

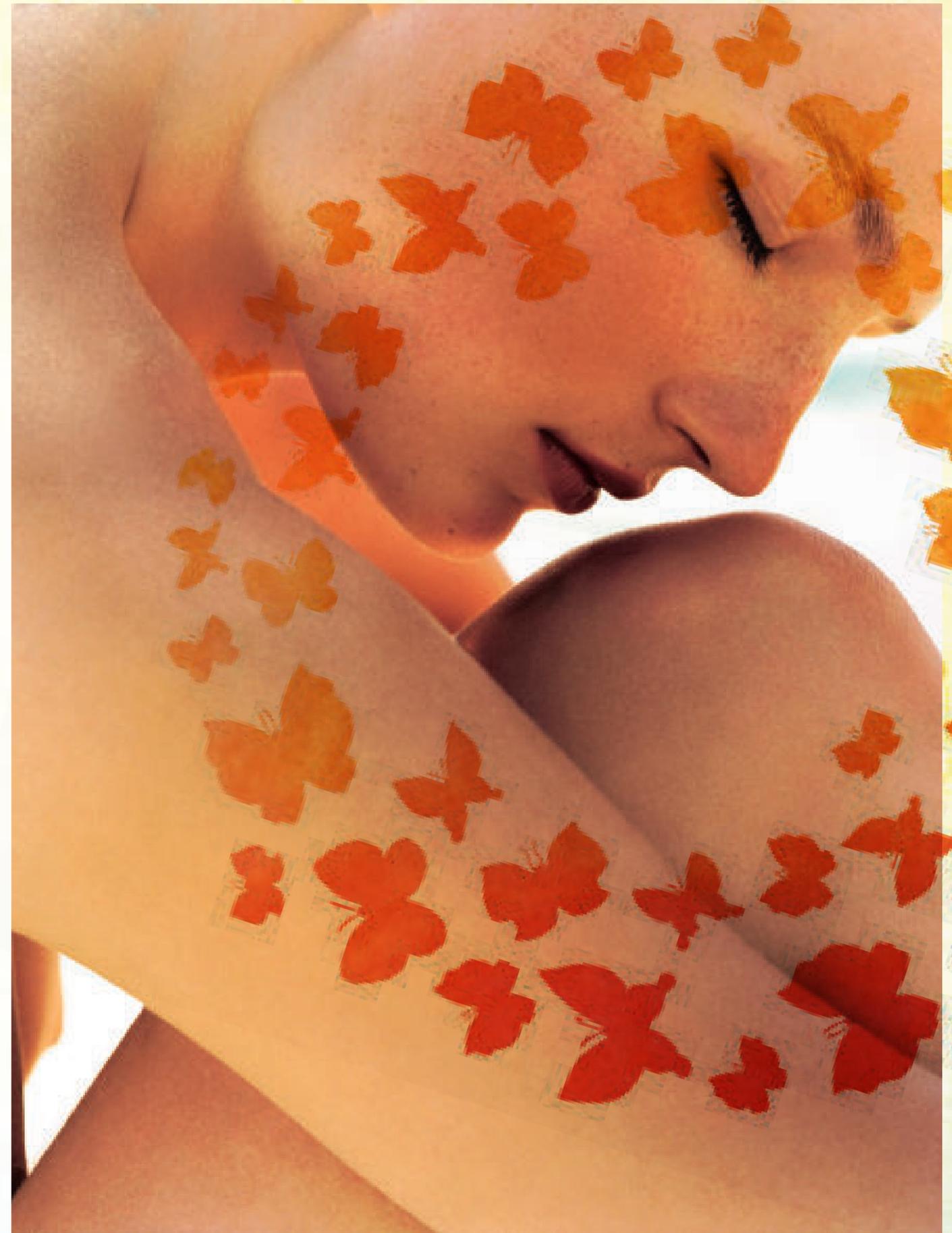
# DAS KNIE

## Wohin es unsere Seele zieht

Sie lassen uns leichtfüßig im Fluss des Lebens mitgehen – unsere Knie machen uns beweglich und flexibel. Zugleich sind sie ein Spiegel unserer Seele. Bereiten sie uns Schmerzen, sollten wir daher ergründen, woher diese kommen: Sind sie körperlichen Ursprungs, oder handelt es sich um seelische Botschaften?

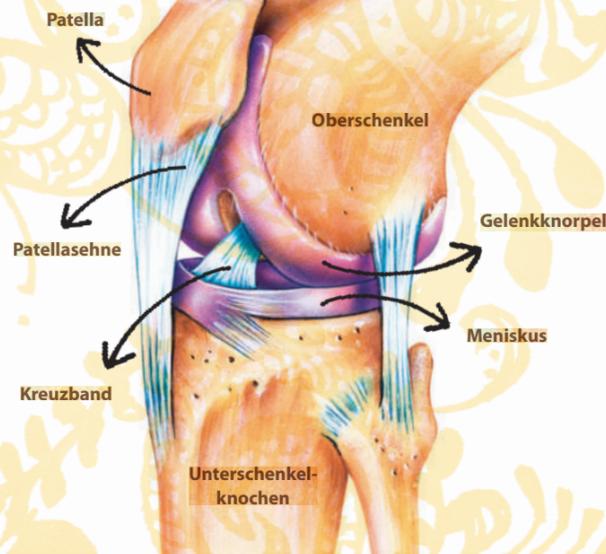
**W**enn unsere Knie gesund sind, haben wir eine gute Verbindung zu uns selbst und sind fähig, aufrecht und stolz zu stehen oder auch einmal nachzugeben, ohne uns für andere zu verbiegen“, sagt Corinna Stübiger. Sie ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Psychosomatik und vermag es, die „Organsprache“ zu entschlüsseln und den Betroffenen dabei zu helfen, die Botschaften des Körpers zu verstehen. Gemeinsam mit ihr und unserem weiteren Experten Dirk Ohlsen schauen wir uns die Knie genauer an und bekommen einen Einblick in unterschiedliche Behandlungsansätze chronischer Kniebeschwerden. Was wir darüber hinaus selbst vorbeugend und zur Linderung bei Knieproblemen tun können, erfahren wir auf S. 72. Aus psychosomatischer Sicht sagt der Zustand von Gelenken etwas darüber aus, wie es um die Verbindung zwischen uns

selbst und den Menschen um uns herum steht und wie sich unsere Fähigkeit der Kommunikation mit ihnen gestaltet. Das Knie als solches ist das Gelenk, das im Moment der Vorwärtsbewegung in der vordersten Reihe steht. Es zeigt also die Richtung an, und der Rest folgt. Entsprechend stehen die Themen Ausrichtung, Position, Vorwärtsgehen auf dem Lebensweg in engem Bezug zu den Knien und berühren sämtliche Bereiche unseres Lebens: das Berufliche, Beziehungen, Erfolge, Wünsche und Sehnsüchte. „Wenn nun ein Knie unbeweglicher ist als das andere, laufen wir ungleichmäßig. Das bedeutet im übertragenen Sinne, dass wir dann entweder irgendwann auf der Stelle treten oder, uns im Kreis bewegen. Beides führt nicht zum Ziel und macht tief in der Seele unzufrieden. Das Leben fühlt sich unrund an“, erklärt Stübiger. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, folgenden Fragen nachzugehen: Gehe ich den Weg, für den ich mich bisher entschieden habe, konsequent? Kann ich problemlos >



**DAS KNIE**

Das Kniegelenk verbindet den Oberschenkel- mit dem Unterschenkelknochen, die jeweils an ihren Enden mit Gelenkknorpel überzogen sind. Im Kniegelenk treffen sie auf halbmondförmige Gelenkscheiben, die Menisken (Innen- und Außenmeniskus), diese dienen als Puffer zwischen den Knochen. Geschützt wird das Gelenk von einer Kapsel, die es hält und stützt. In ihrem Inneren wird eine Flüssigkeit, die sog. Gelenkschmiere, erzeugt, die Knorpel und Gelenk mit Nährstoffen versorgt. Ein vorderes und hinteres Kreuzband sowie jede Menge Muskeln halten ihrerseits die Gelenkstrukturen in ihrer richtigen Position. Vorne schützen die Patella und die Patellasehne.



die Richtung wechseln? „Denn möglicherweise gibt es einen – noch unbewussten – Teil in uns, der einen anderen Lebensweg einschlagen möchte. Ignorieren wir diesen, kommt es zu einem Hin- und-hergerissen-Sein. Und letztendlich meldet sich der Körper, wenn wir die Hinweise weiter ignorieren. Solche Hinweise könnten z. B. sein: immer wiederkehrende Träume, ein Sehnsuchtsgefühl im Zusammenhang mit einem bestimmten Thema, Hinweise von Menschen in unserer Umgebung“, so Stübiger.

**Vertraue ich meiner inneren Stimme?**

„Schmerzende Knie haben oft etwas zu tun mit Autoritätskonflikten. Oder damit, dass wir ‚in die Knie gehen‘, also uns unfreiwillig beugen und zu nachgiebig sind, weil wir gefallen wollen und Anerkennung suchen oder uns die Durchsetzungskraft fehlt, weil wir uns selbst nicht genügend vertrauen. Das kann durchaus mit Erfahrungen aus der Kindheit zu tun haben“, sagt Stübiger und ergänzt: „Mit Autorität ist aber auch die innere Weisheit gemeint, auch Intuition oder Bauchgefühl genannt.“ Hier empfiehlt Stübiger ihren Patienten, sich Folgendes zu fragen: Bin ich fähig und bereit, meinem Bauchgefühl zu lauschen und ihm zu folgen? Oder vertraue ich meiner inneren Stimme nicht wirklich und höre lieber auf ‚äußere Autoritäten‘, denen ich mich dann beuge? „Diese Form der Selbstbefragung ist eine wichtige Hilfe, um die unbewussten emotionalen Konflikte bzw. behindernden Glaubensmuster, die den Beschwerden zugrundeliegen, zu finden und lösen“, erklärt die Expertin. Weitere mögliche psychosomatische Gründe für verschiedene Kniebeschwerden erläutert sie auf Seite 70. Diese seelisch-emotionalen Zusammenhänge berücksichtigt auch der Heilpraktiker Dirk Ohlsen in seiner Praxis, sieht aber ebenso häufig körperliche Ursachen für Kniebeschwerden. Ohlsen hat sich darauf spezialisiert, Patienten mit chronischen Knieschmerzen langfristig Linderung zu verschaffen. „Häufig sind es Patienten, die nach Unfällen und Verletzungen akut behandelt wurden, oft auch mittels Operation, und als ausgeheilt gelten, aber dennoch weiterhin Beschwerden haben“, erklärt der Heilpraktiker. Um seinen Patienten zu helfen, wendet er die „Biokinematik“ an, eine spezielle Muskelfunktionstherapie. Doch dazu später mehr. Zunächst beschreibt Ohlsen, wie es aus

seiner Sicht auf körperlicher Ebene zu Knieschmerzen kommt: „Knieschmerzen haben in der Regel damit zu tun, dass die optimale Führung der Körperstrukturen, die das Kniegelenk darstellen (s. Abb. oben), nicht mehr gegeben ist. Hierbei sind die Muskeln diejenigen Teile, welche die Bewegung *aktiv* durchführen. Alle anderen Strukturen werden *passiv* durch Muskeln bewegt. Wurden Muskelfasern im Kniegelenk verletzt, überdehnt, gezerrt oder gerissen, kann es sein, dass diese auch lange nach dem Ereignis eine Fehlfunktion aufweisen und nicht ganz synchron mit dem Rest des Systems mitarbeiten, so wie es normalerweise funktionieren sollte. Es ist wie bei den Saiten eines Instrumentes, die nicht richtig gestimmt sind – das bringt die Harmonie des Gesamtorchesters durcheinander.“

**Die Funktion sorgt für Harmonie**

Zu solchen „Muskelverstimmungen“ kann es auch durch einseitige Sportarten, dysfunktionales Training, zu viel Sitzen sowie vor allem im Rahmen von Verletzungen kommen. Leider steht die Therapie einer Muskelfunktionsstörung im Falle einer notwendigen schulmedizinischen Akutversorgung nicht im Fokus und wird auch im weiteren Verlauf der Heilungsphase oft nicht zielführend angegangen. Zwar kann der Körper derartige Störungen relativ lange tolerieren und kompensieren, doch mit der Zeit, wenn die Störungen zu groß werden, sagt das Körperbewusstsein zum Schutz vor weiterer Verletzung: „Ich lass dich das nicht mehr bewegen. Oder: Ich bereite dir einen Schmerz bei der Bewegung, um dich aufmerksam werden zu lassen“, sagt Ohlsen. Er ist, bildlich gesprochen, eine Art Instrumentenstimmer, da er über die Fähigkeit verfügt, diese Störungen und Spannungen zu identifizieren und sie zu lösen. Dabei sind diese meist nicht an der für den Patienten spürbar schmerzen-

den Stelle, sondern im Bereich der muskulären Gegenspieler (Antagonisten) oder im weiteren Verlauf einer Muskelkette zu finden. „Das Lösen der Spannungen erfolgt mittels Druckpunkt-massage – da gehe ich ganz ähnlich vor wie Osteopathen. Anschließend nehme ich die speziellen Übungen aus der Biokinematik hinzu, die auf die Wiederherstellung der muskulären Funktion des Kniesystems abzielen. Wichtig ist, dass es hier, im Gegensatz zu vielen anderen klassischen Physiotherapien, nicht um eine Muskel-Kräftigung geht! Denn sonst würde eine bereits vorhandene Disharmonie noch weiter gestärkt werden“, so Ohlsen. Wie er ganz praktisch vorgeht, erklärt er so: „Ich bitte meine Patienten, mit einer schulmedizinischen Diagnostik (CT, MRT, OP-Bericht) zu mir zu kommen. Dann schaue ich meinerseits, woher der immer noch bestehende Schmerz kommt. Diesen kann ich durch Muskelfunktionstests provozieren, damit ich erkenne, welche Muskeln betroffen sind. Sodann löse ich diese Strukturen, und der Patient verspürt meistens sofort schon eine Linderung, häufig ist der Schmerz auch ganz weg. Gleich in dieser ersten Sitzung gebe ich meinen Patienten auch schon Übungen zur Anwendung für daheim mit. Wenn ich sie nach etwa vier Wochen wiedersehe, ist für etwa 80 Prozent von ihnen bereits eine deutliche Verbesserung eingetreten bzw. sie sind ihre Schmerzen ganz los.“

**INFO Eine Liste mit Therapeuten, die Biokinematik anwenden, Hinweise zu Seminaren sowie weitere Infos gibt es unter: [www.muskelfunktionstraining.de](http://www.muskelfunktionstraining.de)**

**CORINNA STÜBIGER ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Psychosomatik, Organsprache und Energieheilkunde. Zu ihr kommen Menschen mit körperlichen, schulmedizinisch unerklärlichen Schmerzen oder mit psychischen Problemen. [www.heilraum-stuebiger.de](http://www.heilraum-stuebiger.de)**

**DIRK OHLSEN ist Heilpraktiker und wendet bei seinen Patienten zahlreiche ganzheitliche Therapieansätze an. Ein Schwerpunkt ist die Behandlung muskulärer Störungen mittels Biokinematik. [www.ganzheitliche-heilkunde.info](http://www.ganzheitliche-heilkunde.info) Dirk Ohlsen: Schmerzfrei durch Biokinematik: Körperliche Fitness und Beweglichkeit zurückgewinnen; Web-Site-Verlag; Taschenbuch; ISBN-13: 978-3942594530; 15,- Euro**

TEXT BLANCHE RADOM  
FOTOS CHRISTOPHE MEIMOOON/PICTURE PRESS LUMINA IMAGES/STOCKS  
DDP IMAGES ILLUSTRATIONEN ISTOCK IMAGES SHUTTERSTOCK

# Wohlfühlen im Wandel

Durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren verändert sich die Intimflora. Dann empfiehlt sich zur Pflege der empfindlichen Haut die Kraft der Kamille

Während der Wechseljahre empfinden viele Frauen ihr Leben wie eine Schneekugel, die ordentlich geschüttelt wurde. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Sich hinsetzen und einschneien lassen oder aus den weißen Flocken ein Iglu bauen und es sich darin gut gehen lassen. Die zweite Option macht auf jeden Fall mehr Sinn. In der Veränderung liegt immer eine Chance. Natürlich kann die hormonelle Umstellung auch unangenehme Begleiterscheinungen mit sich bringen, doch meistens lassen diese sich gut in den Griff bekommen. In den Wechseljahren sinkt beispielsweise mit dem Östrogenspiegel auch der Anteil der Milchsäurebakterien im vaginalen Milieu, der pH-Wert steigt dadurch an. Das kann zu Schleimhautproblemen im Intimbereich führen, die sich häufig durch Brennen und Scheidentrockenheit bemerkbar machen.

**Schonwäsche**

Für die – bei Bedarf auch mehrmals – tägliche Reinigung während der Wechseljahre und danach ist die Intiwaschlotion Sagella poligyn gedacht. Die darin enthaltene Milchsäure unterstützt die natürliche Balance der Intimflora. Kamille wirkt entzündungshemmend.



**SAGELLA®**  
SCHÜTZENDE INTIMPFLERGE  
[WWW.SAGELLA.DE](http://WWW.SAGELLA.DE)

# Beschwerden der Knie – was sie uns sagen wollen

**Welche seelischen Ursachen können Arthrose, Meniskus- und Kreuzbandverletzungen und anderen chronischen Kniebeschwerden zugrundeliegen? Unsere Expertin für Psychosomatik Corinna Stübiger gibt Hinweise ...**

Sehr vielen Kniebeschwerden liegt eine körperliche Ursache zugrunde und sie kann schulmedizinisch gut diagnostiziert werden. Das gilt insbesondere für Verletzungen, die unbedingt auch akut behandelt werden sollten. Dennoch können diese – rückblickend betrachtet – möglicherweise auch die Folge eines „überhörten“ Hinweises der Seele sein. Denn: „Der Körper beginnt zunächst ganz leise, sich mitzuteilen. Doch ignorieren wir seine ersten Botschaften, wird er diesen zunehmend mehr Nachdruck verleihen – die Beschwerden werden stärker, schmerzhafter. Und sie können sich irgendwann zu einem Krankheitsbild ausbilden, zu dem vom Arzt eine Diagnose gestellt wird“, sagt Corinna Stübiger. Sie empfiehlt, dass wir unseren Beschwerden auf allen Ebenen Aufmerksamkeit schenken sollten, denn sie können uns einen Weg offenbaren, wie wir langfristig heilen. Anhand der häufigsten Kniebeschwerden übersetzt sie im Folgenden die Sprache des Körpers.

## ARTHRALGIE

Arthralgie (Gelenkschmerzen ohne weiteren Befund) hat etwas zu tun mit (fehlender) Struktur im Denken, sodass im Außen danach gesucht wird. Möglicherweise hält sich der Betroffene zu sehr an starre Regeln und Glaubensmuster, ohne zu hinterfragen, inwieweit sie für ihn selbst heute noch Gültigkeit haben sollten. Nach dem Motto „Das gehört sich so“ oder „Das war

schon immer so“. Die Beschwerden zeigen, dass diese unbewussten, alten Muster für den Betroffenen nicht stimmen. Er muss sich ständig verbiegen und verdrehen, um sich anzupassen, statt seinem Bauchgefühl zu vertrauen. Die innere Stimme sagt „Geh geradeaus, geh deinen eigenen Weg, entscheide selbst“. Doch es mangelt an Selbst-Vertrauen.

**Hilfreiche Fragen für Betroffene:** Nach welchen starren Regeln lebe ich mein Leben? Welche alten Glaubensmuster wirken in mir? Inwieweit passen diese Regeln oder Muster zu mir? Welche Gedanken verhärten (versteifen) meine Gefühle? Wem oder was gegenüber bin ich hart geworden? Welchen Wert gebe ich mir selbst? Fühle ich mich nicht wertvoll, nicht gut genug? Woran hindern mich die Gelenkschmerzen? In welchem Bereich meines Lebens bin ich zu nachgiebig, weil ich mir selbst nicht genügend traue oder weil ich einen Konflikt vermeiden möchte? Gibt es Konflikte mit einem Elternteil oder einem Sohn/einer Tochter?

## ARTHROSE

Eine Arthrose im Knie weist auf eine Verhärtung im emotionalen Bereich hin, meist in Bezug auf eine nahestehende Person, der gegenüber zu irgendeinem Zeitpunkt das Herz verschlossen wurde. Es entstand im Laufe der Zeit eine Abwehrhaltung gegenüber einer Person, einer Situation oder sogar gegenüber dem Leben selbst.

**Hilfreiche Fragen für Betroffene:** Wem gegenüber empfinde ich immer noch Groll oder sogar Hass oder Rachegefühle? Wen oder was möchte ich unbedingt abwehren? Wem gebe ich die Schuld an meinen Misserfolgen oder meiner Einsamkeit? Wen möchte ich nicht mehr in mein Herz hineinlassen?

## BAKERZYZE

Die medizinische Ursache scheint eine erhöhte Spannung im Knie bzw. auf das Knie selbst zu sein. Deshalb ist eine Therapie auf physischer und psychischer Ebene wichtig, durch die die Über-Spannung aus dem System geleitet wird. Denn es entsteht ein Druck, der immer größer werden kann (auch in psychischer

Hinsicht). Bei einer Bakerzyste handelt sich um mit Flüssigkeit gefülltes Gewebe im hinteren Teil der Kniekehle. Flüssigkeitsansammlungen weisen immer auf unterdrückte, gesammelte Gefühle hin. Eine aggressive Energie wird hier festgehalten. Unsicherheit und Angst verhindern, dass diese fließen kann. Die Flüssigkeit wirkt wie ein Puffer, während man einerseits nach vorne gehen möchte, andererseits zurückgehalten wird.

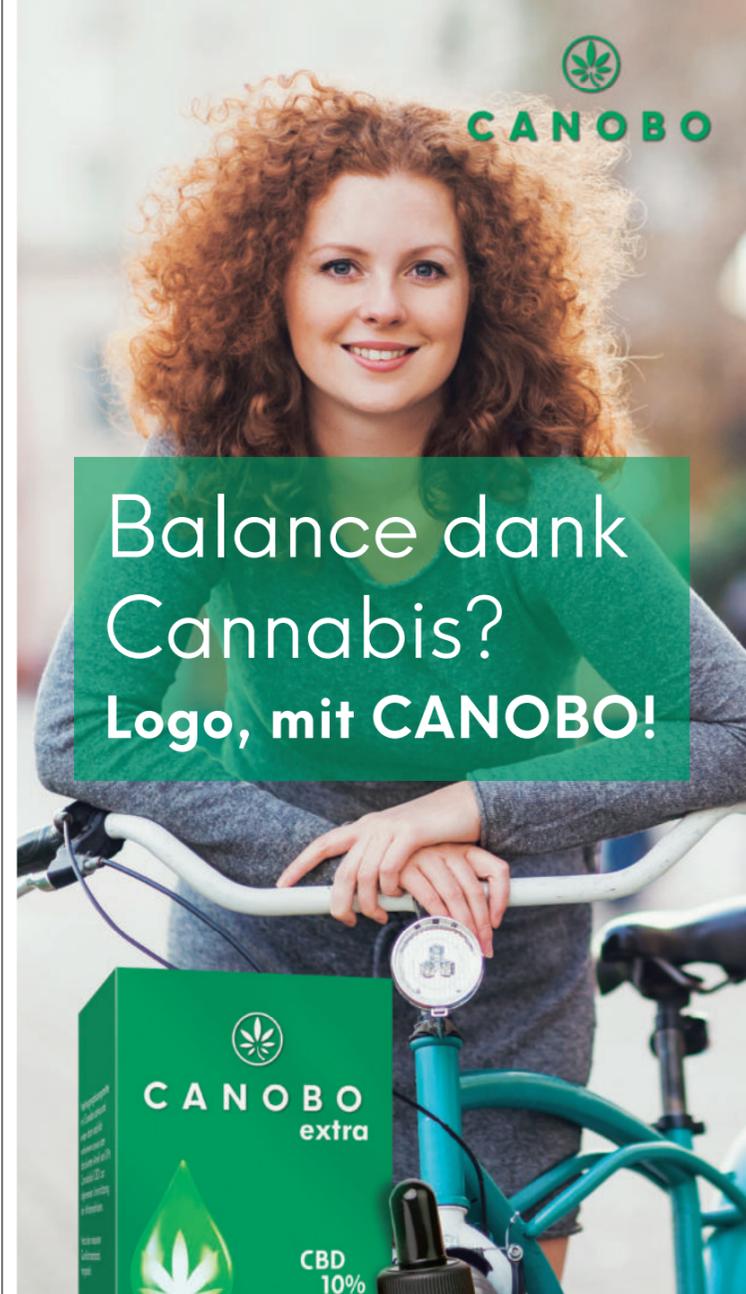
**Hilfreiche Fragen für Betroffene:** Was hält mich zurück? Gegen wen oder was gehe ich in Widerstand? Auf wen bin ich wütend, traue mich aber nicht, das zu fühlen und zu sagen? Wer oder was macht mir so einen Druck, dass ich nicht mehr fähig bin, den nächsten Schritt zu gehen?

## KREUZBANDVERLETZUNG

Häufig verbirgt sich hinter Verletzungen des Kreuzbands der Wunsch, sich gerne in alle Richtungen zu bewegen – auch mal nach rechts oder nach links. Doch der Betroffene gestehe sich das nicht zu, sondern hält sich an vorgegebene Regeln. Er erlaubt sich nicht, seiner Intuition zu folgen. Viel lieber würde er Umwege gehen, ausbrechen, gerade jetzt etwas tun, was nicht auf dem Plan steht.

## MENISKUSPROBLEME

Die Betroffenen befinden sich in einem Zwiespalt: Einerseits geben sie sich nach außen voller Selbstbewusstsein und Lebensfreude, oder zeigen sich stolz und mit erhobenem Kopf. Doch tief in ihnen drin sieht es anders aus: Sie zweifeln an ihrem Selbstwert. Diese Diskrepanz führt zu einer permanenten inneren Spannung. Es wird versucht, krampfhaft einen Menschen oder eine Situation festzuhalten. Möglicherweise wird eine Abhängigkeit von etwas oder jemandem im Außen empfunden. Das führt zu dem geheimen Wunsch, sich auflehnen und um sich schlagen zu wollen. Dabei kann es zu selbst verursachten Verletzungen kommen. 🍀



**CANOBO® extra PUR:**  
Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Wohlbefindens. Selbstverständlich ohne Rausch- und Gewöhnungseffekt. Reines Cannabisöl mit 10 % CBD. Natürliche Qualität, geprüft und sicher. **Erhältlich in der Apotheke.**

Weitere Infos unter: [www.canobo.de/extra](http://www.canobo.de/extra)

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise dar.



# Was kann ich selbst gegen Knieschmerzen tun?

**Bei einer akuten Knieschwellung heißt es als erstes: kühlen! Sobald ein Knie leidet, nimmt die Flüssigkeit im Gelenk zu – es kommt zu einer Schwellung, einem Gelenkerguss. Kühlende Umschläge mit Eis oder Wickel aus Kohlblättern, mit Heilerde oder Quark sind bewährte Hausmittel, um im akuten Fall die Schwellung aus dem Gelenk zu nehmen. Für einen Quarkwickel wird Magerquark auf das Knie gestrichen und mit einem Verband oder Baumwolltuch umwickelt. Wenn der Quark nicht mehr kühlt, wird der Wickel entfernt.**

Über die Ernährung, bestimmte Pflanzenanwendungen sowie Verhaltens- und Bewegungsregeln können wir unsere Gelenke auf sanfte Weise dabei unterstützen, gesund und funktionsfähig zu bleiben bzw. wieder zu werden. Hier einige Tipps:

## **Omega-3-Fettsäuren**

Öle aus Leinsamen, Borretsch, Nachtkerzen, Walnuss oder Hanf enthalten hochwertige Fettsäuren. Ebenso sind sie enthalten in Nüssen, Samen und fetten Fischarten, wie Hering, Lachs oder Makrele. Die

Omega-3- Fettsäuren wirken entzündungshemmend und unterstützen bzw. beugen Entzündungen im Körper allgemein, insbesondere aber auch in den Gelenken vor. Gesättigte Fettsäuren, die vor allem in Fleisch, Wurst, Süß- und Backwaren, Fertiggerichten und Milchprodukten enthalten sind, sollten nur eingeschränkt verzehrt werden, da sie Entzündungen im Körper unterstützen bzw. hervorrufen können.

## **Wasser trinken**

Alle Gelenke haben eine Knorpelschicht, die zum größten Teil aus Wasser besteht. Sie wirkt als Puffer. Fehlt Wasser, wird die Schicht geschwächt. Es kommt zu Reibungsschäden und Gelenkproblemen. Zwei Liter Flüssigkeit am Tag sind empfehlenswert – und zwar am besten in Form von Leitungswasser.

## **Beinwell**

Cremes, Salben und Tinkturen aus Beinwell (*Symphytum officinale*) wirken gegen Prellungen, Zerrungen, Entzündungen, Muskel- und Gelenkschmerzen des Knies. Von allen Pflanzen enthält Beinwell den höchsten Anteil des heilsamen Wirkstoffs Allatonin. Klinische Studien zeigten, dass Beinwellwurzelextrakt-Präparate bei Muskel- und Gelenksbeschwerden ebenso gut und besser wirken, wie die Behandlung mit dem Schmerzmittel Diclofenac.

Die Beinwell-Präparate werden nur äußerlich angewendet (und nicht auf offenen Wunden) und sind in der Apotheke erhältlich. Beinwell nicht anwenden während der Schwangerschaft und Stillzeit.

## **Bewegung**

Der Körper will vielfältig bewegt und benutzt werden. Daher ist Abwechslung bei den Tätigkeiten wichtig. Menschen, die sitzende Berufe ausüben und noch keine größeren Kniebeschwerden verspüren, sollten daher vor allem Gehen, Wandern und Lauftraining zum Ausgleich wählen. Denn der Körper ist für den aufrechten Gang „gebaut“ und perfekt an die Schwerkraft angepasst. So werden auch die Beine mit allen Gelenken auf natürliche Art und Weise benutzt, und ihre Funktion wird aufrechterhalten. Daneben sind alle Sportarten förderlich, die Spaß machen und so das Wohlbefinden fördern. Für viele Menschen kann regelmäßiges, moderates Yoga ein guter Weg zu mehr Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Körperbewusstheit sein. Überbelastungen sollten vermieden werden, doch der Körper darf durchaus durch Anstrengung in eine bessere Funktion gebracht werden. Bei bestehenden größeren Beschwerden müssen diese vorab therapiert werden, um die Voraussetzungen für schmerzfreien Alltag und Sportausübung wieder zu schaffen. 🌿