



Erschienen in der Reform-Rundschau

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Arthrose

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Warum bekomme gerade ich eine Arthrose?

Ich bin noch keine 60 Jahre alt, schlank, sportlich, rauche nicht, trinke wenig Alkohol, esse wenig Fleisch und lebe auch sonst gesundheitsbewusst und nun dies: eine Arthrose in der linken Hüfte. Schon seit einigen Monaten habe ich immer wieder einen gewissen Schmerz dort gemerkt, hauptsächlich nach einigen Kilometern Joggen (früher sagte man Laufen dazu). Dieser Schmerz hat sich allmählich etwas verstärkt, so dass ich mich zu einem Orthopäden begeben habe. Dieser ließ ein Röntgenbild anfertigen und teilte mir mit, dass ich bereits eine ausgeprägte Arthrose habe und ich mich auf eine künstliche Hüfte innerhalb der nächsten drei Jahre einstellen sollte.

Ich fiel aus allen Wolken und fragte ihn, warum diese Arthrose aufgetreten sei trotz meiner gesunden Lebensweise. Er meinte, es liege an meinem Alter mit dem dann häufigen Verschleiß der Gelenke; dann fragte er, ob bei den Eltern Arthrosen aufgetreten seien, was wirklich auch der Fall war, allerdings erst im Alter von über 70 Jahren; dies sei ein genetischer Belastungsfaktor; und außerdem seien viele Menschen im Alter unter 60 Jahren bereits mit Arthrosen behaftet. Heute würden die meisten Betroffenen frühzeitig operiert und wären nach der Operation auch fast immer beschwerdefrei.

Nachdenklich verließ ich die Praxis und den sympathischen Arzt, der mich aufgeklärt und auch gleich eine Lösung aufgezeigt hatte. Trotzdem war ich irgendwie unzufrieden und fragte mich ständig, ob ich etwas verkehrt gemacht hätte trotz meiner gesunden Lebensweise. Ich kenne doch viele ältere Menschen, manche über 70 Jahre alt, die anscheinend noch keine Arthrosen haben. Denn sie können gut gehen, wandern häufig und beklagen sich nicht wegen irgendwelcher Gelenkbeschwerden.

Es müsste vielleicht noch andere Gründe geben. Hier verlassen wir unseren geplagten Patienten und gehen selbst auf die Suche nach einleuchtenden anderen Gründen für die Arthrose. Natürlich suchen wir zuerst im Internet. Dort werden wir von der Informationsflut fast erschlagen. Soviele Hinweise, Tausende von Seiten, können wir gar nicht bewältigen. Auch bei der Eingabe des Wortes „Hüftarthrose“ geht es uns nicht viel besser. Wie sollen wir hier das Wichtige finden und das Unwichtige außer Acht lassen?


Im Buchladen geht es uns schon etwas besser. Dort finden wir eine ganze Reihe von Büchern über Arthrosen. Meist sind sie Teil einer ganzen Serie von

Gesundheitsbüchern über eine Vielzahl von Themen wie Herzinfarkt, Diabetes, Bluthochdruck, aber auch Allergien, Hautkrankheiten u.a. Die Namen der Arthrosebücher klingen immer ähnlich: „So vermeide ich Arthrose“ oder „Arthrosebehandlung leicht gemacht“ oder auch „So helfe ich mir selbst bei Arthrose“. Da wir bei diesem Thema weiter kommen wollen, kaufen wir uns am besten zwei oder drei dieser kleinen, schnell lesbaren Bände, die auch recht preiswert für 10-15 Euro zu erhalten sind.

Wir fangen an zu lesen und erfahren viel über gesundes Essen, Sport, Bewegung, gute Laune, optimistische Lebensweise und vieles andere mehr. Wir erfahren auch, dass eine Arthrose dadurch entsteht, dass die oberen Gelenkflächen, aufrauhn, einreißen und brüchig werden. Allmählich kann der Knorpel ganz verschwinden, sodass der darunter liegende Knochen frei im Gelenk liegt. Damit wird die Beweglichkeit in einem Gelenk erheblich eingeschränkt.

Für unseren oben genannten Patienten ist dies alles nicht neu. Er hat sich diesen Vorschlägen entsprechend über viele Jahre verhalten, gesund gelebt, Gymnastik und Sport getrieben, sich ordentlich ernährt und anscheinend keine gravierenden Fehler gemacht. Trotzdem ist es zu einer ausgeprägten Arthrose gekommen und eine Hüftgelenksprothese innerhalb der nächsten Jahre wahrscheinlich geworden.

Wir wollen jetzt auch noch nach anderen Ursachen suchen. Dabei werden wir uns daran erinnern, dass aus naturheilkundlicher Sicht fast alle chronischen Krankheiten aus den gleichen Wurzeln entstehen, nämlich aus der „Verschlackung“ des Bindegewebes und einer daraus erfolgenden Ernährungsstörung der Organe. Auf diese Zusammenhänge haben schon vor Jahrzehnten der homöopathische Arzt Dr. Reckeweg, Gründer der Homöopathiefirma „Heel“, sowie der




Wiener Anatom Professor Pischinger in einer Vielzahl von Veröffentlichungen hingewiesen. Leider hat die Schulmedizin diese Arbeiten bisher weitgehend ignoriert. Und auch in der Naturheilkunde werden ihre Gedanken nicht ausreichend gewürdigt und in die tägliche Arbeit umgesetzt.

Gelenke bestehen im wesentlichen aus folgenden Teilen:


- 1) zwei Knochen, die sich gegenüber stehen und die miteinander beweglich verbunden sein sollen.
- 2) Knorpelflächen, die auf diesen Knochen festgewachsen sind.
- 3) einer umgebenden Gelenkschleimhaut, die ständig eine sog. Gelenkflüssigkeit absondert.
- 4) Häufig, aber längst nicht immer, Knorpelzwischen-scheiben zwischen den Knochen-Enden. Dies sind die Menisci (Plural von Meniskus) bzw. die Bandscheiben. Sie dienen der Pufferung zwischen den Gelenkenden und mildern die Erschütterungen durch die ständigen Bewegungen ab.

Der an den Knochen angewachsene Knorpel sowie die Knorpelzwischen-scheiben werden nur über die Knochen bzw. über die Gelenkflüssigkeit ernährt, da sie keine eigenen Blutgefäße haben. Sie reagieren also sehr empfindlich, wenn diese Ernährung irgendwie gestört ist, da sie sich selbst nicht helfen können. Sportler haben relativ schnell Arthrosen, weil bei großer Belastung im Knorpel Verletzungen entstehen können, die nicht richtig ausheilen und somit zu Knorpelschäden führen. Ist die Knorpelernährung von vornherein etwas gestört, dann wirken sich derartige Verletzungen natürlich noch stärker aus.



Der Knorpel wird also sowohl vom Knochen als auch vor der Gelenkschleimhaut ernährt, da er keine eigenen Blutgefäße hat. Das heißt, dass er möglichst ein optimales Ernährungsangebot benötigt, da er auf diese Hilfen angewiesen ist. Je stärker ein Knorpel beansprucht wird, desto dringender ist die optimale Ernährung durch die Hilfsorgane Knochen und Gelenkschleimhaut. Die Knorpel von Bandscheiben, Hüften, Knie werden erheblich mehr beansprucht, besonders durch Erschütterung, als z.B. in den Schultern oder den Ellenbogen. Und die Knorpel in Nasenscheidewand und Ohren werden noch viel weniger belastet. Deswegen gibt es dort auch fast nie irgendwelche Knorpelschäden.

Eine optimale Ernährung durch Knochen und Gelenkschleimhaut bedeutet aber auch, dass dort ein entsprechendes Ernährungsangebot ankommt. Und hier sind wir wieder bei den immer wiederholten Thesen, dass der Mensch nicht von dem lebt, was er isst, sondern von dem, „was er verdaut“. Die Regeln, die der berühmte Arzt Franz Xaver Mayr vor fast 100 Jahren so deutlich formuliert hat, gelten auch heute immer noch und werden sicher auch in der Zukunft weiter gelten trotz Genforschung, Gelenkersatz und weiteren sog. „innovativen“ Entwicklungen. Wenn wir gesund bleiben wollen, dann müssen wir uns auch weiterhin an diese Regeln halten.



Wir sorgen also über unsere Ernährungs- und vor allem über unsere Esskultur (bes. durch langsames

Essen und gutes Kauen), dass Blut und Lymphflüssigkeit optimal aufbereitete Nahrungsstoffe enthalten. Denn die Gelenkflüssigkeit ist Lymphe. Sie ist das Schmiermittel der Gelenke. Wir wissen seit F.X. Mayr aber auch, dass die Zusammensetzung der Lymphflüssigkeit ganz stark von den Verhältnissen im Dünndarm abhängig ist. Haben wir dort Zersetzungsprodukte durch Gärung oder Fäulnis, dann leidet auch die Qualität unserer Lymphe. Und entsprechend verschlechtert sich die Ernährung der Gelenke.

Ohne eine Optimierung unserer Nahrung (biologische Qualität), unserer Esskultur (langsames Kauen) und Vermeidung von Zersetzungsprodukten (reduzierte Nahrungsmenge) gibt es auch keine optimale Ernährung der Gelenkknorpel. Nur so können Ernährungsschäden vermieden werden.

Zusätzlich ist es notwendig, dass die Gelenke ausreichend bewegt werden. Die Bewegung presst einen Teil der Gelenkflüssigkeit von außen in den Knorpel und verbessert damit von außen die Ernährung. Wir brauchen also ganz viel Gymnastik, auch moderaten Sport und viel Bewegung, um unseren Gelenken und damit dem Gelenkknorpel etwas Gutes zu tun.

Mit jeder Bewegung, auch durch das Heben eines Fingers, regen wir die Bewegung der Lymphe an, die dadurch besser fließt, besser in den Lymphknoten gereinigt wird und somit auch für einen besseren Ernährungsstoffwechsel im gesamten Körper, nicht nur in den Gelenken, sorgt. Wenn ein Gelenk ruhig gestellt wird, z.B. nach einer Fraktur oder einer Operation, dann sammeln sich sehr schnell in der Gelenkflüssigkeit schädliche Stoffe an, die sich ungünstig auf den Gelenkknorpel auswirken. Die Beweglichkeit des Gelenkes nimmt rasch ab. Wenn wir dann wieder mit Bewegungen anfangen, treten anfangs fast immer erhebliche Schmerzen auf.

Nun gibt es noch einige ganz wichtige Zusammenhänge, die fast allen Orthopäden, aber auch den meisten naturheilkundlichen Ärzten unbekannt sind. Über die Lymphe des Bauchraumes werden besonders die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule ernährt. Wenn diese Lymphe belastet ist durch Zersetzungsprodukte der Nahrung, dann können auch die Bandscheiben und die Nerven im Lendenbereich nicht richtig ernährt werden. Die Folgen sind Schäden an den Bandscheiben und Mangelernährung der Rückennerven. Ein Nerv, der nicht richtig ernährt wird, fängt an, auf seine Art zu „schreien“; er schmerzt. Rückenschmerzen sind also „Schreie“ unterernährter Nerven. Wenn es weh tut, dann halten wir etwas mehr Ruhe ein. Dadurch wird die Nervenversorgung etwas besser und der Schmerz kann ein wenig nachlassen.

Wir sollten bei Rückenschmerzen also an unseren Bauch denken und dort für eine Optimierung der Verdauungsverhältnisse sorgen. Massagen, Schmerzmittel, Cortison und andere Maßnahmen sind zwar zeitweise wirksam, lösen aber keinesfalls das Grundproblem. Dieses hängt mit dem Bauch zusammen, mit dem sich normalerweise kein Orthopäde beschäftigt.



Ähnlich ist es mit Hüft- und Knieproblemen. Die beiden Hüftgelenke liegen sehr nah an zwei wichtigen Teilen des Dickdarms: rechts in der Nähe des Blinddarms und links in der Nähe des Sigmas, einem Teil des absteigenden Dickdarms. An beiden Stellen kommt es leicht zum Stau. Bei der sog. Blinddarmoperation auf der rechten Seite wird ja nur der Wurmfortsatz, der „Appendix“, entfernt.

Der Blinddarm bleibt fast immer erhalten, da er nicht erkrankt ist. Weil es ein „blinder Arm“ wie bei einem Bach ist, kann dort leicht eine Stauung mit Zersetzungsproblemen entstehen. Zersetzung ist Giftstoffbildung. In dieser Gegend gibt es häufig auch eine andere, schwer zu behandelnde Erkrankung, den sog. Morbus Crohn, eine Entzündung der Darmschleimhaut, die nicht selten durch eine operative Entfernung dieses Dickdarmteiles behandelt wird. Wir haben hier somit eine recht störanfällige Körpergegend. Die rechte Hüfte ist nur wenige Millimeter vom Blinddarm entfernt. Giftstoffbildung im Darm kann also sehr leicht zum Hüftknorpel wandern und dort Ernährungsstörungen auslösen wie sie oben beschrieben wurden.



Auf der linken Seite haben wir ähnliche Verhältnisse. Im Sigma bilden sich leicht sog. Divertikel, Schwachstellen des Darmbindegewebes mit Säckchenbildung. Man kann Divertikel durchaus mit der Bindegewebsschwäche bei Krampfaderbildung am Bein vergleichen. In den Divertikeln kommt es leicht zur Stauung von Stuhl, der dann auch in Zersetzung übergehen kann. Auch diese Giftstoffbildung ist nur wenige Millimeter vom linken Hüftgelenk entfernt und kann genauso zu einer Ernährungsstörung und damit Degeneration des Gelenkknorpels beitragen. Im Bereich des Sigmas und des absteigenden Dickdarms gibt es ebenfalls eine gefürchtete Krankheit, bei der oft eine Operation durchgeführt wird: die Colitis ulcerosa.

In beiden Fällen ist also die Optimierung der Dickdarmfunktion unbedingt notwendig, wenn man eine Arthrose vermeiden will (und natürlich auch zur Behandlung von Morbus Crohn bzw. Colitis ulcerosa).

Die Blut- und Nervenversorgung der Beine geschieht durch Gefäße bzw. Nerven, die direkt unter den genannten Dickdarmgebieten Blinddarm und Sigma verlaufen. Auch die werden natürlich durch eine dort entstandene Giftstoffbildung negativ beeinflusst, wodurch Ernährungsstörungen der Knie leicht erklärbar werden. Zusätzlich liegen oft noch Störungen an der Innenseite der Oberschenkel vor, die auf den gleichen Ursachen beruhen. Deswegen sind Kniebeschwerden auch fast nur an der Innenseite der Knie zu finden.

Wenn man also Arthrosen der Hüften und Knie vermeiden will, dann muss man auf eine optimale Darmfunktion, besonders auch des Dickdarms achten. Aber welche Gründe liegen bei den häufigen Arthrosen der Schulter bzw. den Bandscheibenschäden der Halswirbelsäule vor? Denn der Darm reicht ja nicht soweit hinauf. Also müssen es andere Zusammenhänge sein.



Die Halswirbelsäule und damit auch ihre Bandscheiben sowie die Nerven, die von dort aus die Schultern und die Arme versorgen, werden neben der Blutversorgung auch über das Lymphsystem des Halses ernährt. Dieses ist bei sicherlich 90% unserer erwachsenen Bevölkerung gestört, wie man es bei kinesiologischer Testung innerhalb weniger Sekunden feststellen kann. Auch bei Kindern ist die Störung nicht selten.

Wenn nun das Lymphsystem des Halses nicht in Ordnung ist, dann leidet auch die Ernährung der Halswirbelsäule, der Bandscheiben und der Armnerven. Wir müssen deswegen in erster Linie die Funktion dieses Halslymphsystems verbessern, wenn wir Arthrosen der Schultern, der Ellenbogen, Hand- und Fingergelenke sowie der Bandscheiben verhindern wollen. Deshalb ist auch die Behandlung mit der Dauerbrause oft sehr wirksam, weil darüber diese Lymphsystemfunktion gut gebessert werden kann.

Die Dauerbrause ist nämlich eine „Ganzkörper-Lymphdrainage“, die häufig, mit niedrigen Kosten und fast ohne Personal durchgeführt werden kann. Wenn man dazu noch eine einfache Ernährung sowie eine ordentliche Gymnastik durchführt, dann hat man die wesentlichen Teile einer erfolgreichen Arthrose-Behandlung und vor allem natürlich einer Arthrose-Prophylaxe erfüllt.

Das Lymphsystem des Halses wird stark beeinflusst durch das Lymphsystem des Bauches. Ungefähr 60% der Lymphe liegen im Bauchraum, ca 30% in Armen, Beinen und Brustraum und nur ca 10% in Hals und Kopf. Wir müssen also hauptsächlich auf den Bauch achten, wenn wir das Lymphsystem des Halses beeinflussen wollen. Jetzt sind wir wieder am Anfang des Artikels mit der These, dass die meisten chronischen Erkrankungen mit einer Störung im Darm beginnen.

Mit häufiger Gymnastik der Arme, der Halswirbelsäule und mit Singen und Lachen können wir allerdings auf das Halslymphsystem gut einwirken. Wenn unsere Zähne, die Mandeln und die Nasennebenhöhlen in Ordnung sind, dann haben wir gute Voraussetzungen, das Lymphsystem von Hals und Kopf, die Bandscheiben sowie die Nerven der Arme ebenfalls in Ordnung zu halten. Die Grundvoraussetzung ist allerdings, wie schon mehrfach betont, ein gesunder Darm.

Unser Patient vom Anfang dieses Artikels hat also schon viel richtig gemacht. Er muss jetzt vielleicht noch langsamer kauen, eine spezielle Gymnastik machen, z.B. Brustschwimmen, weil er dabei das Hüftgelenk entlastet und optimal bewegt. Wenn er zusätzlich noch einen Arzt findet, der richtig die Störung im Sigma behandeln kann, dann ist es wahrscheinlich, dass seine Arthrose sich bessert und eine Hüftoperation lange, vielleicht auf immer verschoben werden kann. Das hängt von seiner Eigeninitiative sowie dem Abstellen gewisser Fehler ab. Eine ärztliche Spezialbehandlung der Störung im Sigma ist dann nur noch das i-Tüpfelchen.

