

# Behandeln statt operieren

**Arthrose** Für Heilpraktiker Christian Arndt aus Kempten gibt es zwischen der Diagnose und einem Eingriff viele Möglichkeiten, das Leiden zu lindern

VON FRANK EBERHARD

**Kempten** Zwischen der Diagnose Arthrose und einer Operation gibt es noch etwas. „Und das nennt sich Behandlung“, ist der Kemptener Heilpraktiker Christian Arndt überzeugt. Aus seiner Sicht ist es zwar ein Segen, dass es möglich ist zu operieren und beispielsweise ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk einzusetzen. Doch sollte dies erst das letzte Mittel sein, wenn alle anderen Behandlungsversuche ohne Erfolg geblieben sind.



Christian Arndt

„Arthrose ist die krankhafte Veränderung von Gelenken“, erläutert Arndt. Konkret leidet der Knorpel im Gelenk, der als Stoßdämpfer dient. Weniger Knorpel bedeutet weniger Dämpfung, was zu Schmerzen führt.

Viele setzen Arthrose mit Gelenkverschleiß gleich. Das stimmt zwar, erzeuge aber den Eindruck, dass sie nur ältere Menschen betrifft. Aber das ist nicht der Fall: Zwar steigt die Gefahr, im Alter Arthrose zu bekommen. Doch auch junge Menschen behandelt Arndt in seiner Praxis häufig und auch junge Menschen werden deswegen operiert. Leistungssport kann ein Auslöser sein, wenn jemand bestimmte Gelenke übermäßig belastet. Auch Kinder die Fehlbildungen haben, belasten ihre Gelenke unregelmäßig, was zu Arthrose führen kann.

Doch was tun? Laut Arndt gibt es darauf keine allgemeingültige Antwort. „Jeden Patienten, der zu mir in die Praxis kommt, behandle ich individuell“, sagt er. Sehr wohl gibt es aber Verhaltensweisen und Methoden, die das Problem lindern. Diese gelten sowohl präventiv als auch bei der Behandlung einer bereits vorhandenen Arthrose.

● **Bewegung** Gemäß dem Motto „Wer rastet, der rostet“, gilt es sich zu bewegen. Außer bei extremer und einseitiger Belastung einzelner Gelenke helfen Sport und Bewegung. Hier kommt beispielsweise die Physiotherapie ins Spiel. Dabei



**Arthrose bedeutet, dass die Gelenke sich krankhaft verändern. Das führt zu Schmerzen und trifft auch jüngere Menschen.**

Fotos: Monique Wüstenhagen, dpa; Eberhard

könnten Patienten zudem Übungen lernen, die sie zuhause machen können. Das Gleiche gelte für Yoga.

● **Stürze vermeiden** Nicht nur übermäßige Belastung, sondern auch Verletzungen, etwa durch Stürze, können den Knorpel im Gelenk schädigen und damit zu Arthrose führen oder sie verschlimmern. Wichtig ist auch, Gelenkverletzungen richtig nachzubehandeln.

● **Gesundes Körpergewicht** Wer zu schwer ist, belastet seine Gelenke

stärker. Durch Übergewicht nutzt sich Knorpel schneller ab.

Zum Thema Arthrose gehört auch die Arthritis, also die akute Entzündung des Gelenks. „Aus naturheilkundlicher Sicht finden wir hier ein Zuviel an Hitze und Trockenheit“, sagt Arndt. Der Körper benötige als Ausgleich etwas kühlendes und befeuchtendes. Dabei könnten verschiedene Pflanzen helfen, oder, ganz allgäuerisch-bodenständig, Quarkwickel.

Diese Methoden helfen ebenso bei einer nicht entzündeten Arthrose. Denn in jedem Fall geht es Arndt darum, dem Patienten mit seinen Schmerzen zu helfen und zu vermeiden, dass die Krankheit fortschreitet. Er nennt Beispiele aus der Naturheilkunde, die die Lücke zwischen Diagnose und Operation füllen oder einen Eingriff in vielen Fällen überflüssig machen sollen. Dazu gehört die bereits erwähnte Pflanzenheilkunde in Verbindung mit Auflagen und Wickeln.

Ebenso könne die sogenannte Neuraltherapie positive Effekte erzielen. „Dabei wird ein örtliches Betäubungsmittel an bestimmte Nervenareale injiziert. Dies führt zu einem Ausgleich der Zellpotenziale“, sagt Arndt. Das helfe in vielen Fällen schnell und befreie beispielsweise von Schmerzen. Auch Akupunktur könne helfen: „Dabei soll der Fluss zwischen gestörten Energiebahnen im Körper wiederhergestellt werden“, erläutert der 43-Jährige. Die Akupunktur basiert zwar auf chinesischer Medizin. Doch gebe es Hinweise darauf, dass auch die Europäer der Jungsteinzeit sie anwandten: Bei der mehr als 5000 Jahre alten Gletschermumie Ötzi fanden Forscher Tätowierungen an Akupunkturpunkten.

## Disziplinen sollen sich ergänzen

Arndt ist sich bewusst, dass diese Methoden wissenschaftlich nicht anerkannt sind und somit beispielhaft für das Spannungsfeld zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde stehen. Doch sieht er die beiden Ansätze zur Heilung von Menschen nicht in einer Konkurrenzsituation, sondern, jeweils richtig eingesetzt, als Ergänzung zueinander.

Einen besonderen Schwerpunkt legt er darauf, die Ursachen eines Leidens zu behandeln und nicht nur dessen Symptome. „Mir geht es darum herauszufinden, warum der Patient Arthrose hat“, sagt Arndt. Trinkt er zu wenig? Bewegt er sich ausreichend? Ernährt er sich ungesund? Welche Vorerkrankungen gab es? Funktionieren die Organe nicht richtig? Diese ursächlichen Probleme zu lösen, könne manche Operation ersparen. Das ist es, was Arndt mit Behandlung meint.