

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/skelett-und-muskeln/was-hilft-bei-rheuma-und-rheumatische-erkrankungen/print.html>

Was hilft bei Rheuma und rheumatische Erkrankungen

In Deutschland leiden fast 80% der über 65jährigen an Arthrose

Die Vereinten Nationen haben die Jahre 2000 bis 2010 unter das Motto "Jahrzehnt der Knochen und Gelenke" gestellt. Damit möchten sie der stark gestiegenen Anzahl von Knochen- und Gelenkerkrankungen Aufmerksamkeit verschaffen. An erster Stelle stehen dabei rheumatische Beschwerden wie Arthrose und Arthritis, bei denen der Gelenkknorpel angegriffen ist. Hier geht es vor allem darum, Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken zu bessern, damit die Betroffenen beweglich bleiben und ihren Alltag meistern können.

Ohne Zweifel eine Volkskrankheit

In Deutschland leiden fast 80% der über 65jährigen an Arthrose, wobei meist Knie und Hüfte betroffen sind. Zudem gibt es ca. 60.000 Arthritis-Kranke, bei denen zu Beginn vor allem Finger- und Handgelenke erkrankt sind.

Herkunft: Die Bezeichnungen dieser Krankheiten kommen aus dem Griechischen. "Arthr" bedeutet Gelenk, "ose" benennt einen krankhaften Zustand, "itis" bedeutet Entzündung. Damit bezeichnet Arthrose eine Gelenkerkrankung auf Grund von Überlastung und Abnutzung der Knorpelschicht, während die Arthritis auf entzündlichen Vorgängen im Innern der Gelenke beruht und zu den Autoimmunkrankheiten zählt, weil sich das Immunsystem gegen das eigene Knorpelgewebe richtet.

Beiden Krankheitsformen ist gemeinsam, dass die Knorpelschicht im Gelenk zunehmend aufgeraut und schließlich abgebaut wird. Es stellen sich starke Schmerzen ein, weil die empfindlichen Knochenenden nun bei jeder Bewegung ungeschützt aneinander reiben. Beide Krankheiten verursachen zudem Entzündungsschübe mit besonders großen Bewegungsschmerzen.

Die Schulmedizin arbeitet hier mit dem Steroidhormon Kortison oder mit den sog. NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika wie z.B. Diclofenac, Ibuprofen, Vioxx...). Deren Nebenwirkungen sind beträchtlich. Kortison zeichnet u.a. für Knochenschäden, Muskelschwund, Akne und Gewichtszunahme verantwortlich, während die NSAR u.a. Magenentzündungen und Nierenschäden verursachen können.

Viele Patienten haben erfreulich positive Erfahrungen mit einer konsequenten Ernährungsumstellung gemacht.

Tierische Fette meiden

Nur wenig Fleisch, Wurst, Innereien, Butter und Käse essen, und wenn, dann die fettarme Version. Tierische Fette enthalten in großen Mengen Omega-6-Fettsäuren (Arachidonsäure). Der Körper bildet daraus entzündungsfördernde Botenstoffe (Eicosanoide), die zudem Schmerzen mit auslösen.

Besonders arachidonsäurereich sind pro 100 Gramm: Schweineleber 870 mg, Leberwurst 230 mg, Schweine- oder Hühnerfleisch 120 mg, Rindfleisch oder Ei 70 mg, Schweineschmalz 1700 mg. Vollmilch hat 4 mg, fettarme Milch 2 mg, Magerquark und Molke enthalten 0 mg, ebenso wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Öle.

Omega-3- Fettsäurereiche Lebensmittel bevorzugen

Omega-3-Fette sind die natürlichen Gegenspieler der Arachidonsäuren und blockieren die Produktion der Entzündungsstoffe. Vorteilhaft sind 2 - 3 Omega-3-fettriche Fischmahlzeiten pro Woche, bei denen das Fett als Eicosapentaensäure (EPA) vorliegt. 100 Gramm enthalten: Hering 2040 mg, Thunfisch 1340 mg, Lachs 750 mg, Makrele 630 mg, Forelle 140 mg, Schellfisch 90 mg, Kabeljau 70 mg.

In pflanzlichen Nahrungsmitteln steckt das Omega-3-Fett Alpha-Linolensäure. Diese hemmt den Aufbau von Linolsäure, einer ebenfalls essentiellen Fettsäure, zu Arachidonsäure. Eine Zufuhr von nur 10 g Alpha-Linolensäure bewirkt bereits nach zwei Wochen eine deutliche Entzündungshemmung. Diese Fettsäure finden wir in allen grünen Pflanzen und reichlich in Leinöl, Rapsöl, Sojaöl und Walnussöl.

Bei Rheuma sollte man in den ersten 4 Wochen mindestens 800 - 1000 mg der Omega-3-Fette täglich zuführen, damit sich eine wirksame Konzentration im Gewebe aufbaut. Danach reichen 300 mg täglich, um diese Konzentration im Gewebe aufrecht zu erhalten.

Täglich ein Salat mit Omega-3-reichen Ölen kann diese Wirkung verstärken. Gut ist es auch, täglich eine Portion Magerquark (50 - 100 g) mit 1 Teelöffel oder evtl. 1 Esslöffel voll Leinöl (wahlweise Rapsöl) und Kräutern zu verzehren.

Wer Fisch nicht mag oder verträgt oder nicht so häufig essen möchte, kann ersatzweise Fischölkapseln oder Krillöl einnehmen (2 - 3 g täglich), am besten mit Vitamin E zusammen, damit das Fett nicht oxidiert.. Wie bei sanften Naturmitteln üblich, tritt eine spürbare Besserung nur langsam, dafür jedoch nebenwirkungsfrei und nachhaltig ein.

Nährstoffempfehlungen bei Rheuma und rheumatischen Erkrankungen

Vitamin E vermindert den Schmerzmittelbedarf: Dieses Vitamin vermindert ebenfalls die Bildung von Entzündungs- und Schmerzbotenstoffen im Körper. In einer Studie des Ludwig-Boltzmann-Instituts in Baden (Österreich) wurden 1990 50 Arthrosepatienten entweder mit Diclofenac (3 x 50 mg tgl.) oder mit Vitamin E (3 x 600 I.E. tgl.) behandelt. In beiden Gruppen waren die Schmerzen innerhalb von drei Wochen in gleichem Maße zurückgegangen und die Patienten konnten gleich lange Gehstrecken ohne Schmerzen absolvieren. Weitere Studien zeigten, dass dies auch für Arthritispatienten gilt.

Wichtig ist noch ein kommentierender Hinweis: Die Nebenwirkungen des Medikaments wurden bereits weiter oben erläutert. Die naturheilkundliche Lösung mit Vitamin E verursacht dagegen auch bei hoher Dosierung keine Nebenwirkungen.

Antioxidantien stoppen die Entzündung: In Zeiten entzündlicher Schmerzschübe in erkrankten Gelenken, werden von den Immunzellen große Mengen freier Radikale ausgeschüttet, die Zellstrukturen schädigen können und Entzündungen aufrecht erhalten. Dieser Teufelskreis lässt sich mit erhöhten Gaben von Antioxidantien durchbrechen, indem diese die schädlichen Radikale an sich binden und dabei neutralisieren.. Dazu gehören Vitamin E (bis zu 1000 I.E. tgl.), Vitamin C (1 - 3 g), Selen (100 - 200 mcg), Zink (15 - 30 mg), Niacin (50 - 100 mg) und Coenzym Q 10 (50 - 100 mg). Kalzium (500 - 1000 mg tgl.) und Mangan (5 - 15 mg) helfen den Knorpel zu stärken. Die Einnahme dieser höheren Dosierungen sollten Sie mit Ihrem Therapeuten abstimmen!

Wichtig ist außerdem, viel frisches Gemüse, Salat und Obst zu essen, 600 g sollten es jeden Tag schon sein, mehr ist von Vorteil. Ergänzend sind Vollkornprodukte angesagt und mindestens 1 - 2 Esslöffel Omega-3-reiches Öl.. Am besten nimmt man abends 1 Glas Sojamilch (oder fettarme Milch) zusammen mit 400 mg Vitamin E und morgens 200 mcg Selen mit 1 Glas Fruchtsaft.

Palmitoylethanolamid (N-(2-Hydroxyethyl)-Hexadecanamid oder Palmidrol, abgekürzt *PEA*) ist ein Fettsäureamid, das natürlicherweise im Körper von Menschen, vielen Wirbeltieren und Wirbellosen, aber auch in Pflanzen vorkommt. Schon vor mehr als einem halben Jahrhundert hat man festgestellt, dass ein Extrakt aus Eigelb eine entzündungshemmende Wirkung hat. Einige Jahre später stellte man fest, dass diese Eigenschaft auf die Substanz *PEA* zurückzuführen ist. Im Jahr 1957 wurde die Struktur dieser Verbindung herausgefunden und es wurde entdeckt, dass die Substanz auch in weiteren Nahrungsmitteln vorkommt: *PEA* findet man in zumeist kleinen Mengen vor allem in Eiern, Erdnüssen, Soja, Fleisch, Fisch und Innereien wie Leber, Herz und Nieren. Unsere Körperzellen bilden *PEA* als Antwort auf einen schädlichen Reiz. Dieser schädliche Reiz kann viele Ursachen haben: Gewebe- oder Zellschädigungen durch Sauerstoffmangel (Ischämie), durch von außen kommende schädliche Stoffe oder durch Traumata (Gewebsverletzungen z. B. bei einem Unfall).

Besondere Hinweise

Beweglichkeit wiederherstellen und erhalten: Mit der Bekämpfung der Entzündung und gleichzeitigen Schmerzlinderung können die Gelenke auch wiederum besser bewegt werden. Das beste Mittel gegen den Gelenkverschleiß ist die regelmäßige Bewegung, dadurch behält der Knorpel seine elastischen Eigenschaften.

Kohlwickel als Hausmittel: Bei schmerzenden, entzündeten Gelenken kann ein Kohlwickel Abhilfe schaffen: Entfernen Sie Blattrippe und walken Sie 1 sauberes Kohlblatt (Weißkraut oder Wirsing) mit dem Nudelholz (setzt die entzündungs- und schmerzhemmenden Stoffe frei). Das Blatt mit einigen Streifen Klebeband am Gelenk fixieren und evtl. mit einer Lage Frischhaltefolie verstärken (dient auch als Wäscheschutz). Den Kohlwickel 3 - 6 Std. liegen lassen, evtl. auch über Nacht, danach bei Bedarf erneuern. Der Wickel hilft zudem bei Wunden und Geschwüren, er war bereits den alten Römern bekannt.

Glukosamin zur Regeneration: Dr. Vladimir Martinek, Orthopäde an der Universität München, konnte bei Studien an seinem Institut durch den Einsatz von Vitamin E, Selen und Glukosamin die Knorpelstruktur von Patienten verbessern. Mit regelmäßigem Verzehr von Gelatine, was häufig ebenfalls empfohlen wird, gab es keine Veränderungen.

Die Top-Hilfe bei Rheuma, Arthritis und Arthrose: Ein neues Präparat, zusammengesetzt aus *MSM*, *Glucosamin* und *Chondroitin*, fördert die Nährstoffversorgung und die Gesundheit der Gelenke. Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke, das Schmieren der Gelenke, die Entspannung der Muskulatur, einen gesunden Knorpel und eine bessere Nährstoffversorgung sowie die Verminderung von damit zusammenhängenden Schmerzzuständen.

Die Wirkstoffe *MSM*, *Glucosamin*, *Chondroitin* haben sich alle zur Förderung der Gelenk-Beweglichkeit und der Knorpel-Gesundheit als wirksam erwiesen. Diese Kombination von Wirkstoffen ist qualitativ so hochwertig, dass man von einem Durchbruch auf diesem Gebiet sprechen kann. Darüber hinaus scheinen diese drei Wirkstoffe in Kombination eine größere Wirksamkeit zu haben als einzeln.

Sport fördert die Knorpeldicke: Man hat festgestellt, dass Bewegungsarmut die Knorpel schrumpfen lässt. Bei Patienten, die nach einer Operation 6 Wochen lang liegen mussten, nahm die Knorpeldicke um 4% ab. Regelmäßige aber mäßige Bewegung (mit Ruhepausen) fördert dagegen die Knorpeldicke. Besonders geeignet sind Radfahren, Schwimmen, Laufen, Wandern, Walking, Tanzen und Golf.

Entziehen Sie Ihrem Rheuma den Nährboden - Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Wer sich dauerhaft zu sauer ernährt, muss mit zahlreichen chronischen Krankheiten rechnen: Rheuma (alle Arten inklusive Gicht), Arthrose, Gallen- und Nierensteine, Osteoporose, Arteriosklerose, Kopfschmerzen und Migräne sowie Allergien. Schon wenn man sich ausgelaugt fühlt und sauer ist -

dieses Befinden spiegelt den geistigen und den körperlichen Zustand - sollte man zur Tat schreiten. Sodbrennen, Völlegefühl, Kopfschmerzen, erhöhtes Cholesterin, wiederkehrende Mandelentzündungen, empfindliche Zähne und Reizbarkeit weisen auf eine Übersäuerung des Körpers hin.

Eine [Kur zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts](https://www.naturepower.de/index.php?id=1646) ist oft sehr hilfreich.
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1646>

Zuviel Säure macht krank

Voraussetzung für einwandfreie körperliche Funktion ist ein Gleichgewicht von Säuren und Basen im Körper, gemessen wird mit der pH-Wert-Skala. PH bezeichnet die Wasserstoffionenkonzentration, wobei pH 7 neutral ist, von da bis 0 geht es in Richtung sauer; pH 6 ist bereits 10 mal so sauer und pH 5 ist sogar 100 mal so sauer wie pH 7. Von pH 7 bis 14 geht es auf die basische (alkalische) Seite, pH 8 ist bereits 10 mal so alkalisch wie pH 7 usw.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>