



Rheuma

Rheuma betrifft viele Menschen – ganz gleich, ob jung oder alt, wobei ältere Menschen natürlich ungleich häufiger zu den Rheumatikern zählen. Rheumatische Erkrankungen zeichnen sich durch einen ziehenden, reißenen Schmerz aus. Dazu gehören beispielsweise

- die **Arthrose** (aus der Gruppe der degenerativen, also verschleißbedingten rheumatischen Erkrankungen)
- die **rheumatoide Arthritis** (aus der Gruppe der entzündlichen und autoimmunbedingten rheumatischen Erkrankungen)
- der **Lupus erythematoses** (aus der Gruppe der sog. Kollagenosen (= Bindegewebserkrankungen))
- die **Gicht** (aus der Gruppe der Stoffwechselerkrankungen)
- die **Fibromyalgie**
- und bis zu 400 weitere Erkrankungen

Was sind die Ursachen von Rheuma?

Wie immer, so verhält es sich auch beim Rheuma so, dass es sehr viele in Frage kommende Ursachen gibt. Meist sind es mehrere Ursachen gleichzeitig, die miteinander kombiniert die Entwicklung des Rheumas auslösen. Ja, schon der Verlauf der Kindheit beeinflusst das Risiko, irgendwann einmal Rheumatiker zu werden.

Frühes Abstillen begünstigt Rheuma

Forscher der *Harvard Medical School* stellten beispielsweise fest, dass Menschen, die länger als 12 Monate gestillt wurden, im späteren Leben seltener Rheuma bekommen als jene, die nur kurz oder gar nicht Muttermilch erhielten.

Auch hormonelle Faktoren in der Jugend können offenbar entscheidend sein. Ein frühes Eintreten der ersten Menstruation kann das Rheumarisiko erhöhen. Zu einer verfrühten Menstruation wiederum kann sowohl ein Übergewicht als auch eine Belastung mit Weichmachern aus Kunststoffen führen (BPA), wobei letzteres gleichzeitig ein Übergewicht begünstigt. Achten Sie also schon bei Ihren Kindern auf ein gesundes Körpergewicht und meiden Sie Plastik und Kunststoffe, wo immer es möglich ist, z. B. bei Lebensmittelverpackungen und natürlich bei Schnullern, Babyflaschen und Spielzeug.

Ein kranker Darm kann Rheuma verursachen

Es ist bekannt, dass bei Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn) oft gleichzeitig auch entzündliche rheumatische Erkrankungen vorliegen.

Auch ergaben Untersuchungen der Darmflora von Rheumatikern, dass deren mikrobielle Zusammensetzung sowohl von derjenigen gesunder Personen abweicht, als auch ein deutlich entzündungsförderndes Potential aufweist. Es bestehen also unleugbare Zusammenhänge zwischen der Darmgesundheit und der Gelenkgesundheit.

Da es sich bei der Arthritis um eine Autoimmunerkrankung handelt, spielt die Darmgesundheit hier sogar eine ganz besonders wichtige Rolle. Denn wenn die Darmschleimhaut aufgrund falscher Ernährung, Stress, Medikamente etc. durchlässig wird, dann kann dieser Zustand den unerwünschten Autoimmunprozess regelrecht triggern.

Man spricht vom sog. Leaky-Gut-Syndrom (zu Deutsch "Durchlässiger-Darm-Syndrom"): Die Darmschleimhaut und die auf ihr siedelnde Darmflora stellen normalerweise eine natürliche Barriere für Schadstoffe, unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile (z. B. Eiweiße) und giftige Stoffwechselprodukte dar, während Vital- und Nährstoffe ungehindert passieren können.

Wird der Darm durch ungesunde Ernährung und/oder Medikamente irritiert, nehmen Gärung und Fäulnis überhand, Pilze siedeln sich an und die Darmflora wird gestört.

Eine gestörte Darmflora jedoch kann nicht mehr ihre ursprüngliche Aufgabe (Schutz der Darmschleimhaut) wahrnehmen, woraufhin pathogene Keime sowie Toxine und unverdaute Proteine die Darmschleimhaut passieren und jetzt Allergien und Autoimmunprozesse auslösen können.

Milch- und Fleischverzehr kann Rheuma begünstigen

In einer Studie vom Januar 2018 konnte gezeigt werden, dass Menschen, die eine genetische Veranlagung für Arthritis aufweisen, besonders dann gehäuft auch tatsächlich an Arthritis erkranken, wenn Sie sich durch Milch- und/oder Fleischverzehr mit einem bestimmten Bakterium – dem sog. MAP-Bakterium – infiziert hatten.

Davon unabhängig sind wir Menschen ab dem dritten Lebensjahr kaum noch in der Lage, (Mutter-) Milch ohne Probleme aufzunehmen. Es entsteht dadurch Stress im System und fördert Übersäuerung und Entzündungen. Milch und Milchprodukte verschleimen auch den Darm und erschweren die Aufnahmefunktion.

Weitere mögliche Ursachen von Arthritis und rheumatischen Erkrankungen

Weitere mögliche Ursachen bzw. Risikofaktoren für die Entstehung einer Arthritis sind:

- ein Vitamin-D-Mangel
- ein Mangel anderer Vitalstoffe
- eine allgemein ungünstige Ernährung
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stress
- eine chronische Übersäuerung
- Schilddrüsenprobleme
- Hormonstörungen
- das Rauchen, Alkoholkonsum
- eine Belastung mit Schwermetallen etc.

Hier kann eine Messung mit meinem Quantenresonanz-Analysegerät Aufschluss geben.

Meiden Sie bei Rheuma versuchsweise Nachtschattengewächse

Nachtschattengewächse (Tomaten, Paprika, Auberginen, Chili) stehen im Verdacht, bei manchen Menschen eine Arthritis begünstigen oder verschlimmern zu können. Wenn Sie daher schon viele Maßnahmen probiert haben und sich auch bereits sehr gesund ernähren, Ihre Krankheit aber dennoch nicht besser wird, testen Sie einmal eine nachtschattenfreie Ernährung und wie sich diese bei Ihnen auswirkt.

Überprüfen Sie bei Rheuma den Zustand Ihrer Zähne

Bakterien aus entzündlichen Zahnherden (z. B. wurzelbehandelten Zähnen) können über die Blutbahn in andere Organe (u. a. auch in die Gelenke) gelangen und dort zu erneuten Entzündungen führen. Des Weiteren entdeckte man, dass eine Parodontitis (chronische Zahnfleischentzündung) ein Risikofaktor für die Entstehung von Arthritis sein kann. So ergab eine Studie, dass das Risiko einer Arthritis für Patienten mit Parodontitis um das fast 3- bis 9 fache höher ist als für Patienten ohne Parodontitis.

Ganzheitliche Rheuma-Therapie

- Ernährung umstellen
- CBD-Öl (Cannabis oder Hanf)
- Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten abklären
- Genussgifte meiden (Alkohol, Drogen, Nikotin)
- entbehrliche Medikamente absetzen z.B. für Kopfschmerzen
- Entsäuerung
- Darmsanierung
- Vitamin- und Nährstoffmängel überprüfen und beheben
- sorgfältige Zahnhygiene
- Stressabbau
- Schwermetallausleitung
- Schilddrüse und Hormonhaushalt überprüfen

Ganzheitliche Maßnahmen bei Rheuma können auch parallel zur Schulmedizin umgesetzt werden

Die ganzheitliche Therapie bei Rheuma kann auch parallel zu einer bereits laufenden schulmedizinischen Behandlung durchgeführt werden. In einem durch die ganzheitliche Rheuma-Therapie gestärkten Körper können schulmedizinische Medikamente nur noch in begrenztem Maß Nebenwirkungen verursachen. Sobald die ganzheitliche Rheuma-Therapie Wirkung zeigt, können die schulmedizinischen Medikamente reduziert, ausgeschlichen oder abgesetzt werden.

Bei Rheuma ganzheitliche Maßnahmen langsam umsetzen!

Je nach Stadium des Rheumas und der Allgemeinverfassung des einzelnen Menschen, sollten die Komponenten der ganzheitlichen Arthritis-Therapie häppchenweise und keinesfalls alle gleichzeitig sowie in Absprache mit dem Arzt umgesetzt werden.

Die ganzheitliche Rheuma-Therapie führt zu einer enormen Ausscheidung von Toxinen und eingelagerten schädlichen Stoffwechselendprodukten, so dass dieser Prozess – wird er zu schnell eingeleitet – sogenannte Heilkrise (auch Entgiftungssymptome oder Herxheimer Reaktion genannt) auslösen kann.

Gerne unterstütze ich Sie hier.