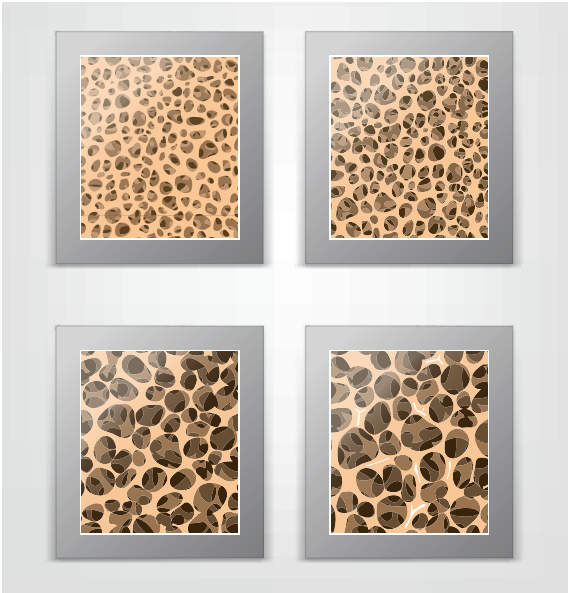
Alternative Therapie bei Osteoporose (Teil 1)

Leider wird die Osteoporose auch heutzutage oft erst nach dem ersten, manchmal auch erst nach dem zweiten, dritten, ... oder sogar siebten Knochenbruch festgestellt. Und das, obwohl wir heute in der Lage sind, die Diagnose Osteoporose vor dem ersten (!) Knochenbruch zu stellen und mit modernen Medikamenten jeden zweiten Knochenbruch verhindern könnten.

Gefürchtet ist insbesondere der Oberschenkelhalsbruch. Für jede dritte Frau, die einen solchen Bruch erleidet, bedeutet das den Tod innerhalb eines Jahres. Das Risiko an den Folgen einer Schenkelhalsfraktur zu sterben ist bei Frauen genauso groß, wie das Risiko an Brustkrebs zu sterben. Aber nur maximal jede Dritte wird optimal behandelt. Stellen Sie sich diese Quote bei einem Herzinfarkt oder Brustkrebs vor – undenkbar! Es besteht daher viel Handlungsbedarf. Denn vor Knochenschwund ist keiner sicher. Dass bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen Frauen schlechter versorgt werden ist bekannt. Bei Osteoporose ist das genau umgekehrt. Hier erfahren die Männer seltener eine adäquate Behandlung und das vielleicht auch deshalb, weil Osteoporose immer noch als reine „Frauenkrankheit" angesehen wird.



Ob alt oder jung, Mann oder Frau – Osteoporose kann jeden treffen.

Gefährdet ist jeder!

Nur weil man ein Mann, sportlich aktiv oder noch keine vierzig oder fünfzig ist, muss der Knochen noch lange nicht gesund und stabil sein. Ich erinnere mich an einen 24-jährigen, sportlich aktiven Radfahrer, der eine Weltradtour plante. Bei einem „banalen" Fahrradsturz kam es zu einem Wirbelbruch. Er hatte bereits 45 Prozent seiner Knochenmasse verloren. Oder an einen 30-jährigen Bodybilder der wegen Rückenschmerzen vorstellig wurde. Das Röntgenbild der Wirbelsäule offenbarte bereits die reduzierte Knochenmasse. Oder an einen 25-Jährigen, von Beruf KFZ-Mechaniker und leidenschaftlicher Fußballspieler, dessen DXA-Messung (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry) eine reduzierte Knochendichte offenbarte. Oder einen 38-Jährigen der nach Norwegen ausgewandert war. Da seine Mutter an Osteoporose litt, wollte auch er eine Knochendichtemessung durchgeführt haben. Leider hatte er mit seiner Vermutung Recht.

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm",

sagt ein Sprichwort. Auf die Osteoporose übertragen heißt das, es besteht eine familiäre Vorbelastung. Ich erinnere mich an einen Mitte 60-Jährigen, der mir berichtete, dass bei seinem Sohn, der mittlerweile im Ausland weilte, eine Osteoporose festgestellt wurde. Deshalb wünschte auch er eine Knochendichtemessung. Seine Befürchtung bestätigte sich. Auch bei ihm bestand eine Osteoporose.

Vor Knochenschwund ist keiner sicher! Auch wir Ärzte nicht!

Eines Tages betrat ein befreundeter Kollege, ein Ende Fünfzigjähriger meine Praxis und wünschte eine Knochendichtemessung für sich und seine Ehefrau. Nach durchgeführter Messung eröffnete ich das Gespräch mit den Worten: Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht. Die gute Nachricht: Deiner Frau geht's gut. Er hatte die erniedrigte Knochendichte, nicht seine gleichaltrige Ehefrau.

Klarheit schafft eine DXA-Messung

Die Strahlenbelastung einer modernen DXA-Messung ist sehr gering. Sie ist bei einem einzigen Urlausflug nach San Francisco oder Tokyo höher als bei einer mehrfach durchgeführten DXA-Messung. Je früher die Diagnose Osteoporose gestellt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten.

Schmerztherapie

Bei der Osteoporose handelt es sich nicht selten um einen schleichend verlaufenden Vorgang. Zu Schmerzen kommt es oft erst dann, wenn es bereits zu einem oder auch schon mehreren Knochenbrüchen gekommen ist. Osteoporotisch bedingte Knochenbrüche können in vielen Fällen zu erheblichen, chronischen Schmerzen und sogar zu lebenslanger Pflegebedürftigkeit führen. Leider nehmen die Schmerzen bei Osteoporosepatienten im Krankheitsverlauf meist weiter zu. Im akuten schmerzhaften Stadium eines akuten Wirbelbruchs sind Betroffene oft regelmäßig auf Schmerzmittel angewiesen.

Schmerzmittel und ihre Nebenwirkungen

Zur wichtigsten Medikamentengruppe der Schmerzmittel gehören die NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika). Die am häufigsten verordneten Wirkstoffe sind Diclofenac und Ibuprofen. Aber sie haben ihre Nebenwirkungen, insbesondere für Ältere. Hierzu zählt auch ein erhöhtes Risiko für Magen-Darmblutungen. Um dieses Risiko zu senken, werden Magenschutzmittel (Protonenpumpenhemmer) eingesetzt, um uns vor diesen medikamentenverursachenden Nebenwirkungen zu schützen. Leider haben diese Protonenpumpenhemmer selbst wiederum Nebenwirkungen, die sich beispielsweise in einem nega-

tiven Effekt auf unseren Knochenstoffwechsel äußern, mit dadurch erhöhtem Knochenbruchrisiko.

Mit zunehmendem Alter kommt es auch zu einer zunehmenden Einschränkung der Nierenfunktion. Hierbei ist durch die Einnahme von NSAR mit einer weiteren Schädigung der Nieren zu rechnen. Nicht zu vergessen ist die Gefahr der NSAR für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diclofenac erhöht das Herzstillstandsrisiko um 50 Prozent, Ibuprofen um 31 Prozent. Ebenso muss an die Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die gerade Ältere gehäuft benötigen, gedacht werden. Zur Schmerzlinderung sollten insbesondere ältere Betroffene daher nur für begrenzte Zeit NSAR erhalten.

Alternative?
Nicht verwunderlich, dass viele einen anderen Weg aus diesem Dilemma suchen um ihren Körper weniger zu belasten. Es bleibt die Frage nach einer geeigneten, möglichst nebenwirkungsarmen Schmerztherapie.

Alternativmedizin?
Nicht jede Operation führt zum Erfolg. Nicht jedes Medikament heilt. Das gilt auch für die Alternativmedizin. Aber die Nebenwirkungsrate ist überschaubar. Es gibt hier keine ellenlangen Beipackzettel.

Warum der Alternativmedizin nicht auch mal eine Chance geben?

Heilpflanzen gegen den Osteoporoseschmerz

Die Phytotherapie ist eine der ältesten Therapieformen, die auf allen Kontinenten und Kulturen ihren Stellenplatz hat. Arzneimittel sind hier Pflanzen, Pflanzenteile oder pflanzliche Bestandteile.

Arnika – Kneipps Lieblingspflanze
Pfarrer Kneipps Lieblingspflanze ist seit Jahrhunderten als natürliches Schmerzmittel bekannt. Arnika wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Sie wird in Form von Salben, Ölen und Tinkturen angewandt.

Muskelschmerzen – da hilft Chili
Cayennepfeffer wird seit Jahrhunderten als scharfes Gewürz verwendet.

Für seine Schärfe ist das Capsaicin verantwortlich. Es wirkt auf die Schmerz- und Wärmerezeptoren der Haut und führt zu einer gesteigerten Durchblutung. Medizinische Anwendung findet der Cayennepfeffer vor allem bei schmerzhaften Muskelverspannungen. In Form von Salben, Cremes und Wärmepflastern wird es äußerlich aufgetragen. Allerdings verträgt das nicht jeder. Bei empfindlicher Haut kann es zu äußerst schmerzhaften Rötungen kommen. Deshalb sollte zuerst ein Behandlungsversuch auf einem kleinen Hautareal erfolgen. Bei vorgeschädigter Haut darf Cayennepfeffer keinesfalls verwendet werden – und er sollte vor allem auch nicht in die Augen gelangen! Vorsicht: Mit der Salbe behandelte Hautpartien sollten nicht mit warmem Wasser gewaschen oder der Sonne aufgesetzt werden, da Brennen oder Stechen dadurch verstärkt werden können. Auch körperliche Aktivität (Schwitzen) verstärkt die Wärmewirkung.

Die Hagebutte hilft
Die Frucht verschiedener Rosenarten hat eine jahrhundertelange medizinische Tradition. Sie enthält nachgewiesenermaßen entzündungshemmende Wirkstoffe, die Galaktolipide (GOPO). Diese sind hitzeempfindlich und fett-, also nicht wasserlöslich, Hagebuttentee ist demnach in diesem Fall nicht wirksam. Das Fruchtfleisch der Hagebutte enthält mehr Vitamin C als zum Beispiel die Zitrone, ist aber auch reich an den Vitaminen B1, B2 und A. Im Handel sind Hagebutten in Kapsel- oder in Pulverform erhältlich – sie können auch ins Essen gerührt werden.

Die sanfte Ringelblume
Die Heilpflanze des Jahres 2009 findet hauptsächlich in Salben, Tinkturen und Cremes Anwendung. Im Vordergrund steht ihre milde, entzündungshemmende und heilende Wirkung. Eine unterstützende Behandlung mit Ringelblumensalbe ist durchaus einen Versuch wert. Man kann sie in Apotheken und Drogeriemärkten kaufen oder selbst herstellen.

Zusätzliche Heilpflanzen wie z.B. Ingwer und Beinwell finden Sie im Online-Artikel unter www.der-niedergelassene-arzt.de/medizin/orthopaedie

Mehr Beweglichkeit mit Brennnessel
Wem ist die Brennnessel nicht als ungeliebtes Unkraut im Garten bekannt? Genügen doch geringe Mengen um die unliebsamen brennenden, quälenden und juckenden Hautquaddeln hervorzurufen. Nicht bekannt ist vielen, dass sie schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze eingesetzt wird. Sie verfügt über entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften und fördert die Beweglichkeit. Sie findet daher bei Schmerzen und entzündlichen rheumatischen Erkrankungen Anwendung, in Form von Kapseln, Tabletten, Tee, Tropfen oder Saft.

Heublumen zur Schmerzlinderung
Heublumen wurden bereits durch Sebastian Kneipp, als sogenannter Heusack zur Behandlung eingesetzt. Sie wirken lokal durchblutungsfördernd und entfalten durch die Wärmewirkung eine natürliche Muskelentspannung. Anwendung finden Heublumen auch bei verschleißbedingten und rheumatischen Erkrankungen.

Pfefferminze gegen Muskelverspannung
Der wichtigste Bestandteil des ätherischen Öls ist das Menthol. Aufgrund seiner Verdunstung hat es einen kühlenden Effekt. Pfefferminzöl wirkt entspannend auf die

Buchtipp

„Starke Knochen, Osteoporose richtig behandeln"

Das neue Gesundheitsbuch vermittelt Einblicke in die unterschiedlichsten Therapieansätze der Osteoporose und zeigt, dass neben klassischen konservativen, auch viele alternativmedizinische Methoden helfen. Erfahren Sie hier mehr über Kernspinresonanz-, Laser- und Magnetfeldtherapie, Eigenblutbehandlung, Hilfe durch Vitalpilze, Chili & Co. sowie Phytotherapie (Ingwer, Hagebutte, Weidenrinde etc.) und lernen Sie die „Therapie mit Biss" kennen. Erfahren Sie mehr über Vitalstoffe und wie Sie einer Übersäuerung entgegenwirken und durch einfache Änderungen Ihrer Ernährung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen können.

Der Autor ist Facharzt für Orthopädie. Er ist Ernährungsmediziner mit der Zertifizierung Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin BDEM. Er verfügt über die Zertifizierung Naturheilverfahren und ist Leiter eines ambuanten osteologischen Schwerpunktzentrums.

Peter Krapf „Starke Knochen Osteooporose richtig behandeln; 128 Seiten, 18,00 Euro, ISBN 978-3-7088-0764-5, Kneipp Verlag in Verlagsgruppe Styria GmbH & Co. KG

verhärtete Muskulatur und kann so zur Schmerzlinderung beitragen. Bestehende Gelenkschäden kann die Pfefferminze allerdings nicht heilen. Vor allem bei muskulären Verspannungen beispielsweise der Rückenmuskulatur, wird die Durchblutung verbessert und eine Schmerzreduktion bewirkt. Pfefferminzöl sollte auf unverletzte Hautpartien aufgetragen werden.

Bei Muskelschmerzen auch an folgende Pflanzen denken:

Goldrute
Die echte Goldrute ist eine einheimische Pflanze, die durch ihre leuchtend gelbe Farbe auffällt. Goldrutenkraut entfaltet eine schmerzlindernde, entzündungshemmende und entkrampfende Wirkung.

Eschenrinde
Die Esche besitzt als Heilmittel eine Tradition, die bis in die Antike zurückreicht. Eine der bedeutsamsten nachgewiesenen Wirkstoffe sind die Cumarine, die einen analgetischen und antiphlogistischen Effekt haben. Eschenrinde wird daher zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung eingesetzt.

Zitterpappel
Die Zitterpappel wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend und findet auch bei rheumatischen Erkrankungen Anwendung.

Eine Kombination von Zitterpappel, Goldrute und Esche und damit eine Verknüpfung deren Wirkungen ist empfehlenswert. Kombinationspräparate mit diesen drei Wirkstoffen sind erhältlich. Da es gut verträglich ist, kann es auch längerfristig eingenommen werden.

Mykotherapie – Wie können Pilze bei Osteoporose helfen?

Pilze kennen die meisten von uns nur als Nahrungsmittel. Dazu gehörte auch ich – bis meine Frau bei unserer sechsjährigen Labradorhündin wegen Hüftgelenksarthrose und unserem siebenjährigen Labradorrüden wegen Blasenproblemen (u.a. „Pieseln" in der Wohnung) Vitalpilze ins Futter mischte.

Vitalpilze gehören zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit. In Asien sind Pilze seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil der Medizin. Zunehmend werden Vitalpilze auch bei uns zur Behandlung von Krankheiten beim Menschen eingesetzt und stellen die Grundlage bedeutender Medikamente dar. Ein bekanntes Beispiel ist Penicillin.

Zur Osteoporosebehandlung eignen sich insbesondere die Vitalpilze Maitake (Klapperschwamm), Shiitake (König der Pilze), Reishi (Glänzender Lackporling) und der Cordyceps sinensis (Raupenpilz). Sie enthalten für die Gelenkstruktur wichtige Vitamine, Mineralstoffe und lebensnotwendige Spurenelemente und helfen Schmerzen mit wenig Nebenwirkung zu lindern. Sie sind in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich, etwa als getrockneter Pilz, als Extrakte oder als Pilzpulver, hierbei wird der getrocknete Pilz fein vermahlen.

Maitake
Der Maitake enthält eine ganze Reihe an Vitalstoffen. Vor allem der hohe Gehalt an Ergosterol, der Vorstufe von Vitamin D ist bemerkenswert. Hierdurch wird der Einbau von Kalzium in den Knochen gefördert. Vor allem fördert und reguliert der Maitake auch die Osteoblasten, das sind Zellen die für die Knochenbildung verantwortlich sind. Gleichzeitig reguliert er auch die Osteoklasten, das sind die knochenabbauenden Zellen. Er bringt also die Knochen auf- und abbauenden Zellen wieder ins Gleichgewicht. Der Maitake findet deshalb bei der Behandlung der Osteoporose Anwendung.

Shiitake
Der Shiitake gilt als der „König der Pilze". Er enthält eine Vielzahl an Vitalstoffen, etwa Mineralstoffe, wie Kalzium und Eisen und zudem Ergosterol (Provitamin D), außerdem für den Menschen essenzielle Aminosäuren. Er wirkt allgemein schmerzlindernd. Er findet wegen seiner basisch wirkenden Inhaltsstoffe u.a. auch bei Rheuma, Gicht, Arthritis und Osteoporose Anwendung.

Reishi
Der weltweitverbreitete Reishi, „Pilz der Unsterblichkeit" hat einen positiven Einfluss auf die Muskulatur. Er soll sie beruhigen und entspannen. Er enthält reichlich Kalzium. Auch Entzündungsprozessen der Gelenke wirkt er aufgrund seiner schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkstoffe positiv entgegen.

Cordyceps sinensis
Der Cordyceps sinensis „Raupenpilz" stammt ursprünglich aus dem tibetanischen Hochland. Er wirkt stabilisierend auf die Knochensubstanz und wird deshalb auch erfolgreich in der Osteoporosebehandlung eingesetzt. Laut der TCM ist der Cordyceps für eine stabile Nierenenergie wichtig und die ist verantwortlich für die Stabilität, also für unser Knochengerüst.

▶ Fortsetzung in der nächsten Ausgabe

Dr. med. Peter Krapf
Facharzt für Orthopädie, Trier
www.krapf-kaltenkirchen.de
ambulantes osteologisches Schwerpunktzentrum und Naturheilverfahren

www.krapf-kaltenkirchen.de