

Rückenschmerzen

Das Kreuz mit dem Kreuz: naturheilkundliche Therapie

„Die Schmerzen sind's, die ich zu Hilfe rufe: Denn es sind Freunde, Gutes raten sie“, schreibt Goethe in seiner „Iphigenie“ - sozusagen eine poetische Vorwegnahme der neuzeitlichen Interpretation von Krankheit als Weg. In der Tat ist es sinnvoll, sich mit der Funktion und dem Grund des Schmerzes auseinanderzusetzen. Weniger nach lokalen und mehr nach systemischen Ursachen zu fahnden, erweist sich vor allem in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen als oft erfolgreicher Weg. Die Therapie der häufig vorliegenden Azidose ist dabei ein ebenso wichtiger Schritt zur Verbesserung von Lebensqualität und Beweglichkeit der Betroffenen, wie die Anregung der Geweberegeneration mit Mitteln aus dem Bereich der Komplexhomöopathie.

In der Diskussion um die Ursachen chronischer Rückenbeschwerden finden sich in Fachliteratur und Laienpresse in erster Linie äußere Faktoren:

- Muskelverspannungen
- Osteoporose
- Degeneration von Bandscheiben und Zwischenwirbelgelenken
- entzündliche Gelenkerkrankungen
- Missbildungen wie Skoliose oder Mb. Scheuermann

So „ursächlich“ viele dieser Ereignisse auch sein mögen: Als Erklärungsmodell bleiben sie trotzdem ein Stück weit an der Oberfläche. Schaut man tiefer, wird sich als gemeinsame Ursache bei sehr vielen Patienten eine latente Azidose finden und damit ein entscheidender Faktor für die Degeneration der am Schmerzgeschehen beteiligten Gewebe.

Latente Azidose führt zu chronischer „Materialermüdung“

Weil sich eine latente Azidose laboranalytisch schwer nachweisen lässt, wird die Übersäuerung der Gewebe immer noch weitgehend unterschätzt. Der Körper bildet im Rahmen der Zellatmung laufend Säuren, die über Niere, Lunge, Darm und Haut ausgeschieden werden. Ob diese Elimination jedoch vollständig gelingen kann, hängt maßgeblich vom Angebot an freien Basen ab. In der ersten Phase der Entsäuerung werden diese freien Basen im Organismus zur Abpufferung benutzt. Bei chronischer Übersäuerung infolge säureüberschüssiger Ernährung sinkt die

Basen-Puffer-Kapazität im Blut. Es kommt zur Verschiebung des Kalium-Wasserstoff-Quotienten. Später werden die temporär überschüssigen Säuren im Bindegewebe und im Knorpel zwischen- bzw. endgelagert. In einem weiteren Stadium greifen die Regelkreisläufe auf körpereigene Mineralstoffreserven zurück. Sie bauen die in Knochen, Knorpel und Zähnen eingelagerten Mineralsalze ab und nutzen sie zur Neutralisierung des Säureüberschusses. Die Entmineralisierung, vor allem der „harten“ Körpergewebe, führt allmählich zu einer Degeneration der betroffenen Gewebe. Strukturverlust von Knochen, Bandapparat und Knorpel durch übersäuerungsbedingte Entmineralisierung ist ein schleichender Grund für Bandscheibenerkrankungen und arthrotische Degeneration.

Das Volksleiden Rückenschmerz geht in weit höherem Maße auf eine säureüberschüssige Ernährung zurück als auf mechanischen Verschleiß. Man kann es auch andersherum formulieren: Ein Bewegungsapparat, der reichlich mit basischen Vitalstoffen versorgt ist, besitzt gegenüber mechanischer Belastung eine höhere Resistenz und wird lange nicht so schnell mit Reizerscheinungen reagieren wie ein Skelettsystem mit starken Entmineralisierungserscheinungen.

Die Wasserbindungsfähigkeit des Gewebes auf hohem Niveau halten

Die Substanzen des Zwischenzellraumes reagieren ausgesprochen empfindlich auf Änderungen des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Die Eiweiß-Zucker-Bausteine (Proteoglykane) können Wassermoleküle an sich binden und spielen darüber eine zentrale Rolle für den Grad der Gewebedurchsättigung. Je stärker ein Organismus übersäuert ist, um so mehr nimmt die Wasserbindungsfähigkeit der Proteoglykane ab. Das Gewebe wird insgesamt trockener. Die Folge ist ein Verlust an Elastizität und Flexibilität der Bindegewebsstrukturen, was sich am Bewegungsapparat als erstes bemerkbar macht. Je mehr der Säuregehalt in Gelenkknorpel und Gelenkflüssigkeit steigt, desto stärker nimmt, durch den sinkenden Wasserhalt, die Knorpelernährung, -durchsättigung und in der Folge die Elastizität des Knorpels ab. Mechanische Belastung führt im übersäuerten und dadurch trockeneren Gewebe dann erheblich schneller zum Gelenkverschleiß. Bandscheibenerkrankungen oder die Bildung einer Arthrose - nicht nur an Knie und Hüfte, sondern gerade auch im Bereich der kleinen Wirbelgelenke - entwickeln sich eher in einem übersäuerten und trockenen Organismus als in Geweben, die durch regelmäßige Zufuhr basischer Mineralstoffe konstant von Säuren entlastet werden und dadurch ein hohes Maß an Wasserbindungsfähigkeit und Elastizität behalten.

Basische Mineralstoffe lindern den Schmerz

In einer Studie mit Rückenschmerzpatienten zwischen 20 und 75 Jahren, die bei 2 von 5 Schmerzparametern (Rückenschmerzen im Sitzen, Stehen, Liegen, bei Bewegung, während der Nacht) eine Schmerzintensität >6 auf einer visuellen Analogskala von 0 bis 10 angaben, wurde über einen Zeitraum von vier Wochen eine tägliche Basensubstitution durchgeführt. Weitere Diät-Empfehlungen oder sonstige Anwendungen, z.B. Massagen, erfolgten nicht. Schmerzmittel durften nach Bedarf weiter verwendet werden, ihre Einnahme wurde jedoch dokumentiert. Die Ergebnisse dieser Studie konnten eindeutig belegen, dass die Zufuhr basischer Mineralstoffe eine schmerzlindernde Wirkung besitzt. Neun von zehn Studienteilnehmern berichteten über eine deutliche Verbesserung ihrer Schmerzsymptomatik. Auch die Bewegungseinschränkung und die vorher bestehenden Behinderungen bei der Ausübung alltäglicher Tätigkeiten gingen um mehr als die Hälfte zurück. Als besonders erfreulich konnte festgestellt werden, dass die Studienteilnehmer weniger Schmerzmittel aus der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika benötigten. Die Rücken- und Körperbeweglichkeit war sichtbar besser und die allgemeine Lebensqualität nahm unter der Basensubstitution wieder zu. Begleitend durchgeführte Laboruntersuchungen wiesen eine deutliche Zunahme der Pufferkapazitäten innerhalb der Zellen nach.

„Neuprogrammierung“ des Gewebes durch Komplexhomöopathie

Die Ergebnisse der Studie lassen den Schluss zu, dass chronische Rückenschmerzen in nicht unerheblicher Weise auf eine Störung des natürlichen Säure-Basen-Gleichgewichts im Sinne einer Azidose zurückgehen. Die Zufuhr einer basischen Mineralstoffmischung bei Rückenschmerzpatienten kann Schmerzsymptomatik und Schmerzmittelverbrauch deutlich reduzieren und stellt eine sinnvolle Terrainsanierung des Bindegewebes dar, die nicht nur die Strukturen des Bewegungsapparates im Rahmen des Möglichen regeneriert, sondern auch den übrigen Organen zugute kommt. Basensubstitution ist allerdings nur die halbe Therapie. Ob bei jüngeren Patienten mit einer langjährigen Rückenschmerz-Biographie oder bei Senioren, die von Wirbelsäulenarthrose geplagt werden: Basensubstitution mag zwar kurzfristig die Schmerzen reduzieren, reicht allein aber nicht aus. Ebenso wichtig ist die homöopathische Behandlung. Sie bewirkt eine „Löschung“ der Schmerzinformation und eine Anregung der Regeneration von Knochen, Knorpel, Synovialschicht und Bandapparat im Sinne einer restitutio ad integrum - so weit, wie es in jedem einzelnen Fall noch möglich ist.

Basensubstitution ist Rückenschmerztherapie auf substantieller Ebene, Komplexhomöopathie wirkt auf die Informationsebene im Sinne einer Löschung des degenerativen und „Installation“ des regenerativen Programms. So können kurzfristige Therapieerfolge im Organismus nachhaltig verankert werden.

Komplexhomöopathie bei Rückenschmerzen: Steirocartil® arthro

Ein maßgeschneidertes Mittel für die komplexhomöopathische Behandlung von unspezifischen Rückenschmerzen und Rückenschmerzen als Folge von Gicht, Rheuma und Arthrose ist **Steirocartil® arthro** mit seinen Einzelhomöopathika *Ledum palustre* Dil. D4, *Pseudognaphalium obtusifolium* Dil. D1 und *Ruta graveolens* Dil. D4. Die Prüfsymptome dieser drei Mittel lesen sich geradezu wie eine Litanei der typischen Beschwerden von rüchenschmerzgeplagten Patienten:



Zu den klinischen Symptomen von **Ledum palustre** gehört mit der Gicht die stärkste Ausformung von Gewebeübersäuerung. Säure macht die Gewebe kalt, weil sie die Durchblutung verschlechtert. Und so schreibt bereits Hahnemann über *Ledum*, „dass diese sehr kräftige Arznei

größtenteils nur für langwierige Übel, bei welchen vorzüglich Kälte und Mangel an tierischer Wärme vorwaltet, passend ist.“ *Ledum* ist ein



ausgesprochenes Gelenkmittel und passt vor allem gut bei „Säureschäden“ im Gelenkbereich. Zu seinen Symptomen gehört die „Schmerzhaftigkeit von Rücken und Lenden wie Steifigkeit nach Sitzen“ und „Reißen vom Kreuz bis in den Hinterkopf, vorzüglich abends“.

Pseudognaphalium obtusifolium, auch als *Gnaphalium polycephalum* bekannt, zählt Gicht, Ischialgie, Lumbago, Neuralgie des



Nervus anterior femoralis und Rheumatismus zu seinen klinischen Symptomen. Es zählt zu den wichtigsten homöopathischen Mitteln zur Behandlung von Störungen des Ischiasnervs, insbesondere, wenn sich Taubheitsgefühle mit Schmerzen

abwechseln. Eine typische Indikation ist auch die Gefühllosigkeit des unteren Teils des Rückens bei Lumbago sowie Schmerzen, die vom Rücken aus dumpf oder schießend in die Beine einstrahlen, besonders der intensive Schmerz im Verlauf des Nervus ischiadicus.

Ruta graveolens ist ein wichtiges Arthrose-, Rheuma- und Ischiasmittel der Homöopathie. Es passt sowohl bei Rücken-

Newsletter November 2015

schmerzen als Folge einer Arthrose der kleinen Wirbelgelenke als auch bei rheumatischen Prozessen der Wirbelsäule und akuter wie chronischer Ischialgie. Bereits Hahnemanns Prüfung hat „Zerschlagenheits-schmerz, vor allem in den Knochen“ als wichtiges Leitsymptom ergeben. Schmerzen und Stiche im Kreuz, Rückenschmerzen beim Liegen, Sitzen und Gehen, Kreuzschmerzen, welche sogar die Atmung behindern sowie Stiche im Kreuz beim Stehen, Bücken, Sitzen und in Rückenlagen gehören zu den Indikationen von Ruta.



Auch Schmerzen im Bereich Lendenwirbel, Hüftknochen, Sakrum und Steißbein verlangen das Mittel. Oft führen die Rückenschmerzen zu Schwächegefühlen in Knien und Beinen.

Beim Vorliegen der genannten Symptome dosiert man **Steirocartil® arthro** im akuten Fall mit bis zu 12 mal täglich 10 bis 20 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen mit 1 bis 3 mal täglich 5 bis 15 Tropfen.

Entsäuerung und Phytotherapie

Zur Gewebeentsäuerung steht heute eine große Bandbreite an Präparaten zur Verfügung. Man ergänzt ein Basenpulver idealerweise mit einer entwässernden und entgiftenden Heilpflanze, z.B. Betula (Birke) oder Urtica (Brennnessel) als Tee oder Urtinktur, kombiniert mit reichlichem Trinken von Neutralflüssigkeit.

Wenn chronische Rückenschmerzen zu depressiven Verstimmungszuständen führen, sind Johanniskrautpräparate hilfreich, um die Stimmung aufzuhellen und dem Patienten mehr Zutrauen zu geben, dass er sich aus seiner Schmerz- und Belastungssituation wieder herausarbeiten kann. Gute Erfolge erzielt man mit dem Hypericum Steierl Potenzakkord, der Johanniskraut als Urtinktur sowie in den Potenzen D6 und D12 enthält.

Äußerlich lässt sich der Schmerzprozess durch analgetisch und hyperämisierend wirkende Heilpflanzen durchbrechen, z.B. eine Rosmarin- oder Kampfersalbe. Als Externa empfehlen sich auch Salben aus Beinwellwurzel (Symphyti radix) oder Arnika bzw. das Einreiben mit einer Weinrautensalbe (Rutae graveolentis herba) vor der Bestrahlung mit Rotlicht oder einer Heilsonne. Als Interna haben sich zusätzlich Enzympräparate bewährt.

Zur Muskelentspannung und zum Abbau von Schonhaltungen empfiehlt sich die äußere Einreibung mit folgender bewährter Mischung:

Angelicae tinct. (20.0)
Symphyti tinct. ese rad. (20.0)
Caryophylli tinct. (10.0)
M. D. S.: Äußerliche Einreibung

Zuhause kann der Patient seine Beschwerden durch feuchte Wärme wie heiße Kompressen, Beinwell-, Ingwer-, Kartoffel- und Senfwickel oder auch mit einem heißen Kirschkernsäckchen auf der Lendengegend lindern.

Eine ruhige Lagerung ist übrigens nicht die beste Therapie für Rückenschmerzen: Patienten sollten auf keinen Fall in einem zu weichen Bett liegen, sondern in Bewegung bleiben, z.B. durch leichte Kreisbewegung zu Musik, langsame Spaziergänge oder Feldenkrais-Übungen. Das regt die Bildung der Synovialflüssigkeit in den kleinen Wirbelgelenken an, entkrampft die großen und kleinen Rückenmuskeln und beschleunigt darüber die Rückkehr von der Schonhaltung zur Normalhaltung.

Autor: Margret Rupprecht

Steirocartil® arthro

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten - Wirkstoffe: Ledum palustre Dil. D 4 3,33 g, Pseudognaphalium obtusifolium ex herba rec. flor Dil. D 1 (HAB, Vorschrift 3a) 3,34 g, Ruta graveolens Dil. D 4 3,33 g. Hergestellt nach homöopathischem Arzneibuch. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Rheumatische und degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden.** Hinweis: Bei akuten Gelenkbeschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Übererwärmung einhergehen sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Alkoholkranken, bei Überempfindlichkeit gegen Korbblütler sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Wegen des Alkoholgehaltes soll Steirocartil® arthro bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden. Die Anwendung bei Jugendlichen ab 12 Jahren bis unter 18 Jahren sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht andere vom Arzt verordnete Arzneimittel. Warnhinweis: Dieses Arzneimittel enthält 58 Vol.-% Alkohol. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 07712991; 100 ml, PZN 07235232.



**Steierl-
Pharma GmbH**

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de

Bildnachweis:
Steierl-Pharma GmbH
©mangostock - fotolia.com

Wirksame Naturarznei.