



Bei Knieschmerzen sind häufig entzündete Schleimbeutel die Ursache. Mit Kräutern und ätherischen Ölen lassen sich die ersten Beschwerden lindern



Johanniskraut



Lavendel

Wacholder

Erste Hilfe fürs Knie

- 20 ml Johanniskrautöl (*Hypericum perforatum*)
- 4 Tropfen Wacholderbeere (*Juniperus communis*)
- 1 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
- 3 Tropfen Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Damit reibe ich mein Knie zwei- bis dreimal täglich ein – das wirkt jedenfalls sehr beruhigend auf den Schmerz.

Haben Sie einen Grünkohl zu Hause, wäre ein Kohlwickel möglich (das ist sozusagen die „milde“ Variante meiner Großmutter): 3 frische große rohe Kohlblätter vom Stängel lösen, gut waschen und die dicke Mittelrippe herausschneiden. In einer Kasserolle Wasser erhitzen und über den Dampf in einem Küchensieb die gereinigten Blätter halten. Wenn noch große Rippen drin sind, vorher mit dem Nudelwalker ein wenig anquetschen. Die warmen Blätter auf die schmerzende Stelle legen, mit einem Tuch abdecken und das Ganze mit einer Binde fixieren. Mehrere Stunden auf der betroffenen Stelle lassen. Danach gut abwaschen (mit lauwarmem Wasser). Die benutzten Kohlblätter bitte im Kompost entsorgen. Danach mit Johanniskrautöl einreiben.

Die Sache mit dem Knie

„Omi, mein Ball ist unterm Bett. Ich krieg ihn nicht hervor.“ Nun, was macht man als brave Großmutter, wenn der kleine Enkel mit seinen drei Jahre alten Ärmchen nicht bis unter die Mitte des Bettes reichen kann: man geht auf die Knie und bemüht sich, streckt sich unter das Bett, fischt mit Bravour den vermissten Ball hervor und – oje, man hat doch glatt vergessen, dass das rechte Knie nicht mehr so ganz fit ist. Die Schleimbeutel-Entzündung (Bursitis) macht sich bei einem Kniestand sofort wieder bemerkbar und es schmerzt – zum Glück wissen wir ja, was in so einem Fall zu tun ist, oder? Aber was ist eine Schleimbeutel-Entzündung?

Schleimbeutel besitzen wir überall dort, wo unser Körper erhöhten mechanischen Druckbelastungen ausgesetzt ist. Diese kleinen mit Flüssigkeit gefüllten Säckchen sind dafür zuständig, den Druck und die Reibung zwischen

Knochen, Muskeln, Sehnen und Haut zu reduzieren. Dort, wo wir Sehnen haben, liegen sie zwischen den Sehnen und den Knochen, auch dort, wo die Haut direkt auf einem Knochen aufliegt, sind sie eingelagert. Und es gibt auch noch die Bandschleimbeutel, die zwischen Bändern und Knochen platziert sind. Die wichtigsten Stellen sind im Bereich des Kniegelenks auf dem inneren Seitenband (unser „aktueller“ Fall, es gibt im Knie aber noch weitere Schleimbeutel). Andere Schleimbeutel finden wir in der Schulter, in der Hüfte, bei den Sehnnenscheiden der Hände und im Knöchel, am Ellenbogen, zwischen dem Fersebein und der Achillessehne u. v. a. m. Grundsätzlich gehört ein schmerzendes Knie unbedingt vom Arzt oder Heilpraktiker untersucht. Allerdings haben wir die Möglichkeit, mit Kräutern und ätherischen Ölen eine Erste Hilfe-Anwendung durchzuführen.