



Die Praxisphilosophie

„ Alles was im Geist geschieht, wird von Empfindungen im Körper geleitet, „

Buddha 563-483 v. Chr.

In meiner unabhängigen orthopädischen Praxis möchte ich durch die Synthese aus Naturheilverfahren und der Schulmedizin eine ganzheitlich orientierte Heilkunst praktizieren, welche die in jedem Menschen ruhenden Selbstheilungskräfte weckt, und nach einer fachgerechten Diagnostik eine individuell abgestimmte Therapie durchführen.

Während meiner Ausbildung zum Orthopäden habe ich erkannt, dass es natürlich auch in der Medizin ein Ying und Yang gibt. Alles hat sein Gutes, bestehend aus Vor- und Nachteil, aus Wirkung und Nebenwirkung.

Was nun das Bessere bzw. das Beste für den Patienten ist, ist eben auch heute noch, selbst für einen gut ausgebildeten Arzt, nicht so leicht zu erkennen.

Somit habe ich mich ausführlich mit den aktuellen Wissenschaften, aber auch alt bekannten Methoden der Medizin beschäftigt und daraus eine eigene, sanfte Philosophie der Heilkunst entwickelt.

Das höchste Prinzip besteht darin, immer den ganzen Menschen mit „Leib und Seele“ zu erfassen und für diese Person mit ihrer Erkrankung ein individuelles Therapiekonzept zu entwickeln. Deshalb kann es vorkommen, dass bei den gleichen Symptomen ganz unterschiedliche Strategien der Behandlung von Erkrankten gewählt werden.

Entscheidend für die Genesung eines jeden Patienten ist das Aktivieren der Selbstheilungskräfte, die in jedem Menschen stecken. Im asiatischen Kulturkreis wird diese Kraft zum Beispiel Qui genannt, was so viel wie „Fluss der Lebensenergie“ bedeutet. Nur durch das Wecken dieser „Lebensgeister“ ist es überhaupt möglich, eine wirkungsvolle Therapie zu erreichen.

In unserer westlichen Welt müssen wir Menschen optimal funktionieren. Ständig sind alle Sinne alarmiert, damit wir orientiert sind und möglichen Gefahren schnell ausweichen können. Dadurch entsteht eine Anspannung, die wir mit der Zeit als Stress empfinden.

Deshalb ist die Grundvoraussetzung für alle Behandlungen die durchzuführen sind, dass das vegetative Nervensystem heruntergefahren wird, um die positiven Energien im Körper und in der Seele fließen zu lassen.

Hierfür kann man Wärmeanwendungen, Massagen und andere physikalische Maßnahmen nutzen, die in einer ruhigen Umgebung auf den Menschen einwirken sollen. Zusätzlich können autogene Techniken wie zum Beispiel das Biofeedback oder verschiedene Meditationsformen angewendet werden, welche eher auf die seelische Entspannung wirken.

Erst danach können manuelle Therapien, Akupunktur oder Neuraltherapien folgen, die zur Regulierung von Regelkreisläufen beitragen können.

Zum Aktivieren dieser Energien ist es wichtig, dass der Patient sich mit seinem eigenen Karma, d.h. mit seinem eigenen Handeln, beschäftigt. Eine heilende Methode haben schon die asiatischen Meister mit den abgewandelten Kampfmethoden wie Tai Chi oder Qui Gong entwickelt, bei denen es sich um die Harmonisierung von Bewegung und Atmung handelt.

Deshalb ist es ein Ziel des Therapeuten, jeden Patienten dazu zu motivieren, dass er aus dieser Einsicht heraus möglichst täglich Eigenübungen durchführt. Ein hervorragendes Übungsprogramm sind zum Beispiel die „Fünf Tibeter“, welche aus einfachen Yogaübungen bestehen, die schnell zu erlernen und mit nur wenig Zeitaufwand durchzuführen sind.

Dadurch können positive Kräfte gelenkt und krank machende Einflüsse neutralisiert werden.

Die vier Grundelemente des Lebens, Licht, Wasser, Feuer und Luft, werden seit jeher für die Behandlung und auch Prävention von Erkrankungen genutzt.

Wie wir heute wissen, ist das Sonnenlicht für die Entstehung von Botenstoffen und Lebensbausteine im menschlichen Körper, wie zum Beispiel dem Vitamin D, notwendig. Dieses Vitamin ist als Baustein für den Stoffwechsel der Knochenzellen unverzichtbar und kann bei seinem Fehlen, neben anderen Faktoren, zu einer Osteoporose (Knochenschwund) führen.

Das Wasser wurde schon von Herrn Kneipp mit seinen Wechselgüssen als Stimulanz des Immunsystems erkannt und wird seitdem weiterhin in unterschiedlichster Form angewandt.

Das Feuer bzw. die Wärme wirkt besonders für Rheumapatienten, aber auch bei vielen anderen Formen von Muskel- und Sehnenerkrankungen wohltuend und wird deshalb regelmäßig in der physikalischen Therapie eingesetzt.

Auch der Sauerstoff der Luft kann zur Besserung des Allgemeinzustandes eines Menschen bis zur Heilung verschiedenster Krankheiten beitragen. Heute gibt es dafür Sauerstoff-Konzentratoren, die zur Erhöhung des Sauerstoffgehaltes in der Blutbahn eingesetzt werden.

Bei diesen zuletzt genannten Therapien sind keine schwerwiegenden Nebenwirkungen bekannt und können somit bedenkenlos, aber eben auch nur richtig dosiert angewendet werden.

Ebenfalls wird der Einsatz von Heilpflanzen in einigen Bereichen der Orthopädie schon seit alters her (Hildegard von Bingen im 9. Jahrhundert) praktiziert. Jedoch erst seit kurzem hat man sich der Wirksamkeit ohne die sonst üblichen Neben- und Wechselwirkungen der modernen Pharmaka erinnert, so dass diese Mittel heute wieder hergestellt werden. Hier sind Arnika, die Teufelskralle und das Johanniskraut als Beispiele zu nennen.

Eine ausgewogene Ernährung ist für einen verbesserten Stoffwechsel notwendig. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass besonders die Radikalfänger für das Aufhalten von Alterungsprozessen verantwortlich sind. Heute wird die Nahrungsaufnahme der Vitamine, Mineralien und Spurenelemente durch die industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln stark beeinflusst, sodass es trotz der deutlichen Überernährung der Menschen in der westlichen Welt zu Mangelerscheinungen kommen kann. Deshalb ist die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln legitim. Jedoch wäre eine frische Zufuhr durch Früchte und Getreide besser, da diese natürlich sind und dadurch vom Körper besser aufgenommen werden. Übergewicht ist nach der Fehlstellung, einem Trauma und Entzündungen die häufigste Ursache für einen Gelenkverschleiß. Somit ist die Bedeutung einer kalorienbewussten Ernährung für die Vermeidung dieser Erkrankungen, begleitet von angepasster körperlicher Aktivität, nicht von der Hand zu weisen.

Neben diesen alternativen Therapieansätzen ist die Schulmedizin mit ihren modernen Möglichkeiten als Ergänzung bzw. Erweiterung dieser Basistherapien zu sehen. Hier ist auch die apparative Medizin mit Ultraschall, Elektrotherapien und die extracorporale Stoßwellentherapie zu nennen, bei der physikalische Kräfte zur Behandlung von orthopädischen Leiden genutzt werden. Eine relativ neue Methode besteht in der Pulsierenden Signal Therapie (PST), bei der bestimmte Impulsmuster zur Regeneration von Knochen- und Knorpelgewebe eingesetzt werden. Hier wurde möglicherweise ein großer Schritt in der Behandlung von Arthrosen, also Gelenkverschleiß, gemacht.

Natürlich gibt es auch in der Orthopädie fortschreitende Erkrankungen, die durch den Einsatz von positiven Energien und Selbstübungen allein nicht zu heilen sind. In diesen Fällen ist es notwendig, intensiver auf die Störungen des Körpers einzuwirken. Hierfür ist der Einsatz von medikamentösen Therapien, Injektionstherapien und auch Operationen je nach Erkrankung möglich. Jedoch ist die Indikation, das heißt das Abwägen von Nutzen und Risiko eines Eingriffes in die natürlichen Abläufe des Körpers, sorgfältig zu stellen.

Zum Erkennen dieser gibt es heute zahlreiche diagnostische Mittel, die je nach Erkrankungsstadium zum Einsatz kommen:

Die Nutzung von Ultraschallwellen ist zum Beispiel eine sehr elegante Methode zur Untersuchung der dynamischen Bewegung der komplexen Schultergelenkfunktion.

Die Magnetresonanztomographie (MRT) ist eine Möglichkeit, die sich innerhalb kurzer Zeit etabliert hat, da sie ohne Strahlenbelastung Querschnitte durch alle Gelenke legt und besonders den Knorpel und Weichteilstrukturen bildlich darstellt. Hier ist inzwischen eine erstaunliche Bildqualität möglich, so dass mit der Zeit die Computertomographie weitgehend ersetzt wird.

Darüber hinaus hat die konventionelle Röntgenuntersuchung in der Orthopädie weiterhin ihren Stellenwert, besonders bei der Beurteilung knöcherner Veränderungen und in der Traumatologie zum Ausschluss von Frakturen.

Besonders wichtig ist in meinem Fachgebiet die Prävention, d.h. die Vorbeugung gegen Erkrankungen. Insbesondere in den Wachstumsphasen ist bei Kindern auf eine mögliche Fehlentwicklung mit Achsenabweichungen und Haltungsschäden zu achten, da diese häufig die Ursache für spätere Gelenkerkrankungen und chronische Schmerzsyndrome sind. Hier gibt es heute die Möglichkeit der spektralen Körpervermessung, welche sich durch ein präzises Verfahren und durch die Vermeidung von gesundheitsschädlichen Röntgenstrahlen auszeichnet.

Weiterhin ist die Versorgung der Patienten mit orthopädischen Hilfsmitteln, also mit Bandagen, Orthesen und orthopädischen Einlagen, welche individuell angepasst werden sollten, wichtig zur Vermeidung von Folgeschäden durch Fehlbelastungen.

Besonders unsere Füße werden häufig vernachlässigt und in zu enge Schuhe mit falschen Absätzen gezwängt. Ein üblicher Konfektionsschuh ist in den meisten Fällen nicht nach orthopädischen Gesichtspunkten gefertigt und sollte deshalb durch entsprechende Einlagen verbessert werden.

„Blut ist ein ganz besondrer Saft“. Dieses Zitat von Goethe ist selbstverständlich auch heute noch gültig. Laboruntersuchungen sind in der Medizin weiterhin unverzichtbar, dennoch sollte jeder Befund kritisch hinterfragt und die Möglichkeit von z.B. Fehlmessungen in die Überlegungen der Analyse mit einbezogen werden. Eine einzelne Untersuchung ist immer nur ein Momentstatus und deshalb nur in bestimmten Fällen ausreichend aussagekräftig.

Leider lassen sich trotz aller Anstrengungen Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates nicht rückgängig machen und Alterungsprozesse nicht vollständig aufhalten. Deshalb sind auch den uns zur Verfügung stehenden Therapien relativ enge Grenzen gesetzt, die sowohl vom Arzt wie auch vom Patienten erkannt und akzeptiert werden müssen.

Aber auch das Abstecken dieser Grenzen gehört zu den Aufgaben eines erfahrenen Therapeuten, der diesbezüglich in erster Linie ein guter Berater sein sollte.

Im letzten Jahrhundert hat die Medizin einen erstaunlichen Sprung nach vorne gemacht. Seit der Entdeckung der Bakterien und der antibiotischen Therapie von Infektionen ist es möglich, viele Erkrankungen der Gelenke durch eine Operation zu behandeln, jedoch ist auch hierbei das dadurch entstehende Risiko bei so einer weit reichenden Entscheidung einzukalkulieren.

Die Arthroskopie, eine Gelenkspiegelung mit einer Kamera, ist eine große Bereicherung in der Beurteilung und Behandlung von Gelenkbeschwerden, welche heute teilweise schon ambulant, d.h. ohne längeren Krankenhausaufenthalt, durchgeführt werden kann.

Auch ist es heute möglich, für fast alle Gelenke des Körpers einen künstlichen Ersatz in Form einer Prothese zu implantieren. Jedoch ist danach mit einer Einbuße der Funktionalität der Gelenke zu rechnen. Die Reduzierung der Schmerzsymptomatik ist aber ausschlaggebend für die Indikationsstellung zu so einer Operation.

Es ist bekannt, je weiter die Menschheit in die Geheimnisse der Natur vordringt, desto größer wird ihre Ehrfurcht vor deren Wundern, die dabei entdeckt werden.

Dieser Respekt sollte bei der Wahl der adäquaten Therapien immer im Vordergrund stehen.

Die Versorgung von Verletzungen ist ein Schwerpunkt meines Fachgebietes:

Bekanntlich geschehen die meisten Unfälle zu Hause. Aber auch beim Sport besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr, welche zu Distorsionen, also Zerrungen, bis hin zu Rupturen, also Zerreißen von Bandstrukturen, aber auch zu Frakturen des Knochens führen kann.

Hier sind abhängig vom Schweregrad eine Ruhigstellung mit unterschiedlichen Verbänden sowie begleitende physikalische Therapien, wie z.B. Kühlung oder Strombehandlungen, sinnvoll und unterstützen den Heilungsverlauf.

Selbstverständlich möchte jeder Mensch möglichst schnell wieder beschwerdefrei sein, damit er in der schnelllebigen Zeit dem Alltag wieder zu Verfügung stehen kann. Doch manchmal ist es besser, wenn man seinem Körper genügend Zeit zur Erholung (sprich Regeneration) gibt, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Die Umsetzung dieser modernen Praxisphilosophie ist meiner Meinung nach nur in einem Umfeld realisierbar, das so weit wie möglich unabhängig von jeglichen Systemzwängen ist. Wenn diese so umgesetzt werden kann, wie ich es oben beschrieben habe, ist der positive Geist der dahinter steht, für jeden spürbar, da er einzig und allein dem Wohle der Menschen dient und somit als Institution zur Gesundheitsbildung von meinen Patienten angenommen werden wird (Hippokratischer Eid).

Diese Gedanken und Meinungen basieren auf einem Wissen, welches ich mir während meines Studiums der Humanmedizin, durch die Arbeit an der Universitätsklinik in Berlin, meiner langjährigen Erfahrung in einer großen orthopädischen Praxis und nicht zuletzt während meiner Ausbildung

zum Facharzt der Orthopädie an einem Kreiskrankenhaus mit einer neuro-orthopädischen Rehabilitationsabteilung aneignen konnte. Daneben konnte ich im Rahmen häufiger Fortbildung meiner Einstellung und Vorstellung zur Behandlung von Menschen Kontur geben (Siehe Lebenslauf).

Ich habe versucht, durch diesen Text einen zusammenfassenden Überblick in die Behandlungsmöglichkeiten der Orthopädie aufzuzeigen, jedoch ist das auf Grund der Fülle des heutigen Wissens nur teilweise möglich. Deshalb würde ich mich freuen, wenn Sie sich mit mir in Verbindung setzten, um noch bestehende Fragen persönlich zu besprechen.