

Rheuma

Formen, Ursachen, Therapien

10 bis 12 Millionen Menschen in Deutschland sind laut der Deutschen Rheumagesellschaft von rheumatischen Erkrankungen betroffen. Lesen Sie hier über Ursachen und Möglichkeiten der Heilbehandlung.

Rheuma-Formen unterscheiden

Man unterscheidet degenerativ-arthrotische von entzündlich-arthritischen Rheuma-Formen. Die Autoimmunkrankheit chronische Polyarthritiden steht im Gegensatz zur vorübergehenden entzündlich aktivierten Arthrose unter nahezu dauerhafter Belastung durch gegen die Gelenkinnenhäute gerichtete Antikörper eines fehlgesteuerten Immunsystems. Neben der klassischen chronischen Polyarthritiden gibt es die Kollagenosen, bei denen ebenfalls pathologische Autoimmun-Antikörper gebildet werden. Diese Antikörper betreffen nicht einzelne Gelenke, sondern wirken systemisch gegen das spezifische Bindegewebs-Eiweiß Kollagen. Dadurch betreffen ihre Symptome, allen voran der Schmerz, große Bereiche des Körpers und nicht nur einzelne Gelenke.

Die Ursachen kennen

Die gelenkdegenerativen Arthrosen sind meist ernährungs- und lifestylebedingt. Bei den autoimmunentzündlichen Rheumaformen stoßen Umweltbelastungen auf eine genetische Prädisposition. Weizen-Gluten kann bei sensitiven Menschen eine Autoimmunkrankheit in Gang setzen (triggern). Frauen entwickeln nicht nur 2- bis 3-mal so häufig entzündliche Rheuma-Erkrankungen, sondern ebenso häufig andere Autoimmunkrankheiten. Von daher werden Östrogen-Dominanz, Progesteron-Man-

gel und unerwünschte Reaktionen auf hormonelle Verhütungsmethoden mit dem Auftreten rheumatischer Erkrankungen in Verbindung gebracht. Wirkverstärker aus Impfstoffen können genauso pathologisch-autoimmune Prozesse auslösen wie Quecksilber aus Zahn-Amalgam sowie das Silikon aus Brustimplantaten.

Schulmedizinische und naturheilkundliche Rheuma-Therapien

In der Behandlung setzt die Schulmedizin auf die medikamentöse Schmerzbehandlung mit synthetisch-chemisch definierten Arzneimitteln nach WHO-Stufenschema und auf immun-suppressive Therapien. Außerdem haben sich physikalische und Bäder-Therapie sowie Elektrostimulation mittels TENS etabliert. Therapeuten der Naturheilkunde behandeln möglichst individuell mit einem auf den Patienten abgestimmten Konzept. Es gilt, Heilungshindernisse zu beseitigen und eine der Erkrankung angepasste vitalstoffreiche Ernährung zu empfehlen. Da das Immunsystem zu 80 % im Darm lokalisiert ist, wird immer der Darm mitbehandelt, z. B. durch eine Schwefel-Trinkkur. Auch organische Schwefelsubstanzen, wie MSM und DMSO, können zur Anwendung kommen. Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe müssen bei Mangelzuständen supplementiert werden, ebenso wie das Sonnen-Vitamin D.



Die Pflanzenheilkunde steht an zentraler Stelle der Rheuma-Behandlung. Die Hildegard-Medizin ist Teil der Traditionellen Europäischen Heilkunde. Aus ihr stammen therapeutische Elemente für die Rheuma-Behandlung, die man in anderen naturheilkundlichen Medizin-Systemen nicht findet. Weitere Therapiemethoden sind Neuraltherapie nach Huneke und die klassischen, auf Hippokrates zurückgehenden ausleitenden Verfahren, u. a. Blutegel und Schröpf-glas-Behandlung. Auch asiatische Medizin-Systeme wie TCM und Ayurveda bieten wirkungsvolle Methoden für die Rheuma-Behandlung.

Textquelle: Deutscher Naturheilbund e. V./Manfred van Treek – Viernheim Arzt Allgemeinmedizin Naturheilverfahren Umweltmedizin

Foto: Halfpoint – stock.adobe.com

Textquelle: Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit DGMG; Foto: 123rf/jacek Chabrazewski

Iss dich schmerzfrei!

Eine Ernährungsumstellung auf pflanzliche Lebensmittel und fettarme Milchprodukte kann dem Körper als Entlastung dienen und den Ursachen der Krankheit entgegenwirken.

Insbesondere sogenannte Entzündungsmediatoren wie die Arachidonsäure stehen im Verdacht, Rheuma zu verursachen. Der Körper bildet diese selbst, um Entzündungsreaktionen einzuleiten und aufrechtzuerhalten. Arachidonsäuren kommen jedoch auch häufig in einer Vielzahl tierischer Produkte vor, z. B. in Wurst, Fleisch, Ei und fettreichen Milchprodukten.

Die Medizin bringt eine pflanzenbasierte Ernährung mit einer hilfreichen Wirkung gegen entzündlich-rheumatische Erkrankungen in Verbindung. Wenn Tierprodukte vermieden werden, nimmt der Körper über die Ernährung weniger entzündungsfördernde Stoffe auf. Milchprodukte sollten in fettreduzierter Variante ergänzt werden. Sie enthalten kaum Arachidonsäure, dafür jedoch wertvolles Eiweiß und Kalzium. Frisches Obst und Gemüse enthalten wichtige Mikronährstoffe sowie Vitamine und Antioxidantien. Diese können Entzündungen hemmen und



Buchtipps

Anke Mouni Meyer, Ernährungsberaterin und selbst Betroffene, wendet sich mit ihrem neuen ganzheitlichen Kochbuch an Menschen, die unter chronischen Gelenkschmerzen leiden und etwas dagegen tun wollen. Ganz sanft und ohne Nebenwirkungen. Z. B. mit köstlichen Rezepten, inspiriert von der traditionellen östlichen Ernährungsweise, und zusätzlichen Tipps zur Schmerzlinderung und Steigerung der Beweglichkeit.

Anke Mouni Meyer
Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose & Gicht
Meine himmlischen Rezepte gegen höllische Schmerzen
Trias Verlag
ISBN: 9783432107929
176 S., 100 Abb.
EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60



bieten einen hilfreichen Gegenspieler für die Sauerstoffradikale, die bei Rheuma im Körper wirken.