

## Wieder frei bewegen können

Naturheilkundliche Aspekte der aktuellen und klassischen Rheumatherapie

Rheuma ist das Chamäleon unter den Krankheiten. Nahezu jeder Schmerz an Gelenken oder um Gelenke herum oder Rückenschmerzen ohne offenkundige Ursache werden in die Schublade mit der Aufschrift „Rheuma“ geschoben. Dabei ist noch nicht ganz klar, ob die Klassifizierungen überhaupt dem Krankheitsbild gerecht werden. So vielschichtig wie der rheumatische Formenkreis ist, ist kaum eine andere Erkrankung. Da nur 20 % aller Rheumatiker klinisch, 80 % dagegen in den Praxen behandelt werden, haben wir es hier mit einem der aktuellsten therapeutischen Praxisprobleme zu tun. Neben schulmedizinischen Behandlungen stehen die naturheilkundliche Therapiekonzepte hoch im Kurs gerade wegen ihrer ursachenorientierten Vorgehensweise. Wie sehr die naturwissenschaftliche Medizin ohne Leit-Ideen im Unsicheren tappt, zeigt ein Bericht über den 15. Internationalen Kongreß für Rheumatologie in Paris vom 22.06.81: „Bei der Frage des Chairman an seine Podiumskollen: Wer glaubt, daß unsere antirheumatischen Substanzen kausal helfen?, meldete sich niemand, bei der Gegenfrage aus dem Auditorium, wer sie denn nicht anwende, hob sich auch keine Hans.“ (Münchener Medizinische Wochenschrift, 193, 1981, Nr. 43, S. 1601).

*Was den Rheumatiker an der schulmedizinischen Behandlung schmerzt, sind die Ecken und Kanten der Therapie.*

Vor die Therapie hat die Natur allerdings die Diagnose gestellt. Diese Detektivarbeit im täglichen Praxisbetrieb ist notwendig, um die typischen Beschwerden und ihre jeweiligen Ursachen in das rechte Licht zu setzen für die Umsetzung in eine effektive Therapie. Obwohl wir in einem Jahrzehnt der Apparatedizin leben, ist nach wie vor das wichtigste diagnostische Hilfsmittel für den Therapeuten seine Wahrnehmung. Die sehenden Augen, die tastenden Hände und hörenden Ohren stellen die Grundlage für ein erfolgsversprechendes Gespräch zwischen Betroffenen und Therapeut dar. Vor jeglicher Untersuchung sollte das ausführliche Gespräch seinen gebührenden Raum erhalten und so steckt in dem Begriff der Anamnese die Aufgabe für den Patienten, „sich zu erinnern“ über den genauen Vorgang der Krankheitsentwicklung, der Veränderungen, Wechselbeziehungen usw zu berichten. Eine detaillierte und umfassende Anamneseerhebung ist der zentrale Beginn jeder effektiven Therapie. Wichtig z. B. ist in diesem Zusammenhang, ob typische Krankheitszeichen auftreten, wie die Morgensteifigkeit, Schwellung, Muskelschwäche, Müdigkeit und ein typisches Befallsmuster. Die Merkmale einer rheumatoiden Arthritis sind beispielsweise die Gelenkschwellungen der Grundgelenke der Hände und Zehen, Hüfte und Kniee, Ellenbogen und Schultern, sowie die Wirbelsäule.

## Charakteristische Merkmale und Symptome bei verschiedenen Gelenkerkrankungen (1. Teil)

(mod. nach McCarty, Sculco, Katz, Stevens, Jacobs, Rezo und Engleman und Shearn)

<b>Erkrankung</b>	<b>Zugrundeliegender pathologischer Prozeß</b>	<b>Typisches Alter bei Krankheitsbeginn</b>	<b>Verhältnis der Verteilung</b>	<b>Vorgeschichte</b>	<b>Art des Krankheitsbeginns</b>	<b>Krankheitsverlauf</b>
chronische Polyarthrit	entzündlich (Synovitis)	30 - 50	f : m = 3 : 1	Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Morgensteifigkeit	allmählich	chronisch
Osteoarthrose	nichtentzündlich (entzündl. mögl.)	über 50	häufiger bei Frauen	Trauma	allmählich	chronisch
Ankylosierende Spondylitis	entzündlich	15 - 40	f : m = 1 : 9	Kreuzschmerzen, Familienanamnese	allmählich	chronisch
Gicht	entzündlich, durch Kristalle induzierte Synovitis	35 - 45	f : m = 1 : 10	Trauma, Streß, Alkoholabusus, Familienanamnese	akut	ein oder mehrere Anfälle
Pseudogicht (Chondrocalcinosis)	entzündlich, durch Kristalle induzierte Synovitis	ältere Personen	häufiger bei Männern	-	akut	Einzelattacken oder chronisch
Rheumatisches Fieber	entzündlich	5 - 40	f : m = 1 : 1	Streptokokkeninfekt (Pharyngitis)	akut	meist 1 Attacke, selten Rezidive
Psoriasis-Arthritis	entzündlich (Synovitis, Spondylitis)	30 - 55	keine einheitlichen Angaben	Psoriasis (Hauteffloreszenzen, Nagelveränderung, Familienanamnese)	allmählich oder akut	chronisch
System. Lupus erythematodes	entzündlich	15 - 40	f : m = 9 : 1	Infektionen, Streß, Sonnenexposition	oft akut	periodisch oder chronisch
Infektiöse Arthritis	entzündlich (Synovitis)	Kinder und ältere Pat.	keine einheitlichen Angaben	Gonokokken-Arthritis: Fieber, Hautausschlag, Ausfluß, Trauma, Tbc Hepatitis	akut	einmaliges Ereignis
Tendinopathie Bursitis	entzündlich (Tendosynovitis)	in jedem Alter	f : m = 1 : 1	Trauma, extreme Belastungen, vorher Erkrankung	allmählich oder akut	einmalig nach Trauma; kann chronisch verlaufen

## Charakteristische Merkmale und Symptome bei verschiedenen Gelenkerkrankungen (2. Teil)

Erkrankung	Art der Gelenkbeteiligung		Verteilung	Schmerzcharakter	Art der Schwellung	Morgensteifigkeit - Gelenkmotilität	Extraartikuläre Manifestationen
	Zahl	Lokalisation					
chronische Polyarthritis	mehrere	Hände (PIP, MCP, Handgelenke, Ellenbogen, Schultern, Zehen (MTP) Knie, Hüften	symmetrisch, periphere Gelenke	wiederkehrende morgendliche Schmerzen, durch Bewegung besser	Weichteilschwellung	Morgensteifigkeit für einige Stunden geringe Krepitation: verminderte GM	Subkutane Knoten, Muskelschwäche und Atrophie, Müdigkeit, Depressionen, Gewichtsverlust, Dyspnoe
Osteoarthrose	eins oder wenige	Hände (DIP, CMC), Zehen (MTP), Hüfte Knie, Hals und LWS	asymmetrisch	kurzer Morgenschmerz, nach Belastung zunehmend	Harte, knöcherne Gelenkverdickung (z.B. Heberden-Knoten)	Morgensteifigkeit für einige Minuten auch nach längerer Ruhe, verminderte GM nur im befallenen Gelenk	Keine Zeichen einer systemischen Beteiligung
Ankylosierende Spondylitis	mehrere	Wirbelsäule, Sakroiliakalgelenke, Schultern, Hüften, Knie	symmetrisch, meist Synarthrosen befallen	nächtliche bzw. frühmorgendlich Kreuzschmerzen	unterschiedlich	Morgensteifigkeit, insbesondere in Wirbelsäule, aufgehobene GM in ankylosierten Gelenken	Kreuzschmerzen, Fersenschmerzen, verminderte Atemexkursion, Aortitis Iritis, Gicht
Gicht	eins oder wenige	Zehen (MTP) Knöchel, Knie, Ellenbogen	asymmetrisch	akut und heftig	Gelenke hochrot, geschwollen	In befallenen Gelenken GM herabgesetzt, gelegentl. Flexionskontrakturen	Schüttelfrost und Fieber, Nierenstein, Tophi (Ohr, Ellenbogen, Knie)
Pseudogicht (Chondrocalcinosis)	eins oder wenige	Knie, Handgelenke	asymmetrisch	akut und heftig	Gelenke hochrot, geschwollen	In befallenen Gelenken GM herabgesetzt, gelegentl. Flexionskontrakturen	Hautpigmentation verändert und Lebervergrößerung unter Hämochromatose
Rheumatisches Fieber	mehrere	Große Gelenke, insbesondere Knie	zunächst untere Extremität, dann Arme	heftig, wandernd, vorübergehend	unterschiedlich	GM meist nur während der Akutphase eingeschränkt	Fieber, Thoraxschmerzen, Tachykardie, Hautausschlag, gelegentlich Kornea
Psoriasis-Arthritis	mehrere	Hände (DIP), Füße, Sakroiliakalgelenk	asymmetrisch	normalerweise gering bis mäßig	„Wurstfinger und -zehen“	Unterschiedl., GM gewöhnl. weniger eingeschränkt als bei chron. Polyarthritis	Hauteffloreszenzen und Nagelveränderungen, Müdigkeit

	Art der Gelenkbeteiligung						
Erkrankung	Zahl	Lokalisation	Verteilung	Schmerzcharakter	Art der Schwellung	Morgensteifigkeit - Gelenkmotilität	Extraartikuläre Manifestationen
Systemischer Lupus erythematoses	mehrere	Finger, Hand, Ellenbogen, Knie	symmetrisch	Druck- und Bewegungsschmerz	unterschiedlich	Morgensteifigkeit bei 50% der Patienten	„Schmetterlingserythem“, Raynaudphänomen, Fieber, Apnoe, Haarausfall, abdominale Schmerzen, Nephritis, neurologische Sympt.
Infektiöse Arthritis	eins oder wenige	Hand, Knöchel, Knie, Ellenbogen, Hüftgelenk	asymmetrisch	akut, durch Wärme und Druck zunehmend, wandernd	Bei Tbc erheblich am Gelenk; kaum sichtbar möglich	Unterschiedl.; vorübergehende Einschränkung der GM durch Schmerzen und Schwellung	Fieber, Hautveränderungen (Gonorrhoe), Hinweise auf infektiösen Herd oder Sepsis
Tendinopathie / Bursitis	eins oder wenige	Handgelenke, Ellenbogen, Schulter, Finger, Knie, Hüftgelenke	asymmetrisch, peripher	geringe bis sehr starke Bewegungsschmerzen	keine Gelenkschwellung	Schmerzen und Muskelspasmen beeinträchtigen die GM	Keine spezifischen systemischen Manifestationen

Erklärungen der Abkürzungen:

GM = Gelenkmotilität

CMC = Carpometacarpal-Gelenk

DIP = distale Interphalangeal-Gelenk

PIP = proximale Interphalangeal-Gelenk

MCP = Metacarpophalangeal-Gelenk

MTP = Metatarsophalangeal-Gelenk

Da ein wichtiger Hintergrund zur Entstehung des Rheumas die autoimmunologischen Reaktionen der weißen Blutkörperchen sind, findet man immer wieder, daß diese Zellen nicht nur Knorpel als fremdes Gewebe identifizieren und zerstören, sondern auch in anderen Organen und Geweben ihre Arbeit erledigen. Die immunologischen Attacken können auch zu Entzündungen führen wie z. B. Brustfell-, Gefäß- oder Herzmuskelentzündungen. Bei einer körperlichen Untersuchung werden auch noch weitere Beteiligungen anderer Organen ebenso zum Vorschein kommen wie die ursprünglichen Beschwerden: Hautveränderungen, Augenveränderungen, Neuromuskuläre Symptome, Verdauungsprobleme, Kreislaufbeschwerden, Atembeschwerden, usw. Auch kommen die Bezugspunkte zu den Schleimbeuteln und Sehnenscheiden und deren Schwellungen in den Untersuchungsablauf, wie etwa die Rheumaknoten.

#### *Exkurs: Rheumaknoten*

Rheumaknoten sind derbe Gebilde, die sich in Gelenknähe unterhalb der Haut gebildet haben. Ihre Größe variiert und können gegenüber Knochen und Haut verschoben werden. Rheumaknoten sind immer auf der Streckseite der Gelenke zu finden, sie bestehen aus Entzündungszellen und Gewebeabbaubestandteilen. In der Naturheilkunde ist eine solche Ablagerung ein typisches Zeichen für die fehlende Ausleitung und Entgiftung des Körpers und hier sollte eine deutliche Maßnahme stattfinden, um die bereits deponierten Reste zu lösen und zielsicher auszuleiten.

Schließlich sind **Kollagenosen** auch zu dem rheumatischen Formenkreis zu zählen, da sich hier die Entzündungen im ganzen Körper dort abspielen kann, wo Schleimhäute oder Bindegewebe vorhanden sind. Hierbei treten im Gegensatz zur rheumatoiden Arthritis Entzündungen der Gefäße, der Herzhinnenhaut, des Rippenfells, der Nieren in den Vordergrund.

### Die notwendige Diagnostik für die praktische Arbeit

Aufgrund des Vorgenannten wird nun klar, daß eine detaillierte Diagnostik hier immens viel erreichen kann bezüglich der richtigungsgebenden Therapiekonzeption. Schulmedizinische Diagnosemethoden können eine naturheilkundliche Diagnostik sehr sinnvoll ergänzen und erweitern. Hierzu zählen die **Blutsenkung**, welche bei akuten Entzündung beschleunigt ist; der **Rheumafaktor**, also bestimmte Abwehrweißstoffe, die bei einigen Rheumaarten gebildet werden; die **Punktion des Gelenkergusses**, wie auch die klassische **Röntgen- und Ultraschalluntersuchung**. Ziel einer Untersuchung sollte immer sein, differentialdiagnostische Überlegungen anzustellen, um Abgrenzungen zu anderen Erkrankungen herzustellen, weil andere Erkrankungen auch andere Therapien erfordern. Alleine die Differentialdiagnose extraartikulärer Veränderungen kann durch die Art bzw. Lokalisation der Veränderungen schon zu den zielgerichteten Aussagen führen.

#### Differentialdiagnostische Hinweise über den Schmerz:

Schmerzqualität	Hinweis auf:
Spontan- und/oder Dauerschmerz	akute Arthritis
Belastungs- und Anlaufschmerz	Arthrose
Nachtschmerz im Kreuz	Iliosakralarthritis
extraartikulärer Druckschmerz	Tendopathie
Empfindlichkeit, provozierbar	chronische Arthritis
quälender Schmerz	Komplikationen, bzw. Kompressionen
wetterabhängig, psychisch labil	Weichteilrheumatismus

## Differentialdiagnostische Hinweise über extraartikuläre Veränderungen

Art bzw. Lokalisation der Veränderung	Rheumatische Erkrankung
Schleimhautveränderungen, sicht- und tastbare Knoten	Gicht Morbus Behcet Sjögren-Syndrom chronische Polyarthritiden
Hautveränderungen	Arthritis psoriatica Morbus Reiter Kollagenkrankheiten akute Sarkoidose postinfektiöse bzw. reaktive Arthritiden
Nervensystem	Diskushernie periphere Nervenkompressionssyndrome Kollagenose chronische Polyarthritiden rheumatisches Fieber
Psychische Alterationen	weichteilrheumatische Krankheitsbilder chronische Polyarthritiden
Infekte	para- und postinfektiöse Arthritiden rheumatisches Fieber mikrobiell-metastatische Arthritiden Morbus Reiter
Fieber	Morbus Reiter systemischer Lupus erythematodes systemische Form der juvenil. chron.
Polyarthritiden	rheumatisches Fieber parainfektiöse und mikrobiell-metastat.
Arthritis	
Magen-Darm-Trakt	progressive Sklerodermie Arthritis bei Colitis ulcerosa Arthritis bei Enteritis regionalis postenteritische Arthritis postdysenteritisches Reiter-Syndrom
Augenaffektionen	Sjögren-Syndrom Spondylitis ankylosans Chronische Polyarthritiden Morbus Reiter Morbus Behcet

### Von der umfassenden Diagnose zum naturheilkundlichen Therapiekonzept

Es gehört zu den Ungereimtheiten unserer modernen Welt, daß man fast zu jeder Maschine, die man kauft, eine genaue Anweisung erhält, wie sie in Gang zu setzen und zu regulieren ist, während es für den menschlichen Organismus, immer noch keine umfassende Gebrauchsanweisung gibt. Immerhin werden wir mit Instinkten geboren, die von der Natur dazu bestimmt sind, uns zu leiten und zu schützen. Da wir aber diese Instinkte in unserer Kindheit zurücklassen und uns später von ihnen abwenden, verlieren wir

das Wissen, das uns befähigt, den Motor von hohen auf niedrigen Touren umzuschalten. Wir können es aber wieder lernen.

Die Naturheilkunde fußt unmittelbar auf der Natur, sie ist eine biochemische und physiologische Medizin. Für sie ist das Wesentliche der Mechanismus, der den Körper mit Energie versorgt und verarbeitet. Hierzu gehören die Organe: Gehirn, Herz und Blut, die Schilddrüse und die beiden Nebennieren, die Nervenknotten des Bauches und der Sympathikus. Diese Organe und Gewebe regeln den Energieverbrauch und -erzeugung bei allen Tieren, den Menschen inbegriffen. Sie sorgen für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und bringen den menschlichen Motor auf Hochtouren. Unsere moderne Lebensweise verlangt in zunehmendem Maß, daß er auf Hochtouren läuft, damit wir den Anforderungen des Tages genügen können. Das geht so weit, daß viele von uns nicht mehr recht wissen, wie man ihn wieder zurückschaltet; und so gibt es eine ganze Reihe gesundheitlicher Störungen, die man als Energiekrankheiten bezeichnen kann: chronische Müdigkeit, hoher Blutdruck, Herzstörungen, Magen- und Darmgeschwüre, Rheuma, Diabetes, Allergien usw.

Wie gestaltet sich das *Therapiekonzept*, soweit es vom Patienten selbst unterstützt werden kann? Grundlage jeder primär gegen das entzündliche Geschehen gerichteten Maßnahmen muß eine Regulierung der überschießenden Stoffwechselprozesse sein. Das kann zu Beginn zum Beispiel durch Fasten geschehen (Informationen über das Heilfasten bei Fostra-Fasten-Kolleg Tel. 09163 9953-40 Fax.Nr.: -41, [www.fasten-kolleg.de](http://www.fasten-kolleg.de) ). Der Seniorchef der Buchinger-Fastenklinik, Dr. med. O. Buchinger, erhielt seine Initiative zur Klinikgründung durch eigene Erfahrungen mit einer jeder Heilbehandlung widerstehenden Infekt-Polyarthritits. Sie heilte völlig aus durch eine mehrmals wiederholte Fastenkur von fast drei Wochen. Neben der Beherrschung und Dämpfung zu starker Stoffwechselprozesse durch geeignete biologische Medikamente, sollte darüber hinaus eine Stärkung des ausgleichenden Prinzip der Selbstheilkräfte angestrebt werden.

Die Naturheilkunde lehrt, daß im Inneren des Körpers, bildhaft gesprochen, ein Pendel von einer Seite zur anderen schwingt, wie in jeden alten Standuhren. Wenn wir beobachten, wie das Blut von einem Zustand friedlicher Ruhe zur Alarmbereitschaft und wieder zurückschwenkt, dann erkenne wir, daß es sich um ein chemisches und physiologisches Pendel handelt. Andere Beispiele sind die Polaritäten von Tag/Nacht, Essen/Nichtessen (Fasten), Aktivität/Ruhe, hoher Blutdruck und niedriger, Puls- oder Atemrhythmus usw. Dieser Mechanismus verändert sich je nach der Jahreszeit, folglich wechselt auch die individuelle Reaktion auf krankheitserregende Faktoren beim einzelnen Menschen von Tag zu Tag und von einer Jahreszeit zur anderen. Wenn das Gleichgewicht des Körpers ins Wanken gerät, versucht er es wieder herzustellen. In diesen Vorgang sollten wir nicht störend eingreifen. Nach Ansicht der Naturheilkunde treten die ersten Symptome einer Krankheit auf, wenn das Schwingen des Pendels im Körper irgendwo zum Stillstand kommt. Schmerzen zum Beispiel sind ein deutliches Zeichen für diesen Prozeß und führen für den Therapeuten hier über die klinische Differentialdiagnose mit einen wichtigen Schritt hin zu den möglichen Therapieansätzen:

Umweltveränderungen sind heutzutage etwas so Alltägliches, daß wir ihnen im allgemeinen nur flüchtige Aufmerksamkeit schenken. Die Naturheilkunde mißt ihnen jedoch weit mehr Bedeutung bei, weil sie sich auf die Erkenntnis chemischer und physiologischer Vorgänge stützt. Sie interessiert sich deshalb dafür, wie das Pendel ausschwingt und welchen Einfluß ein Wechsel der Umgebung darauf haben kann. Wenn irgend etwas beim Schwingen nicht stimmt, so drückt sich dies durch Krankheit aus. Dabei spielt es keine Rolle, wodurch die Krankheit hervorgerufen wurde, ob sie endokrine, infektiöse oder traumatische Ursachen hat, ob eine angeborene Veranlagung oder sonst irgendwelche Mängel vorliegen. Auf alle Fälle wirkt die größere Anforderung, die an den Körper gestellt wird, störend auf das Schwingen des Pendels ein, und so tritt die Krankheit zutage. Solange unsere komplizierten organischen Mechanismen imstande sind, das richtige Gleichgewicht zu halten, sind wir gesund und fühlen uns wohl. Körpergewebe, die ihre Funktionen ohnehin nur noch mit knapper Not erfüllen, geraten in Bedrängnis, wenn sie den Veränderungen nicht mehr Schritt halten können.

Der Körper lebt in einer ewig wechselnden Umgebung, die ihm gestattet, zu ruhen, zu arbeiten und sich zu wehren. Diese drei verschiedenen Zustände stellen unterschiedliche Anforderungen an jene Faktoren, die die Tätigkeiten der Zellen koordinieren. Zu den Lasten, die unserem Körper von der gegenwärtigen Umwelt aufgebürdet werden gehören Ernährung, Wasserversorgung, Witterungswechsel, ungesunde Luft, geistige Überanstrengung, ungenügender Schlaf, Aufregungen, Sorgen, Menstruation, Unfälle, Schäden durch Industriearbeit, Mikroorganismen, Viren, Insekten, Parasiten, Drogen, Allergene.

**Gesundheit ist die Folge einer guten Anpassung von Körper und Geist an die Gegebenheiten der Umwelt. Krankheit ist ein Abweichen von der Gesundheit und im wesentlichen ein Ergebnis mangelhafter Anpassung an diese Gegebenheiten.**

### **Das Wetter und der Rheumakranke**

Jedem, der an Rheuma leidet, wird es nur allzu deutlich bewußt, daß zwischen dem Wetter und seiner Krankheit Zusammenhänge bestehen. Das Wetter wird von drei Faktoren bestimmt: von Veränderungen der Temperatur, wechselnder Feuchtigkeit und von Stürmen. Das Gebiet der stärksten Temperaturschwankungen befindet sich nicht etwa, wie man meinen sollte, in den Tropen oder in der Arktis, sondern in den gemässigten Zone. Dort, wo die meisten von uns wohnen, sind diese Schwankungen so gross, daß der Körper dafür besonders gewappnet sein muß. Unsere innere Heizungsanlage muß also im Winter stärker angefacht werden, um uns warm zu halten. Über 40 % unserer täglichen Nahrung werden für diesen Zweck verbraucht. Wenn die Temperatur draussen infolge einer Kältewelle stark sinkt, wird das Blut alkalischer, reichert sich mit Natriumbikarbonat an; alle physiologischen Vorgänge im Körper unterliegen einer Veränderung. Der energieerzeugende Mechanismus steigert seine Aktivität, und der menschliche Motor stellt sich auf Hochtouren ein. Diese Veränderung bedeuten für den Arthritiskranken heftigere Schmerzen, und so nimmt er wahrscheinlich Aspirin oder ein anderes Schmerzmittel, um die Qual zu lindern. Da die meisten Schmerzmittel wie Aspirin eine Säure sind, wirkt es der durch das Sinken der Temperatur verursachten Steigerung der alkalischen Beschaffenheit des Blutes entgegen. Zwei Teelöffel Apfelessig und zwei Teelöffel Honig, zu jeder Mahlzeit in einem Glas Wasser eingenommen, erzielen diese gleiche Wirkung.

### **Die ernährungsorientierte Behandlung des Rheuma**

Durch die Nahrungsaufnahme versucht die Natur ein gutes Gleichgewicht zwischen den beiden Abteilungen des vegetativen Nervensystems zu halten. Früchte und Gemüse, die in einem kalten Klima wachsen, wirken beruhigend auf den Sympathikus ein, wenn er allzu aktiv wird. Obst- und Gemüsesorten, die in einem wärmeren Klima heimisch sind, regen seine Aktivität an. Folglich sollten wir Dinge meiden, die aus einer Gegend importiert werden, deren Klima anders ist als das, in dem wir leben - es sei denn, daß sie zur allgemeinen üblichen Ernährung unserer Rasse gehören.

Wenn nun der eigentliche Zweck der Nahrungsaufnahme der ist, ein gutes Gleichgewicht zwischen den nervlichen, endokrinen und chemischen Mechanismen herzustellen, die den Menschen geistig und körperlich kampfbereit machen, und jenen, die ihn zu Ruhe und Frieden bringen - wie kann dann ein Durchschnittsmensch wissen, was er essen soll, um dies zu erreichen? Wie kann er dieses innere Gleichgewicht sichern und zugleich seine volle geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wahren und Krankheiten verhüten? Was für Maßstäbe muß er anlegen, um selber zu beurteilen, ob seine Ernährung den jeweiligen Bedürfnissen seines Körpers entspricht?

Dadurch, daß man morgens die Urinreaktion mit Indikatorpapier prüft und sich dann tagsüber mit dem Essen danach richtet, kann man die Instinkte, die die Natur uns einst mitgab, sich wieder einigermaßen aneignen.

## **Rheumageeignete Lebensmittel**

Eine Zusammenfassung all der Nahrungsmittel, die eine unerwünschte Reaktion verhindern:

1. **Zu streichen sind:** Süßigkeiten wie Torten, Kuchen, kleines Gebäck, Konfekt, Speiseeis, süsse Getränke, Puddings und Cremespeise jeder Art. Wenn möglich nehme man zum Süssen der Speisen Honig.
2. **Weisses Mehl** und alles daraus Hergestelltes - also Brot und Gebäck aller Art, Pfannkuchen und Mehlspeisen - **sollte nach Möglichkeit gemieden werden.** Man esse statt dessen Roggen-, Mais- oder Sojabrot.
3. **Getreideprodukte sind zu meiden**, ausgenommen Hafer- und Maisflocken, Maisgries und dergleichen, die mit Rahm oder Milch zu essen sind. Zum Süssen verwendet man Honig. Milch soll zum Kochen gebraucht, aber nicht getrunken werden
4. **Täglich Salate** essen mit etwas Ei.
5. *Nur einmal pro Woche Fleisch essen.*
6. **Täglich Äpfel** essen, Weintrauben, Apfelmus, Preiselbeeren, Trauben- und Apfelgelee.
7. **Täglich Trauben-, Apfel-, Preiselbeer- oder Tomatensaft** trinken
8. **Keine Orangen, Grapefruits** oder Ananas essen oder deren Saft trinken.
9. An **stärkehaltiger Kost** ist zu empfehlen: Kartoffeln, Reis, Kürbis, Mais, Bananen.
10. **Zuträgliche Zuckerarten** sind: Honig, Melasse, Ahornsirup, Ahornzucker, Rosinen, Feigen und Datteln.



11. Die proteinhaltigen Speisen, die man essen sollte, sind: Wild, Fische, Krebs, Käse, Eier, Nüsse.
12. An **Früchten** sind zu empfehlen: alles Beerenobst, Äpfel, Aprikosen, Birnen, Johannisbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben und Zwetschgen.
13. **Gemüse**: Artischocken, alle Blattgemüse, Blumenkohl, frische, grünen Bohnen, Brunnenkresse, Endivien, grüne Erbsen, Grünkohl, Gurken, Karotten, Knoblauch, Kohl, Kürbis, Lauch, Löwenzahn, Maiskolben, Mangold, Oliven, Pastinak, Petersilie, Pfefferschoten, Radieschen, rote Rüben, Rosenkohl, weisse Rüben, Sauerkraut, Spargel, Spinat, Tomaten;

Die nach biologischen Gesichtspunkten ausgewählte Diät, die für Arthritispatienten beschrieben ist, ist zum Großteil frei von industriellen Produkten.

Die moderne „zivilisierte“ Kost unterscheidet sich von der biologisch ausgewählten vor allem durch die vielen „raffinierten“ Lebensmittel. Läßt man diese fort, so treten die Instinkte, die unsere Vorfahren leiteten, wieder in Kraft und führen unfehlbar zu dieser Auswahl.

### **Ein harmonisches Gleichgewicht (Homöostase) durch die Homöopathie**

Eine Verbindung zwischen Homöopathie und Pharmakotherapie zeigt die moderne Physik auf. Die Physik postuliert die Äquivalenz von Materie und Energie. Im Bereich der belebten Materie entspricht Energie dem auslösendem Moment, während die äußere Form für Struktur zuständig ist. Stehen nun Energie und Form in einem harmonischen Gleichgewicht, spricht man von Gesundheit bzw. Heilung. Im pathologischen Geschehen wird aus dem energetischen Auslösen eine Fehlsteuerung und aus der Fehlstruktur eine krankhafte Veränderung. Im homöopathischen Sinne heißt dies, daß die präsentierten Energien und Formen des kranken Patienten zu dem passenden Arzneimittel führen. Durch die Einnahme des Simile entsteht eine Direktwirkung im chemischen Sinne auf Organe und Gewebe durch die Verabreichung von Urtinkturen. Mittlere und höhere Potenzen wirken regulativ auf das physiologische Ungleichgewicht und fördern so im energetischen Sinne die Regulationsmechanismen. Ziel der Homöopathie ist die Rückführung eines aus dem physiologischen Gleichgewicht geratenen Prozesses hin zu einer natürlichen Homöostase. Für die Behandlung des rheumatischen Formenkreises spielen einige homöopathische Arzneimittel eine wichtige Rolle. Aus der Erfahrung heraus sind folgende Mittel für eine umfassende Ausleitung und Regeneration der Gelenke notwendig:

#### **Rhus toxicodendron** in der D4

Der Giftsumach ist ein typisches Entgiftungsmittel, welches besonders Haut, Schleimhaut und Bindegewebe entlastet.

#### **Bryonia cretica** in der D3

Das Leitsymptom der Zaunrübe die „Modalität“: Verschlimmerung durch Bewegung. Bezeichnend ist, daß die Gelenke rot, geschwollen, steif, mit stechendem Schmerz bei der leichtesten Bewegung sind (Hering)

#### **Gnaphalium polycephalum** in der D2

Das vielköpfige Ruhrkraut stellt sich als Ausleitungsmittel über den Darm dar. Ischialgie mit Taubheit des betroffenen Gliedes in Verbindung mit morgendlichem Durchfall.

#### **Rhododendron** in der D4

Die goldgelbe Alpenrose ist ein typisches Wettermittel mit dem Kennzeichen: „Verschlimmerung bei nassem, stürmischem Wetter“. Rhododendron-Menschen sind die Nervösen, Schreckhaften, Berührungsempfindlichen.

#### **Filipendula ulmaria** (Spiraea) in der D3

Das Mädesüß wirkt stark anitphlogistisch und abstringierend und ist so eine hilfreiche Unterstützung bei Erkrankungen, die mit Bakterien und Viren zusammenhängen. Seine ausleitende Wirkung entfaltet es im Nieren-Blasen-Bereich.

Unter dem Begriff Basisbehandlung ist der Therapieeinsatz von Maßnahmen zu verstehen, die einerseits in den pathologischen Mechanismus der entzündlichen Reaktionen eingreift und andererseits zu einer weitgehenden Normalisierung des pathologischen Zellstoffwechsels besonders im Gelenk und dem

Knorpel führen. Dabei muß auf eine verträgliche Version der Ausleitung geachtet werden. In der Naturheilkunde ist durch die Verabreichung von wirksamen Therapeutik und die Kombination mit geeigneten Anwendungen eine sanfte, aber körperverträgliche Ausleitung und Regulation der erfolgreichere Weg.

Verfasser: Jan W. Moestel  
eMail: [info@moestel.de](mailto:info@moestel.de)