

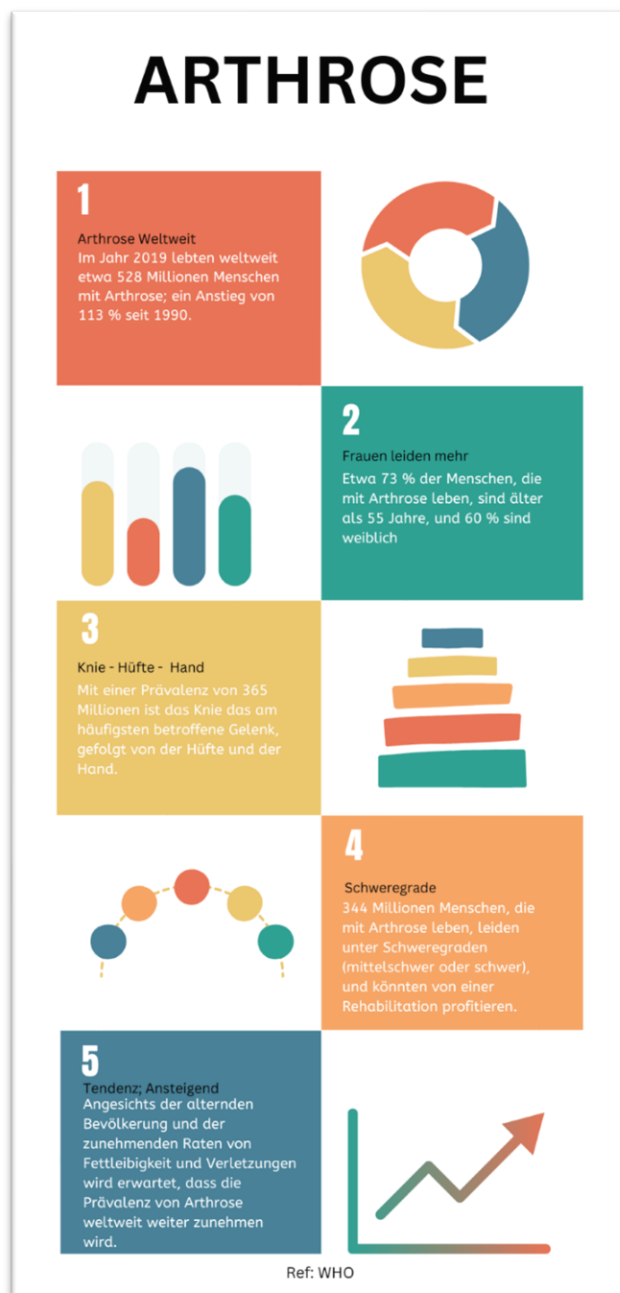


TCM BLOG

Von Brigitte Linder



Zwischen Steifheit, Fragilität und Schmerzen: Ein umfassender Blick auf Arthritis und Osteoporose



Wenn die Morgensteifigkeit nicht nur ein Zeichen des Alters, sondern ein täglicher Begleiter ist und die Sorge um brüchige Knochen mehr als nur eine ferne Möglichkeit darstellt, dann ist guter Rat teuer.

Arthritis und Osteoporose sind beides Erkrankungen, die die Knochen und Gelenke betreffen, aber sie sind unterschiedlicher Natur.

Was ist Arthritis?

Als Arthritis bezeichnet man Gelenkentzündungen. Es gibt verschiedene Arten von Arthritis, aber zu den häufigsten gehören:

- Arthrose:

Diese Form von Arthritis tritt auf, wenn der schützende Knorpel an den Enden der Knochen mit der Zeit verschleisst. Typischerweise werden ältere Erwachsene betroffen. Schmerzen, Steifheit und Schwellungen in den Gelenken sind die Hauptsymptome.

- Rheumatoide Arthritis:

Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das eigene Immunsystem greift fälschlicherweise die eigene Gelenkschleimhaut an, was zu Entzündungen und Gelenkschäden führt. Rheumatoide Arthritis kann Menschen jeden Alters betreffen und verursacht häufig Schmerzen, Schwellungen und Deformationen in den Gelenken.

- Psoriasis-Arthritis:

Diese Art von Arthritis tritt bei manchen Menschen mit Psoriasis, einer Hauterkrankung, auf. Es kann Gelenkschmerzen, Steifheit und Schwellung sowie Hautsymptome verursachen. Es ist ein komplexes Krankheitsbild, das eine strategische Behandlungsmethoden erfordert. Was ich immer in komplizierten Fällen mache, ist, einen gemeinsamen Nenner finden und mit relativ «kleinen» Formeln behandeln. Zum Beispiel, Blutstasis oder Blutmangel mit oder ohne Hitze behandeln. Bei komplizierten Mustern können viele verschiedenen Symptome auftauchen, die gegenteilig sind.

- *Spondylitis ankylosans:*

Diese Art von Arthritis betrifft hauptsächlich die Wirbelsäule und führt zu Entzündungen und Steifheit der Wirbel. Es kann auch andere Gelenke und Organe betreffen.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch schwache, brüchige Knochen gekennzeichnet ist, die anfälliger für Frakturen sind. Sie tritt auf, wenn der Körper zu viel Knochenmaterial verliert, zu wenig Knochen bildet oder beides. Osteoporose wird oft als «stille Krankheit» bezeichnet, da sie ohne Symptome verläuft, bis es zu einem Bruch kommt. Zu den Risikofaktoren für Osteoporose zählen Alter, Geschlecht (Frauen erkranken häufiger), Familiengeschichte, bestimmte Medikamente, niedriges Körpergewicht und Lebensstilfaktoren wie Rauchen sowie übermäßiger Alkoholkonsum.

Obwohl Arthritis als auch Osteoporose Schmerzen verursachen, wie auch die Mobilität beeinträchtigen, liegen ihnen unterschiedliche Ursachen zugrunde und erfordern somit unterschiedliche Behandlungs- und Managementansätze. Arthritis geht häufig mit einer Gelenkentzündung einher, während Osteoporose mit einer Schwächung der Knochen einhergeht.

Die Verbindung von Arthritis und Osteoporose

Es mag überraschen, aber Arthritis und Osteoporose sind oft miteinander verknüpft. Chronische Entzündungen bei rheumatischen Erkrankungen können zu einem beschleunigten Knochenabbau führen, was das Risiko für Osteoporose erhöht. Zudem können Steroide, die zur Behandlung von Arthritis eingesetzt werden, ebenfalls die Knochendichte beeinträchtigen. Somit können unsere Patienten mit beiden Erkrankungen gleichzeitig präsentieren.

Arthritis und Arthrose aus der Sicht der TCM

In der TCM bezieht sich der Begriff „BI-Syndrom“ auf eine Art von Syndrom, das mit Schmerzen, Steifheit und Obstruktion in den Gelenken und Muskeln einhergeht. Es wird oft als „Schmerzobstruktionssyndrom“ oder einfach „Bi-Syndrom“ übersetzt. Dieses Konzept basiert auf der Idee, dass pathogene Faktoren wie Wind, Kälte, Feuchtigkeit und Hitze in den Körper eindringen und den Fluss von Qi und Blut in den Leitbahnen und Kollateralen behindern können. Dies führt dann zu Schmerzen und Steifheit.

Das BI-Syndrom manifestiert sich gemäss den beteiligten pathogenen Faktoren und wir können diese in die folgenden, generellen Untertypen einteilen:

1. Wind-Kälte-BI-Syndrom:

Charakterisiert durch Schmerzen und Steifheit, die durch kaltes Wetter verstärkt und durch Wärme gelindert werden. Die betroffenen Gelenke und Muskeln können sich bei Berührung kalt anfühlen und der Schmerz ist tendenziell fixiert und lokalisiert.

Eine Auswahl von Formeln ist:

- [Ma Huang Jia Zhu Tang](#)
- [Wu Ji San](#)
- [Gui Zhi Jia Fu Zi Tang](#)
- [Da Fang Feng Tang](#)
- [Ge Gen Tang](#)
- [Wu Tou Tang](#)
- [Wu Tou Tang Jia Jian](#)
- [Qu Han Bi Tang](#)
- [Yue Bi Tang](#)
- [Ma Xing Yi Gan Tang](#)
- [Fu Ling Tang Jia Jian Er Hao](#)

- Bi Syndrome #1
- Wu Fu Ma Xin Gui Jiang Tang
- Lu Dou Gan Cao Tang
- Ge Gen Jia Ban Xia Tang

2. Wind-Hitze-BI-Syndrom:

Bei diesem Typ gehen Schmerzen und Steifheit mit Hitzesymptomen wie Rötung, Schwellung und Entzündung in den betroffenen Bereichen einher. Der Schmerz kann scharf und intensiv sein und die Gelenke und Muskeln können sich bei Berührung heiss und geschwollen anfühlen.

Eine Auswahl von Formeln ist:

- Bai Hu Jia Gui Zhi Tang Jia Jian
- Gui Zhi Shao Yao Zhi Mu Tang
- Jia Wei Xuan Bi Tang
- Shi Re Bi Tang
- Du Huo Ji Sheng Tang
- Heat Bi #1
- Dang Gui Nian Tong Tang
- Ma Xing Shi Gan Tang
- Liu Shen Wan
- Ma Xing Shi Gan Tang + Zi Xue Dan
- Bai Hu Tang + Xi Jiao Tang
- Zeng Ye Tang
- Ma Huang Lian Qiao Chi Shao Dou Tang
- Gui Zhi Shao Yao Zhi Mu Tang
- Xuan Bi Tang
- Xi Jiao Di Huang Tang

3. Feuchtigkeits-BI-Syndrom:

Unter Feuchtigkeit versteht man eine Ansammlung von Feuchtigkeit oder Flüssigkeiten im Körper, die zu Schweregefühl, Schwellung und einem klebrigen Gefühl führen kann. Das Feuchtigkeits-BI-Syndrom ist durch ein Schwere- und Steifheitsgefühl in den Gelenken und Muskeln sowie Schwellungen und eingeschränkte Bewegungsfreiheit gekennzeichnet.

3.1 Kalt-Feuchtigkeits-BI-Syndrom:

Bei diesem Subtyp handelt es sich um eine Kombination kalter und feuchter pathogener Faktoren. Bei Kälte und Feuchtigkeit sind die Schmerzen und die Steifheit normalerweise schlimmer und die betroffenen Bereiche können sich kalt, schwer und schmerzhaft anfühlen.

Eine Auswahl von Formeln ist:

- [Yi Yi Ren Tang Jia Jian](#)
- [Han Shi Bi Tang](#)
- [Yue Bi Jia Zhu Tang](#)
- [Gui Zhi Jia Zhu Fu Tang](#)
- [Fang Ji Huang Qi Tang](#)
- [Fu Ling Tang Jia Jian Er Hao](#)
- [Gan Cao Fu Zi Tang](#)
- [Yue Bi Tang](#)
- [Xiao Xu Ming Tang](#)
- [Shu Jing Huo Xue Tang](#)
- [Shu Jin Li An San](#)

3.2 Hitzetoxin-BI-Syndrom:

Hitzetoxin bezieht sich auf einen pathogenen Faktor, der sowohl heisser als auch toxischer Natur und durch starke Schmerzen, Rötungen, Schwellungen und Entzündungen in den betroffenen Gelenken und Muskeln gekennzeichnet ist. Es kann mit akuten Infektionen oder entzündlichen Erkrankungen einhergehen.

Eine Auswahl von Formeln ist:

- [Dang Gui Nian Tong Tang](#)
- [Sang Zhi Shi Gao Zhi Mu Tang](#)
- [Xuan Bi Tang](#)
- [Shang Zhong Xia Tong Yong Tong Feng Wan](#)

In komplizierten Fällen und je nach Konstitution des Patienten können verschiedene Muster gleichzeitig vorhanden sein. Gemäss meiner Erfahrung kombiniere ich TCM-Formeln immer und behandle oft die Konstitution und das BI-Syndrom gleichzeitig. Die Konstitution, die zum Schmerzobstruktionssyndrom führt, hat ja oft viel damit zu tun.

Ich behandle das BI-Syndrom in der TCM mit Akupunktur, Kräutermedizin, Ernährungstherapie und wenn angebracht, mit Änderungen des Lebensstils. Ziel der Behandlung ist es, die pathogenen Faktoren zu beseitigen, die Zirkulation von Qi und Blut zu fördern und Schmerzen und Steifheit in den betroffenen Bereichen zu lindern. Die Resultate mit TCM und der Behandlung von BI-Syndrom sind oft sehr positiv.

Osteoporose betrachtet die TCM als eine Erkrankung, die mit einem Mangel an bestimmten, lebenswichtigen Substanzen im Körper zusammenhängt, insbesondere mit einem Mangel an Nierenessenz und Qi.

1. Nierenmangel: In der TCM steuern die Nieren die Knochengesundheit. Nierenmangel wird oft als Grundursache für Osteoporose angesehen. Dieser Mangel kann auf Alterung, chronische Krankheiten oder Lebensstilfaktoren zurückzuführen sein.
2. Qi- und Blutmangel: Jede Krankheit oder jedes Ungleichgewicht kann auf Qi und Blut zurückgeführt werden. Ein Mangel an Qi und Blut kann zu einer Schwächung der Knochen und einem Verlust der Knochendichte führen. Wenn Blut mangelhaft ist, dann ist Yin schwach. Im Falle von Osteoporose und Blutmangel, würde ich immer das Blut tonisieren und erst später die Rolle von Yin berücksichtigen.
3. Stagnation von Blut und Qi: Eine Stagnation der Blut- und Qi-Zirkulation kann die Ernährung der Knochen behindern und zu Schwäche und Zerbrechlichkeit führen. Die Instandstellung von Qi und der Fluss von Blut ist hier die vorwiegende Behandlungsmethode. Wenn klare Zeichen von Blutstagnation bestehen, dann muss das Blut mobilisiert (und eventuell genährt) werden und das Qi wird folgen.
4. Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim: In einigen Fällen führt die Osteoporose auf die Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim im Körper zurück, was den Fluss von Qi und Blut zu den Knochen behindert und diese mit der Zeit schwächt. In diesem Falle muss die Feuchtigkeit und der Schleim transformiert und eliminiert werden. Oft taucht danach das unterliegende Muster auf

was dann in einem nächsten Schritt adressiert werden kann.

Ernährungsempfehlungen sind in allen Fällen von Arthritis und Osteoporose wichtig. Darüber hinaus können Übungen wie Tai Chi und Qi Gong unterstützend sein, um Gleichgewicht, Flexibilität und Durchblutung zu fördern.