

Wenn Sie in der Nacht oder am Morgen früh aufwachen und Ihre Glieder sind steif und schmerzen leicht bis stark, hat das seine Gründe. Oft sind die Muskeln ebenfalls steif, hart, verspannt. Nach dem Aufstehen haben Sie Anlaufschwierigkeiten und können sich nur mit grosser Mühe bewegen. Das sind Anzeichen, die man ernst nehmen sollte. Es könnte eine beginnende Autoimmunerkrankung wie **Arthritis, Morbus Bechterew** z.B. sein. Natürlich auch **Gicht**.

Was lässt unsere Gelenke und Muskeln steif werden?

- Sehr oft eine ungesunde Ernährung, die unseren Körper täglich massiv übersäuert. Dazu gehört z.B. auch Brot und zwar auch Vollkornbrot.
- Bewegungsmangel, zu viel sitzen und zu viel liegen.
Durch einen Bewegungsmangel werden Knorpel (Arthrose) und Bandscheiben (Bandscheibenvorfall) nicht mehr mit Nährflüssigkeit versorgt. Muskeln und Bänder werden schlaffer und können die Gelenke nicht mehr unterstützen und schützen.
- Den Körper überbeanspruchen, z.B. mit zu viel Sport.
- Verkalkung/Verknöcherung/Kristallablagerung der Gelenke durch ungesunde Ernährung mit zu viel Kalzium. Dazu gehören auch Kalzium-Tabletten und Vitamin D3, die vor allem Frauen wegen Osteoporose nehmen.
- Chemische Substanzen, die sogar Gelenke in kurzer Zeit verformen und verkrüppeln lassen.
- Bestrahlungen.
- Operationen in Gelenken.

In einer Onlineberatung informieren wir Sie gerne, damit Sie wissen, wie Ihr Körper selber korrigieren und heilen kann.

Zu den Autoimmunerkrankungen, wo steife Gelenke im Vordergrund stehen:

[Arthritis](#)

[Morbus Bechterew](#)

Und Arthrose:

[Arthrose](#)