

Rheuma, Rückenschmerz und Co.

Muskel- und Bewegungsschmerz aus Sicht der Naturheilkunde

Muskel und Bewegungsschmerz sind die Volksseuche Nummer eins. Sie äußern sich als Rücken-, Gelenk-, Nacken-, Kopf-, Schulter-, Arm- und Beinschmerzen und beschäftigen eine ganze Gesundheitsindustrie. Oftmals ist der Sündenbock schnell gefunden, wenn sich am Röntgenbild der Verschleiß eines oder mehrerer Gelenke feststellen lässt (Arthrose). Woran aber liegt es, dass es viele Menschen gibt, die ein Leben lang schwer körperlich gearbeitet haben und deren Gelenke deswegen starke Abnutzungserscheinungen am Röntgenbild aufweisen trotzdem keine Schmerzen haben? Das selbe lässt sich auch über degenerierte, „verbrauchte“ Bandscheiben sagen. Studien belegen dies: So haben die Hälfte der über Sechzigjährigen - wenn man ihre Lendenwirbelsäule im Computertomographen betrachtet - eindeutig krankhafte Befunde an den Bandscheiben, meist im Sinne eines Bandscheibenvorfalles, ohne jedoch unter Schmerzen zu leiden!

Verschlacktes Bindegewebe

Schmerzen am Bewegungsapparat entstehen eben oft nicht durch Knorpelabrieb oder eine hervorgewölbte Bandscheibe, auch wenn Anzeichen dafür in Bildern nachweisbar sind. Unsere gesamte Muskulatur, die unsere Gelenke hält und bewegt, ist untereinander durch Bindegewebe verbunden. Dieses Bindegewebe dient dem Körper als Müllhalde für Schlacken und giftige Stoffwechselprodukte. Wenn der Körper in seiner Ausscheidungsfunktion überfordert ist, lagert er solche Stoffe in dem schlecht durchbluteten Bindegewebe ab: Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln und Muskelhüllen (Faszien) beginnen dann, bei Belastung oder auch in Ruhe -zum Beispiel bei Wetterwechsel- zu schmerzen.

Triggerpunkte

Ein Triggerpunkt ist ein Muskelknoten mit verminderter Durchblutung und Sauerstoffmangel. Auch in diesen Muskelarealen lagern sich Schlacken ab. Sie befinden sich meist in der Nähe verspannter Muskulatur. Durch die schlechte Durchblutung werden die Rezeptoren der Muskulatur überempfindlich und reagieren schon auf geringe Belastung mit Schmerz. Aber auch Bettruhe verstärkt den Sauerstoffmangel und steigert das Unbehagen. Die Schmerzen werden jedoch oft an einer anderen Stelle im Körper wahrgenommen. So können zum Beispiel Triggerpunkte am Nacken Schmerzen im Oberarm auslösen. Bei chronischen Muskel- und Bewegungsschmerzen lassen sich Triggerpunkte entweder als Schmerzerzeuger oder als entscheidender Co-Faktor in einem komplexen Schmerzgeschehen nachweisen. Die Universität Witten/Herdecke veröffentlichte folgende Studie: Bei 300 an Triggerpunkten behandelten Patienten kam es bei 85 Prozent schon nach ca. vier Behandlungen zu einer 50-prozentigen Linderung der Muskel- und Bewegungsschmerzen.

Naturheilkunde bietet Hilfe

Sind die rheumatischen Beschwerden nicht aufgrund einer Fehlreaktion des Abwehrsystems (Autoimmunerkrankung) entstanden, lassen sie sich nach unserer Erfahrung wirklich gut behandeln. Voraussetzung, um aus dem Teufelskreis Schmerz herauszukommen, ist eine basische Stoffwechsellage. Wie sooft ist auch in diesem Fall eine gesunde Ernährung und Lebensweise die Voraussetzung für eine dauerhafte Genesung. Neben rein pflanzlichen Medikamenten, die entschlackend und entzündungshemmend wirken, führt in unserer Praxis vor allem die manuelle Therapie zum Erfolg. Die Schlacken in Muskel und Bindegewebe können mit den Händen durch tiefgehende Massagetechniken gelöst werden. Zusätzlich setzen wir immer Schröpfgläser zur Förderung der Durchblutung an die oben beschriebenen Triggerpunkte.

Entschlackungs-Kur für zu Hause

Die beste Jahreszeit zum Entschlacken ist bekanntlich der Frühling. Nutzen sie die blutreinigenden Kräfte der frisch gepflückten jungen Brennesseln. Alles was Sie brauchen, ist einen Entsafter mit Zentrifuge und Zeit, die Heilpflanze -am besten morgens- zu ernten. Die Kur dauert zwei Wochen: Sie beginnen mit zwei Eßlöffeln frisch gepresstem Saft. Sie steigern die Menge täglich um je einen Eßlöffel, eine Woche lang. Die zweite Woche reduzieren Sie die Menge wieder täglich um einen Löffel. Am besten trinken Sie den Saft vermischt mit etwas Buttermilch oder Mineralwasser. Auch Löwenzahn und Bärlauch haben „entgiftende“ Wirkung und lassen sich schmackhaft in die Frühjahrsküche mit einbauen.