

## Alternativmedizin

# Wenn es plötzlich kracht und schmerzt

*Knochenbrüche haben keine Saison – egal ob im Sommer oder Winter, beim Velo- oder Skifahren, Skateboarden, Spazieren oder Fensterputzen, ganz schnell können sie passieren.*

*Oft reicht ein kleiner Moment der Unachtsamkeit, ein unkontrolliertes Fallen, und schon hört man ein dumpfes Krachen, als würde irgendwo ein kleiner Ast brechen. Jacqueline Ryffel, Apothekerin*

Der Heilungsprozess eines Knochenbruchs dauert in der Regel sechs Wochen. Durch das homöopathische Arzneimittel *Symphytum* kann der Prozess zwar nicht wesentlich beschleunigt werden, aber es bildet sich nachweislich ein schönerer Kallus um die Bruchstelle.

Nehmen Sie also nach einem Knochenbruch täglich zwei Tropfen *Symphytum Q3*. Wichtig ist, dass Sie vor jeder Einnahme das Fläschchen zehnmal kräftig schütteln und die zwei Tropfen in einen Schluck Wasser geben. Diesen dann möglichst lang im Mund behalten und hin- und herbewegen (wie beim Zähneputzen). Dauer der Behandlung: vier bis sechs Wochen.

### Die Knochengesundheit fördern

Mit zunehmendem Alter steigt unser Osteoporose-Risiko. Knochenbrüche treten also noch häufiger auf.

In der Gemmotherapie haben sich hier die Glycerolmazerate *Rubus fruticosus* (Brombeerstrauch) und *Vaccinium vitis-idaea* (Preiselbeere) sehr bewährt. Die Brombeere wirkt anregend auf die Knochenbildung. Hiervon profitieren besonders ältere Menschen: Das Mundspray aus *Rubus fruticosus* kann bei Osteoporose und zur Vorbeugung



Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*), ein Well-Aging-Mittel

weiterer Knochenbrüche eingesetzt werden. Die Preiselbeere ist ein Mittel des reiferen Alters. Sie hilft gegen vorzeitige Alterungsprozesse und zeigt sich als wahres Well-Aging-Mittel. Sie fördert die Kalzium-

aufnahme und hilft somit ebenfalls zur Vorbeugung von Osteoporose. Die Gemmopräparate sind dreimal täglich mit je drei Sprühstößen anzuwenden. ■