

# Ernährung bei Rheuma aus ganzheitlicher Sicht

## Ursachen von Rheuma

Die Ursachen von Rheuma sind so vielfältig wie die Krankheit selbst. Die Hauptprobleme treten dabei im Bindegewebe auf.

Die Belastungen des Bindegewebes durch falsche Ernährung sind folgende:

- Eiweissmast – Eiweiss-speicherung in Form von Kollagenfasern im Bindegewebe und Blut.
- Uebersäuerung durch zu viele säureüberschüssige Nahrung
- ( Hauptübel: zuviel raffinierter Zucker, Weissmehl, Fleisch, Eiweiss). Die meisten Rheumapatienten sind übersäuert.
- Gestörte Darmflora und Verstopfung ( Malabsorption – Stoffwechselprobleme als Folge davon)
- Mangelnde Leberfunktion ( gestörter Stoffwechsel)
- Mangelnde Enzymproduktion des Pankreas

## Weitere Ursachen für Rheuma

- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- chronische Erschöpfung
- Stress- Daueranspannung
- Erdstrahlen und Störfelder
- Konstitution
- Hormonelle Störungen
- Psychische Störungen
- Allergische Komponente gegen Nahrungsmittel

### Anmerk. Zum Thema Allergie- Unverträglichkeit bei Rheuma

Bei mehr als 5000 Befragten einer Studie wurden Nachtschattengewächse wie Tomaten, Kartoffeln, Auberginen und Paprika gemieden und es ergaben sich dabei deutliche Besserungen der rheumatischen Beschwerden.

## Geeignete Ernährungsformen bei Rheuma

- **Fastenkuren**
- **Rohkost**
- **Vollwerternährung**
- **Trennkost ( ist vollwertig)**
- **Ernährung nach Blutgruppe ( ist vollwertig)**

**Fasten und Ernährungsumstellung vermögen den Stoffwechsel des Rheumatikers so nachhaltig zu beeinflussen, dass rheumatische Schübe vermieden, das Fortschreiten des Leidens gebremst und der Medikamentenverbrauch entscheidend vermindert werden kann**

Mit der Ernährungstherapie wird ein Weg der Selbstbehandlung des Rheumatikers eröffnet.

Hellmut Lützner sagt: Eine aktive Diätetik bei Rheuma sollte im Mittelpunkt der Therapie stehen, denn sie kann erstaunliches leisten, denn Rheumatismus ist eine Stoffwechselstörung.

Schon Hippokrates, Bircher Benner und Kollath wussten um die heilende Wirkung der Diätetik bei Rheuma.

Begleitende Stoffwechseleränderungen im Gewebe wirken sich immer positiv auf das Geschehen aus.

Dr. Buchinger heilte sich selber von schwerer Polyarthrit durch eine zweimonatige Fastenkur und er hatte bis zum 88. Lebensjahr nie mehr einen rheumatischen Schub. Auch Dr. H. Lützner hat viele Heilungen von Rheuma durch Fasten und Ernährungsumstellung erlebt.

Muskelrheuma lässt sich heilen, wenn der Organismus prompt und gründlich ausscheidet. ( Dr. med. O. Buchinger)

### **Therapieansätze der Naturheilkunde bei Rheuma**

- Aktive Diätetik / Ernährungstherapie
- Entgiftung und Ausleitung inkl. Fasten und Darmsanierung
- Regulation des Säure- Basen- Haushaltes
- Ausschalten von allergisch wirkenden Lebensmitteln  
( Austesten durch Kinesiologie oder Bioresonanz)
- Stoffwechsel unterstützen ( Leberfunktion stärken)
- Abklärung Pilzbelastung ( auch bei der Ernährung berücksichtigen)
- Abklärung Herdbelastung
- Konstitutionsbehandlung mit Homöopathie
- Enzymtherapie
- Phytotherapie
- Organ- und Thymustherapie
- Neural- und Segmenttherapie
- Chinesische Medizin
- Massagen
- Kneipp- Therapie

### **Prävention von Rheuma mit vernünftiger Ernährung**

Abwechslungsreiche, frischkostbetonte, nicht zu eiweisslastige Vollwerternährung im Gleichgewicht mit dem Säuren- und Basen – Haushalt ( Achtung nicht zuviel Vollkornprodukte und Käse )Dies ist die Voraussetzung für die ausreichende Zufuhr von genügend Vitalstoffen für einen reibungslosen Stoffwechsel. Ev. Einschränkung des Konsums von Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Kartoffeln. ( Allergiekomponente)

### **Erhaltung einer gesunden Darmflora**

Dafür kann es sinnvoll sein die Ernährung im Sinn der Trennkost zu kombinieren ( bessere Verdaubarkeit und Assimilation gemäss den Beobachtungen in der ehemaligen Kurklinik Vita Sana )  
Ausserdem ist Trennkost gut dazu geeignet bestehendes Übergewicht sanft aber dauerhaft zu reduzieren und durch die Kombination wird auch der Säure- Basen- Haushalt automatisch berücksichtigt und korrigiert.

Trinkkuren mit Kanne Brottrunk- unterstützen den Darm

Trinkkuren mit Kanne Brottrunk helfen mit den Körper zu entschlacken, das Säure- Basen- Gleichgewicht zu regulieren und sind gut für eine gesunde Darmflora.

Gleichzeitig wird die Sauerstoffversorgung verbessert, was auch der Leber zugute kommt. Somit verbessern Brottrunk Kuren das Terrain beim Rheumapatienten. Das kann gleichzeitig auch eine sehr sinnvolle Unterstützung der homöopathischen Behandlung sein.

### **Wirkungen von Kanne- Brottrunk**

- Immunstärkung
- Entschlackung
- Regeneration physiologischer Darmbakterien
- Aufbau und Erhaltung der gesunden Darmflora
- Erhöhung des Sauerstoffpartialdrucks im Blut
- Aktivierung des Stoffwechsels

- Regulation des Säure- Basen- Haushaltes
- Harmonisierung des Nervensystems

Die Wirkung beruht auf der komplexen Zusammensetzung des Enzym- Gärgetränkes mit seinem hohen Gehalt an lebendigen Brotgetreidemilchsäure.

Pro ml sind es 5 Millionen koloniebildende Milchsäurebakterien.

### **Ziel der Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen**

- Entlastung und Entgiftung des Organismus ( Fastenkur und Rohkost, Brottrunk)
- Anregung des Stoffwechsels (Rohkost und Brottrunk)
- Regulation des Säure- Basen- Haushaltes ( Brottrunk)
- Abbau von unerwünschten Eiweissdepots ( befristete vegetabile Vollwertkost)
- Stabilisierung des Stoffwechsels durch Vollwertkost

### **Therapieansätze der Ernährung bei Rheuma**

- Weniger tierisches Eiweiss ( Konsum von Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukten überprüfen)
- Säure- Basen- Haushalt testen und wenn nötig korrigieren
- Trennkost ( Verhindert eine Uebersäuerung und verhindert unerwünschte Gärungen und Fäulnisprozesse im Darm)
- Empfehlung von Colon- Hydro- Therapie
- Darmsanierung mit Kanne - Brottrunk

## **Ganzheitliche Ernährungstherapie bei Rheuma in vier Stufen:**

### **1. Stufe Fastenkuren**

#### Hauptwirkungen von Fastenkuren

- Abbau und Verwertung von gespeicherten Nährstoffen
- Ausschwemmen von Säuredepots
- Abtransport von an Fette gebundene Toxine und Umweltgifte
- Entquellung der interstitiellen Fasern und Zellen
- Normalisierung der Blutfett-, Blutzucker- und Cholesterinwerte
- Normalisierung von erhöhtem Blutdruck
- Gewichtsabnahme
- Oekonomisierung des gesamten Zellstoffwechsels

Fastenkuren wirken bei Rheuma stärker als Rohkostkuren. Sie führen zusammen mit einer gründlichen Darmreinigung zu einer Stoffwechselverbesserung des Rheumatikers.

Fasten bedeutet vor allem Eiweissfasten ( Carne- vale – ohne Fleisch)

- **Hinweis: Fastenkuren bei Rheuma sollten unter fachlicher Anleitung und ärztlicher Betreuung durchgeführt werden.**

Dauer bis zu 4 Wochen ( Buchinger Klinik in Ueberlingen)

### **2. Stufe Rohkostkuren**

Die Rohkost ist sehr wichtig in der Therapie des Rheumatikers. Sie unterdrückt die Aktivität der entzündlichen Schübe und hilft gleichzeitig den Körper zu entgiften. Auch die Schulmedizin erkennt zunehmend den Wert von Fasten- und Rohkostkuren bei Rheuma.

Bei der Rohkostkur wird während 4-6 Wochen ausschliesslich unerhitzte Nahrung und keine Milchprodukte verwendet.

### **3. Stufe – Tierisch – eiweissfreie Vollwertkost**

Für ca. 4-6 Wochen verzichtet der Patient strikte auf alle Produkte vom Tier ausser Honig, Butter und Rahm. Gekochte Nahrung darf jetzt wieder gegessen werden.

### **4. Stufe Vollwerternährung überwiegend - lacto – vegetabil ev. als Trennkost**

Diese Kost sollte als Dauerkost beibehalten werden.

Regelmässige Fastenkuren und Rohkostwochen können z.B. einmal pro Jahr zur Prophylaxe durchgeführt werden.

### **Säurelastige Nahrung möglichst meiden**

1. Fleisch
2. Eier
3. Käse und zu viele Milchprodukte und Milch
4. Kaffee
5. Schwarztee
6. Alkohol
7. Zucker
8. Weissmehl
9. Zu viel Vollkorngetreide
10. Ev. Nachtschattengewächse

### **Ernährung nach Blutgruppe?**

Die in Amerika entwickelte, empirisch gefundene Ernährung gemäss der jeweiligen Blutgruppe kann ev. helfen belastende Lebensmittel für die jeweilige Person zu finden und so zu eliminieren.

Erfahrungen mit dieser Ernährungsform z.B. bei Übergewicht oder anderen gesundheitlichen Problemen haben bisher gute Resultate gezeigt.

So sind Fleisch, Eier, Milchprodukte und zuviel Weizen für Menschen mit Blutgruppe A eher zu meiden.

( Vorwiegend vegetarischen Kost)

Auch Nachtschattengewächse sind weniger empfehlenswert für diese Personen.

Menschen mit Blutgruppe 0 sollten keine Milchprodukte und möglichst kein Weizen essen,, dafür eher Fleisch und Fisch, viel Gemüse und Früchte.

Menschen mit Blutgruppe B und AB können am besten Milchprodukte verwenden.

Anmerk. Der Referentin: Leider habe ich noch keine Erfahrungen ob Personen mit Rheuma besonders häufig die Blutgruppe A haben.

Literaturtipp: Vier Blutgruppen- vier Strategien für ein gesundes Leben, Dr. Adamo, Piper Verlag

### **Vitalstoffsupplementierung?**

Die Unterstützung mit Vitalstoffen in der ganzheitlichen Rheumatherapie wird in Fachkreisen zwar kontrovers diskutiert, aber in der Fachliteratur finden sich diverse Hinweise auf Vitalstoffmängel bei Rheumatikern.

Häufig war die Versorgung mit B- Vitaminen, vor allem B1 und B 6 sowie Vitamin E und bei den Mineralstoffen Magnesium, Kupfer und Selen schlecht.

Folgende Vitalstoffempfehlungen werden daher für Rheumapatienten gemacht:

- **Multivitamin. und Mineralstoffdragee 1 Tablette pro Tag**
- **Vitamin E: 4 x 400i.E. pro Tag gegen Entzündungen und zum Aufbau und Erneuerung der Zellen**
- **Antioxidantien als Oxidationsschutz 3 x 1 Tablette**

- **Omega 3- Fettsäure ( Fischölkapseln ) wirkt entzündungshemmend ( Leinöl)**
- **1-3 Pastillen Pernaton zum Aufbau des Bindegewebes**

### Natürliche Vitalstoffsupplementierung statt Pillen

- **Blütenpollen 2x 1 Teelöffel ( alle Vitalstoffe ausser C)**
- **1-2 TL Hefeflocken über die Speisen( Selen und B- Vitamine)**
- **50 –100g Sprossen Alfalfa( vor allem Vitamin C und E )**
- **Grüntee als Antioxidant und Vitalstofflieferant ( A,E,C)**
- **Olivenöl ( Antioxdant, Vitamin E)**
- **Leinöl, Schwarzkümmelöl ( Omega –3 – Fettsäure)**

### Produkte zur natürlichen Nährstoffergänzung

Hefeflocken in der Ernährung verwenden. Vitamin-B und Selenlieferant  
( Biostrath- Produkte)

kaltgepresste Pflanzenöle, Olivenöl und Leinöl als Vitamin E Lieferant  
( Nachtkerzen- und Borretschsamenöle in Kapseln, Leinölkapseln von allsan) Schwarzkümmelöl  
Olivenöl kann auch bestens zum Einreiben verwendet werden.  
Sonnenblumen- oder Olivenöl für Mundspülungen  
( Entgiftung anregen )

Sprossen zur natürlichen Vitalstoffsupplementierung  
Sprossen sind Lebensmittel und Heilmittel in einem!

Die Drogerie als Sprossenlieferant und Lieferung von Zubehör wie Sprossengläser von Biorex und Sprossamen.

Nüsse, Weizenkeime, Vollkorngetreide, Linsen als natürliche Magnesiumlieferanten in der Ernährung einbauen.  
Kanne- Fermentgetreide und Kanne – Brottrunk

Schwarze Zuckerrohrmelasse ( Basenmittel und Vitalstofflieferant, auch für Bäder zu verwenden

Blütenpollen – zur Aktivierung des Stoffwechsels und als  
Vitalstofflieferant

Spirulina Algen als Basenmittel und Vitalstofflieferant

Orgon-Basenkur ( Bezug und Informationen bei der Firma  
Vita – Concept in St. Gallen, Tel. 071 244 01 75

### **Zusammenfassung**

- **Produkte zur Unterstützung der Ernährung bei Rheuma**
- **Kanne Brottrunk ( Entgiftung und Regulation des Säure- Basen- Haushaltes sowie für Bäder und Einreibungen )**
- **Biotta Säfte (Fastenkur)**
- **Molke ( Fastenkur) und für Bäder**
- **Basenmittel ( Regulation des Säure- Basen- Haushaltes**
- **Vitalstoffe ( z.B. allsan )**
- **Entschlackungstees von Heidak**

- **Basentees**
- **Grüntee**
- **Schwarze Zuckerrohrmelasse als Vitalstoffspender**
- Biostrath ( Versorgung mit wichtigen B- Vitaminen)
- **Soja- Reis- Hafer- und Mandelmilch als Milchersatz**
- Tofu bei fleischfreier Ernährung
- Hefeflocken
- Hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle ( Olivenöl, Leinöl, u.a.)
- Nachtkerzen und Borretschsamenöl, Leinölkapseln)

## **Rheuma - Volkskrankheit**

Immer mehr Menschen leiden unter rheumatischen Erkrankungen. In den meisten Fällen wird dabei die Ernährung nur wenig oder überhaupt nicht beachtet.

Es ist viel zu wenig bekannt, dass durch die hierzulande übliche fettreiche Zivilisationskost ein Entzündungsprozess - wie bei Rheuma – noch begünstigt wird.

- **Eine sorgfältig ausgewählte, fettarme Kost kann hingegen einem entzündlichen Verlauf entgegenwirken.**
- 
- **Ursache für rheumatische Entzündungen**
- 
- **Eine bisher vernachlässigte Ursache für Entzündungen sind die hoch ungesättigten Fettsäuren, die Arachidonsäure und deren Vorläufer die Linolsäure.**
- 
- **Aus Linolsäure, wie sie in pflanzlichen Fetten und Oelen vorkommt, wird im menschlichen Körper bei Bedarf Arachidonsäure hergestellt, welche in die Zellwände eingelagert wird.**
- 
- **Aus der Arachidonsäure werden, wenn eine Entzündung vorhanden ist ( Polyarthritis, Colitis Ulcerosa, MS) entzündungsfördernde Botenstoffe freigesetzt**
- 
- **Merke: Fleischreiche Kost = Brennstoffreiche Kost!!!**
- 
- **Je fettreicher die Ernährung, desto ausgeprägter sind die entzündlichen Erscheinungen.**
- **Je fettärmer die Kost, desto weniger entzündliche Erscheinungen.**
- **Besondere Vorsicht ist auch geboten bei hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenölen wie Sonnenblumen- und Distelöl. (74% Linolsäure)**
- **Therapieempfehlung für Rheumapatienten: nach Dr. med. Jürg Eichborn**
- **Fettarme Kost**
- **Verzicht auf Tierische Fette**
- **Fleischarme Kost**
- **wenig Tierprodukte**
- **nur mässig fettarme Milchprodukte**
- **(ev. bevorzugt Ziegen- und Schafsprodukte)**
- **nicht zu viel Vollkorn (Linolsäure)**
- **Achtung vor Nüssen ( Erd-,Baumnüsse)**
- **nicht zu viele Pflanzenöle**
- **( Sonnenblumen und Distelöl)**
- **viel Gemüse (entzündungshemmend)**

- **Fischkonsum oder Fischöl 2-3 x Woche**
- **Leinöl, Baumnussöl, Olivenöl, Rapsöl**
- **Viel Gemüse/ Obst**
- **Kein Obst u. Salat am Abend / Gärung**
- **Hülsenfrüchte**
- **Vitalstoffsupplementierung**
- **Kein Nikotin u. Alkohol**

## **8 Säulen der entzündungshemmenden Therapie nach Dr. Jürg Eichhorn**

- Linol-und Arachidonsäurereuzierte Ernährung ist Grundvoraussetzung
- Nahrungsergänzung mit Fischöl-, ev. auch mit Gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl)
- Vernichtung und Hemmung freier Radikale und Hemmung der Entzündung durch Vitamin E
- Die Vernichtung freier Radikale durch Selen
- Vernichtung der Radikale durch antioxidantienreiche Ernährung
- Nahrungsergänzung mit Muschelextrakten
- Immunstärkung durch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente
- Psychohygiene- weil psychischer Stress das Immunsystem schwächt.

### **Achtung ungünstige Begleitumstände berücksichtigen:**

- Psychische Belastungen
- Belastungen mit Schwermetallen
- Immunblockaden durch Pilze und Parasiten, besonders bei rheumatoider Arthritis)
- gestörter Säure- Basen- Haushalt
- Belastungen mit Darmgiften bei Fäulnis-und Gärungsstühlen (klebrig, stinkende Stühle)
- Mängel an gewissen Vitaminen, Mineralstoffen- und Spurenelementen
- Nahrungsmittelallergien- bzw. Unverträglichkeiten

## **Vorkommen von Arachidonsäure**

Arachidonsäure ist ein Abbauprodukt der Linolsäure und kommt nur im menschlichen und tierischen Organismus vor.

Sie ist der eigentliche Brennstoff für Entzündungen.

Die Aufnahme an Arachidonsäure in den Industrieländern beträgt bei der noch üblichen Fleischkost pro Tag ca. 200- 400mg.

Der empfohlene Tagesbedarf liegt bei

100-150 mg. Damit ist die Zufuhr mehr als doppelt so hoch wie die benötigte Menge.

Im Körper sind ca. 30.000 mg gespeichert, Vorräte also für mehr als 100 Jahre.

### **Gehalt an Arachidonsäure**

- |                   |         |
|-------------------|---------|
| • Schweineschmalz | 1700 mg |
| • Schweineleber   | 870 mg  |
| • Kalbsleber      | 350 mg  |
| • Eigelb          | 300 mg  |
| • Thunfisch       | 300 mg  |

### **Symptome eines Linolsäure Mangels**

- **Ekzematöse Hautveränderungen**

- **Haarausfall**
- **Degeneration von Leber und Niere**
- **Wasserverlust durch Haut und Durstgefühl**
- **Austrocknen der Drüsen**
- **Infektanfälligkeit**
- **Wundheilungsstörungen**
- **Sterilität des Mannes, Fehlgeburten**
- **Arthritis ähnliche Beschwerden**
- **Herz- und Kreislaufbeschwerden**
- **Wachstumsverlangsamung**
- **Verhaltensstörungen**
- **Mindestmenge täglich 2 g bzw. 2000 mg, sind ohne negativen Folgen.**

### **Literaturempfehlungen zum Thema Ernährung bei Rheuma**

- Trennkost bei Rheuma, Fessel, Sulzberger, AT - Verlag
- **Zeitkrankheiten, Urachaus Verlag**
- Rheuma natürlich heilen, Sabine Theadora Ruth, Daco Verlag Stuttgart
- Rheuma, Vorbeugen und Heilen aus ganzheitlicher Sicht, Roland Diezi, Midena ( leider vergriffen, eines der besten Bücher zum Thema)
- Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an, Dr. John, H. Tilden, Waldthausen Verlag
- Ernährungstherapie, Monika Heintze, Sonntag Verlag
- ( Fachbuch für Heilpraktiker)
- Fasten als Therapie, Heinz Fahrner, Hippokrates Verlag
- Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag
- Gesunde Ernährung bei Rheuma, Peter Mayr. Dr. med. Jürg Eichhorn, Haug Verlag
- Gesundheit durch Entschlackung, Jentschura, Lohkämper Bezug bei Vita Concept in St. Gallen

©Erica Bänziger,  
 dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin AAMI,  
 Kochbuchautorin,