung gilt, funktioniert jedoch nur durch eine immun modulierende Vorbehandlung. Die Schulmedizin setzt dagegen auf Immun - Suppression mit zum Teil äußerst aggressiven Medikamenten, die durch ihre Nebenwirkungen die Lebensqualität und -dauer nachhaltig beeinträchtigen bzw. verkürzen können.

Doch es geht auch bio-logisch und ohne negative gesundheitliche Folgen! Hierbei müssen zunächst durch die **immun modulierende Therapie** die auto-aggressiven Reaktionen zum Abklingen gebracht werden.

Weiterhin sind ganzheitliche Gelenk -Therapieverfahren wie bei Arthrose notwendig, um die Schmerz- und Entzündungsbeschwerden zu reduzieren und gleichzeitig die bindegewebige Regeneration des geschädigten Gelenkknorpels zu beschleunigen.