

39. Jahrgang

Nr. 01/16 - 03/16

Januar - März 2016



NATUR- Heilkunde

DER FREIE ARZT

JOURNAL für die Ganzheits-Medizin®

*Zeitschrift für
freiheitliche Ordnung
im ärztlichen Beruf*



Passionsblume:
hilfreich bei
Schlafstörungen

**Fasten – Diäten – Arthrose –
Cholesterin – Krebs**

Arthrose – mit der Mykotherapie degenerative Gelenkerkrankungen behandeln

Fachbeitrag von Peter Elster, geprüfter Präventologe und Heilpraktiker

Arthrose gilt als häufigster Grund für chronische Gelenkschmerzen. Ihre Ursache sind Verschleißerscheinungen, die zu einem gewissen Grad im Laufe des Lebens als normaler Prozess einzuordnen sind. Dennoch gibt es viele Faktoren, die den Zeitpunkt des Auftretens, die Schwere und den Verlauf der Krankheit Arthrose wesentlich beeinflussen. Hier gilt es anzusetzen, um möglichst vorzubeugen oder um zumindest die Lebensqualität bei bereits bestehender Arthrose zu verbessern.

Am häufigsten von arthrotischen Veränderungen betroffen sind die Knie (Gonarthrose), Hüften (Coxarthrose) und Schultern (Omarthrose). Diese Gelenke unterliegen aufgrund ihrer tragenden Funktionen für den Körper besonders starken Beanspruchungen. Das bedeutet jedoch nicht, dass arthrotische Veränderungen nicht auch in anderen Gelenken auftreten können, begünstigt zum Beispiel durch Fehlstellungen (Kiefergelenk, Fußgelenke), Wachstumsstörungen, Verletzungen und Unfälle sowie besondere Belastungen etwa durch den Leistungssport. Ein weiterer wesentlicher Risikofaktor ist Übergewicht: Es belastet vor allem Knie und Hüften extrem. Damit einher geht oft ein Bewegungsmangel, der die Nährstoffversorgung der Gelenke einschränkt und ebenfalls degenerativen Erkrankungen Vorschub leistet.

Typische Symptome

In vielen Fällen lässt sich schon anhand dessen, wie der Patient seine Gelenksbeschwerden beschreibt, eindeutig auf eine

Arthrose schließen. Typisch ist der sogenannte Anlaufschmerz. Er ist dadurch gekennzeichnet, dass die ersten Bewegungen nach längerer körperlicher Inaktivität besonders schwerfallen. Danach wird die Beweglichkeit vorübergehend besser, bevor es bei stärkeren Belastungen wiederum zu Schmerzen kommt. Andere Gelenkerkrankungen wie die rheumatoide Arthritis oder akute Verletzungen sind mit weitaus heftigeren und durch die Bewegung sich verschlimmernden Beschwerden verbunden. Ein Sonderfall ist die sogenannte aktivierte Arthrose, bei der loses Knorpelmaterial zu einer Entzündung der Gelenkinnenhaut führt. Das betroffene Gelenk fühlt sich dann warm an und ist geschwollen, die Haut ist gerötet – die typischen Entzündungszeichen, die bei Arthrose sonst fehlen, sind ausgeprägt vorhanden.

Diagnostische Klarheit bei Arthrose geben Röntgen- und MRT-Aufnahmen, die die Veränderungen im Gelenk sichtbar machen. Gerade bei beginnender Arthrose können die bildgebenden Verfahren unter Umständen noch Normalbefunde zeigen,

da zunächst die Synovialflüssigkeit abnimmt und es dadurch zu einer Minderversorgung der Knorpelmasse kommt. Dies reduziert bereits den puffernden Effekt, den Gelenke normalerweise kennzeichnen, und kann zu Schmerzen führen. Erst im weiteren Verlauf verschiebt sich das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau von Knorpelmasse zugunsten einer übermäßigen Reduktion; der Körper reagiert mit einem Umbauprozess der knöchernen Strukturen, der dann auch eindeutig sichtbar und spürbar wird. Ein arthrotisch verändertes Gelenk ist in seiner Beweglichkeit zunehmend eingeschränkt und versteift bei fortschreitendem Krankheitsverlauf zusehends.

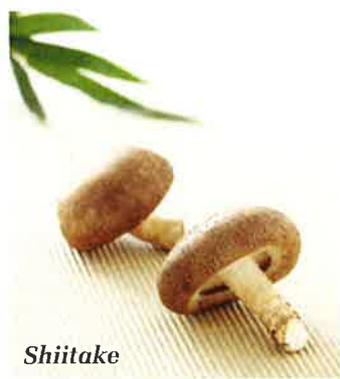
Bewegung ohne Belastung

Der Angst vor dem Arthroseschmerz verleitet die Betroffenen automatisch dazu, das betroffene Gelenk weniger zu bewegen. Ein Teufelskreis setzt ein, denn diese Ruhigstellung lässt die Erkrankung nur umso schneller fortschreiten. Durch den Bewegungsmangel wird die Nährstoffversorgung des Gelenks weiter eingeschränkt und damit der Knorpelabbau beschleunigt. Für die Ernährung des Knorpels und für die Bildung von genügend Gelenkflüssigkeit sind mechanische Reize unverzichtbar – ausgenommen sind akute Entzündungsprozesse, bis zu deren Abklingen eine Ruhigstellung sinnvoll sein kann. Aus therapeutischer Sicht ist es deshalb wichtig, dass ein arthrotisch verändertes Gelenk möglichst viel bewegt, jedoch nicht punktuell belastet wird. Die Physiotherapie kann hier wertvolle Dienste leisten, auch Bewegung im Wasser ist sehr hilfreich, da die Belastung hierbei gering ist. Regelmäßiges Training schützt zudem vor Gelenkverletzungen und fördert den Muskelaufbau.

Starke Arthroseschmerzen können den Einsatz eines Schmerzmittels vorübergehend und unter engmaschiger ärztlicher



Reishi



Shiitake



Maitake



Cordyceps

Kontrolle erforderlich machen. Zur schulmedizinischen Therapie gehören oft auch Gelenkinjektionen mit dem Ziel, die aufbauenden Strukturen wieder zu fördern und Entzündungsprozesse zu hemmen. Künstliche Gelenke stehen am Ende der Liste möglicher Behandlungsmaßnahmen und können in schweren Fällen gute Ergebnisse bringen. Allerdings ist immer das Risiko eines schweren operativen Eingriffs abzuwägen.

Ganzheitliche Herangehensweise

Die Arthrose ist eine chronisch-degenerative und damit nicht heilbare Erkrankung. Dennoch lässt sich sowohl prophylaktisch als auch (begleitend) therapeutisch viel tun – auch über die bereits angesprochenen Bewegungsmaßnahmen, die schon im Kindesalter eine gute vorbeugende Grundlage schaffen müssen, hinaus. Die Vermeidung von Risikofaktoren wie der übermäßigen Beanspruchung einzelner Gelenke, sei es durch Leistungssport, viel öfter allerdings durch Übergewicht, ist ebenfalls elementar in der Prophylaxe und Therapie der Arthrose.

Wichtiger Bestandteil einer guten Gelenkversorgung ist darüber hinaus eine ausgewogene Kost mit vielen Vitaminen, Spurenelementen und hochwertigen ungesättigten Fettsäuren. Eine überwiegend basische Ernährungsweise kann zudem bei Gelenkerkrankungen die Schmerzen deutlich lindern. Eine Gewebsazidose verstärkt die Symptome typischerweise. Ergänzend bieten sich die unten genannten Vitalpilze an. Nicht zu vergessen ist die genügende Trinkwasserzufuhr, damit der Körper genügend Synovialflüssigkeit produzieren kann.

Wie bei vielen anderen Krankheiten gilt auch hier: Je früher die Behandlung beginnt, umso besser sind die Chancen zur schnellen und nachhaltigen Linderung. Auch die psychische Komponente gilt es zu berücksichtigen: Bei Angst vor chronischen Schmerzen können eine gute psychologische Unterstützung sowie Entspannungsverfahren hilfreich sein.

Vitalpilze bei Arthrose

Vitalpilze können bei Arthrose gut eingesetzt werden, da sie Schmerzen zu lindern vermögen und den degenerativen Prozess in den Gelenken verlangsamen oder sogar stoppen können.

Reishi



- **Reishi:** Wie bei vielen Indikationen sollte dieser wichtige Vitalpilz auch bei Arthrose in Betracht gezogen werden. Einige seiner Inhaltsstoffe, darunter die zu den Polysacchariden gehörenden Beta-Glucane, fördern die Bildung körpereigener Botenstoffe, die schmerzlindernd wirken.

Auch der durchblutungsfördernde Effekt dieses Vitalpilzes bewährt sich bei Erkrankungen des Bewegungsapparats. Der Reishi kann zudem inflammatorische Prozesse hemmen und auf der psychischen Ebene entspannend und ausgleichend wirken.

- **Shiitake:** Dieser Vitalpilz ist zur Unterstützung einer guten Vitalstoffversorgung angegriffener Gelenkstrukturen gut geeig-



Shiitake

net. Er zeichnet sich insbesondere durch die enthaltenen Aminosäuren aus, die das Bindegewebe festigen und einem Abbau von Knorpelmasse entgegenwirken können. Zudem besitzt der Shiitake immunmodulatorische Eigenschaften und kann so bei überschießenden Entzündungsgeschehen ausgleichend wirken.



Maitake

• **Maitake:** Der enge Bezug zum Leberstoffwechsel und damit zur Förderung der Entgiftungsleistung des Körpers macht den Maitake bei der Arthrosebehandlung interessant. Entgiftende Prozesse wirken sich allgemein bei Gelenkbeschwerden positiv aus – auch indirekt dadurch, dass bei guter Entgiftung des Körpers die Muskulatur gestärkt wird. Eine kräftige Muskulatur entlastet die Gelenke wesentlich.



Cordyceps

• **Cordyceps sinensis und Coriolus versicolor:** Auch diese beiden Vitalpilze sind bei der mykotherapeutischen Arthrosebehandlung in Betracht zu ziehen. Viele Erfahrungen weisen auf gute Erfolge mit diesen beiden Vitalpilzen bei verschiedenen Formen rheumatischer Gelenkerkrankungen hin.

Bericht aus der Praxis

Die meisten Patienten, die mit der Diagnose Arthrose in die mykotherapeutische Praxis kommen, haben ihre Beschwerden schon monate- oder sogar jahrelang und bringen detaillierte schulmedizinische

Befunde sowie Erfahrungen mit verschiedenen therapeutischen Ansätzen mit. Umso erfreulicher ist es, dass sich mit Vitalpilzen trotz des chronischen Krankheitsgeschehens oft schon nach wenigen Wochen ein deutlich verbessernder Effekt erzielen lässt. Dies hat wesentlichen Einfluss auf die Compliance, was gerade bei Arthrose sehr wichtig ist. Denn nur mit einer langfristigen, konsequent durchgeführten Therapie kann erreicht werden, dass der degenerative Prozess in den Gelenken stoppt. Von wesentlicher Bedeutung ist zudem die Bereitschaft der Patienten, Faktoren wie Ernährungs- und Bewegungsverhalten unter die Lupe zu nehmen und gegebenenfalls zugunsten einer gelenkschonenden Lebensweise zu verändern.

Fallbeispiel 1

Eine 44 Jahre alte Krankenschwester leidet seit circa zehn Wochen unter mal mehr, mal weniger starken Schmerzen im rechten Knie. Ein MRT ergab eine Gonarthrose mit Knorpelschaden. Bisher konnte sie ihre Schmerzen durch die Einnahme eines Analgetikums (Diclofenac) deutlich lindern, doch möchte sie dies nicht zur Dauertherapie werden lassen und wendet sich deshalb an eine Mykotherapeutin, zumal sie wegen anderer Beschwerden in der Vergangenheit bereits gute Erfahrungen mit Vitalpilzen gemacht hat.

Der Mykotherapeut empfiehlt gegen die akuten Schmerzen zunächst eine Kombination aus Shiitake und Reishi, jeweils als Extrakte drei bis vier Kapseln täglich. Das schulmedizinische Schmerzmittel soll die Patientin probeweise nach und nach reduzieren.

Beim Kontrolltermin nach drei Wochen berichtet die Patientin hochofreut, dass sie auf Diclofenac inzwischen ganz verzichten kann. Hin und wieder trete zwar noch ein leichtes Schmerzgefühl im Knie auf, aber dies sei kein Vergleich zum Zustand noch vor einigen Wochen. Sie fühle sich außerdem insgesamt vitaler und psychisch stabiler. Der Therapeut empfiehlt, die anfangs vereinbarte Vitalpilzzusammenstellung und -dosierung noch weitere zwei Monate beizubehalten. Danach könne man entscheiden, ob eine Reduzierung der täglichen Einnahmemenge sinnvoll sei. Er rät der bisher körperlich recht wenig aktiven Frau außerdem, regelmäßig leichten Sport wie Schwimmen oder Radfahren gegen geringen Widerstand auszuüben, um

die Versorgung der Gelenke mit Nährstoffen zu verbessern.

Fallbeispiel 2

Ein 53 Jahre alter Tischlermeister stellt sich mit „Knieproblemen“, wie er es knapp nennt, beim Heilpraktiker vor. Die Anamnese ergibt, dass der Mann vor allem morgens Schwierigkeiten beim Gehen hat. Er beschreibt ein steifes, unangenehmes Gefühl in den Knien. Später werde die Beweglichkeit zwar besser, doch bei bestimmten Belastungen spürt er immer wieder leichte Schmerzen.

Der Patient war zuvor bereits beim Hausarzt und Orthopäden. Die auf den Röntgenaufnahmen erkennbaren leichten arthrotischen Veränderungen in beiden Kniegelenken empfahl der Orthopäde mit Gelenkinjektionen zu behandeln, die der Patient jedoch bisher scheut. Stattdessen möchte er auf ganzheitlichem Weg versuchen, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Der Heilpraktiker verordnet Reishi als Kombination aus Extrakt und Pulver (zweimal täglich drei Kapseln) sowie Shiitake und Maitake (jeweils als Extrakte, zweimal täglich eine Kapsel). Außerdem bespricht er mit dem leicht übergewichtigen Patienten, inwieweit eine Gewichtsreduktion zur Entlastung der Gelenke möglich ist. Auch über eine eher basische Ernährungsform wird der Patient informiert.

Beim nächsten Termin vier Wochen später berichtet der Patient erfreut, dass die Schmerzen sich merklich reduziert haben. Er hat sich intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigt und will seinen Fleisch- und Zuckerkonsum deutlich einschränken. Weitere zwei Monate später hat der Mann drei Kilogramm abgenommen, fühlt sich deutlich fitter und kann nach eigener Aussage mit den leichten Kniebeschwerden gut leben. Der Heilpraktiker empfiehlt die langfristige Einnahme des Reishi; Shiitake und Maitake soll der Patient noch mindestens weitere vier Wochen nehmen, bevor sie probeweise weggelassen werden können.

Autor: Peter Elster, geprüfter Präventologe und Heilpraktiker und 2. Vorstand der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. Haydnstraße 24, D-86368 Gersthofen Tel: 0800 / 00 77 889, www.vitalpilze.de E-Mail: info@vitalpilze.de

Bi-Syndrom – Arthrose in der TCM

Fachbeitrag von Thomas Falzone, Dipl.-TCM & Mykotherapeut

Arthrosen werden zu den degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparats gezählt. „Degenerativ“ bedeutet, dass gewebliche Strukturen, in diesem Fall des Bewegungs- und Halteapparats, abgebaut werden und verhärtet, deformiert sowie unelastisch geworden sind. Neben Gelenkarthrosen zählt man auch die Bandscheibenleiden des Rückens zu den degenerativen Erkrankungen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Arthrose als Bi-Syndrom bezeichnet, verursacht durch eine schwache Konstitution und ein nicht intaktes Wie Qi (Abwehrkraft). Der Begriff Bi umschreibt eine Stauung der Energie in den Gelenken, Bändern, Muskeln und Sehnen. Diese Blockade des Qi führt dann zu Schmerzen, Steifheit, Taubheit und Schweregefühl.

Ätiologie und Pathologie in der TCM

Nach der Chinesischen Medizin dringt ein äußerer pathogener Faktor (z.B. Kälte oder Wind) in den Körper ein, was die Zirkulation von Qi in den Leitbahnen beeinträchtigt. Deshalb kommt es in den Gelenken zu einer Behinderung des Qi-Flusses und daher zur lokalen Stagnation.

Auch durch Überbeanspruchung aufgrund von Arbeit oder durch gewisse Sportarten werden die Gelenke geschwächt. Unter diesen Umständen dringen die äußeren pathogenen Faktoren aufgrund des bestehenden Mangels an Qi leichter in den Körper ein und setzen sich in den Gelenken fest. Die TCM kennt vier verschiedene Bi-Syndrome. Diese kommen häufig kombiniert als gemischte Muster vor. Hier die beiden häufigsten Muster:

- Bi-Syndrom von Wind-Kälte-Feuchtigkeit: Der Körper ist im Alltag Regen, Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt, bei Übermüdung zusätzlich noch Wind. Die krankmachenden Faktoren wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit nutzen diese Schwäche aus, dringen in den Körper ein und befallen die Meridiane und Gelenke. Der Qi-Fluss und die Blutzirkulation werden dadurch behindert.

- Bi-Syndrom von Wind-Feuchtigkeit-Hitze: In diesem Fall ist im Körper viel Hitze vorhanden, die gegen Wind und Feuchtigkeit kämpft. Möglich ist auch, dass nach dem „Angriff“ der Kälte die Hitze hervorgerufen worden ist. Im späteren Krankheitsverlauf kann das Bi-Syndrom die Sehnen und Knochen befallen und so zu Steifigkeit und Krämpfen in den Gelenken führen. Mit der Zeit deformieren die betroffenen Gelenke.

Musteridentifizierung

- Wind-Bi
- Feuchtigkeit-Bi
- Kälte-Bi
- Hitze-Bi

Arthrose mit Vitalpilzen behandeln

Obwohl jeder Mensch an Arthrose erkranken kann, glauben die Chinesen, dass die Gefahr eines solchen Leidens bei Menschen des Holz- und Wassertyps aufgrund ihrer Anfälligkeit für Blockierungen und Behinderungen der Energie am größten ist. Holzenergie ist anfällig für Blockierungen und Stagnation, wohingegen Wasserenergie die Tendenz hat, zu erstarren und sich zu verfestigen. Wenn Ungleichgewichtszustände der Holz- oder Wasserenergie nicht behoben werden, entsteht oft Arthrose.

In der Behandlung von Bi-Syndromen kommen verschiedene Vitalpilze zum Einsatz. Mehrere Vitalpilze haben eine ausgesprochen starke Affinität zum Holz- und Wasserelement der TCM. Darüber hinaus beeinflussen sie das Wei Qi und leiten pathogene Faktoren aus. Vitalpilze unterstützen und pflegen die Konstitution und

helfen so, Bi-Syndromen vorzubeugen. Davon profitieren vor allem Menschen, die eine entsprechende Konstitution zu Bi-Syndromen aufweisen.

Besonders empfehlenswerte Vitalpilze (nicht abschließend)



Reishi: Hat einen sehr starken Bezug zu vielen Bi-Syndromen. Ganz besonders unterstützt er hier das Holz-Element, bewegt Qi und löst Stagnationen auf. Er wirkt schmerzstillend und antientzündlich, da er Hitze ausleitet und Schleim auflöst. Durch seine ausgleichende Wirkung auf Shen unterstützt er die Psyche, was bei Patienten mit chronischen Schmerzen sehr wichtig ist.



Shiitake: Im Vordergrund steht der Bezug beim Bi-Syndrom zu seiner schleimlösenden, aber auch zu seiner Wind-Kälte und Wind-Hitze ausleitenden Eigenschaft. Dies sind zwei sehr wichtige therapeutische Ansätze in der Behandlung von Arthrosen. Zusätzlich unterstützt dieser Vitalpilz die Gewebe mit wichtigen Nährstoffen und wirkt damit degenerativen Prozessen entgegen.



Cordyceps: Hat den stärksten Bezug zum Wasserelement und sollte in der Behand-

lung von Bi-Symptomen nicht fehlen. Vor allem wenn der Rücken und die Knie betroffen sind, kann der Cordyceps gut helfen. Auch dieser Vitalpilz hat eine Wirkung auf Shen. Er verleiht Kraft und Antrieb, macht Lust auf Bewegung und hilft bei depressiver Stimmung.

Coriolus



Coriolus: Wirkt sehr gut bei Arthrose, harmonisiert das Wei Qi, was insbesondere bei auto-aggressiven Prozessen sehr wichtig ist. Darüber hinaus vertreibt der Coriolus Wind-Kälte oder

Wind-Hitze und Schleim und macht die Netzgefäße durchlässig.

Fallbeispiel aus der Praxis

Eine 55-jährige Patientin litt seit mehreren Jahren unter Arthrose der Handgelenke. Schulmedizinisch wurde mehrfach infiltriert, was Symptome wie Schmerzen und Schwellung jeweils für mehrere Monate zum Verschwinden brachte, dann aber erneut wieder auftrat. Die Patientin arbeitet als Podologin, wodurch die Handgelenke stark beansprucht werden. Da der behandelnde Arzt einer weiteren Infiltration kritisch gegenüberstand, empfahl er der Patientin, den Beruf zu wechseln.

Für die Patientin war aber klar, dass dies für sie im Moment keine gute Lösung war. Sie entschloss sich zu einer Mykotherapie und nahm dazu Reishi und Shiitake als Extrakte ein, in einer Dosierung von je 2 Gramm pro Vitalpilz und Tag. Zusätzlich wurde sie mit Akupunktur behandelt.

Nach vierwöchiger Einnahme der Vitalpilze ging die Schwellung an den Handgelenken allmählich zurück. Nach sechs Wochen reduzierten sich dann auch die Schmerzen auf ein erträgliches Maß. Die Therapie wurde ergänzt mit Coriolus, wodurch der Schmerz nochmals geringer wurde. Nach einer sechsmonatigen Behandlung war die Patientin schmerzfrei, trotz normaler Belastung in ihrem angestammten Beruf. Als Sekundärprophylaxe wurde die Einnahme von Reishi als Pulver-/Extrakt-Mischung empfohlen.

Autor: Thomas Falzone, Dipl.-TCM, Mykotherapeut und Präsident der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz (GFVS) in CH-8400 Winterthur
www.gfvs.ch

Weitere Informationen auch bei der GVF Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. D-86368 Gersthofen
www.vitalpilze.de

Neuheit in der Cellulite-Behandlung:
Glycyrrhetinsäure aus der Süßholzwurzel, bringt kutanes Fettgewebe zum Schmelzen.
Raphael-Apotheke 25364 Westerhorn
www.raphaelness.eu, Telefon: 041 27 / 376
raphael-apotheke.westerhorn@apotheke-sh.de

