

Naturheilkunde und Homöopathie für den Bewegungsapparat

Jeder kennt es, egal ob Muskelkater, Verstauchung, steifer Nacken, Rheuma, Arthrose, Hexenschuß oder Fibromyalgiesyndrom. Alles, was unsere Mobilität einschränkt, wird meist als äußerst unangenehm, wenn nicht sogar schmerzhaft und störend empfunden. Nicht verwunderlich, stört es uns doch, unserem natürlichen Bewegungsdrang nachgeben zu können. In unserer Beweglichkeit eingeschränkt zu sein bedeutet für viele Menschen erhebliche Einbußen in ihrer Lebensqualität hinnehmen zu müssen. Besonders ernst wird die Situation, wenn altbewährte Hausmittel oder der Besuch beim Arzt und Physiotherapeuten keine oder nur wenig Linderung verschaffen. Leider wissen die meisten Menschen noch zu wenig über die Möglichkeiten der Naturheilkunde auch auf diesem Gebiet der Schmerzen und Beschwerden.

Doch die Palette der Möglichkeiten ist sehr groß und kann fast jedem Beschwerdebild individuell angepaßt werden. Die Naturheilkunde gibt sich nicht mit der Linderung der örtlichen Symptome zufrieden. **Hier wird der Mensch stets als Ganzes gesehen**, das heißt, die Gesamtheit der Symptome ist für die Behandlung ausschlaggebend. Demzufolge muß sich ein ganzheitlicher Therapeut entsprechend Zeit für Untersuchung, Gespräch und Therapie nehmen. Interessant ist schon die Haltungsanalyse und das Gespräch. Wie steht, geht und sitzt ein Mensch? Wie machen sich die Beschwerden im einzelnen bemerkbar? Sitzen sie in der Muskulatur, den Sehnen, den Knochen oder eher in den Nerven? Welchen Charakter besitzt ein Schmerz: ist er drückend, ziehend, stechend, bohrend, schneidend,... ? Was verändert (verbessert oder verschlechtert) die Beschwerden? So können z.B. warme, heiße oder kalte Anwendungen oder auch Körperhaltungen wie gehen, sitzen, liegen oder stehen die Symptome in beide Richtungen verändern. Beispiele dieser Art ließen sich beliebig fortsetzen.

Aus diesen detaillierten Informationen kann dann das passende homöopathische Arzneimittel ausgewählt und verordnet werden. So ist das homöopathische Arnica eine bewährte Arznei bei allen stumpfen Verletzungen mit Einblutungen ins Gewebe, Ruta graveolens ist ein bei Reizungen und Verletzungen der Sehnen und Knochenhaut oft angezeigtes Medikament, Rhus toxicodendron neben anderen Mitteln wie Arnica und Bryonia ein Mittel für viele Muskelbeschwerden.

Aber nicht nur die homöopathische Anamnese (Krankengeschichte) ist in der Naturheilkunde von Bedeutung - auch physiologische Zusammenhänge und deren Umsetzung in eine angebrachte Therapie sind genauso wichtig. Beschwerden des Bewegungsapparates gehen häufig mit einer mehr oder minder starken Übersäuerung einzelner Muskeln oder ganzer Muskelgruppen einher. Ein Milchsäureüberschuß aus dem Muskelstoffwechsel bei starker Belastung ist daran maßgeblich beteiligt.

Um das übersäuerte Gewebe wieder reaktionsfähig zu machen, sind entsäuernde Maßnahmen wie ein basischer Wickel, ein regelmäßig eingenommener Basentrunk oder auch basische Teil- und Vollbäder hervorragende unterstützende

Mittel. Enzympräparate sind auf Grund ihrer Wirkungen bestens geeignet, Schwellungen abzubauen, für eine verbesserte Durchblutung zu sorgen, Muskelkater zu behandeln oder vorzubeugen. Vielen an Gelenkrheuma Erkrankten haben die aus der Natur stammenden enzymatischen Helfer schon das Leben leichter gemacht oder sie von den Schmerzen befreit. Eine erfreuliche Nebenwirkung einer Enzymtherapie ist, daß sie immer eine Unterstützung für das Immunsystem darstellt.

Ein weiteres Augenmerk gilt der Wechselwirkung der inneren Organe und der Nerven zum Bewegungssystem. Über Wirbelsäule und Rückenmark und die von ihnen ausgehenden Nerven gibt es reichhaltige Wechselwirkungen. So kann ein blockierter Wirbel den Ischiasnerv reizen, was dann wiederum zu den bekannten Symptomen in Rücken und Bein führen kann. Andererseits kann ein gereiztes Organ, z.B. Magen oder Gallenblase, ihre Reizung über den Nerv zur Wirbelsäule weiterleiten. Da dort eine zentrale Vernetzung der Informationen stattfindet, springt die Reizung schnell auch auf einen Muskel oder gar eine Muskelgruppe über. Es kommt zu Verspannungen, zu Wirbelblockierung und ggf. zu einer erneuten Rückkopplung auf innere Organe. Die Ursache in diesem Teufelskreis zu finden ist sehr wichtig, um passend behandeln zu können. Häufig benutzte Techniken sind hier die Chiropraktik, die Osteopathie oder die besonders sanfte Cranio - Sacrale -Therapie.

Ähnliche Wechselwirkungen kann es auch im Bereich der Meridiane aus der Chinesischen Medizin geben. Alles, was nicht im Fluß der Energie mit schwingt und zum Hindernis wird, kann als Schmerz zu spüren sein. Egal ob gestaute oder entfernte Gallenblase, blockierter Wirbel, Muskelverspannung oder eine winzig erscheinende Narbe. Schmerz stellt, in der chinesischen Medizin, den Schrei des Gewebes nach fließender Energie dar. Gekonnt angewandt kann der Stich der Akupunkturnadel die Energie wieder zum Fließen bringen und damit den Schmerz dahin schmelzen lassen.

Zu guter letzt sei auch noch an die Ernährung erinnert. Weniger ist auch hier mehr und besser für die Gesundheit. Getreu der alten Weisheit: Laßt eure Nahrung eure Medizin sein und eure Medizin soll eure Nahrung sein, können wir alle in uns gehen und schauen, wieviel oder wie wenig uns unsere Gesundheit wert ist.

HP Guido Rettig