

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema „Tennisellbogen“

**F:** Seit einigen Monaten tut mir mein linker Ellbogen vorne sehr weh beim Heben, Tragen und Greifen. Mir wurde gesagt, das sei ein Tennisellbogen. Ich spiele aber gar kein Tennis und bin noch dazu Rechtshänder.

**A:** Die meisten Menschen mit dieser Erkrankung hatten noch nie einen Tennisschläger in der Hand. Es heißt nur so, weil es in dieser Sportart als Problem sehr bekannt ist. Beim Schlag kommt es zu einer besonderen Beanspruchung der Streckmuskeln des Unterarms. Durch Überlastung, aber auch schon durch eine nicht optimale Dicke des Schlägergriffs kann es zu einer Reizung des Sehnenansatzes am Oberarmknochen kommen. Der „Golfer-Ellenbogen“ betrifft die Beugemuskulatur an der Unterseite und ist viel seltener.

**F:** Bisher habe ich eine Diclofenac-Salbe erhalten, die gar nichts bringt, eine Bandage, die ich als sehr unangenehm empfinde und eine Cortison-Spritze, die zwei Tage half. Was halten Sie davon?

**A:** Das ist die übliche Behandlung, die versucht, das lokale Problem „wegzumachen“, ohne nach den Ursachen zu schauen – was naturgemäß nur sehr begrenzte Erfolge haben kann. Die Bandage hilft nach meiner Erfahrung am ehesten, wenn tatsächlich eine mechanische Überlastung ein Hauptauslöser ist. Cortison kann die Sehne schädigen und hat außerdem Nebenwirkungen auf den gesamten Organismus.

**F:** Was können denn die Ursachen sein?

**A:** Auch die sogenannte Epicondylitis – übersetzt Entzündung eines Knochenvorsprungs, ist eine Erkrankung, die den ganzen Körper betrifft. Da die Muskulatur Ketten bildet, die zusammenhängen, muss man unbedingt weiter oben schauen – beim Arm nach Funktionsstörungen der Halswirbelsäule. Schmerzen können ein Hinweis sein auf Übersäuerung, auf eine Überlastung des Lymphsystems und auf einen gestörten Fluss in den Energie-Leitbahnen des Körpers. Ein Fehlbiss des Kiefers, ein Narben- oder Zahnstörfeld, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit – die Ursachen sind zahlreich und oft gibt es mehrere wie bei einem Fass das voll geworden ist und durch den berühmten Tropfen überläuft. Eine Cortison-Spritze ist aus meiner Sicht so wie ein leuchtendes Warnlämpchen zu überkleben.

**F:** Gibt es denn eine Schmerztherapie, die keine Nebenwirkungen hat?

**A:** Auf jeden Fall. Akupunktur hilft oft recht schnell und behandelt gleichzeitig auch die Ursachen. Der Schmerzpunkt des Tennisellbogens liegt übrigens auf der Leitbahn des Dickdarms. Dass es dort häufig unentdeckte Probleme gibt, zeigt schon, dass der Darmkrebs bei uns zu den häufigsten Krebsarten gehört. Eine altbewährtes naturheilkundliches Verfahren ist das Canthariden-Pflaster, wo über einen Wirkstoff aus einer Laufkäferart die Entzündung aus dem Gewebe herausgezogen wird. Mit einer osteopathischen Therapie kann man die Muskulatur entspannen und die Funktion der Wirbel und Gelenke wieder ins Gleichgewicht bringen. Homöopathische Mittel wie Ruta, Arnica und Rhus toxicodendron helfen bei der Ausheilung.

**F:** Was kann ich selber tun?

**A:** Da es sich oft um eine Verkrampfung der Muskulatur handelt, können Dehnungs-Übungen und Massagen helfen. Ruhigstellung sollte genauso wie extreme einseitige Belastungen vermieden werden. Eis oder Wärme kann man probieren, ob es sich angenehm anfühlt. Umschläge mit Weißkohl sowie Einreibungen mit Johanniskraut-Rotöl sind oft hilfreich. Darauf achten, wie hoch die innere Anspannung ist, ob es da eine unbewusst geballte Faust, zusammengebissene Zähne und hochgezogene Schultern gibt, denen ein bisschen mehr Loslassen guttut.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel  
Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie