

Hüfte und Knie bereits Routine, zunehmend werden Schultern, Sprunggelenke und die kleinen Fingergelenke rekonstruiert.

Die Ernährung sollte prinzipiell auf reichlich frisches Obst und Gemüse umgestellt werden. Für einige in Obst und Pflanzenölen vorkommenden Vitamine (Provitamin A, Vitamin C und E) aber auch die Spurenelemente Selen, Zink und Kupfer sind entzündungshemmende Eigenschaften bewiesen worden.

Planzenfettsäuren wie Linolsäure, welche reichlich in Olivenöl enthalten ist, und Omega-3-Fettsäuren in Meerestischen wirken ebenfalls gegen die Entzündung.

Für Vitamin E wird nach Auswertung diverser Studienergebnisse die tägliche Gabe von 1000-1200mg, allerdings zeitlich begrenzt, gefordert.

Übergewicht belastet vor allem die Gelenke der unteren Extremitäten und muss damit reduziert werden. Eine Einschränkung des Fleisch- und Fettverzehr wird von vielen Patienten subjektiv als hilfreich angegeben.

Alternative Heilmethoden

Alternativ-medizinische Heilverfahren wie Homöopathie, Akupunktur, Akupressur, Magnetfeldtherapie, Chiropraktik, Osteopathie und Neuraltherapie haben sich in den letzten Jahren zunehmend etabliert und fügen sich hervorragend in das Gesamttherapiekonzept ein. Alternativ- und Schulmedizin sind zwei wichtige Therapiewege, die sich oft optimal ergänzen.

Durch eine Schmerzreduzierung und verbesserte Beweglichkeit können oft kurzwirksame

Schmerzmittel eingespart werden. Eine Basistherapie ist mit der Alternativmedizin jedoch nicht ersetzbar.

Deutlich bessere Aussichten also für Rheumakranke. Voraussetzung dafür ist aber in den meisten Fällen eine frühzeitige Diagnose sowie das Erstellen eines komplexen Therapieplanes. Die enge Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient, aber auch das aktive Mitarbeiten des Patienten sind für den Erfolg unerlässlich.

Anschrift des Verfassers:

Dr. Thomas Schwingenschlögl
Reisenbauerring 5/1/5
A-2351 Wr. Neudorf

Tel: 02236/865910
Fax: 02236/865910 30
www.dr-schwingenschloegl.at

Chronische Polyarthrititis aus Sicht der TCM

von Dr. Katrin Bienert, Wien, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die CP ist nicht nur aus Sicht der Schulmedizin sondern auch aus Sicht der TCM eine schwere Erkrankung. Viele Menschen suchen bei Komplementärmedizinern die Heilung von ihrer Gelenkerkrankung. Die TCM kann Schmerzen lindern und akute Schübe verringern. Sie kann nicht heilen.

Nach der TCM wird die chronische Polyarthrititis LONG BI genannt. Ein pathogener Faktor dringt in den Körper ein und verkriecht sich. Immer wieder kommt er heraus, was zu akuten Entzündungen und Schüben führt. Danach ruht er wieder im

Körper. Der pathogene Faktor kann Wind - Kälte- Nässe im chronischen Intervall oder Wind - Hitze - Nässe im akuten Schub sein. Durch diesen Unruhezustand im Körper werden auch die Organe - die Elemente betroffen. Bei den einen ist mehr das Erd-element, bei anderen das Holzelement und bei vielen Patienten auch das Wasserelement betroffen.

Mit Hilfe von Akupunktur, Kräuterrezepturen, TCM Ernährung, Tuina, Schröpfen, Moxa und Bewegungstraining kann Hilfe erzielt werden.



Dr. Katrin Bienert

Akupunktur

Die Wirkung der Akupunktur erfolgt über die Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen, die eine Schmerzlinderung bewirken und die gleichzeitig den Heilungsprozess der Gelenke fördern. Deshalb wird die Akupunktur vor allem im

Bereich der Schmerztherapie gerne eingesetzt. Je nachdem welches Gelenk betroffen ist, wird der entsprechende Meridian entblockiert und zusätzlich Lokalpunkte gestochen. Sind zum Beispiel die Knie betroffen, werden die Meridiane Gallenblase, Blase, Magen und Milz verwendet, die direkt über das Knie verlaufen.

Chinesische Kräuter

Mit Hilfe von Chinesischen Kräutern kann man ebenfalls Schmerzen lindern, indem die kleinen Entzündungen beruhigt werden. Je nach Entzündungsgrad werden vermehrt hitzeklärende Kräuter oder Nässe entfernende Kräuter bei Schwellungen gegeben. Handelt es sich um eine reine Qi Stagnation- also um eine Blockade der Meridiane, dann werden Stagnationslösende Kräuter verschrieben, um Qi und Blut wieder zu bewegen. Degenerieren die Knorpel, muss das Yin also die Flüssigkeit in diesem Bereich wieder aufgebaut werden. Hierzu werden Yin tonisierende Kräuter verwendet. Je nach betroffenem Gelenk, dem Schweregrad der Entzündung, der Konstitution, dem Alter und dem Körperbau wird eine genau angepasste Rezeptur von verschiedenen Kräutern zusammengestellt, die entweder als Auskochung in flüssiger Form oder als Granulat in trockener Form mit etwas Wasser eingenommen wird.

Ernährung nach den fünf Elementen

Die Ernährung nach den fünf Elementen spielt eine wesentliche Rolle. Bei floriden Entzündungen essen sie keine anfeuernden Nahrungsmittel wie scharfe Gewürze, zu heiße Speisen, Gegrilltes, Gebratenes oder Gebackenes. Diese zugeführte Hitze verstärkt die Hitze in den Gelenken. Essen sie lieber Gekochtes, Suppen, Gemüse, Getreide und grüne Gewürze. Trinken sie ausreichend Flüssig-

keit. Die Ernährung spielt auf lange Zeit gesehen eine besonders große Rolle.

Tuina

Die Tuina - die manuelle Medizin in der Traditionellen Chinesischen Medizin - TCM wird durch die Kombination von Akupressur, eigenen Massagetechniken und leichten chiropraktischen Handgriffen gut verwendet.

Schröpfen

Schröpfen hilft, die Blut und Qi Zirkulation im entsprechenden Gebiet anzuregen, und so die Immunzellen zur Abwehr zu aktivieren. Es werden unterschiedlich große Schröpfköpfe entlang des Meridians oder um das betroffene Gelenk durch Unterdruck auf die Haut gesetzt. Das fühlt sich angenehm an, lindert Schmerzen und stärkt das Immunsystem.

Moxakraut

Mit Moxakraut lassen sich chronische Beschwerden lindern. Artemisia vulgaris - der gemeine Beifuß wurde schon bei den keltischen Druiden als "Mutter der Kräuter" bezeichnet. In den klassischen chinesischen Werken steht: "Wenn die Akupunktur nicht mehr hilft, dann verwende Moxa". Dieses Kraut wird zur Schmerzlinderung außen an der Haut

über gewissen Akupunkturpunkten abgebrannt, sodass die Wärme und Wirkung über die Haut einziehen kann. Es gibt auch Moxapflaster, die auf die Haut geklebt werden. Im Winter tut die Wärme des Moxa im Bereich der betroffenen Gelenke besonders gut.

Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong und Tai Chi sind die Bewegungsformen in der TCM. Mit Atmungsübungen, speziellen Bewegungen und Konzentration wird die innerer Energie - das Qi - an den Ort der Beschwerden geschickt, die Körperenergie harmonisiert und so ein besseres inneres Gleichgewicht erzielt.

Broschüre

Sanofis Aventis