

GELENK SCHMERZEN

WAS SIE UNBEDINGT WISSEN SOLLTEN!

Naturmittel sind keine Medikamente, können aber gesunde physiologische Vorgänge unterstützen. Manche wirken dabei auch entzündungshemmend und schmerzstillend, manche helfen beim Aufbau abgenützter Strukturen und manche „können“ sogar all das gleichzeitig. Natürlich haben sie ihre Grenzen. Einerseits ist nicht jedes Naturmittel für jeden gleich gut geeignet. Deshalb ist Energetisches Austesten sinnvoll, will man schnell ans Ziel kommen. Andererseits kann es nach anfänglicher Linderung zu Rückfällen kommen, wenn die eigentliche Ursache für die Gelenkschmerzen nicht erkannt wurde. Da Betroffene schulmedizinisch ohnehin meist alles abgeklärt haben, stehen in diesem Bericht vor allem jene Ursachen im Vordergrund, die im etablierten schulmedizinischen Wissen nicht oder zu wenig beachtet werden.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger



> MSM

In einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel als in einem gesunden. Die volle Funktionsfähigkeit eines Gelenkes und Knorpels hängt daher auch vom Vorhandensein von Schwefel ab, der sowohl Bestandteil der Gelenkflüssigkeit als auch der Innenschicht der Gelenkkapsel ist. Vor allem dadurch fördert die natürliche Schwefelverbindung MSM die Gelenkregeneration. MSM zeigt ausgezeichnete Wirksamkeit bei schmerzhaften Degenerationserkrankungen des Bewegungsapparates, bei rheumatoider Arthritis, Arthrose, Arthritis, Osteoarthritis, Gelenkverletzungen, Schleimbeutelentzündung. Das entzündete Areal kann durch MSM schneller abschwellen, wird besser versorgt und von Entzündungsstoffen befreit. Rötung, Schmerzen und Hitzegefühl gehen schneller zurück, die Durchblutung des Areals wird verbessert, die Muskulatur wird entkrampft, die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht.

MSM verbessert die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone (etwa Cortison) am betroffenen Areal und unterdrückt die Bildung von Fibroblasten, die zu starker Schwellung und zu Narben bzw Narbenwucherungen führen. Darum ist MSM außerdem bei Gelenkverletzungen, wie sie beispielsweise beim Sport auftreten können, hilfreich. Umso mehr, wenn die Verletzung mit Entzündungen einhergeht. Häufig kann MSM sogar Kortison ersetzen und Schmerzen lindern. MSM unterstützt auch bei Schmerzen durch Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, bei chronischen Rückenschmerzen, Überdehnungen der Bänder, Veränderungen an den Wirbelgelenken, Bandscheibenvorfall, Muskelverspannungen durch Stress oder Nervenentzündungen.

MSM ist kein schmerzbetäubendes Mittel, braucht eine Vorlaufzeit. Denn MSM unterdrückt die Schmerzleitung entlang bestimmter Nervenbahnen, lindert durch Rückgang von Entzündung, Entspannung der Muskulatur, Verbesserung der Durchblutung und Erleichterung des Drucks auf das Gewebe.

MSM ist außerdem günstig für die Elastizität der Lungenbläschen (Asthma), für den Schutz der Schleimhäute (Allergien, Gastritis, Blasenentzündung), leitet Giftstoffe aus und vieles andere.

Gelenkschmerzen sind häufig langwierig und von vielen Mühen begleitet. Selbstverständlich sucht man zuerst schulmedizinische Abklärung und Hilfe. Aber was tun, wenn es keine Hilfe gibt, außer vielleicht Medikamente mit – bei Dauergebrauch – schweren Nebenwirkungen? Dann wird man weiter suchen und sich auch in der Welt der Natursubstanzen umschauen. Bei Gelenkschmerzen sind drei ganz herausragend in ihren Wirkungen und allgemein geeignet: die natürliche Schwefelverbindung MSM, das Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen und *Cissus quadrangularis*, ein Efeu-Gewächs aus Asien. Alle drei wirken entzündungshemmend und leicht schmerzstillend (siehe Kästen).

Dennoch: auch Naturmittel können nur dann helfen, wenn die Ursache

für die Gelenkschmerzen aufgedeckt und gelöst wird. Dort liegt aber meist das Problem: es gibt sehr wichtige und noch dazu häufige Ursachen, auf die nicht geachtet wird und die darum auch keine adäquate Behandlung erfahren. Lesen Sie hier Ungewöhnliches aus dem therapeutischen Alltag abseits vom etablierten schulmedizinischen Wissen:

Abnutzung durch Fehlstellung des Gelenks

Die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen ist die berühmte „Abnutzung“. Kaum jemand, der nicht irgendwann in seinem Leben zumindest in leichter Form davon betroffen ist. Sind wir aber wirklich so mangelhaft konzipiert, dass bei vielen die Gelenke ein viel zu frühes „Ablaufdatum“ haben? Mit „Ersatzteilen“ wird zwar gegeizt – man wartet als

Kassenpatient lange auf das ersehnte Knie- oder Hüftgelenk – dennoch nehmen schließlich viele Betroffene diese Möglichkeit dem Dauerschmerz zu entkommen, gerne in Anspruch.

Dem Endstadium des völlig abgenutzten Knorpels gehen Jahre mit schmerzvollen Entzündungen voran. Wertvolle Zeit, die man nützen könnte. „Am häufigsten sind strukturelle Probleme die Ursache für die Entzündungen“, so der Therapeut Franz Kohl. Eines seiner Spezialgebiete ist die Repositionierung von Gelenken. Franz Kohl behebt Haltungsschäden, Schiefstellungen und Fehlstellungen, zu denen auch X-Bein- oder O-Beinstellung, Hohlkreuz, unterschiedliche Beinlängen und vieles mehr gehören mit langjährig bewährten strukturell osteopathischen Methoden und unterrichtet diese auch. „Die richtige Gelenkstellung sorgt dafür, dass sich das Gelenk richtig und reibungslos bewegen kann. Ein Gelenk erkrankt nicht durch Alterung. Nicht einmal Extremsport und Übergewicht müssen für das Gelenk zum Problem werden. Solange seine Stellung samt Achsen und Gelenkspalt stimmen, ist immer genug Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) da und es reicht die natürliche Regenerationsfähigkeit aus, um es gesund zu erhalten. Bei einer Schiefstellung des Gelenks allerdings wird der Knorpel einseitig abgenutzt, das Gelenk entzündet sich durch die Reibung, die durch die falsche Belastung entsteht, und darauf folgt die chronische Form des Gelenkschadens, die Arthrose.“

Dann spielt viel Sport und Übergewicht natürlich schon eine Rolle, weil die einseitige Belastung noch schneller und zu größeren Problemen führen kann. Ist ein Gelenkknorpel einmal nahezu völlig abgenutzt, hilft nur noch eine Operation. Aber das behebt den Schiefstand nicht und oft ist dann trotzdem das Gelenk der anderen Körperhälfte belastet. Also macht eine Haltungskorrektur immer Sinn. Jedenfalls noch vor einer Operation, die sich vielleicht erübrigt. Denn selbst bei Entzündung oder sogar wenn schon eine leichte Arthrose da

ist, können sich die Strukturen nach einer Korrektur noch erneuern und Entzündungen wieder abklingen. Dabei helfen einige regenerierende Natursubstanzen wie Cissus, Krillöl und MSM Kapseln.

Wird eine vorliegende Fehlstellung des Gelenks nicht behoben, wird der Erfolg dieser Naturmittel nicht durchschlagend sein, weil die Ursache des Problems nicht behoben ist. Bei Gelenkschäden infolge von Verletzungen durch Unfälle und dergleichen sieht man aber, wie effektiv und schnell die Naturmittel wirken.

Degenerative Gelenkerkrankung durch primäre Unverträglichkeit

Eine weitere häufige Ursache für Gelenkprobleme – aber nahezu unbekannt - ist die primäre Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel, allen voran auf Hühnerei oder Gluten (in Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer), seltener auf Milch. Franz Kohl berichtete darüber im letzten LEBE Magazin. „Unverträglichkeiten rufen Antikörperbildung hervor, im Darm entstehen Entzündungsreaktionen. Die Entzündungsstoffe können in die Gelenke wandern, doch wo die bevorzugten Ablagerungsstellen liegen, ist individuell unterschiedlich. Oft sind Finger und Zehen betroffen, weil der Körper dorthin auszuleiten versucht.“

Wird die primäre Unverträglichkeit erkannt, das Nahrungsmittel weggelassen bzw. die Unverträglichkeit gelöscht, verschwinden die Gelenkschmerzen von allein. Diverse Naturmittel können noch helfen, den Darm zu regenerieren. Da ist etwa Baobab Fruchtpulver zu nennen oder Akazienfaser Pulver. Als sehr günstig haben sich auch erwiesen: kolloidales Silizium und Laktobac Darmbakterien.

Rheuma durch Wind, Feuchtigkeit oder Kälte

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin sieht man die Ursache für Rheuma im Eindringen von Wind, Feuchtigkeit oder Kälte. Oft beginnt es mit einem „steifen Hals“ durch kalten Wind, der wieder vergeht. Doch

die krankmachende Energie kann dennoch tiefer in den Körper wandern und Blockaden im Energiefluss der Meridiane auslösen - mit Rheumaschmerzen in Gelenken oder Muskulatur (Weichteilrheuma). Sehr erfolgversprechend ist hier die Traditionelle Chinesische Medizin mit ausleitenden Kräutern. Bei wandernden „Wind-Schmerzen“ werden Wind zerstreuernde Kräuter angewendet, bei „Kälte-Schmerzen“ mit tiefem, stechendem Schmerz, wärmende Kräuter, die man auch noch durch äußerliche Wärmeanwendungen („Moxa“) unterstützen kann.

„Feuchtigkeit“ bei geschwollenen Gelenken leitet man durch harntreibende Kräuter aus. In der westlichen Naturheilkunde erfolgt das Ausleiten über die Niere etwa mit der Brenn-



> Krillöl

Krillöl ist aufgrund seiner wertvollen, vielseitigen Omega 3 Fettsäuren in jedem Lebensalter vorteilhaft, reduziert Entzündungen und spielt eine wichtige Rolle bei der Verzögerung des Gelenkknorpelabbaus. Es ist besser aufnehmbar und wirksamer als Fischöl, das auch schon gute Resultate im Rückgang von Entzündungen und in besserer Beweglichkeit der Gelenke zeigt. Selbst bei geringer Dosierung (1 Kapsel Krillöl pro Tag) kommt es schon nach kurzer Zeit zu einem Rückgang von Schmerzen, Steifheit und Funktionsstörung. Krillöl ist empfohlen bei Entzündungen des Bewegungsapparates wie Gelenkentzündungen, Tennisellbogen, Fersensporn, Bandscheibenvorfall, Karpaltunnelsyndrom.

Ihre größte Bedeutung haben Omega 3 Fettsäuren aber wahrscheinlich durch ihre Gegenspielerfunktion innerhalb der Fettsäuren, durch die sie zum Schutz vor den wichtigsten Entzündungserkrankungen ganz entscheidend beitragen. Omega 3 Fettsäuren sollten den notwendigen Ausgleich zu den durch ein Übermaß an Fleisch, Eiern und Omega 6 Fettsäuren (Sonnenblumen-, Maiskeimöl) verstärkt auftretenden Säuren und Entzündungsstoffen bieten. Ist genügend Omega 3 vorhanden, werden Säuren und Entzündungsstoffe in Schach gehalten, indem Arachidonsäure aktiv reduziert und daher nicht in schmerzfördernde Prostaglandine umgewandelt wird, Cholesterin und Triglyceride werden gesenkt, Blutverdickung wird verhindert.

Die entzündungshemmenden Fähigkeiten des Krillöls sind auch auf einen besonderen Inhaltsstoff des Krillöls, das Astaxanthin (roter Farbstoff der Krustentiere), zurückzuführen. Die Effektivität des Krillöls ist dabei im Blutbild nachvollziehbar anhand des C-reaktiven Proteins (CRP-Wert), ein wichtiger Entzündungsparameter. Er wird durch Krillöl deutlich gesenkt.

Krillöl ist außerdem sehr günstig für gesunde Gefäße (Cholesterin senkend, reduziert Ablagerungen in den Gefäßen), die Gehirnfunktionen, die Stimmung, den Zyklus der Frau, und vieles andere.

> Cissus

Das asiatische Efeugewächs wird in erster Linie für die Knochenheilung und –Stärkung nach Brüchen, bei Osteoporose, bei geschwächten Knochen und Muskeln infolge Cortisonbehandlung und hohem Stress eingesetzt. Doch die Fähigkeit des Cissus Strukturen wiederaufzubauen, umfasst auch Sehnen, Bänder, Gelenke, Knorpel und Bindegewebe. Sogar alte Verletzungen lassen sich damit positiv beeinflussen. Seine schmerzlindernde Wirkung ist ebenso beachtlich. Bei Schmerzen des Bewegungsapparates gab es schon viele überraschende Erleichterungen. Etwa, wenn jemand trotz völlig abgenutztem Kniegelenk bis zur Operation dank Cissus nahezu schmerzfrei war.

Cissus heilte schon Bändereintrisse, Miniskusschäden, sogar angeborene Knorpelschäden. Darüber hinaus wirkt Cissus entzündungshemmend und schmerzstillend. Es ist sogar so entzündungshemmend wie Aspirin und wirkt abschwellend auf Ödeme. Außerdem verhindert es – wie Aspirin und andere Schmerzmittel - die Umwandlung der Arachidonsäure in Prostaglandine.

Bei Rheumatikern zerstört eine Entzündung die Gelenke. Dadurch wird Arachidonsäure freigesetzt, die in Prostaglandine umgewandelt wird. Die Prostaglandine reizen dann die freiliegenden Nervenfasern: Schmerzen entstehen. Daher gelten Prostaglandine auch als Schmerzverstärker. Zusätzlich sorgen die Prostaglandine für eine stärkere Durchlässigkeit der Gefäßwände für Abwehrzellen, die die Entzündungsreaktion verstärken. Indem Cissus die Prostaglandinbildung hemmt, können Entzündung und Schmerzen abklingen. Cissus ist außerdem günstig für die Knochendichte und –Heilung, zum Muskelaufbau, erhält die Muskelmasse besser als jede andere Substanz, hilft beim Abnehmen, wirkt anabol, reduziert den Cortisolspiegel um 31 % und hilft damit gegen Muskel abbauenden Stress ohne den Hormonhaushalt zu stören.

nessel. Zur allgemeinen Reinigung und Lösung von Blockaden in den Meridianen kann der Reishi Heilpilz hilfreich sein. Sternanis leitet feuchte Kälte aus und kann ebenso bei rheumatischen Schmerzen helfen.

Gelenkschmerzen durch erhöhtes Homocystein

Wer Rheuma hat, hat oft auch einen hohen Homocysteinspiegel im Blut. Primär gefährlich ist Homocystein, ein entzündungsauslösendes Nebenprodukt des Leberstoffwechsels, für die Gefäße (Thrombose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer). Der Zusammenhang zu Gelenkentzündungen ist noch nicht genügend erforscht, doch wir haben erlebt, dass durch Senken des Homocysteinspiegels mit Vitamin B6, B9 und B12 (etwa in Vitamin B-Komplex aus Quinoa) und bestimmten Aminosäuremischungen (Aminosäure III) gleichzeitig die Gefäße regenerierten, sich Gelenkentzündungen rückbildeten und nicht mehr auftraten. Den Homocysteinspiegel kann man

leicht im Blut feststellen lassen. Bei Gefäßrisiko-Patienten sollte er jedenfalls nicht größer als 10 Mikromol/l sein.

Borreliose

Insbesondere Knieschmerzen können auch durch Borreliose ausgelöst werden. Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung, die durch Insektenbisse (Zecken und andere) übertragen wird. Der Körper versucht die entstehenden Entzündungsstoffe über die Knie auszuleiten. Sehr zu empfehlen ist klassische Homöopathie. Mit Naturmitteln gibt es oft keinen durchschlagenden Erfolg, nur begleitend empfohlen ist Vulkanmineral (1 gestrichener Teelöffel täglich) und eventuell der Reishi Heilpilz .

Schleimbeutelentzündung durch Verletzung

Schleimbeutel sind als Verschiebeschicht an besonders belasteten Stellen zwischen Knochen und Weichgewebe positioniert, zum Beispiel im Bereich von Gelenken. Sie bestehen

meist aus einem mit Gelenkflüssigkeit gefüllten Hohlraum. Durch entzündliche oder mechanische Reizung können sich die Schleimbeutel entzünden und Schmerzen in der betreffenden Region auslösen. Häufig sind Ellenbogen, Schulter, Knie, Hüfte betroffen. Die natürliche Schwefelverbindung MSM wird hier am häufigsten verwendet.

Bakterielle Gelenkentzündungen

Sie betreffen vor allem das Knie- und Hüftgelenk. Die Bakterien gelangen entweder über das Blut zum Gelenk oder infizieren das Gelenk auf direktem Wege (bei einer Operation am Gelenk oder bei diagnostischen Injektionen ins Gelenk). Starke Knie- oder Hüftschmerzen mit starker Gelenkschwellung und Entzündungserscheinungen (wie Rötung, lokaler Überwärmung, Fieber) können auf eine bakterielle Gelenkentzündung hinweisen. Unterstützen kann Reishi Heilpilz in höheren Dosen (2 Teelöffel täglich).

Verkalkung

Kalkablagerungen im Gelenk können schmerzhafte Entzündungen auslösen. Oft betroffen: die Schulter. Hilfreich ist hier häufig kolloidales Silizium.

Akute Infektion

Sie kommen oft über Nacht und gehen genauso unerwartet wieder zurück. Entzündungsbedingte Gelenkschmerzen können während und nach allgemeinen Infektionskrankheiten auftreten, etwa bei Hepatitis, Röteln, Mumps, Windpocken, Scharlach, Tuberkulose, Grippe und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Von den auftretenden Gelenkschmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen der Gelenke sind vor allem die großen Gelenke betroffen (Hüftgelenk, Kniegelenk, Sprunggelenk). Das Abklingen wird begünstigt durch entzündungshemmende Naturmittel wie Krillöl Kapseln, die Schwefelverbindung MSM, Sternanis oder Reishi Heilpilz Kapseln.

Schuppenflechte

Schuppenflechte (Psoriasis) wird manchmal von entzündungsbe-



dingten Gelenkschmerzen begleitet. In einigen Fällen gehen sie auch der Hauterkrankung voraus, das heißt: Zuerst treten die Gelenkschmerzen auf und erst später entwickeln sich die schuppigen Hautveränderungen. Sehr zu empfehlen sind hier Buntnessel und Krillöl Kapseln.

Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine chronisch-rheumatische Entzündung, die vor allem die Wirbelsäule betrifft, aber auch auf die großen Gelenke übergreifen kann. Bei Knie- schmerzen, Hüftschmerzen, Fersenschmerzen und/oder Schmerzen am Sprunggelenk kann daher Morbus Bechterew die Ursache sein. Krillöl Kapseln wirken oft lindernd.

Gicht

Bei Gicht ist die Harnsäurekonzentration im Blut erhöht. Harnsäurekristalle lagern sich in den Gelenken ab – es kommt zu einem akuten Gichtanfall mit heftigen Gelenkschmerzen, Schwellung und Rötung im Gelenkbereich. Diät ist hier wichtig – keine Pilze, keine Tomaten, kein Rindfleisch

und andere Lebensmittel, die die Harnsäure fördern. Günstig zum Ausleiten ist Brennnessel, lindernd häufig auch Reishi Heilpilz, kolloidales Silizium.

Lupus erythematoses

Eine Autoimmunerkrankung, die neben sehr vielen anderen Symptomen häufig Gelenkschmerzen und -entzündungen auslöst. Lupus erythematoses wird deshalb auch das „Chamäleon“ der Medizin genannt. Sehr gute Erfahrungen gab es bisher mit MSM, kolloidalem Silizium, Reishi Heilpilz, Krillöl Kapseln. ✍

Franz Kohl bildet Therapeuten aus. Infotelefon siehe Editorial Seite 2.

> Termine:

- I. 15.11.2013 in Wien: Testen mit Armlängenreflex
 - II. 17.11.2013 in Wien: Primäre Unverträglichkeiten erkennen und behandeln
 - III. 21.-25.5.2014 am Haarerberghof im Südburgenland: Repositionierung von Gelenken - Fehlstellungen beheben durch strukturell osteopathische Methoden
 - IV. 28.5.-1.6.2014 selber Ort: Sensorance-Methode, entwickelt von Franz Kohl. Damit werden auch andere zusätzliche Ursachen (als Fehlstellungen und Unverträglichkeiten) von Gelenkschmerzen schnell und ganzheitlich gefunden und behandelt.
- Voraussetzung für II, III und IV: Erfahrung und Praxis mit dem Armlängenreflex (ALRT).