

# Rheuma - Ursache und Heilung

Rheuma ist keine Verschleißerkrankung

Es heißt heutzutage, dass fast jeder Mensch irgendwann in seinem Leben vorübergehend weichteilrheumatische Beschwerden hat und im Alter mehr oder weniger ausgeprägte Arthrosen bekommt. Das gilt als normal. Die Arthrose, gilt als so genannte Verschleißerkrankung, die als natürliche Folge eines längeren Lebens angesehen wird. Und die Ursache einer anderen häufigen rheumatische Erkrankung, der chronische Gelenkentzündung Arthritis, gilt als weiter unbekannt und kann angeblich nicht vollständig geheilt werden.

Doch jeder weiß nun, dass ein gebrochener Knochen wieder heilt. Können Sie sich nicht vorstellen, dass auch Ihr Arthrose-Gelenk nach ein, zwei oder drei Jahren im Röntgenbild wieder besser aussieht? Nein? Sie glauben das nicht? Und dennoch sind röntgenologisch veränderte Gelenke regenerationsfähig. „Verschleiß“ und Gelenkdegeneration sind keine unwiderruflichen Schicksalsgegebenheiten. Knorpel und Knochen können sich selbst wieder aufbauen, denn sie sind lebende Gewebe. Wir müssen dem Körper nur die Möglichkeit dazu geben. Dann ersparen wir uns das Messer des Chirurgen.

Arthrose und Bandscheibenschäden sind keine eigentlichen Verschleißkrankheiten, als die sie gemeinhin aufgefasst werden. Wir alle kennen das Erscheinungsbild dieser Erkrankungen aus dem Straßenbild, die Erscheinungen der Frauen und Männer mit Gehstöcken und zumeist O-bein förmigen Gelenkformierungen, die sich dann nur noch mühsam humpelnd und mit den Füßen auf dem Boden schleifend fortbewegen können. Doch kaum jemand weiß, dass ein Hauptgrund bei Gelenk- und Wirbelsäulenverschleiß eine Übersäuerung des Körpers ist. Es ist nämlich nicht das Lebensalter, sondern die Summe der Stoffwechselprozesse der ausschlaggebende Faktor, der dem Arthroseproblem übergeordnet ist.

Eine Übersäuerung des Stoffwechsels bedeutet immer auch eine erhöhte Infekt- oder Infektionsanfälligkeit. Wichtig ist es, durch Aufbau des Immunsystems, Entgiftung und Entschlackung des Körpers und säurearme Kost den Erregern allmählich ihr Lebensmilieu zu entziehen. Ist man übersäuert, können die Entzündungsherde im Körper, die für Arthritis, Bechterew und chronisches Weichteilrheuma verantwortlich sind, kaum ausheilen. Gelenke regenerieren sich nur in einem basischem Milieu. Eine basische Kost kann Ihrem Gelenk- und Wirbelsäulenverschleiß Einhalt gebieten. Und nicht nur das: Halten Sie konsequent eine gesunde Ernährungsweise ein, können Ihre Gelenke auch röntgenologisch erkennbar stabiler werden. Natürlich benötigt eine erfolgreiche Ernährungsstrategie viele Monate und Jahre, Schäden wettzumachen.

## Die Persönlichkeit des Rheumatikers

Krankheit und Charakter stehen immer in Wechselwirkung! Diesen Satz schrieb Ernst Isberner-Haldane in seinem Buch „Die kosmische Religion“. Die Frage ist also: Gibt es Persönlichkeitsmerkmale, die gewissermaßen ein Kennzeichen des Rheumatikers sind? Anders ausgedrückt: Prägt die Persönlichkeit des Rheumatikers sein eigenes Krankheitsbild? Falls ja: Könnte dies bedeuten, dass der Rheumakranke über Veränderungen seiner Verhaltensstrukturen in der Lage ist, seine Krankheit zu beeinflussen?

Wenn man die Seele vergisst, wird die Krankheit sich schwerlich heilen lassen. Nur wenn ich weiß, welche Macken ich habe, kann ich mich ändern. Welche Verhaltensstrukturen finden wir häufig bei Rheumatikern? Oft zeigen sie große Geduld und vor ihrer Krankheit überstarke Aktivität. Sie opfern sich für andere auf. Sie sind sehr verletzt, wenn andere ihre Opfer nicht annehmen wollen. Immer auf der Flucht vor sich selbst, wollen sie die innere Starre übertünchen. Zum Teil erkennt man Züge zur Übergewissenhaftigkeit. Dabei sind sie auch durchaus depressiv, wenn sie sich für andere opfern, pausenlos aufopfern möchten, jene dies aber nicht wollen.

Rheumatiker bleiben so lange Rheumatiker, wie sie Angst davor haben zu hinterfragen, warum diese Opferbereitschaft und Fügsamkeit vorliegt. Ablagerung, Steinbildung, Gicht und Sklerose sind als Verhärtungen die Stationen unserer Wege zur Bequemlichkeit. Die erste Stelle unseres Körpers, die von Rheuma befallen wird, gibt Zeugnis über unsere größte seelische „Macke“. Diese gilt es zu entblocken,

dann werden wir leicht und frei.

Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke schreiben über Rheumatiker "Es sind also aktive, bewegliche, gelenkige und unruhige Menschen, über die die Polyarthrititis so lange ihre Starre und Steifigkeit verhängt, bis die Krüppelhaftigkeit sie zur endgültigen Ruhe zwingt. Es macht den Eindruck, als ob hier ein Zuviel an Bewegung und Aktivität durch Starre korrigiert wird."\*

### Entsäuerung

Wichtig ist für Sie zu wissen, dass Ihr Urin jederzeit basisch sein sollte. Nur dann können Sie auch Ihre Knochen und Wirbelsäule langfristig gesund erhalten und ohne nennenswerten Gelenkverschleiß bis ins höchste Alter voller Vitalität und Beweglichkeit bleiben. Ihr greisenhaftes Dahinschleichen im höheren Lebensalter werden Sie dann vermeiden und anderen überlassen. Darüber hinaus werden Sie sich die ganz große Mehrzahl aller Zivilisationserkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Hörsturz nahezu hundertprozentig vermeiden. Auch jemand, der bereits zwei Herzinfarkte erlitt, braucht keine Angst vor einem weiteren Infarkt zu haben, wenn er sich an bestimmte Spielregeln hält.

Säurewertkontrolle im Urin: Was den labormäßigen Nachweis einer Übersäuerung betrifft, ist es so, dass diese wegen der außerordentlich großen Pufferfähigkeit des Blutes in diesem erst bei totaler und lebensbedrohlicher Entgleisung unserer Stoffwechselvorgänge nachweisbar ist. Wesentlich besser ist die Messung der Säure- Basenwerte im Urin. Auf der Säuremessskala (je tiefer der pH-Wert desto saurer das Testsubstrat) können pH-Werte im Urin bis auf ca. 4,5 heruntergehen. Säure zerstört das Leben Unterhalb dieser Werte in einem noch stärker übersäuerten Milieu wäre ein Weiterleben nicht mehr möglich.

Erstaunlich ist, dass viele chronisch Kranke dermaßen stark übersäuert sind, dass sie sich im untersten Bereich dieser Messwerte bewegen und Normwerte entweder überhaupt nicht mehr oder nur ausnahmsweise erreichen. Bleibt man jedoch basisch, so braucht man weder Osteoporose noch Arthrose zu fürchten.

Die chronische Übersäuerung beinhaltet aber viele weitere Lebens- und Krankheitsgefährdungen. Nahezu alle schwerwiegenden Erkrankungen - bzw. die meisten Krankheiten überhaupt - treten auf dem Boden einer chronisch übersäuerten Stoffwechsellage auf, so zum Beispiel eine Krebserkrankung, die bei einem langfristig stabilen Körpermilieu eine echte Rarität wäre. Nahezu alle Depressionen sind mit einer chronischen Stoffwechselübersäuerung verbunden, und weil dies bei alten Menschen häufiger vorkommt, finden wir im höheren Lebensalter eben auch eine Häufung solch depressiver Zustände. Der Wert von 7,0 ist neutral auch damit kann Ihr Körper noch zurechtkommen. Liegen Ihre Werte jedoch darunter, ernähren Sie sich mehr von sauren Lebensmitteln! Bei starker Übersäuerung, ist die zusätzliche Zufuhr von basischen Mineralstoffmischungen zur Entsäuerung sinnvoll, bis die Ernährung zu einer ausreichenden Stabilisierung des Säure-Basen-Haushaltes geführt hat. So regulieren Sie Ihre Stoffwechselwerte schneller ein.

### Fasten

Eine Fastenzeit von einer Woche sollte nicht ohne entsprechende Betreuung überschritten werden. Gleichwohl kann das Fasten jederzeit, aus welchen Gründen auch immer beendet werden. Fastenzeiten von zwei bis drei Wochen bei Rheumaerkrankungen sind durchaus sinnvoll. Auch längere Fastenzeiten darüber hinaus sind möglich, wenn der Fastende in der Obhut eines Therapeuten bleibt. Sinnvoll sind längere Fastenzeiten aber nur, wenn der Fastende auch eine weitere, allmähliche Besserung seiner Beschwerden spürt. In der Regel bessern sich leichte bis mittelstarke Rheumaschmerzen schon in einer Woche deutlich. Bei starken Rheumaschmerzen können Fastenzeiten bis zu drei Wochen bei geeigneten Voraussetzungen sinnvoll sein. Sie werden schnell feststellen, dass Ihr Körper während des Fastens über alle Poren Schlackenstoffe entlädt. Die Hautausdünstungen werden intensiver, Ihr Urin riecht strenger, Ihre Zunge wird dick belegt sein. All das sind Ihre Giftstoffe!

Dem Fasten voraus gehen sollten auf jeden Fall ein, besser mehrere Entlastungstage. Diese Entlastungstage sollten nicht, wie in den Fastenbüchern empfohlen, durchgeführt werden mit: Molke, Sauerkraut, Sauerkrautsaft, Obstsaften, Obst (Übersäuerung durch saures Obst!), sondern am besten in Form von Hirsetagen (mit Gemüse) oder in Form von Rohkosttagen auf der Basis von Gemüse, Keimlingen und Buchweizen.

### Einfluss der Psyche auf unseren Stoffwechsel

Auch psychische Konflikte, Ärger, Stress und Dauerbelastungen malträtieren unseren Stoffwechsel erheblich. Der Begriff "ich bin sauer" bezieht sich nicht nur auf unsere geistig-seelische Verfassung, sondern lässt sich wortwörtlich auf unseren Stoffwechsel übertragen.

Sie sehen also, die Übersäuerung ist das zentrale Problem der so genannten Verschleißerkrankungen. Also nicht das Lebensalter, sondern die Summe der Stoffwechselprozesse ist der ausschlaggebende Faktor, der dem Arthroseproblem übergeordnet ist. Nahezu alle Ärzte sehen auch heute noch einen sauren Urin als vollkommen normal an.

## **Eiweiß**

Eiweiß wird zu Ammoniak und Harnsäure abgebaut. Ammoniak ist eine giftige Substanz, sie muss von der Leber sofort unschädlich gemacht werden. Harnsäure dagegen wird über die Nieren ausgeschieden. Kommen Ihre Ausscheidungsorgane mit der Entsorgung dieser Ihrer Stoffwechselschlacken nicht mehr nach, werden Sie chronisch vergiftet und übersäuert. Nierensteinkranke sind übersäuerte Leute mit Steinen aus Harnsäurekristallen. Jede Nierenkolik zeigt Ihnen Ihre Diätsünden = Ernährungssünden. Jede Gichterkrankung, jede Harnsäurebestimmung weist Sie darauf hin, dass Sie sich im Eiweißgenuss mäßigen sollten.

Natürlich brauchen Sie Eiweiß! Vielleicht 60 Gramm pro Tag, vielleicht aber auch nur 35 Gramm! Die Muttermilch enthält 1,5 Prozent Eiweiß. Damit wächst der Säugling heran und verdoppelt in wenigen Monaten sein Gewicht. Um 60 Gramm Eiweiß mit der Muttermilch aufzunehmen, müssten Sie jeden Tag vier Liter davon trinken, viel mehr, als Sie eigentlich bräuchten.

Sie essen jedes Jahr über 100 Kilo Fleisch und Wurstwaren und sind damit als Bundesbürger der Weltverbraucher Nr. 1 für tierisches Eiweiß. Essen Sie nur jeden Tag Ihr Fleisch weiter, wenn Sie glauben, Sie bleiben damit gesund. Wundern Sie sich aber dann nicht - falls Sie es noch können - wenn Sie zu der Vielzahl der Altersschwachsinnigen, Herzinfarkt-, Krebs-, Stein- und Gelenkkranken gehören. Aber Milch ist doch so gesund! Sie glauben es zumindest. Der Vegetarier - auch Lakto-Vegetarier genannt, wenn Milchprodukte zu seiner Kost gehören - macht dieselben Fehler in Grün. Viel Käse, Quark und Milchprodukte verdicken ihm sein Blut, führen zu einer Eiweißmast und übersäuern ihn. Warum, glauben Sie, wird das kuhmilchernährte Kind größer als das mit Muttermilch gestillte? Die Kuhmilch hat mehr als doppelt so viel Eiweiß wie die Muttermilch. Das junge Kalb wächst viel rasanter heran, als das muttermilchgestillte Kind. Glauben Sie, dass wir das viele Eiweiß aus Milch, Käse und Quark ständig brauchen? Dann überfüttern Sie sich damit.

## **Woher bekommen wir das Kalzium?**

"Ja, aber das Kalzium", sagen Sie! Dann überlegen Sie doch mal: Viele alte Leute verzehren reichlichst Milchprodukte. Woher soll deren Osteoporose (Knochenschwund) denn dann kommen? Ist es vielleicht so, dass Milcheiweißkonzentrate wie Quark und Käse dem Körper regelmäßig Kalzium entziehen? Denken Sie mal darüber nach! Ja, sie tun es!

## **Rheumapräparate**

Die Therapie mit chemischen Rheumapräparaten erscheint wie ein notwendiges Übel. Allerdings begleitet dieses "notwendige Übel" den Rheumakranken in der Regel auf Lebenszeit. Denn ein chemisches Präparat wird höchstens ausnahmsweise in der Lage sein, Rheuma zu heilen. Manchmal ist bei der Langzeitanwendung dieser Präparate die Frage, was schlimmer wäre: das Rheuma selbst oder die Nebenwirkungen der Medikamente. Bis heute kann jede Verordnung von nebenwirkungsbelasteten Rheumapräparaten nur ein Notbehelf sein, der die sinnvolle Anwendung anderer Therapieformen (Ernährungstherapie, Fasten, biologische Medizin) nicht zu ersetzen vermag. Ein Hinweis darauf, wie wenig befriedigend der bisherige Stand der Rheumatherapie ist. Damit soll nicht jede Form einer maßvollen Anwendung dieser Präparate verurteilt werden. Aber als 1982 das Rheumapräparat Coxigon aus dem Handel genommen wurde, waren bereits viele dutzend Todesfälle aufgetreten.

Die Herstellerfirma - der US-Pharmagigant Elli-Lilly - hatte damit fast 30 Prozent seines bundesdeutschen Pharmaumsatzes erreicht. Später wurden phenylbutazonhaltige Rheumapräparate in ihrem Indikationsbereich stark eingeschränkt. Die Anzahl der Todesfälle ist nicht bekannt, dürfte aber weltweit in die Tausende gehen. Selbst bei harmlos wirkenden Rheumamitteln wie Acetylsalicylsäure (= Aspirin und andere) treten bei circa 50 Prozent der Patienten Blutungen im Magen auf. Jede weitere Anhäufung von Säure muss doch diese Stoffwechselstörung verstärken. So ist also die Empfehlung, möglichst viel Obst zu essen zumindest dahingehend zu revidieren, dass Sie bei Übersäuerung die nicht oder wenig sauren Obstsorten bevorzugen. Welche sind dies? Es gehören dazu: Banane, Melone, Papaya, Avocado, Kürbis, Mango, die Feige und Dattel. Stark sauer hingegen sind die Zitrusfrüchte, Stachelbeeren, Johannisbeeren, grüne Apfelsorten, Pflaumen, Pfirsiche, Ananas und Weintrauben sowie Sauerkirschen. Nicht extrem säurelastig sind schwarze Johannisbeeren, rote gut ausgereifte Äpfel, Himbeeren, Blaubeeren, Walderdbeeren.

## Vitamin C

"Woher bekomme ich denn dann mein Vitamin C?", fragen mich viele, denen ich von gewissen Früchten abrate. Nun: Eine Orange besitzt nach einer Woche Lagerung ohnehin kein Vitamin C mehr (nachzulesen in dem Buch "Immündiät")! Übrig bleiben Fruchtzucker und Fruchtsäuren und etwas Kalium. Da durch den Verzehr von sauren Früchten Ihr in der Regel übersäuerter Stoffwechsel noch mehr leidet, und Übersäuerung unter anderem Infektanfälligkeit begünstigt, werden Sie so sicherlich nicht vor der Grippe geschützt! Auch eine einzige Zigarette kann bereits den größten Teil des Tagesbedarfs an Vitamin C zerstören.

Die lebensverlängernde Wirkung von Vitamin C ist in Langzeitstudien bewiesen. Die regelmäßige Einnahme von 400 mg Vitamin C erhöht die Lebenserwartung um viele Jahre. Ich habe wiederholt festgestellt, dass bei Vitamin-C-Mangel die Gabe von synthetischem Vitamin C häufig nicht zu einem Anstieg des Vitamin-C-Spiegels führte, da offensichtlich "anorganische" Formen des Vitamin C, ähnlich wie ich es bei Calcium nachgewiesen habe, vom Körper oft nicht richtig verwertet werden können. Deswegen empfehle ich heute nur noch natürliches Vitamin C aus der Acerola-Kirsche ("Acerola Spezial"), ohne chemische Zusätze und synthetischen Vitaminanteil, mit einem natürlichen Vitamin-C-Gehalt von circa 17 - 19 Prozent.

### Ausleitung von Ablagerungen aus Gefäßen und Gelenken

Auf jeden Fall ist Yucca das hochkarätigste Entgiftungspräparat, das ich kennen gelernt habe und nach dem ich viele Jahre Ausschau gehalten habe. Mittlerweile habe ich auch Besserungen bei Leukämie, Neurodermitis, Migräne usw. festgestellt. Das Mittel soll aber ärztliche/ heilpraktische Behandlung nicht ersetzen. Auch eine Ozon-Behandlung ist bei Rheuma sehr hilfreich.

Quelle:  
Klaus-Ulrich Hoffmann: Rheuma heilt man anders. 1997.

*\* Dieser Absatz stammt aus dem Buch: Thorwald Dethlefsen/Rüdiger Dahlke: Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder. 1983.*

Anmerkung von Wahrheitssuche: Ist der Körper eines Menschen dehydriert, dann holt er sich das Wasser aus allen nur denkbaren Quellen, nicht nur aus den Organen und Knochen, sondern auch aus den Gelenken und Kapseln, und dazu gehören auch die Bandscheiben. Wenn die Bandscheiben aufgrund von Wassermangel dünner werden, werden die Wirbel immer mehr aneinander reiben, was nicht nur sehr schmerzhaft ist, sondern natürlich auch Entzündungen hervorruft. Das heißt, auch dies kann ein Grund für Bandscheibenprobleme sein.