

«Auch die Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf Entzündungen und Schmerzen»



Leserfrage: Ich bewege mich viel, mache täglich Sport. Seit Längerem habe ich an der rechten Hüfte Schmerzen, vor allem beim Runtergehen oder bei gewissen Bewegungen. Ich habe gemerkt, dass mir Wärme an dieser Stelle guttut, zum Beispiel warmes Wasser. Handelt es sich dabei um Arthrose? Und was kann man dagegen tun?

Diese Leserfrage wird von der Naturheilpraktikerin Sonja Borner beantwortet:

Ob es sich um Arthrose handelt, lässt sich aus den wenigen Zeilen nicht diagnostizieren. Dafür bräuchte es weitere Abklärungen. Für eine gesicherte Diagnose wäre ein Röntgenbild, eine

Computertomographie (CT) oder eine Magnetresonanztomographie (MRT) nötig.

Konservative Behandlung

Arthrose ist weit verbreitet, und die Beschwerden werden als sehr subjektiv empfunden. Solange Sie die Beschwerden nicht massiv einschränkend in der Lebensqualität empfinden, ist eine konservative Behandlung wie beispielsweise mit Wärme und angepassten Bewegungen sinnvoll. Sollten sich die Schmerzen verschlimmern und auch den Nachtschlaf und die Alltagsbewegung

beeinträchtigen, rate ich zu einer medizinischen Abklärung. Wenn Sie längere Strecken hinunter gehen müssen, rate ich Ihnen, Wanderstöcke zu benutzen, und so das Gewicht auf den ganzen Körper zu verteilen.

Sanftes Training

Gegen die Hüftschmerzen gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Da Sie Wärme als wohltuend empfinden, könnten Sie Ihre Hüfte zusätzlich durch Wärmepflaster oder wärmende Crèmes und Lotionen unterstützen. Ein Bad kann ebenfalls lindernd wirken. Sie können mit einem Basenbad die Entspannung der Muskulatur zusätzlich positiv beeinflussen.



Um diese Verspannungen zu lösen, wird sanftes Training wie Yoga oder Dehnübungen empfohlen.
Fotos: pixabay.com

Oft verursacht eine Fehlbelastung mit einhergehender muskulärer Verspannung zusätzliche Schmerzen. Um diese Verspannungen zu lösen, rate ich zu einem sanften Training wie Yoga und Dehnübungen. Diese können Sie sich von einer ausgebildeten Therapeutin zeigen lassen. Auch die Liebscher-und-Bracht-Methode bietet viele wirksame Übungen. Wichtig ist, dass diese korrekt ausgeführt werden. Zudem empfehle ich eine manuelle Behandlung durch eine Naturheilpraktikerin oder einen Komplementärtherapeuten.

Weihrauch, Kurkuma oder der Teufelskralle

Ich selbst arbeite mit der traditionellen europäischen Naturheilkunde (TEN). Bei Ihren Beschwerden würde ich mit einer Konstitutionstherapie sowie mit Akutmitteln therapieren, wie beispielsweise mit

Weihrauch, Kurkuma oder der Teufelskralle. Auch die Ernährung hat einen wichtigen Einfluss auf Entzündungen und Schmerzen. Als Naturheilpraktikerin TEN würde ich Sie diesbezüglich umfassend beraten und ein ganzheitliches Konzept erstellen.



Sonja Borner

Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem
Diplom TEN
Klinische Sexologin ISI

Praxis:

Conceptheve GmbH

Dorfstrasse 23

8906 Bonstetten

www.sonjaborner.ch

mail@sonjaborner.ch

079 121 15 55

vitaswiss-Leserinnen und Leser fragen – NVS-Therapeutinnen und - Therapeuten antworten

Haben auch Sie eine gesundheitliche
Frage, die Sie einer
komplementärmedizinischen Fachperson
stellen möchten? Dann schreiben Sie Ihre
Frage an die vitaswiss-Redaktion:
fabric.mueller@vitaswiss.ch. Ihre Anfrage
wird vertraulich behandelt und anonym in
den vitaswiss-Newslettern veröffentlicht.

Diese Rubrik entsteht in Zusammenarbeit
mit der Naturärzte Vereinigung Schweiz
(NVS).

www.nvs.swiss

NVS Naturheilkunde
und Komplementärtherapie
Naturärzte Vereinigung Schweiz