



Von Arthrose zur Arthritis

02.07.2018 | Rasche Industrialisierung und Urbanisierung haben die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten der Menschen weltweit zu ihrem Nachteil verändert, das zu einem Anstieg der Häufigkeit nicht übertragbarer Krankheiten, sprich eigenständige bis hausgemachte Fehlentwicklungen wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes, Herzkrankheiten, Metabolische und hormonelle Störungen und Skelett-Muskel-Erkrankungen wie Arthritis und ähnlichem führt.

Diese Leiden sind durch Chronizität und häufige Rückfälle gekennzeichnet. Die Ätiologie von Arthrose und Arthritis klingt ähnlich. Beide betreffen Knochen, Bänder und Gelenke. Sie teilen viele der gleichen Symptome, einschließlich Gelenksteifigkeit und Schmerzen.

Kleine Unterschiede zwischen Arthrose und Arthritis

Auch der Unterschied zwischen beiden rheumatischen Leidensformen ist wichtig. Arthritis ist ein Überbegriff. Er wird verwendet, um mehrere Zustände zu beschreiben, die eine Entzündung in den Gelenken verursachen. In einigen Fällen kann die Entzündung ebenso Haut, Muskeln und Organe betreffen. Beispiele dafür sind Osteoarthritis (OA), Rheumatoide Arthritis (RA) und Gicht. Arthrose ist ein anderer Name für OA, eine Art von Arthritis. Es bezeichnet die häufigste Arthritis-Art, so das **NHI** „National Institute of Arthritis und Musculoskeletal and Skin Diseases“, USA.



***Janu Basti** – Lokalthherapie: ist eine ayurvedische Knieanwendung mit mediziniertem Kräuteröl oder -sud, baut Gelenke auf, befreit diese von Steifheit wie Schmerz*

Erkrankungsursachen

Arthrose wird durch normale Abnutzung der Gelenke und Knorpel verursacht. Der Knorpel ist sozusagen ein rutschiges Gewebe, das die Enden der Knochen bedeckt und so den Bewegungen der Gelenke hilft. Mit der Zeit kann sich Knorpel verschlechtern, sogar vollständig verschwinden. Dies führt zu einem Knochen-zu-Knochen-Kontakt in den Gelenken, das wiederum zu Schmerzen, Steifheit und manchmal zu Schwellungen führt. Arthrose kann jedes Gelenk im Körper betreffen. Am ehesten betrifft es die Gelenke von Händen, Nacken, Knien und Hüften. Das Risiko Arthrose zu entwickeln steigt mit dem Alter. Bei der Arthritis kommt eine Entzündung dazu.

Symptome der Arthritis einschließlich Arthrose

Die Symptome der Arthritis variieren von Typ zu Typ. Gelenkschmerzen und Steifheit sind die zwei häufigsten Anzeichen. Weitere Symptome von Arthritis sind:

- Schwellungen in den Gelenken
- Rötung der Haut um betroffene Gelenke
- eingeschränkte Beweglichkeit in betroffenen Gelenken.

Zu den häufigsten Symptomen der Arthrose gehören insbesondere:

- Gelenkschmerzen
- Gelenksteife
- reduzierte Flexibilität in den betroffenen Gelenken
- Knochen-zu-Knochen-Gitter oder Reiben
- Knochensporne oder kleine Stücke zusätzlichen Knochenwachstums, die sich um die betroffenen Gelenke herum entwickeln können.

Bei einer Arthritis entzünden sich zusätzlich eine bis mehrere Stellen im Gewebe.

Risikofaktoren für Arthritis einschließlich Arthrose

Das Risiko, eine Arthrose zu entwickeln, sowie einige andere Arten von Arthritis können beeinträchtigt werden durch:

Alter: Arthrose und viele andere Arten von Arthritis sind häufiger bei älteren Menschen zu finden.

Geschlechterfrage:

Frauen entwickeln häufiger Arthrose sowie RA (Rheumatoide Arthritis). Männer entwickeln mehr Gicht.

Gewicht:

Zusätzliches Gewicht bringt mehr Druck auf die Gelenke. Dies erhöht das Risiko von Gelenkschäden und Arthrose. Übergewicht erhöht zusätzlich das Risiko für alle andere Arten von Arthritis. **Verletzungen:** Unfälle und Infektionen können schnell die Gelenke schädigen und das Risiko einer Arthrose steigern. Dies kann die Möglichkeit verstärken, auch einige andere Arten von Arthritis zu entwickeln. **Gelenkdeformitäten:** Fehlgebildete Knorpel und unebene Gelenke mehren das Risiko einer Arthrose. **Beruf:** Arbeiten mit Gelenkbelastungen können das Risiko für Arthrosen erhöhen. **Gene** – sie erhöhen oft eine Arthrose, wenn Sie eine familiäre Vorgeschichte der Erkrankung haben. Gene beeinflussen die Chance, andere Arten von Arthritis wie RA zu entwickeln.

Diagnoseformen der Arthrose und andere Sorten von Arthritis

Neben der detaillierten Anamnese, Familienanamnese und körperlichen Untersuchung werden Tests zur Diagnose der spezifischen Art der Arthritis empfohlen. Bluttests zur Überprüfung der Entzündungs- und Infektionsmarker, gemeinsame Aspiration zum Sammeln und Analysieren einer Flüssigkeitsprobe aus einem betroffenen Gelenk. Arthroskopie oder andere bildgebende Untersuchungen, wie Röntgenaufnahmen oder MRT-Untersuchungen, um die betroffenen Gelenke visuell zu untersuchen.

Konventionelle Arthrose-Behandlung

Medikamentengruppen - dazu gehören nicht steroidale, entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs). Physikalische Therapie: Übungen zur Stärkung und Stabilisierung von Gelenken und zur Wiederherstellung oder Erhaltung des Bewegungsumfangs. Ergotherapie: Strategien zur Anpassung an die Arbeitsumgebung oder Gewohnheiten zur Bewältigung des Krankheitszustands. Dazu gehören Orthesen, Schienen oder Schuheinlagen, die Stress und Druck auf beschädigte Gelenke lindern. Gelenkchirurgie: In sehr schweren Fällen und daher in Ausnahmefällen, wenn es nicht mehr anderes geht, empfehlen sich Gelenkersatzoperationen. Moderne Medizin bietet hauptsächlich symptomatische Erleichterung, das Risiko von schweren Nebenwirkungen und häufigen Rückfällen besteht weiterhin. Im Gegenzug dazu besteht eine wachsende Nachfrage nach ganzheitlichen medizinischen Wissenschaften wie Ayurveda & Yoga für eine effektive Behandlung von Arthrose und Arthritis, hier nehmen Nebenwirkungen und Rückfälle einen geringeren Platz ein.

Konzept für Gelenke und Gelenkerkrankungen im Ayurveda

Ayurvedische Texte haben Asthi Sandhi, die Gelenke der Knochen in bewegliche und unbewegliche Arten klassifiziert. Gelenke wurden im Ayurveda in acht Typenstudien/Fälle

eingeteilt. Die normale Struktur und Funktion dieser Gelenke hängt von den Doshas, Dhatus und Upadhatus ab. Allem voran das Vata Dosha, es reguliert die Bildung und Zerstörung von Knochen/Knochengewebe und stimuliert und initiiert alle körperlichen Bewegungen einschließlich Gelenkbewegungen.

Ayurvedische Pathogenese von Sandhivikara/Gelenkkrankheiten

Auslösende Faktoren sind • Essen, das übermäßig kalt, trocken, rau, bitter, adstringierend ist, als auch „beißende“ Lebensmittel (einschließlich eines Überschusses an Rohkost) • Unregelmäßige Zeitpläne oder Essenszeiten • Übermäßiges Reisen bis hin zur Unruhe • Konstantes Multitasking und Smartphone-Nutzung • Jobs oder Situationen mit hohem Stress oder hohem Angstpotential • Mangel an Schlaf • Extreme Temperaturen: Zu kalte oder trockene Umgebung • Ein körperlich oder geistig traumatisches Ereignis • Anhaltende und langfristige Exposition gegenüber diesen inneren und äußeren Ernährungsfaktoren, Lebensstil und Umwelt verursachenden Faktoren verschlimmern ein Vata Dosha, verringern Kapha Dosha, behindern das Funktionieren von Agni oder der Asthivaha Strotas/Energiekanäle des Sklettsystems. Hier zeigt sich sehr oft Bildung von Ama/Biotoxinen.

Pathologische Zunahme des Vata Dosha führt zu einer Verringerung des Gelenkraums, Erosion und Zerstörung des Gelenkknorpels, Verringerung der Synovialflüssigkeit und Zerstörung von Knochen/Knochengewebe, was zu Gelenkentzündungen, Gelenkschwellungen, Gelenksteifheit, Verringerung des Bewegungsumfangs der Gelenke führt.

Heilmethoden der Ayurveda-Medizin:



***Patra Potalli Sweda** – Lokaltherapie: mit Hilfe von ausgesuchten Heilpflanzenblättern werden betroffene Stellen warm behandelt. Entzündungen und Schmerzen ziehen sich zurück*

Ein effektives Management von Sandhivikara erfordert einen multimodalen therapeutischen

Ansatz, der internen Arzneimittel oder medizinische Pflanzenformulierungen, interne Bio-Reinigungstherapien wie Mrudu Virechan (Mildpurgation) und Basti Karma (Therapeutischer Klistier von medizinischen Abkochungen und Ölen) beinhaltet. • **Externe Therapien** wie Abhyanga (Medizinische Ölmassage), verschiedene Formen von Swedan Karma / Therapeutische Umschläge wie Bashpa Sweda (Dampf von Heilpflanzenabkochungen), Patra Pottali Sweda (lokale Massage mit Öl - und Heilpflanzenblättern), Upanaha Sweda (Poultice von Heilkräuter), lokalisierte Bastis wie Janu Basti etc.



***Bala** – die Wurzel der indischen Sandmalve wirkt eher beruhigend auf Körper und Geist.
Anwendung bei Ischias, Rheuma, Asthma*

Pflanzenheilkunde:

Heilpflanzen mit antiarthritischer Wirkung sind Guggulu - Commiphora mukul, Ashwagandha - Withania somnifera, Bala - Sida cordifolia, Haridra - Curcuma longa, Nirgundi - Vitex negund ... Antiarthritische Pflanzen enthalten eine Vielzahl von chemischen Bestandteilen sprich Pflanzenstoffen wie Phenole, Cumarine, ätherische Öle, Monoterpene, Catechine, Chinone, Carotinoide, Flavonoide, Alkaloide, Anthocyane und Xanthene.

Die Wahl der Behandlungen wie Heilmittel sind zu Ihrer eigenen Sicherheit mit einem Heilpraktiker oder Arzt für Ayurveda-Medizin durchzuführen.



***Ashwagandha** – die indische Schlafbeere ist antiinflammatorisch, blutreinigend,
reduziert Tremor und verhilft zum Tiefschlaf*

Klassische ayurvedische Arzneimittelformulierungen – Beispiele

1. **Choorna**/Kräuterpulver: Amrutadi Choorna, Ajamodadya Choorna
2. **Kwatha**/Abkochungen: Rasnasaptak Kwatha, Maharasnadi Kwatha,
3. **Guti-Vati** /Tabletten inkl. Guggulu Formeln: Yogaraj , Mahayograj Guggulu
4. **Ghruta**/Mediziniertes Ghee: Shunti Ghruta, Ashwagandha Ghruta
5. **Tailam**/Mediziniertes Öl für externe Anwendung: z.B. Mahanarayan Taila etc.

Die Einnahme der vorgeschlagenen Arzneimittel sind aufgrund der individuellen Konstitution und pathologischen Dosha-Verschiebung mit einem Ayurveda-Arzt/Therapeuten zu klären.



***Haridra** – inflammatorisch – dieses Ingwergewächs wirkt reinigend, stoffwechsellanregend, verringert jedes Dosha*

Vorteile von Yoga

Aus physischer Sicht erhöht Yoga die Kraft, Flexibilität und Balance, die für die Gesundheit im Allgemeinen wichtig sind, besonders für die Behandlung von Osteoarthritis (OA). Sanfte Yogabewegungen stärken bei regelmäßigem Praktizieren nicht nur die gelenkfördernden Muskeln, sondern verbessern auch die Beweglichkeit der Muskulatur, was effektiver ist als alleinige Kräftigung. Der Fokus von Yoga auf Gleichgewicht und Ausrichtung hilft, biomechanische Ungleichgewichte zu verbessern, die die Gelenke belasten. Wie Forscher herausgefunden haben, tritt der Schaden an Knorpel oft aufgrund der unausgewogenen Positionen auf, die der Körper beim Sitzen, Gehen und Bewegen einnimmt. Fehlstellungen der Knochen, dysfunktionale Bewegungsmuster, mangelnde Körperwahrnehmung und schlechte Haltung können alle zum Verschleiß des Knorpels beitragen. Yoga kann unseren Körper dazu bringen, sich so zu bewegen, dass die Belastung für unsere Gelenke verringert wird.

Wichtige Yogasanas

Die folgenden Übungen sind hilfreich bei Arthrose und Arthritis, unter fachkundiger Anleitung:

1. Sukhasana - Kreuzsitz
2. Surya Namaskara - Sonnengruß-Variationen
3. Setu Bandhasana - Schulterbrücke
4. Paschimottasana - Vorwärtsbeuge im Sitzen, Variationen
5. Bhoojansasana - Kobra und Varianten



"Kobra"

Ihr Yoga-Lehrer/Lehrerin mit orthopädischem Wissen kann Ihnen hier bei der richtigen Ausführung behilflich sein.



"Dreieck" und "Vorwärtsbeuge"

Singen von Mantras

Heilkräfte entfacht Singen in Körper, Geist und Seele. Singen lässt keine negativen Gedanken zu. Singen entfacht Lebensfreude, Depressionen, die gern mit körperlichem Dauerschmerz einhergehen, finden hier keinen Platz. Singen in einer Gruppe verstärkt die positive Schwingung, die alle Organe des Körpers durch leichte Vibration massiert. Hier erfolgen kleine Reize mit

großer Wirkung. Satsang, Kirtan oder das individuell Singen von einem oder mehreren Mantras haben durch ihren spirituellen Inhalt eine überraschend heilkräftige Wirkung – ähnlich wie wir es vom Gebet her kennen.

Mächtige Formeln sind: Om Nahma Shivaya (ich verneige mich vor dem göttlichem Bewusstsein, Mantra der Demut, Weiterentwicklung), Om Namo Narayana (Anrufung wie Wunsch nach Frieden und persönlichem Engagement für eine gute Sache), Om Aim Sarawatyai Namaha (Anrufung - Streben nach Weisheit, Wissen, Wissenschaft, Kreativität – nach Erleuchtung). Mantras sind in Indien den Göttern gewidmet, die wiederum sinnbildlich für ganz persönliche Aspekte der Menschen stehen. Ein Mantra sollte täglich zur Entfaltung seiner Kraft 20 Minuten gesungen werden. Das Singen von Mantras auf Sanskrit ist eine ganz persönliche Disziplin.



Petra Lötschert hat vor mehr als 20 Jahren diese Wissenschaft in Indien studiert



Prof., Dr. Kohli ist Ayurveda-Arzt und AYUSH-Direktor – Leiter der Alternativ-Medizin im Bundesstaat Maharashtra, Indien

Autoren: Publizistin MA, Ayurvaidya, HP Petra Lötschert, Düsseldorf - sowie Prof. Dr. K. Kohli, Dr. S. Khardenavis, Mumbai

Mehr Infos unter www.ayurveda-park.de.