

## Rheumatische Erkrankungen

Dr. Leonore Sauer

Rheuma ist eine Sammelbezeichnung für etwa 400 schmerzhaftes Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, wobei auch innere Organe, Nervensystem oder die Haut betroffen sein können. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet Fluss (rheo = ich fließe). Er beschreibt einen ziehenden, fließenden oder reißenden Schmerz wechselnder Stärke in den Bewegungsorganen, der durch Witterungseinflüsse, hormonelle Dysbalancen, grippale Infekte, Störungen der Darmflora, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten/-Allergien oder Nährstoffmangel verstärkt werden kann. Störungen des Säure-Basengleichgewichts, erhöhte Harnsäurewerte (Gicht), Diabetes aber auch Stress können ebenfalls Ursache solcher Beschwerden sein.

Das Risiko an einem rheumatischen Leiden zu erkranken liegt in westlichen Industrieländern zwischen 70-80%. 40% der Bevölkerung leidet an Arthrosen, degenerativen Veränderungen der Gelenke, wobei die Zahl der jungen Patienten ständig steigt. Klassisches Zeichen der Arthrose ist die Zerstörung des Gelenkknorpels durch Alter, sportliche oder berufliche Überlastung eines Gelenks oder chronische Gelenkentzündungen. Übergewicht spielt eine tragende Rolle bei der Entstehung einer Arthrose. 5 kg zu viel am Bauch bedeutet 20 kg zu viel für die Kniegelenke! Häufig kann durch Gewichtsreduktion eine Operation vermieden werden. Mangel an Flüssigkeit führt zur Austrocknung und Elastizitätsverlust des Knorpels, was die reibungslose Gleitbewegung im Gelenk zunehmend erschwert. Der Gelenkknorpel besteht zu über 60% aus Wasser, weshalb auch die Zufuhr von mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit Besserung bringen kann. Spielt sich die Erkrankung an den Wirbelgelenken ab spricht man von Spondylose.

Von den Abnutzungserscheinungen sind die entzündlichen Gelenkerkrankungen (Arthritis) zu unterscheiden, wobei beide Formen oft ineinander übergehen. Ein entzündetes Gelenk wird leichter abgenützt, umgekehrt kann sich ein abgenütztes Gelenk leichter entzünden. Entzündungen können durch verschiedene Erreger wie z.B. Bakterien, Pilze und Chlamydien, bei Geschlechtskrankheiten (im Volksmund : „beim Sex springt das Rheuma über“), Tuberkulose, Borreliose etc. ausgelöst werden. Gelenkentzündungen sind außerordentlich

schmerzhaft. Der Krankheitsprozess spielt sich hier in der nervenreichen Gelenkscapsel ab, die eine entzündliche Flüssigkeit in den Gelenkspalt absondert und auch den Knorpel angreift. Wird die Entzündung chronisch kann es zu völliger Versteifung des Gelenks kommen.

Als eigentlicher Gelenksrheumatismus gilt die primär chronische Polyarthrit (rheumatoide Arthritis). Sie kann in jedem Lebensalter auftreten, bei Kindern nur in 6% der Fälle. Frauen im geschlechtsreifen Alter erkranken dreimal häufiger als Männer. Es handelt sich um eine Autoimmunkrankheit, eine Fehlorientierung des Immunsystems, das aus noch nicht geklärten Gründen die Gelenksinnenhaut angreift. Erstes Zeichen ist meist eine mehr als 30 - minütige Morgensteifigkeit. Die Fingergrund- und Mittelgelenke sind rechts und links symmetrisch spindelförmig geschwollen und schmerzhaft gerötet. Der Verlauf ist chronisch in Schüben mit unterschiedlich langen schubfreien Intervallen. Je nach Verlaufsform kommt es zu starken Bewegungseinschränkungen mit Deformierung und Versteifung der befallenen Gelenke.

Den Hauptanteil der rheumatischen Erkrankungen macht der Weichteilrheumatismus aus. Hier spielen sich degenerative und entzündliche Vorgänge an Sehnen, Bändern, Muskeln und Schleimbeuteln ab (Tennisarm, Golfarm, Carpaltunnelsyndrom etc.). Wie bei allen rheumatischen Erkrankungen kommt es durch Fehlhaltungen sekundär zu starken Muskelverspannungen, die schwere Schmerzen verursachen können.

### **Ernährung des Rheumatikers**

40% der Rheumapatienten sind fehl- oder mangelernährt. Entzündungen spielen sich im sauren Milieu ab. Der Rheumaschmerz ist ein „saurer“ Schmerz. Die Grundlage jeder Rheumatherapie ist daher ein ausgeglichener Säure-Basenhaushalt. Eine Grundregel von Ragnar Berg lautet: „Iss 5 x so viele basische Nahrungsmittel (Kartoffel, frisches Gemüse und Obst) als alle anderen zusammen“. Fleisch und Wurstwaren fördern aufgrund des Gehalts an Arachidonsäure die Bildung entzündungserregender Stoffe (Eicosanoide). Daher sollte Fisch (Makrele, Hering, Lachs) mit einem hohen Gehalt an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren und Pflanzenöle (Raps-, Soja-, Walnuss-, Leinöl) auf den Teller kommen. Eine entzündungshemmende Ernährungsweise zusammen mit täglicher Bewegung (wer rastet, der rostet), ausreichender Flüssigkeitszufuhr (3l/Tag) in Form von stillem Mineralwasser und ausschwemmenden Teesorten (Brennnessel, Löwenzahn, Birkenblätter, Maisbart, Mädesüß etc.) sowie Achtsamkeit auf eine ausgeglichene seelische Verfassung (Meditation, Joga) kann die Beschwerden wesentlich verbessern.

### **Nahrungsergänzungsmittel**

- Basenpulver, Mineralstoffe (Regulierung des Säure-Basenhaushalts)

- Omega-3 Fettsäuren, Weihrauchkapseln (entzündungshemmend)
- Vitamine C, E, Beta-Carotin (Verbesserung des Antioxidantienstatus)
- Vitamin D und Kalzium (Osteoporoseprophylaxe und bei Cortisontherapie!)
- Bierhefe, Spirulina platensis (enthalten Spurenelemente Selen, Zink und B- Vitamine)
- Glucosamin, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, Silicium (Knorpelaufbau)
- MSM- Methyl-Sulfonyl-Methan (biologischer Schwefel ist Kraftnahrung für Sehnen, Bänder und Knorpel)

### **Nahrungsmittelliste:**

- Alle Gemüsesorten bis auf Tomaten
- Ausgereiftes Obst speziell Bananen
- Alle Kartoffelarten, Süßkartoffel, Topinambur, Yams
- Fische speziell Makrele, Hering Lachs, aber auch unser Alpensaibling, der speziell viele Omega 3 Fettsäuren enthält
- Milch, Topfen, Rahm, frische Molke, Mandeln, Paranüsse, Kastanien, Dörrfrüchte,
- Mineralwässer, Mandelgetränke, Kräuter
- Soja, weisse Bohnen

### Rezept- Vorschlag:

1. Basensuppe- Gemüsesuppe mit Gemüse und Kräutern – beim Servieren Bierhefe drüberstreuen
2. Bunte Blattsalate mit Topinamburchips – Dressing mit Zitronensaft (Zitrone wirkt basisch)
3. Lachs, Saibling o. Forelle auf Spinat-Schafskäsegratin mit Süßkartoffelpüree
4. Kastanienreis oder gebratene Bananen mit Honig