Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 8: Rheuma : wenn die Glieder streiken

Artikel: Rheuma : die vielen Gesichter eines Volksleidens
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557904

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rheuma: Die vielen Gesichter eines Volksleidens

Bewegung macht Freude. Oft wird man sich dessen erst bewusst, wenn die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist.

Gicht, Rheuma oder Arthritis – Begriffe, die in unserer Zivilisationsgesellschaft wohlbekannt sind. Rund ein Fünftel der Bevölkerung in der Schweiz und in Deutschland stehen wegen Rheumatismus in ärztlicher Behandlung. Unter Krankheiten des rheumatischen Formenkreises, zu denen neben vielen anderen Gicht (Arthritis urica) und Polyarthritis zählen, versteht man praktisch alle Beschwerden, die Bewegungsschmerzen und zuletzt steife Glieder verursachen.

«Wer rastet, der rostet». Das alte Sprichwort hat doch immer recht. Wenn man sich mit zunehmendem Alter noch der vollen Beweglichkeit erfreuen kann, kann man sich in der Tat glücklich schätzen. Fangen die Glieder an zu schmerzen, ist es mit der Freude an der Bewegung erst einmal vorbei. Je weniger man sich bewegt, um so mehr rostet man leider buchstäblich ein. Rheumatische Erkrankungen führen in dieser Hinsicht in einen wahren Teufelskreis, denn eine Hand, die beim Bewegen weh tut, schont man. Je mehr man sie schont, um so eher verliert sie die Beweglichkeit und desto mehr schmerzt wiederum die kleinste Bewegung. Schliesslich wird selbst die kleinste und alltäglichste Bewegung, wie z. B. eine Kaffeetasse zum Mund führen, zu einem schier unüberwindbaren Hindernis. So präsentiert sich das heimtückische Rheuma mit seinen verschiedensten «Spielarten», die so vielen Menschen das Leben schwermacht, dass man von einer «Volksseuche» sprechen kann, die sich in rasantem Tempo immer mehr ausbreitet.

Jeder hat sein eigenes Rheuma

Längst nicht alle Bewegungsschmerzen, ob nun ziehend, reissend, stechend oder bohrend, sind auf Rheuma zurückzuführen. Man sollte erst abklären lassen, um welche Art von Krankheit es sich überhaupt handelt, damit sich ein «massgeschneiderter» Therapieweg einschlagen lässt. Gemeinsam ist den verschiedenen Formen des Rheumatismus, dass Muskeln, Nerven, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel und Gelenke schmerzhaft erkranken, sich entzünden und deformieren. Körperteilen also, die der Mensch zum Bewegen braucht.

Zunächst sind die Schmerzen abwechslungsfreudig: sie wandern von einer Körperseite auf die andere, treten zu unterschiedlichen Zeiten auf oder suchen sich immer wieder andere Körperteile aus. Die Launenhaftigkeit rheumatischer Beschwerden ist der Grund, warum man sie anfangs häufig mit Wetterfühligkeit verwechselt. Tatsächlich jedoch hat Rheuma mit Witterungsänderungen oft nichts zu tun. Wenn die Schmerzen nicht mehr wandern, befindet man sich in einem fortgeschrittenen Stadium, dem nur schwer beizukommen ist.

Die Gründe, die zur Auslösung rheumatischer Beschwerden führen, sind so vielfältig wie die Erscheinungen des Rheumas selbst. Grundsätzlich gilt jedoch für alle Rheuma-Erkrankungen, dass sie mit der Ernährung in engem Zusammenhang stehen. Durch richtige Ernährung kann man Rheuma positiv beeinflussen, bessern oder gar heilen. Deshalb wollen wir uns, bevor wir uns den wesentlichen Krankheitsbildern des Rheumatismus, ihren Ursachen und möglichen Behandlungsmethoden zuwenden, mit der Ernährung befassen.

Gicht – die Quittung für Völlerei und falsche Ernährung

Die Ernährung spielt bei Rheuma eine entscheidende Rolle. Wenn man zuviel denaturierte Nahrung zu sich nimmt, rächt sich der Körper im Laufe der Jahre, oft erst Jahrzehnte. Denaturierte Nahrung meint Lebensmittel, die nicht mehr naturbelassen, sondern, im Gegenteil, durch technisch-fabrikatorische Verarbeitung und Haltbarmachung von ihrem natürlichen Zustand weit entfernt sind. Raffinierter Zucker, Auszugsmehle, Konserven oder Fabrikfette gehören zu diesen Nahrungsmitteln, bei denen sich – und das ist das Wesentliche – das Verhältnis der Nährstoffe verschoben hat. Zu ungunsten der lebensnotwendigen Wirkstoffe, die bei der denaturierten Verarbeitung teilweise verlorengehen. Hauptsächlich betrifft das die sogenannten Vitalstoffe, das sind z.B. Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, die zur Erhaltung der Gesundheit unerlässlich sind. Die Rechnung ist einfach: Je mehr man sich von Konserven, Fertigprodukten und anderen denaturierten Produkten ernährt, desto stärker leistet man Rheuma oder Gicht Vorschub, denn der Verlust an Vitalstoffen in Nahrungsmitteln, die täglich bzw. regelmässig verzehrt werden, ist die Hauptursache für rheumatische Gewebedegenerationen. An die eingeschliffenen Essgewohnheiten denkt man meistens nicht, wenn sich die Gicht allmählich in die Glieder einschleicht.

Die Ernährung spielt eine grosse Rolle bei der Entstehung rheumatischer Krankheiten, wie der Gicht. Nur: Wer will schon daran denken, wenn's so richtig schmeckt?

Weil Gicht, eine der häufigsten Formen des Rheumas, früher vornehmlich reiche Bürger und Adlige befallen hat, sprach man auch von der Krankheit der Reichen. Die üppig gedeckte Tafel ist tatsäch-

Nichts geht mehr, wenn die Glieder schmerzen und steif werden.

lich die Hauptschuldige für die schlimmen Schmerzen der Erkrankten. Auf welcher Tafel fehlen schon saftige, fette Braten, Brot und Wein und natürlich süsse Desserts? Zuviel des Guten, vor allem von Schweinefleisch und Alkohol, führt zu einer Stoffwechselstörung, bei der innere Organe, wie Magen, Niere, Darm, Leber, Galle, beteiligt sind. Dabei lagert sich zuviel Harnsäure im Gewebe ab, wodurch es zu Entzündungen kommt. Im Laufe der Zeit können sich die entzündeten Gelenke deformieren, was ohnehin schon eingeschränkte Funktionen restlos zum Erliegen bringt.

Es liegt auf der Hand, dass durch Ernährungsumstellung das Krankheitsbild der Arthritis verändert werden kann, wie das Beispiel eines 42jährigen Architekten zeigt. Er litt an Polyarthritis, der schlimmsten Form des Rheumas, die an mehreren Stellen zugleich auftritt. Im Verlauf der Krankheit kommen immer wieder neubefallene Körperstellen dazu. Der Architekt klagte über stechende Schmerzen und Schwellungen in den Hand-, Finger-, Knie– und Zehengelenken sowie im Bereich der Lendenwirbelsäule. Wie für

Was man gegen Rheuma tun kann.

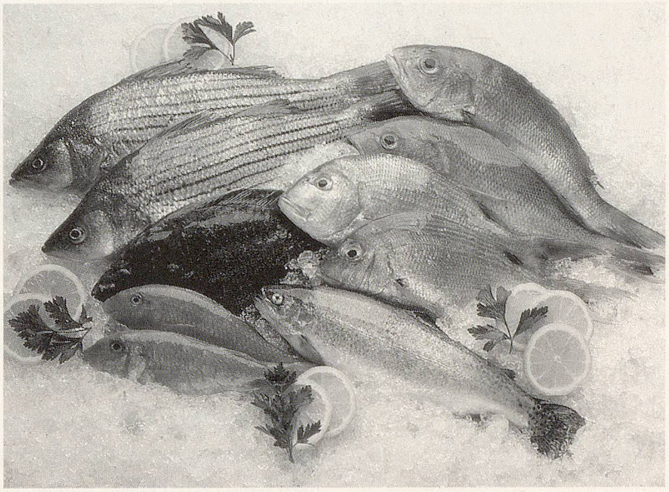
• **Ernährungsumstellung:** Umstellung auf Vollwertkost, Vermeidung von tierischem Eiweiss und denaturierten Nahrungsmitteln. Die gesunde Ernährung ist natürlich auch eine Vorbeugungsmassnahme, um viele Krankheiten, auch rheumatische, erst gar nicht zu bekommen.

• **Homöopathie:** Unter anderem sind mit folgenden Substanzen Heilerfolge oder Schmerzlinderungen erzielt worden: Bryonia, Rhus tox., Lycopodium, Thuja, ferner mit Dulcamara, Ledum, Colchicum, Ruta Grav.– wobei natürlich gilt: für jeden Fall ein individuelles Mittel.

• **Phytotherapie:** A. Vogel's **Harpagophytum-Tinktur** (Auszug aus den Speicherwurzeln der Teufelskralle): 3mal täglich 10 bis 15 Tropfen nach den Mahlzeiten in etwas Wasser einnehmen. Die Teufelskralle zeichnet sich durch eine entzündungshemmende Wirkung bei rheumatischen Gelenken und Arthrosen aus, zudem bringt die sehr bittere Wurzel den gesamten Verdauungstrakt in Schwung. **Urtica dioica** (Brennesselkraut-Tinktur) von A. Vogel: 3mal täglich 10 bis 15 Tropfen in etwas Wasser einnehmen. Das Brennesselkraut ist ein uraltes Heilmittel bei Muskelrheumatismus und Rheuma, das die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren fördert und so der schädlichen Übersäuerung entgegenwirkt. Zum Einreiben der entzündeten, schmerzenden Stellen empfiehlt sich A. Vogel's **Symphosan** (Auszüge aus Wallwurz, Hamamelis, Johanniskraut, Goldrute, Sanikel, Hauswurz und Arnikablüten). Dr. Vogel rät, morgens nach einer warmen Dusche täglich den ganzen Körper mit Symphosan einzureiben.

beginnende Arthritis typisch, machte ihm zunächst besonders am Morgen eine ausgeprägte Steifigkeit der befallenen Stellen zu schaffen. Seine Arbeit an Computer und Zeichentisch konnte er schliesslich nicht mehr ausführen, denn die Schmerzen wurden so stark, dass er nicht mehr in der Lage war, einen Zeichenstift zu führen oder die Tastatur des Computers zu bedienen. Frührentnerdasein durch Behinderung, so sah für ihn die Zukunft aus, da die schulmedizinische Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten (Panadol, Voltaren) fruchtlos geblieben war. Unter homöopathischer Behandlung (Rhus toxicodendron, deutsch: Giftsumach, und Tuberculinum, das aus einem tuberkulösen Abzess gewonnen wird) und Verzicht auf Alkohol und tierisches Eiweiss, mit Ausnahme von Fisch, besserte sich sein Zustand innerhalb von drei Wochen zusehends. Nach zwei Monaten waren alle Gelenkschwellungen abgeklungen, und er konnte an seinen Arbeitsplatz zurückkehren – voll einsatzfähig. Seit Beginn der homöopathischen Behandlung und Ernährungsumstellung war keine Einnahme von Schmerzmitteln mehr nötig. Zwei Jahre wurde dieser Patient nun beobachtet, dessen Therapiekosten sich quasi auf Null belaufen.

Wenn die Ernährungsumstellung auch schwerfällt und schwer erscheint, so schlimm ist sie nicht. Sie werden bald sehen, dass die gesunde Nahrung keineswegs spartanisch und geschmacklos ist. Mit etwas Liebe zum Kochen entdeckt man eine Fülle neuer Möglichkeiten, ein bisschen Anregung kann am Anfang jedoch nicht schaden. Ilse Gutjahr gibt in Dr. med. M. O. Brukers Rheuma-Buch einige Rezeptvorschläge, die speziell für Rheumakranke entwickelt worden sind.



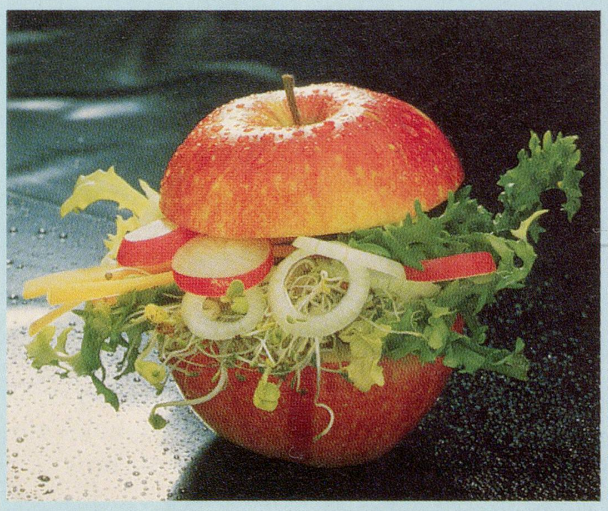
Fischöl enthält heilsame Substanzen, aber es schmeckt halt nicht – zubereiteter Fisch dafür um so besser, der noch genügend dieser Wirkstoffe enthält.

Man kann natürlich noch mehr tun. Saftkuren und Kräutertees unterstützen den Heilungsprozess, besonders wenn sich die Krankheit, wie im Fall des Architekten, noch in einem frühen Stadium befindet. Der Saft einer geraffelten und ausgepressten Kartoffel auf nüchternen Magen am Morgen hat sich nach A. Vogel bewährt. Weisskraut-, Karotten- und Grünkohlsaft wirken ebenfalls der Abscheidung von harnsauren Salzen in den Gelenken entgegen, die für die Bildung von schmerzenden Gichtknoten verantwortlich sind. Eines ist jedenfalls klar: etwas mehr Mühe, als der alte Volksglaube forderte, kostet die Behandlung von Gicht schon. Mit dem überlieferten «Weghexen» oder «Besprechen» der bewegungsfeindlichen Krankheit ist es nicht getan.

Rheuma als «Trittbrettfahrer»

Wenn Rheuma sozusagen als Trittbrettfahrer auf den Zug einer anderen Krankheit oder eines Störfelds aufspringt, steht die Fehl-

Worauf Rheumatiker bei der Ernährung achten sollten



Das Auge isst immer mit und darum kommt es auch auf ein bisschen Phantasie an, wenn man auf gesunde Küche umstellt.

- Verzichten Sie auf Schweinefleisch und Wurstwaren, schränken Sie den Verzehr von Fleisch generell ein.
- Fisch enthält heilsame Fettsäuren (Vitamin D). Sie dürfen und sollten täglich am besten ungefähr 100 g Fisch essen.
- Verwenden Sie ausser unerhitzter Butter keine tierischen Fette, sondern kaltgepresste pflanzliche Öle. Wechseln Sie ruhig öfters die Ölsorten, um verschiedene Vitalstoffe und Geschmacksrichtungen auszunutzen.
- Anstelle von Kochsalz nehmen Sie besser Kräutersalz, z.B. Trocomare, Herbamare, Diätsalz von Dr. Vogel, oder Meersalz.
- Tabu sollten für Sie sein: Fabrikzucker, Auszugsmehle, Fabrikfette, Konserven und andere denaturierte Lebensmittel.
- Grundsätzlich gilt: je einfacher und naturbelassener die Nahrung, desto gesünder. Sie sollten sich die ganze Palette der Frischprodukte, frische Gemüse und Früchte, Rohkost, Getreidespeisen und Vollkornprodukte zunutze machen.

ernährung nicht im Vordergrund. Manche Krankheiten können eine akute infektiöse Arthritis auslösen. Dazu zählen zum Beispiel Darm- und Mandelentzündungen, Geschlechtskrankheiten oder auch tote und eitrige Zähne. Nicht immer ist es ein Leichtes, die Quelle des Übels auszumachen, von der aus Erreger in die Gelenkhöhle oder andere Bindegewebe eindringen und Entzündungen und Schwellungen hervorrufen. Bei entsprechender Behandlung der primären Erkrankung klingen auch die rheumatischen Beschwerden wieder ab. Ein Besuch beim Zahnarzt lohnt sich manchmal mehr, als man ahnt, wenn man das Glück hat, dass mit einem kranken Zahn oder einer eitrigen Wurzelspitze plötzlich auch das Rheuma verschwindet.

Heimtückische Hydra: Polyarthritis

Die griechische Mythologie kennt ein heimtückisches Seeungeheuer mit neun Köpfen: die Hydra. Schlägt man ihr einen Kopf ab, wächst er gleich doppelt nach. So ist sie kaum zu überwältigen. Der chronischen Polyarthritis ist ebenfalls schwer beizukommen, mit dem Besuch beim Zahnarzt ist es leider nicht getan. Diese rheumatische Erkrankung, die auch schon bei Kindern auftreten kann, ist die am schwierigsten zu behandelnde, ihre Ursachen liegen noch immer

etwas im Dunkeln. «Krebs ohne Todesfolge», so hat ein Betroffener seine unheilbare Krankheit bezeichnet, womit er nicht unrecht hat: gleichzeitig oder nacheinander treten an immer mehr Gelenken arthritische Entzündungen auf, die auch Lunge, Herz, Nieren, Lymphdrüsen und Nerven befallen können. Der Zustand der Kranken verschlechtert sich in Schüben immer mehr, unter Umständen bis zur völligen Behinderung – Aussichten, die auch psychisch sehr belasten, Depressionen sind häufig Begleiterscheinung.

Die südafrikanische Teufelskralle gilt bei den Eingeborenen schon lange als Wunderheilpflanze. In Europa ist ihre heilende und lindernde Wirkung bei Rheuma erst vor kurzem bekanntgeworden.
Die einheimische Teufelskralle besitzt keine Heilkräfte.

Im Gegensatz zur chronischen Polyarthritis, auch rheumatoide Arthritis genannt, die als unheilbar gilt, heilt die akute Polyarthritis, das sogenannte rheumatische Fieber, meist schnell und ohne Folgeschäden ab. Nur in seltenen Fällen geht die akute in die chronische Polyarthritis über. Obwohl man kein Wundermittel gegen Polyarthritis gefunden hat, lassen sich doch beachtliche Behandlungserfolge mit einer kombinierten naturheilkundlichen Methode erzielen. Auch hier stehen Nahrungsumstellung auf Frischprodukte, Saftkuren, pflanzliche Mittel zur Ausscheidungsförderung, Frischpflanzenextrakte und homöopathische Mittel in vorderster Linie. Der Fall einer 36jährigen Bäuerin, die 5 Jahre an chronischer Polyarthritis litt, ist ermutigend: Sie stellte ganz von schulmedizinischer Behandlung auf alternative Heilmethoden um und hatte Erfolg. Freilich unternahm sie diesen Schritt, wie so viele, erst, als ihr die Nebenwirkungen der entzündungshemmenden Zytostatika, von Goldpräparaten und Cortison, zu gross wurden: Zu den rheumatischen Schmerzen in Hand-, Knie- und Fussgelenken kamen Übelkeit, Kopfweh und Magenreizung. Die junge Bäuerin hatte zwar schon vorher ihre Ernährung umgestellt, der Erfolg trat jedoch erst mit Fiebertherapien, Krallendorntropfen, Thymuspräparaten und einer von D 6 auf C 30 gesteigerten Gabe Bryonia (Zaunrübe) ein. Nach vier Wochen war sie völlig beschwerdefrei. Sie schlucke keinerlei Chemie mehr, wie sie sagt, und würde wieder voll auf dem Hof mitarbeiten. – (Gehen Sie bitte nicht davon aus, dass die genannten homöopathischen Mittel auch bei Ihnen wirken, denn jeder muss sich vom Homöopathen sein eigenes Mittel heraussuchen lassen.)

Zusätzliche unterstützende Massnahmen

Ganz wichtig ist natürlich, dass die Beweglichkeit der kranken Glieder trainiert wird, um eine weitere Versteifung so weit als möglich zu verhindern. Mit Hilfe des *Ergotherapeuten* kann man lernen, wie man geschädigte Hände oder Füsse bewegt, ohne die Gelenkzerstörung noch weiter voranzutreiben. *Bewegung* ist trotz Schmerzen das A und O, um nicht buchstäblich einzurosten und Gelenkfunktionen durch Bewegungsmangel letztlich zu verlieren.

Buchtip:
Dr. med. M.O. Bruker «Rheuma. Ursache und Heilbehandlung», mit Rezepten von Ilse Gutjahr. emu Verlag, Lahnstein 1986, 177 Seiten.