



Mit der Kraft
der Natur.



Mit der Kraft
der Natur.

Raus aus den Schmerzen.

Ratgeber bei Rücken-,
Muskel- und Gelenk-
beschwerden

Rhus toxicodendron D6 DHU:

- für Rücken, Muskeln und Gelenke
- lindert Schmerzen
- gut verträglich

Natürlich gegen Schmerzen.

NEU!

In Ihrer
Apotheke



Bildquellen: DHU, Shutterstock 02662/0417/kraft/350.000



Deutsche Homöopathie-Union

DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG · Postfach 41 02 40 · 76202 Karlsruhe

www.dhu-globuli.de

Rhus toxicodendron D6 DHU. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Rheumatische Schmerzen in Knochen, Knochenhaut und Gelenken, Sehnen und Muskeln. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union, 76202 Karlsruhe.

NEU!

Homöopathie

Original DHU





Homöopathie gegen Schmerzen –

schnelle Hilfe & starke Unterstützung!

Was tun bei Schmerzen im Rücken, in Gelenken oder Muskeln? Aushalten oder ein Schmerzmittel nehmen? Die meisten Betroffenen wählen üblicherweise Schmerzmittel – viele würden darauf aber lieber verzichten. Denn oft bleibt die Sorge, wie stark ein solches Medikament den Körper belastet, wenn es häufig oder länger eingesetzt wird.

Hier bietet die Homöopathie sanfte Hilfe: naturbasierte Arzneimittel wie *Rhus toxicodendron* D6 DHU, die Schmerzen lindern, den Organismus nicht belasten und damit auch langfristig bei chronischen Beschwerden anwendbar sind. Zusätzlich unterstützt die Homöopathie eine bewusste Lebensführung, die Beschwerden in Rücken, Muskeln und Gelenken aktiv vorbeugt. Was Sie konkret tun können, um Ihr Schmerzrisiko zu senken, erläutern wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Frei nach dem Motto: **Raus aus den Schmerzen, zurück ins aktive Leben!**

Ihre Deutsche Homöopathie-Union



Schmerzen – ein Phänomen in Zahlen

Chronische Schmerzen sind kein Symptom, sondern gelten als eigenständige Erkrankung.

20 Mio. Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen.

70 % aller Bundesbürger kennen Rückenschmerzen – die häufigste Schmerzart überhaupt.

Jeder 2. Erwachsene ist von Muskel- und Gelenkschmerzen betroffen – sowohl Männer wie Frauen.

In **90 % aller Fälle** lässt sich keine Ursache für Rückenschmerzen feststellen.

25 % aller Krankheitstage gehen auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurück.

Wie entstehen eigentlich ...

... Rückenschmerzen

Fehlbelastungen, Bewegungsmangel, Verschleiß, psychische Probleme: 90 % aller Rückenschmerzen werden Faktoren dieser Art zugeordnet, weil sich eine konkrete medizinische Ursache nicht findet. Zu medizinisch zuordenbaren Auslösern zählen durch Bandscheiben geklemmte Nerven (Ischialgie) und Hexenschuss.

... Muskelschmerzen

Muskelschmerzen resultieren häufig aus körperlicher Überbelastung und äußern sich als Muskelkater, Verspannungen (z. B. als Folge von Fehlhaltung) oder Verletzungen wie Zerrungen und Muskelfaserrissen. Weitere Ursachen sind Gelenkerkrankungen, die umliegendes Muskelgewebe erfassen, sowie Krämpfe durch Mangelerscheinungen.

... Gelenkschmerzen

Im häufigsten Fall nutzt sich altersbedingt oder durch Über- sowie Fehlbelastungen der Gelenkknorpel ab (Arthrose). Der zweite große Schmerzauslöser sind entzündliche rheumatische Erkrankungen, bei denen das eigene Immunsystem körpereigenes Gewebe z. B. in Gelenken und Bändern angreift und diese schädigt. Rheuma kann in jedem Alter auftreten.



Raus aus den Schmerzen – durch Bewegung und Aktivität

Schmerzen bei Bewegungsabläufen sind ein Signal des Körpers, das ernst genommen werden sollte. In vielen Fällen ist seine Botschaft allerdings nicht „Lass es!“, sondern „Ändere es!“ Das kann die Art der Ausführung einer Bewegung betreffen, die Intensität, die Dauer oder die Häufigkeit. Wer in diesem Sinne in Bewegung bleibt, dabei aber auf seinen Körper hört, kann erstaunlich viel gegen Schmerzen tun.



So hilft Bewegung gegen Schmerzen

Besser trainierte Muskulatur: Eine durch Bewegung trainierte Stütz- und Muskulatur in Rücken und Beinen hält Bandscheiben besser an ihrem Platz und unterstützt Gelenke.

Gut geschmierte Gelenke: Bei Bewegung produzieren Gelenke eine Nährstoffflüssigkeit, die schmerzhaft Reibung vermindert und zur Stoßdämpfung beiträgt.

Weniger Stress: Wer sich bewegt, baut Stress und Anspannung ab – zwei Faktoren, die insbesondere im Rücken- und Nackenbereich immer wieder zu Schmerzen führen können.



Was Sie beachten sollten:

Lassen Sie die Ursache von Schmerzen abklären bevor Sie aktiv werden. Manche Beschwerden benötigen zum Abklingen Ruhe, andere dagegen gezielte Bewegung.

Mit welcher Aktivität Sie am besten in Bewegung bleiben, richtet sich danach, wo es schmerzt. So eignet sich bei Rückenbeschwerden **Schwimmen** besser als **Joggen**; bei Gelenkbeschwerden **Radeln** eher als **Bergwandern**.

Eine Faustregel besagt: „Der Schmerz darf während sportlicher Aktivität nicht schlimmer werden.“ Hören Sie auf Gelenke, Muskeln und Rücken – und stoppen Sie bei zunehmenden Beschwerden.

Kombinieren Sie den Einsatz von Schmerzmitteln nicht mit sportlicher Aktivität. Was nur unter Medikamenten geht, tut dem Körper nicht gut.

Raus aus den Schmerzen – durch richtige Ernährung ...

Diese Ernährungstipps machen einen echten Unterschied – übrigens ohne dass dabei der Genuss zu kurz kommt.

Auf entzündungshemmende Ernährung achten

Besonders Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, enthalten antientzündliche Wirkstoffe, die den Gelenken zugutekommen. Zum Beispiel fettreiche Seefische wie Lachs, Sardine, Hering und Makrele sowie hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöl. Aber auch Nüsse sind reich an entzündungshemmenden Fettsäuren und Vitaminen.

Übergewicht reduzieren

Übergewicht drückt auf Gelenke und Wirbelsäule. Gesunde und ausgewogene Ernährung beugt dem vor und trägt dazu bei, durch Abnahme überflüssiger Pfunde schmerzende Körperpartien zu entlasten.



Schmerzlindernd würzen!

Geht das? Ja. Koriander, Muskat und Kreuzkümmel beispielsweise können bei vielen Arthrose-Patienten Schmerzen lindern. Pro Gewürz sollte die „Dosis“ eine Messerspitze pro Tag allerdings nicht überschreiten.



... und mehr Entspannung

Die Wahrnehmung chronischer Schmerzen hängt stark davon ab, wie angespannt und auf den Schmerz konzentriert man ist. Die gute Nachricht: Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Ablenkung lassen die Schmerzwahrnehmung deutlich sinken. Sie steigern das allgemeine Wohlbefinden und erhöhen damit die Lebensqualität.

Wie können Sie diesen Effekt erzielen?

1. Mit Entspannungstechniken wie Atemübungen, autogenem Training, ausgewählten Yoga-Praktiken, Meditation oder progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.
2. Mit Expertenhilfe beim Erlernen der Techniken – von Ärzten und Schulungsanbietern über ausgebildete Meditations- und Yogalehrer bis zu Verbänden wie der Deutschen Rheuma-Liga.
3. Mit Ausdauer: Das Erlernen von Entspannungstechniken braucht Zeit sowie regelmäßige Praxis und Anwendung, damit die erhoffte Wirkung eintritt.

Raus aus den Schmerzen – mit der Kraft der Natur

Rhus toxicodendron D6 DHU wirkt natürlich gegen rheumatisch bedingte Schmerzen des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates.



Rhus toxicodendron D6 DHU wird eingesetzt

- bei akuten wie auch chronischen Schmerzen
- für Beschwerden in Rücken, Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln
- zur alleinigen Schmerzlinderung oder als Ergänzung zu schulmedizinischen Medikamenten (keine Wechselwirkungen bekannt)

Eine besondere Bedeutung kommt diesem Mittel bei Gelenkschmerzen (z. B. bei Arthrose) und Schmerzen nach Überanstrengung zu, die typischerweise am stärksten bei Bewegungsbeginn empfunden werden.

Gut verträglich, gut kombinierbar

Rhus toxicodendron D6 DHU ist gut verträglich und kann – in Absprache mit dem behandelnden Arzt – auch langfristig eingenommen werden.



Rhus toxicodendron – eine Pflanze mit Kraft

Die Basis für Rhus toxicodendron D6 DHU bildet ein langjährig bewährter Pflanzenwirkstoff, welcher aus den Blättern des gleichnamigen Rhus-toxicodendron-Strauchs gewonnen wird. Die bei uns zur Herstellung eingesetzte Arzneipflanze stammt aus dem DHU-eigenen, **ökologisch zertifizierten Anbau in Terra Medica®**. Damit ist der natürliche Grundstein für die Gesundheit und Heilkraft unserer Pflanzen und für die optimale Qualität unserer Arzneimittel gelegt. So wirkt auch Rhus toxicodendron D6 DHU „mit der Kraft der Natur“.

Rhus toxicodendron gehört zu den bekanntesten Heilmitteln der Homöopathie und hat sich in seiner 200-jährigen Anwendungsgeschichte besonders im Einsatz gegen Schmerzen des Bewegungsapparates bewährt. Die typischen Anwendungsgebiete umfassen Schmerzen durch Arthrose, Hexenschuss, Ischiasbeschwerden, Muskelkater sowie Verstauchungen, Verrenkungen und Zerrungen.

