

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe Juli 2006

Thema: Arthrose, Teil 2

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 43. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Quizfrage:

Wie viel Gewicht muss das Hüftgelenk eines Menschen mit 100 kg Körpergewicht bei jedem Schritt aushalten?

- a) 50 kg
- b) 100 kg
- c) 200 kg
- d) 500 kg

Arthrose und deren naturheilkundliche Behandlung

Bewegung – der beste Gelenkschutz

Das A & O der Gelenkbehandlung ist die richtige Bewegung. Nichts schützt das Gelenk so sehr wie Bewegung, dabei wird das Gelenk zur Produktion von Synovia, der Gelenkschmiere, angeregt. Untersuchungen haben ergeben, dass selbst Jogger, die wöchentlich 20 oder 50 km laufen, wesentlich weniger unter Arthrose leiden wie Bewegungsmuffel.



Gutes Schuhwerk mit richtiger Dämpfung entlastet die Gelenke

Entscheidend dabei ist, dass die Gelenke langsam an solche Belastungen gewöhnt werden. In der Presse oder im Fernsehen werden manchmal Programme angeboten, mit denen völlig Unsportliche innerhalb eines Jahres dazu gebracht werden, einen Marathonlauf durchzustehen. Dies ist tatsächlich möglich, weil man Herz, Kreislauf und Muskeln innerhalb von wenigen Monaten an eine größere Belastung gewöhnen kann. Der Gelenkknorpel gehört jedoch zu den so genannten bradytrophen Geweben, die nicht direkt durch Blutgefäße, sondern nur durch Diffusion über die Gelenkflüssigkeit ernährt werden und sich daher auch nur sehr langsam anpassen. Um Gelenke für größere Belastungen zu trainieren, benötigt man daher mehrere Jahre. Darum soll das Trainingspensum – am besten unter Anleitung eines erfahrenen Trainers oder sportmedizinisch erfahrenen Arztes – langsam über die Jahre gesteigert werden. Damit werden auch langfristig die Gelenke geschützt.

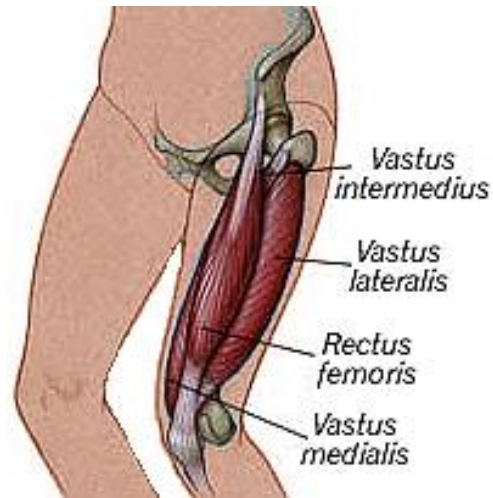
Was tun, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist?

Wenn bei Ihnen schon eine Arthrose diagnostiziert wurde, dann ist eher Schonung angesagt. Das heißt keineswegs, dass Sie sich gar keinen Sport mehr treiben dürfen, die Trainingsbelastung muss aber der bereits eingetretenen Gelenkbelastung angepasst werden. Es kommen dann eher Gelenk schonende Belastungen wie Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf als eher Gelenk belastende Betätigungen wie Walking oder Joggen in Frage. Innerhalb einer Sportart kann die Belastung für die Gelenke stark variieren. Beim Schwimmen ist etwa das Brustschwimmen weitaus belastender für Hüft- und Kniegelenke sowie Lenden- und Halswirbelsäule als das Kraulen. Beim Walking sind 20 km belastender als 10 km, sehr schnelles Walking ist belastender als langsames, Walking mit Bergauf- und Bergabgehen ist belastender als das Gehen in der Ebene. Die Gelenke können außerdem durch Schuhwerk mit guter Dämpfung sowie durch den korrekten Stockeinsatz (Nordic Walking) entlastet werden. Mittlerweile gibt es in jeder größeren Stadt und in fast jedem Sportverein die Möglichkeit, Sportarten wie Walking und Nordic Walking zu erlernen.

Die Gelenke bewegen, aber nicht belasten!

Selbst wenn die Arthrose schon sehr weit fortgeschritten ist und Sie schon bei geringen Belastungen (z. B. 400 m Gehen in der Ebene) deutliche Schmerzen haben, sind noch bestimmte Bewegungen möglich. Im Bewegungsbad eines Schwimmbad (Schwerkraft durch den Auftrieb des Wassers teilweise aufgehoben; angenehme, Schmerz lindernde Wärme des Wassers) können Sie sich immer noch bewegen und damit die Produktion der Gelenkschmiere anregen.

Bei Kniegelenksarthrose ist auch eine Maßnahme wie das „Beine baumeln lassen“ sehr gut geeignet. Dabei sitzen Sie auf der Tischkante, lassen die Beine nach unten baumeln und heben die Unterschenkel mehrmals vorsichtig an. Dabei haben Sie dann eine Bewegung fast ohne Belastung.



Starke Muskeln schützen die Gelenke

Ganz wichtig: Trainieren Sie die das betroffene Gelenk umgebenden Muskeln. Ein Gelenk ist umso stabiler, je besser die Gelenkführung ist. Je fester die Gelenkflächen durch die Muskeln aneinander gepresst werden, desto weniger kann das Gelenk bei Bewegungen „schlackern“. Ein Kugellager, bei dem die Kugeln „Spiel haben“ ist rasch zerstört. Dasselbe gilt auch für die Gelenke. Für die Kniegelenke eignet sich beispielsweise das Quadriceps-Training besonders gut. Dabei wird der Musculus quadriceps, der große Oberschenkelmuskel, gestärkt. Dies gelingt am besten mit Streckübungen des Beines gegen einen Widerstand. Achtung: Lassen Sie sich hier gut anleiten – besonders wenn schon eine Arthrose vorliegt – damit Sie durch eventuelle Fehlbelastungen nicht noch mehr kaputtmachen. In Sportstudios mit gut ausgebildeten Übungsleitern können Sie eine gute Hilfe erfahren.

Je größer das Gewicht, desto größer die Belastung

Dass dicke Menschen mehr über Arthrose klagen als „Bohnenstangen“ ist eine Binsenwahrheit. Unsere Gelenke sind von Natur aus darauf ausgelegt, einen normalgewichtigen Menschen länger als 70 Jahre zu tragen. Bei einem sehr viel höheren Körpergewicht – besonders dann, wenn gleichzeitig Bewegungsarmut besteht oder Fehl- und Überbelastungen vorliegen – sind die Gelenke sehr viel schneller verschlissen. Jeder von Arthrose bedrohter oder gar betroffener Mensch sollte daher dringend ein normales Körpergewicht anstreben. Tipps hierzu finden Sie unter www.1-uebergewicht.de.



Nordic Walking ist eine Gelenk schonende Sportart – Nebenwirkung: Gewichtsabnahme

Welche Ernährung bei Arthrose?

Natürlich kann die richtige Ernährung die Gewichtsabnahme unterstützen. Unabhängig davon scheint es bei Arthrose aber darauf anzukommen, dass der Körper nicht „übersäuert“ ist. Viele Arthrosepatienten berichten eine langfristige und anhaltende Linderung ihrer Beschwerden, wenn Sie sich basenbetont ernähren. Generell kann man sagen: eiweißreiche Lebensmittel (besonders tierische) sind unter diesem Aspekt eher ungünstig, Salate, Obst und Gemüse sind eher günstig. Genussmittel wie Rauchen, Alkohol oder Kaffee sind weitgehend zu meiden. Mineralreiches Mineralwasser entsäuert hingegen. Weitere Informationen hierzu finden Sie unter <http://www.migraene-1.de/ernaehrung-kopfschmerzen/>.

Eine sehr gute Wirkung hat auch das Heilfasten. Zum einen über die schnelle und zuverlässige Gewichtsreduktion, zum anderen aber auch über eine „Entschlackung“ des Bindegewebes mit der Folge einer besseren Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen. Siehe hierzu auch www.heilfasten-1.de.

Helfen Nährstoffe?

Knorpelschutzpräparate waren vor etwa 20 Jahren groß in Mode, gerieten dann aber ins Abseits. Kritiker meinten, sie müssten wirkungslos sein, da die Moleküle nicht aufgenommen würden und somit nicht in das Gelenk gelangen könnten. Inzwischen gibt es aber einige wissenschaftliche Belege, die sich nicht an theoretischen Erwägungen orientieren, sondern die klinische Wirksamkeit bestätigen. Leider werden von schulmedizinischen Hardlinern selbst solche evidenzbasierten Untersuchungen – teilweise unter Fälschung der Interpretation der Originalautoren – nicht anerkannt bzw. sogar als Beweis für die angebliche Unwirksamkeit angesehen (siehe Teil 1, Seite 1 „Arthrose und deren naturheilkundliche Behandlung im Spiegel der Wissenschaft“).

Das bekannteste Präparat ist das Dona 200. Es enthält Glucosamin. Dies ist ein Proteoglykan (Zuckereiweiß) und Bestandteil der bindegewebigen Matrix des Knorpels. Preiswerter und noch höher dosiert ist Orthoexpert Gelenknahrung. Diese enthält neben Glucosamin noch Chondroitinsulfat (Grundmolekül, an welches sich das Glucosamin im Bindegewebe anlagert) und Kollagen, welches ebenfalls eine wichtige Rolle im Knorpel spielt. Im Tierversuch mit radioaktiv markiertem Kollagen konnte gezeigt werden, dass entgegen anders lautender Behauptungen das Kollagen intakt im Darm aufgenommen wurde und sich im Knorpel der Versuchstiere anreicherte.

Von der Orthoexpert Gelenknahrung sollten Sie bei Arthrose vier Wochen lang zwei Beutel täglich nehmen, dann acht Wochen lang einen Beutel. Zunächst sollte dieses Präparat nicht länger als drei Monate eingenommen werden. In der Regel haben dann die Beschwerden deutlich nachgelassen. Wenn die Beschwerden dann wieder stärker werden sollten, können Sie mit einer erneuten „Knorpelschutzkur“ beginnen.

Vitamin C ist das wichtigste wasserlösliche Antioxidans unseres Körpers. Es ist darüber hinaus wichtig für die Eiweißsynthese der Chondrozyten, der Knorpel produzierenden Zellen www.ganzheits-medizin.de/vitamin-c/. Ohne Vitamin kann aus der Aminosäure Prolin kein Hydroxyprolin hergestellt werden, welche mit 11% der Aminosäuren des Knorpels eine der wichtigsten Aminosäuren darstellt. Auch Entzündungsprozesse sind bei Arthrose bedeutsam. So werden bei Schädigungen des Knorpels reaktiv die Entzündungsmediatoren Interleukin-1 und Tumor Nekrose Faktor freigesetzt, welche Entzündungen unterhalten und weitere Schädigungen nach sich ziehen können. Bei jeder Entzündung werden aber freie Radikale freigesetzt, die der Organismus mit Antioxidantien neutralisieren muss.

Neben Vitamin C ist hier Vitamin E von entscheidender Bedeutung. Vitamin E hat bei Arthritis und Arthrose eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung www.rheumatische-erkrankungen.de/polyarthritis/. Wichtig dabei ist, hohe Dosen einzunehmen (nicht unter 600 IE tgl.). Keine Angst, Sie müssen an einer solch hohen Dosis nicht sterben, auch wenn interessierte Kreise Ihnen das weismachen wollen www.ganzheits-medizin.de/vitamin-e/.

Wer nicht so viele verschiedene Präparate einnehmen möchte, kann eine Kombination von Vitamin E und C nehmen, z. B. Evina 2x1 Kps. tgl. oder die Antioxidantienkombination Orthoexpert nutri basic 2x1 Kps. tgl. Vitamin E, C bzw. die Kombinationen eignen sich zur Dauereinnahme.

„Similia similibus curentur“ – „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“

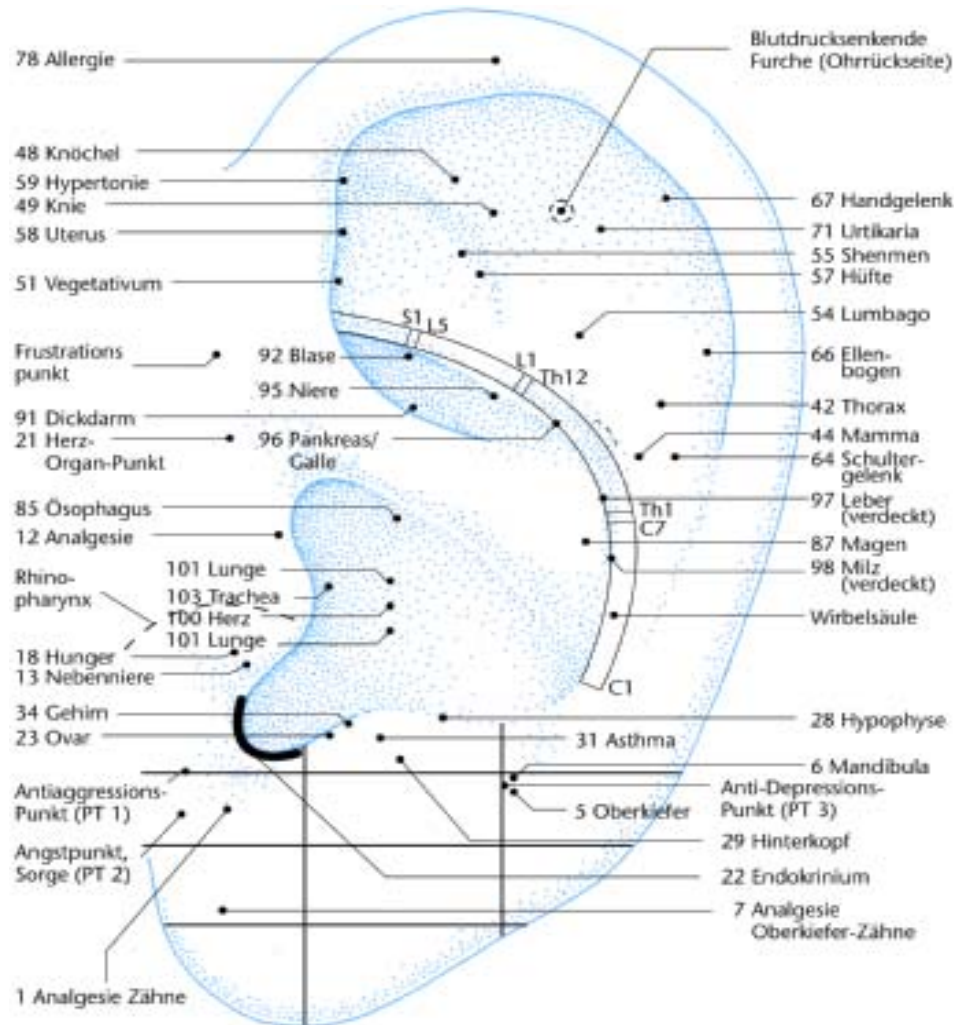
Dies ist der wichtigste Grundsatz der Homöopathie – die Ähnlichkeitsregel. Leider ist es aufgrund der typischen Symptome bei Arthrose (Bewegung verschlechtert, Wärme verbessert, meist keine anderen außergewöhnlichen und für die Mittelwahl wegweisenden Symptome) nur sehr schwer, das passende homöopathische Einzelmittel zu finden, da mehrere hunderte Mittel in Frage kommen.

Erfolgversprechender erscheint hier die Gabe eines homöopathischen Komplexmittels zu sein, bei dem sich die einzelnen Mittel synergistisch in ihrer Wirkung unterstützen. Einbewährtes Präparat ist Zeel. In einem Doppelblindversuch war es nicht weniger wirksam als Diclofenac (Maronna, Weiser, Klein: Orthopäd. Prax. 2000; 36(5): 285–291). Die empfohlene Dosis ist hier 3x1 Tablette tgl. Wenn Sie es mit obigen Nahrungsergänzungen kombinieren, was ich wegen der wahrscheinlichen gegenseitigen Wirkungsverstärkung dringend empfehle, können Sie zur einfacheren Einnahme auch 2x2 Tabletten tgl. nehmen.

Einnahmeschema (Beispiele)	4 Wochen lang	8 Wochen lang	auf Dauer
Orthoexpert Gelenknahrung tgl.	2x1	1x1	----
Vit. C Pulver tgl.	2x1/2 TL	2x1/2 TL	2x1/2 TL
Vit. E Mowivit I. E. tgl.	1000 1x1	1000 1x1	600 1x1
Zeel Tabl. tgl.	2x2	2x2	2x1
oder			
Orthoexpert Gelenknahrung tgl.	2x1	1x1	----
Orthoexpert basic Kps. tgl.	2x1	2x1	2x1
Zeel Tabl. tgl.	2x2	2x2	2x1

Keine Angst vor Spritzen!

Eine Intensivierung der Wirkung kann erreicht werden, wenn am Anfang der Behandlung zusätzlich zur Einnahme in Kapsel- bzw. Pulverform eine Kur mit homöopathischen Injektionen erfolgt. Ich injiziere dabei gern das Mittel Zeel als Ampulle (bei Zustand nach Verletzungen oder bei Entzündungszeichen nehme ich auch gern Traumeel) an neuraltherapeutische Triggerpunkte bzw. an Akupunkturpunkte im Bereich der betroffenen Gelenke.



Besonders effektiv wird die Behandlung, wenn die Ohrakupunktur hinzugefügt wird. Hierbei messe ich das Ohr mit einem Diagnosestift aus, welcher die Leitfähigkeit der Haut misst. Körperakupunkturpunkte weisen immer eine erhöhte elektrische Leitfähigkeit auf. Ohrpunkte haben jedoch nur dann einen messbar niedrigeren Widerstand, wenn das mit diesem Punkt korrespondierende Organ oder Gewebe in irgendeiner Form gestört oder erkrankt ist (siehe Abbildung). Nur die passenden Punkte werden dann gezielt mit einer Akupuncturnadel, einer Dauernadel oder einer Injektion mit dem homöopathischen Mittel versorgt. Von einer solchen Injektionsserie mit Ohrakupunktur sollten 5-10 Behandlungen etwa 2-3x pro Woche durchgeführt werden. Eine solche Behandlung kann ambulant oder stationär durchgeführt werden. Bei der stationären Therapie werden die beschriebenen Maßnahmen natürlich noch durch andere geeignete physikalische Therapien wie z. B. Einzelkrankengymnastik, Elektro- und/oder Ultraschalltherapie, warme Bewegungsbäder, Massagen oder Moorpackungen ergänzt, was die Effizienz der Maßnahmen nochmals zu steigern vermag.

Beispiel:

Die 55jährige Erika H. kommt zur stationären Rehabilitation in die Innere Abteilung der Habichtswald-Klinik wegen therapieresistenter Arthrosebeschwerden. Die Röntgenaufnahmen zeigen eine schwerste Coxarthrose (Verschleiß der Hüftgelenke). Die freie Gehstrecke, bis die Patientin wegen Schmerzen eine Pause einlegen muss, beträgt weniger als 200 m auf der Ebene. Während eines zehntägigen Heilfastens nimmt sie 5 kg ab. Dazu werden alle oben aufgeführten Maßnahmen durchgeführt. Am Ende des dreiwöchigen Aufenthaltes kann sie ohne Unterbrechung und ohne nennenswerte Schmerzen von der Klinik bis zum ICE-Bahnhof Wilhelmshöhe und wieder zurück gehen – das sind 4 km auf Asphalt (!), der Rückweg geht teilweise bergauf. Der Operationstermin wurde daraufhin abgesagt.

Grenzen naturheilkundlicher Therapie bei Arthrose

Es kann nicht erwartet werden, dass schwere Verschleißerscheinungen wieder in einen jungfräulichen Zustand zurückversetzt werden können. Nicht immer kann eine Schmerzfreiheit erzielt werden. Und nicht jede Operation kann auf Dauer vermieden werden.

In vielen Fällen sind aber signifikante Linderungen der Beschwerden erreichbar, die die schmerzarme Gehstrecke deutlich länger werden lassen, den Beigebrauch von Schmerzmittel überflüssig oder zumindest geringer werden lassen und Operationen möglicherweise um einige Jahre hinausschieben helfen können. Auch wenn Sie immer wieder hören: „Arthrose ist nicht heilbar!“, sollten Sie nicht die Flinte ins Korn werfen, sondern mit eigener Initiative (Gewichtsabnahme, Ernährung) und mit professioneller Hilfe wie oben beschrieben zumindest eine Verbesserung der Beschwerden anstreben. Die Operation läuft Ihnen nicht weg – möglicherweise können Sie aber vor der Operation weglaufen...

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
Habichtswaldklinik Kassel
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Anzeige

Fortbildung für Ärzte

Naturheilkundliche Behandlung von Herzkrankheiten

Ganztägiges Seminar am Samstag, d. 09.09.2006 mit Dr. Rainer Matejka, Chefredakteur des „Naturarzt“, Dr. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abt. der Habichtswaldklinik Kassel

Teilnehmerzahl auf 30 begrenzt! Bitte rasch anmelden, da die Plätze sonst vergeben sind. Anmeldung bei Frau Steinle unter info@homotox.de. Die Veranstaltung findet in der Habichtswald-Klinik statt. Bei vorheriger, rechtzeitiger Anmeldung sind auch Übernachtungsmöglichkeiten in der Klinik gegeben (Tel. 0561-3108-622).

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im August 2006:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 10.08.2006 „Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“
- 17.08.2006 „Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Arthrose“
- 24.08.2006 „Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“
- 31.08.2006 „Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“

Vorträge der Inneren Abteilung im August 2006:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 03.08.2006 „Praktische Tippe bei Asthma bronchiale und obstruktiver Lungenerkrankung“
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 11.08.2006 „Wie atme ich richtig?“ Vortrag mit praktischen Übungen
Referentin: Frau Marlene Ditz
- 18.08.2006 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 25.08.2006 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“
Referentin: Frau Anna Wilpert

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.html

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Auflösung der Quizfrage:

Antwort d) ist richtig! Bei jedem Schritt müssen die Gelenke etwa das Fünffache des eigenen Körpergewichtes tragen – bei strammem Gehen oder Joggen sogar noch mehr! Daher bringt auch eine moderate Gewichtsreduktion den Gelenken schon eine spürbare Erleichterung: 5 kg Gewichtsreduktion bedeuten daher mindestens ½ Zentner Entlastung für die Gelenke – bei jedem einzelnen Schritt!