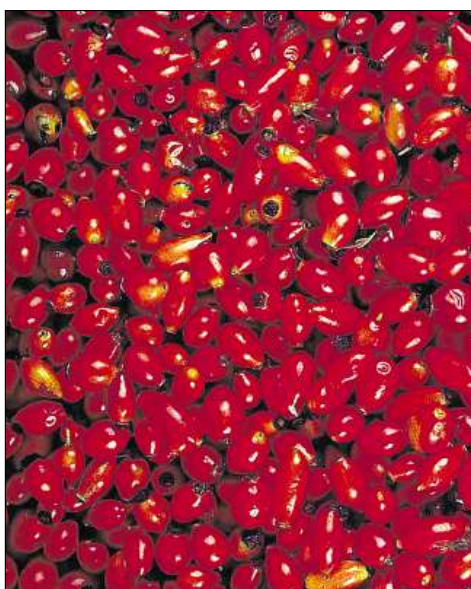


RATGEBER

Arthrose, Rückenschmerzen: Was Sie selber tun können

Bei der Behandlung von Arthrose und Rückenschmerzen gibt es verschiedene Therapieansätze. Die nicht-medikamentösen Therapien stehen an erster Stelle des Stufenschemas der Behandlung: vom Abnehmen bis hin zu Verhaltensänderungen. Hier ein Überblick, was Sie selber tun können und welche pflanzlichen Medikamente helfen.

Krankengymnastik nach Anleitung ist von grösster Wichtigkeit. Die Übungen müssen täglich zu Hause durchgeführt werden, sie gehören wie Essen und Trinken zum Tagesablauf. Sowohl die Schmerzen als auch die Gelenkfunktion bessern sich durch die gezielten Übungen. Das Medizinische Zentrum Bad Ragaz bietet ausser der Heilkraft des warmen Wassers in der Therme und der Physiotherapie ein ganzes Spektrum an weiteren Therapiemöglichkeiten an: Wärme, die sehr tief in das Gewebe eindringt mittels Kurz-, Mikro- oder Dezimeterwellen. Bei der Elektrotherapie wird Gleichstrom über Elektroden auf der Haut durch den Körper geleitet (transkutane Nervenstimulation). Bei der so genannten Iontophorese wird elektrischer Strom zum erhöhten Medikamententransport durch die Haut genutzt. Diese Technik ist ein bequemer Weg, elektrisch neutrale oder geladene Medikamente durch die Haut zu verabreichen. Ob eine Behandlung mit Laserwellen bei Arthrose sinnvoll ist, ist noch nicht ausreichend belegt. Aber jeder fünfte Patient profitiert von pulsierenden elektromagnetischen Feldern, die den Knorpel zum Wachstum angregen. Das Medizinische Zentrum in Bad Ragaz bietet



Reife Hagebutten.

Bilder zVg

auch die Option der Akupunktur. Doch ist das Ergebnis bei Arthrose nicht überwältigend. Dies liegt zum Teil sicher daran, dass im Herkunftsland China die Akupunktur nicht als isolierte Methode angewandt wird, sondern in Kombination mit Präparaten aus pflanzlichem oder tierischem Material.

Was Sie selbst tun können (Kasten)

Eine Gewichtsabnahme bei Übergewicht entlastet die Gelenke. Ein tägliches Bewegungsprogramm und gezielte Übungen halten Sie fit. Nutzen Sie die Natur, sammeln Sie Brennnesselblätter. In das tägliche Essen eingebracht, wirkt die Brennnessel entzündungshemmend. Auch äusserlich angewendet lindern Brennnesselblätter Schmerzen bei entzündlichem Rheuma. Das war schon im Mittelalter bekannt (Urtikation = Auspeitschen mit Brennnesselkraut).

Auch ein Pulver aus den getrockneten Scheinfrüchten der Hagebutte ist ein wirksamer Entzündungshemmer bei Arthrose. Aber Vorsicht, nur eines der erhältlichen Hagebuttenpulver war in Studien wirksamer als ein Scheinmedikament. An Stränden Dänemarks müssen die Hagebutten darben und produzieren deshalb viel Wirkstoff. Es empfiehlt sich, mit zwei gehäuften Esslöffeln des dänischen Pulvers aus Hagebuttenschale und -samen (etwa zehn Gramm) – in Joghurt eingerührt –, zu beginnen. Wenn die Beschwerden gelindert sind, mit der halben Dosis weitermachen. Ein Pulver aus den Schalen der Hagebutte war in einer Studie in einer Dosis von 20 Gramm pro Tag (vier gehäuften Esslöffel) nicht wirksamer als das Original-Hagebuttenpulver aus Dänemark und war in einer weiteren Studie in seiner empfohlenen Dosis unwirksam.

Beachten Sie: zur Hagebuttenmahlzeit etwa einen halben Liter Flüssigkeit trinken, sonst resultiert Verstopfung. Und beachten Sie, die Einnahme von Medikamenten muss um zwei Stunden zur Hagebuttenmahlzeit versetzt sein, sonst bleiben die Medikamente am Pulver haften und gelangen nicht in den Körper. Und haben Sie Geduld, es kann bis zu drei oder vier Monate dauern, bis die volle Wirkung eintritt. Sollten Sie dann immer



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

noch nichts spüren, greifen Sie zu einer Alternative.

Auch der Ingwer und die Gelbwurzel enthalten antientzündliche Inhaltsstoffe (Kasten). Probieren Sie aus, was besser lindert: Wärme (Kirschkernkissen, elektrisches Heizkissen, Kartoffelbreiumschlag) oder Kälte (Eisbeutel oder nasses Handtuch (angefroren aus dem Gefrierschrank) um das Gelenk legen (nicht direkt auf die Haut wegen Erfrierungsgefahr, auch ein Quarkumschlag wirkt kühlend). Alternativ kann ein Krautwickel versucht werden.

■ KASTEN

Eigene Massnahmen zur Bekämpfung von Beschwerden bei Arthrose

- Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- tägliches Bewegungsprogramm inklusive gezielter Übungen
- Brennnesselkraut, Brennnesselblätter (zum Zeitpunkt der Blüten auch die Blüten verwenden: 2 Hände voll pro Tag gut waschen, schneiden, nicht kochen, nur erhitzen.)
- Brennnesselblätter: 2–3 auf der Haut über dem schmerzhaften Gelenk einreiben
- Das Hagebuttenpulver aus Schale und Samen (zu Beginn 10 g pro Tag, nach dem Wirkungseintritt schrittweise reduzieren bis auf 2,5 g/Tag, viel dazu trinken, damit das Pulver nicht die Flüssigkeit im Magen-Darmtrakt aufsaugt, das verstopft. Bei Durchfall wenig dazu trinken. Zeitlich um 2 Stunden versetzt zu Medikamenten einnehmen.)
- Ingwertee trinken oder frisch gepressten Saft aus einem grossen Stück frischen Ingwer, Ananas und Stangesellerie trinken.
- Einen Kurs zur Selbsthypnose belegen (z. B. Yoga, autogenes Training; im Zustand maximaler Entspannung auf den formelhaften Vorsatz «Kein Schmerz stört mich» konzentrieren.).
- Kälte- oder Wärmeanwendungen (was besser tut.)