

DR. ANDREA FLEMMER

Entzündliches Rheuma natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

Entzündungs-
hemmende
Rezepte für
Rheumatiker

humboldt

Entzündliches Rheuma – So unterstützt Sie dieses Buch bei der Therapie

- Abnehmen mit Köpfchen → Seite 69
- Autogenes Training → Seite 139
- Bewegung für die Gelenke → Seite 126
- Biofeedback → Seite 128
- Elektrotherapie → Seite 119
- Entzündungshemmende Antioxidantien → Seite 45
- Ergotherapie → Seite 127
- Ganzkörper-Kryotherapie → Seite 112
- Heilkräuter aus verschiedenen Regionen → Seite 85
- Heilpflanzen aus dem Regenwald → Seite 99
- Pflanzenfette und Omega-3-Fettsäuren → Seite 30
- Physiotherapie → Seite 112
- Radiosynoviorthese → Seite 30
- Radontherapie im Heilstollen Bad Gastein → Seite 121
- Rezepte gegen rheumatische Beschwerden → Seite 143
- Sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung → Seite 51
- Thermotherapie → Seite 116
- Verschiedene Nahrungsergänzungen → Seite 66
- Vitamine für gesunde Gelenke → Seite 54
- Volumetrics → Seite 70
- Wichtige Mineralstoffe → Seite 60
- Yoga → Seite 140



DR. ANDREA FLEMMER

Entzündliches Rheuma natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

2. Auflage

humboldt



4 **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**

5 **VORWORT**

7 **ENTZÜNDLICHES RHEUMA – WICHTIG ZU WISSEN**

8 **Welche Rheumaformen gibt es?**

9 Wie unterscheiden sich Arthrose und rheumatoide Arthritis?

10 **Die häufigsten Ursachen für entzündliches Rheuma**

11 **Wie verläuft die rheumatoide Arthritis?**

14 **Wie wird entzündliches Rheuma diagnostiziert?**

14 Häufige Symptome

15 Untersuchung und Diagnosestellung

17 **Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?**

17 Medikamentöse Therapie

19 Weitere Therapien

20 **Faktoren, die entzündliches Rheuma begünstigen**

20 Nahrungsfette, die die Entzündungsreaktion verstärken

24 Rauchen verändert das Immunsystem

24 Übergewicht belastet den Körper

29 **RICHTIG ESSEN BEI RHEUMA**

30 **Inhaltsstoffe mit positiver Wirkung auf das Krankheitsgeschehen**

30 Die richtigen Fettsäuren: Pflanzenfette und Omega-3-Fettsäuren

45 Entzündungshemmende Antioxidantien

51 Sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung

54 Vitamine für gesunde Gelenke

60 Zwei wichtige Mineralstoffe

66 Verschiedene Nahrungsergänzungen

69 **Weniger ist mehr – der Weg zum Wunschgewicht**

69 Abnehmen, aber mit Köpfchen

70 Weniger wiegen durch mehr Volumen: Volumetrics

72 Tipps und Tricks zum Abspecken

76 Fasten hilft, aber nicht auf Dauer

77 **Fazit: Essen für ein Leben ohne Schmerzen**

- 83 **GEBALLTE PFLANZENKRAFT FÜR DIE GELENKE**
- 85 **Heilkräuter aus verschiedenen Regionen**
- 87 Zur inneren Anwendung
- 94 Zum Auftragen auf die Haut
- 99 **Heilpflanzen aus dem Regenwald**
- 109 **WAS SONST NOCH SANFT UND NATÜRLICH HILFT**
- 112 **Physikalische Therapien – alles, was den Gelenken guttut**
- 112 Die Kraft, die aus der Kälte kommt: Ganzkörper-Kryotherapie
- 116 Thermotheapie: mal kalt, mal warm
- 119 Heilsamer Strom: Elektrotherapie
- 121 Weltweit einzigartig: Radon-Therapie im Heilstollen Bad Gastein
- 126 Übungen für starke Muskeln und mehr Beweglichkeit:
Physiotherapie
- 127 **Weitere Heilverfahren bei entzündlichem Rheuma**
- 127 Den Alltag meistern: Ergotherapie
- 128 Den Schmerz selber steuern: Biofeedback
- 130 Radiosynoviorthese – Strahlentherapie von innen
- 133 **Bewegung, Bewegung, Bewegung!**
- 133 Warum Bewegung für die Gelenke so wichtig ist
- 135 Allein oder in der Gruppe – Hauptsache aktiv
- 139 **Stress, lass nach – wirksame Entspannungsverfahren**
- 139 Autogenes Training – Ich bin ganz ruhig und entspannt
- 140 Yoga – Körper und Geist im Einklang
- 143 **REZEPTE – LECKERE GERICHTE GEGEN RHEUMATISCHE BESCHWERDEN**
- 154 **ANHANG**
- 154 **Lexikon**
- 156 **Hilfreiche Adressen**
- 158 **Register**



Liebe Leserin, lieber Leser

Mehr als hundert verschiedene Naturheilverfahren werden heute im deutschen Sprachraum angewendet. Immer häufiger wird dabei die klassische Schulmedizin mit den positiven Eigenschaften der Naturheilkunde kombiniert. Hier setzt die Reihe „Natürlich behandeln“ der Schlüterschen Verlagsgesellschaft an, deren Autoren es sich zur Aufgabe gemacht haben, alle aktuellen und bewährten Maßnahmen fachkundig zu recherchieren, kritisch zu prüfen und leicht verständlich zusammenzustellen. Dabei verzichten wir auf spektakuläre oder exotische Verfahren und bevorzugen Methoden, deren Wirkung nachgewiesen ist, wie Heilfasten, Pflanzentherapie, körperliche Bewegung, Ernährungstherapie oder Entspannungsübungen. Mit diesem vernunftbetonten Ansatz heben sich unsere Ratgeber von vielen Titeln ab und unterstützen Sie dabei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Ernährung und Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden für Laien geschrieben und nicht für Fachleute. Bei unseren Ratgebern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind problemlösungsorientiert.

Wenn Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder falls Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre

Katja-Maria Koschate

Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft

koschate@schluetersche.de

VORWORT

Wir können laufen, tanzen, springen und Purzelbäume schlagen, dank der über 140 Gelenke, die zum Teil eine Belastung von bis zu 1,5 Tonnen aushalten. Oft wissen wir das erst zu schätzen, wenn es nicht mehr reibungslos läuft.

Weltweit sind etwa 1 Prozent der Bevölkerung von Rheuma, speziell der sogenannten rheumatoiden Arthritis betroffen. In Deutschland leiden etwa 800.000 Personen daran, jährlich kommen rund 25.000 dazu. Sie haben Schmerzen: Ihre Gelenke sind geschwollen, warm und druckempfindlich. Kraftlosigkeit und morgendliche Steifigkeit in den Gelenken beeinträchtigen das Leben zusätzlich.

Als mögliche Hauptursache von entzündlichem Rheuma gilt ein fehlgesteuertes Immunsystem, bei dem körpereigene Zellen angegriffen werden (Autoimmunerkrankung). Rheuma ist die am häufigsten vorkommende chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung. Frauen sind davon etwa dreimal so oft betroffen wie Männer. Warum das so ist, weiß man nicht.

Dieses Buch möchte helfen, Ihre Beschwerden zu lindern. Dafür lernen Sie zahlreiche Möglichkeiten kennen. Neben den Grundregeln, die beachtet werden müssen, um die Krankheit in den Griff zu bekommen, können Sie diejenigen Verfahren testen, die Ihnen am meisten zusagen. Viele dieser Ansätze sind wissenschaftlich untersucht, manche spiegeln nur Erfahrungswerte wider. Mithilfe natürlicher Methoden können Sie vielleicht Ihre Medikamente reduzieren, manche eventuell sogar ganz weglassen.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihre

Dr. Andrea Flemmer



Hinweis

Im Anhang finden Sie ein kleines Lexikon, in dem wichtige Fachbegriffe, die in diesem Buch häufig auftauchen, kurz erklärt werden.



ENTZÜNDLICHES RHEUMA – WICHTIG ZU WISSEN

Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste Form des rheumatischen Formenkreises. Vielleicht wurde dieses entzündliche Rheuma bereits bei Ihnen diagnostiziert und Sie kennen die Schmerzen und Einschränkungen, die damit einhergehen, nur zu gut. Oder Sie fürchten, daran erkrankt zu sein. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie man entzündliches Rheuma erkennt, wie es behandelt wird und welche Faktoren es begünstigen.



Welche Rheumaformen gibt es?

Als „Rheuma“ bezeichnet man alle Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit fließenden, reißenden und ziehenden Schmerzen. Betroffen sind Gelenke, Muskeln, Knochen, Bindegewebe oder Sehnen. Sie sind von Verschleißerscheinungen oder Entzündungen gekennzeichnet, die immer wieder aufflammen und zu Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen führen.

International klassifiziert man Rheuma als „Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes“ und teilt sie in etwa 200 bis 400 einzelne Erkrankungen ein. Diese unterscheiden sich sehr in ihrem Beschwerdebild, ihrem Verlauf sowie der Prognose und sind schwer zu diagnostizieren. Auf diesem Umstand beruht auch der spöttische Satz: „Was man nicht erklären kann, sieht man gern als Rheuma an!“ Die korrekte Bezeichnung lautet „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“.

In der Regel unterscheidet man bei Rheuma vier bis fünf große Gruppen:

1. Entzündliche Rheumaerkrankungen: rheumatoide Arthritis
2. Verschleißbedingte oder auch degenerative Rheumaerkrankungen: z.B. Arthrose, Bandscheibenerkrankungen, Tennisarm
3. Weichteilrheumatismus: Hier sind nicht die Gelenke, sondern Sehnen, Muskeln und innere Organe betroffen. Fibromyalgie ist die ausgeprägte Form davon.
4. Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden, auch pararheumatische Erkrankungen genannt: Gicht, Osteoporose, Knochenerweichung
5. Manchmal wird als fünfte Gruppe Rückenbeschwerden genannt.



Rheuma kommt von *griech.* rheo = ich fließe.

Zu den häufigsten Rheumaerkrankungen gehört die rheumatoide Arthritis. Mit ihr beschäftigt sich dieses Buch und zeigt nicht medikamentöse Behandlungsalternativen auf.

Diese Erkrankung meinen Ärzte in der Regel auch, wenn sie von „Rheuma“ sprechen. Sie wird auch als „Gelenkrheuma“ und früher als „chronische Polyarthritits“ bezeichnet. Man versteht darunter eine chronische Entzündung der Gelenke, die vor allem die Finger-, Hand-, Ellbogen-, Knie-, Fuß- und Halswirbelsäulengelenke – und zwar beidseitig – betrifft, woraus Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sowie Gelenkdeformierungen resultieren. Diese Entzündung der Gelenke mit fortschreitender Zerstörung der Gelenkknorpel gilt als das klassische rheumatische Krankheitsbild. Im Krankheitsverlauf kommt es zu Gelenkverformungen und zur Zerstörung des Gelenkknorpels bzw. -knochens. Die fortdauernden Entzündungsprozesse greifen die Gelenke an.



chronisch =
dauerhaft
lat. poly = viele,
hier: viele Gelenke
Arthritis = Gelenk-
entzündung

Wie unterscheiden sich Arthrose und rheumatoide Arthritis?

Rheumatoide Arthritis und Arthrose werden oft durcheinandergebracht, obwohl sie sich im Krankheitsbild und auch in ihrer Ursache unterscheiden. So schmerzen bei Arthrose die Gelenke, weil die Knorpelschicht angegriffen ist. Die Ursache ist entweder eine Überbelastung wie exzessiver Sport und Übergewicht oder Altersabnutzung. Bei rheumatoider Arthritis dagegen ist das Immunsystem gestört und demzufolge entzünden sich die Gelenke. Arthrose entwickelt sich langsam, nahezu unbemerkt über mehrere Jahre. Bei der rheumatoiden Arthritis gibt es Schübe, die teilweise schnell wieder verschwinden können, und die Patienten fühlen sich oft krank, erschöpft und haben Fieber. Arthrose-Patienten kennen hingegen derartige Krankheitsgefühle in der Regel nicht.



Frauen entwickeln
dreimal häufiger
entzündliches
Rheuma als
Männer.

Die häufigsten Ursachen für entzündliches Rheuma



Rheuma kann viele Ursachen haben. Sie sind noch nicht komplett erforscht.



Das körpereigene Immunsystem richtet sich gegen sich selbst.

Die Ursachen für Rheuma sind noch nicht vollständig erforscht. Man weiß, dass sowohl bei rheumatoider Arthritis („Entzündungsrheuma“) als auch bei verschleißbedingten rheumatischen Erkrankungen („Abnutzungsrheuma“ wie Arthrose) erbliche Faktoren eine Rolle spielen. Bei einer kleinen Gruppe entzündlich-rheumatischer Erkrankungen, den sogenannten infektreaktiven Arthritiden, ist meist eine bakterielle Infektion vor allem des Darms oder des Urogenitaltraktes (Blase und Geschlechtsorgane) vorangegangen. Eine Rolle scheinen außerdem körperlicher Stress, Witterungseinflüsse, Traumata und hormonelle Belastungen (z. B. bei Geburten) zu spielen. Auch die psychische Verfassung hat einen Einfluss, und zwar sowohl auf das erste Erscheinen der Krankheit als auch auf den Krankheitsverlauf.

Die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen beruhen auf einer Autoimmunerkrankung des Körpers. Das bedeutet, dass sich das körpereigene Immunsystem gegen sich selbst richtet, während es den Körper normalerweise vor gefährlichen Eindringlingen wie Bakterien schützt.

Bei der rheumatoiden Arthritis wird die Gelenkinnenhaut angegriffen. Dies verursacht die schmerzhaften Entzündungen. Unterstützt werden diese Entzündungsprozesse von bestimmten hormonähnlichen Botenstoffen, den Eikosanoiden. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Entzündungsprozesse im Körper vermindert werden, wenn der Körper wenig entzündungsfördernde Eikosanoide bildet. Entsprechend sollte eine Ernährung bei rheumatoider Arthritis in erster Linie die Bildung dieser Botenstoffe verringern.

Wie verläuft die rheumatoide Arthritis?

Typisch für Autoimmunerkrankungen ist, dass sie einen sehr unterschiedlichen Verlauf nehmen: Manche Patienten sprechen auf die Therapie ausgezeichnet an, bei anderen ist kein Effekt festzustellen. Außerdem sind die Grenzen zwischen den verschiedenen rheumatischen Erkrankungen oft fließend. Es können sogar Symptome verschiedener Rheumaformen bei nur einem Patienten auftreten, man nennt das im Fachausdruck „Overlap Syndrom“.

Wie die rheumatoide Arthritis tatsächlich verläuft, ist schwer vorherzusagen. In der Regel schreitet sie in Schüben voran. Das heißt: Es gibt Zeiten mit akuter schmerzhafter Gelenkentzündung, oft begleitet von Fieber und intensivem Krankheitsgefühl. Dann gibt es wieder Phasen verminderter Krankheitsaktivität, die Wochen bis Monate andauern können. Diese Zeitspannen werden jedoch mit der Zeit leider seltener.

Häufig sind von der Krankheit zuerst die Fingergelenke betroffen, sie kann sich jedoch auf alle Gelenke ausbreiten. Die rheumatoide Arthritis beginnt mit einer entzündlichen, schmerzhaften Schwellung der Gelenkinnenhaut, der Synovialis. Es wird vermehrt Synovialflüssigkeit gebildet, sodass ein Gelenkerguss entstehen kann. Schließlich beginnt die entzündete Gelenkinnenhaut zu wuchern und bildet Zellverbände, die in den Gelenkspalt wachsen, auf die Gelenkflächen übergreifen und sich schließlich in den Knorpel und den Knochen hineinfressen. Mit der Zeit sterben die Zellwucherungen ab, doch aus einem kleinen Teil entwickelt sich der sogenannte Pannus. Diese Faserschicht legt sich auf den zerstörten Knorpel und verhindert so, dass dieser weiterhin von der Gelenkinnenhaut ernährt wird. Damit wird der Knorpel sozusagen ausgehungert.



Rheumatoide Arthritis = entzündliches Rheuma



Lat. pannus = Lappen

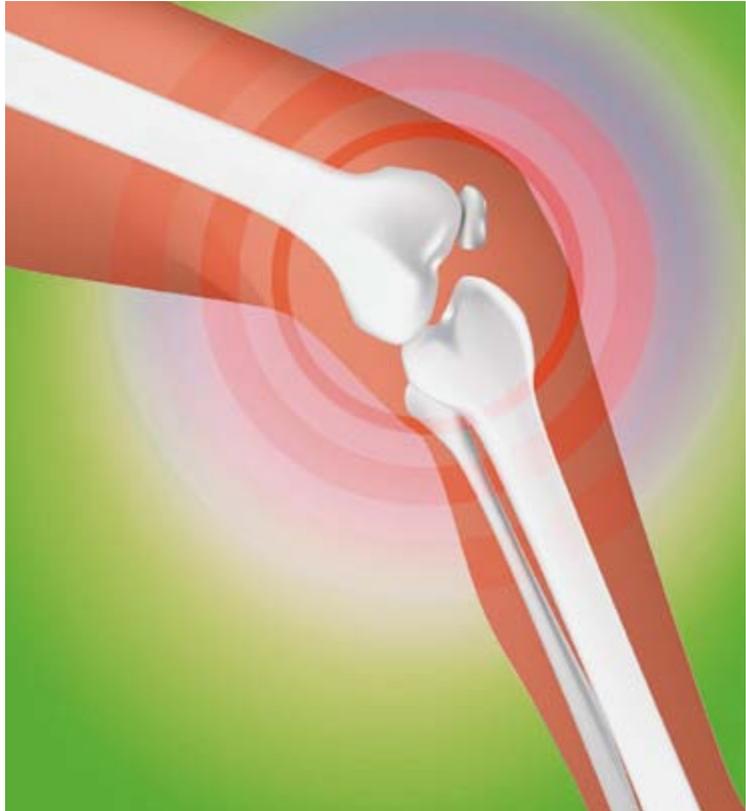


Die Patienten leiden unter Schmerzen, Schwellungen oder Ergüssen der Gelenke.

Wird diese Entzündung unzureichend oder zu spät behandelt, können der Knorpel und im weiteren Verlauf der Krankheit auch der Knochen, die Gelenkkapsel und weitere Gelenkbestandteile so stark geschädigt werden, dass es zur Verformung und Fehlstellung der entsprechenden Gelenke kommt bis hin zum Verlust der Beweglichkeit. Die Gelenkstrukturen werden zunehmend abgebaut, die Gelenke schließlich zerstört.

Diese Entzündungsreaktion wird immer wieder angeheizt und beginnt meist an den kleinen Fingergelenken. Dies geht in der Regel einher mit Bewegungsschmerzen, Gelenkschwellungen

Wird die Entzündung zu spät behandelt, führt das zur Zerstörung der Gelenke.



und Morgensteifigkeit, die typischerweise länger als eine Stunde, eventuell den ganzen Vormittag anhält. In dem Maß, in dem man sich dann bewegt und aktiver wird, lässt die anfängliche Unbeweglichkeit immer mehr nach.

Die häufigste Form des Krankheitsverlaufes ist ein langsames Fortschreiten der Gelenkzerstörung mit zunehmendem Funktionsverlust der betroffenen Gelenke über die Jahre. Unter diesem Fortschreiten der Erkrankung leiden 60 bis 70 Prozent der Patienten. Etwa 10 Prozent sind von einer sehr aggressiven Verlaufsförmigkeit betroffen, die ausgeprägte Gelenkentzündungen und eine rasch zunehmende Gelenkzerstörung zur Folge hat. 10 bis 20 Prozent der Betroffenen haben das Glück, dass sie nur leichte Schübe und lange Zeitintervalle mit weitgehender Beschwerdefreiheit erleben. Die Zerstörung der Gelenke schreitet in den ersten Jahren oft besonders schnell voran, nach ungefähr 3 Jahren kann man bei etwa 70 Prozent der Betroffenen im Röntgenbild bereits Veränderungen feststellen.

Ungünstige Krankheitsfaktoren, die eine intensive Therapie zur Folge haben sollten, sind:

- Ein positiver Rheumafaktor
- Das frühe Auftreten von Rheumaknoten. Das sind unter der Haut liegende, schmerzlose Knoten oder Knötchen, die besonders häufig an der Streckseite von Gelenken, wie dem Ellenbogen, zu finden sind. Es handelt sich um Entzündungszellen und Bindegewebe, die kapselartig von Narbengewebe umschlossen sind.
- Hohe Entzündungswerte im Blut
- Eine große Anzahl geschwollener und schmerzhafter Gelenke
- Bereits zu Krankheitsbeginn im Röntgenbild sichtbare Knochenveränderungen
- Eine lang anhaltende Morgensteifigkeit
- Frühe Funktionsverluste der Gelenke



Meistens schreitet die Gelenkzerstörung langsam fort.



Der Rheumafaktor dient der Diagnose rheumatischer Erkrankungen. Er wird im Blut bestimmt.

Wie wird entzündliches Rheuma diagnostiziert?

Gelenkschmerz, Gelenkentzündung und Funktionsstörungen des Bewegungsapparates sind die häufigsten Symptome.

Häufige Symptome

- Zu Beginn sind die Beschwerden noch unspezifisch, typisch sind Schwäche, Ermüdung, Reizbarkeit, vermehrtes Schwitzen, Appetitverlust und Gewichtsabnahme. Sie zeigen, dass der ganze Körper in den Entzündungsprozess mit eingebunden ist. Es kommt zu nächtlichen Muskelschmerzen sowie Schmerzen und Schwellungen an den kleinen Gelenken der Finger und Zehen. Die Gelenke sind überwärmt.
- Schließlich werden die Finger kraftlos, die Griffstärke ist herabgesetzt, der Faustschluss erschwert oder teilweise nicht mehr möglich. Bereits am Anfang können auch Sprung-, Knie-, Ellbogen- und Schultergelenke betroffen sein, im fortgeschrittenen Stadium sind Gelenkdeformationen zu beobachten. Bei schweren Verläufen können auch andere Organe in Mitleidenschaft gezogen werden, z. B. Augen, Herz, Lunge, Leber oder Rippenfell. Auch Nerven können geschädigt werden, etwa durch Druck der entzündlich verdickten Gelenkinnenhaut auf einen Nerv. Tritt dies z. B. am Handgelenk auf und betrifft den Medianus-Nerv, spricht man vom Karpaltunnel-Syndrom. Ebenfalls werden Veränderungen im Blutbild beobachtet. Bei 10 bis 20 Prozent der Betroffenen bilden sich Rheumaknoten, z. B. im Bereich der Ellenbogen und der Finger.
- Im Laufe von Wochen oder auch Monaten werden mehr und mehr Gelenke befallen; daher die ursprüngliche Bezeichnung Polyarthritis (von „poly“ = viel). Zusätzlich zur Entzündung in den Gelenken können sich oft auch die Sehnen-



Rheumaknoten sind ein deutlicher Hinweis.

den verändern und anschwellen, z. B. die Fingerstrecksehnen auf dem Handrücken. Weiterhin können auch die Wirbelsäule, meist die Halswirbelsäule, und die Schleimbeutel über den Gelenken betroffen sein, Letztere häufig am Ellenbogen.

Untersuchung und Diagnosestellung

In der Regel überweist der Hausarzt die Betroffenen an einen Internisten mit rheumatologischer Weiterbildung. Mithilfe einer gründlichen Ermittlung der Krankheitsgeschichte und einer körperlichen Untersuchung kann häufig die Art der Erkrankung eingegrenzt werden. Aufgrund der Entzündung sind unspezifische Messwerte wie die Blutsenkungsgeschwindigkeit und das sogenannte C-reaktive Eiweiß erhöht. Bestimmte „Rheumafaktoren“ sind bei 80 Prozent der Patienten zu finden. Auch ein erniedrigter Hämoglobingehalt (Blutfarbstoff) kommt vor.

Für die genaue Einordnung einer Diagnose sind moderne Verfahren erforderlich, mit denen der Arzt Antikörper und genetische Marker im Blut nachweisen kann. Diese Kennzeichen treten jedoch nicht bei allen Erkrankten auf, auch wenn sie nachweislich krank sind. Diese Merkmale haben also meist keinen beweisenden, sondern eher einen richtungsweisenden Charakter.

Neu ist der Nachweis von Antikörpern gegen sogenannte cyclische citrullinierte Peptide (CCP). Dieser Test ist genauer als der Nachweis von Rheumafaktoren. Zusätzlich erlaubt er eine Prognose über den Verlauf der Erkrankung.

Weitere Informationen über Gelenkweichteile liefern Ultraschalluntersuchungen, anhand derer man z. B. den Gelenkerguss erkennen kann. Um die Diagnose abzusichern und das Stadium der Erkrankung festzustellen sowie den Verlauf zu kontrollieren, verwendet man bildgebende Verfahren, vor allem die konventionelle Röntgendiagnostik, Computertomografie, Magnetresonanztomografie und Szintigrafie.



Der neue CCP-Antikörpertest ermöglicht eine frühere Diagnosestellung.



Es ist wichtig, die Erkrankung möglichst früh zu diagnostizieren.

Es ist wichtig, die Erkrankung innerhalb der ersten 3, spätestens aber 6 Monate nach dem Ausbruch zu diagnostizieren und auch zu behandeln. Dann hat man noch gute Chancen, schlimmere Krankheitsverläufe zu verhindern. Je später die Diagnose und Behandlung erfolgt, desto schlechter sind leider auch die Chancen auf einen milderen Krankheitsverlauf.

Die Diagnose rheumatoide Arthritis wird gestellt, wenn sieben der folgenden zehn Kriterien erfüllt sind und 6 Wochen oder länger bestehen:

1. Morgensteifigkeit der Gelenke von mehr als einer Stunde
2. Bewegungs- oder Druckschmerz in mindestens einem Gelenk
3. Weichteilschwellung oder Erguss (Flüssigkeitsansammlung) in mindestens einem Gelenk
4. Gelenkschwellungen an drei oder mehr Gelenken, z. B. an Fingermittel-, Fingergrund- oder Handgelenken
5. Beidseitige symmetrische Gelenkschwellung
6. Rheumaknoten
7. Typische Veränderungen im Röntgenbild, so typischerweise im Bereich der Hände
8. Positiver Nachweis von Rheumafaktoren im Blut
9. Positiver Nachweis bestimmter Schleimstoffe im Blut, die die Haut vor chemischen und mechanischen Einwirkungen schützen
10. Im Zellbild (histologische Untersuchung) sichtbare typische Veränderungen der Gelenkhaut (Synovia)

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Man behandelt die rheumatoide Arthritis in erster Linie medikamentös mit schmerzlindernden, entzündungshemmenden und die Gelenkzerstörung verlangsamenden Mitteln sowie solchen, die das Immunsystem unterdrücken. Mithilfe der medikamentösen Therapie werden die Symptome abgemildert, z. B. die Bildung und Freisetzung von Entzündungsvermittlern gehemmt. Darüber hinaus können physikalische Therapien und Krankengymnastik die Beschwerden lindern und dazu beitragen, die Beweglichkeit zu erhalten. Wird die Krankheit von Anfang an konsequent behandelt, können Spätschäden reduziert oder sogar ganz verhindert werden.



Bei frühzeitiger konsequenter Behandlung können Spätschäden vermieden werden.

Medikamentöse Therapie

Bei der konventionellen Behandlung geht man in der Regel nach einem Stufenplan vor, dessen Grundlagen von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstellt wurden. Je nachdem, welches Krankheitsstadium vorliegt, werden entzündungshemmende und schmerzlindernde Medikamente (symptomatische Therapeutika) für die Soforttherapie und krankheitsmodulierende Medikamente (Basistherapeutika) für die Langzeittherapie unterschieden.

- Zur Soforttherapie: symptomatische Therapeutika
- Zur Langzeittherapie: Basistherapeutika

Symptomatische Therapeutika

Hier unterscheidet man

- kortisonhaltige Präparate: steroidale Antirheumatika
- nicht kortisonhaltige Präparate: nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR)

Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel,
verändert nach Prof. Olaf Adam

LEBENSMITTEL	EMPFEHLenswert	BESSER NICHT ODER SO WENIG WIE MÖGLICH
Gemüse	Alle Arten, am besten in Bio-Qualität und frisch, ersatzweise Gefrierprodukte, außerdem Keimlinge, frische Küchenkräuter	Konserven und Gemüse in fettreichen Soßen und Zubereitungen, frittiertes Gemüse
Hülsenfrüchte	Alle Arten wie Erbsen, Grüne Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen	
Früchte	So frisch wie möglich und in Bio-Qualität, zur Not Gefrierprodukte	Konserven, gefrorene Früchte mit Zuckerzusatz (Zutatenliste beachten)
Kartoffeln	Am besten als Pellkartoffeln; sofern gute Qualität und Bio auch mit Schale genießbar	Pommes frites, Schale dick entfernt, tierisches Fett bei Bratkartoffeln
Brot	Vollkornbrot	Brote mit Fettzusatz (Zutatenliste beachten)
Beilagen	Vollkornreis oder Parboiled Reis, eifreie Vollkornnudeln (eventuell gemischt mit konventionellen), Sojanudeln	Eierteigwaren
Kuchen und Gebäck	Fettarme Teige oder Quark-Öl-Teig mit linolensäurereichem Öl und Ei-Ersatz	Buttercreme- und Sahnetorten
Nüsse, Samen und Kerne	Wal-, Hasel- und Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat	
Getränke	Kalziumreiche Mineralwässer (am besten über 300 mg/l), verdünnte Fruchtsäfte, Schorlen, Gemüsesäfte	Zuckerhaltige Getränke, Alkohol

LEBENSMITTEL	EMPFEHLENSWERT	BESSER NICHT ODER SO WENIG WIE MÖGLICH
Milch- und Milchprodukte	Buttermilch, Trinkmolke, fettarme oder fettfreie Milch, Kefir und Joghurts, Käse mit maximal 45 % Fett i. Tr.	Sahne, fettreiche Milchprodukte und Käse mit mehr als 45 % Fett i. Tr.
Fette und Öle	Für Salate und andere nicht erhitzbare Lebensmittel: Lein-, Leindotter-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeimöl Bratöl zum Erhitzen, Margarine mit Alpha-Linolensäure	Butterschmalz, Speck und andere tierische Fette, Butter zum Kochen und Backen
Eier	Eiweiß, Ei-Ersatzstoffe	Mehr als 2 Eier pro Woche, eihaltige Produkte (z. B. Kuchen, Nudeln), Eidotter
Fisch	Am besten Kaltwasserfische wie Hering, Makrele, Lachs, Krusten- und Schalentiere, möglichst keine Zuchtware	Zubereitung mit viel und ungünstigen Fetten
Fleisch- und Wurstwaren	2 kleine Fleischmahlzeiten pro Woche, am besten in Bio-Qualität, Geflügel und Wild	Alle Wurstsorten und Schinken, Innereien

Wenn die Ernährungstherapie nach ein bis zwei Monaten die Entzündung vermindert hat, können Sie daran denken, Medikamente einzusparen. Sie sollten sich dann besser fühlen und der Arzt sollte eine Abnahme der klinischen und laborchemischen Entzündungszeichen feststellen.

Ohne Zustimmung des behandelnden Arztes sollten Sie eine wirksame Behandlung aber keinesfalls abbrechen, um eine Verschlimmerung des Krankheitsverlaufes zu verhindern. Die Entzündung muss vollständig unterdrückt werden, um die Gelenke vor Funktionseinbußen zu schützen.



Nach zwei Monaten Rheumadiät kann man meist die Kortisondosis verringern.

Register

- Afrikanische Teufelskralle 94
- Alpha-Linolensäure 33, 36, 40
 - Auswirkungen 42
- Andirobaöl 99
- Antioxidantien, entzündungshemmende 45
- Antirheumatika, nichtsteroidale 43
- Anwendung, innere 87
- Arachidonsäure 20, 31
 - Verringerung 31
- Amikablüten 94
- Arthritiden, infektreaktive 10
- Arthritis, rheumatoide 8
 - Unterschiede 9
 - Verlauf 11
- Arthrose 9
 - Unterschiede 9
- Autogenes Training 139
- Autoimmunerkrankung 10

- Behandlungsmöglichkeiten 17
- Beta-Carotin, Gehalt Lebensmittel 52
- Bewegung 109, 133
- Biofeedback 128
- Birkenblätter 87
- Brasilianischer Ginseng 99
- Brennessel 87, 96

- Cayennepfefferfrüchte 96
- Chondroitinsulfat 66
- Chuchuhuasa 100
- Diagnose 14
 - Kriterien 16

- Eikosanoide, Entstehung 45
 - entzündungsauslösende 45
- Eisen 64
- Eisenaufnahme, Förderung 65
- Eiweiß, C-reaktives 15
- Elektrotherapie 119
- Entspannungsverfahren 139
- Entzündungsreaktion 21, 83
- EPA 34, 36, 40
 - Auswirkungen 42
 - Entstehung 35
- Ergotherapie 127
- Erkrankungen, pararheumatische 8
- Ernährung 29
 - Tipps 77

- Faktoren, begünstigende 20
- Fasten 76
- Fettzufuhr, Wochenplan 34
- Fisch 38
 - Inhaltsstoffe 40
- Flavonoide 53
- Folsäure (Vitamin B9) 59
 - Gehalt Lebensmittel 60

- Ganzkörper-Kryotherapie 112
- Gelenke, Fehlstellung 12
 - Verformung 12
- Gelenkzerstörung 13
- Gewichtsabnahme 69
 - gesunde 25
 - Tipps 72
- Goldrutenkraut 88
- Grünlippmuschelextrakt 68
- Guajakholz 89

- Hämoglobingehalt 15
- Heilkräuter 83
 - Herkunft 86
- Heilpflanzen, Regenwald 99
- Hyaluronsäure 66

- Infektion, bakterielle 10
- Ingwer 101

- Kältekammer 114
- Kalzium 60
 - empfohlene Tageszufuhr 61
 - Mangel 64
- Kampfer 97
- Karotinoide 51
- Katzenkrallen-Dorn 101
- Klassifizierung, international 8
- Kollagen 67
- Körperfettverteilung 70
- Kortison 43
- Kost, lacto-vegetarisch orientierte 43
 - vegetarische 32
- Krankheitsfaktoren 13
- Krebstiere, Inhaltsstoffe 40

- Lapachotee (Tawari) 104
- Lebensmittel, Arachidonsäuregehalt 22
 - Empfehlung 80
 - kalzium- und phosphatreich 61
- Linolsäure 33, 36, 40
 - Auswirkungen 42
- Manayupa 105
- Marco Marco 106
- Medizin, alternativ, komplementär 110
- Mexican Wild Yam 106
- Milch 61
- Milchprodukte 61
- Mineralstoffe 60
- Morgensteifigkeit 13
- Nährstoffe, Empfohlene 55
- Nahrungsergänzung 66
- Nahrungsfette 20
- Nüsse, Inhaltsstoffe 36
- Öle 85
 - Aufbewahrung 85
 - Inhaltsstoffe 36
- Omega-3-Fettsäuren 30
 - Auswirkungen 42
 - zu hohe Dosierung 44
 - richtiges Verhältnis 35
- Overlap Syndrom 11
- Pannus 11
- Pappelrinde 89
- Pflanzenfette 30, 34
 - sekundäre 51
- Physiotherapie 126
- Phytotherapie 84
- Polyphenole 52
- Radiosynoviorthese 130
- Radon-Therapie 121
- Rauchen 24
- Rehasport 136
- Rezepte 143
- Rheuma, entzündliches, Definition 7
- Rheumaformen 8
- Salben 85
 - Aufbewahrung 85
- Schmerzparameter 49
- Selen 49
 - Dosierung 50
 - Gehalt Lebensmittel 50
- Sportarten, geeignete 135
- Stressabbau 109
- Sulfide 54
- Symptome 11
 - häufige 14
- Synovialis 11
- Therapeutika, symptomatische 17
- Therapie, Basistherapeutika 18
 - Biologika 18
 - Ergotherapie 19
 - Ganzkörper-Kryotherapie 19
 - medikamentöse 17
 - physikalische 111
 - Physiotherapie 19
 - Psychotherapie 19
- Thermotherapie 116
- Übergewicht 24
- Untersuchung 15
- Ursachen, häufigste 10
- Vitamin B1 58
 - Gehalt Lebensmittel 59
- Vitamin C 47, 55
- Vitamin D 57
 - Gehalt Lebensmittel 56
- Vitamin E 47
 - Gehalt Lebensmittel 48, 56
- Volumetrics 71
- Weichteilrheumatismus 8
- Weidenrinde 90
- Weihrauch, afrikanisch 92
 - Gummiharz 92
 - indisch 92
- Wildfleisch 38
- Wunschgewicht 69
- Yoga 140

Schmerzen aktiv lindern – Lebensqualität spürbar steigern.

Entzündliches Rheuma muss in vielen Fällen mit Medikamenten behandelt werden. Es gibt aber auch zahlreiche neue Möglichkeiten, um die rheumatoide Arthritis natürlich zu behandeln und einer Krankheitsverschlimmerung vorzubeugen.

Alle Maßnahmen, die sich bis heute als sinnvoll erwiesen haben, hat Dr. Andrea Flemmer nun fachkundig recherchiert, kritisch geprüft und in diesem Ratgeber zusammengetragen. Neben der Ernährung gibt es weitere Möglichkeiten, Rheuma sanft und natürlich zu behandeln: Mit einem Aufenthalt in der Kältekammer, weiteren physikalischen Verfahren bis hin zum Radon-Heilstollen. Auch zahlreiche Heilpflanzen aus unseren Breiten oder dem Regenwald helfen gegen die Beschwerden und können sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Aus dem Inhalt

- Alle natürlichen Behandlungsformen, die sich als wirksam erwiesen haben
- Alltagstaugliche Maßnahmen und Rezepte für mehr Lebensqualität
- Das Buch unterstützt die Therapie bei Ihrem Hausarzt

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-876-0



9 783899 938760

19,99 EUR (D)

**Alle natürlichen Therapien
in einem Buch.**