

REUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Dieser Begriff ist sehr weit gefasst und umfasst viele verschiedene Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen. Rheumatische Erkrankungen haben hauptsächlich gemeinsame Symptome, vor allem Schmerzen. Die konventionelle ärztliche Therapie beschränkt sich oft auf die Schmerzlinderung mittels Schmerzmittel oder die Entzündungshemmung durch Cortison.

In der Phytotherapie stehen natürlichere, besser verträgliche und heilsamere Alternativen zu diesen medikamentenbedingten Nebenwirkungen zur Verfügung. Dennoch handelt es sich dabei um eine palliative Therapie, da die eigentliche Heilung, wie immer, nur durch die Identifizierung und Beseitigung der Ursache erfolgen kann. Um diese Ursache zu finden, ist ein Besuch in meiner Praxis erforderlich.

Typische Symptome der Rheumatischen Erkrankungen sind Schmerz, Schwellung, eventuell Rötung und Hitze.

Grundsätzlich unterteilt man die rheumatischen Erkrankungen in zwei Hauptkategorien:

- Degenerative Erkrankungen wie Arthrose, Bandscheibenvorfall, Hallux Valgus und Tennisellenbogen werden durch übermässige Beanspruchung der Gelenke verursacht und treten häufig im Alter oder bei Berufen mit wiederholenden Bewegungen auf. Sie können durch Dehydratation verschlimmert werden, wenn man zu wenig trinkt, durch eine unzureichende Ernährung und durch eine zu saure Ernährung, die die Knochen schädigt.
- Entzündliche Erkrankungen, die oft auch autoimmune Ursachen haben, wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis, Morbus Bechterew, Fibromyalgie und Lupus erythematoses, können auch bei jüngeren Menschen auftreten und werden hauptsächlich durch eine Überforderung des Immunsystems verursacht. Schadstoffe wie Impfungen, ungesunde Ernährung und Umweltgifte belasten das Immunsystem und bringen es aus dem Gleichgewicht.

Gegen allen Rheumatischen Erkrankungen gilt auf jeden Fall:

- Gesunde Ernährung
- Viel trinken
- Entzündung hemmen
- Entschlacken
- Durchblutung fördern

THERAPIE

Rheumatische Erkrankungen sind schwer zu heilen, daher ist Prävention von grösster Bedeutung.

Die Ernährung sollte hauptsächlich auf pflanzlicher Basis sein, reich an Gemüse und arm an Fertigprodukten. Biologische Lebensmittel enthalten deutlich weniger Schadstoffe und sind daher vorzuziehen. Es ist äusserst wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um die Gelenke und Sehnen geschmeidig zu halten und den Körper zu entgiften.

Eine jährliche Fastenkur, am besten unter meiner Begleitung, kann als effektives Mittel dienen, um rheumatischen Erkrankungen vorzubeugen und sie sogar zu behandeln.

Es ist wichtig, Mineral- und Vitaminmängel zu vermeiden, insbesondere Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle in der Prävention von Rheuma. Weitere Informationen zur Ernährung finden Sie im nächsten Kapitel.

Überbeanspruchung der Gelenke sollte vermieden werden. Übergewicht stellt eine erhebliche Belastung für Füsse, Knie und Hüften dar. Einige Sportarten sind weniger gesund, wie zum Beispiel Krafttraining, ebenso wie viele Berufe mit repetitiven Bewegungen.

ERNÄHRUNG

Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei rheumatischen Erkrankungen, insbesondere bei entzündlichen.

- Zucker und raffinierte Produkte wie Weissmehl sollten vermieden werden, da sie den Körper übersäuern, Vitaminmängel verursachen und Entzündungen fördern.
- Rauchen, Kaffee und Alkohol sollten ebenfalls gemieden werden, da sie den Körper vergiften, übersäuern, oxidieren, zu Vitamin- und Mineralmängeln führen und stark entzündungsfördernd sind.
- Der Konsum von Fleisch und Käse sollte auf ein Minimum reduziert oder vermieden werden, da sie stark entzündungsfördernd sind, den Körper verschlacken und übersäuern. Sie können auch Knochen, Sehnen und Bänder schädigen.
- Fisch ist nicht unbedingt gesund, da er oft mit Schwermetallen belastet ist. Obwohl Fisch gute Omega-3-Fettsäuren enthält, die entzündungshemmend wirken, wird heutzutage auch von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfohlen, den Fischkonsum auf maximal einmal pro Monat zu reduzieren. Stattdessen sollten Omega-3-Kapseln täglich eingenommen werden.

- Gute Omega-3-Quellen sind Nüsse, Samen und Kerne. Diese enthalten jedoch hauptsächlich Linolsäuren und nicht direkt EPA und DHA, die gegen Entzündungen wichtig sind. Diese Omega-3-Fettsäuren sind nur in Fisch und Algen enthalten.
- Eier sind eine Art Mittelweg. Sie sind zwar sauer, aber nicht so schädlich, besonders wenn sie aus biologischem Anbau stammen und nur mässig Schadstoffe enthalten. Bei fortgeschrittenen rheumatischen Erkrankungen wird eine rein vegane Ernährung empfohlen
- Der Verzehr von viel Gemüse ist äusserst wichtig, um ausreichend Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe zu liefern, die gegen rheumatische Erkrankungen schützen. Die sekundären Pflanzenstoffe, die nicht in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind, sind besonders wertvoll. Daher ist der tägliche Verzehr von frischem Gemüse ein Muss, um Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln
- Der Darm spielt eine entscheidende Rolle, insbesondere bei Autoimmunerkrankungen. Ein gesundes Mikrobiom entwickelt sich durch eine gesunde Ernährung. Wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät, kann eine Kur mit Probiotika hilfreich sein, ich empfehle aber auch viele andere Massnahmen, zum Beispiel ungesunde Lebensmittel zu meiden, Zuckerkonsum zu reduzieren und so weiter, je nach individueller Anamnese.
- Es ist ratsam, Unverträglichkeiten zu testen oder herauszufinden und solche Lebensmittel zu meiden

BEWEGUNG

Bewegung ist generell äusserst wichtig, auch bei Rheuma sollte man sich immer bewegen, um die Durchblutung zu fördern. Selbst wenn die Gelenke schmerzen, sind leichte Übungen am Morgen oder sobald möglich förderlich für die Genesung. Bewegungsarmut hingegen fördert Schlackenbildung und verschlimmert die Erkrankung. Ruhe ist vor allem bei Verletzungen wichtig, aber bei chronischen Erkrankungen nicht unbedingt erforderlich. Lediglich bei degenerativen Erkrankungen sollte man die auslösenden, oft schmerzhaften Bewegungen vermeiden. Zum Beispiel sollte man bei Kniearthrose, die durch Bodenarbeiten verursacht wurde, das Knien auf dem Boden und das Beugen der Knie unter Belastung vermeiden. Stattdessen sind Gehen und Übungen zu Hause förderlich für die Heilung.

HEILPFLANZEN

Da es nur wenige wirklich heilende Therapien gibt, spielen Heilpflanzen bei rheumatischen Erkrankungen eine bedeutende Rolle. Es gibt drei Hauptwirkungen, die in diesem Zusammenhang wichtig sind:

1. **ENTSCHLACKUNG:** Pflanzen wie Birke, Schachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn und generell entgiftende Pflanzen spielen eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung und

Behandlung. Die Entschlackung ist notwendig, um Schadstoffe aus den Gelenken zu entfernen und das Immunsystem ins Gleichgewicht zu bringen.

2. **ENTZÜNDUNGSHEMMUNG:** Entzündungen sind nicht nur schmerzhaft, sondern auch äußerst schädlich, da sie das Gewebe unwiderruflich schädigen können. Entzündungshemmende Pflanzen wie Mädesüß, Weidenrinde, Weihrauch und Pestwurz können Entzündungen auf natürliche Weise ohne Nebenwirkungen hemmen.
3. **TOPISCHE ANWENDUNGEN:** Topische Anwendungen beziehen sich auf die direkte Anwendung auf die betroffene Stelle. Salben, Öle und Wickel können ebenfalls dazu beitragen, Entzündungen zu hemmen, Schmerzen zu lindern und die Durchblutung zu fördern. Hier sind einige Beispiele:
 - o Johanniskrautöl wirkt schmerzlindernd.
 - o Arnika hat regenerierende und heilende Eigenschaften.
 - o Tigerbalsam fördert die Durchblutung und lindert Schmerzen.
 - o Senfwickel fördern die Durchblutung.
 - o Rosmarin, Wacholder und Senf verbessern die Durchblutung.
 - o Kamille hat entzündungshemmende Eigenschaften.
 - o Kohlwickel wirken entzündungshemmend und können bei Schwellungen und Rötungen kühlend wirken.

RHEUMATEE

Meinen Greenspirit Rheumatee enthält:

Birke, Brennnessel, Schachtelhalm, Goldrute, Schafgarbe, Fenchel, Weidenrinde, Mädesüß.

Dieser Tee entschlackt und hemmt die Entzündung. Es wirkt schmerzlindernd und auch auf lange Zeit heilend.

Ich empfehle eine Tasse pro Tag bei chronischen Beschwerden, oder nur bei Bedarf bei Schüben.

MÄDESÜSS

Filipendula ulmaria

Wirkstoffe:

Salicin

Wirkung:

entzündungshemmend,
fiebersenkend

Indikationen:

Rheumatische Erkrankungen, Grippe,
Kopfschmerzen.



ENTSCHLACKUNGSTEE

Mein Greenspirit Entschlackungstee ist geeignet um rheumatische Erkrankungen vorzubeugen, falls eine Verschlackung vorliegt. Es enthält:

Birke, Brennnessel, Schachtelhalm, Schafgarbe, Koriander, Löwenzahn, Fenchel, Hagebutte, Goldrute.

Eine Frühlingskur mit diesem Tee hilft die in Winter angesammelte Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen.

BRENNESSEL

Urtica dioica,
urtica urens,
urticaceae



Wirkstoffe:

Silizium, Flavonoiden, Mineralsalze.

Wirkung: entschlackend, remineralisierend, stärkend.

Indikationen: Entschlackungskuren, Eisenmangel, Blasenentzündung, Rheuma, Nierenerkrankungen, Prostatavergrößerung.

ANDERE THERAPIEN

Wärmeanwendungen wie Thermalbäder, Wickel, Sauna, Fango, Sonnenbaden, Kirschensteinkissen und Wärmeflaschen sind hilfreich, da sie die Durchblutung fördern. Jedoch sollten sie mit Vorsicht angewendet werden, da sie auch Entzündungen fördern können. In bestimmten Fällen sind Wärmeanwendungen, wie zum Beispiel bei Arthrose, hilfreich, während sie in anderen Fällen weniger empfehlenswert sind. Insbesondere bei starken Entzündungen sollte auf Wärmeanwendungen verzichtet werden. Es ist jedoch wichtig, auch nicht zu stark zu kühlen, höchstens mit Kohlwickeln, jedoch niemals mit Eis, da Kälte die Durchblutung und somit die Heilung hemmen kann.

Massagen sind in den meisten Fällen bei rheumatischen Erkrankungen vorteilhaft, da sie die Durchblutung fördern und die Beweglichkeit der Gelenke verbessern. Darüber hinaus haben qualitativ hochwertige Massagen entschlackende Wirkungen und aktivieren den Stoffwechsel sowie das Immunsystem.

Schröpfen ist ebenfalls bei rheumatischen Erkrankungen nützlich, da es entschlackend und entzündungshemmend wirkt.

Akupunktur zeigt sich als äusserst wirksam bei allen rheumatischen Erkrankungen, da sie schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Bei korrekter Anwendung aktiviert Akupunktur nicht nur die körpereigenen Heilungskräfte, sondern bringt den Organismus auch ins Gleichgewicht.

Elektrotherapien und magnetische Therapien sind häufig ebenfalls nützlich, da sie entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Wirkungen haben.