



Wege aus dem Schmerz – was bei Arthrose hilft

Wenn man morgens aufsteht, tun die Gelenke weh. Man fühlt sich steif. Unbeweglich. Alles typische Anzeichen für eine Arthrose. Rund acht Millionen Deutsche plagen sich mit Gelenkschmerzen. Die beste Therapie ist die, das Problem von vielen Seiten anzupacken. Hier sind 10 Strategien gegen Arthrose.

1. Bewegen Sie sich.

Das klingt banal. Ist es aber ganz und gar nicht. In den Leitlinien der internationalen Arthrosegesellschaft OARSI führt Bewegung sogar die Liste der besten nicht medikamentösen Behandlungsmaßnahmen an. Und Sie müssen dafür keineswegs zum Leistungssportler werden. Auch Spaziergehen wird von der Arthrosegesellschaft ausdrücklich empfohlen, ebenso gelenkschonende Sportarten wie Wassergymnastik, Schwimmen oder Radfahren. Muskeln geben unseren Gelenken Halt, außerdem verbessert Sport die Koordinationsfähigkeit, was vor Stürzen schützt. Durch die Arbeit der Muskeln, die auf den Knochen wirkt, wird außerdem Aufbau von Knochen und Knorpel unterstützt.

2. Medikamente helfen bei starken Beschwerden.

Häufig können sich Patienten aufgrund der Schmerzen gar nicht ausreichend bewegen und könnten ohne Schmerzmittel nicht einmal physiotherapeutisch betreut werden. Hier ist es sinnvoll, die Belastungsfähigkeit durch schmerz- und entzündungshemmende Medikamente wieder herzustellen. Die Medikamente dürfen jedoch nicht zu lange eingenommen werden. Die häufig bei Arthrose verordneten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) können nämlich die Organe belasten. Und sie können die Wirkung blutdrucksenkender Medikamente wie ACE-Hemmern teilweise aufheben.

3. Wenig Fleisch, viel Kurkuma.

Je mehr man auf die Waage bringt, desto mehr wird der Gelenkknorpel belastet. Zudem soll Fettgewebe vermehrt Entzündungsstoffe produzieren. Beides befeuert Schmerzen. Mit anderen Worten: Ein normales Gewicht würde unseren Gelenken schon helfen. Zahlreiche Studien belegen zudem, dass eine fleischarme Ernährung Gelenkschwellungen, Schmerzen und die Entzündungswerte im Blut verringern kann. Grund ist die im Fleisch enthaltene Arachidonsäure. Fleisch und Wurstprodukte enthalten besonders viel davon, sie scheint Entzündungsschübe auszulösen. Gegenspieler der Arachidonsäure sind Omega-3-Fettsäuren, wie sie beispielsweise in Fisch, Raps- oder Leinöl vorkommen. Sie können offenbar die Umwandlung der Arachidonsäure in Entzündungsstoffe hemmen und sollten deswegen regelmäßig gegessen werden. Ein Geheimtipp ist zudem Kurkuma, Studien belegen seine entzündungshemmende Wirkung. Empfohlen wird, täglich zwei Teelöffel ins Essen zu geben, eine Prise Pfeffer verbessert die Aufnahme im Körper.

4. Kühlen bei Entzündungen

Wenn ein Gelenk sich heiß anfühlt, geschwollen oder gerötet ist, ist es entzündet. Man spricht dann von einer aktivierten Arthrose. Die beste Erste-Hilfe-Maßnahme ist dann zu kühlen. Kälte verringert die Durchblutung, was gegen die Entzündung wirkt. Je nach Gelenk kann man unterschiedlich kühlen: mit Kühlpads, kalten Wickeln oder Auflagen. Letzteres kann man beispielsweise auch mit ganz gewöhnlichem Quark machen. Er hat die Fähigkeit, überschüssige Wärme aus dem Körper zu ziehen. Für einen Wickel streicht man 3 EL kalten Quark etwa fingerdick auf ein dünnes Leintuch, schlägt es ein und legt den Wickel auf die schmerzende Stelle. Gut eine halbe Stunde einwirken lassen. Sobald der Quark fest wird, kann er abgewaschen werden.

5. Wärmen bei Verspannungen

Wenn Arthroseschmerzen chronisch sind und mit einer verspannten Muskulatur um das Gelenk einhergehen, dann sollte man besser wärmen. Das verbessert die Durchblutung und sorgt für eine bessere Beweglichkeit. Da eine Wärmflasche bei Knie oder Schulter nicht so geeignet ist, sind heiße Wickel, Auflagen oder Bäder eine Alternative. Ätherische Öle wie Lavendel oder Rosmarin fördern dabei die Durchblutung und entspannen zusätzlich.

6. Spritzen mit Hyaluronsäure

Hyaluronsäure wirkt wie ein Schmiermittel für das Gelenk. Sie kommt von Natur aus im Gelenkknorpel und in der Gelenkflüssigkeit vor. Die Wirkung von Hyaluronsäurespritzen jedoch lässt sich mit wissenschaftlichen Studien nicht eindeutig belegen. Allerdings zeigen neuere Studien durchaus Vorteile zum Beispiel gegenüber der alleinigen Therapie mit Schmerzmitteln. Allerdings bringt jede Injektion ein nicht unerhebliches Infektionsrisiko mit sich. Zudem sollte man wissen, dass die gesetzlichen Krankenkassen Injektionen mit Hyaluronsäure in der Regel nicht zahlen. Die Preise sind hier ganz unterschiedlich, können aber durchaus mehrere Hundert Euro betragen.

7. Nadeln gegen die Schmerzen

Akupunktur ist das Verfahren der Komplementärmedizin, das bei Arthrose am besten erforscht ist. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Akupunktur Knie- und Rückenschmerzen lindert und die Beweglichkeit verbessert. Etwa 30 Minuten muss ein Patient für eine Behandlung einplanen. Sie verursacht kaum Nebenwirkungen, muss aber in Serie angewendet werden. Bei Kniearthrose übernehmen die Krankenkassen die Kosten.

8. Blutegel als Schmerzstiller

Blutegel werden speziell für medizinische Zwecke gezüchtet und müssen höchsten hygienischen Ansprüchen genügen. Je nach Gelenk werden vier bis sechs Egel auf die schmerzende Stelle gesetzt. Einmal angedockt, saugen sie bis zu 45 Minuten und geben dabei um die 20 Substanzen ab, die schmerzlindernd wirken. Dieser Effekt war sogar lang anhaltend. Nach zehn Monaten brauchte die Hälfte der Patienten weniger Schmerzmittel als vor der Behandlung. Der Erfolg scheint umso größer, je dichter der Blutegel ans Gelenk gesetzt werden kann. Knie-, Daumen- oder Sprunggelenksarthrosen sind gut geeignet dafür, beim tiefer liegenden Hüftgelenk wird es schwieriger. Die Fingergelenke wiederum sind zu klein, da kann der Egel nicht ordentlich beißen. Eine Blutegeltherapie muss selbst bezahlt werden. Die Behandlung kostet zwischen 60 und 120 Euro.

9. Schröpfen für mehr Lebensqualität

Traditionelle Schröpfgläser sehen ein bisschen aus wie kleine Marmeladengläser. Sie werden erwärmt und umgekehrt auf die Haut gesetzt. Kühlt die Luft in den Gläsern ab, entsteht ein Unterdruck. Dieser hebt die Oberhaut etwas von den tiefer liegenden Schichten ab und verstärkt dadurch die Durchblutung. Für das Kniegelenk beispielsweise gibt es moderne Schröpfköpfe aus Kunststoff mit Silikonrand. Hier wird der Unterdruck über eine elektrische Pumpe erzeugt. Viele Patienten empfinden die Behandlung im Nachhinein als wohltuend und schmerzlindernd.

10. Operation als letzter Ausweg

Laut dem Deutschen Endoprothesenregister erhalten rund 400.000 Menschen in Deutschland jedes Jahr ein künstliches Gelenk, eine sogenannte Endoprothese. Am häufigsten werden Hüftgelenke und Kniegelenke ersetzt. Die Entscheidung, ob man wirklich ein künstliches Gelenk braucht, hängt oft von der individuellen Lebensqualität ab. Eine wichtige Frage ist auch die nach einer guten Klinik. Kliniken sind verpflichtet, Fallzahlen und Komplikationsraten zu veröffentlichen. Eine gute Hilfe ist hier die „Weiße Liste“, ein Internetportal für Laien unter Schirmherrschaft des Patientenbeauftragten der Bundesregierung:

www.weisse-liste.de/de/krankenhaus/krankenhaussuche.

Hausarztipp von Dr. Carsten Lekatat

In den vergangenen Jahren hat sich in der Medizin, insbesondere in der Schmerztherapie, der Begriff der multimodalen Therapie etabliert. Hierunter versteht man ein Zusammenwirken verschiedener Fachrichtungen, um eine möglichst effektive Behandlung zu ermöglichen. Und genauso multimodal sollten Sie auch Ihre Arthrose-Behandlung angehen. Versuchen Sie dabei, Ihre Erkrankung so individuell zu sehen, wie Sie selbst es sind. Was dem einen hilft, muss für den anderen nicht unbedingt gut sein. Und geben Sie sich Zeit!

Buchtipp

Mehr Therapien gegen Arthrose im neuen Hauptsache Gesund Buch:

Dr. Carsten Lekatat

Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz

ISBN: 978-3954531554

Verlag: Becker Joest Volk

216 Seiten, 24,95 Euro

Gesunde Zwiebel – neue Erkenntnisse über eine alte Heilpflanze

Schon in der Antike war die Zwiebel als Heilpflanze bekannt. Im Mittelalter wurde sie sogar zur Bekämpfung von Pest und Cholera eingesetzt und bis heute schätzen wir sie als Hausmittel bei Infekten. Ihre Wirkung ist inzwischen wissenschaftlich erforscht, mit erstaunlichen Ergebnissen!

Schon seit Urgroßmutterns Zeiten gilt die Zwiebel vor allem als bewährtes Mittel bei Infekten. Ob als Zwiebelsaft gegen Husten und Halsentzündungen, als Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen oder als Auflage gegen Insektenstiche, ihre Anwendung ist genauso vielseitig wie ihre Einsatzmöglichkeiten. Forscher haben die medizinische Wirkung inzwischen im Labor untersucht und fanden den Grund für die vielen positiven Effekte: Die Zwiebeln enthalten Sulfide, schwefelhaltige Inhaltsstoffe, die auch für den starken Geruch und das Beißen in den Augen verantwortlich sind. Sie bekämpfen Viren, Bakterien und Pilze und schützen die Pflanze so vor Krankheitserregern. Und das funktioniert auch bei uns Menschen. Die wertvollen Stoffe werden beim Zerkleinern der rohen Zwiebel freigesetzt. Immer wieder werden auch neue Anwendungen gefunden. So wird zum Beispiel Zwiebelsaft in einer Salbe in den ärztlichen Leitlinien zur Behandlung von Narben empfohlen. Auch zur Krebsvorbeugung soll eine rohe Zwiebel am Tag beitragen können. Experten schätzen übrigens besonders die roten Zwiebeln, da sie wertvolle Pflanzenfarbstoffe, sogenannte Anthocyane, enthalten, die sie noch gesünder machen.

Zwiebelrezepte von Kochbuchautorin Aurélie Bastian

Auf die Gesundheit wirkt rohe Zwiebel besonders gut. Doch auch gegart regt sie Appetit und Verdauung an. Besonders aus der französischen Küche ist die Zwiebel nicht wegzudenken. Ihr leicht süßlicher Geschmack ist wichtiger Bestandteil vieler Rezepte.

Französische Zwiebelsuppe

Zutaten für vier bis fünf Personen:

3 Zwiebeln
3–4 EL Portwein
40 g Butter
1 EL Mehl
1,5 L frische Hühnerbrühe
Salz und Pfeffer
3 Scheiben (Toast-)Brot
75 g geriebener Käse

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in große Scheiben schneiden. In einem großem Kochtopf die Butter schmelzen und dann die Zwiebelscheiben darin karamellisieren. Wenn die Zwiebeln schön glasig werden, einen Esslöffel Mehl darauf streuen und kurz umrühren. Dann mit dem Portwein ablöschen und die Brühe dazu geben. Bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Brotscheiben im Toaster oder im Backofen leicht anrösten und in kleine Stücke schneiden. Die Croustons in Suppenschälchen aufteilen und die Suppe darauf gießen. Je nach Geschmack kann man noch etwas Käse darauf streuen und im Backofen Brot und Käse knusprig backen.

Zwiebel-Tarte: Tarte à l'oignon

Zutaten:

200 g Mehl (Typ 405)
150 g Butter
3–4 EL Wasser
Salz und Pfeffer
4 große Zwiebeln
1 EL Rohrzucker
Frischer Thymian

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne mit wenig Butter und etwas Rohrzucker schmoren. Zehn Minuten mit einem Deckel abgedeckt köcheln lassen. Den frischen Thymian am Ende dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel-Mischung abkühlen lassen. Für den Teig alle restlichen Zutaten miteinander mischen und kneten, bis der Teig geschmeidig wird. Den Teig dünn ausrollen und in eine Tarte-Form geben. Den Boden „blind“ backen: Dafür den Teigboden mit Backpapier bedecken und zehn Minuten bei 180 °C Umluft backen. Dann das Backpapier entfernen und weitere zehn Minuten backen. Die Zwiebelmasse auf den Tarte-Boden geben und für 20 Minuten bei 180°C fertig backen.

Hausarzt-Tipp: Zwiebelauflage gegen Insektenstiche

Dazu eine Zwiebel halbieren und leicht zerdrücken, sodass Saft ausläuft. Anschließend mit der angeschnittenen Fläche für etwa 15 Minuten auf den Insektenstich legen.

Gesunder Knoblauch?!

Eine Knolle, auf die ganz viele Gesundheitsbewusste schwören, ist der Knoblauch. Wie die Zwiebel, gehört er zu den Lauchgewächsen und soll ganz besondere Heilkräfte haben. Was ist dran an diesem Mythos?

Schon die alten Ägypter schätzten ihn als Heilpflanze und die Pyramidenbauer erhielten täglich eine Ration. Die Römer brachten ihn in unsere Gefilde, nicht nur im Kochtopf, sondern auch in den Sandalen, um Fußpilz vorzubeugen. Denn seit jeher gilt Knoblauch nicht nur als Speisezutat, sondern auch als Heilpflanze und soll wahre Wunder bewirken. Das bescherte ihm 1989 den Titel „Heilpflanze des Jahres“. Knoblauch wirkt entzündungshemmend. Das verdankt er den enthaltenen Sulfiden, also Schwefelverbindungen, die auch für den charakteristischen Geruch sorgen. Fakt ist aber auch: Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln werben mit der Wirkung der Inhaltsstoffe des Knoblauchs auf den Cholesterinspiegel. Studien haben jedoch ergeben, dass dies nicht stimmt: Ganz gleich, ob Probanden ein Knoblauchpräparat,

Knoblauch pur oder ein Placebo einnahmen, die Cholesterinwerte änderten sich nicht. Ob er als Blutdrucksenker wirkt, wie es die Werbung behauptet, ist umstritten. Knoblauch enthält

die Vitamine A, B1, B6 und C. Um jedoch den Bedarf an Vitamin C zu decken, müsste man täglich 800 Gramm, also etwa zehn große Knollen, essen. Fest steht auf jeden Fall: Knoblauch ist keine Zauberpflanze. Aber wer ihn mag, dem schadet er auch nicht.

IGeL-Angebote – sinnvoll oder überflüssig?

Jedem zweiten Patienten wird beim Arztbesuch eine individuelle Gesundheitsleistung angeboten: eine Extra-Untersuchung oder -Behandlung, die der Patient aus eigener Tasche zahlen muss. Längst ist daraus ein Milliardenmarkt entstanden. Zum Wohle der Gesundheit?

Den Überblick zu behalten, fällt angesichts der Fülle an medizinischen Angeboten schwer. Neben den Kassenleistungen bieten deutsche Arztpraxen zusätzlich Hunderte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) an. Der Markt boomt: Nach Schätzungen des wissenschaftlichen Instituts der AOK geben gesetzlich Versicherte jährlich über eine Milliarde Euro in deutschen Arztpraxen für die Selbstzahlerleistungen aus. Ultraschalluntersuchungen, Glaukomfrüherkennung oder ergänzende Krebsvorsorgeuntersuchungen bei Frauen gehören dabei zu den am häufigsten durchgeführten Leistungen. Doch die IGeL sind äußerst umstritten: sinnvolle Maßnahme oder pure Abzocke?

Was übernimmt die Krankenkasse?

Gesundheitsleistungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden, müssen festgelegten medizinischen und wirtschaftlichen Qualitätsmaßstäben entsprechen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) entscheidet darüber, welche Leistungen diese Anforderungen erfüllen und in den Katalog der Krankenkassen aufgenommen werden müssen. Lehnt der G-BA bestimmte medizinische Maßnahmen als Kassenleistung ab, oder hat er noch keine Entscheidung gefällt, bieten Arztpraxen diese Leistungen oftmals als IGeL an. Für die Kosten müssen die Patienten selbst aufkommen.

Zehntausende Beschwerden

Jeder kann frei entscheiden, ob er diese zusätzlichen Leistungen in Anspruch nehmen möchte. Zumindest theoretisch. Doch bereits bei Ankunft in der Arztpraxis erhalten sie von den medizinischen Fachangestellten Informationen zu kostenpflichtigen Extras. So überrascht es kaum, dass Studien zufolge etwa jeder zweite Patient, der die Leistung angeboten bekommt, diese auch annimmt. Doch viele Patienten haben bereits schlechte Erfahrungen mit dem Selbstzahlen gemacht. Auf dem Online-Portal „IGeL-Ärger“ der Verbraucherzentralen wurden bereits zehntausende Beschwerden veröffentlicht.

Fragwürdige Kosten

In einem Erfahrungsbericht schildert ein Zahnarzt-Patient beispielsweise, dass er für eine Professionelle Zahnreinigung anstatt 100 Euro – wie zuvor telefonisch vereinbart – plötzlich 190 Euro zahlen sollte. So einen großen Preisunterschied müssen die Patienten nicht hinnehmen, sagt die Verbraucherzentrale. Nur falls im Behandlungsverlauf unvorhersehbare Komplikationen eintreten, dürfe der Betrag vom ursprünglich genannten abweichen – und selbst dann nur um maximal 20 Prozent. Andere Patienten berichten auf der Online-Plattform, dass ihnen erst nach der durchgeführten Untersuchung mitgeteilt wurde, dass sie diese selbst zahlen müssten. Da es sich vor allem um kleinere Beträge handelte, zückten die Patienten kurzerhand ihr Portemonnaie. Doch die Verbraucherzentrale macht deutlich: Ein Arzt darf nur dann eine Vergütung vom Patienten fordern, wenn er den Versicherten vor Beginn der Behandlung schriftlich auf die voraussichtlichen Kosten hingewiesen und der Patient schriftlich zugestimmt hat.

IGeL-Monitor

Welche der Selbstzahlerleistungen sind medizinisch sinnvoll? Um mehr Transparenz im IGeL-Markt zu schaffen, wurde 2012 der „IGeL-Monitor“ ins Leben gerufen. Auf der entsprechenden Internetseite werden einzelne IGeL wissenschaftlich fundiert bewertet – das alles im Auftrag des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS). Allerdings: Von den bisher 51 bewerteten Leistungen, sahen die Wissenschaftler bei 24 der Leistungen weniger Nutzen als Schaden.

Übertherapien durch Vorsorge

Viele der IGeL-Angebote umfassen Vorsorgeuntersuchungen. Diese bewerten Ärzte wie Patienten zwar grundsätzlich als positiv. Doch können sie auch schaden – durch Übertherapien, Überdiagnosen, Belastung durch Tests oder auch dadurch, dass sie dem Patienten eine falsche Sicherheit vorgaukeln. So gibt es beispielsweise keinen Nachweis, dass durch Glaukomvorsorgeuntersuchungen Sehbeeinträchtigungen verhindert werden können. Stattdessen bestünde auch hier das Risiko von Fehlalarmen oder von Nebenwirkungen einer weiteren Behandlung. Zum Beispiel zeigten Studien, dass der Ultraschall der Eierstöcke zur Krebsvorsorge nicht dazu führt, dass weniger Frauen an Eierstockkrebs sterben. Stattdessen würden die Frauen durch Fehlalarme häufig unnötig beunruhigt und sogar eigentlich gesunde Eierstöcke entfernt.

PSA-Test

Ähnlich verhält es sich bei der Untersuchung der Prostata. Der sogenannte PSA-Test – eine Blutentnahme zur Früherkennung des Prostatakarzinoms – ist eine häufig angebotene IGeL für Männer ab 45 Jahren. Eine Erhöhung des PSA-Werts jedoch viele Ursachen haben – die Prostata könne zum Beispiel durch eine Fahrradtour ein Tag vor der Untersuchung oder Sex in der Woche vor dem Test gereizt werden. Deshalb raten viele Urologen erst zu einer Gewebeentnahme, wenn der Test mehrmals zu hoch ausfällt. Während es Fälle gibt, in denen bei Männern mit Hilfe des PSA-Tests ein aggressiver Tumor in der Prostata entdeckt und entfernt werden konnte, zeigen andererseits Studien, dass der PSA-Test auch Tumore findet, die den Männern mit hoher Wahrscheinlichkeit nie Beschwerden bereitet hätten. Die häufig anschließende Operation birgt jedoch immer die Gefahr, impotent und inkontinent zu werden.

Weitere Infos:

Patienten könnten sich auf der Seite des IGeL-Monitors Informationen zu den einzelnen IGeL einholen: www.igel-monitor.de

Eine Anlaufstelle für Beschwerden über die IGeL ist das Portal „IGeL-Ärger“:
<https://projekte.meine-verbraucherzentrale.de/DE-VZ/igel-aerger>

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Michaela Eikermann, Leiterin des Bereichs Evidenzbasierte Medizin, MDS, Essen

Kristina Dietrich, Leipzig

Aurélie Bastian, Halle

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

Themen der nächsten Sendung am 03.05.2018: Autoimmun, Muskelabbau, Garten