

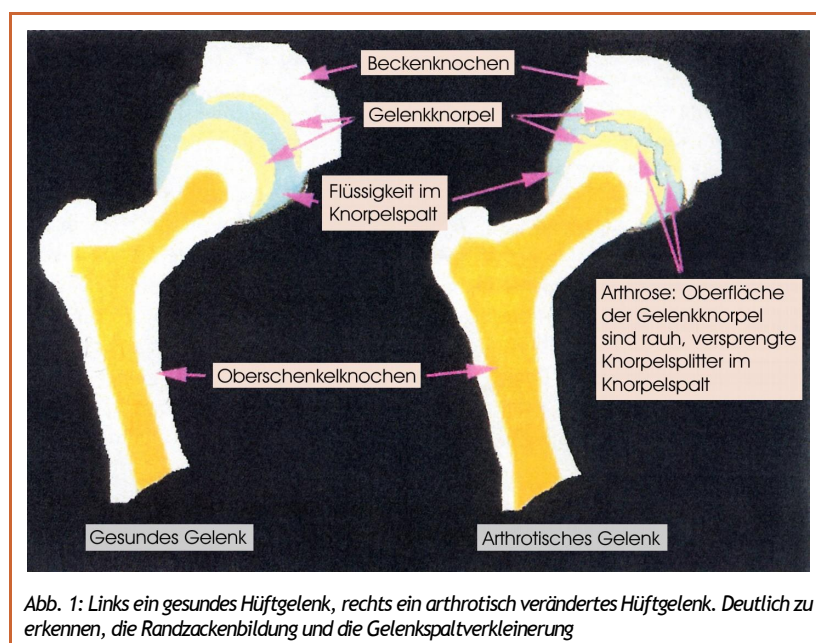
Natürliche Behandlung der Arthrose

Dr. Uwe Thäle

Unter Arthrose versteht man eine Verschleißkrankheit eines oder mehrerer Gelenke. Sie zählt zu den großen Volkskrankheiten, denn allein in Deutschland leiden fünf Millionen Menschen unter ständigen Arthrosebeschwerden und weitere 15 Millionen unter zeitweisen arthrotischen Schmerzen. Mit steigendem Lebensalter nimmt auch die Erkrankung deutlich zu. Nur 4 Prozent der 20-jährigen, aber schon 70 % der 70-jährigen Menschen leiden an Arthrose. Risiken für die Entwicklung einer Arthrose sind: Übergewicht, Gelenkfehlstellung, höheres Alter, vorangegangene entzündliche Gelenkveränderung, Gelenkknorpelver kalkung, Gelenkverletzung, übermäßige Gelenkbelastungen. Weitere Risiken sind u.a. Gelenkinstabilität, Vererbung, Harnsäureerhöhung und die Einnahme von künstlichen Hormonen.

Was ist Arthrose?

Bei jedem Gelenk überzieht Knorpelgewebe die Anteile der Knochen, die aufeinander treffen. Zusätzlich ist das Gelenk von einer Gelenkkapsel umgeben, in der sich die Gelenkflüssigkeit befindet. Bei der Arthrose handelt es sich um einen Gelenkverschleiß, bei dem es zur schrittweisen Zerstörung des Knorpels und in der Folge auch des knorpelnahen Knochens



kommt.

Typische Symptome einer Arthrose sind Schmerzen und Steifigkeit der Gelenke. Die Schmerzen werden durch kalte und feuchte Witterung bzw. durch Belastung verstärkt.

Des Weiteren findet sich ein so genannter Anlaufschmerz. Dies bedeutet, dass nach längerem Ruhen die ersten Bewegungen schmerzhaft sind und erst nach einer mehrmaligen Durchbewegung des Gelenks eine Besserung eintritt. In den späteren Stadien der Arthrose kommt es zu Reizungen des Gelenks mit Schwellungen, Ergüssen und Verformungen. Beispielsweise klagt ein Patient mit einer Kniegelenksarthrose vor allem über Beschwerden bei stoßartiger Belastung sowie beim Treppabgehen.

Fahrradfahren dagegen ist häufig noch ohne Probleme möglich.

Wie wird eine Arthrose festgestellt?

Typische röntgenologische Veränderungen führen zu der Diagnose Arthrose. Es findet sich ein verschmälertes Gelenkspalt, eine sog. Randzackenbildung, eine Verdichtung des Knochens unter der Knorpelschicht sowie Zysten im Knochen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung?

Eine ursächliche Behandlung der Arthrose ist bis heute nicht gefunden. Neben physikalischer Therapie und krankengymnastischen Übungen stehen verschiedene Injektionen in das Gelenk

mit Cortison, pflanzlichen Präparaten oder Hyaluronsäure (z.B. Synvisc® oder Ostenil®) zur Verfügung. Hierbei kann jedoch nur zeitweiliger Erfolg erzielt werden und es wird jeweils nur das gespritzte Gelenk behandelt. Bei Patienten mit mehreren arthrotischen Gelenken ist es oft nicht möglich, all diesen Gelenken Spritzen Therapie zuzuführen. Die Einnahme von Schmerzmitteln ist selbstverständlich möglich, ändert aber nichts an der Ursache und ist oft mit Nebenwirkungen, z.B. für den Magen-Darm-Trakt verbunden.

Aufbau des Gelenkknorpels

Der Gelenkknorpel überzieht die an einem Gelenk beteiligten Knochen und wird sowohl von der Gelenkflüssigkeit, als auch vom Knochen her ernährt. Eigene Blutgefäße hat der Knorpel nicht. Die Versorgung erfolgt mittels Diffusion, etwa vergleichbar mit einem Schwamm, der zusammengedrückt wird und dann Wasser aufnehmen kann. Dieses in den Knorpel einströmende Wasser führt zur Ernährung und zur Elastizität des Knorpelgewebes.

Die Knorpelzelle kann ihre Funktion nur in einer von ihr selbst gebildeten Umgebung aus Fasern und Grundsubstanz behalten.

Die Grundsubstanz enthält unter anderem Glykoproteine (Verbindung aus einem Eiweißbestandteil und einem Kohlenhydratanteil) sowie an dieses gebundene und freie Chondroitinschwefelsäure. Auf letzterer beruht die Wasseraufnahmefähigkeit des Gelenkknorpels. Bei der Arthrose verlieren Zellen und Grundsubstanz Wasser, die Chondroitinschwefelsäure wer-

den stellenweise abgebaut.

Orthomolekulare Arthrotherapie

Unter Orthomolekularmedizin versteht man den Zweig der Medizin, der sich mit dem Bioche-



Abb.2: Beginnende Arthrose, der Knorpel-spalt ist nahezu verschwunden

miehaushalt des Menschen beschäftigt und Mangel oder Überproduktion mit bestimmten Nährstoffen behandelt. Bei der so genannten orthomolekularen Therapie werden grundsätzlich nur natürliche Substanzen und Inhaltstoffe verwendet. Diese werden dem Körper meist oral, in Form von Kapseln zugeführt. Aufgrund ihrer Natürlichkeit können die Wirkstoffe vom menschlichen Organismus leicht aufgenommen werden und sind außerordentlich gut verträglich. Zugeführt werden Substanzen, die im Körper in gleicher Form vorkommen, aber bei bestimmten Erkrankungen vermindert sind. Nach diesem Ansatz gab es zunächst in Amerika eine Behandlungsmöglichkeit für die Arthrose, die es seit einigen Jahren auch in Europa gibt.

Was passiert am Knorpel?

In dem orthomolekularen Arthrose-Präparat sind folgende vier Substanzen enthalten:

- ⇒ Glucosaminosulfat
- ⇒ Chondroitinschwefelsäure
- ⇒ Mangan
- ⇒ Methylsulfonylmethan.

Das Glucosaminosulfat wird in ein Pro-teoglykan umgewandelt, das für die Grundsubstanz der Knorpelzellen wichtig und bei der Arthrose geschädigt ist. Wie oben erwähnt sind die Chondroitinschwefelsäuren der so genannte „Wassermagnet“ für die Knorpelzellen, bei einer Arthrose stark vermindert. Die beiden Stoffe Glucosaminosulfat und Chondroitinschwefelsäure schützen den Knorpel auch vor angreifenden Enzymen und stimulieren die natürliche Arbeit der Knorpelzelle. Unterstützt wird die Wirkung der beiden Substanzen durch Mangan, welches zusätzlich als Antioxidanz wirkt. Viele Patienten leiden an einem Manganmangel, ohne es zu bemerken. Allein dieser Mangel kann schon zu einer Arthrose führen. Mangan ist insbesondere in Nüssen, Bohnen, Hafer und getrockneten Pfirsichen enthalten. Die Schwefelverbindung Methylsulfonylmethan erfüllt in unserem Körper zahlreiche Funktionen. Sie dient als strukturelle Komponente zur Bildung sämtlicher Bindegewebe des Körpers, sie kann Entzündungsreaktionen reduzieren und damit Schmerzen lindern. Zusätzlich ist sie wichtig für die Flexibilität der Zellen und der Zellmembran. Die aus dieser Schwefelverbindung gebildeten schwefelhaltigen Aminosäuren gelten als knorpelschützend und sind im arthrotischen Gelenk stark verringert.

Einnahme und Verträglichkeit

Wie bereits erwähnt, ist die Verträglichkeit orthomolekularer Substanzen sehr gut. Einige Inhaltsstoffe geben einen ihnen eigenen Geruch ab. So wird bei der genannten Arthrosetherapie das Glucosaminosulfat aus Grünlipp-Muschelschalen gewonnen und riecht deshalb stark nach Fisch. Dieser unangenehme Nebeneffekt kann jedoch erheblich reduziert werden, wenn der Patient vor der Einnahme die Kapsel 10 Minuten außerhalb der Packung liegen lässt. Empfohlen wird je nach Gewicht des Patienten eine Einnahme von 2 - 4 Kapseln pro Tag über einen längeren Zeitraum. In unserer Praxis empfehlen wir den Patienten ei-



Abb.4: Grünlippmuscheln, deren extrahiertes Konzentrat wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren und zuckerähnlichen Stoffen besonders bei Gelenkproblemen Abhilfe schaffen kann.

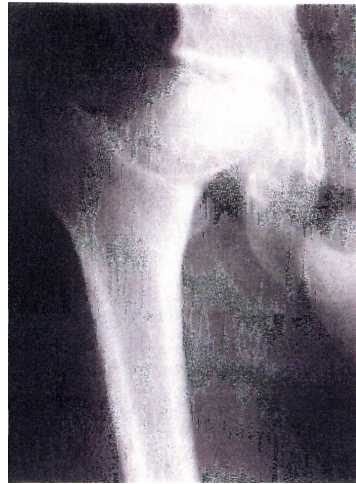


Abb.3: Röntgenaufnahme eines arthrotischen Hüftgelenks

ne Einnahmezeit von drei Monaten pro Jahr. Ca. 80 Prozent dieser Patienten berichten über eine gute bis sehr gute Wirkung. Allerdings, wie häufig bei natürlichen Mitteln, tritt je nach Grad der Arthrose eine Wirkung erst verzögert nach vier bis fünf Wochen ein. Wenn im Spätstadium der Erkrankung kein Knorpelgewebe mehr vorhanden ist und somit Knochen auf Knochen reibt, fehlt dem *Präparat* der Angriffspunkt und es kann keine Wirkung mehr eintreten. In diesen Fällen ist als letzter Ausweg meist nur der Einsatz eines künstlichen Gelenkes möglich.

Ausblick

Die Wissenschaft war dieser natürlichen Therapieform lange Zeit gegenüber skeptisch. Inzwischen sind jedoch positive Studien auch in schulmedizinischen Fachzeitingen veröffentlicht worden. Man darf gespannt sein, wie viele Jahre und Jahrzehnte es dauern wird, bis Präparate mit den oben angegebenen Inhaltsstoffen in Deutschland zugelassen werden und möglicherweise auch von der Kasse erstattet werden. Das oben genannte Präparat kann als Nahrungsergänzungsmittel direkt beim Produzenten in Österreich bestellt werden. Als begleitendes natürliches Therapieverfahren ist die Magnetfeldtherapie zu nennen, welche die Verwertung der zugeführten Nährstoffe unterstützt. Durch eine Erhöhung des Sauerstoffpotenzials der Zellmembran gelangen die Biostoffe gezielter in die Zelle und der „Zellmüll“ schneller aus der Zelle heraus. Zusätzlich können Antioxidanzien wie Vitamin C oder E eingesetzt werden.

Dr. Uwe Thäle