



Rheuma ist längst nicht mehr nur das Lieblingsthema von Oma und Opa, wenn sie sonntags zu Besuch kommen. Rund vier Millionen Menschen in Deutschland sind rheumakrank, darunter viele Kinder. Dabei gibt es Rheuma als Krankheit eigentlich nicht. Unter den Sammelbegriff fallen etwa 400 verschiedene Krankheitsbilder, darunter auch Arthrose und Arthritis. Die Arthrose gehört zu den häufigsten Erkrankungen und zu den folgenschwersten, wenn Sie zu spät erkannt und behandelt wird. Welche Behandlungsmöglichkeiten naturheilkundliche Verfahren bieten, lesen Sie in diesem Beitrag.

Wenn die Gelenkbereiche anschwellen und stark schmerzen, so dass die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, spricht man von Rheuma. Der Name kommt aus dem Griechischen und bedeutet „alles fließt“. Rheuma ist der Sammelbegriff für rund 400 Krankheiten. Sie werden als Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises bezeichnet und sind in drei Gruppen unterteilt:

- ▶ **Rheumatische Krankheiten:** Sie beruhen ursächlich auf einer Entzündung im Gelenk wie zum Beispiel Arthritis, insbesondere die primär chronische Polyarthritis (PcP), eine an mehreren Gelenken auftretende Dauererkrankung der Gelenke.
- ▶ **Degenerative Gelenkerkrankungen:** Sie beziehen sich auf alle abnutzungsbedingt entstandenen Funktionsprobleme der Gelenke einschließlich der Wirbelsäulengelenke. Sind letztere betroffen, sprechen wir von Spondylosen, bei allen anderen Gelenken von Arthrosen.
- ▶ **Weichteilrheumatismus:** Damit sind diejenigen Funktionseinbußen der Gelenke gemeint, die ihren Ursprung außerhalb der Gelenke haben, nämlich an den die Gelenke umgebenden Weichteilen wie Muskeln, Sehnen und Bändern.

Arthrosen sind weltweit die häufigsten Gelenkerkrankungen. Starke Arthrosen haben den Verlust der Gelenkfunktion zur Folge und führen zur körperlichen Behinderung. Arthrose bezeichnet den schmerzhaften, fortschreitenden Verschleiß des Knorpelgewebes an Gelenken und Bandscheiben der Wirbelsäule. Aufgrund der gemeinsamen griechischen Sprachwurzel werden Arthrose und Arthritis oft fälschlicherweise in einen Topf geworfen. Arthrose unterscheidet sich jedoch von der Arthritis auf charakteristische Weise. Wie die Nachsilbe -itis (altgriechisch für Entzündung) schon verrät, ist Ursache oder Ausgangspunkt einer Arthritis stets eine Entzündung. Erst als Folge von dieser werden die Gelenkknorpel und das gelenknahe Knochengewebe geschädigt.

Die Arthrose hingegen beginnt unabhängig von einer Entzündung direkt am Knorpel. Folgende Gegebenheiten können eine solche Knorpelschädigung hervorrufen:

- ▶ Fehlstellung eines Gelenks,
- ▶ Überlastung und/oder Fehlbelastung eines Gelenks,

- ▶ Verletzungen des Knorpelgewebes aufgrund von Stauchungen oder Prellungen, die auch länger zurückliegen können und
- ▶ eine mangelhafte Ernährung des Knorpelgewebes, die sich bei Bewegungsarmut und mit zunehmendem Lebensalter ergibt.

Nach Meinung der Ärzte treffen mehrere Faktoren zusammen, wenn eine Arthrose entsteht. Zum einen liegt ein Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit der Gelenke vor. Zum anderen spielt die Störung des Stoffwechsels im Gelenkknorpel eine wichtige Rolle.

Egal welcher auslösende Faktor im Vordergrund der jeweiligen Einzelerkrankung steht, beginnt der Krankheitsprozess stets damit, dass mehr Knorpelbestandteile vom Körper abgebaut als aufgebaut werden. Die Folge: Der Knorpel verliert langsam seine Elastizität und seine Eigenschaften als Stoßdämpfer. Er wird weich, rissig und damit unelastisch. Die im gesunden Zustand glatte Knorpeloberfläche ist aufgeraut und wird durch die Bewegungen des Gelenks immer weiter abgeschliffen.

Das Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit des Knorpels zieht weiteren Knorpelabrieb nach sich. Dabei werden Gelenkkörperchen (Knorpelabrieb) freigesetzt. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, indem unser Körper sogenannte „Killerstoffe“, körpereigene Fresszellen, in das kranke Gelenk schickt. Sie bauen einerseits noch mehr Knorpelsubstanz ab und reizen andererseits die Gelenkinnenhaut. Daraufhin entzündet sich das Gelenk. Der Arzt bezeichnet das als aktivierte Arthrose.

Von Arthrose können grundsätzlich alle Gelenke des Körpers befallen werden, Hüft- und Kniegelenk, aber auch Fingermittel- und Endgelenk, Sprunggelenk oder Schultergelenk. Besonders häufig tritt Arthrose jedoch an den großen Gelenken wie Knie- und Hüftgelenk auf.

Entwicklungsstadien – ein Drama in vier Akten

Im ersten Stadium spürt der Patient die Arthrose nicht. Aber auf einer sehr kleinen Fläche ist der Knorpel bereits oberflächlich geschädigt. Im zweiten Stadium kommt es zur sogenannten Morgensteifigkeit des betroffenen Gelenks und zu Anlaufschmerzen. Die Gelenkbeweglichkeit ist eingeschränkt. Im dritten Stadium sind die Knorpelmasse und dementsprechend die Beweglichkeit des Gelenks noch deutlicher reduziert. Stellenweise ist der Knorpel bis auf den Knochen zerstört. Knorpelabriebteilchen, die bei einer Bewegung des Gelenks mit der Gelenkflüssigkeit umgewälzt werden, rufen in der Gelenkinnenhaut schubartig verlaufende Entzündungen hervor. Dabei werden verschiedene Substanzen, die Schmerzen vermitteln (zum Beispiel Arachidonsäure), auf den Plan gerufen. Im vierten und schwersten Stadium wird das Gelenk vollständig steif. Die Knorpelmasse ist restlos aufgelöst, nicht mehr funktionsfähig und der Gelenkspalt schmaler. Die Folge sind schwerste körperliche Behinderungen. Der Mensch mit Arthrose im vierten Stadium braucht ein neues Gelenk.

Der naturheilkundliche Behandlungsansatz berücksichtigt die unterschiedlichen Rheuma- und Arthroseformen. Er ist immer individuell und erfasst den Menschen in seiner ganzen Krankheitsgeschichte.

Ernährungstherapie

Tierische Lebensmittel, vor allem Fleisch und Eier, erhöhen die entzündliche Aktivität, weil ein körpereigener Stoff (zum Beispiel die schmerzvermittelnde Arachidonsäure) in vermehrtem Ausmaß gebildet wird. Arthrose- und Arthritispatienten können somit von einer vegetarischen Vollwertkost profitieren.

Fasten

Wenn Sie eine Ernährungsumstellung erwägen, sollten Sie damit am besten nach einer Heilfastenkur beginnen. Schon während des Fastens merken die meisten Menschen, dass es ihnen besser geht und die Schmerzen abnehmen. Wer das strenge Null-Fasten nicht verträgt, kann die F. X. Mayr-Kur (Milch-Semmel-Diät) oder das Saftfasten nach Buchinger wählen. In der letzten Zeit setzt sich immer mehr das typgerechte Fasten durch, das persönliche Ernährungsgewohnheiten und Abneigungen integriert. Nach der Fastenkur erfolgt der Kostaufbau mit Obst, viel Gemüse, unter Berücksichtigung einer eiweißärmeren Ernährung.

Säure-Basen-Ungleichgewicht

Naturwissenschaftlich ist ein Säure-Basen-Ungleichgewicht im Blut nicht nachweisbar. Der Körper hat sehr feine Regulationsmechanismen, um den pH-Wert konstant zu halten. Trotz dieser Tatsache beobachten Naturheilkundler, dass sich Arthrose- und Arthritis-Beschwerden lindern, wenn „Basensalze“ oder „Entsäuerungssalze“ zugeführt werden. Man sollte dem Körper mindestens drei, besser sechs Wochen Zeit lassen, bevor sich ein erster Erfolg zeigt. In diesem Fall sind die Basensalze weiterhin einzunehmen.

Vitamine

Aus Untersuchungen mit vielen Arthrosepatienten ist bekannt, dass hochdosiertes Vitamin E die Schmerzen und Entzündungsneigung der Gelenke reduzieren kann. Die meisten Studienteilnehmer berichteten nach mindestens sechswöchiger Einnahme von circa 500 mg bis 600 mg Vitamin E von einer deutlichen Schmerzabnahme, die mit dem chemischen Schmerzmittel Diclofenac zu vergleichen ist. Der Vorteil von Vitamin E: Es gab selbst nach einer Einnahmedauer von bis zu zwei Jahren trotz der hohen Dosis (normal wären etwa 30 mg/täglich) keine unerwünschten Nebenwirkungen. Vitamin C sollte zusätzlich eingenommen werden. Vitamin C und Vitamin E gehören zu einem körpereigenen Entgiftungssystem und regenerieren sich gegenseitig. Die empfohlene Tagesdosis Vitamin C (circa ein bis zwei Gramm täglich) sollte in mehreren Portionen eingenommen werden.

Störfelder behandeln

Störfelder sind krankhaft veränderte Körperbereiche, die in anderen Körperregionen Störungen, Schmerzen und Krankheiten auslösen. Häufige Störfelder sind kranke Zähne (ehemals vereiterte Zähne, nach Zahnfistel-Eiterung oder verlagerte Zähne) und kranke Mandeln. Seltener stören Narben, Nasennebenhöhlen oder der gynäkologische Raum.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Störfelder auszuschalten. Eine der am häufigsten angewandten ist die Neuraltherapie nach Huneke. Aber auch mit Laserlicht, Akupunktur oder der

Neuen Punktuellen Schmerz- und Organtherapie (NPSO) können Störfelder ausgeschaltet werden.

Kneipp und Priesnitz

Bäder können die Beschwerden lindern. In der Praxis gebräuchlich sind unter anderem Heublumen, Fichtennadeln und Zinnkraut (Schachtelhalm). Heublumen enthalten verschiedene ätherische Öle, die hautreizend und stoffwechsellanregend wirken. Sie werden neben Stoffwechselkrankheiten wie Grieß- und Steinleiden auch bei gichtisch-rheumatischen Zuständen und Gelenkversteifungen angewandt.

Fichtennadeln enthalten ätherische Öle, Terpene und Gerbsäuren. Auch hier steht die hautreizende und stoffwechsellanregende Wirkung im Vordergrund. Man nimmt entweder das Vollextrakt oder reine ätherische Öle.

Zinnkraut (Schachtelhalm) hat einen hohen Gehalt an Kieselsäuren, die lokal stoffwechsellanregend auf Haut und Bindegewebe, Bänder und Sehnen wirken: Es wird zur Gewebestabilisierung und bei Schwellungszuständen nach Knochenbrüchen/Verstauchungen empfohlen. Nehmen Sie am besten fertige Badeextrakte, da die ätherischen Öle beim Abkochen sonst verloren gehen.

Packungen beziehungsweise Wickel können warm oder kalt angewandt werden. Das richtet sich danach, ob ein akuter Entzündungszustand (Arthritis: dann meistens kalt) vorherrscht, oder ein chronisch-degenerativer Prozess (Arthrose: dann meistens warm). Als Warmanwendung empfehle ich Heusäcke oder Moorpackungen.

Die Heusäcke werden zum Beispiel in einem Dampfkochtopf erhitzt und auf das schmerzende Gelenk gelegt. Nach dem Dämpfen gut ausklopfen. Der Heusack ist sonst zu heiß.

Kalte Wickel mit Beinwell (Symphytum), Quark oder mit Retterspitz äußerlich sind ausgesprochen wohltuend. Dafür tauchen Sie ein Leintuch in kaltes Wasser, wringen es aus und streichen das Beinwellgel oder den Quark darauf. Die Wickel (kalt oder warm je nach Bedürfnis) legen Sie auf das schmerzende Gelenk. Zur Wärme/Kälte-Isolation wird ein weiteres, größeres Tuch aus Baumwolle oder Wolle darum gewickelt. Der Wickel wird gewechselt, wenn er warm erscheint.

Bei chronischen Arthrosen kann auch ein kalter Wickel als Langzeitwickel zur Wärmeerzeugung eingesetzt werden. Der Wickel muss eineinhalb bis zwei Stunden am Gelenk liegen. Der Körper heizt ihn mit eigener Wärme auf. Dadurch wird das Gelenk stärker durchblutet.

Ozon-Sauerstoff-Behandlung

Ozon ist eine besondere Form des Sauerstoffs. In manchen chronischen Fällen, insbesondere bei Knie- und Hüftarthrose sowie bei Kreuzbein-Darmbein-Gelenksblockaden habe ich durch Injektion eines Ozon-Sauerstoff-Gemisches in das Gelenk festgestellt, dass der Schmerz erheblich nachließ.

Da Ozon bei der Injektion brennt, empfiehlt sich eine vorherige lokale Betäubung mit einem Neuraltherapeutikum, dass zudem einen heilungsfördernden Einfluss hat.

Thymus- und Zellextrakte

Zellextrakte werden aus tierischen embryonalen Körperzellen gewonnen, zum Beispiel Thymusextrakt. Es hat, wie Studien zeigten, eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung. Es genügt, die Thymusextrakte an die Gelenkkapsel zu spritzen. Eine Injektion in das Gelenk ist nicht notwendig. Die Zellextrakte sind zwar keine Wundermittel, die Erfolge jedoch ermutigend.

Ausleitung der Krankheit

Baunscheidtieren: Seit mehr als 100 Jahren wenden Naturheilkundler das Baunscheidtverfahren bei Arthrose an. Dieser Methode liegt die Beobachtung zugrunde, dass sich Arthrosebeschwerden deutlich bessern, wenn ein hautreizendes und lokal entzündungsförderndes Mittel eingesetzt wird. Als Hautreizmittel bringt der Arzt ein sogenanntes Baunscheidtöl mittels eines Stichlers auf die Haut. Der Stichler (sieht aus wie ein Igel) soll nur die oberste Hautschicht etwas anritzen, damit das Öl die feineren, weicheren Hautschichten besser erreichen kann. Nach der Behandlung entsteht – je nach Öl und Intensität der Stichelung – eine deutliche Hautrötung, manchmal auch eine (erwünschte) eitrige Entzündung. Über diese werden Krankheitsstoffe aus dem Körper „ausgeleitet“. Die Folge: Das Gelenk ist weniger entzündet, schwillt ab und die Beweglichkeit nimmt zu.

Cantharidenpflaster: Die kräftigere Variante zum Baunscheidtieren ist das Cantharidenpflaster. Es wurde nach der Spanischen Fliege benannt, die zu seiner Herstellung verwandt wird. Das Gift der Spanischen Fliege verursacht eine Art Verbrennung der Haut. Innerhalb von 24 Stunden kommt es zu einer Blasenbildung. Wenn die Blasen abgetragen sind, tritt mehrere Tage lang ein zunächst trübes, später etwas eitriges Sekret aus. Das Cantharidenpflaster zeigte eine sehr gute Heilanzeigen in sogenannten aussichtslosen Fällen, bei denen es bereits zu einer Gelenkversteifung kam. Gegenanzeige: Bei Nieren- und Blasenenerkrankungen sollte das Cantharidenpflaster wegen der reizenden Wirkung nicht verwendet werden.

Heilpflanzen

Zur Behandlung von rheumatischen und arthrotischen Beschwerden empfehlen sich unter anderem Brennnessel, Weidenrinde, Mistel und Gemeiner Beinwell.

Brennnessel: In der Erfahrungsheilkunde gilt sie als wassertreibendes Medikament. Die Brennnessel fördert die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren und ist bei Gicht, Rheuma, Arthritis, Nieren- und Blasenbeschwerden, Gallen- und Leberleiden sowie chronischen Hauterkrankungen angezeigt. Der entzündungshemmenden Eigenschaft der Brennnessel kommt in der Arthrosebehandlung besondere Bedeutung zu. Studien zufolge ließ sich der Krankheitsverlauf durch die Verabreichung von Medikamenten aus Brennnesselextrakt positiv beeinflussen. Die Schmerzen ließen nach, und der Schmerzmittelverbrauch nahm ab.

Für eine Blut- und Säftereinigungskur nimmt man den Saft (zwei Teelöffel auf eine Tasse Wasser) oder den standardisierten Brennnesselpresssaft aus der Apotheke. Brennnesseln dürfen nicht angewandt werden, wenn die Wasseransammlungen im Körper auf eine eingeschränkte Herz- oder Nierentätigkeit zurückzuführen sind.

Weidenrinde der Purpurweide: In der Weidenrinde kommt die Salicylsäure vor. Seit einiger Zeit gibt es ein gut verträgliches Salicylsäurepräparat aus Weidenrinde zur Behandlung von Rheuma, das auch magenverträglich ist.

Gemeiner Beinwell: Wegen seiner entzündungshemmenden und blutstillenden Wirkung wird er bei Knochenverletzungen, Gelenkschmerzen, Prellungen, schlecht heilenden Wunden und Drüenschwellungen sehr geschätzt. Beinwell wird bevorzugt als Umschlag eingesetzt. Aber auch die innerliche Anwendung als homöopathisches Mittel wirkt gut.

Bewegungstherapie

Nur Gelenke, die bewegt werden, bleiben gelenkig. Das Einfachste, was Sie machen können, ist die morgendliche Frühgymnastik. Oder versuchen Sie es mit Wassergymnastik im warmen Wasser. Ein anderer Vorschlag, insbesondere für Hüftarthrose und Kniearthrose: Standradfahren oder Radfahren ohne körperliche Anstrengung. Sind die Gelenke zu sehr „eingerostet“, hilft nur noch professionelle Hilfe. Die klassische Krankengymnastik verschafft meist Linderung.

Autor:

Andreas Jansen, Jahrgang 1960, ist Arzt für Homöopathie und Naturheilverfahren. Er studierte Medizin an der Universität Tübingen. Internistische und chirurgische Weiterbildung. Zwei Jahre als Kneipparzt in Bad Wörrishofen. Seit fünf Jahren in Lindau/ Bodensee niedergelassen mit Schwerpunkt: Wirbelsäulen- und Ischiasbehandlung, Arthrosetherapie, Neurodermitis- und Allergiebehandlung.

Entnommen aus dem „Naturarzt“ Januar 2001

Weiterführende Literatur:

R. F. Weiß: Lehrbuch der Phytotherapie. Hippokrates, Stuttgart, 1991
M. O. Bruker: Gesund durch richtiges Essen, Goldmann, München, 1999