



## Naturheilkundlicher Rat - RHEUMA/ARTHROSE

### Entzündliches Rheuma

## Was Naturheilkunde bei Rheuma leistet

Dr. med. Bernharda Schinke

*Rheuma hat viele Erscheinungsformen. Medizinisch korrekt spricht man von über 100 Erkrankungen des „rheumatischen Formenkreises“. Bei den meisten von ihnen kommt es zu Schmerzen und Entzündungen. Dr. med. Bernharda Schinke erläutert, welche naturheilkundlichen Maßnahmen die Beschwerden lindern und dabei helfen, nebenwirkungsreiche Medikamente einzusparen.*

In Deutschland leiden etwa 1,5 Millionen Menschen an **entzündlichem Rheuma**. Es handelt sich um eine meist schubförmig verlaufende Autoimmunerkrankung, die sich gegen eigene Strukturen richtet. Gesunde Gelenke werden durch körpereigene Immunzellen angegriffen und unbehandelt sogar zerstört. Eine genetische Veranlagung gilt mittlerweile als gesichert. Äußere Faktoren wie Infektionen des Magen-Darm-Traktes oder der ableitenden Harnwege, aber auch Stress können die Krankheitsentstehung begünstigen. Präparate, die das Immunsystem stimulieren, z. B. Echinacea-Extrakte (Sonnenhut) dürfen von den Betroffenen nicht eingenommen werden, da sie Autoimmunprozesse verstärken können.

Entzündliches Rheuma unterscheidet sich von **degenerativen Gelenkerkrankungen** (z. B. Gelenksarthrose), bei denen es im Laufe des Lebens durch Verschleiß, Über- und Fehlbelastung zu einem vermehrten Knorpelabrieb kommt. Der Knochen ist nicht mehr ausreichend geschützt und Bewegungen nicht mehr reibungslos möglich. Vor allem Überbelastung löst dann Entzündungen im Gelenk („aktivierte Arthrose“) aus, die zu einer weiteren Schädigung führen. Bei beiden Erkrankungen spielt die **Gelenkentzündung (Arthritis)** eine wesentliche Rolle. Sie führt zu starken Schmerzen, Schwellungen und Rötungen im Gelenkbereich.

Auch Stoffwechselerkrankungen wie Gicht können bekanntermaßen eine massive Gelenkentzündung in Form des Gichtanfalls auslösen. Durch Einlagerung von Harnsäurekristallen kommt es zum Entzündungsgeschehen.

Beispiele für die durch Autoimmunprozesse verursachten entzündlichen rheumatischen Erkrankungen sind unter anderem die rheumatoide Arthritis (auch chronische Polyarthritis genannt), Morbus Bechterew, aber auch Kollagenosen (Bindegewbserkrankungen) und Vaskulitiden (entzündliche Gefäßerkrankungen).

### **Je länger die Morgensteifigkeit, desto schwerer die Erkrankung**

Bei der **rheumatoiden Arthritis** greifen Antikörper gegen körpereigenes Gewebe (Autoantikörper) die Gelenkkapsel, genauer gesagt, die Gelenkinnenhaut an. Eine komplizierte Kettenreaktion führt zu ihrer Verdickung und Entzündung. Es bildet sich ein Gelenkerguss. Das Gelenk schwillt an. Diese Vorgänge führen unter anderem auch zur Morgensteifigkeit, die zu den wesentlichen Symptomen einer rheumatischen Erkrankung zählt. Je länger die Morgensteifigkeit dauert (15 Minuten bis zu mehreren Stunden), desto schwerer wiegt die Erkrankungssituation. Überdehnung

macht das Gelenk instabil und freigesetzte, aggressive Enzyme zerstören den Knorpel. Wird der Knochen selbst angegriffen, kommt es zur bleibenden Deformierung.

Bereits bestehende Arthrosen können sich durch Entzündungsschübe rasch verschlechtern. Außerdem werden knochenabbauende Zellen (Osteoklasten) angeregt – mit der Gefahr der Osteoporose. Auch verursacht der Angriff des Immunsystems oft Sehnen- bzw. Sehnenscheidenentzündungen (Tendinitis bzw. Enthesitis) oder betrifft das Auge (z. B. Regenbogenhautentzündung), innere Organe, vor allem die Niere, sowie Nerven (Neuritis).

Oft klagt der Patient über eine körperliche Abgeschlagenheit mit schwerem Krankheitsgefühl und Leistungseinbußen. Schmerzen und Schwellungen führen zu einer deutlichen Funktionsstörung des Bewegungsapparates. Der Alltag des Patienten ist sichtlich erschwert und belastet verständlicherweise auch die Psyche bis hin zu Depressivität. Neue Forschungen lassen die Vermutung zu, dass Entzündungen im Körper zu Depressionen führen können. Nun verstehen wir, dass die Therapie der rheumatischen Erkrankungen darin besteht, das Immunsystem zu dämpfen, um die autoaggressiven Zerstörungen der Gelenke zu verhindern.

### **Naturheilkunde versteht sich als ergänzende Therapie**

Der naturheilkundlich tätige Therapeut sollte nicht von vornherein von der klassischen Therapie abraten, da ansonsten womöglich wertvolle Zeit verloren geht und zum Teil schwere Folgeschäden riskiert werden. Zu den gängigen schulmedizinischen Therapien gehören Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken (Immunsuppressiva wie z. B. Methotrexat, Kortison), Medikamente aus der Gruppe der nicht-steroidalen Antiphlogistika (NSAR) und Immunbiologika (TNF-alpha-Blocker). Der Patient sollte über die möglichen Nebenwirkungen aufgeklärt sein und den behandelnden Rheumatologen als kompetenten Begleiter sehen, mit dem er auch bei Nebenwirkungen oder Nichtansprechen der Therapie im Gespräch bleibt. Im Idealfall steht der Rheumatologe ergänzenden Therapien positiv gegenüber. Sie sollen den Krankheitsverlauf abmildern und die Nebenwirkungen der Medikamente verringern. Oftmals kann sogar deren Dosierung reduziert werden.

Eine angepasste **Ernährung** bildet die Grundlage jeder naturheilkundlichen Therapie. Besonderes Augenmerk richtet sich auf die essenziellen Fettsäuren, die der Körper benötigt, aber nicht selbst herstellen kann. Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sollten in einem Verhältnis von höchstens 5:1 aufgenommen werden. Tatsächlich liegt ihr Verhältnis bei der üblichen Ernährung der Deutschen meist höher als 7:1 und wirkt damit sehr ungünstig. Omega-6-Fettsäuren bestehen aus Linol-, Gamma-Linolen- sowie Arachidonsäure. Vor allem die letztgenannte, die vermehrt in Fleisch- und Wurstwaren (insbesondere in Schweinefleisch) enthalten ist, fördert Entzündungsprozesse in unserem Körper. Entzündungshemmend wirken dagegen Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure aus Pflanzen, z. B. Algen), Eicosapentaensäure (EPA) sowie Docosahexaensäure (DHA) aus Fischöl. Die zusätzliche Gabe hochdosierter Omega-3-Präparate ist oft sinnvoll. Olivenöl enthält die ebenfalls entzündungshemmenden Omega-9-Fettsäuren. Das oft empfohlene Kokosöl weist ein gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren auf und gilt daher auch als empfehlenswert. Eine mediterrane Kost mit viel frischem Gemüse und Obst hemmt durch ihren hohen Gehalt an Pflanzenfarbstoffen (Flavonoide) Entzündungen. Flavonoide helfen dem Körper auch bei der Zellreparatur.

Zucker sollte man weitestgehend meiden, da er den Stoffwechsel übersäuert und somit wesentlich zu Entzündungsprozessen beiträgt. Stattdessen bevorzugt man **basische Nahrung** (Gemüse, Obst, wenig tierische Eiweiße, keinen Zucker), die man durch die Einnahme basischer

Salze (Basentabs Pascoe® Tbl., Basosyx® Tbl.) sinnvoll unterstützen kann. Erfahrungsgemäß vertragen Rheumatiker Fruchtsäuren (z. B. in Südfrüchten, Kiwis oder auch in Form von Fruchtttees) nicht gut.

### **Gesunder Darm als Basis der Behandlung**

Heilfasten über fünf bis zehn Tage (mit ärztlicher Begleitung) wirkt sich bei vielen Patienten positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Achten Sie auch auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien, um Immunreaktionen auf unverträgliche Nahrung (häufig auf Gluten und Getreide) zu verringern und das Darmmilieu zu entlasten.

Dem **Darm** als Immunorgan und Barriere zum Gesamtorganismus kommt eine besondere Bedeutung zu. Bei gestörter Darmflora entstehen Entzündungsreaktionen an der Schleimhaut, die die Darmbarriere angreifen (Leaky-gut-Syndrom) Die Einnahme von Milchsäurekeimen ist sehr zu empfehlen (SymbioLact® comp., Pro Bio-Cult® Kps., probiotik® pur Kps.). Lebende Immunkeime aus gesunden *E. coli* oder Enterokokken dürfen bei Autoimmunerkrankungen nur in niedriger Dosierung eingenommen werden, da sie das Darmimmunsystem ansonsten zu sehr stimulieren. Immunkeime (zusätzlich zu den Milchsäurekeimen) nimmt man eher als Stoffwechselprodukte von Darmkeimen (Colibiogen®, Pro-Symbioflor® Tr.) oder als Fermentationsprodukt von *E. coli* (Rephalysin® Drg.) ein, um das Darmmilieu und die Darmbarriere zu verbessern.

Entzündliche Prozesse an der Darmschleimhaut lassen sich hervorragend mit einer Kombination aus Myrrhe (Weihrauchgewächs), Kaffeekohle und Kamille (Myrrhinil-Intest® Drg., 3-mal tägl. 3-4 Drg. vor dem Essen bei Verstopfungsneigung nur 3-mal 2 Drg.) auch ergänzend zu den Darmbakterien behandeln. Die empfohlene Darmtherapie kann durchaus zweimal jährlich über jeweils mindestens 6-8 Wochen durchgeführt werden.

### **Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen prüfen**

Nur ein gesunder Darm kann Stoffe aus der Nahrung optimal aufnehmen. So stellen wir oft ausgeprägte Defizite an **Mineralstoffen und Spurenelementen** fest, insbesondere Zink, Selen, Magnesium und Kalzium, aber auch Mangan und Kupfer. Auch Holotranscobalamin (aktive Form von Vitamin B<sub>12</sub>) und Folsäure, die im Dünndarm resorbiert werden, sind häufig erniedrigt. Dadurch kommt es zu Störungen der Blutbildung, in der Folge auch zu neurologischen Symptomen (z. B. Kribbelparästhesien). Das Spurenelement Selen nimmt in der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen und Autoimmunreaktionen einen besonderen Platz ein. Es greift sehr komplex in Immun- und Stoffwechselprozesse ein. Oft benötigt man eine Dosierung von 200-300 µg täglich (Cefasel® Tbl., Selen-loges®). Zu Beginn eines Entzündungsschubs empfiehlt sich einmalig eine Dosierung bis 1000 µg. Bei der Gabe von Natriumselenit sollte etwa eine Stunde Abstand zu Vitamin C eingehalten werden, da es sonst nicht wirken kann.

Zink hat ebenso wie Selen eine Bedeutung als Radikalfänger. Freie Radikale werden bei Entzündungsprozessen vermehrt ausgeschüttet und schädigen die Gewebe zusätzlich (Curazink® Kps., Zinkorotat® Tbl., Unizink® Tbl.) Magnesium ist wichtig, da es Verspannungen der Muskulatur verbessert, unter denen ein Rheumatiker wegen der Schmerzen verstärkt leidet (Magnesium Verla Drg., Magnetrans® Kps., Magnerot® Kps.). Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Kalzium sollte ganz besonders bei Kortisoneinnahme wegen des erhöhten Osteoporose-Risikos geachtet werden (Calcitrat® Tbl., Coralencalcium Tbl.). Um einen ausreichenden Vitamin-D-

Blutspiegel zu erreichen, benötigt man erfahrungsgemäß 2000- 4000 IE täglich. (Vitamin D3 Hevert® 4000 IE, ½-1 Tbl. täglich, Vigantol® Öl, 4-8 Tr. täglich). Zwei- bis dreimal jährliche Blutspiegelkontrollen geben Aufschluss über den Behandlungserfolg.

Durch seinen Einfluss auf verschiedene Faktoren in der Entzündungskaskade bezeichnet man **Curcumin** (Inhaltsstoff aus der Kurkuma-Wurzel) manchmal schon als „pflanzliches Kortison“ – ohne dessen Nebenwirkungen. Da Curcumin kaum wasserlöslich ist und somit schlecht im Körper aufgenommen werden kann, sollte man einen speziell hergestellten Extrakt wählen, der ausreichende Wirkspiegel erzielt. (Curcumin-loges®, 2-mal 1 Kps., Curcusol®, 2-mal 1 Kps. tägl.).

Da bei einer Entzündung sogenannte freie Radikale entstehen, die ihrerseits Schäden verursachen, haben Radikalfänger wie Vitamin E (zunächst 1000 IE täglich für 4 Wochen, anschließend 400-600 IE täglich, z. B. Mowivit® Kps., E-Vitamin ratiopharm® Kps.) oder Vitamin C (1 g täglich), möglichst in natürlicher Form aus der Acerolakirsche, nach wie vor eine große Bedeutung.

In der Phytotherapie kennen wir die **Teufelskrallenwurzel** (Doloteffin®, 3-mal 2 Drg. tägl., Teufelskralle-loges®, 2-mal 1 Kps. tägl.), die bekanntlich innerhalb weniger Wochen eine entzündungshemmende Wirkung entfaltet. **Brennnesselextrakte** (Hox alpha®, 2- bis 3-mal 1 Kps. tägl., Natulind® 600, 2-mal 1 Tabl. tägl.) wirken durch Prostaglandinhemmung (Prostaglandine fördern Entzündungen). Außerdem unterstützen sie Entgiftungsvorgänge im Körper. Eine **ausreichende Trinkmenge** von ca. zwei Litern täglich ist deshalb wichtig! Hierdurch wird auch die oft beim Rheumatiker belastete Niere unterstützt.

Ein mit am häufigsten angewandtes pflanzliches Heilmittel der Rheumatologie ist der **Weihrauchextrakt** aus *Boswellia serrata* (Weihrauch H15® 400 mg, 3-mal 1 Kps. tägl., Weihrauch Boswellia 400 mg Purehealth, 3-mal 1 Kps. täglich). Er gilt seit langem schon als potenter Entzündungshemmer am Bewegungsapparat.

Weite Verbreitung erfährt eine **Enzymtherapie** mit Papain, Bromelain und Trypsin. Sie helfen dem Immunsystem Immunkomplexe abzuräumen und die Selbstheilungskräfte bei Entzündungen zu verstärken. (Wobenzym® plus, 3-mal 2 Drg. ½ Std. vor dem Essen, Bromelain POS®, 2-mal 1 Drg. ebenfalls nüchtern ½Std. vor einer Mahlzeit).

## **Bewegung und Entspannung lindern den Krankheitsverlauf**

**Bewegung**, ohne die Gelenke zu überlasten, und vor allem ein aktiver Muskelaufbau in Phasen ohne Entzündungsschub bleiben unverzichtbar. Heute wissen wir, dass die Muskeln bei Bewegung hormonähnliche Signalstoffe ausschütten, die entzündungsregulierend wirken, sogenannte Mykine. Konsequente **Krankengymnastik** erhält die Bewegungsfunktion und verhindert vor allem bei Morbus Bechterew das Versteifen der Wirbelsäule. Moderates Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen eignen sich besonders, müssen aber natürlich individuell festgelegt werden.

Sämtliche **Entspannungsmethoden** helfen dem Körper im Kampf gegen die Entzündung. Chronischer Stress und Belastung der Psyche führen über viele Mechanismen zu Entzündungen in unserem Körper. Sollte die Erkrankung die Psyche des Patienten allzu sehr beschweren, so wirken sich **therapeutische Gespräche** oft sehr positiv auf Krankheitsbewältigung und -verlauf aus.

Viele Patienten möchten regelmäßige Bewegungsübungen in **Thermalwasser** nicht missen und erfahren hierdurch Linderung. Eine Vielzahl von Einrichtungen bietet Bewegung in warmem Wasser an, um die Gelenke schwerelos in Bewegung zu halten und die Muskulatur zu entspannen. **Bewegungsbäder** können auch ärztlich verordnet werden.

**Kälteanwendungen** (Quarkauflagen, Eispackungen) wirken unterstützend bei Überwärmung und Entzündung. Stationär wird oft eine Kältetherapie in Kältekammern (10-12 Anwendungen) durchgeführt, um Entzündungsschübe zu stoppen.

Möglicherweise sollte man auch an die Beseitigung von **Störherden** denken, vor allem im Zahn-/Kieferbereich. Sie können den Gesamtorganismus erheblich belasten und Entzündungsvorgänge unterhalten.

Wir kennen also eine ganze Reihe sinnvoller naturheilkundlicher Therapien, die den Krankheitsverlauf der entzündlichen Rheumaerkrankung positiv beeinflussen und das Befinden und die Alltagssituation des Patienten wesentlich verbessern können. Sie helfen außerdem, Risiken der Entzündungsreaktionen im gesamten Körper, z. B. im Herz-Kreislaufsystem, zu minimieren. Auch eine Arteriosklerose ist die Folge einer Entzündung der Gefäßwand. Nikotinkonsum erhöht generell das Entzündungsrisiko in allen Organsystemen und wirkt sich bei einer rheumatischen Erkrankung sehr negativ aus.

Die Erkrankung selbst, aber auch Hilfe annehmen zu können, die Teilnahme am alltäglichen Leben in Mobilität zu sichern sowie wohltuende Sozialkontakte in Familie und Freundeskreis zu pflegen, das alles ist jedem Menschen, der an einer rheumatischen Erkrankung leidet, zu wünschen.

**Autorin:**

**Dr. med. Bernharda Schinke**, Jahrgang 1958, Praktische Ärztin, Naturheilverfahren; Ausbildung im Bereich Anästhesie und Intensivmedizin, seit 1993 in Mainz niedergelassen mit Schwerpunkt Mikrobiologische Therapie, biologische Krebstherapie, ganzheitliche Diagnostik und Therapie chronischer Erkrankungen.

Entnommen aus dem „Naturarzt“ April 2018