

Anatomische Arthrose an Wirbelsäule oder Gelenken beschreibt einen Verlust der Knorpelmasse eines Gelenks.

Dieser Vorgang hat NICHTS mit der Entwicklung von Schmerzen zu tun, da weder der Knochen, noch der Knorpel Nervenendigungen besitzen.

Erst durch eine zusätzliche **Entzündung** kommt es zum Reiz der Schleimhaut, welche im Gegensatz zum Knorpel Nervenendigungen besitzt. Der radiologische Grad der Arthrose entscheidet nicht über die Prognose - häufig sind die vorliegenden Beschwerden nicht mit den im Röntgen oder MRT beschriebenen Veränderungen vereinbar. Es geht also primär darum Entzündung und **Schmerzverarbeitung** zu beeinflussen, was auch die Wirksamkeit von Akupunktur bei Arthrose erklärt.

Schmerztherapie in unserer Praxis

Die üblichen frei verkäuflichen Schmerzmittel (sogenannte NSAR: z.B. Ibuprofen, Diclofenac) sind nicht zur Dauertherapie geeignet und führen bei Einnahme über einen längeren Zeitraum (auch wenn "nur" 2-3x pro Woche) zu Nierenschäden, chronischen Kopfschmerzen und Darmblutungen.

Das heißt, aber nicht dass Schmerzen nicht mit **modernen Schmerzmitteln** behandelt werden sollten - im Gegenteil! Die Therapie chronischer Schmerzen **muss jedoch gekonnt durchgeführt werden** und setzt sich stets aus medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen zusammen. Auch seelische und soziale Aspekte müssen berücksichtigt werden. Ich verfüge über eine **Weiterbildung in "spezieller Schmerztherapie"**. In der Sektion ["Besondere Therapieverfahren \(LINK\)"](#) können Sie sich einen Eindruck von unserem **breiten therapeutischen Angebot** machen.

Eine schmerztherapeutische Einstellung ist mit mehreren Arztbesuchen verbunden.

Ich behandle primär nach Leitlinie mit **anerkannten Methoden**. Wenn damit aber keine ausreichende Linderung erreicht wird, können wir zusammen auch andere Wege beschreiten.

Wir bieten für "austherapierte" Patienten **auch seltene Verfahren** an, die nicht überall zu finden sind (z.B. Misteltherapie). Hierbei handelt es sich um Erfahrungsmedizin: Die Heilmethoden sind wissenschaftlich weder belegt noch eindeutig widerlegt und somit auch strittig.

Wir bieten sowohl Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen wie Akupunktur (bei bestimmten Indikationen) oder Chirotherapie an, als auch Leistungen wie Stoßwellentherapie, die wir Ihnen in Rechnung stellen müssen.

Die Therapie in unserer Praxis ist **nicht zwingend an die hausärztliche Betreuung durch uns gebunden**. Sie können sich also auch von Ihrem Hausarzt eine **Überweisung zur Mitbehandlung** in unserer Praxis geben lassen. Dann kümmern wir uns um Ihre Schmerztherapie - alle weiteren Themen wie z.B. Blutdruckeinstellung bleiben bei Ihrem Hausarzt.

Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Schmerzmittel

Es gibt eine Vielzahl an Präparaten auf dem Markt, die allesamt schlecht erforscht sind. Fairerweise muss man an dieser Stelle auch zugeben, dass niemand diese Forschung finanziert. Wenn dann aber doch mal genauer hingeschaut wird, gibt es manchmal böse Überraschungen:

In einer Studie mit 164 Teilnehmern wurde die Wirkung von **Chondroitin- plus Glukosaminsulfat** bei Kniegelenksarthrose mit Placebo verglichen. Die Studie musste abgebrochen werden, weil unter der Heilmittelkombination die Knieschmerzen WENIGER zurückgingen, als mit Placebo. Dafür traten bei den Studienteilnehmern Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen auf. Es hat also **nicht genutzt und sogar geschadet**.

Ich habe mich deshalb bemüht ein paar Präparate ausfindig zu machen, für die wenigstens im Ansatz ein paar positive Daten vorliegen und werde sie Ihnen im Folgenden vorstellen:

Das einzige halbwegs empfehlenswerte allgemeine **Stärkungsmittel** ist **Ranocalcin**:

- Homöopathisches Komplexmittel (Acidum silicicum, Calcium carbonicum Hahnemanni, Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum, Ferrum phosphoricum, Zincum metallicum).
- Bei Beschwerden in Rücken, Knie und Schulter.
- In einer offenen nichtinterventionellen **Studie** erhielten 142 Patienten über einen Zeitraum von 3 Monaten Ranocalcin. Die Patienten berichteten eine merkliche Reduktion von Rücken und Gelenkschmerzen. Dies deckte sich mit dem klinischen Befund einer deutlich verbesserten Beweglichkeit mit gleichzeitig reduzierter Schonhaltung.
- Das Studiendesign ist jedoch mit Vorsicht zu genießen, da aufgrund einer fehlenden Placebo-Kontrolle Aussagen zu Spontanverläufen der Erkrankung nicht möglich sind.

Darüber hinaus gibt es naturheilkundliche Präparate, die in der **Schmerztherapie** Anwendung finden können:

- **Phytodolor**: Zitterpappelrinde und -blätter, Goldrutenkraut, Eschenrinde.
 - Der Extrakt ist reich an Salicylaten. Das sind chemische Verbindungen mit schmerzlindernder, fiebersenkender und entzündungshemmender Wirkung.

Das bekannteste synthetische Salicylat ist Acetylsalicylsäure (Aspirin®). Phytodolor ist im Vergleich zu Aspirin besser verträglich, insbesondere findet keine Blutverdünnung statt. Nachteil: Das Präparat ist relativ teuer und auch etwas schwächer und weniger schnell wirksam. In der Dauertherapie kann es jedoch sehr hilfreich sein.

- **Hox alpha:** Brennnessel-Extrakt
 - Die Brennnessel hemmt die Bildung von proinflammatorischen Botenstoffen (Cytokine) und wird traditionell in der europäischen Medizin angewandt.
- **Keltikan forte:** Uridinmonophosphat, Vitamin B12 und Folsäure
 - bei ausstrahlenden Rückenschmerzen (Nervenschmerzen).
 - Uridinmonophosphat hat in Tierversuchen eine signifikante Beschleunigung der Regeneration traumatisch geschädigter Nervenzellen mit erhöhter sensibler und motorischer Faserleitgeschwindigkeit bewirkt. Die neurotrophen Vitamine (B12 und Folsäure) sind gleichermaßen essenziell für den Nervenstoffwechsel und somit für die Integrität der Nervenzellmembran.

Basische Lebensweise

Eine Übersäuerung findet nicht im Blut statt - hier ist der pH-Wert streng kontrolliert. In der sogenannten "Matrix", im Raum zwischen den Zellen im Bindegewebe, können sich aber saure Stoffwechselsalze ablagern, was insbesondere bei Diabetikern und übergewichtigen Menschen oft der Fall ist. Diese Krankheiten führen zu einer Entzündungsreaktion im Körper, welche das Bindegewebe zur Neubildung von Fasern anregt. Der bindegewebige "**Schwamm**" in dem die Zellen eingelagert sind **verstopft zunehmend**, was den Austausch zwischen Zelle und Blut verschlechtert. Ein saures Bindegewebe steigert auch die Bereitschaft eines Muskels zu verspannen, was die Durchblutung des Muskels verschlechtert. Der daraus reduzierende Sauerstoffmangel führt zu einer **Energiekrise** mit Schädigung der Muskelzelle. Das hierbei freigesetzt Calcium führt dann zur **Dauerkontraktion**. Stress steigert über Katecholamine (Hormone) die Proteoglykansynthese in der Matrix, was den Prozess noch weiter verschlimmert. Weitere Ursachen für eine latente Übersäuerung sind Nieren, Leber und Magenkrankheiten sowie Eiweißüberernährung. Als Folge einer säurereichen Ernährung kann es zu **Überwucherung des Dünndarms** mit Candidapilzen mit "Reizdarm" kommen.

Ob eine relevante Übersäuerung bei Ihnen vorliegt, kann in unserer Praxis mittels einer Urin-Untersuchung (Selbstzahlerleistung) überprüft werden.

Sie können sich aber ohne Weiteres auch ohne Diagnostik (Ausnahme: Basentabletten, s.u.) auf eine basische Lebensführung einlassen - sie ist allgemein sehr gesund.

Basische Ernährung

Eine umfassende Darstellung würde den Rahmen dieses Beitrags sprengen, weshalb ich mich hier auf die Grundzüge beschränke.

- Gemüse und Salat sollten etwas im Verhältnis 3:1 zu Obst gegessen werden. Gemüse bzw. Salate sind der effektivste Basenbildner. Gern viel Kartoffel, Avocado, Sprossen, Chicorée, frische Kräuter.

- Fisch (insbesondere, Lachs, Hering, Makrele) statt Fleisch.
- Statt Kuh- oder Soja-Milch besser Reis-/Hafer-/Mandelmilch.
 - CAVE: Bei Osteoporose ist auf eine Zufuhr von 1000 mg Calcium täglich zu achten ([vgl. Lebensmitteltabelle - LINK](#)).
- Statt Brot und Nudeln: Hirse und Quinoa.
- Regelmäßiger Verzehr einer Handvoll naturbelassener Nüsse.
- Leinöl bevorzugen.
- Getränke ohne Kohlensäure bevorzugen.

Meiden von: Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren, Kaffee, Fertiggerichte, Schmelzkäse, Süßstoffe, salzige Knabbereien, Weißmehl.

Wer sich tiefer mit dem Thema auseinandersetzen möchte, ist mit dem Infomaterial (Kochbücher, Ratgeber, Kurhotels) und den basischen Produkten (Tee, Morgenbrei usw.) der [Firma Jentschura \(LINK\)](#) gut beraten. Das Marketing dieser Firma ist meinem Empfinden nach etwas zu marktschreierisch und eher an den Heilpraktiker adressiert. Die Produkte sind aber hochwertig und meist auch im Bio-Supermarkt vorrätig. Darüber hinaus bietet die Firma ein umfassendes Gesamtkonzept zur basischen Lebensweise an.

Basen-Tabletten

Die Einnahme **basischer Mineralsalze** ist besser geeignet als die Einnahme einer Base / Bicarbonat (HCO_3), da Letztere sofort von der Magensäure neutralisiert wird. Das führt zwar auch zur Ausscheidung von Säure, da der Magen diese ja wieder nachbilden muss (unter gleichzeitiger Abgabe von selbstgebildetem Bicarbonat in die Blutbahn), kann aber zur Blähung im Oberbauch mit Aufstoßen führen.

- **Regulator-Köhler:** Ausschließlich basische Mineralstoffe.
 - 2-3 Kapseln täglich mit genügend Flüssigkeit vor den Mahlzeiten einnehmen.
- **Bullrich Säure-Base-Balance Basenpulver**
 - Morgens und Abends jeweils 2 Messlöffel (2,2 g) mit Wasser zu den Mahlzeiten.
 - Sowohl basische Mineralsalze als auch Bicarbonat. Ist immer noch recht gut verträglich und etwas stärker wirksam.

Nicht einnehmen bei Störungen der Blutsalze Kalium oder Calcium, z.B. bei Krankheiten der Nieren oder der Nebenschilddrüse.

Lassen Sie sich vor der Einnahme von Basentabletten von uns beraten.

Basenbad

- Das basische Vollbad in der Badewanne entfernt den Säurefilm der Haut. Dieser muss nachgebildet werden durch Ausscheidung von Säure.
- 1 Beutel **Basosyx Basenbad** pro Vollbad.
- Das Abstreifen der Haut mit Bürste oder Schwamm unterstützt die Säureabgabe.
- Dauer: 30 Minuten.

Gelenkwickel

Bei einer akuten Entzündung empfiehlt sich vor allem der Quarkwickel und der Kohlwickel. Zur Linderung chronischer Dauerschmerzen ist vor allem die regelmäßige Anwendung (1 - 2 mal / Woche) des Retterspitz-Wickels hilfreich.

Quark-Wickel

Bei Entzündung im Knie oder Handgelenk. Wirkt kühlend und entzündungshemmend.

- Speisequark (die Fettstufe ist unerheblich) aus dem Kühlschrank etwa 0,5 cm dick auf ein Tuch (Leinen, zur Not Baumwolle) oder eine Kompresse streichen und einmal falten. Zwischen dem Quark und der Haut muss eine Stoffschicht liegen.
- Auf die Stelle legen, an der Sie den stärksten Schmerz empfinden.
- Fixieren idealerweise mit Wollschal oder alternativ mit Mullbinde.
- Dauer: 15-20 Minuten, ggf. mehrfach hintereinander.

Kohl-Wickel

Kohl enthält viele Flavonoide und Glycosinolate und wirkt dadurch entzündungshemmend. Kohlwickel sind ideal bei Schmerzen in den Fingergelenken, können aber auch an jedem anderen Gelenk angewendet werden.

- Geeignet sind **Weißkohl** und **Wirsing**.
- Feste Teile ("Mittelrippe") aus dem Kohlblatt entfernen, dann Blätter mit Nudelholz oder Fleischklopper bearbeiten bis Saft austritt. Zur Not kann man die Blätter auch mit dem Messer "ritzen" bis ausreichend Saft austritt.
- Das vorbereitete Kohlblatt direkt auf das entzündete Gelenk legen und mit Kompresse oder Tuch (Leinen oder Baumwolle) fixieren.
- Dauer: Mindestens 1 Stunde, besser noch über die ganze Nacht einwirken lassen.
- Alternativ mit Wirsing. Über Nacht einwirken lassen.

Retterspitz-Wickel

Ein Wickel setzt sich stets aus 3 Komponenten zusammen:

- Innentuch: Grobes Leinentuch. Aufgrund der Struktur wird Flüssigkeit gut abgegeben und kann verdunsten.
- Zwischentuch: Baumwolle. Verhindert das Durchnässen von Innen nach Außen.
- Außentuch: Molton. Sorgt dafür, dass der Wickel sich mit der Zeit erwärmt.

Zum "Ausprobieren" oder aus Kostengründen empfiehlt sich ein gut ausgewrongenes Küchenhandtuch als Innentuch und ein Wollschal oder eine aufgeschnittene Wollsocke als Außentuch. Das Zwischentuch entfällt.

Bei regelmäßiger Anwendung lohnt die Investition in ein Wickel-Set. Gut ist z.B. das [Wickel-Set von Retterspitz \(LINK\)](#) oder die Wickel vom [Kräuterhaus Schweiger in Bad](#)

[Wörishofen \(LINK\)](#). Bitte bedenken Sie, dass es Wickel in unterschiedlichen Größen für unterschiedliche Zwecke gibt, also lassen Sie sich beraten.

Klassischer Wickel

- Ein Wickel ist eine Reiztherapie. Der Kältereiz stimuliert die Durchblutung im Areal und beschleunigt dadurch die Stoffwechselfvorgänge im Gewebe. Es geht also nicht darum das Gelenk zu kühlen (dafür ist der Quarkwickel). Retterspitz ist eine in der Apotheke erhältliche Flüssigkeit mit den Wirkstoffen: Thymol (= Thymian-Extrakt), Rosmarin, Arnika, Alaun, Zitrone, Orange und Bergamotte. Sie entfaltet zusätzlich schmerzlindernde, durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Effekte.
- Der häufigste Fehler ist, dass ein Wickel zu kalt gemacht wird. Dadurch ist er unangenehm und wirkt auch nicht richtig. Die richtige Wassertemperatur ist $1-3^{\circ}$ unter *Hauttemperatur*. Am besten Retterspitz im Kühlschranks lagern und dann mit leicht warmen Wasser vermischen, sodass das Gemisch am Ende *leicht kühl* ist. Der Wickel wird nicht wärmer als man selbst. Wenn er sich gar nicht erwärmt, haben Sie ihn zu kalt gemacht. Ein Wickel wirkt in dem Moment, in dem er warm wird.
- Retterspitz hat einen niedrigen pH-Wert von pH 2,36, deshalb, wie in der Packungsbeilage beschrieben, bitte stets 1:1 mischen, sonst brennt es auf der Haut.
- Zunächst Innentuch mit dem Retterspitz-Wasser-Gemisch tränken, auswringen und um das betroffene Gelenk wickeln, dann das trockene Zwischentuch und zuletzt das Außentuch um das Gelenk wickeln.
- Anwendungsdauer: 1,5 bis 2 Stunden.

Retterspitz eignet sich auch für Stellen, die für einen klassischen Wickel nur schlecht zugänglich sind

- **Fingerwickel:** Baumwollhandschuhe (in Apotheke kostengünstig erhältlich) in Retterspitz tränken, auswringen und anziehen. Dann Wollsocke (ruhig in 2-3 Lagen) als "Außentuch" überziehen und über Nacht einwirken lassen.
- **Schulterwickel (LINK):** vom Hersteller Retterspitz, gibt es ein spezielles Wickelset für die Schulter, das über die Apotheke bezogen werden kann. Dieses ist nicht ganz billig. Zur Not einfach ein enges T-Shirt als Innentuch zurechtschneiden und einen Bademantel als Aussentuch überziehen.

Prinzipiell hilft ein Retterspitzwickel auch bei anderen Krankheiten wie Halsschmerzen oder Fieber. Über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten informiert die folgende Broschüre der Firma Retterspitz.

- [Retterspitz Wickel-Schule \(PDF\) - Download \(LINK\)](#)

Wärme und Kältetherapie

Wärme steigert die Durchblutung. Wichtig ist sich nach der Wäremanwendung nicht zu schnell wieder in einen kälteren Raum zu begeben.

- Bei chronischen Rückenschmerzen empfiehlt sich die Anschaffung einer **Moorpackung** oder eine **Lavasandpackung**. Beide sind wiederverwendbar und werden am besten im Ofen oder auch in der Mikrowelle (Wärme verfliegt dann schneller wieder) erhitzt. Beide Arten von Packungen zeichnen sich durch eine hohe Wärmespeicherfähigkeit und eine gleichmäßige Abgabe der Wärme aus. Es gibt spezielle Formen für Nacken oder Becken. Erhältlich [z.B. bei Kräuterhaus-Schweiger \(Moorpackung - LINK\)](#) oder Physiotherm ([Lavasandkissen - LINK](#)).

Die **Wärmflasche** ist für den Bauch, **NICHT für den Rücken**, denn ein Rücken braucht Stabilität. Kleine Bewegungen führen zu einer verhältnismäßig starken Volumenverschiebung in der Wärmflasche und das mag die Wirbelsäule nicht.

- Wenn keine der oben genannten Packungen vorhanden ist, empfehle ich am ehesten ein **Frotteehandtuch im Ofen** zu erhitzen und sich darauf zu legen.
-

Kälte hilft bei akuten, sehr schmerzhaften Muskelverkrampfungen.

- Eine "**Kältepackung**" (=Kryogelpackung) nicht länger als 15 Minuten applizieren, denn nach dem Kältereiz soll auch die Durchblutung und damit der Stoffwechsel gesteigert werden. Das komplette Auskühlen eines Gebietes durch zu lange Kälteanwendung ist eher kontraproduktiv.
 - Bei starken Nackenschmerzen, kann kurzzeitige **Einreiben mit Eiswürfeln** helfen. Der kurze und starke Reiz führt schnell zur Steigerung der Durchblutung.
-

Auch ein **Vollbad** in der Badewanne mit Zusatz von **Heublumen Extrakt** kann helfen

- Temperatur ca. 36 - 38° C, Dauer 15 - 30 Minuten.
 - Empfehlenswerte Badezusätze
 - [SCHUPP Heublumen Extrakt \(LINK\)](#)
 - [Pino Heublumen / Kräuter Badeöl \(LINK\)](#)
-

Saunabad

Bei einer Befragung des Deutschen-Sauna-Bundes gaben 23 % der befragten Saunagäste Beschwerden des Bewegungsapparates an. Durch den regelmäßigen Saunabesuch konnten die Beschwerden in **92% der Fälle gebessert werden.**

Weiteres zur Durchführung, Kontraindikationen und zur Notwendigkeit ärztlicher Voruntersuchungen können Sie nachlesen in meinem separatem Beitrag:

- [Schmerztherapie: Das Saunabad \(LINK\)](#)