

von Dr. Thomas Schwingenschlögl und Dr. Katrin Bienert

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

# Gelenksentzündungen – was tun?



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



**Dr. Katrin Bienert,**  
Ärztin für Allgemeinmedizin  
und Traditionelle Chinesische  
Medizin, Wahlärztordinationen  
in Wr. Neudorf und Wien  
email: [bienert@tcmzentrum.at](mailto:bienert@tcmzentrum.at)

Bei allen drei, in der letzten Ausgabe beschriebenen Gelenksentzündungen handelt es sich um Störungen unseres Immunsystems, welches überaktiv ist und sich gegen unseren eigenen Körper richtet. Diesmal werden die möglichen Therapieformen der Schulmedizin und der traditionellen chinesischen Medizin TCM näher beleuchtet.

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 hat sich Chondroitinsulfat als orales Medikament bewährt. Die Verbindung von Entzündungshemmung und Knorpelaufbau hat in vielen Fällen zu einer deutlichen Funktionsverbesserung der Gelenke mit verminderten Beschwerden geführt.

Da die Gelenksentzündung im umliegenden Knochen häufig einen Knochenschwund (= Osteoporose) auslöst, werden zunehmend auch Medikamente zur Steigerung der Knochendichte eingesetzt.

**Ganzheitliches Konzept:** In den letzten Jahren 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 Gelenksfunktion.

Alternativ-medicinische 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.

Unsere Ernährung sollte prinzipiell auf reichlich frisches Obst, Gemüse, Fisch und Pflanzenöle umgestellt werden. Alle diese Lebensmittel enthalten Vitamine und Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken.

## Rheuma verliert seinen Schrecken

Rheumatische Entzündungen sind nicht nur schmerzhaft, sondern auch äußerst gefährlich, da häufig innere Organe betroffen sind. Aber allein schon von der Gelenkseite her ist eine effiziente Therapie absolut notwendig. Will man doch seine Gelenke bis

## Therapieformen der Schulmedizin

**Immuntherapie:** Durch die Gabe sogenannter „Basismedikamente“ gelingt es, das überaktive Immunsystem auf ein normales Niveau herunterzufahren. Dabei kommt es zu einem Stillstand der Entzündung in Gelenken, Wirbelsäule und inneren Organen. Entzündlich bedingte Schmerzen, Schwellungen und die Bewegungseinschränkung lassen meist schlagartig nach.

Speziell die Entwicklung von neuen Substanzen, die die entzündlichen Botenstoffe unseres Immunsystems blockieren, wie TNF-Alpha- oder IL-1-Antagonisten haben 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. Alle Basismedikamente dürfen aber nur nach strengen ärztlichen Kriterien verordnet werden und gehören in die Hand eines erfahrenen Spezialisten.

**Knorpelschutzpräparate:** In den letzten Jahren hat die moderne Wissenschaft neben der Entzündungshemmung ein vermehrtes Augenmerk auf Knorpelaufbautheraipen gerichtet. Denn alle Gelenksentzündungen greifen in erster Linie den Gelenkknorpel an. Knorpelaufbaumaßnahmen sind daher in Verbindung mit Entzündungshemmung eine sehr sinnvolle und effiziente Maßnahme zum Schutz unserer Gelenke.

## Die typischen Symptome im Überblick:

- 1. Gelenksentzündungen:** Häufig an den Finger- und Zehengelenken. Oft ist auch ein ganzer Finger oder eine Zehe wurstförmig geschwollen. Häufig sind auch die großen Gelenke der Beine wie Knie, Hüfte, Sprunggelenke oder Fußwurzelgelenke von Schwellungen und Schmerzen befallen.
- 2. Wirbelsäulenbefall:** Entzündliche Veränderungen an Wirbelsäule und Kreuzdarmbeingelenken äußern sich als tiefsitzende Kreuzschmerzen, Ruheschmerzen beim Liegen und eine ausgeprägte Morgensteifigkeit.
- 3. Die Haut:** Die Schuppenflechte kann bei Gelenksbe-

schwerden 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.

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 Gelenkdeformierungen ist für Psoriasis-Arthritis eine frühzeitige Therapie unerlässlich.

ins Alter halbwegs schmerzlos benützen können.

Dank neuester Medikamente und dem Erstellen eines komplexen Gesamttherapieplans kann Rheumapatienten in einem hohen Prozentsatz geholfen werden. Voraussetzung dafür ist aber eine rechtzeitige Diagnose und Therapie als auch das enge Zusammenarbeiten von Arzt und Patient.

## Therapieformen der TCM

Im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM gibt es mehrere Ansätze, um Gelenkschmerzen zu lindern.

**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 z. B. die Knie betroffen, werden die Meridiane Gallenblase, 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 Hitze klärende 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. Bestehen Gelenksschmerzen schon seit langer Zeit, degenerieren die Knorpel. In so einem Fall muß das Yin, also die Flüssigkeit in diesem Bereich, wieder aufgebaut werden. Hierzu werden Yin tonisierende Kräuter verwendet. Je nach betroffenem Gelenk, der Art 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.

**Die Ernährung:** Auch 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 Flüssigkeit.

**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 und lindert Schmerzen.

**Moxakraut – „Mutter der Kräuter“:** Mit Moxakraut lassen sich chronische Gelenksschmerzen 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.

**Bei Fragen schreiben Sie bitte unter KW „Gelenkentzündungen“ an: Ihr Einkauf, 1170 Wien, Halirschg. 16, e-mail: [i.steiger@ihr-einkauf.at](mailto:i.steiger@ihr-einkauf.at)**