



TIPPS AUS DER PRAXIS



Arthrose

Schulmedizinische und ganzheitliche
Therapieansätze

Dr. Ingfried Hobert
Dr. Ruediger Dahlke

1. Medikamentöse Therapie:

- Schmerzmittel: Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen und Cox-2-Inhibitoren können zur Schmerzlinderung eingesetzt werden.
- Chondroprotektive Medikamente: Glucosamin und Chondroitin sollen den Knorpel schützen und regenerieren.
- Injektionen: Kortikosteroide und Hyaluronsäure können in das betroffene Gelenk injiziert werden, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern.

2. Chirurgische Eingriffe:

- In fortgeschrittenen Fällen kann eine Operation in Betracht gezogen werden. Dazu gehören Gelenkersatzoperationen wie Hüft- oder Knieendoprothesen.

3. Stammzelltherapie & regenerative Medizin:

- In der regenerativen Medizin werden innovative Techniken erforscht, bei denen Stammzellen oder Wachstumsfaktoren eingesetzt werden, um die Heilung und Regeneration des Knorpels zu fördern.

4. Physiotherapie:

- Die Physiotherapie spielt eine entscheidende Rolle bei der Behandlung von Arthrose. Sie umfasst Übungen zur Stärkung der Muskeln um das betroffene Gelenk, zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und zur Schmerzlinderung.
- Osteopathie und Chiropraktik
- Wärme und Kälteanwendungen

5. Orthopädische Hilfsmittel:

- Orthesen, Bandagen, Einlagen oder Schienen können dazu beitragen, das betroffene Gelenk zu stabilisieren und Schmerzen zu lindern.
- Laufband-Bewegungsmessungen (Diers System)
- Schuhanpassungen (MBT)

6. Akupunktur und TCM

- Die Akupunktur ist eine alternative Therapieoption, bei der Nadeln an spezifischen Punkten im Körper platziert werden, um Schmerzen zu lindern und die Funktion des Gelenks zu verbessern.
- TCM-Kräuter

7. Bewegung und Sport

- Gelenkschonende Aktivitäten
- Kräftigungsübungen

8. Stressmanagement und Entspannungstechniken

- Einfluss von Stress auf Arthrose
- Techniken zur Stressreduktion (z.B. Yoga, Meditation)

9. Psychosomatik, Bewusstseinsmedizin, Archetypenmedizin

10. Ernährung, Gewichtsmanagement und Nahrungsergänzung

- Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung
- Nährstoffe, die für die Gelenkgesundheit wichtig sind

Hochdosis Naturmedizin und Homöopathie:

Die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Arthrose, da sie zur Entzündungshemmung, Knorpelgesundheit und Schmerzlinderung beitragen kann. Nahrungsergänzungsmittel können ebenfalls hilfreich sein, aber sie sollten in Absprache mit einem Arzt oder Ernährungsberater eingenommen werden. Im Folgenden weise ich auf Naturmedizinrezepturen und Nahrungsergänzungsmittel hin, die bei Arthrose hilfreich sein können:

1. Omega-3-Fettsäuren:

Algenöl ist reich an EPA/DHA-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Der Omega-3-Index sollte immer deutlich über 8 liegen. Der regelmäßige Verzehr von fettem Fisch wie Lachs, Makrele oder Thunfisch kann die Entzündung in den Gelenken reduzieren.

(z.B. [Omega 3 plus Algenöl](#))

2. Antioxidantien:

Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin können dazu beitragen, die Zerstörung von Gelenkknorpel zu verlangsamen. Sie sind in Obst und Gemüse, insbesondere in Beeren, Orangen, Nüssen und grünem Blattgemüse, enthalten. (z.B. [Immunkraft](#))

3. Kurkuma, Weihrauch, Myrrhe, Brennesselextrakt und Ingwer:

Viele Gewürze enthalten Bestandteile, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Sie können in die Ernährung integriert werden, um Entzündungen zu reduzieren. (z.B. [Inflam-Komplex](#))

4. Vitamin D:

Ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel ist wichtig für die Knochengesundheit.

Er kann durch Sonneneinstrahlung und/oder Vitamin-D-Präparate erreicht werden. Dabei sollte der Spiegel immer über mind. 40 nmol liegen.

5. Enzyme:

Enzyme wie Bromelain und Papain sind wichtig für Regenerationsprozesse und unterstützen den Körper dabei, Schadstoffe loszuwerden und Gewebe zu regenerieren. (z.B. [Enzymkraft](#))

6. Kollagen:

Kollagen ist ein Protein, das für die Gesundheit von Knorpel und Bindegewebe wichtig ist. Kollagen-Nahrungsergänzungsmittel können die Knorpelstärke unterstützen. (z.B. [Collagen Shots](#))

7. Glucosamin und Chondroitin: Diese Nahrungsergänzungsmittel werden oft bei Arthrose eingesetzt, um die Gelenkgesundheit zu fördern und die Schmerzen zu lindern. Sie können den Knorpel unterstützen. (z.B. [Gelenkkraft](#))

8. MSM/DMSO:

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine natürliche Schwefelverbindung, die zur Bildung von Kollagen und Knorpel beitragen kann. Es wird oft als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen. (z.B. [Gelenkkraft](#))

9. Weidenrindenextrakte

Weidenrindenextrakte tragen zur Schmerzlinderung bei. (z.B. [Weidenkraft](#))

10. Heilpilze

Vitalpilze verhelfen Körper und Geist zu mehr Vitalität. (z. B. [Pilzkraft](#))

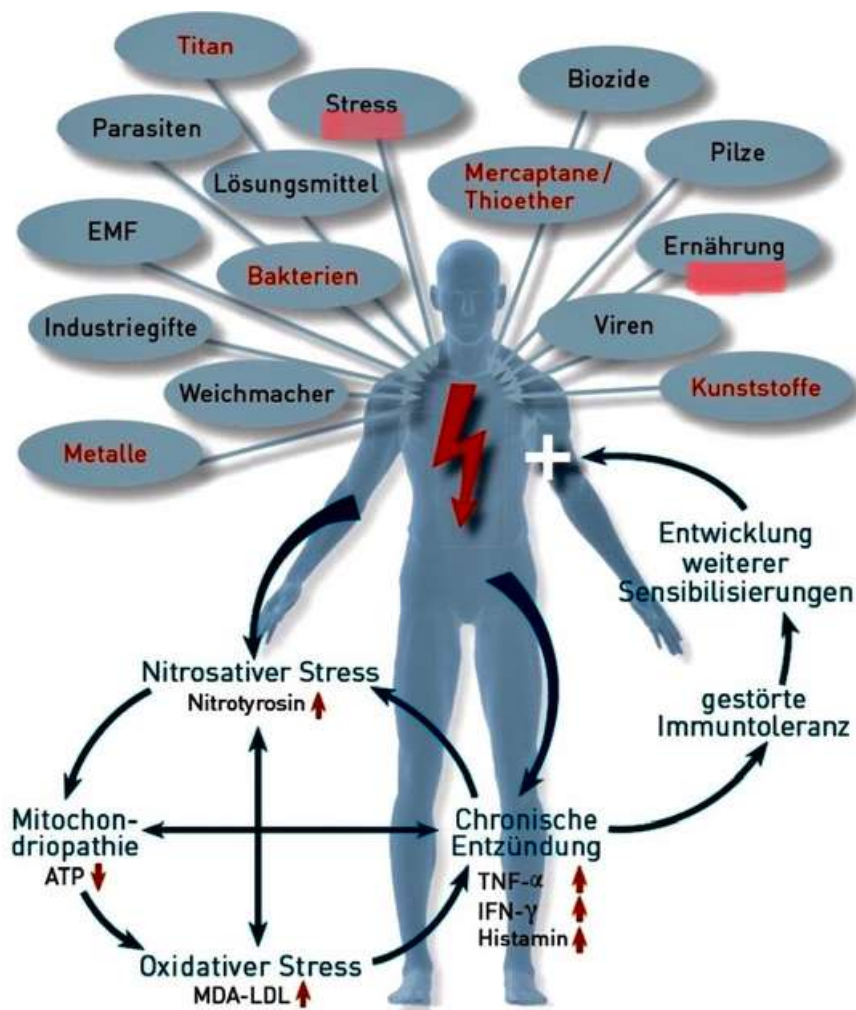
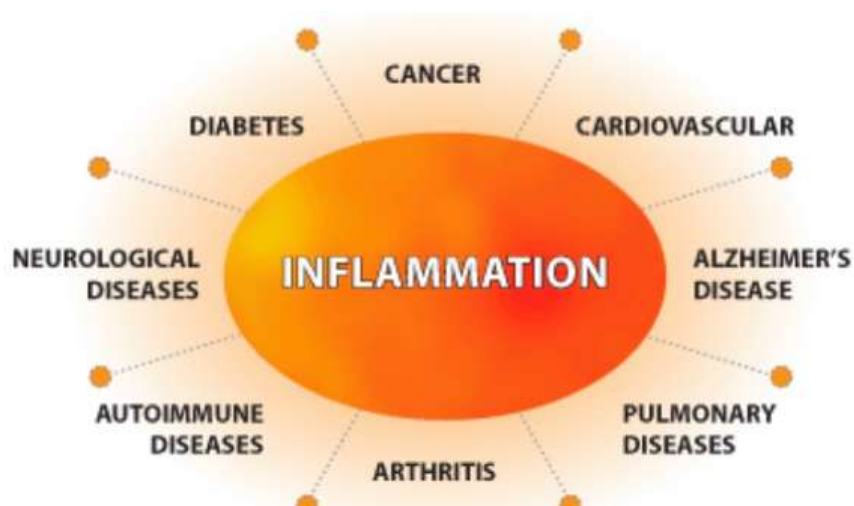


Abb.: Modifiziert nach M. L. Pall, Explaining „Unexplained Illnesses“

Abb. 1: Pathogenese der gestörten Immuntoleranz. Verschiedene Triggerfaktoren bedingen eine chronische Immunaktivierung, deren Folgen eine gestörte Immuntoleranz, nitrosativer und oxidativer Stress sowie chronische Entzündung sind. Die gestörte Immuntoleranz kann ihrerseits Folgen haben und zu Allergien, Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen führen.

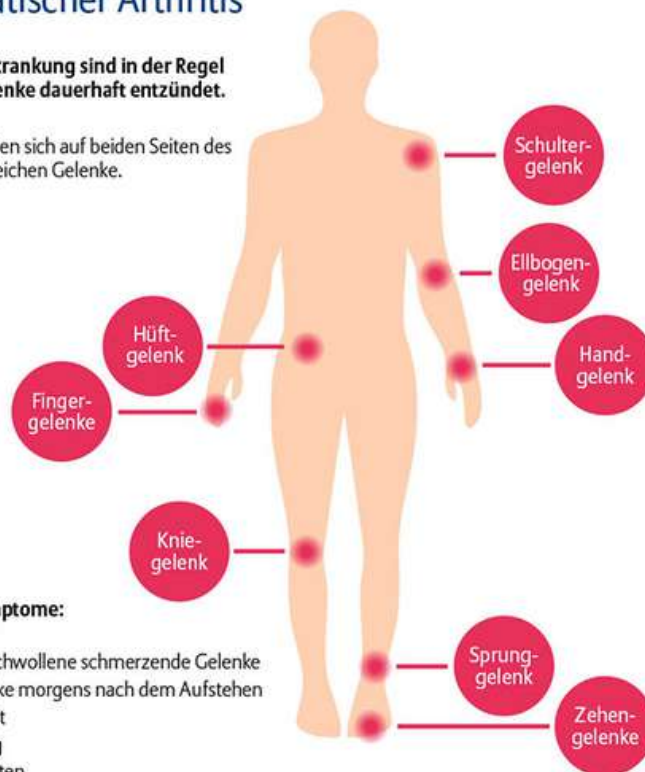
Abb.: Modifiziert nach M. L. Pall, Explaining „Unexplained Illnesses“



Häufig betroffene Gelenke bei chronischer rheumatischer Arthritis

Bei dieser Erkrankung sind in der Regel mehrere Gelenke dauerhaft entzündet.

Meist entzünden sich auf beiden Seiten des Körpers die gleichen Gelenke.



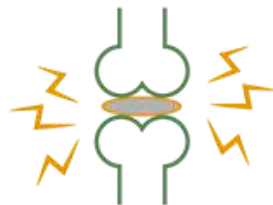
Typische Symptome:

- warme, geschwollene schmerzende Gelenke
- steife Gelenke morgens nach dem Aufstehen
- Kraftlosigkeit
- Erschöpfung
- Rheumaknoten

WEIHRAUCH BEI RHEUMA & ARTHROSE

ERGEBNISSE VON STUDIEN

Dämmt die Entzündungsreaktion



Schützt die Knorpelzellen im Gelenk

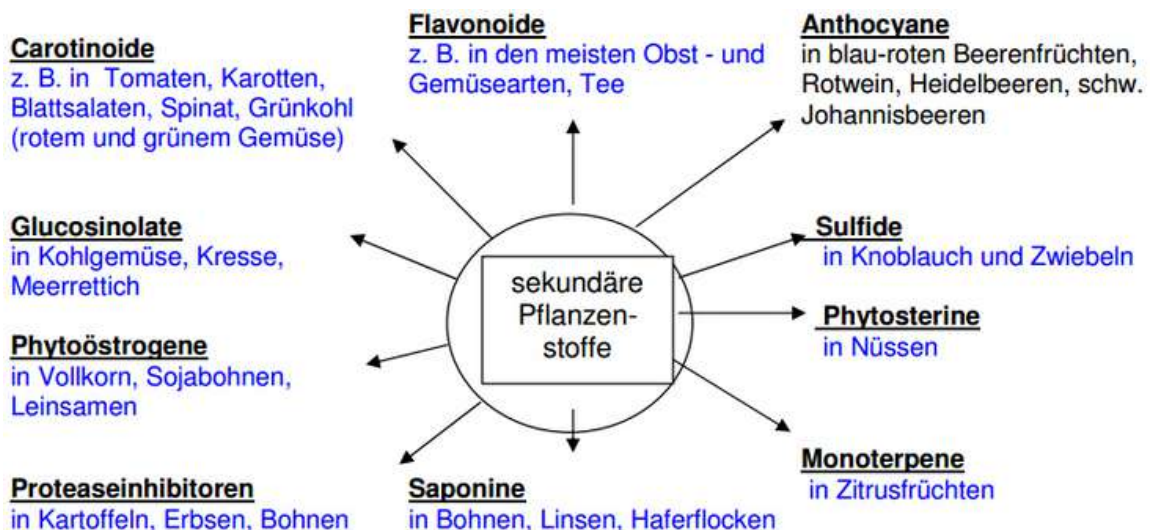
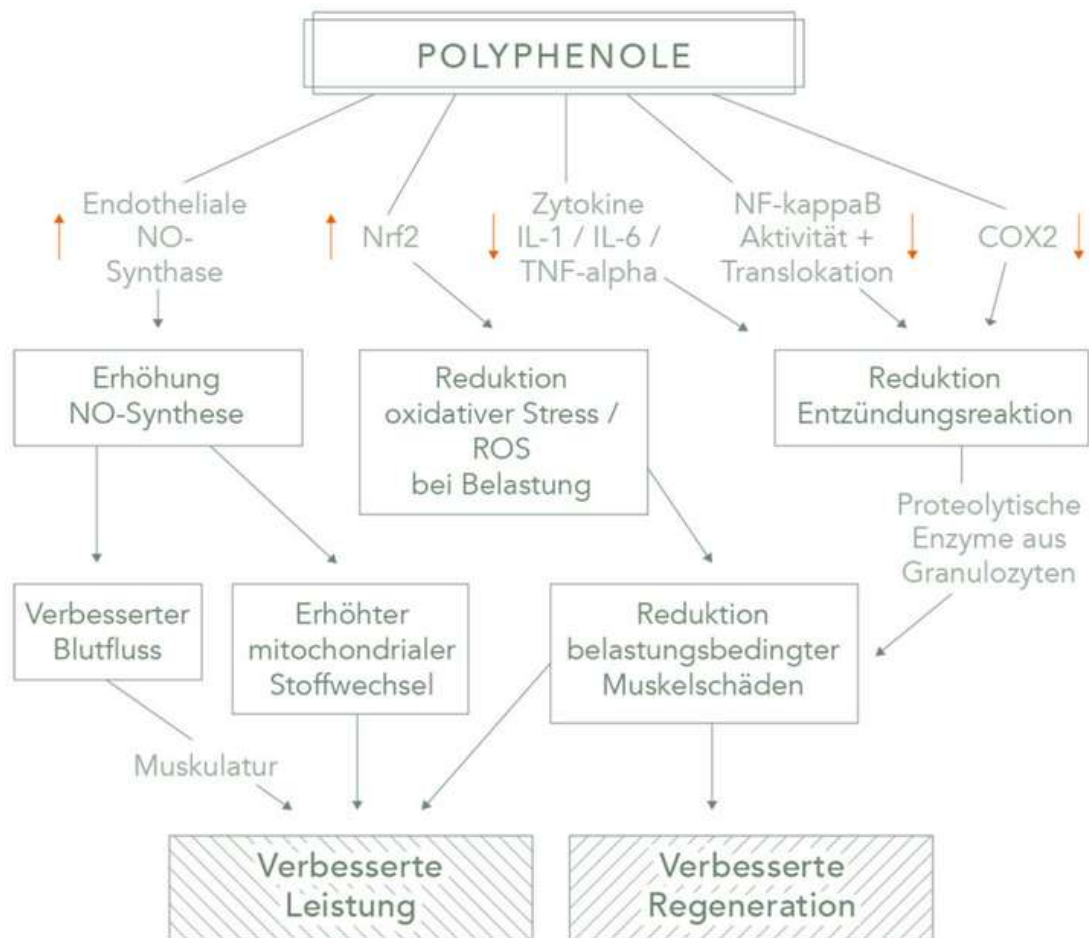


Bewahrt die Knorpelsubstanz vor Abbau

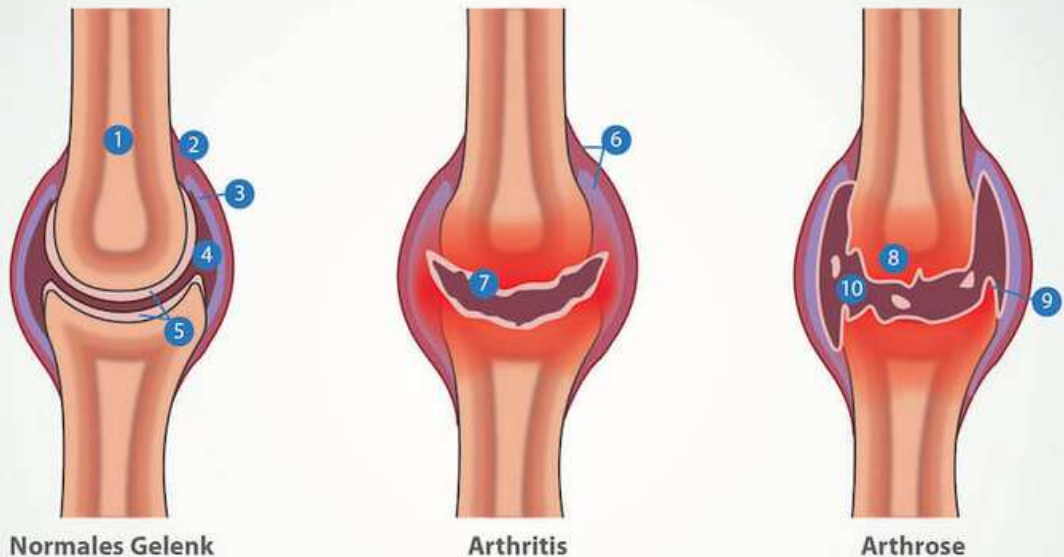


Unterstützt den Aufbau neuer Knorpelsubstanz





Die Entwicklung einer Arthrose



- 1 - Knochen
2 - Gelenkkapsel
3 - Synovialmembran
4 - Gelenkhöhle
5 - Knorpelgewebe

- 6 - Verdickung der Kapsel
und der Synovialmembran
7 - Aufgebrauchter Knorpel

- 8 - Zerstörtes Knorpelgewebe
9 - Osteophyten (reaktive
Knochenneubildungen)
10 - Knorpelfragmente

<http://www.bellos-gesundheit.de/arthrose-beim-hund.html>

