

Aus der Sicht von Westlicher und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

# Die Psoriasis-Arthritis

Schon vor zweihundert Jahren wurde eine Verbindung zwischen Schuppenflechte (= Psoriasis) und Gelenkentzündungen gesehen. Heute weiß man, dass bei bis zu 50% von Patienten mit Psoriasis Gelenks- und Weichteilbeschwerden auftreten. Meist tritt die Erkrankung vor dem vierzigsten Lebensjahr auf, bei Männern gleich häufig wie bei Frauen.



**Dr. Thomas Schwingenschlögl,**  
Facharzt für Innere Medizin,  
Rheumatologie und  
Ernährungsmediziner  
in Wr. Neudorf  
[www.dr-schwingenschloegl.at](http://www.dr-schwingenschloegl.at)



**Dr. Katrin Bienert,**  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
und Traditionelle Chinesische  
Medizin, Wahlärztordinationen  
in Mödling und Wien.  
[www.tcm.at](http://www.tcm.at)

von Dr. Thomas Schwingenschlögl und Dr. Katrin Bienert

## Diagnose

Entzündungsparameter wie die Blutsenkung, CRP (C-reaktives Protein), diverse Eiweiße in der Elektrophorese wie Alpha 1- und Alpha 2-Globuline sind mäßig bis stark erhöht. Rheuma- und antinukleare Faktoren sind negativ. Bei gleichzeitigem Befall der Wirbelsäule findet man häufig HLA-B27 Träger.

Im Röntgen sieht man neben knochenabbauenden Veränderungen auch die Ausbildung von Knochenosporen an Gelenken und Wirbelsäule sowie eine Entzündung der Kreuzdarmbeingelenke.

## Immuntherapie

Bei Gelenkentzündungen handelt es sich um Störungen unseres Immunsystems, welches überaktiv ist und sich gegen unseren eigenen Körper richtet.

Durch die Gabe sogenannter „Basismedikamente“ gelingt es den Ärzten, das überaktive Immunsystem auf ein normales Niveau herunterzufahren. Dabei kommt es zu einem Stillstand der Entzündung in Gelenken, Wirbelsäule und inneren Organen. Entzündlich be-

dingte Schmerzen, Schwellungen und die Bewegungseinschränkung lassen meist schlagartig nach.

Speziell die Entwicklung von neuen Substanzen, die die entzündlichen Botenstoffe unseres Immunsystems blockieren wie die TNF-Alpha-Blocker, hat zu einer Revolutionierung der Therapie geführt. Diese neuen Mittel werden mit dem Namen „Biologika“ bezeichnet. Sie können entweder als Infusion oder subcutan, das heißt unter die Haut gespritzt, verabreicht werden. Im Gegensatz zu den bislang zur Verfügung stehenden Therapien führen Biologika oft zu einem völligen Stillstand der Gelenkszerstörung. Aber auch die bislang verwendeten Basismedikamente wie Salazopyrin, Methotrexat, Leflunomid oder Cyclosporin A werden weiterhin mit gutem Erfolg eingesetzt. Alle genannten Basismittel führen in den meisten Fällen auch zu einer deutlichen Verbesserung der Psoriasis. Die Anwendung solcher Medikamente erfolgt nach strengen ärztlichen Kriterien und gehört in die Hand eines erfahrenen Spezialisten.

Auf den Einsatz von nichtsteroidalen Antirheumatika kann man bei keiner Gelenkentzündung, zumindest zeitweilig, verzichten. Bei akuten Schüben hat sich die Gabe von antirheumatischen Mischinfusionen in Kombination mit hochdosierten Vitaminen besonders bewährt.

In den letzten Jahren hat die moderne Wissenschaft neben der Entzündungshemmung ein vermehrtes Augenmerk auf Knorpel- aufbauthera-pien gerichtet. Denn alle Gelenkentzündungen greifen in erster Linie den Gelenksknorpel an. Knorpel- aufbaumaßnahmen sind daher in Verbindung mit Entzündungshemmung eine sehr sinnvolle und effiziente Maßnahme zum Schutz unserer Gelenke.

Für große Gelenke wie Knie, Hüfte, Schulter und Sprunggelenke steht Hyaluronsäure zur Verfügung, ein Präparat, das direkt ins Gelenk eingebracht wird. Für die kleinen Fingergelenke haben sich Chondroitin- und Glucosaminsulfat als orale Medikamente bewährt. Die Verbindung von Entzündungshemmung und Knorpel- aufbau hat in

Neben den charakteristischen Veränderungen der Haut und der Nägel im Rahmen der Schuppenflechte findet man ein typisches Gelenkmuster, einen vermehrten Befall der Wirbelsäule und der Kreuzdarmbeingelenke und häufig Beschwerden von Seiten der Muskeln, Sehnen und des Bindegewebes.

Bei manchen Patienten finden sich auch Veränderungen an den Augen wie Bindehaut- oder Regenbogenhautentzündungen. Eine Entzündung an inneren Organen ist bei dieser Erkrankung jedoch kaum zu verzeichnen.

Wegen der oft starken Gelenksdeformierungen ist für Psoriasis-Arthritis eine frühzeitige Therapie besonders wichtig.

vielen Fällen zu einer deutlichen Funktionsverbesserung der Gelenke mit verminderten Beschwerden geführt.

## Ganzheitliches Konzept

In letzter Zeit hat man zunehmend festgestellt, dass eine medikamentöse Therapie durchaus sehr sinnvoll mit physikalischen Therapiemethoden aber auch mit der Alternativmedizin kombiniert werden kann. Neben einer möglichen Einsparung von Medikamenten und damit Reduzierung des Risikos von Nebenwirkungen tragen diese Maßnahmen zu einem vermehrten Wohlbefinden des Patienten wesentlich bei. Eine effiziente Heilgymnastik ist zur Verhinderung von Muskelschwund in den meisten Fällen unerlässlich. Elektrotherapie, diverse Packungen, Massagen und die Kurmedizin führen oft zu einer deutlichen Verbesserung der Gelenkfunktion.

Alternativmedizinische Heilverfahren wie Homöopathie, Akupunktur, Akupressur, Magnetfeldtherapie, Chiropraktik und Neuraltherapie unterstützen die Normalisierung unseres Immunsystems. Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Verbesserung der Beweglichkeit unserer Gelenke tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei. Dank neuester Medikamente und dem Erstellen eines komplexen Gesamttherapieplans kann Rheumapatienten zu einem hohen Prozentsatz geholfen werden. Voraussetzung dafür ist aber eine rechtzeitige Diagnose und der sofortige Beginn einer effizienten Therapie.

Bei Fragen schreiben Sie an Ihr EINKAUF, Kennwort „Psoriasis-Arthritis“, Halirschgasse 16, 1170 Wien, E-Mail: [c.benavente@ihr-einkauf.at](mailto:c.benavente@ihr-einkauf.at)

## Die typischen Symptome im Überblick:

- **Gelenkentzündungen:** Meist an den Finger- und Zehengelenken. Oft ist ein ganzer Finger oder eine Zehe wurstförmig geschwollen. Dies ist der typische Befall im Strahl. Aber auch der Transversalbefall der Finger- und Zehengelenke grenzt diese Erkrankung von anderen Gelenkentzündungen ab. Häufig sind auch die großen Gelenke der Beine wie Knie, Hüfte, Sprunggelenke oder Fußwurzelgelenke von Schwellungen und Schmerzen befallen.
- **Wirbelsäulenbefall:** Entzündliche Veränderungen an Wirbelsäule und Kreuzdarmbeingelenken äußern sich als tief-sitzende Kreuzschmerzen, Ruheschmerzen beim Liegen und eine ausgeprägte Morgensteifigkeit.
- **Die Haut:** Die Schuppenflechte kann bei Gelenksbeschwerden gänzlich verschieden ausgeprägt sein. Von milden Verläufen mit einzelnen Flecken am Kopf oder Nabel bis hin zu einem Ganzkörperbefall sind alle Varianten möglich. Finger- und Zehennägel sind so gut wie immer befallen. Die psoriatischen Veränderungen gehen der Arthritis meist voraus, bei ca. 20% der Patienten treten sie aber nach Ausbruch der Gelenkentzündung auf, was die Diagnose erheblich erschwert.
- **Weichteilentzündungen (Enthesitis):** Charakteristisch sind Entzündungen der Sehnenansätze wie z.B. am Fersenbein, der Achillessehne, am Brustbein, an den Beckenknochen oder am Ohrknorpel.

## Behandlung der Psoriasis-Arthritis nach der TCM

Psoriasis wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM – als „weiße Dolchentzündung“ oder „Schlangenlaus“ bezeichnet. Arthritis ist nach der TCM ein BI Syndrom – ein schmerzhaftes Obstruktionssyndrom von Qi und Blut in Gelenken, Muskeln und Knochen.

### Man unterscheidet zwei grundsätzliche Formen:

Die angeborene, also genetische Form und die im Lauf der Jahre erworbene Form, die etwa zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auftritt. Die genetische Form beruht auf einer Nieren Yin Schwäche, die durch eine schwache Wurzelenergie und ein schwaches Wasserelement entsteht. Sie ist schwerer zu behandeln als die erworbene Form. Diese wird hauptsächlich durch „environmental stress“ hervorgerufen, also durch schlechte Lebensführung wie zu viel aufreibende Arbeit, eritzende Ernährung, kein Ausgleich, schlechte Wohnverhältnisse, kein Sport. Dies alles kann die Leber – das Holzelement – anfeuern.

Beide Ursachen treffen die Nährschicht und meist sogar die Blutschicht und ziehen das sogenannte „Blut“ in Mitleidenschaft. Die Erkrankung zeigt vorwiegend Hitzesymptome. Sie dringt je nach Abwehrkraft – Zheng Qi – und Stärke des pathogenen Faktors in die tieferen Schichten des Körpers und schädigt die Körpersäfte – Jin Ye und Xue. Im späten Krankheitsstadium wird oft die Erschöpfung der Körpersäfte und des Yin festgestellt.

### Genauere Diagnose, richtige Behandlung

Man unterscheidet so mehrere Syndrome: Blut Hitze, Blut Trockenheit, Blutstase, Nässe – Hitze, Feuer und Hitze Toxine, Leber Nieren Yin Schwäche. Die Differentialdiagnose ist sehr wichtig und muss genau gestellt werden. Je nach Beschwerdeform der Arthritis, der Psoriasislokalisation, Plaqueformen und den Nebensymptomen wird behandelt.

Akupunktur und Schröpfen helfen in akuten Fällen. Während des chronischen Verlaufs sind chinesische Kräuterrezepturen und Ernährung wichtiger.

Die Kräuterrezepturen müssen von einem TCM Arzt genau zusammengestellt werden. Sie werden zwei Mal täglich über mehrere Monate eingenommen.

### Die richtige Ernährung hilft

Ich möchte mich an dieser Stelle besonders auf die Ernährung konzentrieren. Diese ist für Sie leicht anwendbar.

Generell für alle Formen der Psoriasis-Arthritis gilt: Vermeiden Sie zu viele Milchprodukte, Zucker, Rohes und Fett.

Wir haben gesagt, dass bei dieser Erkrankung Körpersäfte durch Hitze konsumiert werden. Also vermeiden Sie anheizende und scharfe Nahrungsmittel. Pfeffer, Curry, Zimt, Nelken, Ingwer, Kümmel, Chili, ... sind ungünstig. Scharfe und harte Getränke sind Gift. Leider kein Schnapsel oder Whisky mehr! Auch stark in Fett herausgebratene Schnitzel, Steaks oder Pommes Frites sind anheizend. Huhn, Lamm, Hirsch, Shrimps und Hummer sollten sie auch meiden. Keine Sorge, es bleiben genügend gute andere Nahrungsmittel über.

### Ernähren Sie sich „kühl“

Ernähren Sie sich kühl neutral und vermehren Sie Ihre Körpersäfte und Ihr Yin. Trinken Sie ausreichend, sodass Ihre Haut und Ihre Gelenke gut umspült werden. Trinken Sie Wasser, Kräutertees, Grüntee, Jasmin Tee, Rotbuschtee, Mate, Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt und wenn Sie Gusto auf Alkohol haben, dann nehmen Sie am besten ein Seiterl Bier. Essen Sie vorwiegend Gekochtes, Gedünstetes und Suppen sowie Eintöpfe. Die Zubereitungsformen mit Wasser sind in diesem Fall wesentlich besser. Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Kresse und ein bisserl Muskat sind gut. Schwein und Rind sowie Fisch ist gut, Karotten, Rüben, Chinakohl (als Suppe oder Gemüse und nicht als Salat) sind ideal.

### Äußerliche Behandlung

Zur äußerlichen Anwendung können Sie die befallenen Stellen mit Gurkensaft oder frischen reifen Gurken einreiben. Gurken sind stark kühlend und gut für die Haut. Johannesöl beruhigt die Stellen und kann immer wieder aufgetragen werden.

### Sauerstoffbäder unterstützen Heilungsprozess

Sehr gut helfen auch Sauerstoffbäder, zum Beispiel im Sporthotel Rust – im Universitätsinstitut für klinische TCM. Es handelt sich um mit O<sub>2</sub> angereichertes Wasser. Besonders die leicht entzündeten Randzonen der Psoriasisplaques werden so besser mit Sauerstoff versorgt und können vom Rand her verkleinert und geheilt werden. Etwa 20 Bäder sind ein Zyklus. Zwischen ein und drei Zyklen sind nötig.

Die Kombination von richtigem Essen, Kräutern, Tees und guter Lebensführung, sowie Akupunktur und Schröpfen in starken Phasen können Ihnen sehr gut helfen.