

Die Dupuytren-Krankheit

hat nicht nur eine physische Komponente, sondern kann auch mit psychischen und geistigen Faktoren im Zusammenhang stehen. Hier sind einige ganzheitliche Ansätze, die dir helfen können, auf verschiedenen Ebenen Heilung zu fördern.

1. Körperliche Ebene: Ursachen & Lösungen

Die Dupuytren-Krankheit ist durch eine Verhärtung des Bindegewebes in der Hand gekennzeichnet. Sie können genetisch bedingt sein, aber auch durch Lebensstil-Faktoren wie Ernährung, Durchblutungsstörungen und Entzündungsprozesse beeinflusst werden.

Mögliche körperliche Ursachen:

- **Chronische Entzündungen:** Entzündungsfördernde Ernährung (z. B. Zucker, Alkohol, ungesunde Fette) kann eine Rolle spielen.
- **Durchblutungsstörungen:** Eine schlechte Durchblutung kann das Bindegewebe verhärten.
- **Nährstoffmangel:** Vitamin C, Silizium und Magnesium sind wichtig für das Bindegewebe.
- **Toxische Belastung:** Schwermetalle oder Umweltgifte könnten eine Rolle spielen.

Körperliche Tipps:

✓ Ernährungsumstellung:

- Mehr entzündungshemmende Lebensmittel: **Ingwer, Kurkuma, Omega-3-Fettsäuren (Leinöl, Fisch), Beeren, grünes Blattgemüse.**
- Meide Zucker, Alkohol und Transfette, da sie Entzündungen fördern.
- Trinke **Brennnesseltee oder grünes Tee** , um den Körper zu entgiften.

✓ Trinken & Entgiftung:

- **Täglich erwärmt Zitronenwasser** am Morgen zur Unterstützung der Entgiftung.
- **Brennnessel- oder Löwenzahntee** zur Förderung der Durchblutung.

✓ Bewegung & Massagen:

- **Handmassagen mit warmem Kokos- oder Rizinusöl** können helfen, das Gewebe zu lockern.
- **Sanftes Dehnen & Mobilisationsübungen** für die Hände, um Versteifung vorzubeugen.



✓ Nahrungsergänzungsmittel:

- **Silizium** (z. B. aus Ackerschachtelhalm oder Bambusextrakt) stärkt das Bindegewebe.
 - **Magnesium** entspannt die Muskulatur und kann Verhärtungen vorbeugen.
 - **Vitamin C & E** wirken antioxidativ und fördern die Regeneration.
-

2. Psychische Ebene: Emotionale Ursachen & Lösungen

Hände stehen symbolisch für **Handlung, Kontrolle und Festhalten**. Einschränkungen in der Beweglichkeit könnten darauf hindeuten, dass du an alten Mustern, Menschen oder Emotionen festhältst.

Mögliche emotionale Ursachen:

- **Angst vor Veränderung:** Die Krankheit kann darauf hinweisen, dass du unbewusst an alten Strukturen oder Gewohnheiten festhältst.
- **Unterdrückte Wut oder Frustration:** Oft steckt eine innere Anspannung oder Unzufriedenheit dahinter.
- **Übermäßige Kontrolle:** Ein Wunsch nach Kontrolle über das Leben oder andere Menschen könnte symbolisiert werden.

Psychische Tipps:

✓ Verhaltensumstellung:

- Lerne bewusst **loszulassen**: Finde heraus, wo du krampfhaft etwas festhältst, und übe dich im Vertrauen ins Leben.
- **Übung:** Schreibe auf, welche alten Muster du loslassen möchtest, und verbrenne den Zettel symbolisch.

✓ Affirmationen:

- „Ich lasse los, was mir nicht mehr dient, und öffne mich für neue Möglichkeiten.“
- „Ich bin flexibel im Denken und Handeln.“
- „Meine Hände sind stark, entspannt und voller Lebensenergie.“

✓ Ritual:

- Halte deine Hände ins Wasser (z. B. warmes Salzwasserbad) und stelle dir vor, dass du alte, blockierende Energien abfließen lässt.
- Nimm eine **Schale mit Sand oder Erde** und lasse den Sand langsam durch deine Finger rieseln – als Symbol für das Loslassen von Kontrolle.

✓ Kreativer Ausdruck:



- Männlich, schreibe oder forme etwas mit den Händen – dies kann emotionale Blockaden lösen.
-

3. Geistige Ebene: Spirituelle Ursachen & Lösungen

Spirituell gesehen steht die Hand für **Schöpfung, Ausdruck und Geben/Empfangen**. Eine Einschränkung kann darauf hindeuten, dass du dich in diesen Bereichen blockiert fühlst.

Mögliche spirituelle Ursachen:

- **Festhalten an alten Glaubenssätzen:** Vielleicht hast du Angst, dich weiterzuentwickeln oder neue Wege zu gehen.
- **Energiefluss blockiert:** Die Chakren, insbesondere das **Herzchakra** (verbunden mit den Händen), könnten blockiert sein.
- **Mangel an Vertrauen:** Schwierigkeiten, sich dem Lebensfluss hinzugeben und die Kontrolle zu verlieren.

Spirituelle Tipps:

✓ Meditation & Energiearbeit:

- **Herzchakra-Meditation:** Lege deine Hände auf dein Herz und visualisiere grün-goldenes Licht, das durch deine Hände strömt.
- **Reiki oder Prana-Heilung:** Energieheilung kann helfen, Blockaden aufzulösen.

✓ Mudras & Handgesten:

- **Apan Mudra:** Hilft beim Loslassen von toxischen Emotionen. (Daumen, Mittelfinger und Ringfinger berühren sich, Zeigefinger und kleiner Finger bleiben gestreckt.)

✓ Steine & Kristalle:

- **Achat oder Bergkristall:** Fördert das Loslassen und die Reinigung.
- **Malachit:** Hilft, emotionale Blockaden zu lösen.

✓ Schreib-Ritual:

- Schreibe einen Brief an dich selbst oder eine Person, von der du dich emotional lösen möchtest. Verbrenne den Brief als Zeichen des Loslassens.

✓ Dankbarkeit praktizieren:

- Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du dankbar bist, um den Fokus auf das Positive zu lenken.
-

Fazit & Empfehlung



Die Dupuytren-Krankheit kann als Zeichen dafür gesehen werden, dass du körperlich, emotional oder geistig **etwas festhältst**, das losgelassen werden darf. Ein ganzheitlicher Ansatz kann dir helfen, die Heilung zu unterstützen.

Empfohlene Schritte:

1 **Ernährung anpassen:** Mehr entzündungshemmende Lebensmittel, Tees & Nahrungsergänzung.

2 **Emotionale Reflexion:** Welche Muster oder Emotionen darf ich loslassen?

3 **Affirmationen & Rituale:** Nutzen Sie positive Glaubenssätze und kleine Rituale, um das Loslassen zu fördern.

4 **Energiearbeit & Bewegung:** Chakra-Heilung, Handmassagen, Dehnübungen.

Durch eine Kombination aus **Körperarbeit, emotionaler Heilung und spiritueller Praxis** kannst du deine Hände und dein gesamtes Sein wieder in einen gesunden Fluss bringen. 💙 ✨

Die **spirituelle Bedeutung der Dupuytren-Krankheit** kann aus verschiedenen esoterischen, psychologischen und energetischen Perspektiven betrachtet werden. In der ganzheitlichen Medizin und Symboldeutung stehen körperliche Symptome häufig für tiefere seelische oder emotionale Blockaden.

Mögliche spirituelle Kräfte der Dupuytren-Krankheit :

1. Festhalten an Kontrolle und Starrheit

- Die Krankheit führt zu einer Verkrümmung der Finger, oft des Ring- und Kleinfingers, was symbolisch für ein „Nicht-Loslassen-Können“ stehen kann.
- Betroffene könnten unbewusst an bestimmten Überzeugungen, Menschen oder Lebenssituationen festhalten, selbst wenn diese nicht mehr persönlich sind.

2. Unterdrückte Wut oder Frustration

- Die Hand ist ein zentrales Symbol für Handlungen, Ausdruck und Kreation. Eine Einschränkung der Fingerbeweglichkeit könnte darauf hindeuten, dass unterdrückte Emotionen wie Wut oder Frustration nicht ausreichend verarbeitet werden.

3. Einschränkung des Ausdrucks

- Die Hände sind unser wichtigstes Werkzeug für Kommunikation und Schöpfung. Eine Erkrankung, die die Beweglichkeit der Finger einschränkt, könnte darauf hinweisen, dass die Betroffenen Schwierigkeiten haben, sich selbst authentisch auszudrücken oder seine Kreativität frei fließen zu lassen.

4. Thema Pflichtgefühl und Verantwortung



- Der Ringfinger ist oft mit Bindungen, Verpflichtungen und Beziehungen verbunden. Eine Krümmung dieser Finger könnte auf ungelöste emotionale Belastungen in Beziehungen hindeuten.
- Der Kleinfinger ist mit Kommunikation verknüpft – eine Einschränkung könnte auf unterdrückte oder unausgesprochene Worte hinweisen.

5. Mangel an Flexibilität im Leben

- Die Dupuytren-Krankheit könnte als Zeichen für eine starre Geisteshaltung gedeutet werden, bei der jemand Schwierigkeiten hat, sich Situationen anzupassen oder Altes loszulassen.

Mögliche spirituelle Lösungsansätze :

- **Innere Reflexion:** Welche Situationen oder Emotionen halte ich fest?
- **Vergebung & Loslassen:** Gibt es alte Verletzungen oder Verpflichtungen, die ich loslassen sollte?
- **Körperliche & energetische Arbeit:** Praktiken wie Reiki, Akupunktur oder Handmassagen können helfen, Blockaden zu lösen.
- **Kreativer Ausdruck:** Malen, Schreiben oder Musik können unterdrückte Emotionen an die Oberfläche bringen.
- **Affirmationen & Meditation:** Positive Affirmationen wie „*Ich lasse los und öffne mich für neue Möglichkeiten*“ können helfen, Flexibilität im Denken und Handeln zu fördern.

Fazit :

Die Dupuytren-Krankheit kann aus spiritueller Sicht als Zeichen für festgefahrene Emotionen, Kontrolle oder mangelnde Ausdruckskraft interpretiert werden. Eine bewusste Auseinandersetzung mit inneren Blockaden und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Emotionen können helfen, eine tiefere Heilung auf energetischer Ebene zu unterstützen.

Ergotherapeutische Maßnahmen bei Dupuytren-Krankheit

Die Dupuytren-Krankheit führt zur Verhärtung des Bindegewebes in der Handinnenfläche, was zu einer **eingeschränkten Beweglichkeit** der Finger führt. Ergotherapeutische Ansätze zielen darauf ab, **die Handfunktion so lange wie möglich zu erhalten, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern** .

 **Konservative Therapieansätze (vor OP oder in frühen Stadien)**

 **Manuelle Therapie & Weichteiltechniken:**



- **Faszien-Release & Bindegewebsmassage** zur Verbesserung der Elastizität der Palmarfaszie.
- **Myofasziale Techniken** , um Verspannungen in der Hand zu lösen.

✓ **Dehnübungen & Mobilisierungstechniken:**

- **Passive und aktive Bewegungsübungen** zur Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit.
- **Sanftes Dehnen der Finger** (z. B. mit einem Gummiband oder einer Schiene).
- **Dynamische Mobilisierungsübungen** mit Softbällen oder Therabändern.

✓ **Kälte- & Wärmeanwendungen:**

- **Paraffinbad oder warme Kompressen** , um das Gewebe vor Dehnübungen aufzulockern.
- **Eis-Massage** zur Reduktion von Entzündungsprozessen.

✓ **Hilfsmittel & Schienenversorgung:**

- **Nachlagerungsschienen** zur Vorbeugung von Kontrakturen.
- **Dynamische Fingerschienen** , um die Extension der Finger zu unterstützen.

✓ **Krafttraining & Funktionstraining:**

- **Handkrafttraining mit Knetmasse oder Therapieknete** zur Stärkung der Muskulatur.
- **Greif- und Koordinationsübungen** , um die Handgeschicklichkeit zu erhalten.
- **Alltagstraining** (z. B. mit Greifhilfen & Anpassungen für Besteck, Stifte etc.).

Postoperative Ergotherapie (nach einer OP oder Fasziotomie)

Nach einer chirurgischen Behandlung ist eine gezielte Rehabilitation wichtig, um die **Handfunktion wiederherzustellen** .

✓ **Narbenbehandlung & Manuelle Techniken:**

- **Sanfte Narbenmassage & Lymphdrainage** , um Verklebungen zu vermeiden.
- **Ultraschall- oder Iontophorese-Therapie** , um die Durchblutung zu fördern.

✓ **Sensibilitätstraining & Feinmotorik-Übungen:**

- **Gezieltes Sensibilitätstraining** (z. B. mit verschiedenen Texturen & Oberflächen).



- **Feinmotorische Übungen mit kleinen Gegenständen** , um die Fingerkoordination zu verbessern.

✅ Funktionelle Therapie im Alltag:

- Anpassung von **Alltagsgegenständen** (z. B. verdickte Griffe für Besteck, Schreibhilfen).
- **Übungen mit Alltagsmaterialien** wie Korken, Murmeln oder Papierkugeln zur Geschicklichkeitsverbesserung.

Faszien-Release & Myofasziale Techniken: Anwendung & Wirkweise

Was sind Faszien?

Faszien sind **bindegewebige Strukturen** , die Muskeln, Organe und Gelenke umhüllen und für **Beweglichkeit, Stabilität und Kraftübertragung** im Körper verantwortlich sind. Sie können durch **Stress, Fehlhaltungen, Entzündungen oder Bewegungsmangel** verkleben oder verhärten, was zu **Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Verspannungen** führen kann.

Ziel von Faszien-Release & Myofaszialen Techniken

Diese Techniken haben das Ziel, **Verklebungen in den Faszien zu lösen, die Durchblutung zu verbessern, Spannungen abzubauen und die Beweglichkeit wiederherzustellen** .

1. Faszien-Release (Faszientechnik zur Entspannung & Mobilisierung)

🌿 Anwendungsprinzip:

Beim **Faszien-Release** wird das Gewebe durch **sanften oder intensiven Druck, Dehnungen oder Bewegungstechniken gezielt bearbeitet** , um Verklebungen oder Verspannungen aufzulösen.

☀️ Techniken des Faszien-Release:

◆ 1. Manuelle Faszien-Release-Techniken:

- **Langsame, tiefe Streichungen mit den Händen oder Unterarmen** zur Lockerung des Gewebes.
- **Druckpunkttechniken** : Halten von Druck auf Verklebungen bis zum Nachlassen der Spannung.
- **Scheren-Griff**: Zwei Hände ziehen das Gewebe sanft in entgegengesetzte Richtungen, um Faszien zu lösen.



- ◆ **2. Faszien-Release mit Hilfsmitteln:**
 - **Faszienrollen oder Bälle** zur Selbstmassage (z. B. für Hände, Füße oder Rücken).
 - **Schröpfen (Schröpfgläser)** zur Verbesserung der Durchblutung und Lösung von Gewebespannungen.
 - **Gua Sha-Technik** (Schaben der Haut mit speziellen Werkzeugen zur Faszienlösung).
 - ◆ **3. Bewegung & Stretching für die Faszien:**
 - **Dynamische Dehnungen** (z. B. elastische Federbewegungen im Yoga & Tai Chi) .
 - **Sanfte Rotationen und Schwingbewegungen** , um verklebte Faszien elastisch zu machen.
 - ◆ **Wichtig:** Die Bewegungen sind **langsam, bewusst und mit Atemkoordination** ausgeführt.
-

2. Myofasziale Techniken (Tiefe Gewebearbeit für Schmerz & Spannungslösung)

Anwendungsprinzip:

Diese Techniken arbeiten gezielt mit **tiefem Druck auf die myofaszialen Strukturen** (Muskeln & Faszien), um Spannungen, Triggerpunkte und Verklebungen zu lösen.

Techniken der Myofaszialen Therapie:

- ◆ **1. Myofasziale Release-Techniken:**
 - **Direkte Technik:** Tiefgehender, **langsamer Druck auf Verhärtungen** im Gewebe (z. B. mit Daumen, Ellbogen oder Faszienwerkzeugen).
 - **Indirekte Technik:** Gewebe wird **sanft bewegt und gestreckt** , um Spannungen zu lösen.
 - **Hautroll-Technik:** Die Haut wird sanft angehoben und gerollt, um Faszienverklebungen zu lösen.
- ◆ **2. Triggerpunkt-Therapie:**
 - Triggerpunkte sind kleine, verhärtete Muskelbereiche, die Schmerzen auslösen können.
 - **Drucktechniken (z. B. mit den Fingern oder Massagebällen)** lösen diese Verspannungen.
- ◆ **3. Instrumentengestützte myofasziale Therapie:**



- **Massage mit speziellen Faszien-Werkzeugen** (z. B. Schaber, Schröpfgläser oder Faszien-Roller).
 - **Vibrationstechniken (Massagepistolen oder Schallwellen-Therapie)** zur Tiefenlockerung.
 - ◆ **4. Myofasziale Dehntechniken & aktive Mobilisierung:**
 - **Langsame, haltende Dehnungen** zur Entspannung der myofaszialen Strukturen.
 - **Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF)** zur Verbesserung der Beweglichkeit durch gezielte Muskelaktivierung.
-

Anwendungsgebiete von Faszien-Release & Myofaszialer Therapie

- ◆ Chronische Verspannungen & Schmerzen (Rücken, Schultern, Hände)
 - ◆ Bewegungseinschränkungen (z. B. bei Dupuytren-Krankheit oder Arthritis)
 - ◆ Durchblutungsstörungen & Lymphstauungen
 - ◆ Stressbedingte Muskelverhärtungen
-

Fazit: Wann welche Technik anwenden?

- **Bei akuten Schmerzen oder verhärteten Triggerpunkten:** Myofasziale Techniken mit tiefem Druck.
- **Bei Bewegungseinschränkungen oder Verklebungen:** Faszien-Release mit sanften Dehnungen.
- **Zur Vorbeugung & Regeneration:** Selbstmassage mit Faszienrolle oder Schröpftechnik.

✦ **Durch regelmäßige Anwendung werden die Faszien geschmeidiger, Schmerzen reduziert & die Beweglichkeit verbessert!** 🙌💙





Stephanie Menz – Unternehmerin, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin, Autorin, Ausbilderin & Speakerin

Stephanie Menz ist eine visionäre Wegbereiterin für mehr Verantwortung in der eigenen physischen und psychischen Gesundheit. Mit einem ganzheitlichen Ansatz kombiniert sie ihre Expertise als Ergotherapeutin, Heilpraktikerin und Ausbilderin mit innovativen Methoden zur Förderung von Energie und Stabilität im Körper. Ihr Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit auf allen Ebenen – physisch, mental und spirituell – zu stärken und nachhaltig zu verbessern.

Ein besonderer Fokus ihrer Arbeit liegt auf dem **Becken**, das sie als zentrales Energie- und Stabilitätszentrum des Körpers betrachtet. Um dieses essenzielle Thema in den Fokus zu rücken, initiiert und organisiert sie jährlich ein einzigartiges Fortbildungsevent, das sich an **Therapeuten (mit 7 Fortbildungspunkten, FP), Sportbegeisterte, Vielsitzende und all jene richtet, die ihre körperliche und mentale Balance optimieren möchten.**



www.arbor-venus.de

Durch ihre fundierte Erfahrung, praxisnahe Wissensvermittlung und inspirierende Vorträge begeistert sie ihre Teilnehmer und motiviert sie, aktiv Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Dabei integriert sie nicht nur wissenschaftlich fundierte Methoden, sondern auch spirituelle Aspekte, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die persönliche Energie zu erhöhen.

Mit ihrer Arbeit schafft Stephanie Menz eine Brücke zwischen traditioneller Therapie, moderner Gesundheitsförderung und spiritueller Entwicklung – für ein ganzheitliches Wohlbefinden und eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität.

