



Hilfe bei Gelenkschmerzen

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät unsere Serie in diesem Monat: Gelenkschmerzen

Präparat	 Pflügerplex Rhododendron 307 H	 ArthroSedam	 doc Ibuprofen Schmerzgel	 Kytta-Plasma f Paste	 CH-Alpha Plus Trinkampullen
Preis	100 Tabletten ca. 10,40 Euro	1000 ml ca. 175 Euro (Monatspackung)	100 g ca. 12,95 Euro	200 g ca. 16,30 Euro	30 Stück ca. 46,50 Euro
Wirkstoff(e)	U. a. Acidum silicicum, Bryonia, Rhododendron	Hyaluron-Chondroitin-Komplex, Vitamin E	Ibuprofen	Beinwellwurzel-Fluidextrakt	Kollagen-Hydrolysat, Vitamin C
Wird empfohlen bei	chronischen und akuten rheumatischen Beschwerden sowie Gelenkschmerzen und -schwellungen	alters- und belastungsbedingtem Verschleiß , starker Beanspruchung und erhöhtem Nährstoffbedarf der Gelenke	Schwellung bzw. Entzündung von Schleimbeuteln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln, nach Sportunfällen und Verletzungen	Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und sonstigen schmerzhaften Muskel- und Gelenksbeschwerden	stark belasteten Gelenken – z. B. durch Sport, Übergewicht, Veranlagung –, die meist mehr Nährstoffe brauchen
Das sollten Sie beachten	Wegen des Bestandteils Chelidonium ist das homöopathische Arzneimittel nicht für Schwangere und Stillende geeignet	Nahrungsergänzungsmittel zum Trinken. Ideal für Menschen, die ungern Kapseln oder Tabletten schlucken	Wirkt lokal , ohne Leber und Niere zu belasten. Schnelle Schmerzlinderung . Iontophorese (Elektrotherapie) verstärkt die Wirkung	Geeignet für warme und kalte Umschläge . Aber: Wärme darf bei Entzündungen nicht angewendet werden	Vorsicht bei erblicher Sorbitol- oder Fructose-Intoleranz . Die Einnahme ist nicht an Mahlzeiten gebunden

Die besten Hausmittel Kräuter-Einreibung: schmerzende Gelenke mehrmals täglich mit 10 Tropfen einer Mischung aus 70 g Brennnesselinktur, 25 g Arnikatinktur und 5 g Kampfer (Apotheke) behandeln. Rotöl-Massage: Johanniskraut-Rotöl (Apotheke) auf etwa 40 °C erwärmen und in den schmerzenden Bereich einmassieren. Alternativ eine Kompresse mit warmem Rotöl tränken und auf das betroffene Gelenk legen. Vorsicht: Johanniskraut macht die Haut lichtempfindlich.