

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Ganglion („Überbein“)

**F:** Seit einigen Monaten habe ich so ein kleines Überbein am Handgelenk. Das ist mal größer und mal kleiner. Manchmal tut es auch ein wenig weh. Es stört auf jeden Fall. Was ist das, und woher kommt es?

**A:** Man nennt das Ganglion. Es ist eine Zyste, die mit gallertartigem Schleim gefüllt ist – oft so prall, dass es sich steinhart anfühlt, deswegen auch „Überbein“. Es hat jedoch nichts mit Knochen zu tun. Meist liegt es an Handgelenken, Händen oder Fußrücken. Die genaue Ursache ist unbekannt – vermutlich ein entzündlicher Reizzustand von Gelenk oder Sehne. Wieso sich die entzündliche Flüssigkeit manchmal so abkapselt, weiß man nicht. Es gibt Menschen, die zur Bildung von Zysten neigen. Das liegt in der Konstitution.

**F:** Kann ich das nicht einfach wegschneiden lassen?

**A:** Prinzipiell natürlich ja, das ist auch die übliche schulmedizinische Therapie. Dabei gibt es jedoch einiges zu bedenken: Erstens hat jeder Eingriff ein Risiko. Oft liegen die Ganglien im Bereich von Gefäßen und Nerven, die verletzt werden können. Zweitens hat man dann eine Narbe. Wenn sie auf einer Energieleitbahn liegt, die man aus der Akupunktur kennt, blockiert das, verschlechtert die Gesamtsituation für den Organismus und kann später zu anderen Beschwerden führen. Unter Abwägung aller Aspekte - die Geschwulst ist harmlos, kann trotz Operation wieder auftreten, aber auch von selber wieder verschwinden und macht meist eher geringe Beschwerden - stimmt für mich hier die Verhältnismäßigkeit nicht. Drittens ist durch eine Operation die Entzündung nicht beseitigt – es wird sozusagen nur das Warnlämpchen zerschlagen.

**F:** Was gibt es denn für andere Möglichkeiten für möglichst schnelle Abhilfe?

**A:** Man kann das Ganglion zunächst einmal punktieren und die Flüssigkeit herausziehen. Begleitende Akupunktur vermindert häufig das Risiko, dass es sich schnell wieder füllt.

**F:** Und wegen der Entzündung?

**A:** Ja genau, parallel dazu sollte man schauen, was alles an der Entstehung beteiligt ist. Ganz oft sind es Funktionsstörungen oder Blockaden von Gelenken, z.B. an Hand- oder Fußwurzel, aber auch an der Wirbelsäule. Eine ganzheitliche osteopathische Behandlung ist hier sehr hilfreich.

**F:** Können Schüssler-Salze unterstützen?

**A:** Durchaus, vor allem Calcium fluoratum, Kalium chloratum, Kalium jodatum und Silicea. Letzteres finde ich häufig auch als homöopathisches Mittel sehr wirksam. Auch Ruta graveolens hilft oft. Nach meiner Erfahrung ist es besonders unterstützend, eine sog. Konstitutionsbehandlung für den ganzen Menschen zu machen. Denn oft gibt es bei einem Menschen mit einem Ganglion nicht nur eine lokale sondern insgesamt eine „Überreizung“. Man ist nervös und macht sich leicht Sorgen. Die Ansprüche an sich selber sind zu hoch. Dadurch wächst schnell etwas über den Kopf. Wenn die Leistung nicht genügend anerkannt wird oder etwas nicht gelingt, ist da schnell ein Gefühl von Minderwertigkeit und Selbstzweifel. Homöopathie kann so nicht nur das Ganglion zum Verschwinden bringen sondern auch zu mehr innerer Entspannung und Stabilität führen

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie