



Andreas Ulmichers
Gesundheitsratgeber
„Rücken- und Gelenkbe-
schwerden“

Naturheilpraxis Andreas Ulmicher

© 2014 Andreas Ulmicher, Heilpraktiker
Coverbild: Michelangelos David,
Download von Pixabay <http://pixabay.com/de/>
Diese Infobroschüre ist kostenlos
Und kann beliebig weiterverbreitet werden

Die Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Veränderungen, die dritte glauben lassen, ein anderer als Andreas Ulmicher wäre der Autor und Urheber der Broschüre, sind nicht gestattet und werden strafrechtlich verfolgt! Der Verkauf oder die kommerzielle Vermarktung dieser Broschüre sind nicht gestattet!

Bitte beachten: die auf dieser Seite und diesen Infobroschüren vorgestellten Tipps, Therapien, Nahrungsergänzungen und Ernährungsratschläge können einen Dialog, eine Diagnostik oder Therapie beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bitte nehmen Sie keine Medikamente oder Nahrungsergänzungen ein, verändern deren Dosierung oder setzen diese ab, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen zu haben!

Liebe Leser!

Gelenkbeschwerden, Rückenschmerzen und allgemein Beschwerden des Bewegungsapparates zählen zu den Krankheitsbildern, die unsere Gesundheits- und Sozialsystem am meisten belasteten. Sie sorgen für die meisten Fehltage bei Angestellten und Arbeitern und belasten das Budget der Krankenkassen jährlich um einige Milliarden Euro. Beschwerden des Bewegungsapparates stehen mit an den vordersten Plätzen der Volkskrankheiten, was die Häufigkeit und was die Verbreitung angeht. Ob akute Rückenbeschwerden wie etwa beim Hexenschuss, langfristige und chronische Beschwerden wie bei Bandscheibenvorfall oder Skoliose, Knieprobleme, Tennisarm, Nackenbeschwerden, Probleme mit den Hüften und Arthrose: auch wenn man die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ganz ausklammert, sorgen Beschwerden des Bewegungsapparates und Rückenschmerzen in jeder Hinsicht für zahlreiche Probleme in der Bevölkerung.

Gleichzeitig sieht man gerade an diesen Problemen, dass die Volksgesundheit doch recht stark beeinträchtigt ist in unserer modernen Zivilisation. Neben den chronischen Stoffwechselerkrankungen, entzündlichen und degenerativen Krankheiten, welche die akuten Erkrankungen, wie etwa Infekte, abgelöst haben, sind Beschwerden mit dem Bewegungsapparat quasi ein Markenzeichen zivilisiert-industrialisierter Regionen.

Das Problem mit den meisten konventionellen Therapien ist, dass sie nur die mechanische Komponente von Beschwerden des Bewegungsapparates erkennen, betrachten, untersuchen und therapieren.

Jedoch haben Rückenschmerzen und Gelenksprobleme abseits von rein mechanischen Problemen (Bandscheibenvorfälle, Blockaden, muskuläres Ungleichgewicht, Bewegungsmangel, einseitige Haltung usw.) auch noch weitere Komponenten, zum Beispiel Fernwirkungen von anderen Organen und eine biochemische-, also Stoffwechselkomponente.

Lesen Sie in dieser Infobroschüre der Naturheilpraxis Ulmicher:

- 1. Welche rein mechanischen Faktoren die Gesundheit von Rücken und Gelenken beeinträchtigen.**
- 2. Welche Rolle biochemische Faktoren bei dem Auftreten und der Erhaltungsneigung von Beschwerden des Bewegungsapparates spielen.**
- 3. Welche Faktoren lösen Schmerzen aus?**
- 4. Statt Ibuprofen und Diclofenac: welche schmerzhemmenden Substanzen kennt die Naturheilkunde?**
- 5. Welche Basistherapien aus der Naturheilkunde können helfen?**
- 6. Was ist bei Bewegung und Training zu beachten?**
- 7. Wie weit kann die Naturheilkunde behandeln, wann sollte die Medizin eingreifen bzw. operiert werden?**

1. Welche rein mechanischen Faktoren beeinträchtigen die Gesundheit von Rücken und Gelenken?

Geht man nach der allgemeinen medizinischen Lehrmeinung, dann sind Schmerzen des Bewegungsapparates, die nicht entzündlicher Natur sind (Rheuma), überwiegend auf mechanische Stressfaktoren zurückzuführen.

Was ist darunter zu verstehen?

Es sind Belastungen durch Druck, Zug, Dehnung, Stauchung oder Zerrung. Es sind also Belastungen, bei denen eine Kraft auf die Körperregionen einwirkt, die letzten Endes von den Beschwerden betroffen sind. So führen einseitige Belastungen und langes Sitzen zu Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfällen, insbesondere, wenn diese Belastungen langfristig - also chronisch - auf den Rücken einwirken. Die typischen Belastungen, die hingegen zu einem Tennisarm (Fachbegriff: Epikondylitis) führen, wirken zwar nur jeweils für Sekundenbruchteile auf das Gelenk ein, dafür aber mit einer starken Reizung und häufig.

Ich nenne Ihnen jetzt die häufigsten, mechanischen Belastungsfaktoren, die zu Schmerzen von Gelenken, Rücken oder dem Bewegungsapparates insgesamt führen:

- a) Lange, einseitige Haltungen ohne Ausgleich

Das betrifft in unserer Gesellschaft - wundert es? - Natürlich besonders das *Sitzen*. Gerade in den letzten Wochen und Monaten gab es einige Veröffentlichungen im Gesundheitsbereich, die darauf hinge-

wiesen, dass langes Sitzen für den Organismus zu Belastungen führen, die man vorher nicht darauf geschoben hätte. Das beinhaltet auch Stoffwechselprobleme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vornehmlich sind aber Rückenbeschwerden ein Problem. Und dabei ist es relativ egal, ob man lange gekrümmt da sitzt oder lange gerade und überstreckt da sitzt. Die mechanischen Stressreize sind so ähnlich, dass die Beschwerden letztendlich beinahe gleich sind. Auch das Risiko für Bandscheibenvorfälle wird durch langes Sitzen erhöht. Größer ist allerdings ein Problem, dass ein wenig in den biochemischen Bereich herein geht. Dazu gleich mehr.

Durch langes Sitzen ohne immer wiederkehrenden Ausgleich wird nicht nur die Wirbelsäule mit den angrenzenden knöchernen Teilen des Bewegungsapparates (Becken, Schulterblätter und Schultergürtel) mechanisch unter Druck gesetzt, sondern auch die gesamte Muskulatur des Rückenbereichs. Der Bauch wölbt sich gleichzeitig nach vorne, die Bauchdecke erschlafft. Das erhöht nicht nur das Risiko für Bandscheibenleiden, sondern auch für Wirbelblockaden und für Probleme im Schulter- und Nackenbereich.

Verstärkt wird diese gesamte Problematik noch, wenn jemand Berufskraftfahrer ist und sehr lange hinter dem Steuer sitzt. Die Vibrationen führen zu einer noch stärkeren Verhärtung der Muskulatur. Das begünstigt nicht nur Blockaden im Wirbelsäulenbereich, sondern verschlechtert auch die Durchblutung, so dass durch die ständige Spannung anfallende Milchsäure nicht mehr richtig abtransportiert werden kann und sich anreichert. Hier addieren sich mechanische Belastungen und biochemische Belastungen auf und führen zu chronischen Rückenleiden.

Langes Stehen führt zur entsprechenden Verspannungen im Beckenbereich, der Druck überträgt sich gerne auf den unteren Teil der Wirbelsäule, insbesondere das Kreuzbein-Darmbein-Gelenk. Personen, die beruflich sehr lange stehen müssen, ohne sich richtig bewegen zu können, neigen mittel- bis langfristig zu Beschwerden im Becken- und Kreuzbeinbereich. Diese wiederum können sekundär zu Kniebeschwerden führen, die sich allerdings auch primär aufgrund des langen Stehens einstellen können.

Übrigens können sich auch im Sitzen Kniebeschwerden einstellen, insbesondere dann, wenn die Beine in der sitzenden Haltung stark angewinkelt werden und durch das Aufsetzen der Fußballen auf den Boden ein Druck auf das Kniegelenk erzeugt wird. Wer lange auf diese Weise sitzt, bekommt Probleme mit den Kniegelenken, wenn er Sport mit starker Belastung dieser Gelenke betreibt. So kann es zum Beispiel zu Meniskusproblemen kommen.

b) Einseitiger Trainingszustand der Muskulatur

Auch aus diesem Problem rühren mehr Knie-, Schulter-, und Rückenbeschwerden her als man sich vorstellen kann. Ein Beispiel hierzu aus meiner eigenen Erfahrung: früher habe ich im Training viele Kniebeugen gemacht und überhaupt meine vorderen Oberschenkel stark und häufig trainiert, und dabei leider den hinteren Oberschenkelmuskel (den „Beinbizeps“) vernachlässigt. Dadurch bekam ich notorisch Kniebeschwerden und auch Meniskusprobleme. In meinem Training heute lege ich extra-Aufmerksamkeit auf die hintere Beinmuskulatur, trainieren ihre Kraft und dehne sie auch.

Seither sind meine Kniebeschwerden bereits deutlich besser geworden.

Viele Probleme in der Praxis macht auch eine gegenüber der Rückenmuskulatur stark angespannte Brust- und vordere Schultermuskulatur. Dies führt in Kombination mit langem Sitzen zum so genannten „Rundrücken“ mit nach vorne und eingezogenen Schulterblättern und Armen. Die Rückenmuskulatur ist so überdehnt, die Brust- und vordere Muskulatur gestaucht und angespannt. Dies kann zu Problemen der Brust- und Halswirbel führen, aber auch zu Problemen mit den Schulterblättern und - wenn es schlimm kommt und die entsprechenden Probleme im Stoffwechsel vorliegen - langfristig auch zu Ablagerungen in den Schultergelenken.

Um Gelenkbeschwerden vorzubeugen sollte man daher vor allen Dingen die Muskeln trainieren, die in der Praxis und im Alltag eher vernachlässigt sind. Ist zum Beispiel der untere Rücken stark verspannt, sollte man die Bauchmuskeln trainieren.

c) Plötzliche, stark stauchende, überspannende und überfordernde Belastungen

Neudeutsch werden solche Belastungen als „High Impact“-Belastungen bezeichnet. Sie entstehen bei bestimmten Sportarten, wie beispielsweise Aerobic, Tennis, Golf, allgemein Ballsportarten. Auch hier ist es ein probates Mittel, diejenigen Muskeln, die den an den Bewegungen beteiligten Muskeln gegenüber liegen, regelmäßig zu trainieren. Außerdem sollte versucht werden, beim Training die Belastung mit angewinkelten und lockeren Gelenken auf mehrere Gelenke zu verteilen.

Auch wenn ich niemals im Leben Tennis gespielt habe, ergibt sich allein aus meinem gesunden Menschenverstand der Ansatz für den besten Schlag aus Handgelenk, Ellenbogen *und* Schulter mit leicht angewinkeltem und nicht angespanntem Arm.

Akute mechanische Belastungen führen meist dann zu akuten Beschwerden, wenn vorher bereits latent, aber unbemerkt ein Problem mit den entsprechenden Gelenken, Muskeln und insgesamt teilen des Bewegungsapparates bestanden hat. Wir sehen das bei Kindern und gesunden Jugendlichen, die akute, hohe Belastungen fast immer problemlos wegstecken.

Anders sieht es heute bereits im jungen Erwachsenenalter aus aufgrund der zivilisationsbedingten Belastungen des Säure-Base-Haushaltes, wenn akute (sportliche) Extremlastungen zu plötzlichem Schmerz, extremen Verspannungen, Verstauchungen und Verrenkungen führen.

Chronische Belastungen des Rückens im oben beschriebenen Sinne führen dann im „Akutfall“ (Beispiel: Büromensch hilft beim Umzug!) zu Beschwerden wie Hexenschuss, plötzlichen Muskelverspannungen und, wenn es ganz schlimm kommt auch zu Bandscheibenvorfällen.

Von diesen Dingen abgesehen gibt es noch Beschwerden mit Fernwirkung auf Gelenke und bestimmte Körperpartien, die allerdings nur teilweise mechanisch, zu einem anderen Teil allerdings sicher stressbedingt bzw. biochemisch erklärbar sind. Dazu gleich einiges im nächsten Punkt.

2. Welche Rolle spielen biochemische Faktoren bei dem Auftreten und der Erhaltungsneigung von Beschwerden des Bewegungsapparates?

In der Schulmedizin sind Sie kein Thema - da kommt Rückenschmerz eben von einem Bandscheibenvorfall oder einer Blockade, und wenn beides nicht nachgewiesen werden kann, dann ist es eben „der Stress“, man kann es auch „psychosomatisch“ nennen.

Mit dem Begriff „psychosomatisch“ sollte man allerdings ein wenig vorsichtig sein. Denn schließlich *enthält* dieses Wort den Begriff „Soma“ (aus dem griechischen für „Körper“). Und damit kommt die Sprache unweigerlich auf das, was man so schön als „Säure-Base-Haushalt“ bezeichnet.

Denn viele chronische Rückenbeschwerden, aber auch andere Beschwerden des Bewegungsapparates kommen eben *nicht* von Arthrose, Blockaden oder Bandscheibenvorfällen. Alleine wenn Sie jeden Tag langes sitzen müssen, und lange in einer bestimmten Haltung sitzen und sich dabei möglicherweise noch auf einen Bildschirm konzentrieren müssen, spannen sich Teile Ihrer Rückenmuskulatur unweigerlich an. Plus: Sie spannen sich nicht für einige, wenige Sekunden an, sondern für Minuten oder sogar Stunden. Wenn Sie einmal versuchen ihren Oberarm für fünf oder 10 Minuten ohne Unterbrechung hart an zu spannen, können Sie sich vorstellen, dass der Arm hinterher ziemlich schmerzt. Und das geht Ihrem Rücken natürlich nicht anders! Im Muskelgewebe reichert sich *linksdrehende Milchsäure* an. Bei dauerhafter Anspannung wird diese zudem noch schlecht abgebaut.

Durch die Verhärtung und Anspannung wird das Gewebe mit der Zeit schlechter durchblutet und bekommt weniger Sauerstoff. Die linksdrehende Milchsäure wird nicht ausreichend abtransportiert. Die Folge ist das, was man in der Naturheilkunde so schön als „Übersäuerung“ bezeichnet. Ich vermeide diesen Begriff eher, denn das Wort Übersäuerung wird oft allzu leichtfertig auf den gesamten Körper bezogen. Allerdings ist es so, dass, wenn Teile des Körpers „zu sauer“ sind, sind andere Teile „zu basisch“ - sprich, es liegt ein *Säure-Base-Ungleichgewicht* vor.

Reichert sich Säure (Milchsäure) sehr langfristig und chronisch durch immer wieder einseitige Haltung in bestimmten Muskelpartien an, steigt die Neigung zu Muskelverhärtungen, die als „Gelosen“ bezeichnet werden und wahre Schmerzherde darstellen.

Als verschärfender Punkt kommt noch hinzu, dass in einer lange sitzenden, verkraampften, starren Haltung meist nur oberflächlich geatmet wird, der Körper daher nur unzureichend mit Sauerstoff versorgt wird. Dadurch wird die Situation sogar noch verschärft.

Das Milchsäureproblem tritt natürlich nicht nur bei einseitiger Haltung, sondern auch bei Überlastung durch zu viel und zu anstrengende Bewegung auf - der Muskel muss lange mehr leisten, benötigt daher auch mehr Sauerstoff als er angeboten bekommt. Das Resultat ist mehr oder weniger dasselbe, außer, dass bei einem Sportler in Regenerationsphasen und mit entsprechenden unterstützenden Maßnahmen die Milchsäure wieder abgebaut wird. Bleibt die Frage, ob sich dieses Säurebelastung chronisch und notorisch auf die Gelenke schlagen kann.

Können beispielsweise die Kniegelenke oder auch die kleinen Gelenke durch diese biochemische Belastung Schaden nehmen? Viele Bücher der Alternativmedizin und der Naturheilkunde befürworten dies. So gibt es beispielsweise die Hypothese, dass Arthrose und allgemein Abnutzungerscheinungen der Gelenke die Folge einer „Übersäuerung“ des Körpers sind.

Ich stehe dieser Hypothese kritisch gegenüber, sie ist mir zu verallgemeinernd. Sicherlich gibt es bei manchen Menschen ein Problem mit dem Harnsäurestoffwechsel, was sicher vor allen Dingen an den kleinen Gelenken bemerkbar machen kann. Dazu muss nicht einmal eine diagnostizierte Gicht vorliegen. Auf der anderen Seite wäre ich mich gegen die Annahme, dass eine „Übersäuerung“ *allgemein* direkt Schäden und Abnutzungerscheinungen an Wirbelsäule und Gelenken auslösen kann. Denn wie gesagt: erstens handelt es sich um ein *Säure-Base-Ungleichgewicht*, und zweitens nutzt sich Gelenksknorpel ja nicht dadurch ab, dass das umgebende Milieu vielleicht einen um 0,2 saureren pH- Wert hat als normalerweise (mehr ist es effektiv nicht! Der Blut-pH-Wert bleibt ja auch um diesen Wert herum konstant - genau gesagt zwischen 7,25 und 7,45!). Das Problem ist ein ganz anderes...

Durch ein Säure-Base-Ungleichgewicht vermindern sich die Blutzufuhr und damit die Sauerstoffzufuhr zu peripheren Körperregionen und natürlich auch Gelenken. Dadurch kann Milchsäure in der umgebenden Muskulatur schlechter abgebaut werden und reichert sich an. Die Muskulatur verspannt sich, es kommt, wie oben schon besprochen zu Stauration und Überdehnung. Durch den chronischen Druck bzw. Zug auf das Gelenk auch in der Ruhe kommt es zu Schmerz.

Im Übrigen muss eine diagnostizierte „Arthrose“ beispielsweise der Kniegelenke gar nicht einmal ursächlich Schuld an den dort auftretenden Gelenkbeschwerden sein. Vor zwei oder drei Jahren wurde eine Patientin fortgeschrittenen Alters bei mir vorgestellt, die vorher 14 Tage lang über plötzlich aufgetretene, einseitige Kniebeschwerden geklagt hatte. Der Orthopäde hatte die Beschwerden auf die Arthrose geschoben, die sich mittels einer Röntgenaufnahme im Knie der Patientin darstellen ließ.

Mit Sicherheit war in diesem Kniegelenk eine Arthrose vorhanden, nur war diese nicht der Auslöser für den Schmerz! Ich habe der Dame damals das Kreuzbeingelenk mit einem Handgriff aus der Dorn-Therapie korrigiert, und die Kniebeschwerden verschwanden ganz und dramatisch nach nur einer Sitzung.

Eine manifeste Arthrose ist mit naturheilkundlichen Maßnahmen durchaus in Grenzen behandelbar, doch muss man hierfür sehr viel Geduld mitbringen und - so die Beschwerden tatsächlich von der Arthrose stammen sollten - mit einigen Wochen rechnen, bis sich die Schmerzen wirklich nachhaltig bessern. Hier wird eine Kombination angewandt aus Enzymtherapie, rechtsdrehender Milchsäure, homöopathischen Komplexmitteln und - wenn der Patient dies wünscht - Injektionstherapie um das Gelenk herum mit auf den Patienten abgestimmten homöopathischen Präparaten. Die Ernährung spielt hierbei auch eine Rolle, sollte vor allen Dingen die schmerzfördernde *Arachidonsäure* (in Schweinefleisch, Schmalz, Thunfisch und der Haut von Geflügel) sowie *Linolsäure* (in Pflanzenölen, Gegenspieler von Omega-3-Fettsäuren), gemieden werden.

Außerdem sollte bei der Ernährung auf reichliche Zufuhr von organischem Magnesium, Vitamin C bei gleichzeitig moderater Zufuhr von Eiweiß geachtet werden, um die Bildung von elastischen Typ-I-Kollagen anzuregen.

Wie Sie sehen, ist das Kapitel „Biochemie“ in Bezug auf Gelenkbeschwerden und Rückenschmerzen sehr viel komplexer als die mechanischen Ursachen der Beschwerden. Das dürfte aber nicht der Grund sein, warum in der konventionellen Medizin einer Auseinandersetzung mit diesen Problemen eher vermieden wird. Hier konzentriert man sich auf das offensichtliche und nicht auf das, was im Zweifelsfall schwer nachweisbar ist. Dennoch werden viele von Ihnen vielleicht schon einmal festgestellt haben, dass Gelenkschmerzen nach einigen Tagen etwas nachlassen, wenn Sie auf eine überwiegend oder rein vegetarische Ernährung, die enzymreich ist und viel Rohkost enthält, aber dafür kaum Zucker hat und die oben genannten Fettsäuren vermeidet, achten.

3. Welche Faktoren lösen Schmerz aus?

Einen Teil dieser Frage habe ich bereits mit den beiden ersten Kapiteln beantwortet. Fast immer ist es eine Kombination aus beiden Faktoren, die letztendlich Schmerzauslösend sind. Wie schon gesagt, treten bei Kindern selbst unter Belastung kaum Gelenkbeschwerden oder Rückenschmerzen auf. Auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist das erst seit einigen Jahren der Fall, seit sich unsere Ernährungsgewohnheiten sehr stark ins Negative geändert haben. Dabei ist es weniger das oft angeschuldigte Fleisch, was zu Problemen führt.

Zucker, stark verarbeitete Speisen und alle möglichen Nahrungsmittelzusätze, von denen wir nicht genau wissen, wie sie im Körper wirken, werden hier ihre Rolle spielen.

Auf jeden Fall wird das Milieu heute bereits mit zunehmend jungen Jahren so verändert, dass immer mehr junge Menschen an Rücken- und Gelenkbeschwerden leiden. Auch die zunehmend sitzende Lebensweise spielt hier mit rein.

Durch die Anreicherung des Gewebes mit Milchsäure, die schlechterer Sauerstoffversorgung und die daraus folgenden Muskelverhärtungen mit Stauchung und Überdehnung werden Gelenke und Muskulatur bei plötzlichen Belastungen sehr anfällig für Schmerz, Krampf oder alle möglichen Zeichen einer Überlastung. Der klassische „Hexenschuss“ ist also nicht allein das Produkt einer falschen oder zu plötzlichen Bewegung, sondern wird durch das Milieu quasi vorbereitet.

Übrigens: es ist ein Mythos, dass man nur ausreichend Sport treiben müsse und sich ausreichend bewegen müsse, um alleine die Veranlagung zu Schmerzen im Bewegungsapparat zu verhindern. Hexenschuss und plötzliche Gelenkbeschwerden allgemein betreffen durchaus nicht nur die übergewichtige „Couch Potato“, schlanke und durchtrainierte Menschen, sogar muskulöse Menschen können ebenso von diesen Problemen betroffen sein.

Wann werden aus gelegentlichen, plötzlichen Beschwerden Dauerschmerzen?

Aus dem bisher gesagten könnte man schließen, dass sich ein Dauerschmerz dann einstellt, wenn das Säure-Base-Ungleichgewicht sich verstärkt.

Aber dies ist nicht der einzige bestimmende Faktor über Schmerz bzw. Schmerzfreiheit. Es kommt noch eine andere Komponente ins Spiel. Durch das Zusammenwirken von gestauchten, überdehnten oder sonst wie überlasteten Muskeln, dadurch in Mitleidenschaft gezogene Gelenke und den Nervenzellen, die die Schmerzreize an das Gehirn weiterleiten, stellt sich bei Dauerbelastung eine biochemische Reaktion ein, welche die Reizschwelle erniedrigt. Das müssen Sie sich ungefähr so vorstellen:

Je nach Ihrer Tagesform kann Sie eine Kleinigkeit (zum Beispiel jemand, der Ihnen die Vorfahrt nimmt) völlig kalt lassen oder Sie richtig auf die Palme bringen. Ihre Nervenzellen geht es genauso. Abhängig vom Grundzustand ist die Reizschwelle entweder hoch oder sie ist niedrig. Es gibt in der Biochemie eine Regel, die sich „alles-oder-nichts-Gesetz“ nennt. Das bedeutet: ein Nerv leitet einen Reiz entweder weiter - oder eben nicht. Ist die Reizschwelle, ab der ein Nerv einen Reiz weiterleitet, erniedrigt, entsteht Schmerz bei entsprechend geringerer Belastung, und nicht selten kann es dadurch zum Dauerschmerz kommen, obwohl die objektive Belastung nicht so hoch ist, dass sich unter normalen Umständen ein Schmerzreiz eingestellt hätte. Die Faustformel lautet hier:

„Kleine Probleme + biochemisches Ungleichgewicht = große Schmerzen (Dauerschmerz).“

Der Schmerz hängt also nicht immer direkt mit dem Schweregrad der vorliegenden Probleme zusammen. Jemand kann eine mittelgradigen Bandscheibenvorfall haben und bei sonst idealen Bedingungen (guter Trainingszustand, Säure-Base-Haushalt im Gleichgewicht) nicht das Geringste davon spüren.

Umgekehrt kann jemand mit kleinen Problemen unter starken Dauerschmerzen leiden, wenn Biochemie und Biomechanik des Körpers ungünstig gelagert sind. In diesem Zusammenhang: ich beobachte oft starke Schmerzen im Zusammenhang mit längerfristiger Einnahme von Cholesterinsenken. Ein naturheilkundlich arbeitender Arzt hat einmal die Hypothese geäußert, dass sich der Körper mit der Zeit das fehlende Cholesterin aus dem Mark von Nervenzellen „holt“, was deren Sensibilität deutlich steigert. Das nur am Rande.

Schmerzen können weiterhin ausgelöst und verstärkt werden durch Fehlfunktionen oder Schwäche von Leber und Lymphe. Das betrifft den Auf- und Abbau von Neurotransmittern sowie körpereigene Entgiftungsprozesse. Sobald man ganzheitlich denkt, stellt man schnell fest, dass sich die Ursache von Schmerzen nicht nur auf Blockaden von Wirbelkörpern und Gelenken oder auf eine Überreizung bzw. Überlastung der Gelenke bzw. angrenzender Szenen oder Muskeln beschränkt.

4. Statt Ibuprofen und Diclofenac: welche schmerzhemmenden Substanzen kennt die Natur?

Die beiden bekanntesten und rezeptfrei erhältlichen Schmerzmittel Ibuprofen und Diclofenac gehören sicherlich mit zu den am häufigsten eingenommenen Medikamenten unserer Zeit. Allerdings haben sie ihren Nebenwirkungen. Die natürlichen Alternativen haben den Nachteil, dass sie im Akutfall zeitverzögert wirken, aber auf der anderen Seite den Vorteil dass sie fast oder vollständig nebenwirkungsfrei sind. An dieser Stelle einmal sieben gute Alternativen für Gelenk- und Rückenschmerzen.

a) Capsaicin

Was dem roten Pfeffer und scharfen Nachtschattengewächsen ihre Schärfe verleiht, ist gleichzeitig ein starkes, natürliches Schmerzmittel. Es wird alternativ eingesetzt sowohl bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen als auch bei degenerativer bedingten Rücken- und Gelenkschmerzen. Es ist stark durchblutungsfördernd und kann äußerlich (hier am besten in einer Verdünnung von eins zu 10 bis eins zu 50) angewandt werden. Ich habe bei der Anwendung einen Teil Cayennepfeffer mit neun Teilen Heilerde gemischt, das ganze mit etwas Wasser zu einem Brei geformt und auf die schmerzende Stelle aufgetragen. Die dabei entstehende Hitze ist erstaunlich, ist aber auf die durchblutungsfördernde Wirkung zurückzuführen und hilft, Milchsäure und schmerzvermittelnde Neurotransmitter abzutransportieren. Innerlich wird es in Kapselform angewendet und wird ebenfalls stark durchblutungsfördernd, so dass der Schlackenabtransport aus schmerzenden Körperregionen gefördert wird.

b) Ingwer

Ingwer wird schon seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin eingesetzt. Besonders Arthrosepatienten können von seiner Wirkung profitieren. Wird es regelmäßig genommen, lindert es binnen 2-3 Wochen Kniebeschwerden, Beschwerden von Hüftarthrose und Rückenschmerzen.

c) Hagebutte (Litozin, GOPO)

In Zusammenarbeit mit Vitamin C ebenfalls ein sehr gutes Mittel bei Arthrosebeschwerden, das binnen weniger Tage wirkt. Es ist allerdings nur eine bestimmte Art wirksam: Rosa canina „lito“.

d) Magnesiumchlorid

Normalerweise kennt man Magnesium ja eher als Nahrungsergänzung für das Herz-Kreislauf-System. Dies betrifft aber organische Magnesiumverbindungen wie: Magnesiumcitrat, -orotat usw. Magnesiumchlorid hingegen - Sie bekommen das Salz „Magnesiumchlorid-Hexahydrat“ als festes Pulver in der Apotheke und bereiten sich daraus eine dreiprozentige Lösung mit stillem Wasser zu - ist ein anorganisches Salz, das, in dieser Konzentration getrunken (ein bis zwei Schnapsgläser pro Tag) eine stark entschlackende Wirkung hat.

In der Meinung der Volksheilkunde ist die dreiprozentige Lösung ein Mittel, was dabei hilft, Schäden am knöchernen Bewegungsapparat und am Knorpel zu beheben. Es soll auch Kalkablagerungen beseitigen und sogar bei Nierensteinen helfen. Trinken Sie pro Tag zwei Schnapsgläser, nehmen Sie etwa 300 mg reines Magnesium zu sich, was in etwa der empfohlenen Tagesdosis entspricht.

e) Rechtsdrehende Milchsäure

Dazu gehört ein bisschen chemisches Grundlagenwissen: „rechtsdrehend“ bedeutet, dass die Milchsäure eine bestimmte Polarität hat. Sie ist nämlich der Polarität der im Muskel bei Beanspruchung entstehenden Milchsäure entgegen gerichtet. Sie bezeichnet man auch als linksdrehende Milchsäure. Wird rechtsdrehende Milchsäure eingenommen, bildet sie mit der linksdrehenden Milchsäure im Körper ein so genanntes „Razemat“, das relativ leicht abgebaut und ausgeschieden werden kann. Die Muskulatur wird so von Milchsäure befreit und kann besser mit Sauerstoff versorgt werden. Das Ergebnis ist eine Schmerzlinderung, die bei chronischen

Beschwerden binnen einiger Tage einsetzt. Voraussetzung ist allerdings, dass man viel trinkt - zweieinhalb Liter pro Tag sollten es schon sein, optimal sind 3 l.

f) Tocotrienol

Tocotrienol ist eine besondere Form von Vitamin E, die um einen ungesättigten Fettsäurerest ergänzt ist. Sie wirkt besonders stark entzündungshemmend, ich habe sehr gute Erfahrungen mit ihr gemacht bei allen Arten von Entzündungen. Im Gegensatz zu den vorher genannten Substanzen braucht sie allerdings einige Anlaufzeit. 2-3 Wochen sollte man schon rechnen, bis eine definitive Wirkung eintritt.

g) Krillöl

Das gleiche gilt für Krillöl. Es ist ein Öl reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren, die einigen Untersuchungen zufolge in der Lage ist, Schäden am Erbgut von Zellen zu reparieren. Dabei werden sie unterstützt von weiteren Inhaltsstoffen. Auch hier sollte man mehrere Wochen rechnen, bis sich etwas tut. Für den akuten Gelenkschmerz, Hexenschuss oder Rückenschmerzen ist dieses Heilmittel weniger empfehlenswert.

h) Enzyme

Enzyme können relativ schnell Schmerzen lindern, besonders empfehlenswert ist eine Kombination von Papain, Bromelain und Rutin. Die moderne Ernährungsweise ist recht arm an Enzymen. Durch verschiedene äußere Faktoren der modernen Zivilisation ist der Enzymhaushalt im menschlichen Körper zudem oft gestört, ein weiterer Grund, warum Schmerzen zunehmen. Enzyme werden recht häufig zur Schmerzbekämpfung und Regeneration eingesetzt.

i) Kurkuma

Genauer gesagt „Curcumin“, ein bestimmter Wirkstoff aus der javanischen Gelbwurze. Was dem Currypulver seine leuchtend gelbe Farbe verleiht, ist ein sehr vielseitiges Naturheilmittel, das bei vielen Zuständen Linderung verschaffen kann, vor allen Dingen aber bei Entzündungen. Erst vor kurzem wurde eine Studie zu diesem Thema veröffentlicht, wonach die schmerzlindernde Wirkung bei Arthrose Patienten durchaus vergleichbar mit der des Ibuprofens war. Patienten, die weder Kurkuma noch Ibuprofen erhalten haben, sondern ein Placebo, registrierten keine Verbesserung ihres Schmerzzustandes. Also ist Kurkuma bei chronischen Arthrosebeschwerden auf jeden Fall einen Versuch wert!

5. Welche Basistherapien aus der Naturheilkunde sind empfehlenswert?

Es gibt sehr viele spezielle Therapien, die nach ganzheitlicher Denkart bei chronischen Gelenk- und Rückenschmerzen sowie bei Beschwerden des Bewegungsapparates zum Einsatz kommen können. Ich möchte mich hier nur auf die Basistherapien beschränken. Was den mechanischen Teil der Beschwerden - Verschiebungen, Blockaden, Überdehnung und Stauchung angeht, ist häufig, auch zu kurzfristigen Linderung, die Dorntherapie am hilfreichsten.

Sprechen die Beschwerden auf eine Dorntherapie nicht gut an bzw. kehren immer wieder, kann man mit verschiedenen Verfahren der Osteopathie sehr wahrscheinlich Linderung verschaffen. Es nimmt allerdings etwas mehr Zeit in Anspruch.

Es gibt auch mechanische Probleme mit Fernwirkung, bei denen die Osteopathie gute Dienste zu leisten vermag: beispielsweise ausgehend vom Schädel. Der Fachbegriff lautet „Craniomandibuläre Dysfunktion“. Durch kleinste Verschiebungen und Verlagerungen im Kiefer oder im Schädel werden Nerven gereizt oder irritiert, was über Fernwirkung zu unterschiedlichsten Beschwerden des Bewegungsapparates führt.

Auch von den Bauchorganen, genauer gesagt von einer *eingeschränkten Motilität*, können Fernwirkungen auf Wirbelsäule und Gelenke ausgehen. Auch hier leistet die Osteopathie gute Dienste.

Eine gute Akupunktur kann zu Linderung chronischer Beschwerden beitragen, wobei über die Nadelstiche eher weniger direkt eine Wirkung auf die Gelenke und betroffenen Körperpartien an sich ausgeübt wird, sondern auf Nervenbotenstoffe und das vegetative Nervensystem.

Im Akutfall Linderung, die auch durchaus länger anhält, kann eine Quaddelung (Injektionstherapie) um die betroffenen Gelenke herum verschaffen, wer Neuraltherapie beherrscht, kann bei chronischen Schmerzherden das so genannte „Sekundenphänomen“ erleben. Oft werden über die Neuraltherapie Gelenkschmerzen über eine Fernwirkung ausgeschaltet, beispielsweise indem der Kiefer, ein bestimmter Zahn oder das Innenohr „entstört“ werden. So können auch Knie- und Rückenschmerzen wunderbarer Weise verschwinden. Ein Wundermittel ist die Neuraltherapie freilich ebenso wenig wie alle anderen Naturheilverfahren, eine Erfolgsgarantie gibt es leider nicht.

Wer längerfristig und auf biochemischer Ebene etwas gegen wiederkehrende Gelenksbeschwerden, Rücken- und Muskelschmerzen tun will, kann über eine Ernährungsumstellung (individuell verschieden, bei einigen hilft eine radikale Einschränkung aller Arten von Zucker am besten, andere wiederum sollten auf eine überwiegend vegetarische Ernährung übergehen) binnen einiger Wochen Linderung ernten.

Begleitend gute Maßnahmen sind die Enzymtherapie, die Einnahme von rechtsdrehender Milchsäure, die Behandlung mit homöopathischen Komplexmitteln und nicht zuletzt die Anregung des Lymphsystems.

6. Was ist bei Bewegung und Training zu beachten?

Wenn Sie über Bewegung bzw. ein Fitnessprogramm positiven Einfluss auf die Schmerzen nehmen wollen, ist die erste und wichtigste Regel: versuchen Sie, jede Seite des Körpers auf den gleichen Stand zu bringen. Arbeiten Sie viel in einer sitzenden Haltung und sind deshalb nach vorne gekrümmt, und die Brustmuskeln ziehen ihre Schultern nach vorne, müssen Sie mehr an ihrer oberen Rückenmuskulatur arbeiten, damit hier ein Ausgleich erreicht wird. Ist beruflich durch eine bestimmte Position oder durch immer wiederkehrendes Heben ihre untere Rückenmuskulatur verspannt, müssen Sie an Ihrer Bauchmuskulatur arbeiten.

Ich habe mehr als einmal gehört, dass man die hintere Beinmuskulatur (den Beinbeuger, auch Beinbizeps genannt) ja gar nicht trainieren sollte, da sich dadurch die Muskulatur der Beine nur unnötig verkürzen würde. Läufer, Fahrradfahrer, Fußballer und insgesamt Menschen, die ihre Bein-

muskulatur stark einsetzen müssen, sollten demnach auf ein Training der gegenüberliegenden Muskulatur verzichten, wobei die vordere Muskulatur (der Beinstrecker bzw. „Quadrizeps“, das ist der Muskel, den Sie zum Beispiel bei einer Kniebeuge am meisten beanspruchen, wenn sie sich aus der Kniebeuge in die gestreckte Position drücken) bei solchen Sportarten sehr stark beansprucht ist.

Nach meinen eigenen Erfahrungen mit Fitness und Kampfsport halte ich das für blanken Unsinn. Meine vordere Beinmuskulatur war selbst mal sehr durchtrainiert und ich konnte hunderte von Kniebeugen absolvieren, bekam aber zunehmend Probleme mit den Kniegelenken. Egal was ich heute mache - ob ich laufe, Fahrrad fahre oder Fitnessstraining für die Beine mache: ich definiere immer die hintere Muskulatur mit und ich dehne auch beide Seiten. Meine Kniebeschwerden haben sich seither sehr verbessert.

Der dritte wichtige Punkt ist: wenn Sie einen Sport treiben, der kurzzeitige, hohe Belastungen der Gelenke und Muskulatur erfordert, oder wenn sie arbeitsbedingt eine solche hohe Belastung haben, sorgen Sie dafür, dass die betroffenen Muskeln gut aufgewärmt und gut durchblutet sind. Das ist zum Beispiel bei Tennis oder bestimmten Formen von Aerobic, bei Leichtathletik, Sprüngen, Turnen der Fall. Beim Tennis sollte der Schlag auf einer Kombination der Mitarbeit dreier Gelenke beruhen: nämlich der Schulter, des Ellenbogens und des Handgelenks. Schläge, die hauptsächlich oder ausschließlich aus dem Ellenbogengelenk geführt werden provozieren besonders durch das Auftreffen den so genannten „Tennisarm“. Hier ist das Zusammenspiel der Gelenke erforderlich, das Training sollte so ausgerichtet sein.

7. Wie weit kann die Naturheilkunde behandeln, ab wann sollte die Medizin eingreifen bzw. operiert werden?

Naturheilkunde und Alternativmedizinmethoden haben ihre Grenzen, genauso wie Sie Ihre Vorteile haben. Es gibt einige Situationen, in denen ich persönlich nicht behandeln würde und in denen ich auch nicht empfehlen würde, einen Heilpraktiker aufzusuchen oder sich allein auf die Naturheilkunde zu verlassen.

Während ein normaler Hexenschuss ohne besondere Vorgeschichte mit naturheilkundlichen Methoden in aller Regel recht gut und schnell in den Griff zu bekommen ist, sollte man bei akuten Beschwerden nach bekannten Bandscheibenvorfällen bzw. auch bereits durchgeführten Operationen im Bereich der Wirbelsäule sehr vorsichtig sein.

Beispielsweise ist eine manuelle Therapie (wie die Dorn-Therapie) bei Bandscheibenvorfällen im Halswirbelbereich mit einem Risiko verbunden, dass ich persönlich nicht eingehen würde. Besonders dann nicht, wenn der Vorfall frisch ist und natürlich erst recht nicht, wenn er starke Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursacht.

Taubheitsgefühl, erst recht aber Bewegungseinschränkungen und sogar Lähmungen aufgrund von Bandscheibenvorfällen erfordern unbedingt ärztliche Abklärung. Wird hier nicht operiert, sollte zumindest

ein hierfür speziell ausgebildeter Physiotherapeut die Therapie übernehmen. Wenn sich die Beschwerden bessern und Taubheit wie Bewegungseinschränkung abgeklungen sind, kann begleitend Osteopathisch bzw. mit Dorn-Therapie behandelt werden.

Natürlich betreffen die Grenzen der Naturheilkunde auch alle akuten Situationen, die mit Verletzungen einhergehen, wie beispielsweise Muskelanriss, Kreuzbandriss, und alle akuten Zustände mit Schwellung, Bewegungseinschränkung bzw. Bewegungsunfähigkeit.

Ich muss an dieser Stelle auch einmal mit einer alten Legende aufräumen, die einfach nicht stimmt: es heißt, dass man mit einer Dorn-Therapie Bandscheibenvorfälle beseitigen könnte. Das *stimmt ganz einfach nicht!*

Aber: ein Schmerzzustand im Rücken geht nicht unbedingt immer direkt von einem Bandscheibenvorfall aus, sondern kann auch mit anderen Problemen zusammenhängen. Deswegen kann natürlich eine Dorntherapie auch bei bestehendem Bandscheibenvorfall Schmerzzustände lindern bzw. sogar beseitigen.

Begleitende Behandlung zum Beispiel mit Injektionstherapie (Quaddelung), pflanzlichen und homöopathischen Präparaten ist allerdings fast immer möglich, auch dann, wenn die Möglichkeiten für ein manuelles Eingreifen eingeschränkt sind.

Ihnen hat dieses kleine E-Book gefallen? Dann empfehlen Sie meine Webseite weiter!

Hier klicken!

Möchten Sie einen Beratungstermin vereinbaren? Dann klicken Sie hier!

Hier klicken!

Alle Inhalte www.praxis-umlischer-freitag.de

[Impressum](#)