

Sportrisiko: Knie und Allergie

Einleitung

Das Knie ist ein häufig operiertes Gelenk, wobei die Ergebnisse oft wenig überzeugend sind. Vor allem hinsichtlich der zügigen postoperativen Schmerzfreiheit und freien Mobilität ist die Rekonvaleszenz schlecht planbar. Die oft empfohlene Sportkarenz ist gerade für Leistungssportler keine Perspektive. Die scheinbare Unkalkulierbarkeit von Kniegelenkproblemen hat sich im Rahmen der Winterolympiade einmal mehr gezeigt: Manche Medaillenhoffnungen sind an Kniegelenkstörungen gescheitert.

Ein interessanter Fall Teil 1

Das junge Mädchen war knapp 16 Jahre alt beim ersten Besuch. Es hatte seit etwa achtzehn Monaten zunehmend Schmerzen in beiden Knien. Die Stärke variierte in Abhängigkeit zur Belastung. Da sie Leistungssportlerin einer Hockey-Landesliga ist, wurden das Training und die Punktspiele jedesmal zu einer starken Belastung mit anschließenden „nicht auszuhaltenden“ Knieschmerzen.

Der Orthopädiebefund nach Röntgen beider Knie lautete Chondromalazie und Patellaspitzensyndrom beidseits. Das sind schmerzhafte durch Abrieb entstandene Knorpelveränderungen im Knie und an der Kniescheibenspitze oberhalb des Schienbeinkopfes. Eine Operation beider Knie sei unumgänglich, war den besorgten Eltern auch in der Universitäts-Orthopädie bestätigt worden. Außerdem sollte die junge Dame in Zukunft dem Sport ganz entsagen. Das sei nichts für ihre Gelenke. Zudem sei sie zu pummelig, was eine zusätzliche Belastung für ihre Sprunggelenke, Knie- und Hüftgelenke bedeute. Die Perspektive für das sportliche leistungsorientierte junge Mädchen hieß also: Keinen Sport mehr, keine Lust mehr am Essen – nur noch Schule und sonst nichts!

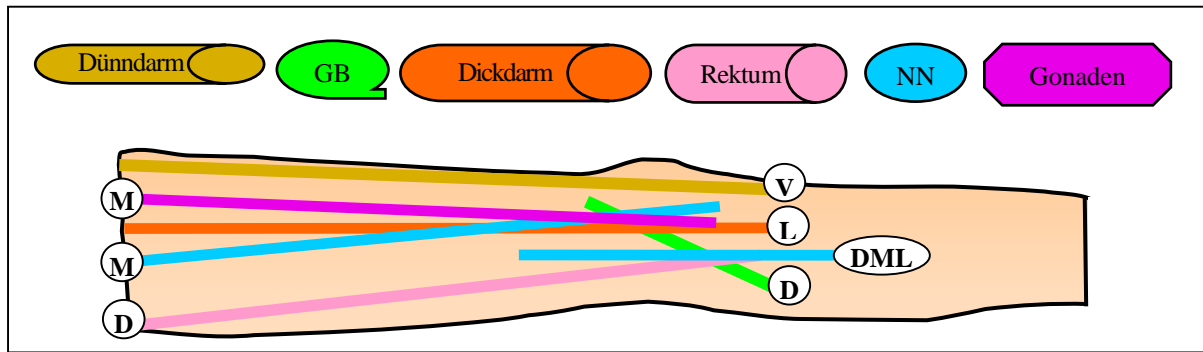
Bei unserem ersten Gespräch fragte ich sie, ob sie denn für einige Wochen auf alle Süßigkeiten verzichten könne. Einige Wochen – ja. Wie lange? Ca. 6-8 Wochen je nach Therapieerfolg. Und später Süßigkeiten nur in Maßen – wird das gehen? Was haben denn die Süßigkeiten mit meinen Knieschmerzen zu tun? war ihre Gegenfrage. Ich erklärte ihr also den Zusammenhang von Knie und Allergie, den wir aus der AK – Applied Kinesiology – kennen, etwa wie folgt:

Muskel-Meridianbezug am Knie

Alle Muskeln sind über zugeordnete Meridiane mit jeweils einem Organsystem eng verknüpft. Bestehende Organstörungen triggern Muskelstörungen und umgekehrt.

An der Kniescheibe setzt craniofrontal der Quadrizeps-Muskel an, der mit seinen vier Köpfen dem Dünndarmmeridian zugeordnet ist und als stärkster Kniestrecker an der Tuberositas der Tibia inseriert. An den Lateralseiten des Oberschenkels setzt mit dem Tensor fasciae latae ein Muskel mit Dickdarmzuordnung am proximalen Unterschenkel an. Die Dorsalseite des Oberschenkels wird von den ischiocruralen, dem Rektum zugeordneten Muskeln gebildet. Zusätzlich haben wir noch eine Verknüpfung mit dem Streßsystem durch den Sartorius, der von der anterioren Spina des Beckenknochens über den inneren Kniegelenkspalt und Innenmeniskus zum medialen Tibiaplateau zieht. Er ist wie der Gracilis dem Streßregulator Nebenniere zugeordnet. Der Sartorius ist bei starkem Streß oft wegen seiner Koordinationsstörung für Innenmeniskusschäden bis zum Innenmeniskusriß verantwortlich. Zwischen Ober- und Unterschenkel spielen weitere Muskel-Meridianverknüpfungen eine Rolle. Das unten dargestellte Knie ist von lateral betrachtet.

Schematische Darstellung der wichtigsten am Knie wirkenden Organbezüge



D – dorsal L – lateral M – medial V – ventral

Aus den Meridian-Organ-Verknüpfungen lassen sich außerdem orthomolekulare Zusammenhänge zu bestimmten Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und ungesättigten Fettsäuren ableiten. Die wichtigsten Zusammenhänge sind in der unten stehenden Tabelle aufgelistet.

Muskuläre Organ- und Meridianbezüge mit hoT-Zusammenhängen

Muskeln	Meridian	Organ	hoT-Substanz
Gastrocnemius	Kreislauf-Sex	Nebenniere-NN	Fettsäuren, Mn, B-Komplex
Gracilis	Kreislauf-Sex	Gonaden	Vitamin A, C, E, Fettsäuren, K, Mo,Co
Ischiocrurale	Dickdarm	Rektum	Vit. E, Mg, Ca, K, Zn
Popliteus	Gallenblase	Gallenblase-GB	Vit. A, unges. Fettsäuren, K
Quadrizeps	Dünndarm	Dünndarm	Symbionten, Vit. B-Komplex, Vit. D, Ca, Eisen, Q 10, Zn
Sartorius	Kreislauf-Sex	Nebenniere-NN	Fettsäuren, Mn, B-Komplex
Tensor fasciae latae	Dickdarm	Dickdarm	Symbionten, Vit. B-Komplex, Vit. D, Ca, Eisen, Q 10, Zn

Die Folgen von Organ-Meridianstörungen hinsichtlich der betroffenen Gelenkfunktion sind nach Lektüre der obigen Tabelle offensichtlich. Wenn Störungen der Darmflora wie z.B. Dysbiosen durch Darmpilze vorliegen, kann es zu Regulations- und Koordinationsstörungen der verknüpften Darmmuskeln kommen. Gleiches gilt, wenn der Darm mit Nahrungsbestandteilen wie künstlichen chemischen Farben und Aromen belastet ist, auf die er im Sinne eines *Darm-Resonanz-Syndroms*¹ reagiert. Außerdem machen chronische Fehlbesiedelungen durch belastende Keime im Darm latenten inneren Streß, so daß die Nebenniere in ihrer Regulationsfähigkeit überlastet werden kann, wenn solche Beeinträchtigungen längere Zeit unbehandelt bleiben.

Vor diesem Hintergrund ist es logisch, daß Knieschmerzen immer auch Störungen im Magen-Darm und im Streßmanagement des Patienten widerspiegeln.

Beispielhafte mögliche Störquellen der Muskel- und Gelenkfunktion

Natürl. Substrate	Chem. Substrate	Süße Substrate	Modern Food
Äpfel	Aromastoffe	Colagetränke etc.	Du-Darfst-Produkte
Weizen	Emulgatoren	Kellogs-Produkte	Fast Food

¹ Aus der Neuerscheinung „Ökosystem Mensch – Gesundheit ist möglich“, VBN-Verlag Lübeck, www.vbn-verlag.de

Milch	Farbstoffe	Nutella etc.	Fertiggerichte
Nüsse	Konservierungsstoffe	Pausensnacks	gepanschter Wein
Pollen	Brillenmaterialien	Schokolade	Konvent. Backwaren
Blumen	Umweltgifte	Süße Riegel	Konventioneller Käse

Ursächlich für die zunehmenden Instabilitäten von Kniegelenken wie auch beispielsweise von Wirbelsäulensyndromen sind u.a. die obigen Inhaltsstoffe moderner Kost. Dabei spielen die tatsächlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten von nativen ökologisch erzeugten Rohstoffen wie Äpfel, Milch usw. eher eine untergeordnete Rolle. Die allgegenwärtigen Nahrungsmittelchemikalien in Verbindung mit relativem orthomolekularem Mangel sind die häufigsten Ursachen für Muskel-Meridianstörungen.

Gerade in den USA ist die Normalkost inzwischen derart artifiziell verändert und durch Chemikalien belastet, daß es verwunderlich ist, daß in Salt Lake City nicht mehr schwere Unfälle aufgetreten sind. Wieweit die ungewollte Chemie bei dafür sensiblen Sportlern zu Leistungseinbrüchen geführt hat, ist nachträglich schwer zu beurteilen.

Bekannt sind die Zusammenhänge von Chemikalienbelastung und Koordination auch aus Erfahrungen des Sportmediziners Prof. Dr. Paul Nowacki aus Gießen. Dem Betreuer der Olympiamannschaft der Turnerinnen in Montreal 1976 war aufgefallen, daß der Austausch der Trainingskleidung gegen die offizielle Olympiakleidung bei den Sportlern zu massenhaften Stürzen vom Schwebebalken sowie zu Koordinationsstörungen beim Geräteturnen führte. So mußten die Sportler kurzfristig mit „alten“ Kleidern starten – gesund, leistungsstark und erfolgreich!

Ein interessanter Fall Teil 2

Die obigen Erklärungen waren sowohl für die Tochter wie auch für die anwesende Mutter zunächst nicht ganz nachvollziehbar, aber sie stimmten den vorgeschlagenen Therapie-schritten nach der AK-Untersuchung zu. Dies besonders gern deshalb, weil unter der Testung von reinem *Vitamin B-Komplex plus* der Bewegungsschmerz beider Knie spontan völlig ausgelöscht worden war. Das oral getestete hypoallergene Pulver enthält neben den B-Vitaminen Zink und Mangan. B-Vitamine und Darm haben eine sehr enge Verknüpfung im Schmerzprozeß des Knies. Zink ist als Katalysator in mehr als 300 Enzym- und Hormonsystemen des Körpers nachgewiesen und deshalb in hypoallergener reiner Form auch bei vielen chronischen Schmerzsyndromen sehr effektiv in der Schmerzreduktion.

Wir starteten mit der hoT – hypoallergenen orthomolekularen Therapie – nach AK-Testergebnis und begannen zwei Wochen später mit der orthomolekularen Candidatherapie ohne klassische zuckerfreie Pilzdiät. In nur 4 Wochen waren die Schmerzen aus beiden Knien komplett verschwunden – auch unter Wettkampfbedingungen! Die Patientin hatte sich weitgehend naturnah ernährt und als Ersatz für konventionelle Süßigkeiten z.B. ungeschwefeltes Trockenobst oder Honig, Ahornsirup etc. genutzt.

Die junge Dame spielt seither wieder erfolgreich in ihrer Landesliga Rasenhockey und darf gelegentlich auch wieder ihre Schokolade oder Cola in Maßen genießen – wie gesagt, in Maßen! Die Knie sind seither ihre „Ampel“. Wenn sie einmal leichte Beschwerden in einem Knie hat – gelbe Ampel – erinnert sie sich sofort unserer Gespräche über Ernährung und korrigiert selbständig kleine Fehler, die sich erneut eingeschlichen haben.

Gelegentlich macht sie einen ca. vierwöchigen Behandlungszyklus zur Darmpflege mit 3-SymBiose plus², Lachsöl und Magnesium-Calcium, die ihr erfahrungsgemäß sehr gut getan haben. Damit hält sie sich sportlich fit und freut sich darüber, daß auch ihre schuli

² Diese reinen hypoallergenen Produkte stammen von der Firma hypo-A, zu beziehen über jede Apotheke

schen Leistungen unter der hoT ohne Mehraufwand beim Lernen jedesmal wieder besser werden. Nicht nur in diesem Fall hängen Darmfunktion, Orthomolekulare Therapie und Hirnleistungen offenbar auch sehr eng zusammen.

Ganz aktuell hat die Schümann-Crew im Yngling-Segeln mit der Silbermedaille bei der WM 2002 die Effektivität dieser Substitution mit reinen hypoallergenen Orthomolekularia³ eindrucksvoll bestätigt.

hoT - Optimierung der Meridian-Muskel-Funktion *

Muskel	Mer./Organ	hoT-Substanz
Subscapularis	Herz / Herz	Vit. E, Q 10, Vit. B-Kompl.
Ischiocrurale	Dickdarm - Rectum	Vit. E, Mg, K, Mo, Ca, Fettsäuren
Sartorius	Krsl-Sex NN	Fetts., Mn, Mo, K, B-Kompl.
Quadrizeps	Dünndarm	Symbionten, Ca, Q 10, K, Zn
Bizeps	Magen	Symbionten, Ca, Mg, Zink, K
Pectoralis major	Leber	Vit. A, C, B-Kompl., Fettsäuren, Mo,
Tensor fascia lata	Dickdarm	Symbionten, Vit. B-Kompl, K, Fe
Popliteus	Gallenblase	Vitamin A, B-Kompl., C, E, Fetts.
Ileopsoas	Niere/Niere	Vitamin A, E, Fettsäuren, K, Co, Mo

* Rot enthalten in Wohlfühlpaket + ODS 1K + ODS 2

Die obige Übersicht zeigt sehr schön die Abhängigkeit von Meridian und orthomolekularer Substanz. Wenn wir uns die chinesische Definition von Gesundheit vergegenwärtigen, dann lautet diese:

**Freier Fluß der Meridianenergie sichert Gesundheit –
Blockierungen des Energieflusses führen zu Krankheit!**

Auf die hoT angewandt kann man sagen:

**Eine optimale Ausstattung mit Orthomolekularia garantiert die Gesundheit –
ein relativer hoT-Mangel führt zu zunehmenden Gesundheitsstörungen!**

Korrespondenzadresse:

Peter-Hansen Volkmann
Arzt – Naturheilverfahren
Sportmedizin – Allgemeinmedizin
23569 Lübeck
www.naturheilkunde-volkmann.de

³ siehe Link unter *Nationalteam und Segeln* bei www.hypo-A.de