

Gefährdet ist jeder – Alternative Therapie bei Arthrose (Teil 2)

Alternative Therapieoptionen, wie Nahrungsergänzungen, können bei der Arthrosebehandlung hilfreich sein. Wie unter anderem eine Blutegel-, Kernspinresonanz-, Laser- oder Magnettherapie helfen können erläutert Dr. med. Peter Krapf im zweiten Teil der Arthrose-Serie.

Die Blutegeltherapie gehört zu den ältesten Heilmethoden der Medizingeschichte. Anfang des 20. Jahrhunderts differenzierten Wissenschaftler die ersten Blutegelinhaltsstoffe, die eine entzündungs- und gerinnungshemmende sowie gefäßerweiternde und zum Teil antibiotische Wirkung aufweisen können. In den vergangenen Jahren wurde die Therapie wieder populär, heute ist sie in wachsendem Ausmaß Bestandteil der Medizin – so wird sie zum Beispiel in der Replantationschirurgie eingesetzt, erfährt aber auch in anderen Bereichen eine neue Herausforderung.

Therapie mit Biss

Die Blutegeltherapie hat zwar keine direkte Wirkung auf den geschädigten Gelenkknorpel bei Arthrose, dennoch ist sie eine wirkungsvolle Therapiemaßnahme, da sie rasch zu einer länger anhaltenden Schmerzlinderung führen kann. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Blutegeltherapie selbst im fortgeschrittenen Stadium der Kniegelenkarthrose einen Versuch wert ist.

Eigenbluttherapie – moderne Arthrosetherapie?

Die Eigenbluttherapie ist ein seit Jahrhunderten angewandtes und in der Naturheilkunde etabliertes klassisches Heilverfahren. Ziel dieser Therapie ist es, die körpereigenen Abwehrkräfte zu steigern. In den letzten Jahren konnten viele neue Erkenntnisse über die heilende Wirkung gewonnen werden. Häufige Anwendungsgebiete sind chronische Erkrankungen wie Arthrose und Rheuma. Man entnimmt Blut aus der Vene und bereitet es speziell auf – pflanzliche



Wirkstoffe oder homöopathische Arzneien werden zugegeben. Dann wird das Blut in den Bereich des betroffenen Gelenkes bzw. der betroffenen Region gespritzt.

Kernspin – nicht nur Diagnose, sondern auch Therapie

Im Januar 2007 kam ein 52-jähriger Facharzt für Chirurgie mit langjährigen Halswirbelsäulenbeschwerden in meine Praxis. In der zuvor durchgeführten Kernspintomografie hatte sich ein Bandscheibenvorfall mit deutlicher Einengung des Spinalkanales und Verlust des Liquorraumes um das Zervikalmark gezeigt. Der Kollege war bereits wegen eines Bandscheibenvorfalles an der Lendenwirbelsäule operiert worden und wollte diesmal einen operativen Eingriff vermeiden. Ihm war aufgefallen, dass seine Schmerzen immer dann nachließen, wenn er sich zur Untersuchung in einem

Klinische Studien konnten belegen, dass die Magnetfeldtherapie Schmerzen lindern kann, zum Beispiel bei Arthrose.

Kernspintomografen befand – noch am gleichen Tag begann er mit der Kernspinresonanz-Therapie. Nach neun Sitzungen zeigte sich eine erhebliche Schmerzlinderung. Wir wiederholen die Behandlung einmal im Jahr. Ein operativer Eingriff ist bis zum heutigen Tage nicht erforderlich.

Der Kollege steht mit seiner Beobachtung nicht alleine da: Eine Reihe von kernspintomografisch untersuchten Patienten berichtete über eine deutliche Schmerzlinderung „danach“. Diese Erfahrungen waren die Grundlage für die Entwicklung der Kernspinresonanz-Therapie. Sie ermöglicht einen schonenden Ansatz zur Behandlung der Arthrose. Auch Fachmedien haben bereits über die erfolgreiche Behandlung eines Rollstuhlbasketballers mit der Kernspinresonanz-Therapie berichtet (siehe Fallbeispiel unten).

Übersäuerung

Bereits die Professoren Reiner Bartl und Christoph Bartl hatten im Osteoporose-Manual darauf hingewiesen, dass unser Körper von Säuren überschwemmt wird und das unser Knochen eine große Menge alkalischer Salze beherbergt, die sofort mobilisiert werden, um anflutende Säuren zu neutralisieren.

Damit alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper reibungslos funktionieren ist ein Gleichgewicht von Säuren und Basen erforderlich. Leider ist unser westlicher Lebensstil dadurch geprägt, dass die meisten Menschen zu viele Säuren über die Nahrung zuführen oder bei ihrer Verarbeitung erzeugen. Ursache ist unsere westlich veränderte „Nahrungsumwelt“. Hier hat sich in den letzten 70 Jahren vieles geändert. Sicherlich nicht immer zum Positiven.

Fallbeispiel – Kernspinresonanz-Therapie

Rollstuhlbasketballer Dirk Passiwan, 2011 der beste Punktesammler der Bundesliga, stand im April 2012 vor dem Aus seiner glanzvollen Karriere. Ursache: Verschleiß in den Ellenbogengelenken. Passiwan wurde mittels Kernspinresonanz-Therapie schmerzfrei und konnte doch noch an den Paralympics in London teilnehmen, wo er zu den absoluten Leistungsträgern seines Teams gehörte.



Was kann man gegen eine Übersäuerung tun?

Empfohlen wird eine Ernährung, die zu **80 Prozent aus basenbildenden** und zu **20 Prozent aus säurebildenden** Nahrungsmitteln besteht (leider ist es heute eher umgekehrt). Schon mit einem Verhältnis von 50:50, also einer Nahrung, die zur Hälfte säurebildende und zur Hälfte basenbildende Nahrungsmittel enthält, wäre vielen Schmerzpatienten geholfen. Es gilt, die Säurezufuhr zu begrenzen, die Ernährung umzustellen, mehr basenspendende Lebensmittel wie Obst und Gemüse zu integrieren und den Genuss von Fleisch, Wurst und Getreideprodukten zu reduzieren.

Welches Lebensmittel ist sauer – Welches basisch?

Hier sei auf den Potential renal acid load (Pral)-Index verwiesen. Im Internet finden sich zahlreiche Rechner und Tabellen zu basischen und säurebildenden Lebensmitteln.

Eine Übersäuerung verläuft schleichend und fast unbemerkt

Der überwiegende Anteil der Bevölkerung neigt zur Übersäuerung und befindet sich bereits im Zustand der latenten Azidose. Das bedeutet, dass der Blut-pH-Wert noch keine Auffälligkeiten zeigt, aber unser Kalziumspeicher der Knochen immer mehr an Kalzium verarmt. Heutzutage verzehren wir reichlich Backwaren wie Kuchen und Kekse, Süßigkeiten, Softdrinks, Fertigsoßen, Chips, Pizza, Pasta und dergleichen, bei gleichzeitig reduziertem Genuss von Obst und Gemüse. Der Großteil der Produkte besteht leider aus säurebildenden Lebensmitteln. Auch die „Fleischlastigkeit“ unserer Ernährung führt zu einer erhöhten Säurebelastung.

Zunehmende Gefahr der Übersäuerung im Alter

Das Funktionieren aller Entsäuerungsorgane (Lunge, Niere, Leber, Darm und Haut) ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass unser Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht bleibt. Die nachlassende Nierenleistung mit verminderter Rückresorption des zur Pufferung benötigten Bikarbonats, die verminderte Lungenfunktion im Alter, verstärkt bei Asthma und COPD, mit verminderter Abatmung der Kohlensäure (CO₂), die zunehmende Funktionsminderung der Leber – die nicht zuletzt durch unsere Genussmittel mit zunehmendem Alter immer mehr geschädigt wird – sowie die Altershaut mit vermindertem Schwitzen, bei nachlassender sportlicher Betätigung führen zur Abnahme der Leistungsfähigkeit dieser Entgiftungsorgane.

Omega-3-Fettsäuren

Bei Gelenkreizungen ist die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren von

Nutzen. Diese sind reichlich in Kaltwasserfischen wie Lachs und Hering enthalten. Omega-3-Fettsäuren mit ihren wirkungsvollen Bestandteilen Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind die natürlichen Gegenspieler der Arachidonsäure und hemmen die körpereigene Bildung von Entzündungsbotenstoffen. Hierdurch kann, wie Studien belegen, der Bedarf an Schmerzmitteln reduziert werden.

Knorpel- und knochenfreundliche Ernährung

Viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente beeinflussen den Knochenstoffwechsel.

Kalzium

Millionen Packungen Kalzium gehen jährlich über den Ladentisch. Verkauft in Apotheken, Drogerie- und Supermärkten oder über das Internet. Aber benötigen wir überhaupt so viel Kalzium?

Kalzium ist unbestritten der wichtigste Mineralstoff unseres Knochengerüsts und an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen unseres Körpers beteiligt. Wird zu wenig Kalzium über die Nahrung zugeführt greift der Körper hormongesteuert auf seine Notreserven im Knochen zurück.

Für den Kalziumeinbau in den Knochen gibt es einige Helfer, aber auch Gegenspieler. Unser Körper scheidet jeden Tag mindestens 300 mg Kalzium über Schweiß, Urin und Stuhl aus. Aber nur circa 30 Prozent des über die Nahrung zugeführten Kalziums vermag er aufzunehmen. Somit ist eine Kalziumzufuhr über die Nahrung von mindestens 900–1000 mg Kalzium notwendig, um eine ausgeglichene Balance zu halten. Ziel einer kalziumreichen Ernährung ist es zu verhindern, dass unser Knochen als

Kalziumspeicher missbraucht wird. Laut Empfehlung des Dachverbands Osteologie (DVO) ist eine Zufuhr von 1000 mg Kalzium täglich mit der Nahrung ausreichend. Wenn die empfohlene Kalziumzufuhr mit der Nahrung nicht erreicht wird, sollte eine Supplementierung durchgeführt werden. Die Gesamtzufuhr aus Nahrungskalzium und Supplementen sollte 1500 mg jedoch nicht überschreiten. Tatsächlich werden häufig nur 600–800 mg Kalzium mit der Nahrung zugeführt. Die Resorptionsfähigkeit aus dem Darm sinkt mit zunehmendem Alter. Ältere leiden, dem Alter geschuldet auch zunehmend unter Begleiterkrankungen, wie beispielsweise einer nachlassenden Nierentätigkeit. Dies alles verstärkt die Problematik. Die besten Kalziumquellen sind Milch (100 ml Milch enthalten circa 120 mg Kalzium) und Milchprodukte, außer Quark (enthält fast doppelt so viel Phosphat wie Kalzium). Besonders Hartkäse enthält sehr viel Kalzium (circa 500–1.200 mg pro 100 Gramm). Aber Milchprodukte stehen heutzutage nicht so hoch im Kurs. Ein veganer Lebensstil findet immer mehr Zuspruch. Empfehlenswert sind hierbei Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl. Auch manche Mineralwassersorten sind kalziumreich und dazu noch kalorienfrei.

Vitamin D

Unabdingbar für eine optimale Nutzung des mit der Nahrung aufgenommenen Kalziums ist die gleichzeitige adäquate Versorgung mit Vitamin D. Der Aufenthalt im Freien unter der Einwirkung von UV-Strahlen fördert die wirkungsvolle Eigensynthese von Vitamin D in der Haut. In den Monaten April bis September ist ein täglicher 30-minütiger Aufenthalt im Freien, Arme und Gesicht nicht bedeckt, empfehlenswert (zu bedenken ist, dass der Einsatz von Sonnenblockern die Vitamin-D-Synthese erheblich vermindert, so führt Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 8 bereits zu einer Reduktion der auf die Haut einwirkenden UVB-Strahlen um bis zu 97,5 Prozent). In den Wintermonaten reicht das in unseren Breiten vorhandene ultraviolette Licht nicht mehr aus, um eine ausreichende Vitamin-D-Bildung in der Haut zu gewährleisten. Auch im Alter ist die Fähigkeit zur Vitamin-D-Bildung in der Haut deutlich gemindert. Eine Bestimmung des sogenannten 25-OH-Vitamin-D-Spiegels kann für Klarheit sorgen, und es muss dann gegebenenfalls supplementiert werden. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D in nennenswerter Menge. Dazu zählen Seefisch wie Hering und Lachs sowie Steinpilze und Eigelb; im Handel ist auch mit Vitamin D angereicherte Margarine erhältlich.

Fallbeispiel – Magnetfeldtherapie

Vorstellung eines 33-jährigen Fußballspielers, dessen operativ versorgter Unterschenkelbruch nach circa sechs Monaten nicht verheilt war. Bei der durchgeführten Computertomografie wurde der hochgradige Verdacht auf eine hypertrophe Pseudarthrose („Falschgelenk“) gestellt. Geplant war deshalb eine erneute jetzt aufwendigere Operation. Nach 20-maliger Magnetfeldtherapie war der Knochenbruch nach weniger als drei Monaten durchbaut. Ein erneuter Eingriff war nicht mehr erforderlich.

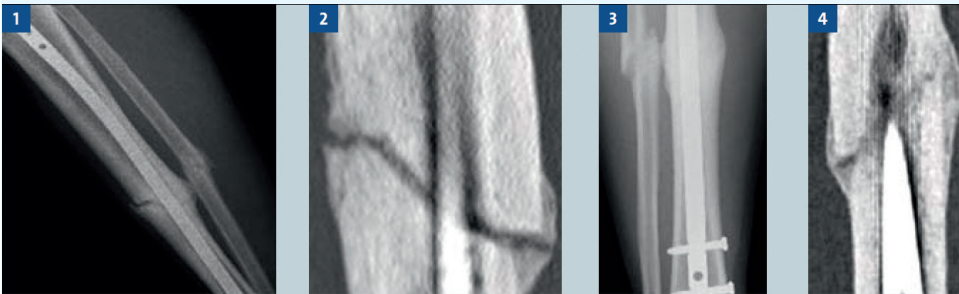


Abb. 1: Röntgenaufnahme vom 9.2.09, Z.n. Unterschenkelfraktur mit Marknagel osteosynthetisch versorgt
 Abb. 2: CT-Aufnahme vom 9.2.09, hochgradiger Verdacht auf hypertrophe Pseudarthrose der distalen Tibiaschaftfraktur
 Abb. 3: Die Röntgenaufnahme vom 30.4.09 zeigt eine knöcherne Durchbauung der Fraktur.
 Abb. 4: Bei der CT-Untersuchung bestätigte sich die Vermutung: die Tibiaschaftfraktur ist knöchern gebunden.

Lasertherapie

„Laser gegen chronische Nackenschmerzen“, so lautete eine Schlagzeile in einer medizinischen Fachzeitschrift. Seit Jahren behandle ich einen rüstigen Mitte 70-Jährigen, der seit einem Autounfall unter chronischen Nackenschmerzen leidet. Sein Wagen war mit einem freilaufenden Pferd kollidiert. Die Kernspintomografie offenbarte insbesondere Arthrosen der kleinen Wirbelgelenke. Nach vielen erfolglosen Therapien brachte ihm die Laserbehandlung Schmerzlinderung. Seitdem schwört er auf diese Behandlung.

Die Softlasertherapie bzw. Low Level Lasertherapie (LLLT) gehört zu den alternativen Therapien. Eingesetzt wird sie mit dem Ziel gestörte biologische Vorgänge positiv zu beeinflussen. Hierbei wird das Laserlicht in das Gewebe eingebracht mit dem Ziel, den Körperzellen neue Energie zuzuführen. Neben der Verbesserung des Zellstoffwechsels soll die Mikrozirkulation und die Durchblutung der Muskulatur gefördert werden. Dem Laserlicht wird eine schmerzlindernde Wirkung sowohl bei akuten, wie auch bei chronischen Erkrankungszuständen nachgesagt. Außerdem wirke es abschwellend und durchblutungsfördernd. Einsatzgebiete

der LLLT sind in der Orthopädie insbesondere die Knie-, Hüft- und Daumenarthrose. Auch ist sie hilfreich bei Schulter- und Wirbelsäulenschmerzen.

Vorteile der Softlasertherapie

Die Vorteile der Softlasertherapie sind darin zu sehen, dass im Gegensatz zu den herkömmlichen Schmerzmitteln keine Magen-Darm-Blutungen zu befürchten sind. Auch das Herz-Kreislaufsystem wird durch diese Behandlung nicht gefährdet. Ebenso besteht nicht die Gefahr einer Infektion, wie beispielsweise bei einer Spritze, da bei der völlig unblutigen Therapie kein Einstechen einer Nadel erforderlich ist. Die Behandlung mit den heutigen modernen Lasergeräten ist schmerzfrei. Eine Behandlungseinheit dauert circa 10 und 20 Minuten. Die Anzahl der erforderlichen Sitzungen ist von der Erkrankung abhängig.

Die Kraft des Magneten

Die Magnetfeldtherapie ist ein naturheilkundliches Verfahren. Schon vier Jahrhunderte vor Christus beschrieb Hippokrates Heilungen durch Magnete. Ebenso berichtete Aristoteles über heilende Wirkungen. Paracelsus (1493–1541) empfahl Magnete zur Wundheilung. Heutzutage sind

wir in der Lage Magnetfelder mit Strom zu erzeugen.

Was steckt hinter dieser Methode?

Das magnetische Feld wird mit Strom erzeugt. Diese pulsierenden Magnetfelder müssen athermisch sein, das heißt es wird bei der Behandlung keine Wärme im Gewebe erzeugt. Nur so können sie bei Personen mit künstlichen Hüftgelenken oder anderen Metallimplantaten Anwendung finden.

Anwendung

Anwendung findet die Magnetfeldtherapie in der Orthopädie insbesondere bei verschleißbedingten Erkrankungen der Gelenke, des Knorpel- und des Knochengewebes. Aber auch bei verzögerter Knochenbruchheilung. Einige klinische Studien konnten belegen, dass die Magnetfeldtherapie Schmerzen lindern kann, zum Beispiel bei Arthrose. Auch trägt sie zur Verbesserung der Knochen- und Knorpelstruktur bei. Mitunter kommt es gerade zu Beginn einer Behandlung zu einer Verstärkung der Symptome. Dies ist dann als Zeichen, der einsetzenden Wirkung zu sehen. Dennoch gilt die Wirksamkeit der Magnetfeldtherapie noch nicht eindeutig als wissenschaftlich bewiesen.

Behandlung

Die Behandlungsdauer beträgt circa 20 Minuten. Meist sind 5 bis 10 Behandlungen erforderlich, wobei die Anzahl vom Heilungsverlauf abhängig ist. Während dieser Zeit liegt der Patient auf einer Liege oder sitzt auf einem Stuhl. Nebenwirkungen sind, bis auf ein gelegentliches Kribbeln nicht zu erwarten. Die Behandlung selbst ist schmerzfrei. Nicht geeignet ist die Magnetfeldtherapie für Träger von Herzschrittmachern, da das Magnetfeld die Funktion des Gerätes beeinträchtigen kann.

► In der nächsten Ausgabe (Teil 3/4) wird u.a. die Rolle von Eiweißen bei Arthrose thematisiert.



Peter Krapf, Frank Giarra; In Bewegung bleiben trotz Arthrose: Wieder ohne Schmerzen leben; 128 Seiten, 17,90 Euro, ISBN 978-3-7088-0723-2, Kneipp Verlag in Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG



Dr. med. Peter Krapf
 Facharzt für Orthopädie, Trier
www.krapf-kaltenkirchen.de