

## **Knochen- und Gelenkgesundheit**

**Schmerzhafte Schultersteife**

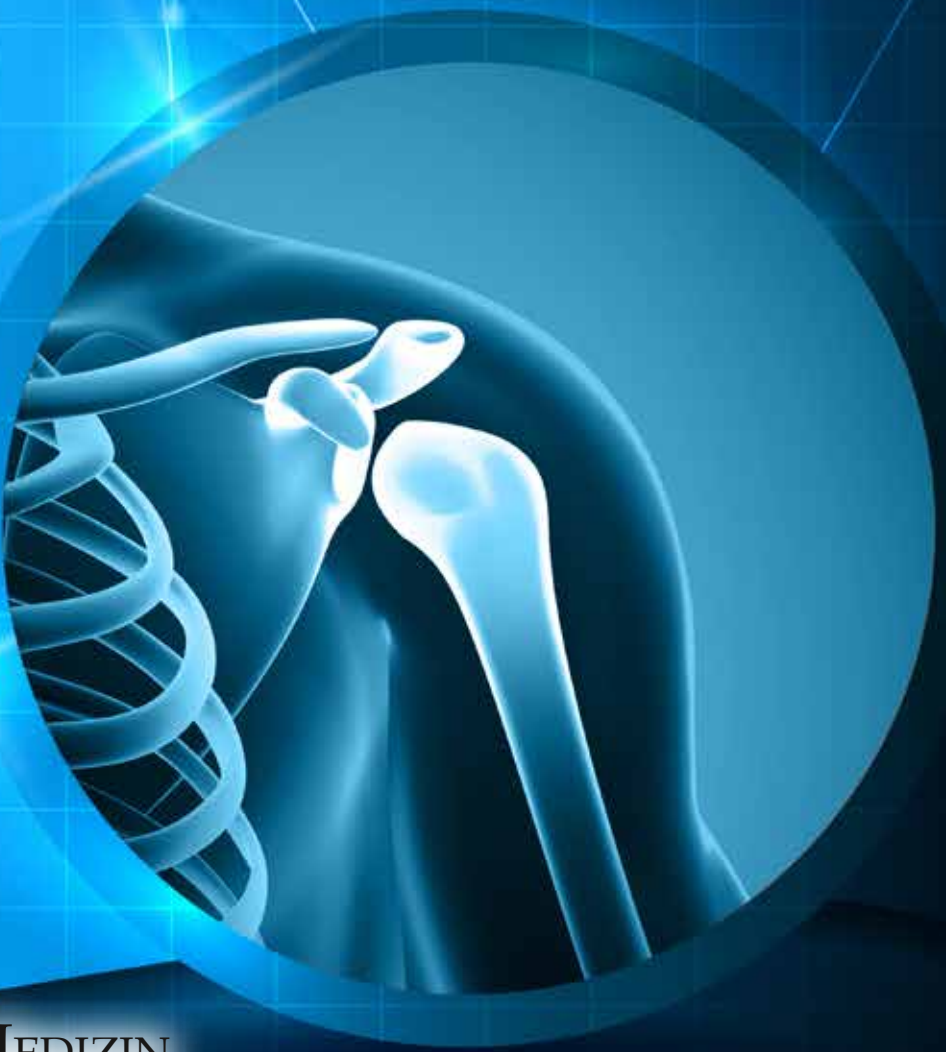
**Biofaktoren bei Osteoporose**

## **Naturheilverfahren**

**Gestresster Magen, nervöser Darm**

## **Heilpflanze des Jahres**

**Schwarzer Holunder**





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein erwachsener Mensch verfügt über ungefähr 206 Knochen. Sie verleihen unserem Körper seine Struktur, schützen die inneren Organe vor äußeren Einflüssen, ermöglichen Bewegung durch das Skelettsystem und dienen zudem als Speicher für lebenswichtige Mineralien wie Kalzium und Phosphor. Doch huch, woher kommt diese Ungenauigkeit in der Anzahl? Sind es denn nicht exakt 206 Knochen? Tatsächlich ist sich die Wissenschaft der Osteologie nicht einig darüber, was die korrekte Zählweise angeht. Die konkrete Anzahl der Kleinknochen im menschlichen Körper war so bereits Gegenstand hitziger Debatten auf osteologischen Fachtagungen. Ein Beispiel dafür ist etwa das Sesambein, das sich in einigen Sehnen wie der Kniesehne (Patellarsehne) befindet. Einige sehen das Sesambein als eigenständigen Knochen, während andere es eher als knorpelige Struktur innerhalb einer Sehne betrachten. Ähnlich verhält es sich mit den Ohrknorpeln, insbesondere jenen Knorpelstrukturen, die das äußere Ohr bilden. Einige betrachten diese Knorpel als Teil des Schädels, während andere sie als separate Knochen betrachten. Und manche Knorpel verknöchern auch erst im Laufe der Jahre und werden dann mitgezählt – oder eben auch nicht.

Doch egal, wie man nun konkret zählt, einig ist man sich über die erstaunliche Schönheit und Komplexität des menschlichen Knochenbaus. Von den kräftigen Stützfeilern der Wirbelsäule bis zu den zierlichen Fingergelenken, die mit ausreichend Übung Rachmaninows Klavierkonzerte spielen oder den Highscore im derzeit angesagten Videogame knacken können –

die Vielfalt der Knochenformen und -funktionen ist eine Ode an die Evolution und die Kunst der Natur. Zugleich erzählt jeder Knochen im menschlichen Körper eine individuelle Geschichte von Wachstum, Anpassung und Lebenserfahrung. Gerät dieses biomechanische Ballett, diese lebendige Matrix aus Zellen, Kollagen und Mineralien, aus der Balance, steht es buchstäblich schlecht um die Lebensqualität. Die moderne Medizin arbeitet in diesem Bereich hoch interdisziplinär: Die Integration von Erkenntnissen aus Biologie, Materialwissenschaften, Ingenieurwesen und klinischer Medizin ist entscheidend, um komplexe orthopädische Herausforderungen zu bewältigen und innovative Lösungen zu entwickeln. Auch die Komplementäre Medizin leistet ihren Beitrag und bietet eine Vielzahl an Methoden zur Linderung von Schmerzen, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Förderung der Heilung.

Davon und von vielem mehr ist in der aktuellen Ausgabe zu lesen. Folgen Sie uns auf unserem Streifzug durch das faszinierende System des menschlichen Knochenbaus. Es wünscht Ihnen ein angenehmes Leseerlebnis bei stets solider Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl  
Chefredaktion

# Inhalt

EDITORIAL . . . . . 3

NEWS • FACTS • TRENDS . . . . . 5

## KNOCHEN- UND GELENKGESUNDHEIT

Abbas Schirmohammadi, Kian Schirmohammadi

Duplays Eiszeit –  
Was tun bei schmerzhafter Schultersteife? . . . . . 13

Daniela Birkelbach

Biofaktoren bei Osteoporose . . . . . 16

Nathalie Schmidt, Edmund Schmidt

Gelenkentzündung – Unterstützung durch Vitalstoffe . . . . . 20

Johannes W. Steinbach

Rheuma: Frühzeitige Behandlung wichtig . . . . . 24

## NATURHEILVERFAHREN

Martin Keymer

Gestresster Magen, nervöser Darm –  
Problembereiche zwischen Nahrungsaufnahme  
und dem vielbesagten Stuhlgang. . . . . 26

Alexia Jaschinski

Warum Frauen häufiger mit einer  
Reiz-Magen-Darm-Thematik zu tun haben . . . . . 30

Margret Rupprecht

Helicobacter-pylori-Gastritis und ihre Behandlung  
mit Organhomöopathie und Ernährungsmedizin . . . . . 32

## DARMGESUNDHEIT

Maria-Madelon Wehner

Curcuma räumt im Magen auf –  
Studien belegen die Wirkkraft der indischen Heilpflanze  
bei dyspeptischen Beschwerden . . . . . 36

## HEILPFLANZENPORTRÄT

Margret Rupprecht

Das Unfertige vollenden . . . . . 38

## KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Peter Schwarz

Effektive Entsäuerung des Organismus . . . . . 42

Hedwig H. Gupta

Ayurvedischer Ansatz bei der ankylosierenden Spondylitis –  
Behandlung von Morbus Bechterew . . . . . 44

Daniela Birkelbach

Internationaler Konsens zum Nachweis  
eines Magnesiummangels . . . . . 48

Maxi Christina Gohlke

Heilpflanzensäfte –  
Perfekt zum Durchspülen und Entwässern . . . . . 50

Gunter Lemmnitz

Diätmanagement mit L-Arginin –  
Alternative zu Blutdrucksenkern? . . . . . 52

Daniela Birkelbach

Selen zeigt Nutzen bei Hashimoto-Thyreoditis . . . . . 54

## STUDIENSCHAU

Christian Mucha

Effekte unterschiedlicher Übungsmodalitäten auf die  
Hand- und Finger-Kräfte bei Patienten mit Hemiparese . . . . . 58

VERANSTALTUNGSKALENDER . . . . . 60

## EMPFEHLUNG AUS DER PRAXIS

Prunus cerasus bei Hyperurikämie –

Mit Montmorency-Konzentrat Gichttherapie ergänzen . . . . . 63

## MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Aufklärung, Zeitpunkt und Umfang . . . . . 64

PHARMANACHRICHTEN . . . . . 66

IMPRESSUM . . . . . 71

BUCHTIPPS / VORSCHAU . . . . . 72

### Die Gesellschaften informieren ...

BDN –

Berufsverband Deutsche Naturheilkunde e.V. . . . . 10

IÄfP –

Internationale Ärztegesellschaft für  
funktionelle Proteomik e.V. . . . . 55

DGHT –

Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e.V. . . . . 56