



Was hinter Knieschmerzen liegen kann - Hinschauen und Heilen

Vielleicht hast Du Dir für das Neue Jahr vorgenommen, endlich ein körperliches Problem „behandeln zu lassen“, das zwar nicht lebensbedrohlich ist, aber Deine Lebensqualität bereits seit längerer Zeit stark eingeschränkt hat. Vor einer Behandlung steht immer die Diagnostik, d.h., ein Therapeut versucht herauszufinden, was Deine Beschwerde verursacht, um danach geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu finden. Aber nur wenige Schulmediziner ziehen in Betracht, dass nicht nur körperliche/organische Ursachen, sondern auch seelische Gründe dafür vorliegen können und es letztendlich an jedem selbst liegt, diese zu erkennen und danach auch das körperliche Symptom loszuwerden. Ich möchte heute für Dich das Thema anhand von „Knieschmerzen“ näher beleuchten.

Ein männlicher Patient, 54 Jahre, kommt zu einem Arzt, weil er unter starken Schmerzen in beiden Knien leidet, die manchmal so unerträglich sind, dass ein normales Bewegen kaum mehr möglich ist. Er hat keine ursächliche Verletzung und treibt regelmäßig Sport. So ist die Ausgangssituation:

- Der Arzt ist einem Bezahlungssystem unterworfen, welches das Arzt-Patienten-Gespräch unterproportional honoriert. Will er wirtschaftlich arbeiten, hat er wenig Zeit für ein ausführliches Gespräch mit seinem Patienten. Beide haben die Einstellung, dass man das Symptom „bekämpfen“ muss, um es loszuwerden.
- Der Arzt nutzt technische High-Tech-Diagnostik, weil er diese abrechnen kann und weil sein Patient auch deren Anwendung erwartet.
- Der Patient hat sich bisher keine Gedanken darüber gemacht, inwiefern sein seelisches und mentales Wohlbefinden zu diesen körperlichen Symptomen beitragen.

Leider ist es in unserem Gesundheitssystem so, dass immer noch bewiesen ineffiziente Interventionen, wie zum Beispiel die Operation bei Kniearthrose [1] weiter angewandt und bewährt hilfreiche (kostengünstige) Therapien aus der Alternativmedizin, zum Beispiel die Akupunktur, nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Gerade wurden in Deutschland die Beiträge der Krankenkassen wieder erhöht. Begründet wird dies zum Teil durch die ständig steigenden Arzneimittelkosten. Diese sind in Deutschland 2003 - 2023 von 22,4 auf 50,17 Milliarden Euro angestiegen [2].

Eine Bereinigung der Kassenleistungen für Diagnostik- und Therapiemaßnahmen, die ineffizient und sogar schädlich sind [3,4,5] wäre im Sinne all derer, die die gesetzlichen Krankenkassen finanzieren, dringend erforderlich.

Welche (körperliche) Diagnostik macht bei Knieschmerzen Sinn?

- Visuelle Begutachtung von Haut-, Gewebe- und Muskelstatus: Dabei kann z.B. eine Flüssigkeitsansammlung entdeckt werden.
- Bewegungstest: Tritt der Schmerz beim Abbiegen, Strecken oder bei Gewichtsbelastung auf?
- Apparative visuelle Abklärung des Status der beteiligten Knochen, Knorpel, Sehnen oder Bänder: Liegen Abnutzungserscheinungen vor?
- Labordiagnostik: Liegt eine Autoimmunerkrankung wie Rheuma vor? Kann der Körper Harnsäure nicht mehr abbauen (Gicht)? Zeigen die Marker im Blut eine Entzündung an? Attackieren die Spikes einer Corona-Impfung beteiligte Gewebe?

Wird z.B. sichtbar, dass eine Abnutzung des Knorpels besteht, könnte der Arzt möglicherweise sofort die Diagnose „altersbedingte Arthrose“ stellen. Während früher die Menschen eine mechanische Abnutzung durch jahrelange körperlich schwere Arbeit erwerben konnten, ist diese heute oft bei Personen zu sehen, die sich weder sportlich noch beruflich körperlich übermäßig betätigen. Warum sich z.B. die Menisken, die Kniescheibe oder ein Knorpel ohne mechanische Belastung abnutzen, ist bis heute nicht geklärt. Die Abnutzung selbst verursacht noch keinen Schmerz, denn es sind die Nerven, die ein Signal für die Schmerzempfindung im Gehirn auslösen. Wie auch bei abgenutzten Bandscheiben, kann ein völlig abgenutzter Knorpel wenig Schmerzen verursachen, während ein fast intakter Knorpel mit unerträglichen Schmerzen verbunden sein kann.

Die Nerven, welche das Schmerzsignal geben, liegen mit offenen Enden in der alle Gewebe umgebenden sogenannten „Extrazellulären Matrix“. Dort können sich reizende und damit Entzündung auslösende Substanzen befinden. Diese können durch beim Stoffwechsel nicht abgebaute Stoffe, wie z.B. durch übermäßigen Eiweißkonsum übrig gebliebene Harnsäure, Medikamente, Gifte oder vom Körper bei fehlgeleiteten Immunreaktionen selbst produzierte Antikörper entstehen. In der Laboranalyse des Blutes gibt es einige Marker, die auf Entzündungen hindeuten, jedoch sind diese sehr unspezifisch [6]. Der Zustand der „Extrazellulären Matrix“ wird dabei nicht erfasst. Daher ist die Frage nach der Ernährung, nach eingenommenen Medikamenten oder nach erfolgten Impfungen (z.B. Spikes aus der Corona-Impfung) wichtig, um weiter nach der Ursache der Entzündung/einer möglichen Reizung der Extrazellulären Matrix forschen zu können, BEVOR Medikamente, wie z.B. Antibiotika verschrieben werden. Die „Extrazelluläre Matrix“ kann eine Übersäuerung des Körpers widerspiegeln, die auch seelisch bedingt sein kann, wenn Du „sauer bist“. Würde der oben genannte Patient mit seinen bisherigen Befunden zu mir kommen, würde ich als ganzheitliche Therapeutin gemeinsam mit dem Patienten nach seelischen und/oder mentalen möglichen Hintergründen für seine Knieschmerzen forschen.

Was wollen Dir die Schmerzen in den Knien sagen?

Unsere Knie sind Gelenke, die uns die Anpassung an Bewegungserfordernisse ermöglichen, z.B. um sich bei Bedarf bücken zu können, um sich nicht zu verletzen, um die Wirbelsäule beim Aufheben schwerer Gegenstände zu entlasten oder den Druck auf die Wirbelsäule abzufedern, wenn wir auf harten Böden gehen oder nach unten springen. Die Knie

- sorgen für Anpassung an Erfordernisse,
- federn Belastungen aller Art ab,
- schützen Dich vor Verletzungen.

Wenn Du seelisch oder mental in einer Art „Starre“ bist, d.h. Dich innerlich sträubst, gewissen Anpassungen in Deinen Lebensumständen vorzunehmen, die für Dich gesund wären, kann sich diese Haltung in Deinen Knien widerspiegeln. Möglicherweise nimmst Du Deine eigenen Bedürfnisse nicht wahr oder stellst sie unter die Bedürfnisse anderer. Du wertschätzt Dich selbst nicht und verletzt Dich lieber, bevor Du eine gesunde Veränderung Deiner Lebensumstände vornimmst. Die vorherrschenden Gefühlszustände/Denkmuster bei organisch nicht nachvollziehbaren Knieschmerzen sind

- Ich kann/darf/will nicht machen, was ich möchte.
- Ich kann/darf/will andere nicht enttäuschen. Lieber schade ich mir selbst.
- Ich bin gezwungen, für andere in die Knie zu gehen.
- Ich schaffe es nicht, ich komme nicht voran, ich kann wichtige Schritte nicht gehen.

Wie kannst Du diese Denkmuster ändern?

- Denke in Ruhe darüber nach, in welchen Lebensbereichen diese Muster auftauchen. Wer sind die Personen, die daran beteiligt sind, Dich möglicherweise unter Druck setzen und versuchen, Dich zu manipulieren? Unter welchen Rahmenbedingungen verhältst Du Dich so? Hast Du aus Deiner Kindheit Vorstellungen Deiner Eltern kritiklos übernommen?

- Folgende Affirmationen können für Dich hilfreich sein:
- Ich kann und darf meine Perspektive ändern, wenn eine aktuelle Situation es für mein Wohlbefinden erforderlich macht. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeugt von Mut und Selbst-Bewusstsein.
- Es ist ok für mich, „Nein“ zu sagen. Ich gebe mich selbst nicht mehr anderen zuliebe auf. Ich kann mich anpassen, solange ich mich nicht selbst verletze.
- Ich kann und darf meinen eigenen Bedürfnissen nachgehen und meine Prioritäten verfolgen.
- Meine Seele kennt meine Aufgabe in diesem Leben. Sie ist mein alleiniger Kompass.

Fazit: Schmerzen werden nicht immer durch organische Ursachen ausgelöst. Sind keine eindeutigen körperlichen Ursachen für Knieschmerzen erkennbar, kann man dies auf der seelisch/mental Ebene angehen, indem man versucht, zukünftig seine wahre innere Haltung auszuleben, traditionell aufgesetzte oder „um des Friedens willen“ angenommene Haltungen abzulegen, Demütigungen in Mut zu verwandeln und sich unbeeinflusst von anderen den Anforderungen des eigenen Lebens zu stellen.

Quellenangaben:

[1] Moseley B J, O'Malley K, Petersen N J, Menke T J, Brody B A, Kuykendall D H, Hollingsworth J C, Ashton C M, Wray N P

A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee

The New England Journal of Medicine 2002; 347(2):81-8

[2] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/152841/umfrage/arzneimittelausgaben-der-gesetzlichen-krankenversicherung-seit-1999/>

[3] https://jamesroguski.substack.com/p/not-safe-and-not-effective?utm_source=substack&utm_medium=email&utm_content=share

[4] <https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/Mammografie%20-%20Unsinn%20in%20bester%20Qualit%C3%A4t%20-%20Artikel%20im%20Magazin%20DER%20SPIEGEL%2030,%202014.pdf>

[5] file:///C:/Users/User/Downloads/bericht_samw_smb_mammographie.pdf (bei Bedarf gerne bei mir anfordern, wenn Du nicht im Netz fündig wirst. Das ist der 83-seitige Bericht des swiss medical board vom 15.Dezember 2013, von dem im SPIEGEL-Artikel berichtet wird)

[6] <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/bluterkrankungen/entzuendungswerte-im-blut-das-sollten-sie-wissen-799809.html>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

