



Alternative Behandlungskonzepte im Sport

von HP Martina Klüber

Einleitung

Sport ist im Allgemeinen eine für den Organismus gesunde und vor Infektionen schützende Maßnahme; dies ist eine altbekannte und richtige Weisheit. In unserer modernen Welt haben sich jedoch die Einstellung und das Verständnis dem Sport gegenüber geändert.

Viele Vereine und Sponsoren geben ihren Leistungssportlern leider nicht genügend Zeit zur Regeneration, denn Zeit ist Geld! Auch Freizeitsportler neigen zu Übertreibungen und führen ihren Sport in einer Intensität aus, die der Gesundheit nicht mehr zuträglich ist. Daraus resultieren viele Verletzungen, die – bei entsprechend richtigem Verhalten – nicht nötig wären.

Die Naturheilkunde bietet eine große Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten bei Sportverletzungen. Seit 15 Jahren therapiere ich mit großer Freude Sportler, die sehr dankbar sind, wenn sie nach einer Verletzungspause endlich wieder ihrer geliebten Sportart nachgehen können.

Hochleistungssport und Immunsystem

Im Sport kennen wir den sogenannten „Open-Window-Effekt“: Unser Immunsystem lässt nach großen körperlichen Anstrengungen Infektionserreger quasi wie durch „ein offenes Fenster“ eindringen. Wie ist das möglich? Hier kommen mehrere Aspekte zum Tragen. Unsere Abwehrzellen stehen durch die starke Belastung unter Stress. Sie müssen

zerstörte Zellen und eine Vielzahl verschiedener Substanzen, die der Körper nicht mehr benötigt, abbauen und abtransportieren.

Durch sehr anstrengende und harte Trainingseinheiten sowie Wettkämpfe, die den Sportler fordern, können kleine Risse in der Muskulatur entstehen. Dies ist am nächsten Tag z. B. in Form eines Muskelkaters spürbar. Im Gewebe finden dabei kleinste Entzündungsprozesse statt, die ebenfalls das Immunsystem auf den Plan rufen.

Wenn der Sportler sich nun keine ausreichende Regeneration gönnt, riskiert er eine Überlastung der Abwehrzellen und des gesamten Immunsystems mit der Folge eines Infektes. Die benötigte Zeit zur Erholung nach hoher körperlicher Leistung hängt von der Art der Beanspruchung, von dem Ausmaß der Erschöpfung und dem Verhalten des Athleten in den Stunden nach der Belastungsphase ab.

Besonders im Leistungssport spielt auch der oxidative Stress eine wichtige Rolle. Vitamin B12 SANUM und SELENOKEHL D4 Injektionen können hier Abhilfe schaffen.

Darüber hinaus kommt es besonders im Mannschaftssport leider häufig zu übermäßigem Alkoholkonsum, denn nach dem Spiel muss natürlich der Sieg gefeiert oder die Niederlage verdaut werden! Dies tut weder dem Entgiftungs- noch dem Immunsystem gut, sondern ist eine Belastung für den sportlichen Organismus, denn Alkohol verkürzt die Regeneration und fördert die Entzündungsneigung. Dies sollte ei-

gentlich jedem Sportler bekannt sein, ebenso die Folgen einer eher ungesunden Nahrungsaufnahme und mangelnder Flüssigkeitszufuhr.

Im Dunkelfeld finden wir in derartigen Fällen starker sportlicher Beanspruchung dann immer wieder Bilder (s.Abb.1) der totalen Übersäuerung und der Überlastung des inneren Milieus.

Eine entsprechende Behandlung des Milieus ist hier unumgänglich.

Auch die Behandlung von Sportverletzungen gelingt in einem „gereinigten“ Intrazellularraum wesentlich besser. Ich gebe den Patienten zunächst 3x wöchentlich eine i.m. Injektion mit jeweils 1 Ampulle SANUVIS.

Zusätzlich verordne ich 1x täglich 10 Tropfen HEXACYL für die Leberentgiftung. Denn in der chinesischen Medizin sind auch die Muskulatur, Sehnen und Gelenke der Leber zugeordnet. Die Einnahme von MAPURIT L Kapseln 1x 2 täglich erfolgt nur, wenn ein Magnesiummangel vorliegt.

Sollte eine allgemeine Immunstärkung nötig sein, bekommt der Patient ZINKOKEHL D3 Tropfen, täglich morgens 1x 10. Sehr effektiv ist auch immer eine Eigenblutbehandlung. Nach meiner Erfahrung profitieren auch Erwachsene sehr durch die Einnahme von SANKOMBI D5, das vielen Therapeuten als bewährtes Mittel in der Kinderheilkunde bei Infektanfälligkeit bekannt ist.

Dieses Therapieschema sollte für 3-4 Wochen durchgeführt werden, während die eigentliche Verletzung



Abb. 1: Dunkelfeldbild bei Übersäuerung: das Bild zeigt eine starke „Geldrollenbildung“ der Erythrozyten als Ausdruck einer Darmbelastung, ausgelöst durch Stress und exzessiven Alkoholkonsum. Vermehrte Symptombildung durch „Eiweißlast“, vermehrte Aufnahme von tierischem Eiweiß (Fleisch).

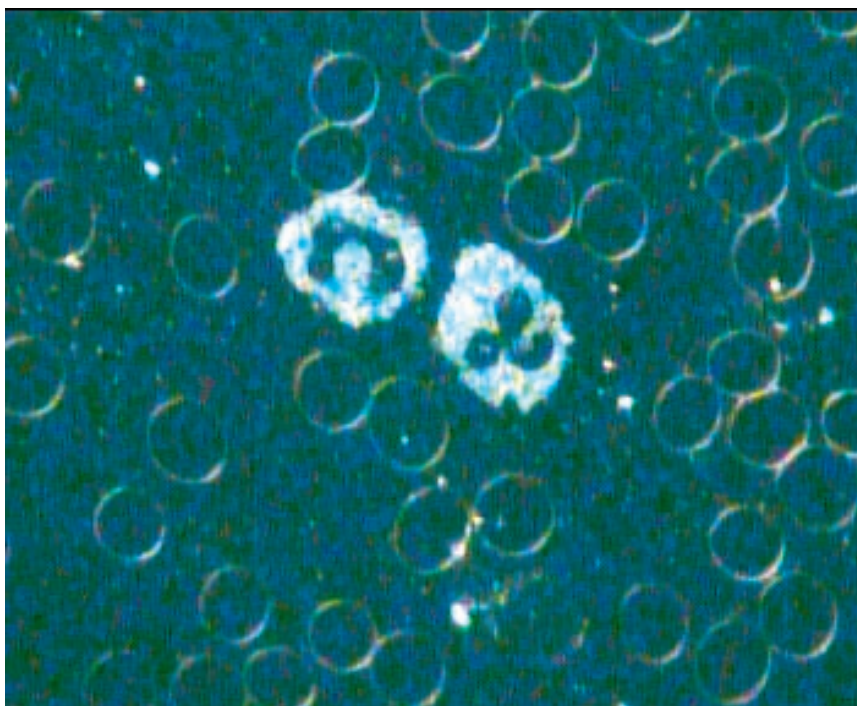


Abb. 2: Dunkelfeldbild nach mehrwöchiger Milieutherapie. Wir sehen die Auflösung der Geldrollen, vereinzelt noch kleine Pseudokristalle als Hinweis auf Stoffwechselprobleme, die weißen Blutzellen gut geformt und aktiv.

selbstverständlich auch akut behandelt wird.

Im Allgemeinen sehen wir dann nach der Behandlung bei der Blutkontrolle im Dunkelfeld Verbesserungen. Abb. 2 zeigt noch kein optimales Ergebnis, aber auf Grund der Tatsache, dass dieser Patient Raucher ist, ist es akzeptabel und wird weiterhin bezüglich der Pseudokristalle kontrolliert.

Sportbedingte Verletzungen der Sehnen und Muskeln

Für eine ganzheitliche Therapie ist es wichtig, die Störung eines Organs, einer Struktur oder einer Funktion im Zusammenhang mit dem gesamten Körper zu sehen; daher zunächst ein kurzer Exkurs in die Anatomie und Physiologie:

Der Fuß besteht aus 28 Einzelknochen, 33 Gelenken und mehr als 100 Muskeln und Bänder (Quelle: www.trainingsworld.com./sportmedizin/verletzung/sportmedizin-fussverletzungen).

Diese Zahlen sind schon sehr beeindruckend und zeigen, wie komplex ein Fuß doch ist. Das Sprunggelenk bildet zusammen mit Schienbein und Wadenbein das obere Sprunggelenk als Verbindung zwischen Fuß und Unterschenkel. Die Achillessehne, die Endsehne des M. triceps surae, setzt dorsal am Fersenbein an und ermöglicht v.a. die Plantarflexion. Sie spielt nicht nur für die Bewegung, sondern auch für die gesamte Statik des Körpers eine wichtige Rolle. Aufbau und Funktion unserer Füße ermöglichen uns

- dynamische Fortbewegungen
- das Gleichgewicht zu halten
- den Auftritt abzufedern
- den Ausgleich von Unebenheiten
- die Aufnahme des Körpergewichts und Weiterleitung der Last
- die aufrechte Körperhaltung durch Propriozeptoren unter der Fußsohle.



Alle diese Punkte sind besonders wichtig bei Sportarten, die mit Absprünge, schnellem Anlauf und Abbremsen zu tun haben, wie z. B. Handball, Basketball usw..

Die Reizung der Achillessehne bis hin zum totalen Abriss resultiert zum größten Teil aus Überlastung der Füße und Beine und ist eine häufige Erkrankung im Sport.

Zur Diagnosestellung dient u.a. der **Thompsons-Kneiftest**: Durch einen kräftigen Griff in die Wadenbeinmuskulatur kann **keine** Plantarflexion ausgelöst werden, wenn eine Ruptur der Achillessehne vorliegt.

Beschwerden der Achillessehne können naturheilkundlich gut therapiert werden, sofern der Sportler sich möglichst schnell nach ihrer Entstehung behandeln lässt. Natürlich sollte auch immer das Schuhwerk beachtet werden.

1. Fallbeispiel:

Achillessehnenreizung, Patient, 47 Jahre, Marathonläufer

Dieser Sportler kam mit einer akuten Reizung der Achillessehne zu mir in die Praxis.

Die Behandlung erfolgte mit MUCOKEHL D7 Ampullen und SANUVIS Ampullen s.c. (siehe Anmerkung am Ende des Artikels) an das Gleitgewebe der Achillessehne, anfangs täglich, später 2-3 x wöchentlich.

Dies sollte nur von erfahrenen Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt werden und erfordert vorab eine entsprechende Diagnostik zur Abklärung.

Der Patient begann nach 2 Wochen mit einem lockeren, entspannten Lauftraining auf dem Laufband (ca. 2 Minuten, dann 2 Minuten gehen). Das Laufpensum wurde in den folgenden weiteren 2 Wochen gesteigert. Nach 5 Wochen war der Patient in der Lage, wieder etwa 10 km am Stück bei lockerem Tem-

po zu laufen. Die Übungen wurden beibehalten, osteopathische Sitzungen erfolgten im 4-Wochen-Rhythmus weiter.

Grundsätzlich werden die Verklebungen, die aus den Entzündungen entstehen, von mir mit der Osteopathie behandelt, um wieder für ein besseres Gleiten der Sehne zu sorgen. Ferner muss nach weiteren Ursachen im Bewegungsapparat gesucht werden, wie z.B. Blockierungen der Iliosacralgelenke, muskuläre Dysbalancen u.a.

Wichtig ist auch, nach Ausheilung der akuten Reizung mit einem propriozeptiven Training der Füße zu beginnen. Dies kann mit einem „Aero-Step-Kissen“ durchgeführt werden oder einem Therapiekreisell.

Ich schicke meine Patienten hierzu zu meinem Personaltrainer oder Physiotherapeuten, der entsprechende Übungen zeigen kann.

Auch „Barfußlaufen“ stärkt die Plantarsehne, die sich in der Fußsohle befindet und wichtig ist für unsere Füße, die uns auch neben dem Sport tragen müssen.

2. Fallbeispiel:

Muskelfaserriss, Patient, 25 Jahre, Handballer

Der Patient suchte mich auf mit einem akuten Muskelfaserriss des Oberschenkels, den er sich am gleichen Tag als Torwart im Handballspiel bei einem extremen Ausfallschritt zugezogen hatte.

Das Gewebe zeigte ein etwa handtellergroßes Hämatom und schmerzte stark.

Meine Therapie erfolgte sofort mit einer Gabe Arnica C30 (DHU) am Tag der Verletzung sowie Injektionen von SANUVIS (siehe Anmerkung am Ende des Artikels) und MUCOKEHL D5 Ampullen s.c. in das verletzte Gewebe. Diese Injek-

tionen wurden noch an weiteren 5 Tagen täglich durchgeführt. Am 2. Tag setzte ich außerdem 3 Blutegel an das Hämatom. Die „Wunden“ wurden am darauffolgenden Tag mit isotonischer Kochsalzlösung gereinigt und mit Verbandmull versorgt.

Ferner bekam der Patient 3x 2 Tabletten Regazym plus (Firma Syxyl) täglich verordnet. CALVAKEHL D3 Tropfen als bewährtes Mittel bei Blutungsneigung, 1x täglich 10 für 1 Woche, ergänzten die Therapie. Bereits nach etwa 5 Tagen war von dem Hämatom kaum noch etwas zu sehen.

Da die Schmerzen jedoch noch nicht behoben waren, infiltrierte ich i.m. VITAMIN B KOMPLEX SANUM (leider nicht mehr erhältlich; die Bad Apotheke in 49214 Bad Rothenfelde, Telefon 0800/1011422, stellt als Individualrezeptur einen entsprechenden Vitamin B Komplex her) und Vitamin B12 SANUM als Mischinjektion.

Die Medikation wurde in der Folgewoche beibehalten. Nach 2 Wochen war der Patient wieder beim Training und nach einer weiteren Woche stand er seiner Mannschaft wieder im Tor zur Verfügung.

Anmerkung: Aus meiner Erfahrung heraus müssen Sportler mit solchen Verletzungen ohne entsprechende Therapie meistens 8 Wochen oder länger mit dem Training aussetzen.

3. Fallbeispiel:

Epicondylitis humeri radialis, Patient, 32, Basketballer

Das letzte Beispiel für Sportverletzungen und deren naturheilkundliche Behandlung betrifft einen Basketball-Spieler mit einer rezidivierenden Epicondylitis humeri radialis sowie Schulterbeschwerden des rechten Wurfarmes. Das MRT zeigte einen kleinen Riss der Bizepssehne sowie eine Bursitis der rechten Schulter.

Meine Therapie erfolgte erneut mit den bewährten Mitteln MUCOKEHL D5, NIGERSAN D5 und FORTAKEHL D5 Ampullen s.c. an die entsprechenden Bereiche der Schulter sowie an den schmerzhaften Bereich des Epicondylus radialis und an die Ansatzsehne der Unterarmstrecke.

Diese Injektionen wurden über 2 Wochen täglich durchgeführt; es folgten zwei Osteopathie- und vier Akupunktur Sitzungen. Nach 4 Wochen war der Patient beschwerdefrei und hat seit dieser Zeit keine Schmerzen mehr verspürt.

Sport und Psyche

Die Psyche wird während und nach dem Sport positiv beeinflusst und spielt daher sowohl im Leistungs- als auch im Freizeitsport eine wesentliche Rolle.

Andererseits kann die emotionale Belastung vor Wettkämpfen und wichtigen Spielen große Probleme bereiten.

Zudem ist die traumatische Erfahrung einer Sportverletzung sowohl in Bezug auf das Gewebe als auch auf die Psyche nachweislich vorhanden.

Ich arbeite im Sport-Coaching u.a. mit der wingwave® Methode, die von dem Psychologen-Ehepaar Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund vor rund 10 Jahren aus EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) und einem Muskeltest entwickelt wurde (s. www.gesundheit-und-coaching-wolfsburg.de).

Mit dem Muskeltest können wir überprüfen, ob eine emotionale Belastung nach einer Sportverletzung vorliegt. Zu etwa 90 % ist dies der Fall!

Ich konnte durch Dunkelfeldaufnahmen recht eindrucksvoll zeigen, dass durch diese Methoden nicht nur ein psychisches Gleichgewicht auftritt, sondern auch das Blutmilieu sich verbessert.

Immer wieder taucht im Sport der Begriff *Flow* auf... Der Begriff *Flow* wurde Anfang der siebziger Jahre von Mihaly Csikszentmihaly, einem amerikanischen Psychologen ungarischer Abstammung, für die wissenschaftliche Forschung entdeckt und untersucht. *Flow* bedeutet, völlig im Einklang mit sich und dem zu sein, was man gerade tut. Wenn die Aufmerksamkeit ganz auf eine Tä-

tigkeit oder ein Erlebnis gerichtet ist, ist man quasi immun gegen Ablenkungen. Mit dem Erleben eines *Flow* eröffnet sich dem Menschen die Möglichkeit, während einer Tätigkeit einen besonderen Einklang von Körper und Geist und das Zusammenspiel beider zu erleben.

Die folgenden Dunkelfeldbilder sind ein Beispiel dafür.

Die Aufnahmen zeigen das Blut vor dem Coaching und ca. 1,5 Stunden danach.

Patient 1

Abbildung 3 (vor dem Coaching) zeigt starkes Verkleben der Erythrozyten mit geringer Fließfähigkeit. Das emotionale Problem einer Sportverletzung wurde durch Coaching bearbeitet und aufgelöst. Die anschließende erneute Blutentnahme zeigte, dass die Erythrozyten sich lösen (Abb. 4).

Patient 2

Dieser Sportler kam mit emotionalen Problemen, die mit seinem Trainer in Verbindung standen, zur Behandlung. Abbildung 5 (Blutentnahme vor dem Coaching) zeigt starke Geldrollenbildung. Nach dem Coaching fühlte sich der Patient befreit

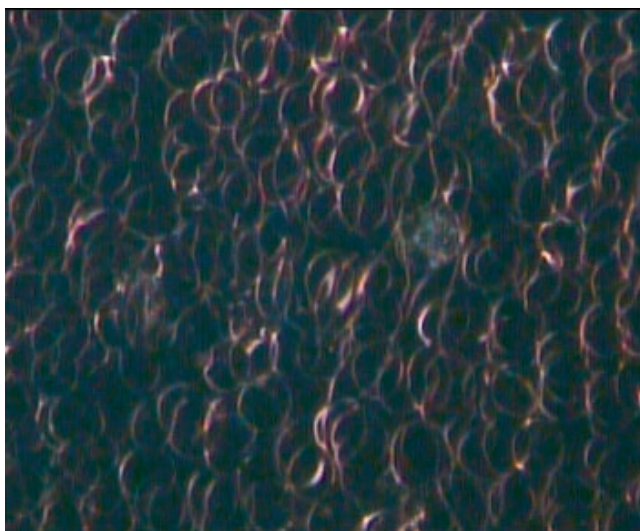


Abb. 3:
Patient 1, Dunkelfeldbild vor dem Coaching

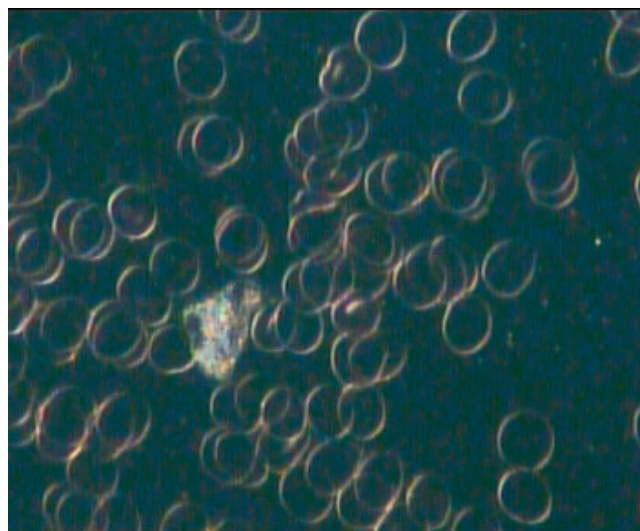


Abb. 4:
Patient 1, Dunkelfeldbild nach dem Coaching

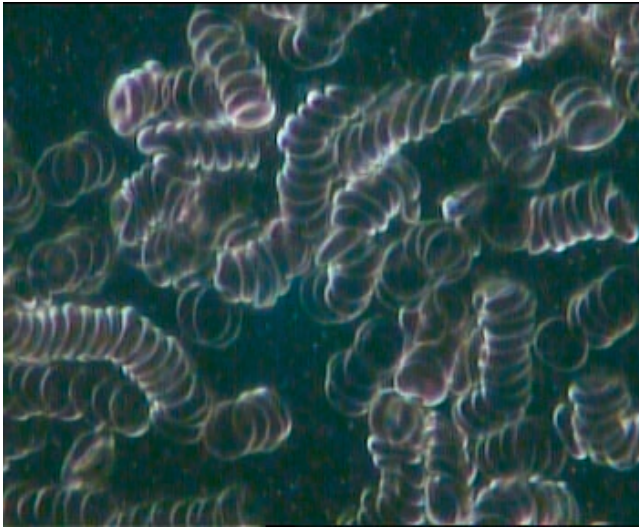


Abb. 5:
Patient 2, Dunkelfeldbild vor dem Coaching

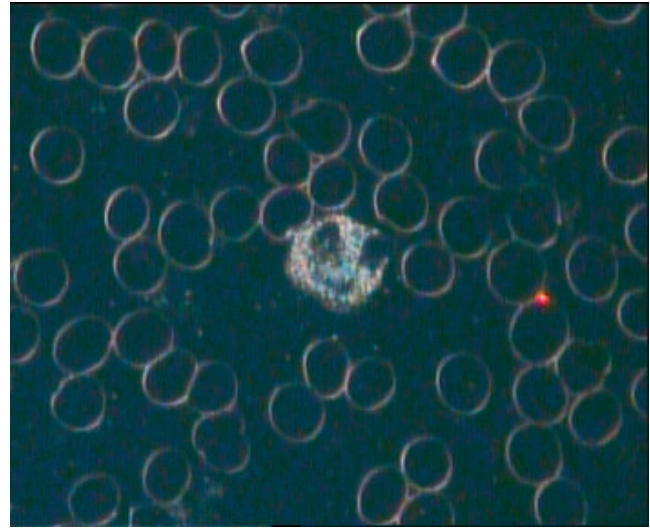


Abb. 6:
Patient 2, Dunkelfeldbild nach dem Coaching

und entspannt, was sich auch im verbesserten Blutbild auf der körperlichen Ebene zeigte. Die anschließende Blutentnahme ergab eine Verbesserung des Blutflusses mit gelösten Erythrozyten und aktiven, gut geformten Leukozyten (Abb. 6).

Meine Dunkelfelduntersuchungen sind nicht repräsentativ im Hinblick auf den Sauerstofftransport und somit die Energiebereitstellung sowie die Fließeigenschaften des Blutes; ich beobachte jedoch bei etwa 70%

der Sportler eine Veränderung hinsichtlich der Immunprozesse und der Erythrozyten.

Der Körper folgt immer dem Geist! ☐

Anschrift der Autorin:
Gesundheit und Coaching
Martina Klüber
Heilpraktikerin/Mentalcoach für
systemische Kurzzeitkonzepte
Hansaplatz 5
38448 Wolfsburg

www.gesundheit-und-coaching-wolfsburg.de

Anmerkung der Redaktion:
Die Anwendung von SANUVIS erfolgte in diesem speziellen Fall s.c. Die Gebrauchsinformation gibt die i.m.-Anwendung an.