Berndt Rieger
Gelenkerkrankungen

Leseprobe

Gelenkerkrankungen
von Berndt Rieger
Herausgeber: Herbig Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b20319

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Einleitung 11

Gesunde Gelenke 15

Arthrosen 23

Der Schreibknubbel 24

Rückenschmerzen 25

Hallux valgus 29

Das Kniegelenk 32

Das Daumensattelgelenk 34

Tennisarm, Golfarm und Mausarm – Repetitive Strain Injury Syndrome 35

Fibromyalgie 37

Schulterschmerzen, Hüftschmerzen, Fingergelenksverdickungen 38

Kostenfaktor Arthrose 40

Arthrosen ernst nehmen – vorbeugen – behandeln 41

Arthritis 47

Sonderfälle 48

- Gelenkborreliose 48

Die Yersinien-induzierte Arthritis 48

Diagnostische Möglichkeiten 49

Körperliche Untersuchung 50

Röntgenbild 52

Ultraschall 53

Kernspintomographie 53

Skelettszintigraphie oder Knochenszintigraphie *(bone scan)* 54

Positronen-Emissions-Tomographie (PET) 54

Arthroskopie 54

Labor 55

Die Psychosomatik von Gelenkbeschwerden 57

Schulmedizin und Homöopathie im Vergleich – Fallbeispiel Kniegelenkarthrose 60

Der Calcium-Typ und seine (Knie-)Gelenke 62

Alles nur Einbildung? 63

Selbstanalyse und Eigenbehandlung 65

Nacken 66

Kreuz 66

Hüfte 67

Knie 67

Fuß 68

Zehen 68

Gelenke der Rippen und des Brustbeins 69

Schulter 69

Ellenbogen 70

Hand 70

Finger 71

Eigenbehandlung von Arthrosen 73

Checkliste erste Maßnahmen 73
Geradestellung des Achsenskeletts 74
Besuch beim Zahnarzt 75
Einige sekundäre Ursachen beheben 75
Kost-Umstellung probieren 79
Lifestyle Changes 80
Schonung 80
Berühren 81
Ernährung 82
Meditation 83
Naturheilkunde 84
Wasser, Auflagen, Wickel 85
Schüßler-Salze 86
Heilpflanzen 88
Vitalstoffe 91
Glucosamin und Chondroitin 91
Eisen 93
Vitamin E 94
Vitamin D3 94
Der Weg zum Therapeuten 95
Akupunktur und Schröpfen 95
Elektrotherapie 96
Blutegeltherapie 97
Die Neuraltherapie mit Procain 98
Pharmazeutika 99
Hyaluronsäure 101
Arthroskopien 102

Operative Möglichkeiten 102
Knorpeltransplantation 104
Das künstliche Gelenk 105

Gicht 107

Ursachen und Krankheitsverlauf 107
Lifestyle Changes 111
Naturheilkunde 112
Schüßler-Salze 113
Homöopathie 113
Heilpflanzen 114
Pharmazeutika 115
Für den akuten Anfall 115
Chronische Gicht 116
Operative Möglichkeiten 117

Rheuma 119

Ursachen und Krankheitsverlauf 119
Lifestyle Changes 124
Nikotin, Alkohol 124
Darmflora 124
Ernährung 125
Strategien gegen die Autoimmunkrankheit 126
Low Dose Naltrexon 130
Prometheus – gefesselt 133
Naturheilkunde 135

Physikalische Therapien 136
Biologische Hormonstimulierung 137
Schüßler-Salze 139
Homöopathie 140
Heilpflanzen 141
Pharmazeutika 142
Radiosynoviorthese 145
Interleukin-1-Antagonist-Therapie 146
Umstimmung der dendritischen Zellen 146
Operative Möglichkeiten 147

Schlusswort 149

Anhang 151

Bücher, die weiterhelfen 151
Nützliche Internetadressen 152
Register 153

Einleitung

Arthrosen – eine Altersveränderung der Gelenke

Wenn wir nur alt genug werden, lernen wir alle durch eigene Erfahrung kennen, was eine Arthrose ist, und dass sie oft in Gelenkbeschwerden mündet, die unseren Bewegungsradius und die Erfüllung der Tätigkeiten des Alltags behindern können. Das Wort »Arthros« kommt aus dem Griechischen und bedeutet »Gelenk«, und eine Arthrose ist nach dieser Sprachwurzel etwas, was mit Gelenken zu tun hat. Eine Veränderung, die wir umgangssprachlich gerne als »Verschleiß« oder »Abnutzung« definieren und mit anderen Altersveränderungen wie zum Beispiel dem Faltigwerden der Haut vergleichen. Deshalb gleich die Fragen: Ist so eine Arthrose auch schon eine Krankheit oder zumindest die Vorstufe einer solchen? Muss man sie im Ansatz bekämpfen, um einer zunehmenden Beeinträchtigung vorzubeugen?

Arthritis – eine Gelenkentzündung, die behandelt werden muss

Die Antworten sind nicht so einfach, denn es gibt viele verschiedene Formen der Arthrose, mit unterschiedlichen Konsequenzen für den Einzelnen. Wir alle leben damit, dass unsere Gelenke sich durch Arthrosen verändern, ihre Kontur verlieren, und viele von uns leben auch mit Beschwerden, die sich im Laufe der Zeit aber nicht mehr verstärken. Eine Arthritis, eine Gelenkentzündung, geht hingegen mit den klassischen Entzündungszeichen von Schwellung, Rötung und Schmerzen einher, ist rasch als Krankheitssymptom erkennbar und fordert auch medizinisches Eingreifen, denn die Beschwerden und die Bewegungseinschränkung sind so stark, dass sie automatisch nach dem Arzt rufen. Durch konsequente entzündungshemmende

Maßnahmen gelingt es dann häufig, die Arthritis wieder in den Zustand der Arthrose zurückzuführen.
Und wieder stellt sich die Frage: Ist es damit auch getan? Was kann man tun, um eine Wiederholung dieses Zustandes zu verhindern? Wie kann man eine Arthrose ausheilen? Ist eine Änderung des Lebensstils notwendig? Eine Gesundheitsarbeit? Soll man bestimmte Arzneien zuführen, um auch die Arthrose selbst auszuheilen und das Wiederauftreten einer Arthritis zu verhindern?
Hier gibt es im Grunde genommen drei verschiedene Antworten:
Die Medizinindustrie meint entweder, Arthrosen seien unheilbar und man müsse akzeptieren, dass sie sich bei manchen bis hin zur Notwendigkeit einer Gelenkoperation zuspitzen.
Oder sie bietet Produkte an, die Heilung von Arthrosen versprechen, das mitunter auch einlösen können, vor allem aber dazu da sind, für die Produkthersteller Umsätze zu generieren.
Und dann gibt es noch Erkenntnisse einzelner Heilkünste zur Behandlung von Arthrosen, die Sie selbst umsetzen können, an denen nicht viel verdient wird und die große Eigeninitiative fordern. Der wichtigste Teil dieses Wegs liegt in der Umstellung der Lebensgewohnheiten und einer klugen Ernährung.

Gicht und Rheuma können die Gelenke zerstören

Es gibt nun neben den konventionellen Formen der Arthrose, die fast alle älteren Menschen kennen, zwei Krankheitsbilder von Gelenkerkrankungen, die schwerwiegend sind und unbehandelt zur Gelenkzerstörung führen können. Sie sind seit Jahrtausenden bekannt, und es gibt für ihre Behandlung auch schon seit Menschengedenken Arzneimittel und Heilstrategien. Einerseits ist dies die Gicht, das »Zipperlein«, eine Krankheit, die durch den medizi-

nischen Fortschritt in ihrem Erkrankungsmechanismus mittlerweile erkannt ist und durch konsequentes Vorgehen geheilt werden kann. Schwieriger verhält es sich mit dem Rheuma. Die Bezeichnung geht auf einen altgriechischen Begriff zurück, der »Fluss« bedeutet, und ähnlich schwierig fassbar ist ja auch diese Form der Gelenkkrankheit, die in Schüben auftritt, auch andere Körperstrukturen erfassen kann und dadurch eine Erkrankung des Immunsystems darstellt, mit autoaggressiver Komponente. Beide Krankheitsbilder erfordern ein konsequentes medizinisches Vorgehen, um ein Fortschreiten zu verhindern.

Vieles, was im Alltag als Arthrose bezeichnet wird, zeigt aber mehr oder minder starke Zusammenhänge mit der Gicht oder dem Rheuma, und die Übergänge sind bei manchen Menschen sogar fließend. Je länger man mit Arthrosen im medizinischen Alltag zu tun hat, desto stärker zeigt sich auch hier, wie komplex deren Ausprägung und Verlauf im Einzelfall sind und wie viele individuell unterschiedliche Wege zur Heilung dadurch bestehen. Das bedeutet aber auch, dass Sie als Betroffene(r) am besten spüren, was Ihnen guttut und was nicht, und welcher Weg bei der Behandlung Ihrer Arthrosen erfolgreich ist.

Dieses Buch möchte Sie auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen, und dabei werde ich alle Methoden und Möglichkeiten der Behandlung von Arthrosen – soweit sie mir in meiner langjährigen Praxis vertraut wurden – diskutieren und praxisnah beschreiben. So wollen wir zuerst über gesunde Gelenke und Gelenke mit Arthrosen sprechen, bevor wir uns mit ganzheitlichen Möglichkeiten der Behandlung von Gelenkbeschwerden und -krankheiten befassen. Wenn man dabei zu Arzneien greift, ist es sinnvoll, zunächst möglichst jene zu nehmen, die den Körper sanft regulieren, und erst danach zu stärkeren Maßnahmen überzugehen. Diese müssen dann auch, um die Bezeichnung »ganzheit-

lich« zu rechtfertigen, alle Errungenschaften der High-Tech-Medizin beinhalten. Auch der Gelenkersatz gehört in den Rahmen der medizinischen Maßnahmen und kann bei manchen Krankheitsverläufen großen Nutzen bringen.

Gelenkbeschwerden können psychosomatische Ursachen haben

Es soll im Folgenden aber auch nicht darauf verzichtet werden, die psychosomatische Komponente für das Auftreten von Gelenkbeschwerden anzusprechen und dafür Heilstrategien und Arzneien auszuwählen. Im Fall des einzelnen Erkrankten ist es sinnvoll, Arzneien aus allen medizinischen Bereichen zu aktivieren, um beschwerdefrei und gesund zu werden. Einen Großteil dieser sanften Arzneien können Sie selbst auswählen und anwenden, und dazu soll dieses Buch auch konkrete Handlungsanweisungen geben, die vor allem aus dem Bereich der Schüßler-Salze, der Homöopathie, der Aromatherapie und der Heilpflanzen kommen.

Gesunde Gelenke

Gelenkbeschwerden betreffen zumeist die »echten« Gelenke

Wenn wir von Gelenken sprechen, meinen wir bewegliche Verbindungen zwischen einem oder mehreren Knochen. Davon gibt es in unserem Körper gleich mehrere Hundert, und ein großer Teil von ihnen sind einfache, »unechte« Gelenke, auch Haften genannt. Dabei handelt es sich um knorpelige oder bindegewebige Verbindungen, die übrigens aufgrund der Einfachheit ihrer Beschaffenheit sehr robust und nur selten von krankhaften Veränderungen betroffen sind. 99% der Gelenkbeschwerden spielen sich nämlich im Bereich der »echten« Gelenke ab. Diese haben einen Gelenkspalt, und die Enden der Knochen sind mit Knorpel überzogen, um Druck und Stoß auffangen und abfangen zu können. Zugleich müssen sie glatt sein, denn nur so sind geschmeidige Bewegungen möglich.

Gelenkschmiere – entscheidend für das Wohlergehen eines Gelenks

Die echten Gelenke sind entwicklungsgeschichtlich gesehen Neuentwicklungen, vielleicht nicht gerade Prototypen, kommen aber doch erst seit einigen Hundert Millionen Jahren bei Lebewesen vor und werden von der Evolution wahrscheinlich in Zukunft noch einige Updates erhalten müssen, um weniger krankheitsanfällig zu sein. Die gegenwärtige Konstruktion sieht so aus: Diese Gelenke haben eine bindegewebige Kapsel, die das Innere schützt und ihm auch eine gewisse mechanische Stabilität verleiht. Die Innenseite der Kapsel ist weich und feucht. Sie produziert die Gelenkschmiere, ein hoch kompliziertes Stoffgemisch, das nicht nur die Knorpeloberfläche glatt halten, sondern auch den Knorpel nähren soll. Die Gelenkschmiere in ihrer

Menge und Zusammensetzung hat einen großen Einfluss auf das Wohlergehen eines Gelenks. Die Knochenenden sind mit einem Knorpel überzogen, zum Großteil handelt es sich dabei um hyalinen Knorpel, der chemisch gesehen zu 70% aus Wasser besteht, der Rest sind schwefelreiche, saure Proteoglykane, darunter die Hyaluronsäure. Der Knorpel hat keine Nerven und keine Blutgefäße, weshalb es für den Körper schwierig ist, Knorpelschäden zu registrieren und mit seinen Reparaturmechanismen zu beheben.

Wenn wir Gelenke, ihre Bedeutung und ihre Aufgaben für den menschlichen Körper verstehen wollen, sollten wir jetzt mal einen Schritt zurücktreten und einen Blick auf alle Lebewesen werfen, beginnend mit Einzellern, die entwicklungsgeschichtlich noch zwischen der Tier- und Pflanzenwelt stehen und aus denen heraus sich die Komplexität der Lebewesen dieser Erde entwickelt hat. Wir erkennen bei dieser Betrachtungsweise sehr rasch, dass das Leben auf der Erde über Hunderte Millionen von Jahren ganz ohne Gelenke auskam. In der Mehrzahl waren es Pflanzen, die sich an ihrem Standort verwurzelten, ihr Leben an dieser Stelle zubrachten und je nach Umfeldbedingungen gediehen oder verdarben. Sie konnten sich nur insofern differenzieren, als sie im Laufe der Zeit lernten, sich gegen Unwirtlichkeiten durch bestimmte Maßnahmen zu wappnen wie zum Beispiel durch die Einlagerung von Mineralien. Andere Maßnahmen bestanden darin, den Stoffwechsel so zu entwickeln, dass Farb- oder Lockstoffe entstanden, die manche Tiere anlockten, deren Beweglichkeit die Pflanzen für sich nutzen lernten. Oder es entstanden Giftstoffe, mit denen sich diese beweglichen Tiere abwehren ließen. Fortpflanzung und Ausbreitung dieser Pflanzenarten konnten nur stattfinden, indem man sich der Beweglichkeit des Win-

des anvertraute, seine Samen verstreute oder sie in Früchte packte, die von beweglichen Tieren gegessen und wieder ausgeschieden wurden.

Beweglichkeit bedeutet eine höhere Form des Lebens

Man kann sich den Neid einer Pflanze auf diese Fortbewegungsmöglichkeit der Tiere vorstellen, denn mit der Beweglichkeit ist eine höhere Form des Lebens möglich, tun sich für die Tiere, die damit ausgestattet sind, neue Horizonte auf, erschließen sich neue Welten. Die Beweglichkeit eines Lebewesens aber hängt direkt mit der Ausbildung von Gelenken zusammen, denn ohne sie wird man sich wie beispielsweise die Qualle im Wesentlichen Meeresströmen anvertrauen müssen, um weiterzukommen, oder man muss sich wie die Schnecke auf einen kleinen Radius beschränken, der nur sehr langsam und in langen Zeitabläufen überwunden werden kann. So gab es also im Laufe der Entwicklung der Lebewesen anfänglich ganz primitive Gelenke, die sich aus bindegewebigen Verbindungen heraus entwickelten, und auch dann, sobald beispielsweise ein Gelenkkopf mit einer Pfanne zusammentraf, nur geringe Bewegungsumfänge zuließen.

Voraussetzung für Beweglichkeit: die Ausbildung von Gelenken

Von dort bis hin zu den Möglichkeiten der Gelenke, die die heutigen Säugetiere oder Vögel aufweisen, ist es ein langer Weg, und dieser führt zu dem am höchsten entwickelten Säugetier, dem Menschen. Er hat mit seinem Daumensattelgelenk – wie einige Affenarten auch – ein Gelenk, das es ihm ermöglicht, mit seinen Händen sehr differenziert umzugehen: Werkzeuge zu halten, Waffen zu führen, grobmotorisch wie auch feinmotorisch vorzugehen, zu zeichnen, zu malen, Dinge zu fertigen. Der Mensch geht aufrecht und hat in vielen seiner Gelenke, selbst in der noch relativ unbeweglichen Wirbelsäule, einen erstaunli-

chen Bewegungsradius. Vergleichen Sie damit das relativ ungelenke Schwein, das sich doch genetisch kaum vom Menschen unterscheidet, und Sie beginnen zu staunen. Sicherlich ist auch das Gehirn des Menschen höher entwickelt als das der anderen Säugetiere, doch ein noch wichtigerer Unterschied sind seine Gelenke und ihre eindrucksvolle Nutzbarkeit, die auch über jene nah verwandter Affenarten hinausgeht.

Die Härte des Gelenkknorpels hängt neben der guten Ausstattung mit Glykosaminoglykanen auch von der Fähigkeit ab, Calcium zu nutzen. Die Härte des Knochens, die den Muskeln Halt und Bewegungsspiel erlaubt, beruht ebenfalls auf der Fähigkeit, Calcium aus der Erdkruste aufzunehmen. Diese Fähigkeit haben Lebewesen erst vor etwa 400 Millionen Jahren entwickelt, also über vier Milliarden Jahre nach der Entstehung der Erde und mehr als zwei Milliarden Jahre nach der Entstehung des Lebens. So beginnt die Geschichte der Gelenke eigentlich erst mit der der Wirbeltiere.

Nur bewegliche Gelenke ermöglichen Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit

Die individuelle Entwicklung des Menschen im Mutterleib ahmt diese große Entwicklungsgeschichte der Lebewesen nach, und eine Spur davon findet sich auch in der ersten Zeit nach der Geburt, während der das Baby sehr wenig Bewegungsmöglichkeiten hat und vornehmlich im liegenden Zustand erst langsam lernt, Haltung und Festigkeit seiner Strukturen zu üben und seine Gelenke zu benutzen, um die Welt zu erfahren, zu beeinflussen und sich in dieser Welt fortzubewegen.

Wenn man die anfängliche Hilflosigkeit des Babys aufgrund seiner mangelnden Mobilität unter dem Einfluss der Schwerkraft betrachtet und das mit Menschen vergleicht, die an der schwerwiegendsten Form der Gelenkerkrankung, der rheumatoiden Arthritis, erkrankt sind, erkennt man im Rheuma eine

Bei schweren Gelenkerkrankungen: unbeweglich wie eine Pflanze

mächtige Metapher für die Rückkehr zu einem »pflanzenartigen« Zustand des Lebendigseins und als Rückschritt des Erwachsenen in den »babyhaften« Zustand, den er zu Lebensbeginn erlebte. Nicht mehr handeln und nicht mehr für sich sorgen zu können wird hier aufgrund der zunehmenden Steifigkeit oder Instabilität der Gelenke zum Fluch der Machtlosigkeit. Dadurch verstehen wir auch, was gesunde Gelenke für unsere Seele bedeuten: Freiheit, die Kraft, etwas zu gestalten, zu beeinflussen, tätig zu werden. Durch unsere Wirbelsäule werden wir »selbstständig«, durch die Gelenke der Extremitäten gewinnen wir Handlungsfähigkeit.

Beweglichkeit der Gelenke: ein Alleinstellungsmerkmal des Menschen

Der Mensch ist jenes Lebewesen, das sich durch die Beweglichkeit seiner Gelenke am weitesten von der Wesenhaftigkeit der Pflanze entfernt hat. Überlegen ist er anderen Tieren keinesfalls durch die Größe oder Leistungsfähigkeit seines Gehirns, wie früher vermutet wurde, wohl aber in Bezug auf seine Gelenke. Hier hat er ein Alleinstellungsmerkmal, ist die exponierteste Spitze der Entwicklung des Lebens auf unserem Planeten. Er nennt 143 echte Gelenke sein Eigen, und einige davon sind Hochtechnologie der Natur, was auch erklären könnte, warum seine Gelenke insgesamt weit störanfälliger sind als die anderer Säugetiere und warum es praktisch keinen Menschen im hohen Alter gibt, der gar keine Gelenkveränderungen und -beschwerden hat. Das betrifft vor allem das Kniegelenk, das in der Regel bei den meisten von uns schon in der Mitte des Lebens erste Störanzeichen vermittelt. Es mag auf den ersten Blick einem einfachen Scharniergelenk wie den Fingergelenken ähneln, doch im Zusammenspiel mit der Kniescheibe wird es unglaublich komplex in seiner Funktionalität, kann im gestreckten Zustand

großes Gewicht tragen und ermöglicht erst dadurch den zweibeinigen Stand und Gang. Und erst durch diese Stabilität des Kniegelenks haben wir die Arme und Hände frei bekommen. Je mehr wir das Kniegelenk aber beugen, desto größer werden auch seine Bewegungsmöglichkeiten. Man entdeckt die Fähigkeiten des Kniegelenks zum Beispiel sehr gut beim Klettern, wo es verschiedenste Fußdrehungen ermöglicht. Oder: Welches andere Lebewesen beherrscht denn sonst den Schneidersitz bis hin zum Lotussitz, den wir vom Yoga kennen? Sicherlich nicht das Schwein, das uns doch genetisch so ähnlich ist, dass unser Immunsystem die knorpeligen Herzklappen eines Schweins anstandslos als unsrige akzeptiert. Das Knie eines Schweins gibt Stabilität im Laufen, aber gebeugt ist es eine primitive Vorstufe eines menschlichen Kniegelenks ohne dessen Möglichkeiten.

Das Kniegelenk als »Spielwiese« seelischer Konflikte

Nachdem Beweglichkeit so eng mit unserem Ich und unserer Einzigartigkeit verbunden ist, ergibt sich für uns als beweglichstes Lebewesen aber auch eine starke psychosomatische Komponente für die Entstehung von Gelenkkrankheiten. Es ist ein Erkranken aus der Empfindung heraus, die Freiheit, die Ungebundenheit, die Möglichkeit, sich zu entfalten, in seinem Leben nicht ausleben zu können. Und dabei kann es so weit kommen, dass man seine Gelenke zum »Theaterschauplatz« dieser Befindlichkeit macht. Wie häufig sieht man dann beispielsweise Kniegelenksbeschwerden bei Menschen, die in einer einengenden, unbefriedigenden Beziehung leben, welche schon lange anhält und aus der man gerne »fortgehen« möchte, sich das aber zugleich nicht zutraut. Das Kniegelenk als wichtigstes Gelenk beim Gehen und Laufen, aber auch jenes, das beim »Kniefall« vor einem anderen überbeansprucht wird, kann hier rasch zur »Spielwiese« seelischer Konflikte werden und Schmerzen und Entzündung entwi-

ckeln. In diesen Fällen seelischer Verkrampfung wird die Gabe von Knorpelsubstanzen in Form einer Tablette, wie das vielleicht ein Arzt oder Heilpraktiker als Arthrosetherapie anbietet, wenig Wirkung zeigen. Hier hat die Psychotherapie, hier haben aber auch energetische Arzneien große Bedeutung, wie wir sie beispielsweise von der Homöopathie her kennen.

Arthrosen

Fehldiagnose »Meniskusschaden«

Sprechen wir über verschiedene Formen von Arthrosen. Formen der Alterserscheinung, bei denen zunächst nicht eindeutig feststeht, ob es sich dabei um eine Anpassungsreaktion handelt oder tatsächlich um einen Schaden, der sich dann wahrscheinlich ja auch durch Schmerzen oder Minderung der Gelenkfunktion ausdrückt. Diese Unterscheidung ist wichtig. Wenn wir nach einer Sportverletzung Knieschmerzen haben und dann »nur« von einem Meniskusriss die Rede ist, sind wir erleichtert, denn wir haben hier eine körperliche Struktur gefunden, die an unseren Knieschmerzen schuld ist, und wenn der Meniskus entfernt wurde, sind wir heil. So ist unsere Vorstellung, aber die überwiegende Mehrzahl der »Meniskusschäden« liegt anders. Die Sportverletzung deckt bei den meisten Betroffenen eine schon bestehende Arthrose auf, macht sie sichtbar, und bei vielen Patienten führt die Meniskusoperation nicht zur Beschwerdefreiheit. Statistisch gesehen kann man sich deshalb einen Großteil dieser Eingriffe am Knie sogar sparen, besonders die Arthroskopien (Gelenkspiegelungen) mit Meniskusentfernung oder Knorpelglättung, und kommt mit einer allgemeinen Behandlung der Arthrose, vielleicht durch Änderung der Ernährungsgewohnheiten, weiter.

Reden wir also offen über Arthrosen, vor allem über jene, die fast alle von uns kennenlernen, beginnend von der Geburt bis hinein ins hohe Alter. Entwerfen wir das Bild einer durchschnittlichen »Karriere« des Menschen als Arthrotiker und versuchen wir, uns so dem Thema vorurteilsfrei anzunähern.

Berndt Rieger

Gelenkerkrankungen

Arthrose, Arthritis, Gicht, Rheuma. Alle wichtigen Behandlungsmethoden aus Schulmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie. Vorbeugen, erkennen, therapieren, Spätfolgen verhindern

160 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de