



Gelenkschmerzen sanft bekämpfen:

Hilfe aus der Natur

Etwa fünf Millionen Menschen leiden hierzulande unter Arthrose. Pflanzliche Heilmittel können Schmerzen und Steifigkeit lindern und den weiteren Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Die Ursachen für Arthrose sind vielfältig. Sie reichen von orthopädischen Fehlstellungen über eine genetische Veranlagung bis hin zu unzureichend behandelten Sport- und Unfallverletzungen. Vor allem im Anfangsstadium sind Arzneimittel pflanzlicher Herkunft eine gute, aber leider oft vernachlässigte Alternative: „So genannte Phytopharmaka sind nicht nur besser verträglich als synthetische Schmerzmittel, sondern weisen zudem auch ein breiteres Wirkungsspektrum auf“, weiß Dr. med. Peter Baum, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin, aus

jahrelanger Praxis. „In vielen Fällen helfen sie nicht nur gegen die Schmerzen, sondern steigern auch das Wohlbefinden des Patienten spürbar.“

Geht an synthetischen Schmerzmitteln kein Weg vorbei, so überprüfen die Spezialisten der Gelenk-Klinik Gundelfingen regelmäßig bei jedem Patienten, inwieweit pflanzliche Heilmittel ergänzend eingesetzt werden können. „Oft lassen sich so die erforderlichen Dosen synthetischer Schmerzmittel deutlich senken – die Beratung durch einen Facharzt vorausgesetzt“, so Dr. Baum.



DR. MED. PETER BAUM
IST FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE
UND SPORTMEDIZIN SOWIE
ÄRZTLICHER DIREKTOR DER
GELENK-KLINIK GUNDELFINGEN

Brennnesselextrakt fördert die Beweglichkeit

Nicht nur bei Prostatabeschwerden und Blasenproblemen wird der durchblutungssteigernden Brennnessel seit Jahrhunderten eine wohltuende Wirkung zugeschrieben. Dass Extrakte dieser Heilpflanze die entzündungsfördernden Botenstoffe in den Gelenkkapseln (Zytokine) beeinflussen, belegen Laborversuche. „Bei vielen Arthrosepatienten zeigt sich dank Brennnessel-Behandlung eine zunehmende Beweglichkeit und Schmerzlinderung“, berichtet Dr. Baum. Ob eine Gabe als Tee ausreicht, um Arthroseschmerzen spürbar zu verringern, ist umstritten. Wirksamer ist mit Sicherheit die Einnahme höherer Konzentrationen in Form von Dragees oder Tabletten.

Bei leichten Arthrose-Schmerzen hat sich auch Weidenrinde (Salicis Cortex) bewährt. Die Wirkung ist dem Aspirin ähnlich, bei dem es sich um nichts anderes als einen synthetischen Abkömmling eines Weidenrinde-Stoffes handelt. Wissenschaftlich nachgewiesen wurde die Wirkung von Dragees aus Weidenrindenextrakten (Assalix). Voraussetzung für den gewünschten Effekt war allerdings eine ausreichende Dosis. Arthrosepatienten, die Aspirin zur Blutgerinnungshemmung einsetzen, sollten zuvor mit ihrem Hausarzt sprechen.

Teufelskralle wirkt bei Steifigkeit und Schmerzen

Auch der Extrakt der afrikanischen Teufelskrallen-Wurzel kann bei Arthroseschmerzen günstig wirken. Die Steifigkeit am Morgen und Anlaufschmerzen nehmen ab. Zudem lässt sich der

Verbrauch synthetischer Schmerzmittel durch Einnahme von Teufelskrallen-Dragees teilweise deutlich senken. „Dieses Präparat ist kein Ersatz für die Standard-Therapie, kann aber dank seiner entzündungshemmenden Wirkung eine sinnvolle Ergänzung sein“, so Dr. Baum. Patienten mit Gallensteinen oder Magen-/Darmgeschwüren sollten dieses Naturheilmittel grundsätzlich nicht einnehmen.

Die Kombination aus Pappelblättern, Pappel- und Eschenrinde und Goldrutenkraut wird in der Volksmedizin seit langem als Mittel gegen Gelenkschmerzen überliefert. Insbesondere bei Arthritis in den Fingern haben sich Eschenblätter-Packungen bewährt. Für eine nachweisbare Wirkung dieser pflanzlichen Naturheilmittel gegen Arthrose ist grundsätzlich eine hochwertige Aufbereitung und Konzentration der Wirkstoffe erforderlich.

Zell-Regeneration hilft bei chronischen Schmerzen

In allen Stadien der Arthrose sollte neben den Naturheilmitteln auch die Physiotherapie eingesetzt werden. Hier empfiehlt Dr. Baum die „Zellbiologische Regulationstherapie“ (ZRT-Matrix-Methode). Diese Kombination aus physiotherapeutischen und physikalischen Verfahren regt den lokalen Zellstoffwechsel an und normalisiert die Ableitung von Stoffwechselendprodukten aus der Zellumgebung. „Bekanntlich bekämpfen Medikamente oft nur die Symptome, nicht aber die Ursache“, so Dr. Baum. Und diese liegt – neben den strukturellen Schäden an den Bewegungsorganen – in einer lokalen Störung des ▶



Homöopathisch gegen den Schmerz

Das bekannteste homöopathische Mittel gegen Gelenkschmerzen ist *Rhus toxicodendron*. Es wirkt natürlich gegen rheumatisch bedingte Schmerzen des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates. Patienten mit leichteren Gelenk- und Muskelbeschwerden, wie z. B. bei einer Arthrose, können *Rhus toxicodendron* D6 für die Selbstbehandlung anwenden. Es hilft sowohl bei akuten wie auch chronischen Schmerzen und kann zur alleinigen Schmerzlinderung oder als Ergänzung zu schulmedizinischen Medikamenten (keine Wechselwirkungen bekannt) eingenommen werden.

Eine besondere Bedeutung kommt *Rhus toxicodendron* bei Gelenkschmerzen und Schmerzen nach Überanstrengung zu, die typischerweise am stärksten bei Bewegungsbeginn empfunden wurden.

Zellstoffwechsels: „Sauerstoffmangel, Probleme beim Energiestoffwechsel und Übersäuerung führen zu Muskel-Verhärtungen und langfristigen schmerzhaften Veränderungen des Gewebes. Und das reizt die dortigen Schmerzfühler dauerhaft“, erläutert Dr. Baum. Um dies zu vermeiden, muss der kleinste Bereich um die einzelnen Zellen saniert werden: „Dies sichert eine optimale Versorgung der Zellen und des Gewebes mit Nährstoffen und Sauerstoff“, erklärt der Facharzt. Neben der biomechanischen Muskelstimulation (mit 8 bis 30 Hz) ist eine Säure-Basenregulation mit Basenwickeln ein wesentlicher Eckpfeiler der zellbiologischen Regulationsmedizin. Zusätzlich wirkt eine kombinierte Wärmetherapie mit wassergefiltertem Infrarot schmerzlindernd und mobilisiert den Stoffwechsel.

In einer einjährigen Anwendungsstudie wurde die ZRT-Matrix-Therapie vom TÜV-Süd an 418 Schmerzpatienten getestet. Das Ergebnis: Schmerzmittel konnten bei vielen Patienten ganz abgesetzt werden. Krankmeldungen gingen deutlich zurück. Bei sachgemäßer Anwendung sind schädliche Nebenwirkungen nicht bekannt.

Bei chronischen Schmerzen helfen in der Regel sechs Behandlungen von jeweils etwa 30 Minuten. Die DAK-Gesundheit übernimmt die Kosten im Rahmen eines IV-Vertrages. Andere gesetzliche Kassen erstatten

die Behandlung oft bei begründetem Antrag. Die Zellbiologische Regulationstherapie wird übrigens auch in der VfB-Rehawelt, der physiotherapeutischen Abteilung des Fußballvereins VfB Stuttgart, erfolgreich eingesetzt.

Muskeltraining und gesunde Ernährung

Günstig beeinflussen lässt sich eine Arthrose oft durch eine vegetarische Ernährung mit viel Früchten und Gemüse. Rechtzeitig angewendet können zudem Physiotherapie, Muskeltraining und der Einsatz orthopädischer Hilfsmittel (Orthesen) den Bewegungsablauf korrigieren und das Gelenk entlasten. Außerdem eignen sich Schwimmen, Wassergymnastik und Radfahren wegen ihrer sanften Bewegungen zur natürlichen Regeneration des angegriffenen Knorpels. Dass Akupunktur insbesondere bei der Schmerz-Behandlung bei Arthrose an den Kniegelenken nützlich sein kann, belegen mehrere deutsche Studien.

Zur Vorbeugung empfehlen die Spezialisten der Gelenk-Klinik Gundelfingen, Übergewicht zu meiden sowie die Gelenke durch Bewegung und Muskelaufbau zu entlasten. Denn regelmäßige Bewegung hilft bei der Versorgung des Gelenkknorpels und erhält ihn am Leben. Sinnvoll ist auch eine gesunde Ernährung. Dr. Baum: „Dadurch lässt sich eine Arthrose natürlich nicht heilen, aber nachweislich günstig beeinflussen.“ ■