



und Zitterpappelrinde zusammen mit Pappelblättern und Goldrutenkraut bei geringen bis mäßigen Schmerzen eine exzellente schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung.

### Umschläge und Salben

Kühlende Umschläge, zum Beispiel in Form eines Quarkwickels, einer Heilerdeauflage oder eines Umschlags mit „Reiterspitz äußerlich“, tun bei aktivierter Arthrose ausgesprochen gut. Sie ziehen die Feuchtigkeit aus dem Gelenk und mindern damit den Spannungsschmerz der Knieschwellung. Ebenfalls bewährt: Entzündungshemmende Salben, die bis tief in das Gelenk hinein wirken und entzündliche Prozesse im muskulären Umfeld des Knies reduzieren. Auf pflanzlicher Basis stehen dabei Produkte mit Beinwell (z.B. Kytta Salbe von Merck oder TraumaPlant Schmerzsalbe von Casella-med) oder Arnika (z.B. CH-Alpha Gelenk Gel von Qutris mit Arnika, Ingwer und Weihrauch oder Doc Arnika Creme von Hermes Arzneimitel) ganz oben auf der Salbenliste.

## AKUPUNKTUR BEI CHRONISCHEN KNIESCHMERZEN

Akupunktur kann nicht „reparieren“, was bereits zerstört ist, aber heilen, was gestört ist. Deshalb kann sie den Knorpelverlust bei einer Gelenkarthrose zwar nicht rückgängig machen, aber die damit einhergehenden Schmerzen an Bändern, Muskeln und der Gelenkkapsel deutlich verringern.

**Was geschieht bei der Akupunktur?**  
Feine Einmalnadeln werden in bestimmte Hautpunkte auf unsichtbaren Energiebahnen (Meridianen) gestochen. Nach dem Verständnis der chinesischen Medizin wird durch den Nadelreiz der Energie (Qi)-Fluss angeregt und reguliert. Blockaden und Störungen lösen sich auf.

**Wie wirkt Akupunktur?**  
Die heilende Wirkung kommt u.a. dadurch zustande, dass der stimulierende Reiz der Nadeln im Gehirn eine vermehrte Ausschüttung schmerzlindernder und stimmungsaufhellender Substanzen auslöst (Serotonin und körpereigene Morphine). Bei chronischen Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen z.B. infolge einer Arthrose führt das in 3 von 4 Fällen zu einer deutlichen und lang anhaltenden Schmerzlinderung.

**Wie viele Behandlungen sind nötig?**  
Grundsätzlich gilt: Je länger eine Erkrankung besteht, desto länger muss sie behandelt werden. Bei chronischen Erkrankungen, die länger als 3 bis 6 Monate andauern, spürt man meist zwischen der 3. und 6. Sitzung positive Veränderungen und ein Nachlassen der Schmerzen. Ungefähr dann lässt sich genauer abschätzen, wie viele Behandlungen noch notwendig sind.

**Was kostet eine Behandlung?**  
30 bis 70 Euro pro Sitzung. Bei chronischen Knie- und Lendenwirbelsäulenerkrankungen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Private Krankenkassen erstatten je nach Vertrag Akupunktur im Rahmen einer Schmerzbehandlung.

### Wie finde ich einen guten Akupunkturarzt?

Die Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur, sich nur bei gut ausgebildeten und erfahrenen Ärzten behandeln zu lassen, die den Befund vor der Behandlung schulmedizinisch abklären und bei Bedarf Begleittherapien einleiten können. Weitere Informationen und Möglichkeiten zur Arztsuche im Internet unter [www.dagfa.de](http://www.dagfa.de)



### Eine Therapie mit Blutegeln – altbewährt und neu entdeckt

Jahrhundertlang wurden die nützlichen Ringelwürmer als Heilmittel eingesetzt, bevor sie irgendwann in Verruf gerieten. Inzwischen belegen gute wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit einer Blutegeltherapie bei Arthrose.