



# GELENKE- UND WIRBELSÄULENSTÄRKUNG NACH RICHTER

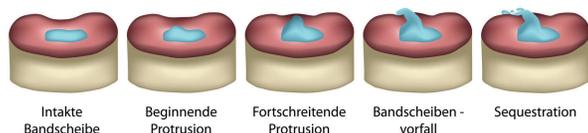
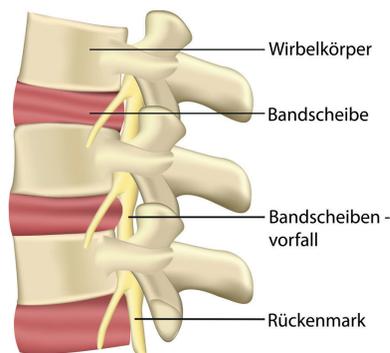
## Hilfreiches

1. Aufrichtigkeit kann zur Kunst werden, wie wir alle wissen. Die Wirbelsäule ist das Werkzeug, welches die Aufrichtung und die typische menschliche Haltung ermöglicht. Aufgerichtet sein heisst aufmerksam sein. Dies bedeutet in Spannung zu sein mit den äusseren, aber auch den inneren Umständen. Jedoch darf die Spannung keinesfalls länger als nötig in dieser Kraft der Verkürzung und Gespantheit verbleiben, sonst entsteht Verspannung und die bleibt.

2. Ebenfalls ist die Macht zur Aufrichtung eine Hinwendung zu einer bestimmten Gefühlslage, und die bestimmt in jedem Augenblick unsere Stimmung. Die eigene Stimmung ist wie das Wetter, ständig in der Wandlung. Sind wir über diese Zusammenhänge aufgeklärt, wissen wir auch, dass die Stimmung von Anderen nicht wirklich unser Verdienst oder unsere Unterlassungssünde sein kann.

3. Freiheit von den Stimmungen der Anderen, bedeutet auch in gutem Verhältnis zu stehen und vorwärts zu gehen, und zwar wiederum deshalb im eigenen Rhythmus und in eigens erlernter Flexibilität und Aufrichtigkeit.

4. Beobachten Sie doch einmal die Haltung, während Ihnen Menschen begegnen, sich von Ihnen lösen,... und nicht zuletzt, wenn Sie ganz alleine sind.



# WIRBELSÄULENSTÄRKUNG NACH RICHTER FÜR DIE HWS

## VIELFÄLTIGE URSACHEN VON SCHWÄCHE IN DER HALSWIRBELSÄULE

Viele verschiedene Krankheiten oder andere Krankheitsursachen verändern die Statik der Halswirbelsäule.

Die Halswirbelsäule, abgekürzt HWS, ist die Gesamtheit der Wirbel zwischen Kopf und Brustwirbelsäule beim Menschen. Viele Menschen haben eine Belastung der HWS, nicht zuletzt auch deshalb, weil sie durch die beweglichen Wirbelsäulenanteile bedeutend zu unserer Flexibilität im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich beitragen. Ist die Beweglichkeit vermindert, nachhaltig eingeschränkt oder durch Schmerzen verspannt und verkrampft, hat das nachhaltige Einflüsse auf die anderen Anteile der Wirbelsäule und der Gelenke sowie zur psychischen Belastbarkeit.

Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Wirbelsäulenabschnitt. Die beiden dem Schädel am nächsten liegenden Wirbel haben extra Bezeichnungen: der **Atlas**, als Nicker und der **Axis** als Dreher (lat. Axis). Sie haben eine vom üblichen Aufbau eines Wirbels abweichende Bauform. Der obere Teil der Halswirbelsäule mit der Schädelbasis wird als Kopfgelenk bezeichnet.

Die Halswirbelsäule besteht aus sieben Halswirbeln.

Der Atlas ist aus der griechischen Mythologie benannt. Der Atlas trägt den Schädel und umfasst dabei den Zahn des zweiten Halswirbels, des Drehers. Die Gelenke zwischen Schädelbasis und Axis bilden zusammen das Kopfgelenk,

welches etwa 70% der Beweglichkeit des Kopfes im Verhältnis zum Rumpf gewährleistet.

Die anderen Halswirbel haben die Form eines Wirbels mit Wirbelkörper, dem das Rückenmark umfassenden Wirbelbogen und den Wirbelgelenken. Der 7. Halswirbel der menschlichen Wirbelsäule wird als **Vertebra prominens** (vorstehender Wirbel) bezeichnet. Sein Dornfortsatz ist etwas weiter nach hinten vorgestellt als die anderen sechs Halswirbel. Genauso wie bei der restlichen Wirbelsäule befinden sich zwischen den Halswirbeln Zwischenwirbelscheiben, die **Bandscheiben**.

Symptome bei Kopf-Hals-Instabilitäten sind:

Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit und quantitativ höhergradige Vigilanzstörungen, brennende oder stechende Schmerzen im Hinterhauptbereich, Hör- und Sehstörungen, Einschränkungen des Gesichtsfeldes, Wahrnehmungsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Desorientierung, Erschöpfbarkeit, Schlafstörungen, neurologische Erkrankungen durch Fernwirkungen, Schwächegefühl, Schmerzen und/oder Missempfindungen in Gesicht und Armen, Gangunsicherheiten, Muskelfunktionsstörungen, Krämpfe, Durchblutungsstörungen.

## Zusammensetzung des Essenzen-Komplex-Mittels nach Richter:

**Antimonium tartaricum:** Bei allen Verletzungen, Stauchungen und emotionalen Verletzungen, Beleidigungen, Alterung durch Überforderung.

**Chamomilla:** Löst Verkrampfungen, Regulierung bei Tendenz zur Verspannung, lindert Schmerzen durch Entzündungen, stärkt die Bandscheiben.

**Hydrastis:** Säurebasenregulation, Stärkung der Stoffwechselkräfte, Regulierung der Leber-Gallebereich, hilft seelische Kräfte zu mobilisieren, löst biologische Konflikte.

**Mercurius corr.osivus:** Stärkung der Immunität, wirkt entzündungswidrig, stärkt nach Traumen oder Schocks, hemmt aufflammende Entzündungen, entspannt.

**Kalium Jodatum:** Kräftigt die Schilddrüse, stärkt die Knochen und Sehnen, entgiftet, beruhigt, entgiftet die Tonsillen.

**Ignatia:** Reguliert die seelischen Empfindungen, nach Schock und Erschütterungen ist es hilfreich.

**Ferrum phos.:** Löst degenerative Krankheitsbelastung, stärkt durch Immunstärkung, verbessert die Nerven und die Zirkulation sowie die Durchsetzungskräfte, heilt alte chronische Entzündungen.

**Ceanothus americ.:** Hilft Energien zu mobilisieren und führt zu vermehrter Dynamik in Bewegung und Kraft.

**Lycopodium R:** Verjüngt die Zellregeneration, Stoffwechselentgiftung, kreislaufstärkend, Gefäßwandstärkung, stärkt die Schaffenskraft und das Durchsetzungsvermögen.

**Pinus R:** Stärkt Gelenke und Knochen, hilft formgebend zu regulieren, stärkt die Psyche.

**Acacia seyal fistula:** Stärkt Knochenmark, Nerven und Gelenke, kräftigt die Statur der HWS, richtet auf und stärkt die Spinalnerven, stärkt den Siliziumhaushalt und die Zellbildungskräfte, wirkt aufrichtend auch seelisch und emotional.

Bedenken wir: Nicht die einzelnen Mittel bewirken in der Tiefe, sondern die Komposition, denn alles schwingt nach einer Melodie, der ganze Kosmos singt!

## DOSIERUNGSANWEISUNG

**Als Prophylaxe:** Jeden 2. Tag abends 10 Tropfen in Wasser, 2 bis 12 Wochen lang, evtl. nach ein paar Wochen nochmals wiederholen.

**Als Akuteinsatz:** Morgens und abends je 10 Tropfen in Wasser, ca. 2 bis 10 Wochen lang einnehmen, **zusätzlich:** Herzkreislaufstärkung oder und Frohe Laune Tee oder Zirkulationstee nach Richter.

Als Begleitmittel eignen sich besonders auch: **Nervenstärkungsmittel Nr.8** (stärkt das Kleinhirn), **Nervenstärkungsmittel Nr.12** (stärkt die Spinalnerven), **Bewegungsfunktionsmittel** um die Beweglichkeit generell zu stärken!

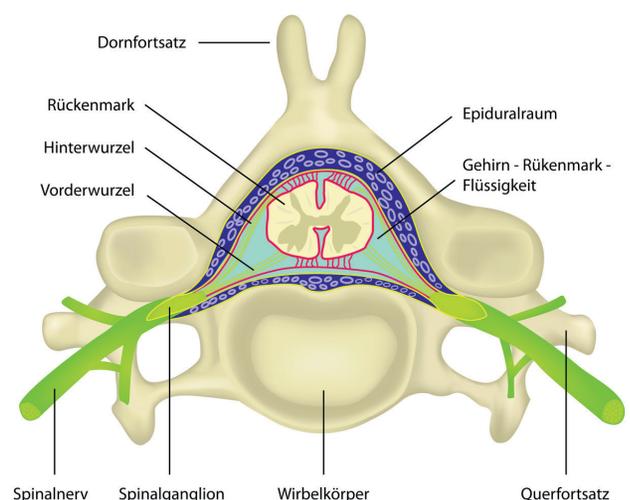
**Baum-Essenzen:** **Eschenbaum** Nr.3, **Apfelbaum** Nr.12 und Akazienbaum Nr.21 zur Stärkung der feinstofflichen Energie!

Bei Fragen oder Informationen können Sie gerne anfragen unter [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com), per Telefon bei der Praxis für Gesundheit und Prophylaxe oder Sie machen einen Termin für eine Abklärung ab.

Die Essenzen-Komplex-Mittel und die naturheilkundliche Behandlung ersetzen im Ernstfalle keinesfalls den Arzt.

Lassen Sie sich beraten!

## Aufbau Wirbel - Halswirbel



# WIRBELSÄULENSTÄRKUNG NACH RICHTER FÜR DIE BWS

## VIELFÄLTIGE URSACHEN VON SCHWÄCHE IN DER BRUSTWIRBELSÄULE

Die Brustwirbelsäule, abgekürzt BWS, ist die Gesamtheit der Wirbel zwischen Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule beim Menschen. Sie setzt sich aus 12 Wirbeln zusammen, die auch abgekürzt als Th1 bis TH12 (Lat. Thorax Brustkorb) bezeichnet werden. Die Brustwirbel sind hinten höher als vorne. Die Flächen der Gelenkfortsätze stehen senkrecht und sind nach hinten gerichtet. Die sogenannten Dornfortsätze überlagern sich wie Dachziegel. Es bieten die Wirbel an ihren Körpern und den Querfortsätzen Gelenkflächen für die Rippen.

Die Brustwirbelsäule bildet mit dem Brustbein und den Rippen den Brustkorb.

Der Wirbelkörper besteht hauptsächlich aus den Schwammknochen (Spongiosa). Seine nach unten und oben gewandten festen Knochenabschlüsse (Kortikalis) werden als Grund- und Deckplatten bezeichnet. Auf ihnen liegt die Bandscheibe. Natürlicherweise hat die Brustwirbelsäule von der Seite betrachtet eine geringe Krümmung (Kyphose). Die Wirbelsäule ist hier nach hinten konvex gebogen. Bei krankhaft verstärkter Brustwirbelsäulenkrümmung, beispielsweise bei einem Morbus Scheuermann oder einer Osteoporose, liegt ein Rundrücken (Hyperkyphose) vor. Seitenabweichungen der Wirbelsäule werden als Skoliose bezeichnet.

Die Brustwirbelsäule verändert sich, wenn sich die inneren Organe im Brustkorb verändern. Eine gesunde Herzaktivität, eine gesunde Atmung und eine gesunde Ernährungsweise stärken die Dynamik der Brustwirbelsäule.

Umgekehrt wirkt sich aber jeweils an den Organen im Brustkorb die Belastung bis hin zur Dynamik der Brustwirbelsäule aus.

Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit auch durch das Älterwerden zeigt auch Einbussen in der Beweglichkeit des Rückens.

Grundsätzlich lässt die Fähigkeit zur mühelosen Drehbewegung des Körpers durch die Schwerkraft nach. Je schwerer das Leben ist oder der Mensch es empfindet, desto mehr wird die Ausdehnung des Brustkorbes eingeschränkt und die Muskulatur verspannt. Das wiederum bewirkt aber auch das Zusammensacken der Brustwirbelsäule, die sich dann wiederum nicht flexibel drehen lässt und auf diese Weise immer unbewegter wird. Der Zug der Schwerkraft nach unten und die verzweifelten Versuche des Körpers sich dagegen

aufzulehnen, prägen das Erscheinungsbild des alternden Menschen. Manche Menschen altern früher und manche später. Doch wer gezielt darauf achtet die Brustwirbelsäule ausdehnen zu lassen durch eine entspannte Atmung, wirkt gegen die klassischen Alterserscheinungen. Der schwerkraftbedingte Haltungsverfall und die Verspannungen über lange Zeitabschnitte sowie die immer mehr einsetzende Unfähigkeit sich zu drehen und zu biegen, beschleunigen den Alterungsprozess. Dagegen kann gezielt etwas getan werden. Denn paradoxerweise erfolgt die Aufrichtung des Menschen nicht gegen, sondern mit der Schwerkraft. Es hat etwas mit dem Schwung zu tun und dieser mit der Idee etwas ganz bestimmtes zu erreichen.

„Denn nichts Endliches, nicht die ganze Welt kann eine Menschenseele befriedigen, in der das Bedürfnis nach dem Ewigen sich regt.“

Sören Kierkegard, Philosoph

### Zusammensetzung des Essenzen-Komplex-Mittels nach Richter:

Wirbelsäulenstärkung Brustwirbelsäule

**Aluminia:** Wirkt entgiftend, verbessert die Atmung, wirkt gegen das schwere Gefühl, beengt zu sein, wirkt gegen das Alter, löst Schlacken.

**Podophyllum:** Löst Verspannungen und entgiftet, besonders auch Stärkung der Spannkraft.

**Cactus grandiflorus:** Säurebasenregulation, Stärkung der Herzkreislauffunktion, Regulierung der Feuchtigkeit im Brustkorbbereich, Folgen von Überhitzungen werden gebessert, entspannt die Muskulatur, reguliert Folgen von Ehrgeiz.

**Arsenicum album:** Stärkung der Regeneration, wirkt entzündungswidrig, stärkt nach Traumen oder Schocks, entspannt und entgiftet die Lungen, Zellregeneration des Knochens und der Bandscheiben.

**Arnika:** Kräftigt die Atmung, stärkt die Muskulatur und Sehnen, wirkt auf die Lymphreinigung der Brustkorbbregion, stärkt nach Schocks auch emotional.

**Veratrum album:** Reguliert die seelischen und körperliche Rhythmusbeweglichkeit, auch bei Atemregulationsstörungen wirkt es regulierend, nach Schock und psychischen Verspannungen, Störungen bei falschen Schlaf- oder Suchtgewohnheiten werden behandelt.

**Aurum metallicum:** Löst degenerative Krankheitsbelastung, verbessert die Nerven und die Zirkulation sowie die Durchsetzungskräfte, heilt alte chronische Belastungen durch Störungen im Selbstvertrauen.

**Sepia:** Hilft Energien zu mobilisieren und führt zu vermehrter Dynamik durch Stärkung des Gehirns und Rückenmarks, wirkt stabilisierend auf die Haltung.

**Anacardium:** Verjüngt die Zellregeneration, Stoffwechsellentgiftung, stärkt psychisch und vitalisiert die Gehirntätigkeit.

**Pinus R:** Stärkt Gelenke und Knochen, hilft formgebend zu regulieren, stärkt die Psyche.

**Acacia seyal fistula:** Stärkt Knochenmark, Nerven und Gelenke, kräftigt die Statur der HWS, richtet auf und stärkt die Spinalnerven, stärkt den Siliziumhaushalt und die Zellbildungskräfte, wirkt aufrichtend auch seelisch und emotional.

Bedenken wir: Nicht die einzelnen Mittel bewirken in der Tiefe, sondern die Komposition, denn alles schwingt nach einer Melodie, der ganze Kosmos singt!

## DOSIERUNGSANWEISUNG

**Als Prophylaxe:** Jeden 2. Tag abends 10 Tropfen in Wasser, 2 bis 12 Wochen lang, evtl. nach ein paar Wochen nochmals wiederholen.

**Als Akuteinsatz:** Morgens und abends je 10 Tropfen in Wasser, ca. 2 Wochen lang einnehmen, **zusätzlich:** Lymphreinigungstee, oder und Nierentee oder Entgiftungstee nach Richter.

Als Begleitmittel eignen sich besonders auch: **Lungenstärkungsmittel** (stärkt das Kleinhirn), **Herzkreislaufstärkungsmittel** (stärkt die Spinalnerven), Blut und Lymphreinigung um die Entgiftung generell anzuregen!

Die Baum-Essenzen: **Mammutbaum Nr.4, Weidenbaum Nr.13** und **Eibenbaum Nr.22** zur Stärkung der feinstofflichen Energie!

Bei Fragen oder Informationen können Sie gerne anfragen unter [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com), per Telefon bei der Praxis für Gesundheit und Prophylaxe oder Sie machen einen Termin für eine Abklärung ab.

Die Essenzen-Komplex-Mittel und die naturheilkundliche Behandlung ersetzen im Ernstfalle keinesfalls den Arzt.

# WIRBELSÄULENSTÄRKUNG NACH RICHTER FÜR DIE LWS

## VIELFÄLTIGE URSACHEN VON SCHWÄCHE IN DER LENDENWIRBELSÄULE

Als Lendenwirbelsäule (LWS) wird der untere Abschnitt der Wirbelsäule bezeichnet. Sie besteht beim Menschen aus 5 Wirbeln. Beim Menschen wird die Lendenwirbelsäule durch den aufrechten Gang hoch belastet. Die LWS stellt die Basis des Rumpfes dar. Unter der 5 Lendenwirbel befindet sich noch das Kreuzbein und das Steißbein.

Rückenschmerzen in der Region des Kreuzes sind ein sehr häufig auftretendes Phänomen und klingen meistens von selbst wieder ab.

Abnützungen an Knochen, Sehnen, Bändern und Bandscheiben sind eine Alterserscheinung und müssen nicht immer Beschwerden verursachen.

Bewegung ist für die Gesundheit der Wirbelsäule das Allerwichtigste. Die Wirbelsäule bleibt länger jung durch Bewegung!

Der Bandscheibenvorfall (Diskushernie) kann schon bei jungen und auch sehr sportlichen Patienten auftreten. Dabei wird ein Stück der Bandscheiben nach hinten in den Wirbelkanal gedrückt und das führt zu in die Beine ausstrahlenden Schmerzen.

Bei jüngeren Menschen beobachtet man neben den Diskushernien manchmal auch einen so genannten Gleitwirbel. Dabei ist ein Wirbel ungenügend fixiert, was zu belastungsabhängigen Rückenschmerzen und Ausstrahlungen in die Beine führen kann.

Bei älteren Patienten kann es durch den jahrelangen Abnützungsprozess zu knöchernen Ablagerungen oder Wirbelverschiebungen kommen, die den Wirbelsäulenkanal einengen und die Bandscheiben belasten. Man spricht dann vom Krankheitsbild des engen Spinalkanals. Dabei hat der Patient Beschwerden, die meist in die Beine ausstrahlen und die beim Stehen und Gehen zunehmen, so dass er immer wieder gezwungen ist, stehen zu bleiben.

Unser Skelettsystem ist sehr vom korrekt regulierten Kalzium-Magnesiumregulationshaushalt abhängig.

Bei zu viel Kalziumzufuhr durch Molkereiprodukte und zu wenig Frischkost kommt es schneller zu Ablagerungen und Minderdurchblutungen. Das verändert die Dynamik der LWS. Auch kommt es zur Neigung von Arthrose. Auch chronischen Venenbelastungen führen zu Schmerzen im LWS-Bereich. Steißbeinschmerzen sind oft auf frühere Ver-

letzungen oder Stürze zurück zu führen. Diese können viele Jahre her sein. Oft sind die Folgen dieses Sturzes nie ganz verheilt, sondern Muskeln und Bindegewebe in der Gegend des Steißbeins haben Myogelosen ausgebildet, die sehr empfindliche Stellen bilden. Schmerzen am unteren Rücken werden oft zu Unrecht auf die Lendenwirbelsäule geschoben.

In Wirklichkeit kommen die Schmerzen aus den großen Rückenmuskeln oder dem Bindegewebe durch Myogelosen.

“Alle Dinge haben im Rücken das Weibliche  
und vor sich das Männliche.  
Wenn Männliches und Weibliches sich verbinden,  
erlangen alle Dinge Einklang.“

Laotse, Tao Te King

### Zusammensetzung des Essenzen-Komplex-Mittels nach Richter:

Wirbelsäulenstärkung Lendenwirbelsäule

**Calcium carb.:** Wirkt stärkend auf Knochen und Bindegewebe, reguliert den Kalziumhaushalt, beugt chronischen Entzündungen vor.

**Conium:** Löst Verspannungen und entgiftet, besonders führt es zur Stärkung der Spinalnerven und des Rückenmarks, wirkt stabilisierend und kräftigend.

**Magnesium phos.:** Säurebasenregulation, Stärkung der Magnesiumregulation, baut Ablagerungen ab, hilft Arthrose entgegen, lindert Schmerzen und entspannt.

**Calendula:** Stärkung der Regeneration, wirkt entzündungswidrig, stärkt nach Traumen oder Schocks, entspannt und reinigt das Gewebe.

**Camphora:** Wirkt antientzündlich, stärkt die Durchblutung, kräftigt die Muskulatur und Sehnen, stärkt nach Schocks auch emotional, stimuliert die Bewegungskräfte.

**Zincum phos.:** Reguliert die seelischen und körperliche Rhythmusbeweglichkeit, verbessert die Nervenregulation und die Zirkulation des Gewebes und der Muskeln, Störungen bei falschen Schlaf- oder Essgewohnheiten werden gebessert, wirkt entspannend auf das Vegetativum.

**Cuprum phos.:** Wirkt entspannend auf Verkrampfungen, reguliert den Blutfluss und entspannt die Muskeln, wirkt bei Durchblutungsstörungen.

**Fraxinus:** Hilft Energien zu mobilisieren und führt zu vermehrter Dynamik durch Stärkung des Gehirns und Rückenmarks, wirkt stabilisierend auf die Haltung, verjüngt den Bewegungsapparat.

**Ginseng:** Stärkt die Unterleibsregion, regeneriert und verjüngt, stärkt Knochenmark, Nerven und Gelenke, kräftigt die Statur der HWS, richtet auf und stärkt die Spinalnerven, stärkt den Siliziumhaushalt und die Zellbildungskräfte, wirkt aufrichtend auch seelisch und emotional, verjüngt das Hormonsystem.

Bedenken wir: Nicht die einzelnen Mittel bewirken in der Tiefe, sondern die Komposition, denn alles schwingt nach einer Melodie, der ganze Kosmos singt!

## DOSIERUNGSANWEISUNG

**Als Prophylaxe:** Jeden 2. Tag abends 10 Tropfen in Wasser, 2 bis 12 Wochen lang, evtl. nach ein paar Wochen nochmals wiederholen.

**Als Akuteinsatz:** Morgens und abends je 10 Tropfen in Wasser, ca. 2 Wochen lang einnehmen,

**zusätzlich:** Magendarm oder, und Nierentee oder Entgiftungstee nach Richter.

Als Begleitmittel eignen sich besonders auch: **Nervenstärkung** (stärkt die Nerven generell), **Nervenstärkung Nr.13** (stärkt die Spinalnerven, die Bandscheiben und das Rückenmark), Verletzungsmittel.

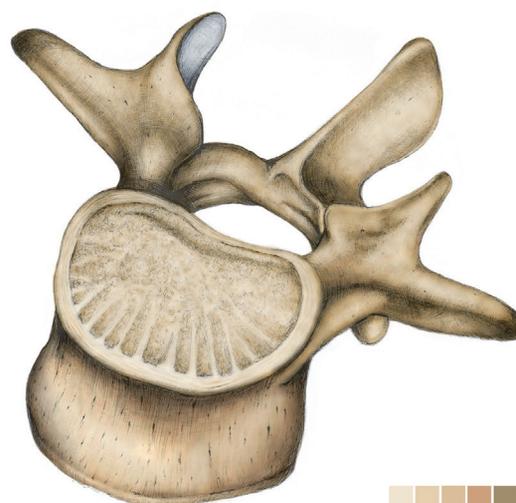
Die Baum-Essenzen: **Birkenbaum Nr.6**, **Ahornbaum Nr.15** und **Erlenbaum Nr.24** zur Stärkung der feinstofflichen Energie!

Bei Fragen oder Informationen können Sie gerne anfragen unter [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com), per Telefon bei der Praxis für Gesundheit und Prophylaxe oder Sie machen einen Termin für eine Abklärung ab.

Die Essenzen-Komplex-Mittel und die naturheilkundliche Behandlung ersetzen im Ernstfalle keinesfalls den Arzt.

Lassen Sie sich beraten!

Abb. Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule



# GELENKSTÄRKUNG NACH RICHTER FÜR KLEINE GELENKE

Ein Gelenk ermöglicht die Beweglichkeit zwischen zwei Knochen. Knochen, Knorpel und Muskeln bilden eine Funktionseinheit. Die Mineralien, bzw. der Sternstaub, aus dem unser Körper zusammengesetzt ist und der durch Energie und verschiedene Einflüsse aus den Elementen ernährt und mobilisiert wird, ist zu bedenken. Die Beziehung zum Eisen vertritt dabei der Muskel, die Beziehung zum Blei vertritt der Knochen und die Beziehung zum Zinn wirkt durch das Zinn.

Knochen, Gelenke und Muskeln entstammen nach anthroposophischem Denken, aber auch nach dem Denken des Paracelsus, der Wirksamkeit der drei obersonnigen Planeteneinflüsse Saturn (Blei), Jupiter (Zinn) und Mars (Eisen).

Es ist deren Wirksamkeit, die in den Metallen Blei, Zinn und Eisen zu Ende kommt. Deshalb kann man mit diesem Wissen um die Zusammenhänge der Pflanzen und Mineralien in Kombination bringen, damit diese auf die feinen und gröber strukturierten Kräfte regulierend und stärkend einwirken.

Viele Erkrankungen im Gelenkbereich fallen heute unter den sogenannten rheumatischen Formenkreis. Wir haben mittlerweile eine Fülle von Spezialkenntnissen, doch weiss man oft die Ursache von rheumatischen Symptomenkomplexen, die unsere Gelenke befallen, nicht. Oft beschränkt sich deshalb die Therapie auf Linderung der Schmerzen und Hemmung der Entzündungen. Alle Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind auch Stoffwechselerkrankungen. Knochen und Gelenke sind die festeste Form unseres Körpers, in denen die Sonnenkräfte, wie schon gesagt, in den Mineralien, besonders im Zinn, Eisen und Blei „zuende“ kommen.

Was zu Ende kommt, muss auch schon wieder vom Anfang wissen. Es bedarf also dem Einfluss verjüngender Kräfte.

Wird der Mensch älter, wirkt sich dieser Vorgang auf die Beweglichkeit und Flexibilität aus. Energetisch, in den Fliesseigenschaften, in der Regulation und natürlich ganz besonders im Aufbau und Abbau der Knochenzellen, der Knorpelzellen, der Spannkraft der Muskulatur, der Nerven und der Sehnen. Gicht, eine Erkrankung des Stoffwechsels, Polyarthritis eine Erkrankung der wässrigen Stauung sowie der Eiweisspeicherstörungen, chronische Gelenkerkrankungen durch re-

signative Einflüsse, nicht zuletzt in der seelischen Ebene des Menschen, ... um nur wenige Krankheiten zu erwähnen, liegen den Gelenkbelastungen und den Veränderungen in den Gelenken zugrunde. Das Alter kann man nicht aufhalten, doch wer Mut hat, hat die besten Grundvoraussetzungen. Alt werden heisst Mut zu kultivieren, Einsicht in die Abläufe zu haben und beherztes Vorgehen zu „erkräftigen“, um Prophylaxe zu betreiben, anstatt sich resignativ abzufinden.

## HILFREICHES

1. Bewegung kann zur Kunst werden, wie wir alle wissen. Wer Gleichgewicht, Rhythmus und Inspiration in Beziehung setzt, erfährt die Lebensfreude in unverfälschter Weise durch sich selbst.
2. Ungleichgewicht, Störungen in der Harmonie und im Rhythmus, Mangel an inspirierenden Kräften spiegeln sich in unserem Bewegungsapparat.
3. Lassen Sie sich nicht durch das Älterwerden deprimieren. Arbeiten Sie an Ihrer persönlich zugeschnittenen Regeneration! Führen Sie sich die natürlichen Heilkräfte aus Mineral- und Pflanzenreich zu.

## Zusammensetzung des Essenzen-Komplex-Mittels nach Richter:

Gelenkstärkung (kleine Gelenke, Finger-Füsse)

**Bellis perennis:** Bei allen Verletzungen, Stauchungen und Überforderungen der kleinen Gelenke, Bindegewebstärkung.

**Gentiana punctata:** Stauchungen, Regulierung bei Tendenz zur Entzündung, Stoffwechselstärkung.

**Kalium phos.:** Säurebasenregulation, Stärkung der Stoffwechselkräfte, Regulierung der Mineralstofflage, wirkt lindernd bei Schwächung durch Entzündung, stärkt generell bei Schwäche.

**Gelsemium:** Stärkung der Nerven, Kräftigung, schmerzregulierend, wirkt auf die statischen Kräfte, hilft dem Säurebasenspiegel, hilft der Psyche.

**Acacia seyal fistula:** Kräftigt die Knochenzellen und stärkt die korrekte Formgebung, wirkt auf die statischen Kräfte, hilft dem Silizium- und Kalziumspiegel.

**Rhamnus cathartica:** Reguliert die Stoffwechsellage über die Hormone.

**Carbo vegetabilis:** Löst degenerative Krankheitsbelastung, stärkt die Funktionseinheit Gelenke, verhindert Entzündungen.

**Oxalicum acid.:** Hilft der Entgiftung, Säuren werden neutralisiert, die Nieren scheiden besser aus), die Lymphe wird entgiftet.

**Lycopodiellainud. R:** Leber- Gallenstärkung, Stoffwechselentgiftung, darmreinigend.

**Pinus R:** Stärkt Gelenke und Knochen, hilft formgebend zu regulieren, stärkt die Psyche.

**Caladium seguinum:** Stärkt Knochenmark, Nerven und Gelenke, kräftigt das Bindegewebe, reguliert die Zellbildungskräfte

**Mandragora:** Kräftigt und verjüngt, reguliert den Stoffwechsel, wirkt positiv auf die Regeneration.

Bedenken wir: Nicht die einzelnen Mittel bewirken in der Tiefe, sondern die Komposition, denn alles schwingt nach einer Melodie, der ganze Kosmos singt!



## DOSIERUNGSANWEISUNG

**Als Prophylaxe:** Jeden 2. Tag abends 10 Tropfen in Wasser, 2 bis 4 Wochen lang, evtl. nach ein paar Wochen nochmals wiederholen.

**Als Akuteinsatz:** Morgens und abends je 10 Tropfen in Wasser, ca. 2 Wochen lang einnehmen. zusätzlich: Lymphreinigungstee oder Nierentee oder Entgiftungstee nach Richter.

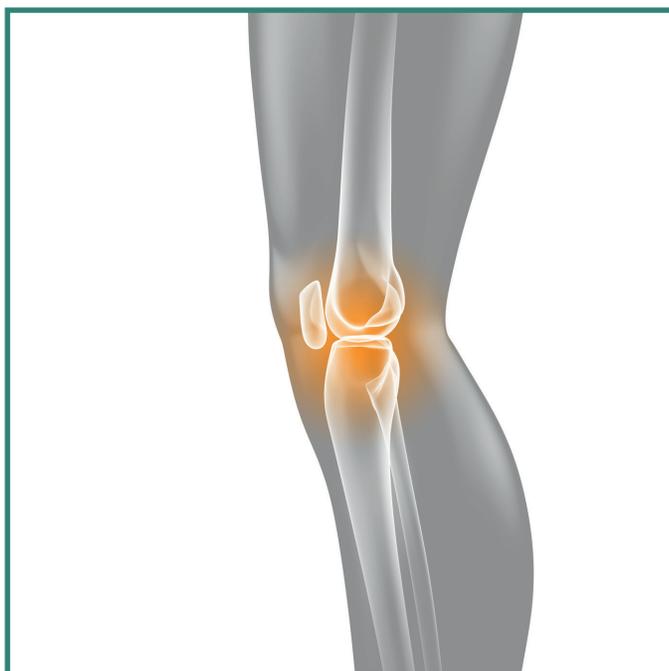
Als Begleitmittel eignen sich besonders auch: **Ferrumfunktionsmittel** (Eisen-Marskräfte), **Plumbumfunktionsmittel** (Blei-Saturnkräfte), **Stannumfunktionsmittel** (Zinn-Jupiterkräfte) um den Mineralhaushalt (Sternenstaub, chemische Elemente des Körpers) zu stärken!

Die Baum-Essenzen: **Eichenbaum Nr.10**, **Kieferbaum Nr.1** und **Ginkgobaum Nr.19** zur Stärkung der feinstofflichen Energie!

Bei Fragen oder Informationen können Sie gerne anfragen unter [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com), per Telefon bei der Praxis für Gesundheit und Prophylaxe oder Sie machen einen Termin für eine Abklärung ab.

Die Essenzen-Komplex-Mittel und die naturheilkundliche Behandlung ersetzen im Ernstfalle keinesfalls den Arzt.

Lassen Sie sich beraten!



# GELENKSTÄRKUNG NACH RICHTER FÜR MITTLERE GELENKE

Ein Gelenk (lat. articulatio, gr. arthros) ist aus anatomischer Sicht eine bewegliche Verbindung von zwei oder mehreren Knochen. In der Anatomie wird zwischen echten, das heißt mit einem flüssigkeitsgefüllten Spalt versehenen und unechten Gelenken unterschieden.

Bei den echten Gelenken zeichnet sich aus, dass sich zwischen den Knochenenden ein Spalt, der Gelenkspalt, befindet. Die Gelenkflächen selbst sind von einem Gelenkknorpel überzogen. Um das Gelenk befindet sich eine Gelenkkapsel. Sie besteht aus einer

- a. äußeren Membrana fibrosa (es ist straffes Bindegewebe)
- b. inneren Membrana synovialis (es ist ein epithelähnlicher Bindegewebsverband).

Verstärkungen der Membrana fibrosa bilden die Gelenk- oder Kapselbänder; sie stabilisieren zusätzlich. Gelenkbänder können aber auch selbstständige Bindegewebszüge sein, die sich außerhalb der Gelenkkapsel (extrakapsuläre Bänder, wie z.B. das Außenband des Kniegelenks), in der Wand der Gelenkkapsel (wie z.B. das Innenband des Kniegelenks) oder innerhalb der Gelenkhöhle (intra-kapsuläre Bänder, wie z.B. die Kreuzbänder des Kniegelenks) befinden können. Letztere sind von einer Schicht der Membrana synovialis überzogen, welche mit der Gelenkkapsel in Verbindung steht.

Die Gelenkkapsel bildet einen rundherum abgeschlossenen Hohlraum, die Gelenkhöhle. Sie ist mit einer viskosen Flüssigkeit gefüllt, der Synovia (diese wird auch als Gelenkschmiere bezeichnet), die ein Sekret der Synovial-Haut der Gelenkkapsel ist.

In allen diesen Abteilungen, die ein Gelenk stabil und gesund erhalten, können sich Schwächen bemerkbar machen. Dies kann durch Fehlbelastungen, Verletzungen, Unfälle entstehen. Aber auch chronische Stoffwechselschwächen, Ernährungsfehler, genetische Belastungen, seelische Belastungen, generelle Verspannungen oder Erschlaffungen etc. können die Gelenke schwächen und verändern. Diese Veränderungen sind nicht nur in der Funktion des Gelenkes, sondern im anatomischen Bereich spürbar. Sie können Entzündungen verursachen, zu chronischen Schmerzen führen und den Menschen in seiner Beweglichkeit stark einschränken.

Ein mittleres Gelenk ist z.B. das Ellenbogengelenk oder das Sprunggelenk. Aus Erfahrung wissen wir, wenn diese Gelenke nicht optimal funktionieren, wie viel Auswirkungen das auf die Haltung, auf andere Gelenke, den Rücken und die Zirkulation hat.

## Zusammensetzung des Essenzen-Komplex-Mittels nach Richter:

Gelenkstärkung (mittlere Gelenke)

**Drosera:** Entgiftet und wirkt antibakteriell, stärkt sie Siliziumkräfte, stärkt die Flüssigkeiten in den Gelenken.

**Gentiana punctata:** Stauchungen, Regulierung bei Tendenz zur Entzündung, Stoffwechselstärkung.

**Filix mas.:** Säurebasenregulation, Stärkung der Stoffwechselkräfte, antiviral und antibakteriell wirksam, entgiftet das Bindegewebe, stärkt die Flexibilität.

**Gelsemium:** Stärkung der Nerven, Kräftigung, schmerzregulierend, wirkt auf die statischen Kräfte, hilft dem Säurebasenspiegel, hilft der Psyche.

**Ginkgo:** Kräftigt die Knochenzellen und stärkt die korrekte Formgebung, wirkt auf die statischen Kräfte, hilft dem Silizium- und Kalziumspiegel, verjüngt und verbessert generell die Zirkulation

**Calcium phos.:** Reguliert die Stoffwechsellage von Knochenaufbau und Knochenabbau, antientzündlich, antiallergisch, wirkt formgebend.

**Kalium phos.:** Löst degenerative Krankheitsbelastung, stärkt die Funktionseinheit Gelenke, verhindert Entzündungen, reguliert die Säureverhältnisse, gibt Kraft.

**Korallenotter R:** Reinigt das Gewebe, stärkt die Immunabwehr, entgiftet.

**Carbo veg.:** Stärkung der Schilddrüse für den Kalziumhaushalt.

**Ledum:** Hilft der Entgiftung, Säuren werden neutralisiert, die Nieren scheiden besser aus, die Lymphen werden entgiftet

**Pinus:** Wirkt stabilisierend und formgebend auf das Skelett, wirkt gegen Alterungsbelastungen.

**Tannenbaum-Essenz:** Kräftigt und verjüngt, reguliert die Möglichkeiten der Flexibilität, wirkt positiv auf die Regeneration.

**Mammutbaum-Essenz:** Reinigt und verbessert die Wachstumskräfte in Beziehung zu den Abbaukräften, wirkt stärkend bei chronischen Überforderungen.

Bedenken wir: Nicht die einzelnen Mittel bewirken in der Tiefe, sondern die Komposition, denn alles schwingt nach einer Melodie, der ganze Kosmos singt!

## DOSIERUNGSANWEISUNG

**Als Prophylaxe:** Jeden 2. Tag abends 10 Tropfen in Wasser, 2 bis 4 Wochen lang, evtl. nach ein paar Wochen nochmals wiederholen.

**Als Akuteinsatz:** Morgens und abends je 10 Tropfen in Wasser, ca. 2 Wochen lang einnehmen, **zusätzlich:** Lymphreinigungstee oder Nierentee oder Entgiftungstee nach Richter.

Als Begleitmittel eignen sich besonders auch: **Mercurfunktionsmittel** (Quecksilber-Mercurkräfte), **Cuprumfunktionsmittel** (Kupfer-Venuskräfte), **Stannumfunktionsmittel** (Zinn-Jupiterkräfte) um den Mineralhaushalt (Sternenstaub, chemische Elemente des Körpers) zu stärken!

Die Baum-Essenzen: **Eichenbaum Nr.10**, **Kieferbaum Nr.1** und **Ginkgobaum Nr.19** zur Stärkung der feinstofflichen Energie!

Bei Fragen oder Informationen können Sie gerne anfragen unter [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com), per Telefon bei der Praxis für Gesundheit und Prophylaxe oder Sie machen einen Termin für eine Abklärung ab.

Die Essenzen-Komplex-Mittel und die naturheilkundliche Behandlung ersetzen im Ernstfalle keinesfalls den Arzt.

## HILFREICHES

1. Bewegung kann zur Kunst werden, wie wir alle wissen. Doch können wir uns vorstellen, wie wichtig es ist, in Wellen zu denken, zu handeln, zu wachsen und Bewusstsein darüber zu entwickeln. Warum...?

2. Wie es schwingt in der Welt, hat auch die Wissenschaft der Physik herausgefunden, ... keine geraden Linien sind die Grundlage der Strukturen! Feste Linien, sie wurden bis jetzt nicht gefunden.

3. In unserem Universum existieren nur Wellenlinien. Wellen sind überall. Selbst unsere Gedanken und Gefühle können in Form von elektrischen Wellen registriert werden (Elektroenzephalogramm).

4. Unser Blut fließt in Wellen und die Atmung geschieht in Wellen. Auch die meisten Transportvorgänge in unseren Gedärmen geschehen in Wellen. Der Knochen wird durch Spiraldynamik in Wellenbewegungen bewegt. Die Entwicklung der Gelenke über die Jahrtausende hinweg zeigen es deutlich: Wellenbildung ist mit Zeitenbildung verknüpft. Zeit und Welle sind durch die Form vielleicht sogar identisch.

5. Wollen wir gesund werden, benötigen wir Zeit und Geduld. Je tiefer die Störungen in unseren Beweglichkeiten, in unseren Wellenbewegungen sind, desto sanfter müssen sie sich wieder einstimmen dürfen auf die wahre Bewegung in der Zeit. Wie der Fisch, so der Vogel, ... und ganz besonders - im Auftrag - der Mensch durch seinen aufrechten Gang...!

# GELENKSTÄRKUNG NACH RICHTER FÜR GROSSE GELENKE

Unsere Knie-, Schulter-, und Hüftgelenke sind starker Beanspruchung ausgesetzt. Wenn wir uns viel bewegen und flexibel sind, können wir uns glücklich schätzen, wenn unser Bewegungsapparat dynamisch auf unsere Beweglichkeitsansprüche reagiert. Besonders Sportler muten den Gelenken teilweise erhebliche Belastungen zu. Das halten sie nicht immer aus.

Es gibt so viele ernsthafte Verletzungen oder andere Ursachen wie z.B.:

- Degenerative Knorpelschäden
- Degenerative Knochenschäden
- Meniskusschäden
- Freie Gelenkkörper (Gelenkmaus)
- Veränderung der Knochenhaut (Chondromatose)
- Chondrale- und osteochondrale Frakturen
- Patellaluxation/Kniescheibenverrenkung
- Kreuzbandverletzungen
- Gelenkmaus durch Nekrose (Osteochondrosis dissecans) ect.,

die uns die Freude an der Bewegung buchstäblich versagen und nicht zuletzt in der Fortbewegung einschränken, als wären wir langsam wie eine Schnecke.

Die von Aussen kommenden Schwächungen durch Unfälle oder durch Sportverletzungen sind nur eine Art, Beweglichkeit einzubüßen. Viele Belastungen kommen auch von Innen. Bakterien, Viren, Pilze, Umwelttoxine sind ebenfalls Gefahren für unsere Gelenke. Schwere degenerative Erkrankungen, wie z. B. bei der Polyarthritis, sind in ihrer Ursache immer noch nicht vollständig geklärt. Wer weiss, wie schmerzhaft es ist, wenn ein Gelenk erkrankt ist, der hat auch erfahren, dass eines immer alle anderen mit einbezieht und mit betrifft. Ist doch unsere gesamte Fähigkeit zur Bewegung auf einer grossen Dynamik, der Spiraldynamik, aufgebaut. Alles dreht sich irgendwo hin, immer jedoch nur nach rechts oder nach links. Eine Spiralstruktur entsteht entweder im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn. Pflanzen, die sich winden und ranken sind z.B. Bohne und Winde, sie sind im Rechtsdrall aktiv. Hopfen und Geissblatt winden sich im Linksdrall. Diese Kräfte sind nicht zufällig in Mineralien, Pflanzen und Sternenwirbeln, in Wasser, Wirbeln und Flüssen, und auch nicht zufällig in Wolkenbildungen. Und sie haben auf ihre Art immer eine Wirkung, jeweils

in einer spezifischen Form. Weinbergschnecken sind ausnahmslos rechts gewunden, nur eine von etwa 12.000 Exemplaren findet sich linksgewunden. Übrigens gelten solche seltenen Exemplare, die sich invers verschrauben, in manchen Kulturen als heilig.

Alles ist in diesen Bewegungen von sich selbst abhängig und auch im Verband von allem anderen. Auch auf der molekularen Ebene besteht das Phänomen in dieser spiraler Bewegung. Ist der Fluss irgendwo gestört, entsteht früher oder später Schmerz oder Verkümmern als Zeichen, dass sich etwas nicht mehr mit dem Ganzen zum Guten hin verwandeln kann.

### Zusammensetzung des Essenzen-Komplex-Mittels nach Richter:

Gelenkstärkung (grosse Gelenke)

**Ephedra:** Bei allen Verletzungen, Stauchungen und Überforderungen, besonders wo Hitze das Gewebe belastet, Austrocknungstendenz.

**Gentiana punctata:** Stauchungen, Regulierung bei Tendenz zur Entzündung, Stoffwechselstärkung.

**Equisetum fluviatile R:** Säurebasenregulation, Stärkung der Stoffwechselkräfte, Regulierung der Mineralstofflage, stärkt die Regeneration durch Siliziumregulator.

**Magnesium phos.:** Stärkung der Knochenbildungskräfte, reguliert die Knochenaufbauzellen, hemmt Entzündungen, entspannt.

**Korallenotter R:** Kräftigt die Knochenzellen entgiftet und entspannt, antioxidativ.

**Calcium carb.:** Reguliert die Stoffwechsellage über die Hormone, stärkt die Schilddrüse, wirkt entzündungshemmend und bindegewebsstärkend, antiallergische Wirkung stabilisiert das Immunsystem.

**Calcium sulf.:** Löst degenerative Krankheitsbelastung, stärkt durch Entgiftung, heilt alte chronische Entzündungen.

**Oxalicum acid.:** Hilft der Entgiftung, Säuren werden neutralisiert, die Nieren scheiden besser aus, die Lymphe werden entgiftet Eschenbaumsamen: verjüngt die Zellregeneration, Stoffwechselentgiftung, kreislaufstärkend, Gefäßwandstärkung.

**Pinus R:** Stärkt Gelenke und Knochen, hilft formgebend zuregulieren, stärkt die Psyche.

**Bombax ceiba R:** Stärkt Knochenmark, Nerven und Gelenke, kräftigt die Statur, reguliert die Zellbildungskräfte.

Bedenken wir: nicht die einzelnen Mittel bewirken in der Tiefe, sondern die Komposition, denn alles schwingt nach einer Melodie, der ganze Kosmos singt!

## DOSIERUNGSANWEISUNG

**Als Prophylaxe:** Jeden 2. Tag abends 10 Tropfen in Wasser, 2 bis 4 Wochen lang, evtl. nach ein paar Wochen nochmals wiederholen.

**Als Akuteinsatz:** Morgens und abends je 10 Tropfen in Wasser, ca. 2 Wochen lang einnehmen, **zusätzlich:** Lymphreinigungstee oder und Nierentee oder Entgiftungstee nach Richter.

Als Begleitmittel eignen sich besonders auch: **Ferrumfunktionsmittel** (Eisen-Marskräfte) **Aurumfunktionsmittel** (Gold-Sonnenkräfte) **Stannumfunktionsmittel** (Zinn-Jupiterkräfte) um den Mineralhaushalt (Sternenstaub, chemische Elemente des Körpers) zu stärken!

Die Baum-Essenzen: **Eichenbaum Nr.10**, **Kieferbaum Nr.1** und **Ginkgobaum Nr.19** zur Stärkung der feinstofflichen Energie!

Bei Fragen oder Informationen können Sie gerne anfragen unter [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com), per Telefon bei der Praxis für Gesundheit und Prophylaxe oder Sie machen einen Termin für eine Abklärung ab.

Die Essenzen-Komplex-Mittel und die naturheilkundliche Behandlung ersetzen im Ernstfalle keinesfalls den Arzt.

Lassen Sie sich beraten!





Doris Richter  
Heilpraktikerin/Autorin/Entwicklerin  
Praxis für Komplementärmedizin und Naturheilverfahren  
Niederwil 12  
CH 6330 Niederwil-Cham

PRAXIS [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com)  
VERLAG [www.joyedition.ch](http://www.joyedition.ch)  
DIREKT: [doris@praxisrichter.com](mailto:doris@praxisrichter.com)  
TELEFON: +41 41 7414179  
BAUM-ESSENZEN  
DELPHIS KOSMETIK

**Direkt bestellen im Shop [www.praxisrichter.com](http://www.praxisrichter.com) oder per Telefon oder in der UrsDrogerie mit Biolade (Blickensdorferstrasse 4, 6312 Steinhausen Tel. 0041 41 741 16 36, [www.ursdrogerie.ch](http://www.ursdrogerie.ch))**

**Informationen über Mittel nach Richter und Literatur von Richter**  
[www.baum-essenzen.com](http://www.baum-essenzen.com), [www.joyedition.ch](http://www.joyedition.ch),  
[www.partnerschaftsapotheke.org](http://www.partnerschaftsapotheke.org), [www.delphis-kosmetik.com](http://www.delphis-kosmetik.com)

Informationen über Mittel und die Firma Piniol | [www.piniol.ch](http://www.piniol.ch)  
Herstellung: Labor Schmidt-Nagel in der Schweiz