


# GELENKE

Steif wie ein Brett. Innerlich blockiert. Vielleicht auch ab und an „halsstarrig“. „Dr. Volksmund“ spricht eine klare Sprache. Unsere Redewendungen verraten oft schon, wohin die Reise gehen sollte: zu mehr Flexibilität oder Aufrichtigkeit, zu weniger „Den-Kopf-Einziehen“ oder zu mehr „Sich-gerade-Machen“. Der Körper versucht uns mithilfe von Schmerzen dahin zu bringen, seine Signale ernst zu nehmen. Erst hat er es leise probiert. Nun wird er vehement. „Unsere Emotionen, Organe und Gelenke stehen nicht isoliert nebeneinander“, sagt der weltweit renommierte Osteopath Jean-Pierre Barral. „Sie tauschen Botschaften miteinander aus, und wir müssen lernen, ihre Bedeutung zu verstehen. Es ist wichtig, dass wir uns mit unseren Schmerzen auseinandersetzen und wissen, wo unsere Schwachpunkte liegen.“ Das klingt nach Arbeit. Das TIME-Magazin kürte seinen innovativen Heilansatz dennoch zu einem der bedeutendsten des neuen Jahrtausends.

## Angeboren & erworben

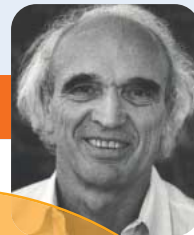
Denn was er sagt, klingt gleichzeitig nach einer anderen Möglichkeit als Schmerzen, noch mehr Schmerzen und schließlich Gelenkersatz. Ohne dass wir verstehen, wo unsere Wunden sind und was sie überall im Körper auslösen, werden Schmerzen allenfalls kurzfristig verschwinden. Fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an Gelenk-arthrose. Jeder Zweite kennt Rückenschmerzen, die oft schon im Schulalter beginnen. Wenn Sie, so wie es auch die Homöopathie tut, davon ausgehen, dass geistige, seelische und körperliche Umstände Kettenreaktionen auslösen können, öffnet sich eine neue Tür. Sie werden in die Lage versetzt, das aktiv zu beeinflussen, was ursprünglich zu den Beschwerden führte. Zunächst einmal: Für die Gesundheit und Flexibilität unseres Knochen- und Gelenksystems sind sowohl angeborene als auch erworbene Faktoren verantwortlich: die genetische Disposition einerseits, in Kombination mit den psychischen

## Was uns ihr Schmerz verrät



Schulter, Nacken, Knie oder Hüften – sie spiegeln unsere innere Verfassung wider. Der französische Osteopath Jean-Pierre Barral hat die Sprache der Gelenke entschlüsselt. Er fand heraus: Stress wirkt auf sie wie Sand im Getriebe.

# Erfahrungen von Osteopath Jean-Pierre Barral



**1** Der aufrechte Gang hat sich über Millionen von Jahren entwickelt. Wir sehen diesen Prozess im Zeitraffer bei Babys. Was wir verlernt haben für ein gesundes Gleichgewicht, durch eine schlechte Haltung oder auch durch buchstäblich niederdrückende Erlebnisse, können wir wieder erlernen – z. B. durch Osteopathie oder Alexander-Technik.

**2** Bei Traumata gibt es sowohl unmittelbare Reaktionen als auch zeitversetzte – wenn der Schock z. B. so groß ist, dass wir ihn nur schrittweise ins Bewusstsein lassen können. Manchmal treten Schmerzen erst nach Monaten auf, nicht zuletzt durch die extreme Spannung der Muskeln, weil wir uns lange „zusammenreißen“.

**3** „Wenn auf dem Röntgenbild keine Verletzung mehr zu sehen ist, muss es Ihnen deshalb noch nicht gutgehen“, sagt Jean-Pierre Barral. „Jeder Mensch ist unterschiedlich empfindlich. Wir kennen die Schmerzen des anderen nicht.“ Hinzu kommt, dass der Körper eine ungeheure Speicherkapazität hat – nichts wird vergessen. „Ein Trauma kann ein altes, physisches Leiden wieder aktiv werden lassen.“ Und eine alte Wunde der Seele kann sich viel später auf ein Gelenk auswirken.

und physischen Umständen, von denen Mütter während der Schwangerschaft beeinflusst werden. Andererseits zeigt das, was wir im Laufe unseres Lebens erleben und erfahren, permanent Wirkung: Unfälle, Traumata, seelische Verletzungen. Doch auch wie (z. B. mit welcher Nahrung) und wo (z. B. in den Bergen, der Großstadt) wir aufwachsen, sind wichtige Faktoren. Um den heftigen Schmerz der Gelenke erklären zu können, muss man wissen: Jedes einzelne besitzt ein hoch entwickeltes Nervennetzwerk, das an jeder einzelnen unserer Bewegungen beteiligt ist. Bot-schaften werden vom Gehirn empfangen und zurückgesandt. Bei

## Viele Faktoren sind beteiligt

Beschwerden transportiert ein Gelenk Millionen von Negativbotschaften in die Schmerzzentren des Gehirns, die dann miteinander verknüpft werden. Die Auslöser reichen von wetterbedingter Feuchtigkeit über Verletzungen bis zu hormonellen bzw. Verdauungsstörungen. Immer sind auch psychosoziale Faktoren involviert, die zu viel Spannung in der Wirbelsäule auslösen, die dann wiederum in sämtliche Gelenke und Organe geleitet wird. Es ist bekannt, dass Migräne oft durch Probleme der Halswirbelsäule verstärkt wird. „Was weniger bekannt ist: Infektionskrankheiten können Auswirkungen auf Knie und Hüften haben, ein steifer Nacken hat vielleicht seine Ursache in den Zähnen und schlechtes Sehvermögen wirkt sich auf die Wirbelsäule allgemein aus.“

Jedes Trauma, sei es seelischer oder körperlicher Natur, hinterlässt eine Spur – physisch, aber auch energetisch. In dem elektromagnetischen Feld, das jeden Menschen umgibt, entsteht an der Stelle der Verletzung eine Art Riss. So kommt es, dass Sie sich danach dort immer wieder stoßen. Jede Ver-

letzung und Verunsicherung spiegelt sich auch in unserer Körperhaltung wider – und hat Folgen:

■ Permanent leicht gebeugte Knie signalisieren z. B. fehlende Selbstsicherheit, Angst vor Konfrontation, Empfindlichkeit und Zurückgezogenheit. Die Fehlhaltung setzt sich nach oben bis in die Lendenwirbelsäule fort und kann dort massive Schmerzen auslösen. ■ Das Becken bildet unser festes Fundament – wie ein Symbol für die Stabilität unserer Lebensumstände. Geraten diese im wahrsten Sinne des Wortes aus den Fugen, übernehmen die unteren Lendenwirbel die stabilisierende Funktion. Folge: Die Bandscheiben werden überlastet, weil sie für die Bewegungen, die sie nun übernehmen, nicht konzipiert sind. Eine Hüftarthrose tritt nach Barrals langjähriger Erfahrung besonders bei Frauen oft dann auf, wenn eine gehäufte physische Belastung mit einem Verlust der psychischen Stabilität und der Beständigkeit in der Umgebung und Familie einhergeht.

■ Psychische Spannungen lösen Verspannungen an allen Muskeln der Wirbelsäule aus. „Ein Hexenschuss kann nach Jahren des Zuviels auftreten. Die Ursachen müssen keinesfalls akut sein“, betont er. ■ Eine Schwäche der Lendenwirbel weist oft auf die Ablehnung einer Situation oder auf das Gefühl, „neben der Spur“ zu sein hin. ■ Der Brustkorb mit seinen 150 Gelenken umschließt und schützt das Herz, signalisiert in seiner aufrechten Haltung Dominanz und Offenheit – ist aber zugleich auch der Sitz des Grolls, der die Brustwirbelsäule blockieren kann. ■ „Die Angst sitzt mir im Nacken“, sagt der Volksmund, oder ■ „Sie trägt die ganze Welt auf ihren Schultern.“ Unsere Sprache verrät, wonach Ärzte und Therapeuten oft vergeblich suchen: der eigentlichen Wurzel des Übels.

>

# Die innere Vernetzung

Es gibt nicht die Wunderwaffe. Doch es gibt sinnvolle Maßnahmen, um vorzubeugen und die Gelenke auf sanfte Weise zu unterstützen. Dazu gehört das Verständnis, wie wir innerlich vernetzt sind. Osteopath Jean-Pierre Barral erklärt, wie Organe unter Umständen Störungen in die Gelenke projizieren, die wir sonst nicht wahrnehmen:

- Herz: auf den Kiefer bis zur oberen Brustwirbelsäule
- Hals, Nase, Ohren, Schilddrüse: auf den Nacken
- Leber: auf die rechte Schulter
- Magen, Bauchspeicheldrüse: auf die linke Schulter und die obere Halswirbelsäule
- Lunge, Brüste, Herz: auf die obere Brustwirbelsäule
- Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm: auf die mittlere Brustwirbelsäule
- Nieren, Dünndarm: auf die untere Brustwirbelsäule
- Nieren, Darm, Harnleiter: obere Lendenwirbelsäule
- Urogenitalsystem, Eierstöcke, Eileiter, Prostata, Blase: auf die untere Lendenwirbelsäule
- Geschlechtsorgane, Darm: auf die unteren Extremitäten
- Nieren: auf Knie, Hüften
- Nieren und Geschlechtsorgane: auf die Füße

**BEWEGUNG** ist am wichtigsten für die Gelenke – und zwar schonende und abwechslungsreiche, um sie nicht einseitig zu belasten. Sinnvoll ist es, langsam mit dem Training zu beginnen. Experten empfehlen Trainingseinheiten von 30 Minuten. ■ Schwimmen ist besonders geeignet, denn aufgrund des Auftriebs durch das Wasser werden die Gelenke zwar gleichmäßig bewegt, jedoch kaum belastet. ■ Gymnastik im angenehm temperierten Wasser oder auch

entspannendes Watsu (Shiatsu im Wasser) ist perfekt. Feuchte Kälte dagegen ist schädlich. ■ Gehen, Wandern und ganz besonders Nordic Walking sind sehr gut geeignet, um Gelenke von Kopf bis Fuß in Schwung zu bringen. Streichen Sie Jogging – es belastet die Kniegelenke zu sehr. ■ Radfahren trainiert die Gelenke auf schonende Weise, ganz besonders Knie, Hüften und Füße.

**ERNÄHRUNG:** ■ Für die gesunde Durchfeuchtung ist es wichtig, regelmäßig kleine Mengen Wasser (!) zu trinken, mindestens 1 Liter pro Tag. ■ Essen Sie abends leicht, damit Ihre Leber nachts keine Höchstleistungen vollbringen und die Überlastung an Muskeln und Gelenksystem weiterleiten muss. ■ Barral rät, Milchprodukte abends und am Ende einer Mahlzeit wegzulassen, weil Kühe zunehmend durch Schadstoffe und Antibiotika belastet sind. ■ Bio-Geflügel und Fisch sind eher empfehlenswert, rotes Fleisch wegen des hohen Gehaltes an Archaidsäure (auch in fetter Milch und Käse) jedoch höchstens 1 x pro Woche. ■ Bei immer wiederkehrenden Gelenkproblemen meiden Sie Fleisch- und Wurstwaren, Schalentiere, Milch und Milchprodukte, Fett, Schokolade und Weißwein. ■ Das fettlösliche Vitamin E (z. B. in kaltgepressten Ölen, Eigelb und Saaten) schützt die Gelenke vor aggressiven freien Sauerstoffradikalen, die sich wie „Zellrost“ an die Gelenke setzen. Was der Körper an Schadstoffen nicht unschädlich machen kann, verändert den Säurespiegel und damit auch den Zustand der Gelenkkapseln und Schleimbeutel. Wenn der

Darm seine Ausscheidungsfunktion nicht richtig wahrnimmt, gelangen diese in den Blutkreislauf, die Muskeln und die Gelenke: „Sie blockieren, die Gelenkschmiere verdickt und in der Folge versteifen Gelenkkapsel und Bänder“, so Barral.

**ENTGIFTEN:** Ideal zum Entschlacken sind Dampfbad und Sauna.



## Entdeckungsreise

Von den Kiefergelenken bis zu den Zehen: In Jean-Pierre Barrals Buch „Die Sprache unserer Gelenke“ wird genau erklärt, welche seelischen Blockaden hinter den Schmerzen im jeweiligen Körperbereich stecken. Der Ratgeber liefert zahllose nützliche und praktische Ratschläge, um Schmerzen auf sanfte Weise zu lindern. Eine Wissensbank! ISBN 978-3517086941, Südwest Verlag, 19.99 Euro





## HOMÖOPATHIE



Die Berücksichtigung der seelischen Komponente oder des Auslösers Ihrer Symptome kommt Ihnen bei der Suche nach der passenden homöopathischen Arznei zu Hilfe. Warum? Jedes Mittel hat sein ganz eigenes Wirkprofil. Wird es von einem gesunden Menschen eingenommen, entwickelt dieser bestimmte seelische und körperliche Symptome. Hahnemanns Ähnlichkeitsregel besagt, dass eine Arznei, die bei einem Gesunden spezifische Beschwerden auslöst, in der Lage ist, ähnliche Symptome bei einem Kranken zu heilen. Das ist der Grund, warum die Merkmale der Arznei mit denen des Menschen, der sie anwendet, möglichst genau übereinstimmen sollten. ■ Vielleicht verschlimmern sich Ihre Beschwerden bei kaltem, nassem, regnerischem Wetter oder nach dem Regen. Oder sie verschlechtern sich besonders in der Ruhe oder wenn Sie auf dem Rücken oder der rechten Seite liegen. Das sind Gegebenheiten, wie sie auch bei der Arznei *Rhus toxicodendron* zu finden sind. Eine ebenso typische Modalität ist die Besserung durch

warmes, trockenes Wetter, Gehen, Positionswechsel, Strecken und Reiben der Glieder sowie warme Anwendungen. ■ Damit steht es ganz im Gegensatz zu *Bryonia* (Foto o.), bei dem durch Wärme und Bewegung alles noch schlimmer wird. Jede Anstrengung und Berührung verschlechtert, ebenso wie Essen und heißes Wetter. Der Patient kann sich nicht aufsetzen, davon wird ihm übel. Was dagegen bessert, ist Liegen auf der schmerzhaften Seite, Druck, Ruhe und kalte Dinge. ■ *Colocynthis* wiederum hat folgende Modalitäten: Symptome werden schlechter durch Ärger und Entrüstung; sie bessern sich durch Sich-Krümmen, harten Druck und Wärme. ■ *Arnica* kommt infrage, wenn die geringste Berührung oder Bewegung verschlechtert, Hinlegen dagegen bessert. ■ An *Apis* müssen Sie denken, wenn jede Form von Hitze, Druck oder Berührung, aber auch der Aufenthalt in geschlossenen Räumen Symptome verschlechtert. Sie werden besser im Freien, durch Aufdecken und kaltes Baden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke um Rat!