

Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,



unser Gehirn leistet unglaubliche Dinge! Man glaubt es kaum, doch bei Menschen, welche die deutsche Sprache lesen können, reichen oftmals nur ein paar Buchstaben an der richtigen Stelle in einem offensichtlichen Buchstabensalat, damit unser Gehirn den Text in deutscher Sprache erfasst, ihn komplettiert und zu einem sinnvollen Ganzen macht. Glauben Sie das nicht, so sollen folgende beide Textbeispiele Sie über die Hochleistungsfähigkeit Ihres Gehirns zum Staunen bringen. Selbstredend geht das auch mit allen anderen Sprachen der Welt.

Ehct ksras! Gmäëß eneir Sutide eneir Uvinisterät ist es nchit witihcg, in wiecehr Rneflogheie die Bstachuebn in eneim Wort snid. Das ezniige was wcthiig ist, dass der estre und der leztte Bstachue an der ritihcegn Pstoiin snid. Der Rset knan ein ttoaelr Bsinöldn sein, tedztorm knan man ihn onhe Pemobire lseen. Das ist so, weil wir nicht jeedn Bstachuebn enzelin leesn, snderon das Wort als gzeans enkreenn. Ehct ksras! Das ghet wicklirh! Und dfüar ghneen wir jrhläng in die Sihcuel!

Hat es bei Ihnen auch so gut geklappt wie bei mir? Wir sind diesem Phänomen in der Wissenschaft erst langsam auf die Schliche gekommen. Wer sein Gehirn nun täglich beginnt zu trainieren, kann es schaffen, in wenigen Minuten eine ganze Buchseite zu lesen, um so in kurzer Zeit einen 500 Seiten dicken Schmöker zu lesen, wozu andere Tage benötigen. Alles ist nur eine Frage des Trainingszustandes. Da kann ich Ihnen nur empfehlen: Fangen Sie frühzeitig an, Ihre grauen Zellen flott zu machen. Gerade alte Menschen, die es ihr Leben lang gewohnt waren, ihren Geist wach zu halten, indem sie Gedichte oder Texte auswendig lernen mussten, wie beispielsweise Schauspieler, Dozenten oder Musiker, die ihre Werke „aus dem Kopf spielen“, haben das Risiko minimiert, an einer Demenz zu erkranken. Gerade diese Leistungsminderung des Gehirns nimmt in der Bevölkerung der



Wirkstoffe aus dem Ginkgoblatt können zur Verbesserung der Gedächtnisleistung beitragen.

modernen Leistungsgesellschaft immer mehr zu. Überfordern wir unsere Gehirnzellen oder fordern wir sie zu wenig? Mit großem Hochdruck wird an den Universitäten in ganz Europa, wir können sogar vermuten weltweit, geforscht, um diesem geistigen Zerfall entgegenzuwirken. Doch bisher haben wir den Stein der Weisen dazu noch nicht gefunden. Spezialpräparate mit bestimmten Inhaltsstoffen des Ginkgoblattes scheinen eine Verbesserung zu bewirken. Auch das homöopathische Mittel Helleborus niger (Christrose) in C 30 mit einer täglichen Gabe von zweimal 5 Globuli vor dem Essen morgens und abends hat in vielen Fällen eine Zunahme der Gedächtnisleistung erzielen können oder hat den Abbauprozess der betroffenen Patienten massiv verzögert. Wir heißen Euch hoffen.

Ich darf Ihnen zum Abschluss noch eine absolute Steigerung für Ihr Gehirn mit diesem Textbeispiel liefern:

D1353 M1TT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCHE3N
GRO554RT1G3N L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G
15T! 4M 4NF4NG W4R 35 51CH3R NOCH SCHW3R,
D45 ZU L353N, 483R M1TTL3W31L3 K4NN5T DU D45
W4HR5CH31NL1CH 5CHON G4NZ GUT L353N, OHN3
D455 35 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T
D31N G3H1RN M1T 531N3R 3NORM3N L3RNF43HIG-
KEIT. 8331NDRUCK3ND, OD3R? DU D4RF5T D45
G3RN3 KOP13R3N, W3NN DU 4UCH 4ND3R3 D4M1T
83G315T3RN W1LL5T.

Für das neue Jahr 2018 wünsche ich Ihnen alles Gute mit viel Gesundheit, Glück, Erfolg und Wohlergehen.

Herzlichst Ihr



Unser Gehirn: Ein Hochleistungs-Rechenzentrum, das jedoch zugleich ständiger Pflege & Training bedarf, um nicht zu verfallen.

Die Hüfte

Das kräftigste Gelenk des Körpers



Das am stärksten belastete Gelenk unseres Körpers: Das Hüftgelenk.

Der Verschleiß des Hüftgelenkes, die sog. Koxarthrose, ist eine der häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Bei etwa fünf Prozent der Gesamtbevölkerung besteht diese Gelenkveränderung. Ab einem Alter von 60 Jahren können bereits bei jedem zweiten Erwachsenen Verschleißerscheinungen am Hüftgelenk festgestellt werden. Bei Menschen zwischen 80 und 95 Jahren sind es sogar 85 Prozent.

Die Arthrose geht mit zum Teil starken Schmerzen einher, die im Endstadium fast unerträglich werden können. Damit verbunden sind meist deutliche Bewegungseinschränkungen und Schonhaltungen.

Aufbau der Hüfte

Das Hüftgelenk ist das am stärksten belastete Gelenk in unserem Körper. In den Belastungsbereichen des Gelenkes kommt es beim Gehen zu Kräften vom

Doppelten des Körpergewichtes. Ein Grund für die Häufigkeit von Hüftgelenksarthrosen ist somit auch im anatomischen Aufbau dieses Gelenkes zu finden.

Bei der Hüfte handelt es sich um ein Kugelgelenk. Dabei verbindet sich der große Oberschenkelknochen am kugelartigen Hüftkopf über den Oberschenkelhals mit dem Beckenknochen. Dieser Beckenknochen wird aus drei Knochenanteilen gebildet (dem Darmbein, dem Sitzbein und dem Schambein). Etwa um das 15. Lebensjahr verknöchern diese drei Anteile zum eigentlichen Beckenknochen, der auch die Hüftpfanne bildet.

Die gelenkbildenden Anteile aus Hüftkopf und Hüftpfanne sind beim gesunden Menschen am Knochen mit einer Knorpelschicht überzogen. Je nach Belastungszone ist diese unterschiedlich dick. Zwischen den Knorpelschichten

bildet sich der Gelenkspalt, der mit der sog. Gelenkschmiere (Synovia) gefüllt ist. So wird der Knochen vor Abrieb geschützt und Stoßkräfte werden minimiert. Da die Hüftpfanne den Gelenkkopf nicht vollständig umschließt, sind mit der Hüfte große Bewegungen in unterschiedliche Richtungen möglich.

Das gesamte Gelenk ist von einer Gelenkkapsel umhüllt, die durch Bänder und kräftige Muskeln unterstützt wird. Das Gelenk wird so in seiner Position gehalten, und ein hohes Bewegungsausmaß ist gewährleistet. Das präzise Zusammenspiel der Muskulatur ist sehr wichtig. Da an der Hüfte große Hebelkräfte wirken, muss die beteiligte Muskulatur sowohl die nötige Kraft aufbringen können, als auch in der Lage sein, diese Spannung wieder langsam und gezielt abzugeben. Nur so ist eine Feinabstimmung der Bewegungen, die sog. Koordination möglich.

Nerven und Blutgefäße befinden sich ebenfalls in unmittelbarer Nachbarschaft des Hüftgelenkes.

Arthrose der Hüfte

Bei Schmerzen im Bereich der Hüfte kann es viele verschiedene Ursachen geben. Häufig spielen Verschleißerscheinungen (Arthrose) zwar eine Rolle, doch nicht immer ist dies auch die eigentliche Ursache für Hüftschmerzen. Es ist ebenso möglich, an Hüftschmerzen zu leiden, ohne dass eine ausgeprägte Arthrose nachzuweisen ist.

Eine mögliche Ursache von Schmerzen im Bereich der Hüfte ist die Schleimbeutelentzündung. Schleimbeutel sind wie kleine Kissen, die zwischen Sehnen, Muskeln und Knochen eingelagert sind und eine Pufferfunktion gegenüber benachbarten Strukturen übernehmen. Durch Überbeanspruchung werden diese Schleimbeutel gereizt und können sich entzünden. Meist geschieht dies an der Außenseite des Oberschenkels. Andere Erkrankungen wie Gicht oder bakterielle Infektionen können ebenso zu einer schmerzhaften Entzündung der Schleimbeutel führen.

Prinzipiell gilt, neu auftretende Beschwerden der Hüfte ärztlich untersuchen zu lassen. Besonders wenn die

Symptome plötzlich auftreten und mit starkem Schmerz verbunden sind. Mit bildgebenden Verfahren wie Röntgen, CT oder MRT können eine Vielzahl von Symptomen eingeschätzt und in der Folge richtig diagnostiziert werden. Laboruntersuchungen können die ärztliche Abklärung ergänzen.

Wurde die korrekte Diagnose gestellt, werden viele Erkrankungen der Hüfte konservativ behandelt. Physiotherapie oder Medikamente sind hier weit verbreitete Methoden. Bei starken Beschwerden, die mit einem deutlichen Substanzdefekt einhergehen, kommen chirurgische Eingriffe in Betracht.

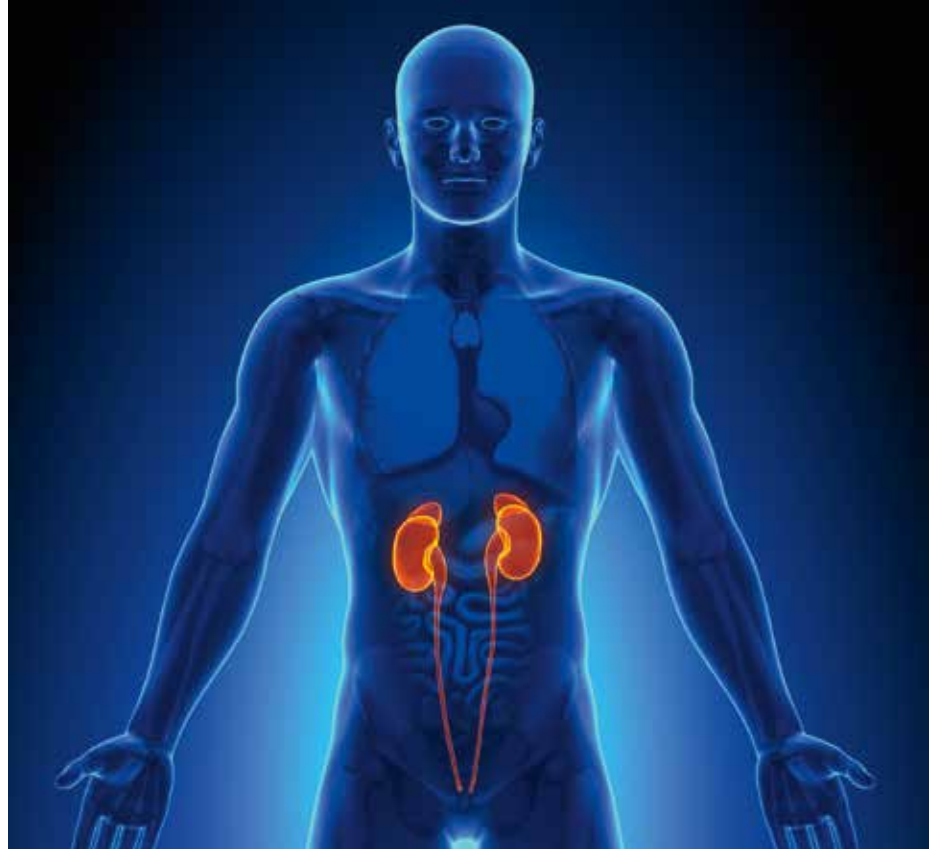
Wenn die Beschwerden in jungen Jahren auftreten spielen Verschleißerscheinungen meist keine entscheidende Rolle.

Klagen Kinder über Schmerzen im Bereich der Hüfte handelt es sich dabei oft um den sog. Hüftschnupfen. Dabei entzündet sich die Gelenkkapsel nach einer Grippe oder Erkältung. Dies kann zu Schmerzen und Schonhaltung führen, heilt jedoch meist völlig aus.

Nächtliche Schmerzen bei Kindern, die bei genauer Untersuchung keine krankhaften Veränderungen aufweisen, sind meist durch das Wachstum bedingt.

Auch bei Kleinkindern kann es zu Störungen der Hüfte kommen. Die Hüftdysplasie ist eine angeborene oder erworbene Fehlbildung der Hüftgelenkspfanne. Sie tritt bei etwa drei Prozent der Neugeborenen auf und verursacht unbehandelt eine dauerhafte Schädigung von Gelenkpfanne oder Hüftkopf. Im Laufe des Lebens kommt es dann zu Gehveränderungen mit einer gesteigerten Abnutzung des Gelenks.

Seit einigen Jahren wird daher im Rahmen von Vorsorgeuntersuchungen bei Neugeborenen nach vier bis sechs Wochen eine Ultraschall-Untersuchung der Hüfte durchgeführt. Im Rahmen der empfohlenen Vorsorgeuntersuchung U3 wird der Reifegrad der Hüfte gemessen und bei Abweichungen frühzeitig therapiert. Durch orthopädische Maßnahmen wie die Spreizhose kann das korrekte Wachstum der Hüfte so gefördert werden.



Über das Fasziengewebe stehen Hüfte und Nieren in direktem Austausch.

Die Hüfte ist Partner der Niere

Unsere heutige Lebensweise ist für die Hüftgelenke nicht immer ideal. Sitzende Tätigkeiten führen zu Verkürzungen wichtiger Hüftmuskeln und begünstigen dauerhaft eine Veränderung des Hüftgelenkes. Einer der wichtigsten Muskeln der Hüfte ist der sog. Hüftbeuger (Iliopsoas). Er besteht aus zwei Anteilen, die jeweils vom Beckenknochen und der Lendenwirbelsäule kommen und gemeinsam an der Hüfte befestigt sind. Diese beiden Anteile bilden zusammen eine Art Schiene, auf der sich die Niere bei einer tiefen Einatmung nach unten und beim Ausatmen wieder nach oben bewegt kann. Dieser Muskel ist bei vielen Menschen verkürzt und schränkt dadurch die eigentliche Bewegungsfähigkeit des Hüftgelenkes ein. Durch die relative Nähe des Iliopsoas zur Niere, lässt sich immer wieder auch noch ein Bezug zu Organstörungen herstellen.

Die Niere selbst ist von einem Fettposter umgeben, die das Organ sowohl isoliert als auch schützt. Diese sog. Fettkapsel wird von außen zusätzlich von der Nierenfaszie umhüllt. Bei der Nierenfaszie handelt es sich um eine Hülle aus Bindegewebe, die das Organ umgibt und nach unten in Richtung der Hüfte ausstrahlt. Über diesen Zusammenhang stehen Hüfte und Niere in direktem Austausch.

Diese Verbindung ist in der Osteopathie von großer Bedeutung. Bestehende Erkrankungen der Niere oder vergangene Entzündungen können die Nierenloge in ihrer Beweglichkeit einschränken und zu Spannungen der Nierenfaszie führen. Entlang des Faserverlaufs werden diese Einschränkungen dann weitergeleitet und die Hüfte reagiert mit Belastungssymptomen. Selbst wenn dies nicht die Ursache der Hüftbeschwerden darstellt, wird bei der osteopathischen Untersuchung auch diese anatomische Verbindung berücksichtigt.

Statische und biomechanische Einflüsse fordern den Hüftgelenken oft einiges ab. Gewohnheitshaltungen wie zum Beispiel das Übereinanderschlagen der Beine beim Sitzen führen auf Dauer zu einem Ungleichgewicht. Meist gibt es bei dieser Sitzposition eine „Lieblingsseite“, die jedoch eine einseitige Belastung im Hüftgelenk hinterlässt.

Veränderungen des Fußgewölbes, Verletzungen der Knie oder auch eine ausgeprägte X-/O-Bein-Stellung können die Hüftgelenke zusätzlich belasten und eine bestehende Symptomatik verstärken.

Bei einseitigen Belastungen oder Schmerzen reagiert der Körper unbewusst mit einer Schonhaltung, die sich dann im restlichen Körper ausbreitet.



Schmerzen im Bereich der Hüfte können unterschiedlichste Ursachen haben – Diese herauszufinden ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung.

Symptome im Bereich des Beckens (ISG) oder der Lendenwirbelsäule sind oft die Folge. Erst wenn es dem Körper nicht gelingt, diese Einseitigkeit auszugleichen, können auch andere Regionen wie der Schulter- und Nackenbereich reagieren.

Osteopathie bei Hüftschmerzen

In der osteopathischen Praxis sehen wir regelmäßig Menschen mit Schmerzen im Bereich der Hüfte. Bei Kathrin Fischer (Name geändert) traten die Schmerzen meist bei Beginn der Bewegung auf, wie es bei Arthrosen typisch ist. Es zeigten sich sowohl Schmerzen vom Sitzen in den Stand als auch nach längerer Gehstrecke. Die dreifache Mutter wollte auch nicht mehr mit ihren kleinen Kindern auf dem Boden spielen, da das Aufstehen stets mit stechenden Schmerzen verbunden war. Die Schmerzregion war deutlich auf Höhe der rechten Leiste orientiert.

Bei einer osteopathischen Behandlung wird stets der gesamte Körper in die Untersuchung einbezogen. Muskeln und Bänder verbinden unterschiedliche Körperebenen miteinander und sorgen

dafür, dass Störungen in einen anderen Bereich des Körpers ausstrahlen können und dort dann zu Symptomen führen.

So begannen wir auch bei Frau Fischer mit einer umfassenden Untersuchung, die nicht nur die Hüfte berücksichtigte, sondern auch andere Körperregionen. Dabei fielen deutliche Spannungen im Unterbauch auf, die bei Druck empfindlich waren. Wir fragten nach der letzten Untersuchung beim Frauenarzt, da auch Erkrankungen der Gebärmutter oder Eierstöcke hier eine Rolle spielen können. Frau Fischer teilte uns mit, dass die letzte gynäkologische Vorsorgeuntersuchung vor wenigen Wochen unauffällig gewesen sei.

Durch drei Geburten es gab außerdem eine Kaiserschnittnarbe und eine schlecht verheilte Blinddarmnarbe. Beide Narben waren empfindlich, obwohl alle Operationen bereits mehrere Jahre zurück lagen. An der Hüfte war lediglich eine leichte und ebenfalls schmerzhafte Bewegungseinschränkung bei Innendrehung vorhanden.

Wir konzentrierten uns bei der ersten Behandlung auf die Spannungen im Unterbauch und die beiden Narben. Meist handelt es sich dabei um Verklebungen im Bindegewebe oder um Verwachsungen, die nach Operationen entstehen können.

Am Hüftgelenk führten wir zunächst keine Behandlung durch, da der Bauchraum im Verhältnis die deutlichere Störung aufwies.

Bei der zweiten Behandlung nach zwei Wochen war der Schmerz in der Leistenengegend bereits deutlich zurückgegangen. Der Unterbauch war weniger druckempfindlich und wir behandelten diesmal zusätzlich auch das Hüftgelenk. Bei Innendrehung der Hüfte war die Bewegung noch eingeschränkt und schmerzhaft.

Nach drei weiteren Behandlungen im monatlichen Abstand war Frau Fischer im Alltag schmerzfrei und konnte mit Ihren Kindern wieder auf dem Boden spielen.

Hilfe für die Hüfte

Um unsere Hüftgelenke gesund zu erhalten, ist Bewegung unerlässlich. Bestehendes Übergewicht sollte reduziert werden, um die Gelenke zu entlasten. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DSGP) empfiehlt insbesondere bei Hüftarthrosen Gymnastik, Schwimmen, Radfahren, Walking und Aqua-Jogging. In Studien wurde festgestellt, dass Knorpel ebenso wie Muskeln in jedem Alter aufgebaut werden können. Voraussetzung dafür ist jedoch ein regelmäßiges Training. Andernfalls geht die Knorpelmasse wieder zurück.

Doch nicht nur mit Muskelaufbau können Hüftbeschwerden Linderung erfahren. Vor allem in jungen Jahren ist auch an eine Dehnung zu denken. Der Iliopsoas hat durch die beschriebenen anatomischen Verbindungen hierbei eine zentrale Rolle. Sanfte Dehnungen durch Gymnastik, Yoga oder Pilates helfen, die Hüftgelenke beweglich zu halten.



Benjamin Hartlieb

Der Autor ist staatl. anerkannter Osteopath und Heilpraktiker. Er lebt mit seiner Familie seit 2008 in Pforzheim und leitet die PRAXIS HARTLIEB mit den Schwerpunkten Osteopathie und Therapeutischem Reiten. Seine Praxis ist akademische Lehrpraxis der Hochschule Fresenius und Mitglied im Verband der Osteopathen Deutschland e.V.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilverband e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)
Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweis: Shutterstock