

# Rücken- und Gelenkschmerzen ganzheitlich behandeln



Er hämmert, er pocht, er brennt. Rücken- und Gelenkschmerzen können das Leben zur Qual machen. Schmerzmittel allein sind vor allem bei chronischen Verläufen häufig keine Dauerlösung, da sie zu Nebenwirkungen führen können. In vielen Fällen kann eine Kombination aus Schulmedizin und naturheilkundlichen Methoden Schmerzen reduzieren und die Lebensqualität steigern.

Aufgrund des demographischen Wandels werden Gelenkschmerzen bald zu den häufigsten Krankheiten zählen. Und die Zahl der Patienten mit chronischen Rückenschmerzen hat sich in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt. Mittlerweile leiden jeder zweite Mann und jede zweite Frau in Deutschland an Schmerzen in Rücken, Muskeln und Gelenken. Laut Statistik kann jeder Betroffene durchschnittlich zehn Tage im Jahr vor Schmerzen nicht arbeiten gehen. 85 Prozent dieser Leiden sind unspezifisch. Das heißt, der Arzt kann trotz feinsten diagnostischer Mittel keine körperliche Ursache finden. "Experten plädieren schon lange dafür, chronische Schmerzkrankte ganzheitlich zu behandeln sowie psychische Voraussetzungen und Lebensumstände mit zu berücksichtigen", sagt Dr. Dorothee Schimpf, Geschäftsführerin des Vereins "Natur und Medizin". „Unser Verein setzt sich mit Hilfe unserer Mitglieder für solche ganzheitlichen Konzepte ein.“

"Wir haben in der Naturheilkunde Abteilung der Kliniken Essen Mitte in den vergangenen acht Jahren über 3000 Patienten mit chronischen Schmerzkrankungen behandelt. Zum Einsatz kam neben der konventionellen Schmerztherapie, insbesondere auch naturheilkundliche Verfahren, die systematisch von einem Team von Wissenschaftlern erforscht werden", sagt Prof. Dr. Dobos. Sie sind in vielen Fällen wirksam und nebenwirkungsarm.

"Naturheilkundliche Therapien setzen auf unterschiedlichen Ebenen der Schmerzwahrnehmung an", sagt Dobos. Manche Techniken reizen beispielsweise wiederholt und über einen längeren Zeitraum größere Hautflächen und lösen dabei schmerzlindernde Mechanismen im Rückenmark und im Gehirn aus. Außerdem setzen sie heilende Gefühle frei, entspannen und helfen dem Menschen zum inneren Gleichgewicht. "Es ist wahrscheinlich, dass Verfahren wie etwa Yoga oder Meditation einen direkten Einfluss auf das Schmerzempfinden haben", sagt der Naturheilkunde-Experte.

Zu den Naturheilkundeverfahren gehören so unterschiedliche Ansätze wie

- Heilfasten bei Rheuma,
- Blutegel bei Arthroseschmerzen,
- Capsaicinsalbe (Wirkstoff aus scharfem Pfeffer) bei chronischen Rückenschmerzen,
- Schröpfen im Nackenbereich bei einer krankhaften Nervenverengung der Handwurzel (Karpaltunnelsyndrom),
- die chinesische Massage "Gua Sha" bei Nackenschmerzen
- sowie Yoga bei chronischen Rückenschmerzen

## Heilfasten

Heilfasten ist nicht gleichzusetzen mit einer Nulldiät. Es ist vielmehr der bewusste Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Wissenschaftliche Studien haben eine gute Wirkung unter anderem bei Rheuma gezeigt. Patienten, die gefastet haben, und anschließend ihre Ernährung auf eine vegetarische Kost umgestellt haben, litten in dem darauf folgenden Jahr an deutlich weniger Rheuma-Beschwerden. Am etabliertesten ist das Saftfasten. Dabei trinkt der Fastende Fruchtsaft oder Gemüsebrühe über den Tag verteilt, nicht mehr als 250 bis 300 Kalorien. Zwischendurch nimmt er so viel Kräutertee zu sich, wie er möchte, mindestens aber drei Liter. Darüber hinaus gibt es

noch das Fasten mit Reis- oder Haferschleim sowie die Mayr-Kur mit altbackenen Brötchen und Milch. Bei der therapeutischen Anwendung des Fastens ist nicht Gewichtsabnahme der Fastengrund, sondern eine Umstimmung des Körpers. Dies wirkt besonders bei Rheumapatienten sehr gut, vor allem wenn sie sich nach dem Fasten auf eine vegetarische Ernährung umstellen.



## **Blutegel**

Die Behandlung mit Blutegeln ist eine der ältesten noch heute praktizierten Behandlungen. Erste Aufzeichnungen gehen auf die Zeit um Hippokrates in der Antike vor über 2000 Jahre zurück. Sie gehört zu den so genannten ausleitenden Heilverfahren. Hierbei steht die Beseitigung von lokalen Fülle, Stauungs- und Schmerzzuständen aufgrund eines Blut- und Lymphödems im Vordergrund. Dies erreicht der Behandler mit Hilfe von an der Hautoberfläche angesetzten Blutegeln. Zusätzlich geht die Forschung davon aus, dass durch die Injektion von Blutegelwirkstoffen spezielle entzündungshemmende und schmerzlindernde Substanzen an die schmerzhaften Stellen gelangen. Ein einmaliges Anlegen der blutsaugenden Tiere führte in Studien mit Arthrose-Patienten an den Universitätskliniken Berlin, Essen und Aachen innerhalb von drei Tagen zu einer deutlichen Linderung Schmerzen. Auch die Beweglichkeit besserte sich. Noch nach drei Monaten hatten 70 Prozent der Patienten deutlich weniger Beschwerden und benötigten entsprechend weniger Schmerzmedikamente. Untersuchungen liegen bisher vor zur Kniegelenksarthrose, Daumenarthrose und zum Tennisellenbogen, dessen Ursache allerdings keine Arthrose ist.

## **Capsaicin-Salbe**

Capsaicin-Salbe enthält einen Wirkstoff aus Cayennepfefferschoten. Beim Menschen reizt Capsaicin die Enden bestimmter Nervenstrukturen, die normalerweise Schmerzreize bei Einwirkung von Hitze oder chemischer Reizung erkennen. Es kommt dadurch zu einer oft schmerzhaften, aber nur scheinbaren Erhitzung. Der Körper reagiert mit vermehrter Durchblutung des Gewebes, um die Wärme abzuleiten. Es kommt dadurch zu einer lokalen, in der Regel harmlosen Rötung wie bei einer leichten Verbrennung. Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit der Capsaicinsalbe bei Rückenschmerzen gezeigt. In einer an mehreren Zentren mit 320 Patienten durchgeführten Studie wurde die Wirkung eines aktiven mit Capsaicin-Salbe bestrichenen Pflasters gegen ein Pflaster, das mit einem Scheinmedikament bestrichen war, untersucht. Die Patienten litten seit mindestens drei Monaten unter starken chronischen Rückenschmerzen.

Sinn der Studie war es die Wirksamkeit und die Sicherheit des Capsaicin-Pflasters zu untersuchen. Die Ergebnisse zeigten eine deutliche Schmerzreduktion bei den Studienteilnehmern. Capsaicinsalbe kann allerdings auch Nebenwirkungen haben. In der Studie traten sie bei 7.1 Prozent der mit Capsaicin Behandelten auf, aber nur bei 3.1 Prozent der mit dem Scheinmedikament behandelten. Grundsätzlich sollte die Anwendung nur nach vorheriger Rücksprache mit dem Hausarzt erfolgen. .

## **Schröpfen**

Das Schröpfen gehört ebenfalls mit zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Eine Sonderform ist das blutige Schröpfen. Der Therapeut ritzt dabei die Haut an, erzeugt in einem Schröpfglas einen Unterdruck und setzt das Glas dann auf die Haut. Die Stiche verheilen nach einigen Tagen narbenlos. Der Behandler setzt das blutige Schröpfen ein, wenn schmerzendes Gewebe verhärtet oder verkrampft ist. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Patienten mit einem Karpeltunnelsyndrom, einer krankhaften Nervenverengung der Handwurzel nach einer nach einer entsprechenden Behandlung im Nackenbereich schnell eine deutliche Erleichterung erfuhren.



## **Gua Sha**

Diese Massage kommt aus der chinesischen Medizin. Sie ist schnell wirksam besonders bei Muskelschmerzen. Mit einem Plastikinstrument streicht der Therapeut über die Haut an der betroffenen Stelle bis sich die Haut deutlich rötet. Dies verblasst jedoch schnell und ist nach zwei bis vier Tagen verschwunden. Bei einer wissenschaftlichen Untersuchung bei chronischen Nackenschmerzen zeigte sich eine deutliche Besserung der Nackenschmerzen mit einer Reduktion der Intensität um über 60 Prozent bereits nach zwei Tagen. Diese Linderung hielt auch noch nach einem Monat an.

## **Yoga**

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Körperbeherrschung, Atemtechnik und Geisteskonzentration sind die Grundpfeiler. Der Übende strebt eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit an. Eine wissenschaftliche Untersuchung zeigte die Wirksamkeit bei chronischen Rückenschmerzen. Eine andere Studie mit gestressten Frauen zeigte außerdem, dass Yoga eine deutliche stressreduzierende und Angst- und Depressionslindernde Wirkung hatte. Die Frauen hatte außerdem ebenfalls deutlich weniger Schmerzen. .

## **Ordnungstherapie (Mind/Body Medizin)**

Die Ordnungstherapie ist ursprünglich ein Bestandteil der Kneipp`schen Naturheilverfahren. In den letzten Jahren wurde sie unter dem Begriff Mind-Body-Medizin in den USA und in Deutschland wissenschaftlich untersucht. Wie der Name schon sagt, lernen die Patienten wieder Ordnung in ihr Leben zu bringen. Schmerz kann in dem Zusammenhang auch als ein Zeichen verstanden werden, dass etwas in Unordnung gekommen ist. Gemeinsam mit einem Therapeuten oder in einer Gruppe erarbeiten die Patienten unter anderem konkrete Pläne für die Gestaltung ihres Alltags - im Einklang mit Beruf, Familie, Hobby und der Krankheit. Ein weiteres zentrales Element der Mind-Body-Medizin oder Ordnungstherapie sind Entspannungstechniken, um den Stress im Leben nicht überhand nehmen zu lassen, sowie auch psychologische Techniken, um mit so genannten selbst schädigenden Gedanken - häufig grundlose Katastrophierungsgedanken - umgehen zu lernen.