

Vitalisieren, Schmerzen reduzieren

Naturheilkundliche Therapie von Arthrosebeschwerden

Schmerz ist ein sinnhaftes Geschehen. Diese Aussage mag seltsam klingen für Menschen, die einen Heilberuf gewählt haben. Doch schon Immanuel Kant schrieb im 18. Jahrhundert „*Der Schmerz ist der Stachel der Tätigkeit und in dieser fühlen wir alle erst unser Leben.*“ Mit dem Begriff der Tätigkeit meinte Kant die Einheit von körperlicher, seelischer, geistiger und sozialer Aktivität. Und so gibt es auch vier Formen des Schmerzes: körperlichen Schmerz, seelischen Schmerz, Schmerz durch Sinnverlust als Folge einer Unfähigkeit, etwas zu erreichen oder zu verhindern, und sozialer Schmerz in Form von Vereinsamung und Isolation. All diese Schmerzformen können, sofern sie nicht rechtzeitig Heilung erfahren, in die Krankheit führen. Andererseits ist die Auseinandersetzung mit dem Schmerz auch eine wichtige Quelle zu individueller Reifung und zu einer selbst kontrollierten Einbindung in die Gesellschaft. Schmerz kann auf diese Weise zum „*Diener der Identitätsfindung*“ werden (Heine).

Doch was passiert, wenn keine Auseinandersetzung mit dem Schmerz stattfindet und ein Mensch seine bisherige Lebensführung vom Schmerz nicht infrage stellen lässt, sondern ihn nur betäuben will? Bei anhaltendem Stress werden verstärkt übergeordnete nervöse Zentren zugeschaltet, vor allem das „Gefühlszentrum“, das limbische System. Dies hat eine erhöhte reflektorische Freisetzung proinflammatorischer Neurotransmitter und -peptide aus terminalen vegetativen Nervenfasern zur Folge. Es entsteht eine entzündliche Reaktionslage, die sich bis zur neurogenen Entzündung im Bereich von Akupunkturpunkten weiterentwickeln kann. Das ist der Grund, warum bei bestimmten Krankheitsbildern bestimmte Akupunkturpunkte schmerzen. Chronischer Stress bewirkt tiefgreifende und langfristige biochemische Funktionsverschiebungen im Nervensystem und in den Geweben, die man sich als chronische, destruierende Mikroentzündungen vorstellen kann. Gegenregulierende antiinflammatorische Prozesse sind irgendwann zu schwach, um Entzündung und Schmerzen einzudämmen. Verstärkt werden diese Vorgänge von einer häufig vorhandenen latenten Gewebsazidose infolge langjähriger Fehlernährung mit denaturierter, übersäuernder Nahrung. Diese Regulationsstörungen ereignen sich bereits viele Jahre vor Ausbruch einer chronischen Krankheit oder gar einer Tumorerkrankung. Hinzu kommen Alterungsprozesse, die ohnehin verlangsamt auf die psychophysische Regenerationsfähigkeit wirken. Je nach genetischer Disposition entwickelt sich beispielsweise ein malignes Geschehen oder „nur“ ein rheumatisch-arthrotisches. Rheuma und Arthrose gehören zu den großen Volkskrankheiten im Bereich des Bewegungsapparates. Da ihre Ursachen als systemische anzusehen sind, ist auch die Therapie im Idealfall eine systemische und zielt nicht nur auf die lokalen Beschwerden, sondern nimmt den ganzen Menschen in den Fokus.

Therapieempfehlungen aus der Naturheilkunde

Komplexhomöopathie

Für die Behandlung von arthrotischen Schmerzen mit Beziehung zur gichtisch-rheumatischen Diathese hat sich eine Kombination von *Ledum palustre* (Sumpfpfost), *Pseudognaphalium obtusifolium* (Stumpfblättriges Scheinruhrkraut) und *Ruta graveolens* (Weinraute) bewährt, wie man sie in den homöopathischen Arzneimitteln **Steirocartil® / Steirocartil® arthro** findet. **Steirocartil® ist ein Tablettenpräparat**, das *Pseudognaphalium obtusifolium* als Trit. D1 und *Ledum palustre* sowie *Ruta graveolens* als Trit. D2 enthält, während es sich bei **Steirocartil® arthro um eine Mischung flüssiger Verdünnungen** mit *Pseudognaphalium* als Dil. D1 und *Ledum* und *Ruta* als Dil. D4 handelt. Im Tropfenpräparat sind *Ledum* und *Ruta* also ein wenig höher potenziert als bei den Tabletten.

Ledum ist ein Kardinalmittel zur Behandlung der rheumatischen Diathese. Der *Ledum*-Schmerz beginnt nach Boericke in den Füßen und steigt nach oben. Interessant ist auch, dass bei der



Arzneimittelprüfung ein Hautauschlag auftreten kann. Das Mittel treibt die krankmachenden Agenzien von innen nach außen, so wie Hahnemann es immer als Idealfall bezeichnete. Ein weiteres Leitsymptom von *Ledum* ist die Kälteempfindung in den schmerzenden Teilen und ein genereller „Mangel an tierischer Wärme“. Das kann man durchaus so verstehen, dass sich das Leben aus dem arthrotisch erkrankten Bereich ein Stück weit zurückgezogen hat und *Ledum* in der Lage ist, hier wieder Vitalität und Energie hineinzugeben, die Regenerationsprozesse anstoßen können. Arthrotische und gichtische Beschwerden im Sprunggelenk, aber auch in Knien und Hüftgelenken fordern das Mittel geradezu, ebenso wie Gichtanfälle im großen Zeh, Klamm-, Lähmungs- und Taubheitsgefühle, Steifigkeit, entzündliche oder ödematöse Schwellungen der Füße und Schmerzen im Bereich von Kreuzbein und unterer Wirbelsäule.

Pseudognaphalium obtusifolium hat ebenfalls Schmerzen und Taubheit, d. h. einen lokalen Verlust an Lebensenergie in den betroffenen Bereichen im Mittelbild. Zu seinen Indikationen gehört der für Arthrose so typische Anlaufschmerz, also

Schmerzen bei Gelenkbewegungen nach längerer Ruhe. Rheumatische Beschwerden in Sprunggelenken und Knie, Ellenbogen und Schultern, Hüftgelenken, Lendengebiet und Wirbelsäule sind Indikationen für seinen Einsatz. *Pseudognaphalium obtusifolium* ist außerdem ein zentrales Mittel für die Behandlung akuter und chronischer Ischiasschmerzen.



Keine Arthrosetherapie ohne **Ruta graveolens**! Arthrose ist eine degenerative, kalte Krankheit und *Ruta* ist ein Homöopathikum, das in der Lage ist, den Kältezustand durch Wärmevermittlung zu neutralisieren. Schmerzen in den Bereichen Knochenhaut, Sehnen, Gelenken und Muskeln, Zerschlagenheitsgefühle, Schmerzen nach mechanischer Überanstrengung, Verrenkung, Gliederschwäche, die sich chronifiziert haben, gehören zu den Leitsymptomen von *Ruta*. Es ist das Mittel für Menschen, deren Bewegungsapparat und Psyche unter Gefühlen von starker Mattigkeit und Schwäche bis hin zur Verzweiflung leiden, die sich körperlich, aber durchaus auch seelisch „wie geprellt“ fühlen.



Alle drei Mittel - *Ledum palustre*, *Pseudognaphalium obtusifolium* und *Ruta graveolens* - kann man als „homöopathische Vitalisierungsmittel“ verstehen: sie geben Lebensenergie in erkaltete, sich taub und lahm anfühlende, schmerzende Gelenkbereiche. Dort ermöglichen sie ein tiefgreifendes Wiederbeleben von Stoffwechselprozessen, regen die Geweberegeneration an, verbessern die Gelenkfunktion und bringen die Schmerzen zum Abklingen. Mit der Verordnung eines Steirocartil®-Präparates erhält der Patient alle drei Homöopathika in einer fein und sinnvoll abgestimmten Zusammenstellung und Potenzierung.

Schmerzlinderung durch Entsäuerung

Basische Mineralstoffe können in der Therapie chronischer rheumatischer Schmerzen echte „Analgetika“ sein. Eine seit Jahren bestehende latente Azidose führt zu chronischer „Materialermüdung“ im Bereich der Gelenke und hat Schmerzen zur Folge. Weil sich eine Azidose laboranalytisch schwer nachweisen lässt, wird die Übersäuerung der Gewebe immer noch weitgehend unterschätzt. Der Körper bildet im Rahmen der Zellatmung ständig Säuren, die über Niere, Lunge, Darm und Haut ausgeschieden

werden. Ob diese Elimination jedoch vollständig gelingen kann, ist letztlich - auch - ein mathematisches Problem: In der ersten Phase der Entsäuerung werden freie Basen im Organismus zur Abpufferung benutzt. Bei chronischer Übersäuerung infolge säureüberschüssiger Ernährung sinkt die Basen-Puffer-Kapazität im Blut. Es kommt zur Verschiebung des Kalium-Wasserstoff-Quotienten. Später werden die temporär überschüssigen Säuren im Bindegewebe und im Knorpel zwischen- bzw. endgelagert. In einem weiteren Stadium greifen die Regelkreisläufe auf körpereigene Mineralstoffreserven zurück. Sie bauen die in Knochen, Knorpel und Zähnen eingelagerten Mineralsalze ab und nutzen sie zur Neutralisierung des Säureüberschusses. Die Entmineralisierung vor allem der „harten“ Körpergewebe führt allmählich zu einer Degeneration der betroffenen Gewebe.

Strukturverluste in Knochen, Bandapparat und Knorpel durch übersäuerungsbedingte Entmineralisierung sind der tiefere und eigentliche Grund für eine arthrotische Degeneration. Ein Bewegungsapparat, der reichlich mit basischen Vitalstoffen versorgt ist, besitzt gegenüber mechanischer Belastung eine deutlich höhere Resistenz und wird lange nicht so schnell mit Schmerzerscheinungen reagieren wie ein Skelettsystem mit starken Entmineralisierungserscheinungen. Umgekehrt lässt sich positiv feststellen: Basische Mineralstoffe, vor allem Präparate auf Citratbasis, lindern den Schmerz. Auch Bewegungseinschränkungen und die vorher bestehenden Behinderungen bei der Ausübung alltäglicher Tätigkeiten gehen zurück. Eine gute Basenmischung kann den Schmerzmittelbedarf oft deutlich reduzieren.

Ergänzend kann man eine Urtinktur oder einen Frischpflanzenpreßsaft aus Birke (*Betula*) einsetzen, der als Aquaretikum die Durchspülung der Nieren anregt und die Ausscheidung von gepufferten Säuren über die Harnwege unterstützt. Birke ist von alters her eine wertvolle Heilpflanze für die Bindegewebsreinigung und in Kombination mit einem Basenpulver, reichlichem Trinken von Neutralflüssigkeit und einer Ernährungsumstellung auf basenbildende Vollwertkost gut geeignet, der säurebedingten Gewebeerstarrung entgegenzuwirken.

Wer gerne einen Tee verschreibt, wird gute Erfolge erzielen mit einem alten Rheumatee aus der Zeit der humoralpathologischen Ära, den Joachim Broy wiederentdeckt hat:

Tee zur Ausscheidung bei Gicht und Rheuma

Rp.			
Stip. Dulcamarae			20,0
Lign. Sassafras			
Rad. Sarsaparillae	aa		25,0
Rad. Liquiritiae	ad		100,0

M. f. spec.

D. S.: Rheumatee

Zwei Esslöffel auf einen Liter Wasser, auf die Hälfte einkochen. Mindestens drei Tassen täglich trinken, ca. drei Wochen lang.

Physikalische und balneotherapeutische Maßnahmen

Arthrosepatienten können sich viel Gutes tun mit sog. Baseneinläufen: Für einen Einlauf oder ein Klistier gibt man 3 g Natriumbicarbonat oder 1 gehäuften Teelöffel Bullrich-Salz oder Kaiser-Natron-Pulver auf $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ l körperwarmes Wasser. Am leichtesten funktioniert der Einlauf mit einer Klistierpumpe aus Gummi, die man über die Apotheke oder den medizinischen Fachhandel erhalten kann.

Äußerst wirkungsvoll sind auch sog. Basenbäder: Hierzu löst man 100 g Natriumbicarbonat für ein Vollbad mit körperwarmem Wasser auf. Die Badedauer sollte $\frac{1}{2}$ Stunde betragen, anschließend ist eine Ruhepause von einer Stunde empfehlenswert. Ein Basenbad funktioniert, indem es die Säuren aus dem Säureschutzmantel der Haut abpuffert. Zum Aufbau eines neuen Säureschutzmantels schiebt der Organismus neue Säuren aus dem Gewebe auf die Hautoberfläche - eine ganz simple Methode der Entsäuerung und Entgiftung. Eine alte, aus Ungarn stammende und wirkungsvolle Variante des Basenbades ist das Zuckerrübensirupbad. Zuckerrübensirup ist nicht nur reich an basischen Mineralstoffen, sondern enthält auch viele Elektrolyte, die während des Badens vom Körper aufgenommen werden. In ein Vollbad gibt man 3 Eßlöffel Zuckerrübensirup. Ideal zum Entsäuern sind 3 Vollbäder pro Woche als Dauertherapie.

Nicht wenige Arthrosepatienten und Rheumatiker sind immer wieder auf Schmerzmittel angewiesen. Anstelle der üblichen Analgetika empfiehlt sich ein Versuch mit dem homöopathischen Schmerzmittel **Diluplex®**, das sich mit seinen drei arzneilich wirksamen Einzelbestandteilen Colocythis, Mezereum und Ranunculus bulbosus (jeweils in der D4) als eine gute Alternative zu allopathischen Schmerzmitteln erwiesen hat. In Kombination mit konsequenter Entsäuerung kann mit **Diluplex®** oftmals eine beachtliche Schmerzlinderung erreicht werden.

Autor: Margret Rupprecht

Steirocartil®

Zusammensetzung: 1 Tablette enthält - Wirkstoffe: Ledum palustre Trit. D 2 33,33 mg, Pseudognaphalium obtusifolium ex herba rec. Trit. D 1 (HAB, Vorschrift 3a) 33,34 mg, Ruta graveolens Trit. D 2 33,33 mg. Sonstige Bestandteile: Lactose, Magnesiumstearat, Kartoffelstärke. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Rheumatische und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden.** Hinweis: Bei akuten Gelenksbeschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Übererwärmung einhergehen sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Dosierung:** Erwachsene nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 x täglich, je 1 Tablette, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 1 Tablette ein. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden in Schwangerschaft und Stillzeit. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Tabletten zum Einnehmen, 60 Stück, PZN 09282431.

Steirocartil® arthro

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten - Wirkstoffe: Ledum palustre Dil. D 4 3,33 g, Pseudognaphalium obtusifolium ex herba rec. flor Dil. D 1 (HAB, Vorschrift 3a) 3,34 g, Ruta graveolens Dil. D 4 3,33 g. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Rheumatische und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden.** Hinweis: Bei akuten Gelenksbeschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Übererwärmung einhergehen sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Dosierung:** Erwachsene nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 x täglich, je 5-10 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 5-10 Tropfen ein. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Alkoholkranken, bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Wegen des Alkoholgehaltes soll Steirocartil® arthro bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. Die Anwendung bei Jugendlichen ab 12 Jahren bis unter 18 Jahren sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht andere vom Arzt verordnete Arzneimittel. **Warnhinweis:** Dieses Arzneimittel enthält 58 Vol.-% Alkohol. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 07712991; 100 ml, PZN 07235232.



Diluplex®

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten - Wirkstoffe: Colocythis Dil. D 4 3,5 g, Mezereum Dil. D 6 3,5 g, Ranunculus bulbosus Dil. D 4 3,0 g. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Nervenschmerzen, besonders Ischiasschmerzen und Schmerzen zwischen den Rippen.** **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Alkoholkranken. Bei Leberkranken und in der Schwangerschaft und Stillzeit sollte Diluplex® wegen des Alkoholgehaltes nicht ohne besonders sorgfältige Beobachtung eingesetzt werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. Es soll deshalb, auch wegen des Alkoholgehaltes, bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. **Warnhinweis:** Enthält 58 Vol.-% Alkohol. **Dosierung:** Die Dosierung erfolgt individuell. Zur Orientierung können folgende Angaben herangezogen werden: Bei akuten Zuständen je 5-10 Tropfen alle halbe bis ganze Stunde, jedoch höchstens 12 x täglich; bei chronischen Verlaufsformen je 5-10 Tropfen 1-3 x täglich. **Darreichungsform, Packungsgrößen und Pharmazentralnummern:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 0577610; 100 ml, PZN 0577627.



Steierl-
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de