

# Die **Natur Docs**

Prof. Dr. **Andreas  
Michalsen**



**SPIEGEL  
Bestseller**

Professor an der Charité und  
Experte der NDR-Visite-Serie

Meine besten Heilmittel für Gelenke  
**Arthrose, Rheuma  
und Schmerzen**

insel taschenbuch 5034  
Prof. Dr. Andreas Michalsen  
Die Natur-Docs  
Meine besten Heilmittel für Gelenke  
Arthrose, Rheuma und Schmerzen



Immer mehr Menschen leiden weltweit unter Gelenkerkrankungen. Knie-, Hüft-, Finger- und Schulterarthrose sind Volksleiden geworden und auch die rheumatischen Entzündungen sind auf dem Vormarsch. Die Schulmedizin hat in der Behandlung der Gelenkerkrankungen zahlreiche Fortschritte erzielt, aber meist nur auf dem Gebiet der Operationen, die häufig nicht notwendig wären, und der Medikamente, die oft mit Nebenwirkungen behaftet sind.

Viel zu wenig beachtet und genutzt werden die vielfältigen Verfahren der Naturheilkunde bei Arthrose, Rheuma und Gelenkschmerzen, die oft als Folge unseres modernen Lebensstils auftreten: Bewegungsmangel, Ernährung, Stress, Übergewicht. Das Spektrum der naturheilkundlichen Behandlungsmethoden ist überraschend breit: von Heilfasten, Yoga, speziellen Gelenkübungstechniken, Heilpflanzentherapie, Kneipp-Therapie bis zu Akupunktur, Ayurveda, Blutegeln und Schröpfen.

Andreas Michalsen beschreibt die Vor- und Nachteile schulmedizinischer und naturheilkundlicher Behandlung und empfiehlt in detaillierten Übersichten die besten Therapien der Naturheilkunde bei Gelenkerkrankungen.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, geboren 1961 in Bad Waldsee als Sohn eines Kneipp-Arztes, ist Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Als Professor für klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin forscht, lehrt und behandelt er mit den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens und der Mind-Body-Medizin. Michalsen publiziert und referiert international im Bereich der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin.

Prof. Dr.

# Andreas Michalsen

## Die Natur-Docs

Meine besten Heilmittel für Gelenke

# Arthrose, Rheuma und Schmerzen

*Herausgegeben von*  
Friedrich-Karl Sandmann

Insel Verlag

# Inhalt

6      **Vorwort**

---

10     **Einleitung**

Gelenkerkrankungen mit den Methoden  
der Naturheilkunde behandeln und heilen

---

26     **Die häufigsten Gelenkerkrankungen**

Ursachen und wirksame Behandlungsmethoden

---

50     **Die Therapien der Schulmedizin**

Von Physiotherapie über Antirheumatika  
und Biologika bis Operationen

## Die Therapien der Naturheilkunde

- Physiotherapie und Ergotherapie
  - Mind-Body-Medizin, Yoga und Meditation
  - Ernährung und Fasten
  - Heilpflanzen (Phytotherapie) und Nahrungsergänzung
  - Thermo- und Balneotherapie
  - Blutegel
  - Schröpfen
  - Akupunktur
  - Taping
  - Neuraltherapie und Entstörung
  - Ayurveda
- 

## Meine erfolgreichen Behandlungspläne bei Gelenkerkrankungen

- Kniearthrose
  - Hüftarthrose
  - Schulterarthrose
  - Sprunggelenk- und Fußarthrose
  - Daumen-, Finger- und Handarthrose/  
Fingerpolyarthrose
  - Ellenbogengelenkarthrose
  - Rheumatoide Arthritis
  - Bechterew-Erkrankung, Psoriasis-Arthritis und Gicht
- 

## Anhang

Ausblick, wichtige Adressen und  
Ansprechpartner der Naturheilkunde,  
Danksagung, ausgewählte Literatur, Index

# Vorwort

Wir alle möchten ein Leben in Gesundheit, ohne Schmerzen und Beschwerden führen. Viele Erkrankungen sind schicksalhaft, viele treten glücklicherweise nicht zu häufig auf, manch andere treten ab einem gewissen Lebensalter sehr häufig auf. In der Medizin spricht man dann von »Volkskrankheiten«. Die Volkskrankheit, die fast zwangsläufig ab einem gewissen Alter kommt und fast jeden betrifft, ist die Arthrose – und andere Formen von rheumatischen, manchmal auch entzündlichen, Gelenkerkrankungen. Sie alle sind nicht lebensbedrohlich, können aber das Leben und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Da die allgemeine Lebenserwartung steigt, nimmt auch die Häufigkeit an Arthrosen und Gelenkerkrankungen zu. Dementsprechend gibt es mehr Orthopäden, Schmerztherapeuten, Rheumatologen, Internisten, die von Patienten mit erstmalig auftretenden oder sich verschlechternden Gelenkbeschwerden und chronischen Schmerzen aufgesucht werden.

Ich bin nun schon seit fast 25 Jahren in der Naturheilkunde tätig, zuerst an den Kliniken Essen-Mitte, dann am Immanuel Krankenhaus Berlin und der Charité Berlin. Arthrosen und rheumatische Erkrankungen waren dabei immer ein Schwerpunkt meiner Tätigkeit. Bei fast jeder Sprechstunde und Visite unserer Patienten mit Gelenkerkrankungen geht es um die Fragen: Kann der Erkrankung – je nach Fall – mit den Methoden der Naturheilkunde entgegengewirkt werden? Mit welchen naturheilkundlichen Verfahren kann dies erfolgen? Was kann mit den naturheilkundlichen Verfahren – auch

Hand in Hand mit anderen Therapiemethoden – erreicht werden, und besteht die Möglichkeit, mit weniger Medikamenten auszukommen? Oder ist der Zeitpunkt für eine Operation gekommen?

Die Naturheilkunde hält bei Gelenkbeschwerden und Gelenkerkrankungen eine Vielzahl an Möglichkeiten bereit, Beschwerden und Schmerzen zu lindern, Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen und den Betroffenen Mobilität und Lebensqualität zurückzugeben – auch wenn die Erkrankung selbst nur selten heilbar ist. Gerade bei Gelenkerkrankungen zeigt sich die Wirksamkeit der Anwendung von naturheilkundlichen Verfahren – von Heilfasten über Akupunktur bis hin zur Blutegeltherapie – auf eindrucksvolle Weise. Dabei ist es wichtig, die verschiedenen Behandlungsmethoden bestmöglich zu kombinieren, den individuellen Menschen und seinen Lebensstil zu berücksichtigen und auch über das Gelenk hinaus zu denken und zu diagnostizieren. Denn auch wenn Gelenke viel mit Mechanik zu tun haben, der menschliche Körper ist keine Maschine, er lebt, er hat Selbstheilungskräfte – und diese kann man stimulieren, unterstützen und stärken, und auf der anderen Seite kann man die Resilienz, die Widerstandskräfte gegen widrige Faktoren, fördern.

Für Ärzte sind die häufig auftretenden »Volkskrankheiten« ein komplexes Gebiet und eine Herausforderung. Orthopädische Chirurgen können hervorragend operieren, die technischen Methoden, Geräte und Materialien werden stetig besser. Da sie sich aber immer stärker darauf fokussieren (müssen), sind sie meist ziemlich ahnungslos, was das Potenzial der Naturheilkunde anbelangt. Auf der anderen Seite schwören naturheilkundliche Ärzte und Therapeuten auf ihre Verfahren und sind manchmal überkritisch, was die modernen chirurgischen Verfahren angeht. Für Nicht-Mediziner ist die Orientierung am schwierigsten. Vieles hängt tatsächlich davon ab, auf welchen Arzt man als Erstes trifft und was er empfiehlt. Zu Recht werden heute immer öfter »Zweitmeinungen« vor Operationen eingeholt, aber die Erfahrung zeigt, dass auch bei diesen Terminen die ganzheitliche Betrachtung der Gelenkbeschwerden und -erkrankungen (und ihres Menschen!) die Ausnahme bleibt.

Am Immanuel Krankenhaus Berlin arbeiten naturheilkundliche Ärzte, Internisten, Orthopäden, Schmerzmediziner, Rheumatologen sowie Therapeuten aus den Bereichen der Physiotherapie, Ernährungsmedizin, Ordnungstherapie sowie Ayurveda- und Yoga-Therapeuten Hand in Hand. Dadurch hat sich ein wohl einmaliger Erfahrungsschatz aufgebaut in der Einschätzung, was und wann bei wem am besten (bei der jeweiligen Gelenkerkrankung und dem jeweiligen Beschwerdebild) hilft. Da dies so ist und ich weiß, dass in den Arztpraxen meist die Zeit für eine umfassende Beratung und Abwägung fehlt, habe ich mich dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben. Mit diesem Buch möchte ich Sie umfassend über das Wissen und den Erfahrungsschatz der Naturheilkunde informieren sowie über die vielfältigen Möglichkeiten, die bei den verschiedenen Formen von Gelenkerkrankungen wirksam helfen können. Natürlich bleibt es weiterhin am wichtigsten, vom Arzt Ihres Vertrauens gut untersucht und behandelt zu werden. Sie werden aber nach der Lektüre besser einschätzen können, was für Sie gut oder vielversprechend sein kann. Vor allem möchte ich Ihnen auch die besten Methoden der Selbsthilfe und die der Aktivierung und Stärkung der Selbstheilung erläutern und an die Hand geben. Meist kann man damit viel mehr erreichen als (auch von Ärzten) gedacht.

Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu einladen, den Weg hin zur Linderung und Besserung Ihrer Beschwerden und Ihres Krankheitsbildes auch zu einem gewissen Teil selbst in die Hand zu nehmen! Probieren Sie bewährte naturheilkundliche Verfahren aus, die Sie leicht selbst durchführen können: Mobilisierungsübungen, Stressreduktion und Yoga, gesunde Ernährung und Fasten, Kneippgüsse, Anwendungen mit Wärme oder Kälte und Heilpflanzen. Neben den möglichen guten Wirkungen auf Ihre Gelenkbeschwerden profitieren Sie dann auch von einer Besonderheit der Naturheilkunde: Naturheilkundliche Therapien wirken meist gleichzeitig auch auf andere Beschwerden und Erkrankungen. So lindert Fasten nicht nur Gelenkentzündungen, sondern senkt auch erhöhten Blutdruck, kann Diabetes heilen oder auch Darmbeschwerden lindern.

Kälteanwendungen und Kneippgüsse können nicht nur an den Gelenken Gutes leisten, sondern auch Ihr Immunsystem unterstützen und Herzbeschwerden lindern. Heilpflanzen wie Gelbwurz (Kurkuma) oder Ingwer wirken entzündungshemmend, nicht so stark wie Ibuprofen oder Cortison, aber sie wirken – und haben gleichzeitig günstige Wirkungen auf das psychische Befinden und den Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

In diesem Buch werde ich Sie immer wieder ermutigen, diese und andere naturheilkundliche Verfahren selbst auszuprobieren und die Wirkung zu erleben. Arthrose ist gerade auch durch die Möglichkeiten der Naturheilkunde kein Schicksal, sondern ein medizinisches Problem, für das es viele gute Möglichkeiten für eine Beschwerdebesserung und nicht selten komplette Beschwerdefreiheit gibt. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gute Besserung!

A handwritten signature in black ink, reading "Andreas Michalsen". The script is cursive and fluid, with a long horizontal stroke at the end.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

# Einleitung

Gelenkerkrankungen mit den  
Methoden der Naturheilkunde  
behandeln und heilen

Schon in meinem Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« habe ich dafür plädiert, dass wir eine neue Medizin brauchen, die den Menschen ganzheitlich betrachtet und individuell behandelt: eine Medizin mit den hervorragenden Möglichkeiten der Schulmedizin, die Hand in Hand geht mit den erfolgreichen Behandlungsmethoden der modernen Naturheilkunde, deren lang erprobte, klinisch erforschte und nachweisbar wirkungsvolle Verfahren auf den einzelnen Patienten abgestimmt werden können – und die sich eben nicht nur um Krankheiten oder Symptome kümmert, sondern den Menschen und seinen individuellen Lebensstil in den Mittelpunkt ihres Behandlungsansatzes stellt. Denn die Schulmedizin stößt oftmals dort an ihre Grenzen, wo sie nur symptomatisch behandelt und sich infolgedessen Beschwerdelinderung nur für kurze Dauer einstellt, dafür aber die Kosten der Behandlung und vor allem auch die Nebenwirkungen durch eingesetzte Medikamente steigen. Hinzu kommt: Gerade bei Gelenkerkrankungen wird, wie ich im Folgenden noch weiter ausführen werde, zu viel gespritzt und viel zu oft und zu schnell operiert, ohne dass zuvor alle Möglichkeiten der Behandlung ausgeschöpft werden.

Seit 2009 bin ich Professor für klinische Naturheilkunde der Charité und Chefarzt der Abteilung für Naturheilkunde am Berliner Immanuel Krankenhaus, einer Fachklinik für chronische und rheumatische Erkrankungen –, die ausgestattet ist mit 60 stationären Betten, einer Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité. Dazu kommt eine Tagesklinik, in der spezialisierte Therapeuten und Psychologen gemeinsam mit den Ärzten alles, was man selbst für die Gesundung tun kann, von Stressreduktion, Meditation, Bewegung, Ernährung bis zur umfangreichen naturheilkundlichen Selbsthilfe, in einem intensiven Schulungsprogramm für chronisch Erkrankte vermitteln. Zusammen mit einem Team aus spezialisierten Fachärzten, Wissenschaftlern, naturheilkundlich erfahrenen Pflegekräften, Physiotherapeuten, Ordnungstherapeuten, Ayurveda- und Yoga-Therapeuten bringen wir für die Behandlung von Arthrosen und weiteren Gelenkerkrankungen das Beste aus Schulmedizin und

## EINLEITUNG

Naturheilkunde zusammen – eine integrative Medizin, die unserer Erfahrung nach die besten Behandlungserfolge bei chronischen Erkrankungen erzielt.

Naturheilkundliche Therapien haben das Ziel, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu stärken. Sie regen den Organismus dazu an, seine Gesundheit aus eigener Kraft wiederzuerlangen. Dabei werden neben klinischen Befunden einschließlich der sorgfältigen Untersuchung und modernen Diagnostik auch andere Ebenen ausgewertet und in den Blick genommen: die Konstitution, die Psyche, die Biografie oder der Lebensstil eines Patienten. Die vielfältigen, wirkungsvollen Verfahren der Naturheilkunde setzen also gegen Krankheiten an *und* berücksichtigen dabei auch die Menschen, die sie erleiden. In der europäischen Medizin hat die Naturheilkunde eine große Tradition. Die steigende Nachfrage der Patienten beweist, dass ein wachsender Anteil der Bevölkerung im Krankheitsfall *auch* mit den Methoden der modernen Naturheilkunde behandelt werden möchte. Aus diesem Grund sind wir, die Abteilung Naturheilkunde des Immanuel Krankenhauses Berlin und der Charité



Die Natur-Docs: Frank Ruppenthal, Andreas Michalsen, Susanne Frank, Christel von Scheidt, Ursula Hackermeier, Christian Keßler und Barbara Koch

Berlin – die OberärztInnen Susanne Frank, Barbara Koch, Ursula Hackermeier und Christian Keßler, die Leiterin der Mind-Body-Medizin Dipl.-Psych. Christel von Scheidt und der Leiter unserer Physikalischen Therapie Frank Ruppenthal –, nun auch im Fernsehen »im Einsatz«: Innerhalb der NDR-Gesundheitssendung *Visite* sind wir 2021 als »Die Natur-Docs« gestartet. Seit vielen Jahren behandeln wir in unserer Abteilung Tausende von Patienten mit den Methoden der Naturheilkunde. Als »Die Natur-Docs« möchten wir naturheilkundliche Behandlungsmethoden als unverzichtbaren Bestandteil der modernen Medizin vorstellen und anschaulich demonstrieren, wie wirksam die moderne Naturheilkunde behandelt. Und gerade bei Arthrosen, Gelenkentzündungen und chronischen Schmerzen kann sie Heilung und erhebliche Beschwerdelinderung erwirken – dies haben wir schon in den ersten Folgen der »Natur-Docs« zeigen können.

## Die Natur-Docs – behandeln mit den Methoden der Naturheilkunde

So wie Sie es bei den »Natur-Docs« sehen und mitverfolgen können, so möchte ich Ihnen in diesem Buch die besten und erfolgreichen Naturheilverfahren bei Gelenkerkrankungen vorstellen, erklären und zusammenfassen – und Sie zur erfolgreichen (Selbst-)Behandlung motivieren. Denn: Wir sind bei der Behandlung von degenerativen und entzündlichen Gelenkerkrankungen nicht ohnmächtig, es gibt einen Weg aus dem Teufelskreis der Schmerzen, verursacht von Arthrose und rheumatischen Erkrankungen.

Wie ich als Internist und Intensivmediziner zur Naturheilkunde kam, habe ich bereits in meinem Buch »Heilen mit der Kraft der Natur« ausführlich geschildert. Schon damals als junger Arzt war mein Weg zur Naturheilkunde eine Entscheidung für eine »Zuwendungsmedizin«, die ganzheitlich vorgeht und ebendeshalb weniger schnell an ihre (technischen) Grenzen und Möglichkeiten stößt.

Überhaupt war und ist es auch eine Entscheidung von der technisierten Sicht auf die Dinge und die Welt – und ihre Menschen – hin zur Natur, die uns nicht nur umgibt, sondern deren Teil wir sind. Die Natur hält alles für uns bereit, und die Naturheilkunde hat diesen Grundsatz erkannt und sich die Prinzipien, die die Natur uns vorgibt, zu eigen gemacht und wendet diese gezielt für die Therapie und die maximale Unterstützung der Selbstheilkräfte an. Jeder von uns hat diese Selbstheilungskräfte, sonst könnten kein chirurgischer Schnitt und keine Wunde heilen, und diese können wir gezielt nutzen und unterstützen. Naturheilkunde bedeutet, mit der Natur und nicht gegen sie zu leben. Mein Großvater und mein Vater waren ebenfalls überzeugte »Anhänger von Naturheilverfahren«, und bei uns zu Hause wurde viel von Patienten, woran sie litten und was sie taten, erzählt – was immer eine Welt hinter und neben den eigentlichen Krankengeschichten eröffnete, die dann in die Therapien miteinbezogen werden konnte. Ein Grundsatz, hinter dem ich und mein Team auch heute fest stehen und den wir immer in unsere Arbeit miteinbeziehen.

## Wie »funktioniert« die Naturheilkunde?

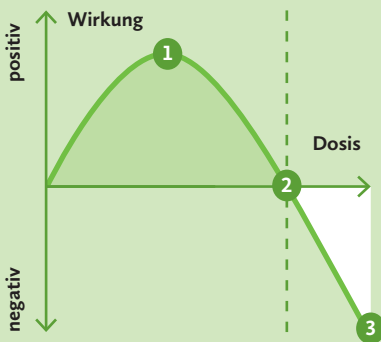
Das wichtigste Grundprinzip der Naturheilkunde ist das Zusammenspiel von Reiz und Reaktion. Ein Reiz, der gesetzt wird, löst eine Reaktion unseres Organismus aus und aktiviert damit die Selbstregulation und Selbstheilung. Dies ist ein ganz natürliches Prinzip von Mutter Natur, das in der Naturheilkunde seine Anwendung findet. Dass die Reaktionen individuell sehr unterschiedlich sein können – abhängig von der Konstitution, dem Lebensalter, der Stärke des Reizes und der Häufigkeit, in der er gesetzt wird – und auch etwas Zeit brauchen, lässt manche Schulmediziner glauben, eine naturheilkundliche Behandlung »wirke« nicht. Doch sie verkennen das Prinzip: Während die konventionelle Medizin Krankhaftes von außen eliminiert, für die jeweiligen Erkrankungen für alle die

gleichen Medikamente und Operationen vorsieht und dabei häufig schnelle (aber auch oft nur kurzfristige) Erfolge erzielt, arbeitet die Naturheilkunde mit dem »Herauskitzeln« der Selbstheilungskraft: Sie will den Organismus also wachrütteln und dazu anregen, seine Gesundheit aus eigener Kraft wiederzuerlangen.

Dabei setzt sie auf die richtigen Reize in der richtigen Stärke, um erfolgreich zu behandeln. Und schon sind wir bei der zweiten wichtigen Erkenntnis zur Grundwirkungsweise der Naturheilkunde, dass nämlich die (richtige) Dosis die (richtige) Wirkung erzielt, was sich unter dem Begriff *Hormesis* (griech. Anregung, Anstoß) zusammenfassen lässt. Schon Paracelsus erkannte im 16. Jahrhundert, dass eine geringe, sonst giftig wirkende Substanz eine positive Wirkung erzielen kann – in kleinen Dosen eben, als Anregung und Anstoß für eine gewünschte Körperreaktion, siehe Abb. unten.

Nun arbeiten wir am Immanuel Krankenhaus nicht mit toxischen Substanzen, aber ein gutes Beispiel für dieses Prinzip sind die Substanzen Allicin in Knoblauch, Curcumin in Gelbwurz (Kurkuma), zahllose Polyphenole und Flavone in dunklen Beeren: Sie sind bekannt für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften:

### Hormesis-Prinzip



Hormesis ist das Zusammenspiel von Reiz/Dosis und Reaktion/Wirkung – die Dosis ist also entscheidend für Nutzen oder Nachteil; am Beispiel Sonne: Bis zu einer gewissen Dosis ist das »Sonne-Tanken« der Gesundheit zuträglich und förderlich. Wird der Scheitelpunkt der verträglichen Dosis überschritten (1), kommt es zum Umkehreffekt (2): Die Sonneneinstrahlung beginnt die Haut und das Erbgut zu schädigen (3).

immunstärkend, entzündungshemmend, antibakteriell und sie scheinen sogar präventiv gegen Krebs wirksam zu sein. Doch in sehr hohen Dosen können sie auch schädlich für den Körper sein. Nicht viel anders ist es mit Sport und Bewegung, Fasten oder Sonnenbaden. Die Selbstheilungskraft in der richtigen Art und Dosis zu reizen, zu stimulieren, zu unterstützen, das ist die Kunst guter Naturheilkunde. Manchmal, wie zum Beispiel beim Einsatz der Kältekammer mit minus 110 Grad, ist es auch ein subjektiv recht groß wahrgenommener Reiz, der nötig ist, um die entscheidende Reaktion hervorzurufen. Zu Beginn einer Kältetherapie werden die Patienten aber zunächst durch »wärmere« Kammern geschickt, um den Körper vorzubereiten und zu gewöhnen. Erst zum Schluss verbringen sie maximal drei Minuten in der kältesten Kammer. Die Effekte dieses Verfahrens sind beeindruckend: Schmerzen verschwinden, Entzündungen werden für Stunden oder sogar Tage gedämpft.

Da verschiedene Reize von sehr unterschiedlichen Reaktionen beantwortet werden können, bleibt bei der Naturheilkunde auch das Prinzip des »Erfahrens« ein ganz wichtiges, das Herantasten an die richtige Dosis-Wirkung-Beziehung. Nicht alles wirkt »auf den Punkt«, und so ist es bei der praktischen Anwendung und Erfahrung ganz entscheidend, dass sich Therapeuten und Patienten Zeit nehmen, Therapien gemeinsam zu erfahren und sich intensiv auszutauschen, also Verfahren nicht nur nach Standard anzuwenden, sondern auch ganz individuell anzupassen. Welche Reize die Naturheilkunde setzt, hängt nicht nur von der Erkrankung ab, sondern ganz stark auch von der Person, die davon betroffen ist, von ihrer Konstitution. Das macht auch die Selbstbehandlung immer effektiver. Je mehr und länger wir Erfahrungen mit Naturheilverfahren sammeln, desto besser lernen wir unsere Kräfte, unsere Ressourcen, aber auch die Schwachpunkte unseres Körpers kennen und können die Selbstbehandlung gezielter steuern und unsere Lebensweise darauf abstimmen.

## Chronische Erkrankungen – Herausforderung für die moderne Medizin

Eine Herausforderung für die moderne Medizin sind die sogenannten Volkskrankheiten, die chronischen Erkrankungen. Sie sind die Folgen einer höheren Lebenserwartung, aber vor allem unseres stressreichen, bewegungsarmen, »unnatürlichen« Lebensstils und ungünstiger Ernährung. Auch die Genetik spielt eine Rolle, aber vermutlich ist die Bedeutung eher gering. Während man noch vor 20 bis 30 Jahren ungemein vieles der Genetik, den Erbfaktoren, anlastete, weiß die Wissenschaft heute, dass der Lebensstil dennoch das alles Entscheidende für das Auftreten und die Schwere der häufigsten chronischen Erkrankungen unserer Zeit ist.

Auch Arthrose, Rheuma und Gelenkerkrankungen gehören zu den immer häufiger auftretenden chronischen Erkrankungen weltweit. In Deutschland betrifft Rheuma etwa 1 Million Menschen, Tendenz steigend. Arthrosen sind noch bedeutend häufiger: Bei den über 60-jährigen sind etwa 40 Prozent von irgendeiner Form von Arthrosebeschwerden betroffen, wir sprechen also wirklich über eine Volkskrankheit. Das Krankheitsbild und der Leidensdruck bei Arthrose sind vielfältig, darauf gehe ich im nachfolgenden Kapitel (ab Seite 26) näher ein.

Wir im Immanuel Krankenhaus haben uns auf chronische Erkrankungen spezialisiert – und wir haben inzwischen mehr als 30 000 Patienten mit chronischen Erkrankungsformen naturheilkundlich mit großem Erfolg behandelt. In der Regel erzielen wir deutliche Linderungen von Beschwerden und Verbesserungen der Lebensqualität, die auch weit über die Behandlung, sei sie ambulant oder stationär, zeitlich hinausreichen. Oftmals können in der Folge Schmerzmittel und Medikamente wie Cortison in ihrer Dosis reduziert oder auch Operationen vermieden oder zumindest verschoben werden. Wobei unser Ziel immer die Verbindung aus wirksamer Naturheilkunde und bester moderner, technischer Medizin ist. In gut abgestimmter Zusammenarbeit mit den rheumatologischen und

orthopädischen Abteilungen am Immanuel Krankenhaus können wir die Diagnosen präzisieren und auch die schulmedizinischen Medikamente bestmöglich nutzen und, wenn es angezeigt ist, den richtigen Zeitpunkt für eine notwendige Operation mitdefinieren. Und auch in Vorbereitung vor und Regeneration nach einer Operation kann Naturheilkunde hervorragende Dienste leisten.

Unsere Herangehensweise ist geprägt von dem Verständnis, dass nicht Stillstand das Prinzip des Lebens ist, sondern Dynamik, nicht das Gleichgewicht, sondern die Fähigkeit zur Anpassung. Diesen Prozess des Hin- und Herschwingens versucht die Naturheilkunde durch ihre Reiz-Reaktions-Therapien in Gang zu setzen. Das kann durch Bewegung, Kälte oder Wärme geschehen, durch physikalische Reize wie eine Massage, Physiotherapie oder Akupunktur und Manualtherapie, durch biochemische Einflüsse wie Heilpflanzen (Phytotherapie) oder durch besondere Nahrungsmittel, aber auch durch das so wichtige Fasten – sowie seelisch-mentale Prozesse wie Stressreduktion, Yoga und Meditation. In dieser ganzheitlichen Sichtweise werden auch Verfahren aus verschiedenen Medizinsystemen wie der europäischen Naturheilkunde, der Chinesischen Medizin oder dem indischen Ayurveda kombiniert eingesetzt.

Was uns um- und antreibt, ist immer auch die Frage: Was ist Gesundheit und wie entsteht sie? Die Naturheilkunde ist nicht naiv, sie weiß, wann Operationen und starke Medikamente notwendig sind und wie gut es ist, dass unsere moderne Medizin diese bereithält. Bis dahin versucht sie aber auch die andere Perspektive zu beleuchten: Was hält uns eigentlich gesund? Warum bekommt ein Mensch Rheuma oder Kniearthrose – und was schützt andere davor, die diese Krankheiten nicht bekommen? Und vor allem: Wie können wir es bei der steigenden Lebenserwartung schaffen, bis ins hohe Alter mobil und fit zu sein und eine gute Lebensqualität zu bewahren? Das erklärte Ziel der Naturheilkunde ist, gesund und vital zu bleiben, bei Krankheiten die Regeneration zu unterstützen und die immer diesem Ziel zugrunde liegende Selbstheilungskraft zu stärken und zu maximieren.

## Die Aktivierung der Selbstheilungskraft

Selbstheilungskräfte – hinter diesem Phänomen verbirgt sich nichts Spirituelles, sondern etwas zutiefst Wissenschaftliches, nämlich die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers an die komplexen Herausforderungen des Lebens – die der Lebensbedingungen und der Umwelt. Als »modern« lebende Menschen macht es uns massiv zu schaffen, dass unsere Gene Hunderttausende bis Millionen Jahre alt sind. Diese Gene sind optimal auf die früheren Lebensbedingungen eingestellt, die wir aber in nur wenigen Jahrzehnten massiv verändert haben. Kommen wir den »Bedürfnissen« unserer Gene unserer Biologie wieder mehr entgegen, profitiert unsere Gesundheit davon enorm. So lässt sich auch das Phänomen erklären, dass sich als unheilbar angesehene chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder arthrosebedingte Schmerzsyndrome sehr wohl durch Naturheilkunde und einen anderen Lebensstil heilen lassen. Das kann uns gelingen, wenn wir uns wieder mehr so verhalten und leben, wofür wir biologisch geschaffen sind: indem wir uns viel und abwechslungsreich bewegen, dehnen, in der Natur, im Wald, im Wasser, uns auch mal Kälte oder Hitze und Licht und Sonne aussetzen, indem wir ab und an fasten, viel naturbelassenes Essen zu uns nehmen und uns keinem Dauerstress aussetzen beziehungsweise lernen, mit Stress anders umzugehen.

Ein Teil des natürlichen Heilungsvorgangs hängt aber auch mit dem Vertrauen zusammen, dass eine Therapie wirken wird. Denn wenn wir Ärzte Vertrauen zum Patienten aufbauen können, wecken wir Hoffnung und Zuversicht in ihm und wecken auch seinen »inneren Arzt« und seine Selbstheilungskräfte. Dies ist das große Missverständnis des Placeboeffektes. Er wird zu Unrecht meist abgetan, fast als eine Art Betrug abgewertet. Dabei ist es nichts anderes als unterstützte Selbstheilung. Wenn wir Vertrauen haben, dass die eingeschlagene Therapie uns helfen wird, hilft sie auch besser. Auch das gehört zu einer zeitgemäßen, modernen Heilkunst.