



Im Interview zu Muskel- und Gelenkerkrankungen aus Sicht der Naturheilkunde:

Isabelle Zender-Kistler, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom sowie Ressortleiterin und Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern.

«Wir nehmen den gesamten Lebensstil unter die Lupe.»



Martin Rutishauser

lic. phil., freischaffender Autor

Isabelle Zender, in Ihrer Naturheilkundepraxis, mit welchen Muskel- und Gelenkerkrankungen haben Sie am häufigsten zu tun?

Mit Arthritis, in jeglicher Form, und zwar mit Arthritis, die sich nachträglich zu chronischen Erkrankungen manifestiert hat. Sei es als Autoimmunerkrankung oder chronisch bedingten Schmerzen infolge von nicht geeigneten Bewegungsabläufen. Bei muskulär bedingten Erkrankungen sind es Myositis und Myopathien. Auch immer wiederkehrende Muskelkrämpfe sind ein Thema.

Hat sich das im Verlauf der Zeit geändert?

Früher, als ich vor allem als Medizinische Massseurin gearbeitet hatte, waren es vor allem ältere Menschen. Oft war der Grund, dass ihre Arbeit körperlich zu hart und zu monoton war und so über die Jahre körperliche Probleme entstanden.

Und jetzt?

Jetzt, und das fällt mir schon seit einigen Jahren in meiner Naturheilkundepraxis auf, sind vermehrt bereits junge PatientInnen und sogar Kinder an Muskel- und Gelenkerkrankungen erkrankt. Diese PatientInnen wissen gar nicht mehr, was ein gesunder Bewegungsumgang bedeutet. Letztens habe ich einen eindrücklichen Satz aufgeschnappt, nämlich dass sich unsere Gesellschaft körperlich zu Tode schonen und das viele Erkrankungen begünstigt. Wenig oder die falsche Bewegung, gekoppelt mit zu viel negativem Stress und schlechter Ernährung sind Gift für unseren Haltungs- und Bewegungsapparat. Ist dann noch eine genetische Disposition vorhanden für

gewisse Erkrankungen, wird die Zündschnur immer kürzer, und die ersten Anzeichen von solchen Erkrankungen treten schon früh auf.

Was sind die Ziele Ihrer Behandlungen?

Die Ziele sind die Entzündungen abzuflammen und keinen erneuten Schub zu provozieren. Die Erkrankung sozusagen stillzulegen. In der Medizin nennt man das die Remissionsphase einer Erkrankung. Diese Phase langfristig zu erhalten, ist das Ziel. Vor allem gilt es herauszufinden, was zu der Erkrankung geführt hat. Sozusagen der Ursache auf den Grund gehen und die richtigen Massnahmen zu ergreifen, um die Ursache zu beseitigen. Und was mir ganz wichtig ist, ist, dass die PatientInnen ein Konzept zur Hand haben, auf das sie immer wieder zurückgreifen können, wenn der Schub wieder aktiv ist. Schliesslich sind die Lebensumstände manchmal einfach nicht voraussehbar. So sind sie nicht abhängig von mir, sondern können sich selber helfen.

Mit welchen Methoden unterstützen Sie Ihre PatientInnen?

Da gibt es so einige. Es läuft wie so immer auf eine ganzheitliche Behandlung aus. Zusammen nehmen wir den gesamten Lebensstil unter die Lupe. Es ist erstaunlich, wie viel nur schon eine gezielte Ernährungsumstellung und der Aufbau des Mikrobioms ausmacht. Für Akutphasen gibt es individuelle Drogen, die zusammengestellt werden können. Die Entgiftung spielt bei Schmerzen in der Muskulatur und den Gelenken eine grosse Rolle. Und natürlich ein gesunder und sinnvoller Umgang mit Bewegung und negativem Stress.

Gibt es gegen Schmerzen Mittel aus der Naturheilkunde, die Sie anwenden bzw. verschreiben?

Ja, es gibt so einige Mittel. Am bekanntesten ist sicherlich die Weidenrinde, die Mutter des Aspirins.



Ciao, negativer Stress. Positiver Stress ist alles, was Glückshormone ausschütten lässt. Was unser Herz höher schlagen lässt, dabei Glücksgefühle auslöst. Zum Beispiel einen Berg zu besteigen und dann folgt das Glücksgefühl, wenn man auf dem Gipfel steht. Foto: Pixabay

Sie ist aber nicht entzündungshemmend. Bei Arthritis usw. wäre eher die Teufelskralle angebracht. Aber eigentlich geht es auch hier wieder darum, die Ursache an den Wurzeln zu packen und diese zu behandeln. Die Schmerzen sind ja nur die Symptome, die aus der Ursache entstanden sind. Somit sind die Mittel individuell. Was gut hilft in den Akutphasen, sind lindernde Umschläge und Wickel. Je nach Erkrankung und Symptomen mit kühlenden, entzündungshemmenden Drogen. Was kleine Wunder wirkt, ist ein sofortiger Verzicht auf tierische Produk-

te, glutenhaltige Nahrungsmittel und Genussmittel wie Zucker in allen Formen, Alkohol usw. Vor allem der Verzicht auf Kuhmilch und Zucker bringt eine rasche Linderung der akuten Entzündung. Nach der Entzündungsphase kann die Ernährung wieder gelockert und individuell angepasst werden.

Inwiefern arbeiten Sie mit ÄrztInnen zusammen?

Sind die Muskulatur- und Gelenkerkrankungen autoimmunbedingt, arbeite ich immer mit ÄrztInnen zu-

Isabelle Zender-Kistler

Nach ihrer Lehre hat Isabelle Zender-Kistler als Verkäuferin in der Globus-Herrenchemiserie gearbeitet, anschliessend machte sie die Handelsschule. Nach einem Autounfall ging sie ihr Leben neu an, absolvierte die Ausbildung zur Medizinischen Masseurin mit eidg. FA, anschliessend zur Naturheilpraktikerin der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN mit eidg. Diplom und zur Ausbilderin mit SVEB I-Zertifikat. Isabelle Zender-Kistler arbeitet heute als Dozentin und Co-Ressortleiterin Massage-Praktiken an der Heilpraktikerschule Luzern. Ihre eigene Naturheilkundepraxis führt sie in Thalwil: www.therapiekonzept-natur.ch





Bewegungsabläufe zu optimieren heisst, Anstrengung und Regeneration ausgeglichen zu halten. Zu hartes Training ohne Regeneration ist auf lange Sicht negativer Stress und macht krank. Zu wenig Bewegung ebenfalls. Das Ziel ist, die Balance zu halten. Foto: Pixabay

sammen. Oft haben die PatientInnen einige Medikamente, die sie von der ÄrztIn verschrieben bekommen haben. Da kann es Interaktionen mit naturheilkundlichen Präparaten geben. Daher ist es wichtig, die ÄrztIn zu informieren, womit ich arbeite und was ich verschreibe. Auch kann die westmedizinische Medikation, die ja oft stark eingreift, mit der Zeit reduziert werden, zum Beispiel bei einer Kortison-Langzeittherapie, bei Schmerzmitteln, Immunsuppressiva oder Zytostatika. Wichtig: Das mache ich nur in Absprache mit der behandelnden ÄrztIn. Ich habe mir mittlerweile ein Netzwerk aufgebaut mit RheumatologInnen,

SportärztInnen und GastroenterologInnen. Natürlich benötigt es auch noch anderen TherapeutInnen wie PhysiotherapeutInnen, OsteopathInnen usw., um ein langfristiges Ziel für die PatientInnen zu erreichen.

Um Muskel- und Gelenkerkrankungen vorzubeugen, was empfehlen Sie?

Eine vollwertige, unverarbeitete, eher pflanzenbasierte Ernährung mit einem zurückhaltenden Umgang mit Genussmitteln. Ein gesundes Mass an Bewegung. Wir sind nicht dazu gemacht, acht Stunden am Tag zu sitzen. Wir brauchen für mindestens

Naturheilkunde TEN

Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN arbeitet mit Massagen, Ernährungs- und Kräutertherapie sowie mit Blutegel, Bachblüten, Wickel, Schüssler-Mineralsalzen und Schröpfen sowie Lebensstilberatung. Naturheilkunde-TherapeutInnen lassen sich über die Naturärzte-Vereinigung Schweiz NVS finden, auch über das Erfahrungsmedizinische Register EMR. Für Ausbildungen, die zum eidg. Diplom führen, benötigt es einen Sek-II-Abschluss; diese Ausbildungen werden mit Bundesbeiträgen gefördert. Zuständig für die Ausbildungen ist die Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin Oda AM.

www.emr.ch, www.nvs.swiss, www.oda-am.ch



45 Minuten pro Tag eine moderate Bewegung. Zusätzlich Krafttraining mindestens zweimal wöchentlich, lieber dreimal.

Jetzt kommt sicher noch etwas mit Stress?

Ja, natürlich. Ein gesunder Umgang mit Stress ist zentral. Langweile sollte ab und zu sein, zur Ruhe kommen ist gut, aber auch wieder in Aktion kommen. Und sich zweimal jährlich entgiften in Form von Basenfasten oder was einem sonst bekömmlich ist. So schützt man sich vor Toxinen und schädlichen Umwelteinflüssen. Falls nötig, fehlende Vitamine, Mineralien und Spurenelemente supplementieren. Und sich um seinen Darm kümmern, sich einen gesunden Aufbau des Mikrobioms gönnen, das kann man bei einer NaturheilpraktikerIn machen.

Was ist der grösste Flop, der immer wieder auftaucht und den Sie hier ein und für allemal einstampfen möchten?

Dass man sich nicht bewegen soll, wenn man Muskel- oder Gelenkschmerzen hat! Oft reduziert Bewegung die Schmerzen. Zum Beispiel ein moderates Krafttraining, ein paar Dehnungs- oder Faszienübungen, je nach Schweregrad der Erkrankung natürlich. Und dass die Ernährung keine Rolle spiele, wenn man genetisch bedingte Erkrankungen hat. Das ist absoluter Blödsinn. Denn wir wissen heute, dass wir die Epigenetik mit einem gesunden Lebensstil positiv beeinflussen können.

Was heisst das mit der Epigenetik? Das würde dann nicht mich, sondern die nachfolgende Generation betreffen?

Die Epigenetik bedeutet einfach gesagt, wie Umweltfaktoren die Aktivität unserer Gene beeinflussen können. Und eben diese Umweltfaktoren können wir zu einen grossen Teil selbstbestimmt beeinflussen. Nehmen wir eineiige Zwillingsschwester, die ja dieselben genetischen Prädispositionen, also Veranlagungen für bestimmte Erkrankungen von ihren Eltern geerbt haben. Sagen wir mal, beide hätten die Veranlagung, an einer Autoimmunerkrankung wie zum Beispiel rheumatoider Arthritis zu erkranken. Beide leben ein unterschiedliches Leben. Eine isst gesund, bewegt sich viel im Alltag, hört auf ihre innere Uhr, hält die Balance zwischen negativem Stress und Entspannung. Sie bleibt über die Jahre gesund. Ihre Schwester ernährt sich unausgewogen, isst viele Fertigprodukte und Genussmittel, rennt von einem Meeting ins andere, kann am Abend nur noch auf dem Sofa liegen und TV schauen, weil sie so müde ist. Kann nicht mehr gut schlafen, weil sie so gestresst ist und gönnt sich keine Bewegung im Alltag. Nach einigen Jahren erkrankt sie an rheumatoider Arthritis. Ihre Zwillingsschwester bleibt aber gesund.

Das heisst, die Epigenetik betrifft auch uns selbst?

Ja, es geht um uns selbst und eventuell auch um nachfolgende Generationen. Wichtig: Wir können mit einem für uns geeigneten, gesunden Lebensstil positiv beeinflussen, inwiefern bestimmte Gene wirksam werden oder nicht. Die Prädisposition bleibt bestehen, aber die Erkrankung bricht höchstwahrscheinlich nicht aus! Wenn das nicht ein Motivationschub ist, sich einen gesunden Lebensstil anzueignen! Übrigens gibt es eine Zwillingsstudie von der Universität Stanford, die Ernährung und Gesundheit hinsichtlich ihrem Einfluss auf die Epigenetik untersucht.¹

Diese Studie wurde verfilmt, nicht?

Ja, auf Netflix: «Du bist, was du isst: Ein Zwillingsexperiment». Sehr zu empfehlen, wenn ein Motivationschub für die Umstellung auf einen gesunden Lebensstil anstehen sollte.

So, haben Sie zum Abschluss eine kleine Erfolgsgeschichte zum Thema?

Eine Patientin hat meine Praxis aufgesucht, weil sie unter starken, wiederkehrenden Schüben von Gelenkentzündungen gelitten hat. Ärztlich wurden die Beschwerden abgeklärt. Sie litt unter rheumatoider Arthritis. Sie kam verzweifelt in die Praxis, weil noch oft die Meinung verbreitet ist, dass man bei autoimmunbedingten Erkrankungen nichts machen kann. Wir haben entgiftet, die Ernährung umgestellt, eine individuelle phytotherapeutische Rezeptur zusammengestellt, mit Nahrungsergänzungen wie Vitaminen gearbeitet, das Mikrobiom aufgebaut. Hinzu kamen Bindegewebsmassen und Faszientherapie. Heute lebt sie praktisch ohne Schübe. Und wenn sie über die Stränge schlägt, zu viel Ungesundes isst und sich zu viel negativem Stress aussetzt, hat sie ein Konzept zur Hand und weiss genau, was sie die nächsten Tage machen muss, damit ein möglicher Schub so rasch als möglich wieder vorbei ist und keine langfristigen Schäden hinterlässt.

Etwas Disziplin braucht es also?

Ja, und wenn die PatientInnen immer so gut mitarbeiten und ihre Gesundheit selber in die Hand nehmen, sind solche Erfolgserlebnisse an der Tagesordnung. Aber es bedingt meist eine komplette Umstellung des Lebensstils und das ist meistens die grösste Herausforderung.

¹ <https://med.stanford.edu/news/all-news/2023/11/twin-diet-vegan-cardiovascular.html>