WIE DU DEINE ARTHRITISCHEN SCHMERZEN MIT HAUSMITTELN LINDERST



LuckyBrunch Sonderbericht:
Heilmittel gegen Arthritis

LuckyBrunch

© Copyright Alle Rechte weltweit vorbehalten.

DEINE RECHTE: Dieses Buch ist nur für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet weitere Rechte.

RECHTLICHER HINWEIS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Die Urheberrechte an diesem Buch verbleiben vollständig beim Herausgeber.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen frei von Fehlern sind. Der Autor übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Themas und übernimmt aufgrund sich schnell ändernden Natur des Internets zu keiner Zeit eine Garantie für die Richtigkeit der Inhalte.

Alle vermeintlichen Beleidigungen von bestimmten Personen, Völkern oder Organisationen sind nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu informieren, und es werden keine Garantien für Ergebnisse gegeben. Der Autor kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die du bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch beschriebenen Richtlinien erzielst.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Marken oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern oder unterstützen diese Veröffentlichung **nicht**.

Der Autor lehnt jedoch jegliche Haftung ab, die sich aus Deinem Kontakt mit solchen Websites/Produkten ergeben könnte. Du solltest dich gründlich informieren, bevor du die genannten Produkte oder Dienstleistungen kaufst.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung behandelt werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 4

Einführung 5

#1:Tipp Regelmäßige Bewegung 7

#2:Tipp Heiß- und Kaltbehandlungen 10

#3:Tipp Akupunktur 13

#4:Tipp Omega-3-Fettsäuren 15

#5:Tipp Kurkuma 19

#6:Tipp Massagetherapie 22

#7:Tipp Wassergymnastik 24

#8:Tipp Tai Chi 27

#9:Tipp Yoga 29

#10:Tipp Meditation 31

Fazit 33

Ressourcen 35

Einführung

Arthritis ist eine Erkrankung, die eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen kann. Dazu gehören der Abbau von Muskeln und Gelenken, die Einschränkung des Gebrauchs der wichtigsten Gelenke und natürlich starke Schmerzen.

Einige Fälle von Arthritis, wie rheumatoide Arthritis, können auch das Immunsystem beeinträchtigen. Es gibt laufend Studien zu diesen Krankheiten, und dein Arzt kennt die besten Behandlungsmöglichkeiten für deine spezielle Situation.

Zum Glück gibt es neben der modernen medizinischen Behandlung von Arthritis einige Dinge, die du täglich tun kannst, um die Symptome zu lindern und zu verbessern. Einige Studien haben sogar gezeigt, dass einige dieser ganz natürlichen Behandlungen die Symptome verschiedener Arten von Arthritis lindern können!

Im folgenden Bericht besprechen wir zehn der am weitesten verbreiteten, ganz natürlichen Formen der Behandlung deiner Arthritis-Symptome.

Die meisten der folgenden Behandlungen kannst du sogar bequem von zu Hause aus durchführen und sie lassen sich mit den laufenden medizinischen Behandlungen, die du möglicherweise erhältst, kombinieren.

Hoffentlich kannst du mit der Umsetzung ein gesünderes und schmerzfreieres Leben mit Arthritis beginnen. Fangen wir an!

Wichtiger Hinweis:

Du solltest unbedingt den Rat und die Zustimmung deines Arztes einholen, bevor du deine Ernährung, dein Training oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln drastisch änderst.

Tipp 1: Regelmäßige Bewegung

Bewegung ist wichtig, um die Gelenke und Muskeln zu dehnen, aufzuwärmen und in Bewegung zu halten. Besprich dein Gewicht und dein Trainingsprogramm immer mit deinem Arzt, bevor du einen Trainingsplan erstellst.

Denke daran, dass Sport nicht bedeuten muss, 7 Tage lang im Fitnessstudio Eisen zu pumpen und auf Laufbändern zu laufen. Regelmäßige Bewegung, egal ob du zu Hause spazieren gehst oder an einem Aerobic-Kurs in deinem Fitnessstudio teilnimmst, wirkt Wunder bei Arthritisschmerzen.

Früher dachte man, dass Sport die Arthritisschmerzen verschlimmert, aber das ist nicht nur unwahr, sondern genau das Gegenteil.

Tägliches Training hilft, ein starkes und gesundes Herz-Kreislauf- und Muskelsystem aufzubauen und zu erhalten. Neben der Kräftigung und Dehnung, die du durch Sport erhältst, trägt ein gesundes Gewicht auch in vielerlei anderer Hinsicht dazu bei, wie z. B. eine geringere Belastung der Muskeln und Gelenke.

Wenn du übergewichtig bist, ist es wichtig, dass du dir mit deinem Arzt Ziele setzt, um dein optimales, gesundes Gewicht zu erreichen, und dass du dich auf einen langfristigen Erfolg einstellst, anstatt auf kurzfristige Ergebnisse.

Laura Robbins, *Senior Vice President of Education and Academic Affairs am Hospital for Special Surgery in New York*, sagt, dass Du mit jedem Pfund, das Du verlierst, den Druck auf Deine Knie um vier Pfund reduzierst.

Roy Altman, MD, *Professor für Medizin an der Universität von Kalifornien*, hat bei Patienten, die zehn bis zwanzig Pfund Übergewicht verloren haben, gesehen, dass die Symptome der Arthritis vollständig verschwunden sind.

Du verbesserst nicht nur die Symptome der Arthritis, sondern auch dein gesamtes geistiges und körperliches Wohlbefinden und hilfst deinem Körper, andere Beschwerden zu kontrollieren, die im Alter auftreten können. Ein starkes Herz und ein starker Geist können bei der Schmerzbewältigung Wunder bewirken!

Tipp Nr. 2: Heiße und kalte Behandlungen

Eine der wichtigsten natürlichen Behandlungsmethoden für Arthritis sind Wärme- und Kältebehandlungen. Es gibt verschiedene Arten von Arthritis, also frage deinen Arzt oder deine Ärztin, welche für deine spezifischen Symptome besser geeignet ist.

Die Kältetherapie hilft, Gelenkschwellungen und Entzündungen zu reduzieren. Diese Art der Behandlung wird am häufigsten für Menschen mit rheumatoider Arthritis empfohlen, kann aber auch anderen helfen.

Du kannst Warm- und Kaltbehandlungen nach Bedarf abwechseln, aber beobachte immer, wie deine Haut reagiert und passe die Behandlung bei Bedarf an oder setze sie aus.

Kältebehandlungen sollten auf 20-minütige Sitzungen begrenzt werden. Hier sind einige Kältebehandlungen aufgeführt:

- Verwende einen mit einem Tuch bedeckten Beutel mit Eis, den du auf die schmerzende Stelle legst.
- Tauche das Gelenk in ein Eisbad.

HINWEIS: *Sprich vor dem Untertauchen mit einem Arzt, vor allem, wenn es sich um einen großen Bereich des Körpers handelt.*

- Einfache Kühlakkus, die im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahrt und bei Bedarf angewendet werden.

Eine Wärmetherapie ist oft bei allen anderen Arten von Arthritis und in Verbindung mit Kältebehandlungen sinnvoll. Die Wärme entspannt deine Muskeln und fördert die Durchblutung der betroffenen Stelle. Wärmebehandlungen sollten überwacht und je nach Reaktion deines Körpers angepasst werden. Hier sind einige Wärmebehandlungen, die von Arthritis-Patienten häufig eingesetzt werden:

- Beginne deinen Tag mit einem heißen Bad oder einer Dusche, damit dein Blut fließt und deine Gelenke entspannt werden.
- Ein warmes Paraffinwachs auf die betroffenen Gelenke. (Dies kann oft von einem Fachmann durchgeführt werden, um die Wachstemperatur zu überwachen).
- Lege ein Heizkissen, eine Wärmepackung oder eine andere warme Wärmequelle auf die betroffenen Gelenke.

Achte bei der Wärmetherapie immer darauf, ein angenehmes Wärmeniveau zu halten.

Whirlpools eignen sich auch hervorragend, um größere Körperbereiche zu bedecken, aber sprich immer zuerst mit deinem Arzt, da sie für Menschen mit bestimmten Gesundheitszuständen gefährlich sein können.

Tipp #3: Akupunktur

Akupunktur gibt es schon seit Jahrtausendenen und ist eine alte chinesische Medizin. Bei diesem Verfahren sticht eine medizinische Fachkraft, die in dieser Kunst ausgebildet ist, dünne Nadeln in bestimmte Druckpunkte deines Körpers.

Bei der Akupunktur geht es darum, die Energie, die hinter Deinem Schmerz steckt, umzuleiten und sie im ganzen Körper auszugleichen.

Es klingt vielleicht etwas übertrieben, aber Akupunktur ist tatsächlich eine der am besten erforschten alternativen Therapien der Welt und wird sogar von der Weltgesundheitsorganisation für eine Vielzahl von Beschwerden empfohlen. Die Akupunktur ist also auch eines der ältesten Schmerzmittel der Geschichte und dabei völlig natürlich.

Diese winzigen Nadeln stimulieren die Energie, die in Bahnen quer durch deinen Körper verläuft, den sogenannten Meridianen. Studien haben gezeigt, dass Akupunktur die Konzentration von entzündungsfördernden Chemikalien im Körper senkt.

Denke daran, dass Akupunktur nur von einem ausgebildeten und zertifizierten Akupunkteur sicher angewendet werden kann.

Die Nadeln müssen nicht nur an ganz bestimmten Stellen platziert werden, die mit deinen spezifischen Beschwerden zusammenhängen, sondern es gibt einen strengen hygienischen Prozess. Sprich auf jeden Fall mit deinem Arzt und lass dir gegebenenfalls eine Überweisung ausstellen, um den richtigen Therapeuten für dich zu finden.

Und keine Sorge, es mag schmerzhaft klingen, aber die Nadeln werden kaum in die Haut gestochen, sodass der Prozess entspannend und verjüngend wirkt.

Tipp Nr. 4: Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind seit einiger in den Schlagzeilen der Naturheilkunde und das aus gutem Grund. Sie sind wichtig für einen gesunden und starken Körper. Omega-3-Fettsäuren sind gute

Fette, die du vor allem in Pflanzen und Meerestieren findest. Es gibt zwei Hauptarten von Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettem Fisch vorkommen.

EPA (Eicosapentaensäure) - EPA ist die bekannteste der Omega-3-Fettsäuren. Wer unter Arthritis leidet, sollte sich diesen Namen merken. EPA hilft nicht nur beim Abbau und der Synthese der Chemikalien, die für die Blutgerinnung mitverantwortlich sind, sondern wirkt auch stark entzündungshemmend.

Aber woher kommt die EPA?

Die einfache Antwort darauf lautet: Fisch. Fischöl enthält reichlich EPA. Fische erhalten dieses wichtige Omega-3 aus den Algen, die sie fressen.

EPA-Fischöl ist auf verschiedene Weise erhältlich, am einfachsten ist jedoch die Einnahme von Kapseln, die in deinem örtlichen Lebensmittelgeschäft oder Reformhaus verkauft werden.

DHA (Docosahexaensäure) - DHA ist eine weitere wichtige Omega-3. DHA ist eine natürliche Fettsäure, die im menschlichen Körper reichlich vorhanden ist. Sie bildet die wichtigsten Teile der Netzhaut im Auge und einen Teil Gehirns, die Großhirnrinde.

Die Großhirnrinde oder graue Substanz ist für Intelligenz, Persönlichkeit, Motorik, Organisation, Berührung, sensorische Informationsverarbeitung und Sprache verantwortlich. Diese Dinge sind für dein tägliches Leben wichtig und können bei der Schmerzbehandlung eine große Rolle spielen.

Du kannst Omega-3-Fettsäuren in einer Vielzahl von Lebensmitteln finden, nicht nur in Fischöl. Dazu gehören Nüsse, Kaltwasserfische wie Lachs und Thunfisch, Samen und andere Nahrungsergänzungsmittel.

In einer Studie aus dem Jahr 2015 über die Rolle von Omega-3-Fettsäuren bei Entzündungskrankheiten wurde festgestellt, dass sie die Symptome von rheumatoider und anderer Arthritis verringern können.

Unabhängig von ihrer Fähigkeit, Schmerzen zu lindern, sollten Omega-3-Fettsäuren ein fester Bestandteil deines gesunden und aktiven Lebensstils sein. Sprich mit deinem Arzt, um herauszufinden, welche Form von Omega-3-Fettsäuren am besten zu deinem Lebensstil passt.

Tipp #5: Kurkuma

Kurkuma hat den Spitznamen *"Goldenes Gewürz*" und das nicht nur wegen seiner satten goldenen Farbe. Die Studien zu Kurkuma sind noch nicht abgeschlossen, aber seine gesundheitlichen Vorteile scheinen von Tag zu Tag zuzunehmen. Dieses Gewürz ist in vielen verschiedenen Currys enthalten und wird in Indien und Indonesien geerntet.

Das ist nichts Neues. Kurkuma ist schon seit Jahrhunderten Teil der traditionellen Medizin! Der Grund für die heilenden Eigenschaften von Kurkuma ist, dass es das Protein blockiert, das Entzündungen verursacht. Aufgrund dieser blockierenden Eigenschaften lindert Kurkuma die Schmerzen bei Entzündungen genauso gut wie einige ***nichtsteroidale Antirheumatika (NASAIDs)***.

Und es ist ganz natürlich, was es noch besser macht.

Die Chemikalie in Kurkuma, die die ganze Arbeit macht, heißt ***Curcumin*** und sie ist das Geheimnis hinter seinen entzündungshemmenden Eigenschaften.

Entzündungen spielen zwar eine wichtige Rolle in unserem Körper, da sie Krankheitserreger abwehren, die uns leicht töten könnten, aber eine langfristige chronische Entzündung, wie sie bei Arthritis-Patienten zu beobachten ist, kann schwächend sein.

Entzündungen sind ein komplexer Prozess, aber das Curcumin in Kurkuma ist eine entzündungshemmende bioaktive Substanz, die die chronische Entzündung auf molekularer Ebene angreift.

Curcumin hilft nicht nur bei deinen arthritischen Schmerzen, sondern bekämpft nachweislich auch Entzündungen, die eine wichtige Rolle bei Herzkrankheiten, Krebs, Alzheimer und vielen anderen Krankheiten spielen.

Kurkuma kann auf viele Arten eingenommen werden, von Tabletten bis zur Wurzel selbst. Warum fügst du es nicht zu deinem Lieblingsgericht hinzu? Allein hat Kurkuma einen sehr milden Geschmack und passt zu fast jedem Gericht.

Tipp #6: Massage Therapie

Die Massagetherapie hat langfristige, nachhaltige Auswirkungen auf die Schmerzbehandlung. Die Arthritis Foundation hat darauf hingewiesen, dass eine regelmäßige Massage der Muskeln und Gelenke hilft, die Schmerzen der Arthritis zu lindern.

Du weißt, dass eine Massage deine Laune erheblich verbessern kann, wenn du dich massieren lässt. Das liegt daran, dass Massagen den ***Serotoninspiegel*** in Deinem Körper erhöhen, ein Stoff, der zu Glück und Wohlbefinden beiträgt.

Was du vielleicht nicht weißt, ist, dass eine Massagetherapie auch die körpereigene Produktion von ***Cortisol*** senken kann, einem stressauslösenden Hormon, das auch die Produktion des ***Neurotransmitters Substanz P*** fördert. Substanz P steht in engem Zusammenhang mit Schmerzen.

Es wurden mehrere Studien durchgeführt, vor allem 2013 von Forschern des ***Touch Research Institute*** und 2015 von der ***University of Miami School of Medicine***. Beide Studien zeigen, dass eine Massagetherapie mit moderaten Berührungen nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch die Griffigkeit, den Bewegungsumfang und den Druck verbessern kann.

Massagen sollten von einer lizenzierten Fachkraft durchgeführt werden, die auf Arthritis spezialisiert ist. Du kannst deinen Therapeuten immer auf wunde Stellen hinweisen, die du vermeiden möchtest.

Steife Muskeln und Gelenke werden oft durch Stress und Verspannungen verschlimmert, die wir bei Schmerzen nur schwer vermeiden können; regelmäßige Massagen helfen, diese Probleme zu lindern. Also lehne dich entspannt zurück und lass dir deine schmerzenden Gelenke und Muskeln von einem professionellen Massagetherapeuten massieren!

Tipp Nr. 7: Aquatische Therapie

Seit Jahren wird behauptet, dass Wassersport eine der gesündesten Formen der Bewegung ist, die man kann. Sie ist für alle Menschen von Vorteil, besonders aber für Menschen mit Arthritis. Was macht Wasseraktivitäten jedoch so nützlich bei der Behandlung von Schmerzen im Zusammenhang mit Arthritis?

Wasser bietet einen natürlichen Widerstand, der die Übungen, die du durchführst, intensiviert. Gleichzeitig hat Wasser etwas, was normaler Sport nicht hat: ***Auftrieb***. Die Tendenz deines Körpers, im Wasser zu schwimmen, hilft dir, dein Körpergewicht zu tragen und so den Druck auf deine Gelenke zu verringern.

Weniger Druck bedeutet weniger Entzündungen, und weniger Entzündungen führen zu weniger Schmerzen.

Die Wassertherapie hilft aber nicht nur gegen Schmerzen. Die natürliche Intensität deiner Bewegungen hilft, Körperfett abzubauen, verbessert deine Koordination und deinen Bewegungsradius und wirkt sich positiv auf den Serotoninspiegel im Gehirn aus. Ein weniger gestresster Körper führt wiederum zu einer geringeren Belastung der Gelenke und Knochen.

Eine Studie der ***University of Utah*** aus dem Jahr 2015 hat gezeigt, dass Wassergymnastik zur Schmerzbehandlung bei Erwachsenen, insbesondere bei über 65-Jährigen, die Mobilität und die Schmerzen erheblich verbessern kann. Auch wenn die Schmerzlinderung nur von kurzer Dauer war, zeigt sich, dass die Wassergymnastik eine hervorragende Alternative zu Schmerzmitteln ist, wenn es um schnelle Linderung geht.

Du kannst dir mit der Wassertherapie kontinuierlich Linderung verschaffen, indem du dreimal pro Woche bis zu einer Stunde Wassergymnastik machst.

Du wirst also nicht nur dein Gewicht reduzieren oder halten, sondern auch eine stimmungsaufhellende und schmerzlindernde Aktivität finden, die dir bei deinen Arthrose-Symptomen hilft.

Tipp #8: Tai Chi

Tai Chi kann in dein tägliches Trainingsprogramm integriert werden. Das perfekte Training für Menschen mit Arthritis ist ein Training, das die Muskelkraft verbessert, die Kondition steigert und die Flexibilität fördert. Tai Chi erfüllt all diese Anforderungen durch ein Trainingsprogramm mit geringer Belastung.

Tai Chi ist eine langsame, sanfte und einfache Form der Kampfkunst. Sie ist für jeden geeignet, der sich frei bewegen kann. Die Kunst besteht aus einer Reihe von langsamen und sanften Bewegungen, die für Menschen mit schmerzenden und steifen Gelenken leicht angepasst werden können.

Tai Chi fördert nachweislich auch die Muskelkraft, die Flexibilität und das Gleichgewicht. Im Jahr 2013 untersuchten ***Forscher in China*** sieben verschiedene Studien über Tai Chi in Bezug auf Arthritis.

Sie führten eine Meta-Analyse durch, um die Wirksamkeit von Tai-Chi-Übungen bei Schmerzen, Steifheit und körperlicher Funktion zu bewerten. Sie kamen zu dem Schluss, dass ein 12-wöchiger Kurs Arthritis-Patienten helfen kann, ihre Schmerzen zu lindern, die Steifheit von Gelenken und Muskeln zu verringern und ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Wenn die Muskeln stark sind, schützen sie die Gelenke und verringern die Schmerzen. Beweglichkeit hält die Gelenke locker und verringert Steifheit. Und ein verbessertes Gleichgewicht kann dazu beitragen, die Zahl der Stürze bei Arthritis zu verringern. All das sind Ergebnisse eines regelmäßigen Tai Chi-Trainings.

Tai-Chi-Kurse gibt es sowohl privat bei Kampfsportinstituten als auch im Rahmen öffentlicher Programme. Viele Senioren-einrichtungen bieten auch mehrmals pro Woche Tai Chi an. Auch wer an den Rollstuhl gebunden ist, kann von den veränderten Bewegungen profitieren.

Tipp #9: Yoga

Yoga ist eine über 5.000 Jahre alte Praxis, die ihren Ursprung im alten Indien hat und sich auf der ganzen Welt verbreitet hat. Es gibt viele verschiedene Formen von Yoga, die Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation beinhalten. Sie hat die Fähigkeit, sowohl die geistige als auch die körperliche Gesundheit ihrer Anwender zu fördern.

Yoga ist eine sehr sanfte Übung, um die Spannung in Gelenken und Muskeln zu reduzieren, den Muskeltonus aufzubauen und die Flexibilität zu erhöhen.

Diese Muskelkraft kann auch dazu beitragen, das Gleichgewicht zu verbessern, was besonders für Menschen mit Arthritis wichtig ist. Yoga ist nicht anstrengend und macht Spaß, so dass es leicht ist, es regelmäßig zu praktizieren.

Zu den vielen Vorteilen von Yoga gehören:

- Bringt Abwechslung in dein Trainingsprogramm.
- Kräftigung zur Verbesserung der körperlichen Funktionalität.
- Verbesserung der Flexibilität, die Entzündungen und Steifheit reduziert.
- Richtig ausgeführt und in Verbindung mit einer gesunden Ernährung kann Yoga zu einer Gewichtsabnahme beitragen.
- Stärkung der Geist-Körper-Verbindung, die ein besseres Gleichgewicht und ein besseres Verständnis für die Schmerzen und Steifheit ermöglicht, die du regelmäßig spürst.

Wie bei allen anderen Übungen auch, solltest du deinen Arzt konsultieren, bevor du mit einem Programm beginnst. Wenn du Yoga noch nicht kennst, solltest du dir am besten Anleitung holen. *Yoga-Einrichtungen gibt es inzwischen auf der ganzen Welt, und du kannst sowohl Privat- als auch Gruppenunterricht nehmen.*

Tipp #10: Meditation

Meditation ist eine Praxis, die du jederzeit und überall ausüben kannst. Einer der wichtigsten Bestandteile der Meditation ist das Üben von **Achtsamkeit**.

Wenn du Achtsamkeitsmeditation praktizierst, richtest du deine Aufmerksamkeit auf die Gefühle und Empfindungen, die dein Körper im gegenwärtigen Moment erlebt. Es gibt ein Programm für dich, das sich ausschließlich auf diese Form der Meditation konzentriert. Es heißt **Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)**.

MBSR hilft dir, sowohl mit Schmerzen als auch mit Stress umzugehen. Diese beiden negativen Eigenschaften von Arthritis sind nicht nur schwer zu bewältigen, sondern tragen auch zu einem geschwächten Immunsystem bei.

Ein gesundes Immunsystem ist also wichtig, um Krankheiten abzuwehren und deinen Körper so schmerzfrei und entspannt, wie möglich zu halten.

2014 führten Forscher eine Studie über die Wirksamkeit von MBSR bei Menschen durch, die an rheumatoider Arthritis leiden. Es zeigte sich, dass diejenigen, die die achtwöchigen Sitzungen absolvierten, über eine Verringerung der Schmerzen, der Steifheit und der empfindlichen und geschwollenen Gelenke berichteten.

Es ist erstaunlich, was der Verstand alles leisten kann, und diese Art von Programm lässt sich leicht in deinen Alltag integrieren, ohne dass du dafür viel Zeit oder Mühe aufwenden musst.

Fazit

Arthritis ist etwas, das nicht nur den Körper, sondern auch den Geist belastet. Zum Glück gibt es, wie du in diesem Bericht gesehen hast, eine Vielzahl von natürlichen und homöopathischen Mitteln, die du in dein tägliches Leben integrieren kannst, um deine Schmerzen zu lindern und deine Lebensqualität zu verbessern.

Du kannst Deinem Körper helfen, mit den degenerativen Auswirkungen von Arthritis umzugehen und gleichzeitig Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu verbessern, indem Du Dich regelmäßig bewegst und Dein Gewicht kontrollierst.

Wenn du dann noch deine Omega-3-Zufuhr erhöhst, etwas Kurkuma in deine wöchentliche Routine aufnimmst und eine oder mehrere der verfügbaren sanften Therapien und Übungen anwendest, könntest du endlich eine natürliche Linderung deiner Schmerzen finden!

Dieser Bericht besagt in keiner Weise, dass du auf das zwischen dir und deinem Arzt festgelegte Behandlungsschema verzichten solltest, aber die Einbeziehung dieser Methoden in deinen Alltag wird dazu beitragen, das zu lindern, was Medikamente nicht lindern können.

Und du weißt ja nie, vielleicht kannst du die Menge der Schmerzmittel, die du einnimmst, reduzieren und sie durch natürliche und wirksame Methoden der Schmerzbehandlung ersetzen.

Wir wünschen dir alles Gute auf deinem neuen Weg in eine stärkere, flexiblere und schmerzfreie Zukunft!

Ressourcen

Hier sind Links zu einigen Ressourcen, die dir helfen werden:

Fischöl und Omega-3-Fettsäuren:

https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Zweimal-pro-Woche-Fisch-270487.html

Lutein - Vorteile für die Hautpflege:

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/inhaltsstoffe/lutein

Linderung von Arthritis:

https://www.jameda.de/blog/arthrose-ursachen-und-behandlung

Tai Chi und Arthritis:

https://www.taichichuan-verein.de/

Yoga Vorteile:

https://www.aerzteblatt.de/archiv/152826/Yoga-Die-positive-Kraft-des-Yoga