

Die Arthrose-Lüge und was Sie über Arthrose wissen sollten



Arthrose und Schmerzen sorgen für viel Leid nicht nur in unserem Land, sondern auf der ganzen Welt. Wir haben nun eine äußerst erfreuliche Nachricht für Sie: Das Problem der Arthrose und der Schmerzen ist gelöst. Fragen Sie uns nicht, warum gerade wir das geschafft haben. Es hat sich einfach so entwickelt und hat immerhin 30 Jahre gedauert. In diesem Buch werden wir Ihnen erläutern, wie es funktioniert, sodass Sie direkt loslegen können, um schnellstmöglich aus der Sackgasse Schmerz und Arthrose herauszukommen. Und falls Sie das Glück haben, noch keine Schmerzen oder Arthrose zu haben, vielleicht weil Sie jung sind und einiges richtig gemacht haben, dann erfahren Sie hier, was Sie tun können, um nie in diese Sackgasse zu geraten. Vorbeugen ist immer besser als bohren.

Schauen wir uns erst einmal an, was Arthrose eigentlich ist. In diesem Kapitel beschreiben wir die verbreitete Meinung über Arthrose und Schmerzen. Wir geben Ihnen einen Überblick über die ganze Tragweite dieser Epidemie, und wir werfen einen kurzen

Blick darauf, wie die herkömmliche Medizin versucht, das Problem zu lösen. Leider ohne nennenswerten Erfolg. Insbesondere erfahren Sie, warum wir das, was fast alle über Arthrose und Schmerzen zu wissen glauben, für eine falsche Realität halten.

Die »falsche Realität« der Arthroseschmerzen

Natürlich gibt es Arthrose, den Verschleiß der Knorpel in verschiedensten Gelenken. Das ist keine Lüge, das ist real. Aber was peinigt die Betroffenen? Der Verschleiß des Knorpels, der immer dünner wird? Oder der Schmerz, den sie spüren?

Die heutige Realität bezüglich Arthrose und Schmerzen ist ein Jahrhundertirrtum der Medizin.

Genau hier verhält sich alles ganz anders, als die meisten glauben. Viele denken: Ich habe Schmerzen, weil ich Arthrose habe. Das geht nicht nur den Patienten so. Auch die Fachleute, Ärzte, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker, sind dieser Ansicht. Und genau das ist der Irrtum – wir nennen es einen Jahrhundertirrtum der Medizin. Da aber das Wort Irrtum viel zu wenig wachrüttelt, quasi schulterzuckend abgetan werden kann, haben wir uns entschieden, das viel negativer besetzte und herausfordernde Wort Lüge zu verwenden.

Wer ist der Lügner?

Nun stellt sich natürlich die Frage, wer lügt. Denn zur Lüge gehört ja eigentlich ein Lügner, der die Lüge bewusst verbreitet. In unserem Fall gibt es viele »Lügner«, die dazu beitragen, dass Millionen – wahrscheinlich sogar Milliarden – von Menschen glauben, dass Arthrose wehtut. Allerdings wissen die meisten nicht, dass sie Unwahrheiten verbreiten. Sie tun es ohne Absicht.

Doch warum kursieren solche »Lügen«? Ein wichtiger Grund dafür ist die Bequemlichkeit, nichts in Frage zu stellen, was seit langer Zeit als Realität akzeptiert ist. Auch wenn es jede Menge Indizien gibt, die darauf hinweisen, dass es anders sein könnte. Dann stehen diese Dinge natürlich in den Unterrichtsmaterialien für die Ausbildungen in den verschiedenen medizinischen oder therapeutischen Fachbereichen. Die so Ausgebildeten haben das erlernte Wissen verinnerlicht und arbeiten seit Jahren oder Jahrzehnten entsprechend. Sie müssten sich selbst in Frage stellen, wenn sie die Überzeugung, dass Arthrose wehtut, anzweifeln würden. Dann sind da natürlich noch die Betroffenen und Patienten, die überall hören und lesen, dass ihre Arthrose für ihre Schmerzen verantwortlich ist. Aber auch diejenigen, die noch gar keine Schmerzen oder Arthrose haben, haben seit ihrer Jugend mitbekommen, dass ihre Großeltern, Eltern und

andere Verwandte häufig »Arthroseschmerzen« haben. Dennoch ist es in der Geschichte immer wieder zu finden, dass die Wahrheit von heute der Irrtum von morgen ist.

Die herkömmliche Auffassung über Arthrose scheint so klar

Alles scheint so klar: In der Jugend sind die Gelenke in Ordnung. Die Knorpel sind gesund und vollständig vorhanden. Je mehr man ein Gelenk benutzt, desto mehr altert und verschleißt der Knorpel, bekommt Risse und löst sich zunehmend auf. Je länger dieser Prozess andauert, umso mehr Schmerzen hat man. Damit man nicht zu sehr leiden muss, gibt es wirksame Schmerzmittel aller Art. Da man annimmt, dass der Knorpel sich nicht regenerieren kann und der Verschleißprozess nicht aufgehalten werden kann, muss irgendwann – spätestens wenn Knochen auf Knochen reibt – ein neues Gelenk eingebaut werden. Mittlerweile gibt es ja Gott sei Dank sehr hochwertige Hightech-Gelenke. Wenn solch ein Gelenk eingebaut ist, kann man wieder ganz normal leben. Eigentlich sogar besser als vorher, denn das neue Gelenk besteht ja aus harten Werkstoffen wie Metall oder Keramik, die nicht verschleifen können.

Damit es keine Missverständnisse gibt: Dies ist die herkömmliche öffentliche Meinung zum Thema Arthrose und Schmerzen.

Nach dieser herkömmlichen öffentlichen Meinung gibt es keinen Zweifel. Man kann zwar mehr oder weniger Glück haben, aber letztlich erleiden wir alle das gleiche Schicksal. Je älter wir werden, desto stärker leiden wir unter Arthrose und den verschiedensten Schmerzen. Alles das spiegelt sich ja in der Realität wider, wird durch diese bewiesen.

Warum manche Menschen mit Gelenkveränderungen ohne Beschwerden durch das Leben gehen, während andere Probleme haben, obwohl bei ihnen kein Knorpelverschleiß erkennbar ist, ist in der herkömmlichen medizinischen Forschung noch ein Rätsel. Ein Rätsel, das wir in 30-jähriger Arbeit gelöst haben.

Sie können aufatmen – es ist ganz anders, als viele glauben

Wir halten die herkömmliche Auffassung über Arthrose für eine »falsche Realität«. Und – mit Verlaub – wir halten das nicht nur dafür, sondern es handelt sich tatsächlich um eine falsche Realität. Nach 30 Jahren Forschung und Entwicklung sowie tausenden Patienten, die wir mit unserer neuen Therapie behandeln, wissen wir es – wir beweisen es täglich. Und mit uns tausende durch uns ausgebildete Ärzte, Osteopathen, Heilpraktiker sowie Physiotherapeuten und Therapeuten vieler anderer Fachrichtungen.

Wie heißt es so schön? Wer heilt, hat Recht. Was meinen wir mit Heilen? Ganz einfach: Wir beseitigen den Schmerz und stoppen die Arthrose. Und wenn es noch möglich ist,

bringen wir den Körper sogar dazu, den Knorpel Stück für Stück wieder aufzubauen und – sehr langfristig – auch Knochen wieder zu verändern.

Zum Wohle der Patienten stellen wir in diesem Buch Punkt für Punkt die herkömmliche falsche Realität in Frage, nach der Arthrose wehtut und nicht heilbar ist. Wir ersetzen sie durch die neue, von uns erforschte Realität, die schon begonnen hat. Diese bedeutet, dass Sie in den allermeisten Fällen Ihre Schmerzen loswerden können, dass Sie den Verschleißvorgang stoppen können, er also nicht mehr schlimmer wird. Und dass sich in vielen Fällen Ihr Knorpel und auch die Knochenstruktur Ihrer Gelenke wieder regenerieren können.

Bevor wir Ihnen genau erklären, was bei Arthrose eigentlich passiert und weswegen Sie Schmerzen haben, schauen wir uns einige Fakten zur Arthrose genauer an.

Die Epidemie Arthrose in Zahlen

Arthrose gilt weltweit als die häufigste Gelenkerkrankung des erwachsenen Menschen. Das Robert Koch Institut hat von 2008 bis 2011 mit der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS1) umfassende Gesundheitsdaten gesammelt. Bei 20,3 Prozent der Personen zwischen 18 und 79 Jahren wurde jemals eine Arthrose ärztlich festgestellt, das entspricht hochgerechnet etwa 12,4 Millionen Personen. Frauen sind dabei mit 22,3 Prozent beziehungsweise rund 6,9 Millionen Fällen signifikant häufiger von Arthrose betroffen als Männer mit 18,1 Prozent (etwa 5,5 Millionen Fälle). Dabei darf nicht vergessen werden, dass es wahrscheinlich eine sehr hohe Dunkelziffer gibt. Man vermutet, dass bis zu 35 Millionen Menschen Arthrose haben, jedoch aufgrund fehlender oder nur geringer Schmerzen nichts davon wissen.

Bei beiden Geschlechtern nimmt die Häufigkeit mit steigendem Alter zu: von 1,6 Prozent bei 18- bis 29-jährigen Frauen auf 49,9 Prozent bei den 70- bis 79-jährigen. Bei den Männern steigt die Häufigkeit in den entsprechenden Altersgruppen von 1,8 Prozent auf 33,3 Prozent.

2004 wurden in Deutschland für Arthrose 6,7 Milliarden Euro ausgegeben. Davon entfielen 96 Prozent auf Patienten über 45 Jahre, und davon wiederum zwei Drittel auf Personen über 65 Jahre. Am häufigsten ist das Kniegelenk (Gonarthrose) betroffen, gefolgt vom Hüftgelenk (Coxarthrose). Bei den Endoprothesen ist es umgekehrt: Zwischen 2003 und 2009 wurden 1,38 Millionen Hüftgelenk- und 1,01 Millionen Kniegelenkoperationen durchgeführt. In kaum einem anderen Land der Welt werden – bezogen auf die Einwohnerzahl – so viele künstliche Gelenke eingesetzt wie in Deutschland. Die englische Ärztezeitung »The Lancet« hat das Einbauen künstlicher Hüftgelenke zur »Operation des Jahrhunderts« ernannt.

Eine Arthrose des Hüft- oder Kniegelenks ist auch die häufigste Ursache für den Aufenthalt in einer Reha-Einrichtung. Aufgrund dieser Diagnose wurden im Jahr 2011 rund 216.000 Patienten in Einrichtungen mit mehr als 100 Betten behandelt, wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden mitteilt. Dies entspricht einem Anteil von rund 13 Prozent an den insgesamt 1,6 Millionen Patienten. Das Durchschnittsalter der Patienten mit der Diagnose Arthrose des Hüft- oder Kniegelenks lag bei 68 Jahren.

Welche Gelenke sind betroffen?

Grundsätzlich können alle Gelenke von Arthrose betroffen sein. Finger, Handgelenk, Ellenbogen, Schulter, Wirbelsäule, Iliosakralgelenk, Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Zehen. Am häufigsten betroffen sind Hüften, Knie, Hände und Schultern. Von Polyarthrose oder multipler Arthrose spricht man, wenn sie an mehreren Gelenken gleichzeitig auftritt. Nach Ergebnissen der DEGS1 ist bei mehr als der Hälfte der Arthrosepatienten das Knie und bei etwa einem Viertel die Hüfte betroffen. Signifikant mehr Frauen (36,6 Prozent) als Männer (15,7 Prozent) geben eine Arthrose an den Fingergelenken an. Bei der Hälfte der Personen mit Arthrose sind darüber hinaus weitere nicht näher spezifizierte Gelenke betroffen.

Man unterscheidet sogenannte primäre Arthrosen, bei denen eine biologische Minderwertigkeit des Knorpelgewebes angenommen wird, und sekundäre Arthrosen, die durch mechanische Überlastung, Fehlstellung der Gelenke, genetische Faktoren, entzündliche Veränderungen («aktivierte Arthrose») oder metabolische Störungen entstehen. Alter, Übergewicht und mangelnde Bewegung gelten als zusätzliche Risikofaktoren.

Herkömmliche Versuche, das Leiden zu mindern

Da die Arthrose als unheilbar angesehen wird, konzentriert sich ihre Behandlung meist darauf, Schmerzen zu bekämpfen und zu verhindern, dass sich die Gelenke weiter verändern.

Je nach Stärke der Schmerzen werden einfache Schmerzmittel (z.B. Paracetamol) nicht steroidale, Antirheumatika (z.B. Ibuprofen), die gleichzeitig entzündungshemmend wirken, oder Opioide (z.B. Codein, Morphin) eingesetzt.

Um den Knorpel zu schützen, wird in die Gelenke Hyaluronsäure eingespritzt, bei arthroskopischen Eingriffen wird der Knorpel geglättet oder Knorpelgewebe transplantiert. Um den Knorpelabbau zu bremsen, werden Glucosamin und Hyaluronsäure oral verabreicht. In der »Multimodalen Therapie« kommen außerdem Therapien wie