



Gesundheitspraxis Jolanda Gasser
Dipl. TCM-Therapeutin
Naturheilpraktikerin
Chutzenstrasse 68, 3007 Bern
079 348 24 77

Arthrose, Arthritis, Rheuma, Gicht, Fibromyalgie

Inhaltsverzeichnis

- Ursache
- Unterschiede
- Anatomie
- Symptome
- Behandlung

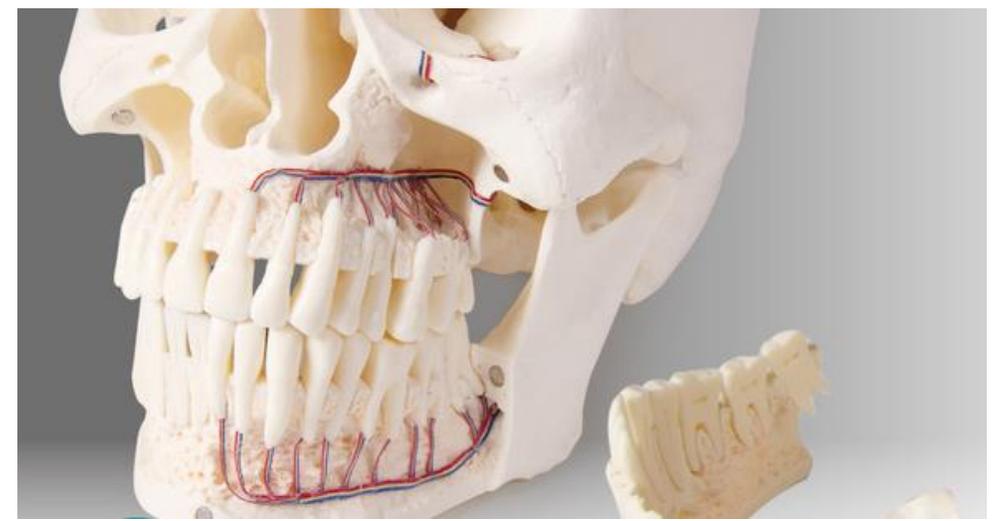
Entzündungen sind der Grund für nahezu jede Erkrankung



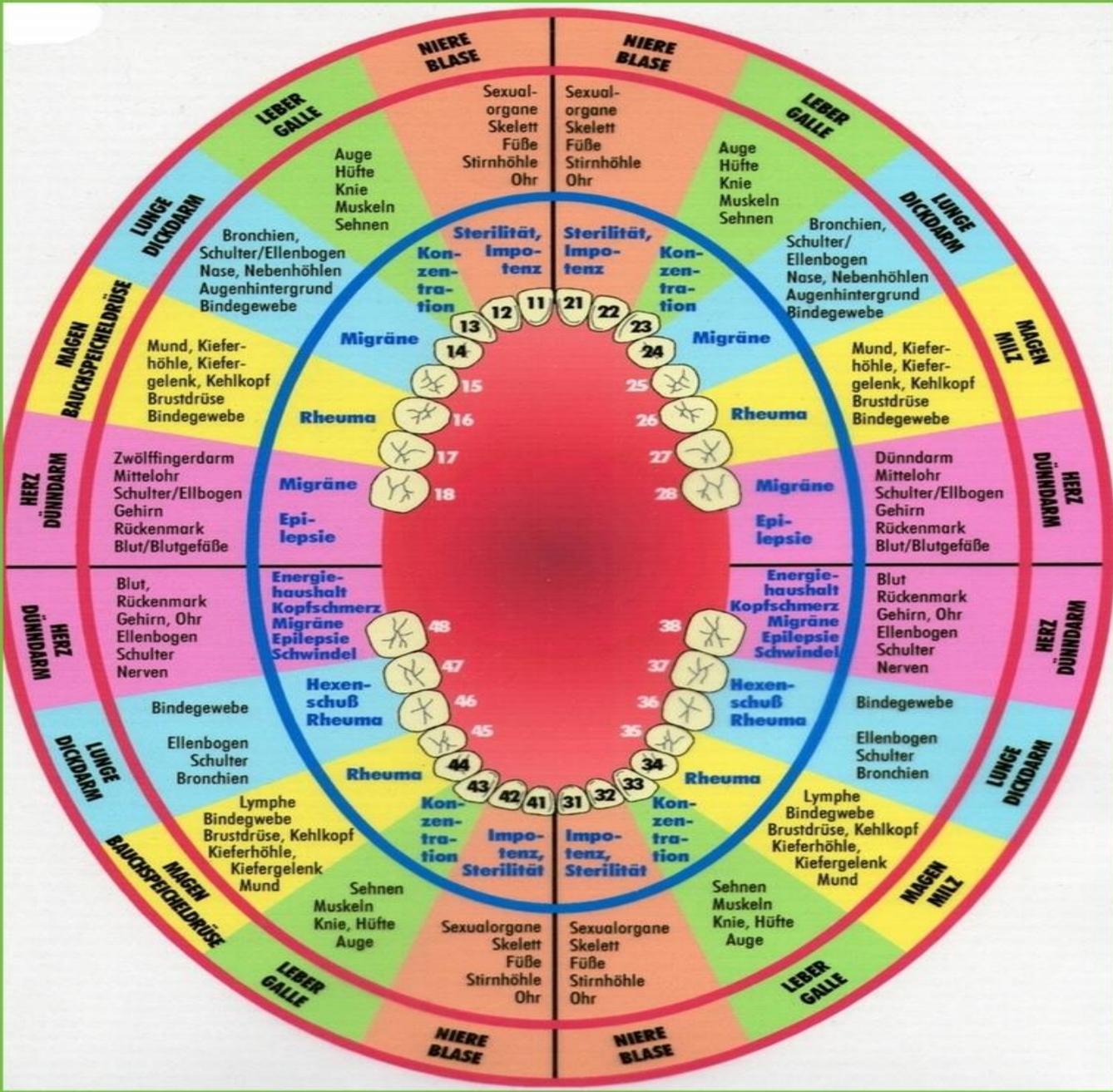
Ob Arthrose, Arthritis, Rheuma, Fibromyalgie, Gicht, Bronchitis, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, ***Parodontitis***, Osteoporose, Multiple Sklerose, Diabetes, Hashimoto Thyreoiditis, Arteriosklerose, Tinnitus, Bluthochdruck, Alzheimer oder Krebs – so unterschiedlich diese Krankheiten auch sind, ihnen allen liegen übermäßige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde.

Unentdeckte chronische Entzündungsherde haben in den meisten Fällen schwere Krankheiten zur Folge.

Jeder Zahn ist mit Nervenbahnen zu Organen verbunden



Rheuma gehört in der chinesischen Medizin zur Milz. Wenn die Energie der Milz geschwächt ist, entstehen Krankheiten wie Rheuma. Das Organ (Milz) ist nicht am Platz. Es entstehen «Dinge» im Körper, welche so nicht hingehören. Die Leber «überwacht» die Muskeln und Sehnen Die Lunge das Bindegewebe etc.



Zahn-Organschema

Was ist der Unterschied?

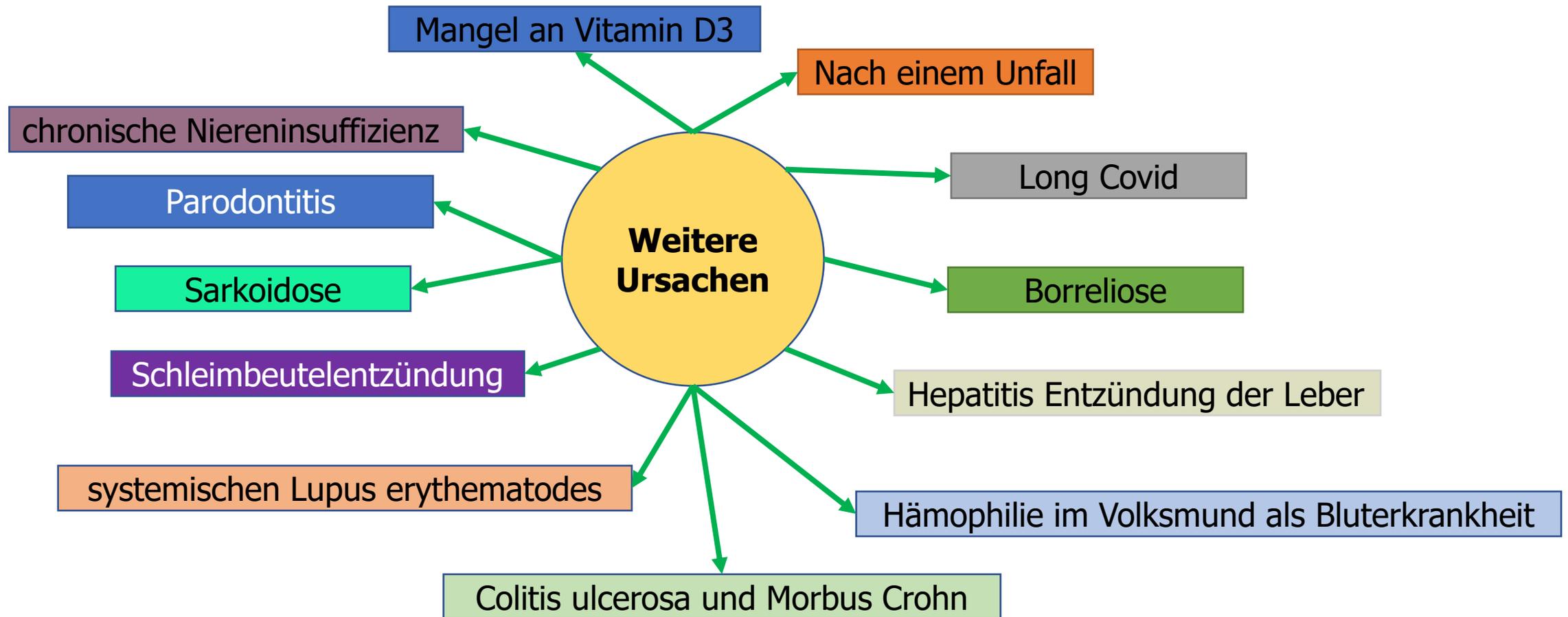
Im Volksmund werden die Krankheitsbilder *Arthrose*, *Arthritis* und *Rheuma* oft synonym gebraucht. Es handelt sich aber um unterschiedliche Erkrankungen der Gelenke, mit unterschiedlichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Gicht ist die Niere auch betroffen.

Fibromyalgie unterscheidet sich dadurch, dass die Psyche auch betroffen ist.

Allen gemeinsam sind die entzündlichen Prozesse, die schliesslich zu Bewegungseinschränkungen und starken Schmerzen in den betroffenen Gelenken führen. Alle fünf Erkrankungen gehören zu den Krankheiten des rheumatischen Formenkreises.

Differenzialdiagnose bei Gelenkschmerzen



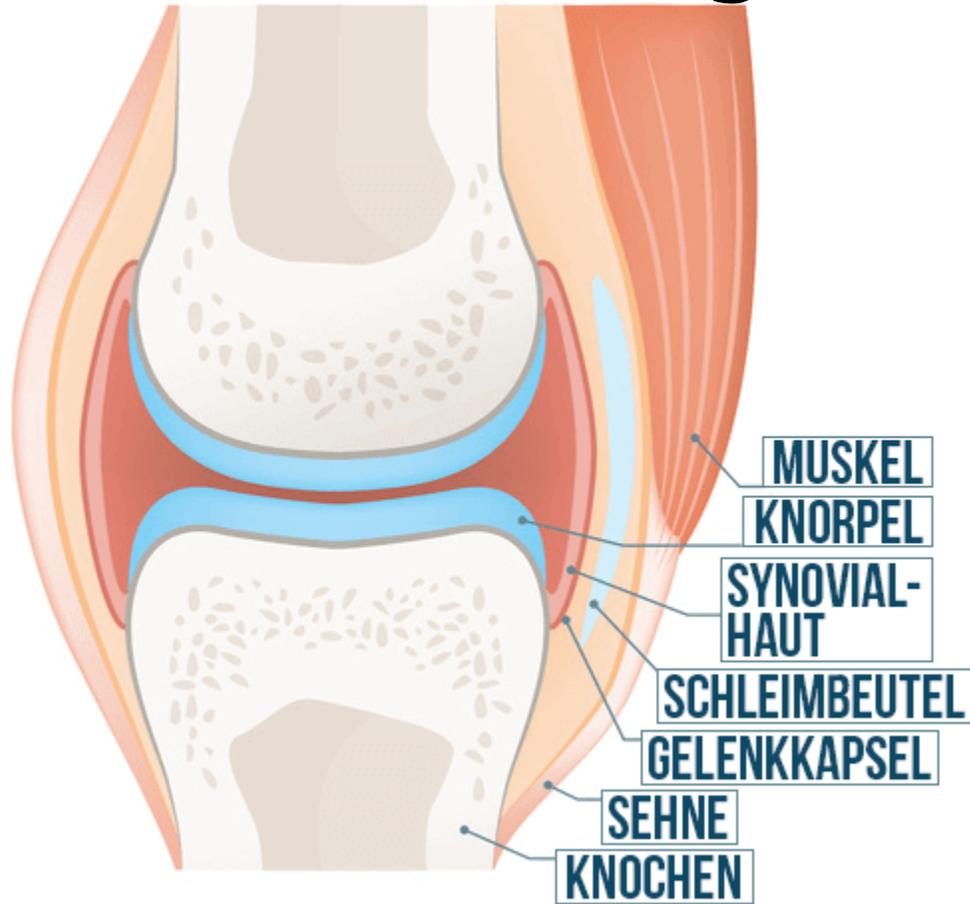
Arthrose: Mechanischer Gelenkverschleiss

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, doch noch immer bestehen zahlreiche **Missverständnisse** bezüglich ihrer Entstehung und Behandlung. Viele glauben, dass der Gelenkverschleiss und die zunehmenden Schmerzen langfristig nicht aufzuhalten und eine normale Begleiterscheinung des Alters wären. **Doch das ist ein grosser Irrtum!**

Muskeln und Gehirn bringen das Gelenk in Bewegung

Muskeln sind die einzigen Motoren, die wir für unsere **Bewegungen aktiv ansteuern** können: Unser Gehirn speichert häufig benutzte Bewegungsmuster und die dafür notwendigen Muskelspannungen, um die Bewegungen im Alltag schnell und flüssig durchführen zu können. So kommt es, dass wir nicht grossartig darüber nachdenken müssen, wie wir uns fortbewegen, sondern das meiste ganz automatisch abzulaufen scheint. Dieses **Bewegungsprogramm im Gehirn** verändert sich ein Leben lang, je nachdem welche Bewegungsmuster wir regelmässig ausführen.

Wie ist ein gesundes Gelenk aufgebaut?



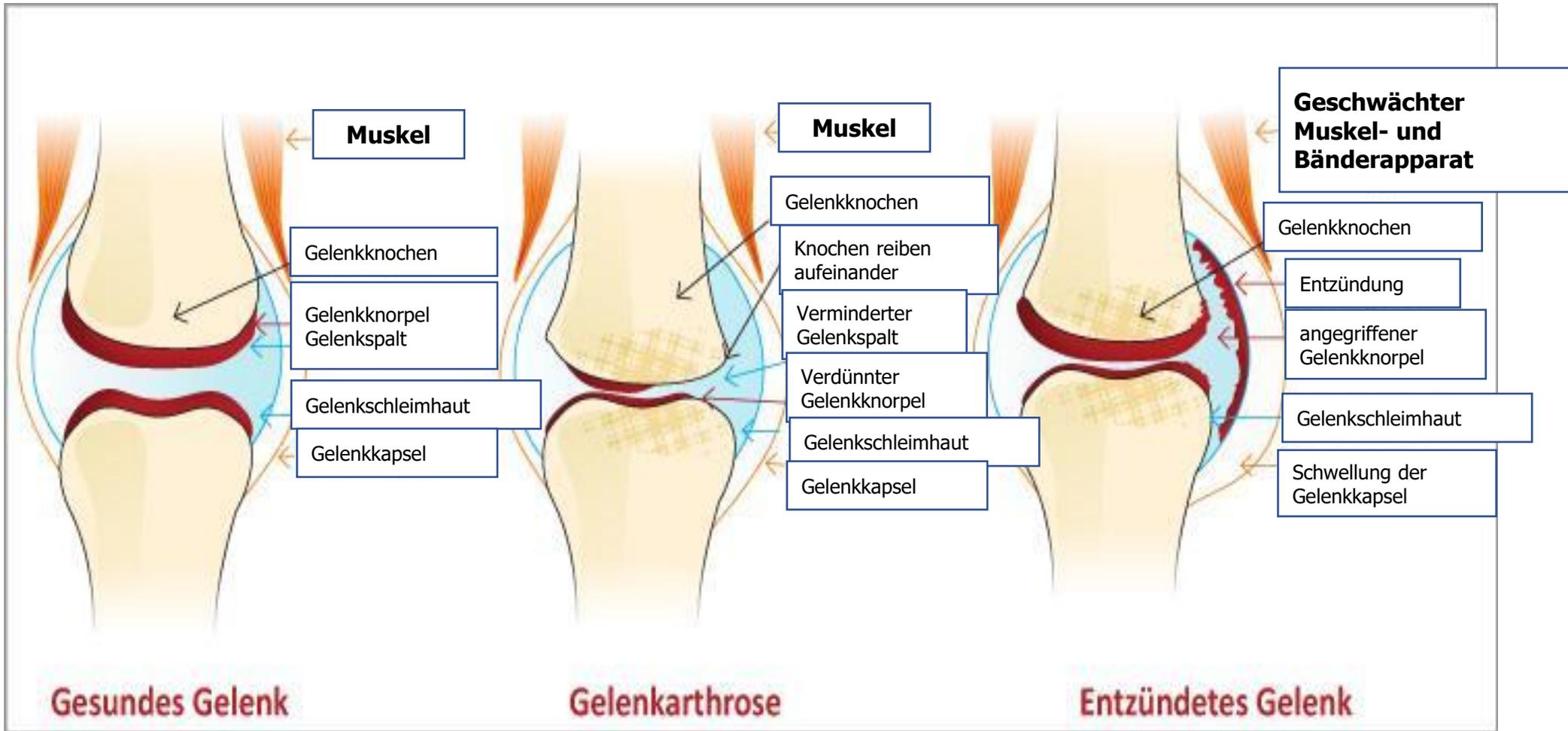
An einem Gelenk sind mindestens zwei Knochen beteiligt, die eine bewegliche Verbindung eingehen. Dabei wird zwischen echten und unechten Gelenken unterschieden:

Die Flächen echter Gelenke sind **mit hyalinem Knorpel überzogen**, der von Gelenkflüssigkeit umgeben ist. Die Gelenkhöhle wird von einer zweilagigen Gelenkkapsel umschlossen, die für die Stabilität des Gelenks sorgt und die Bewegungsrichtung gegebenenfalls einschränkt. Ausserdem produziert die Synovialhaut der Kapsel die sogenannte Synovialflüssigkeit, die als **Gelenkschmiere zwischen den Knochen** fungiert, und stellt Eiweissbausteine für die Ernährung des Knorpels bereit.

Echte Gelenke: Hüftgelenke, Kniegelenke oder Schultergelenke, Ellbogen, Finger, Zehen

Unechte Gelenke: weisen keinen Gelenkspalt auf, sondern sind knorpelige oder bindegewebige Knochenverbindungen und sind daher nur eingeschränkt beweglich; Bandscheiben und Brustbein.

Wie ist ein gesundes Gelenk aufgebaut?



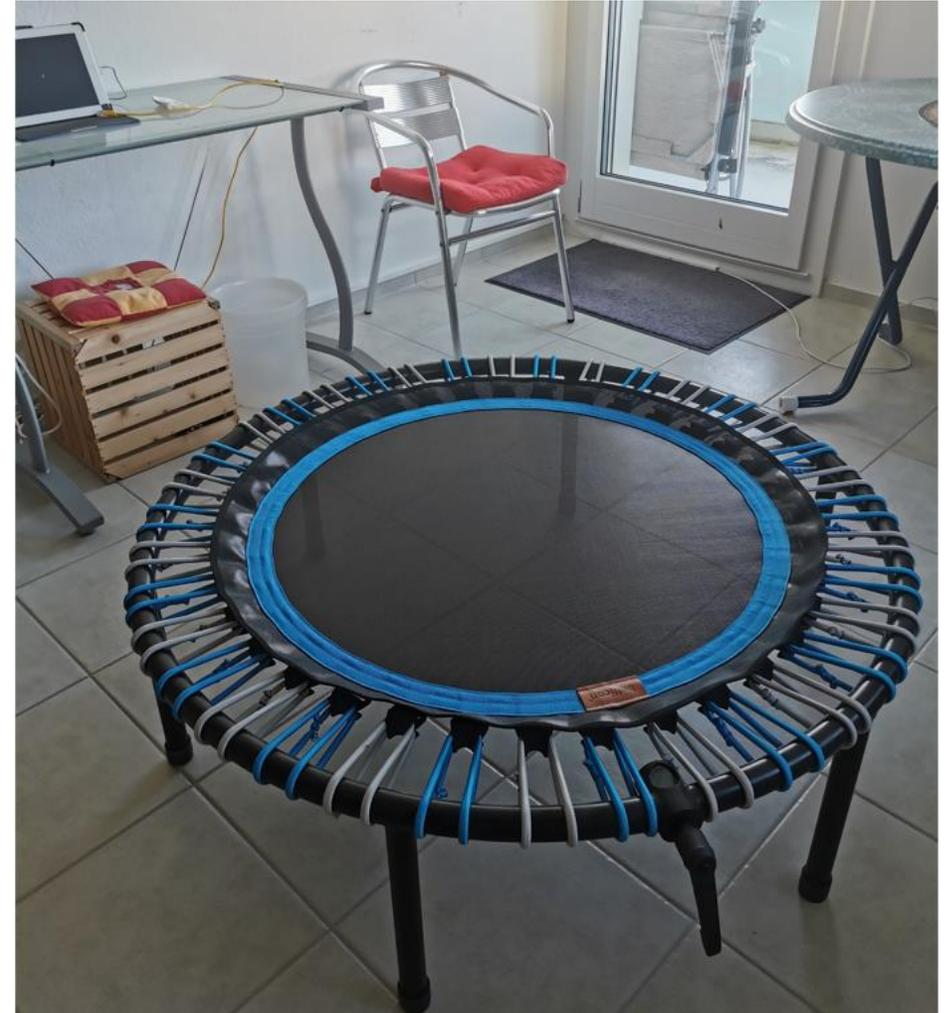
Wie funktioniert ein gesundes Gelenk?

Unsere Muskeln sorgen dafür, dass die Gelenke in unserem Körper in die gewünschte Richtung bewegt werden können. Jedes Gelenk hat sowohl **Agonisten** – also Muskeln, die das Gelenk in eine bestimmte Richtung beugen können –, als auch **Antagonisten** – Muskeln, die es wieder in die Gegenrichtung bewegen können. Dabei ziehen sich die einen Muskeln (Agonisten) zusammen, um zum Beispiel ein Bein zu beugen, während die gegenüberliegenden Muskeln (Antagonisten) gestreckt werden. Der Körper baut in der nachgebenden Richtung eine kleine Kraft auf, welche die Spannung aufrechterhält und daher **Steuerspannung** genannt wird. Sie zieht etwas dagegen, damit die Knochen der beteiligten Gelenke richtig positioniert werden.

Muskulatur stärken für ein gesundes Gelenk

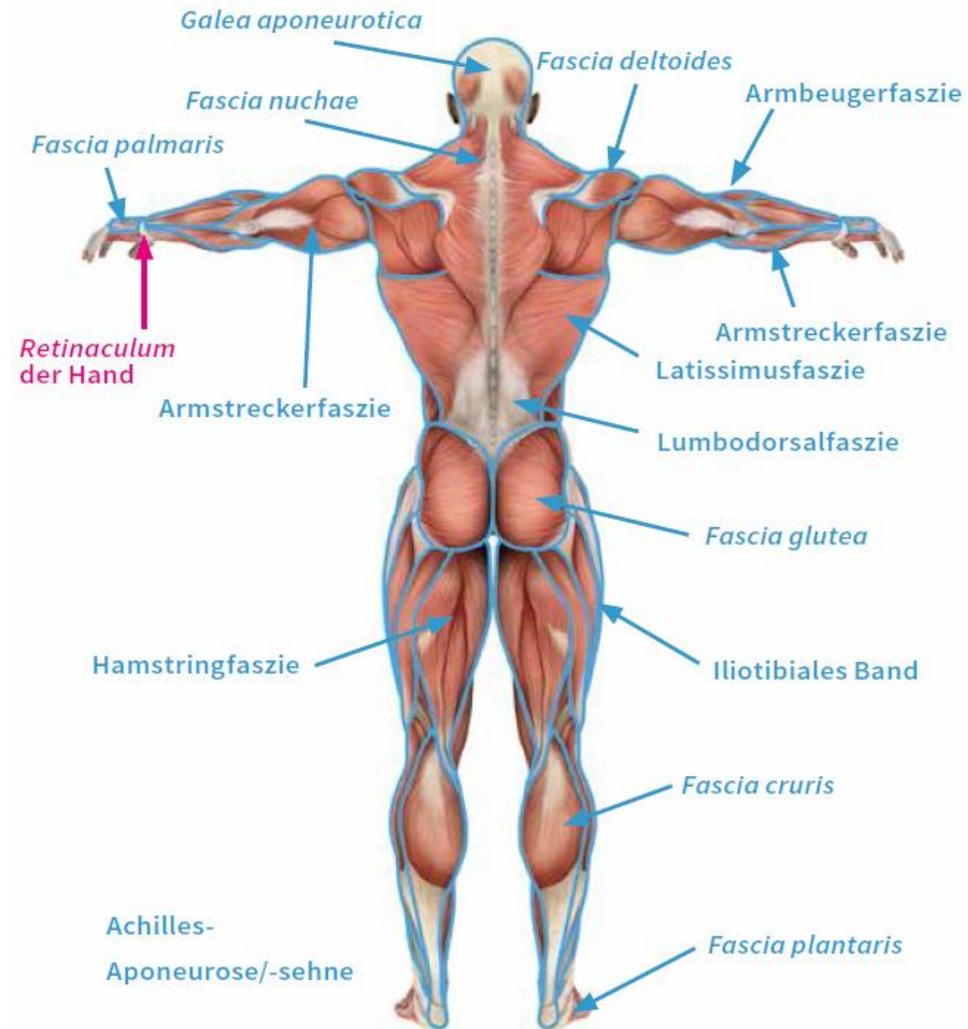
5 GRÜNDE FÜR DAS TRAMPOLIN BEI ARTHROSE

- **Anlaufschmerz adieu** – Mit gezieltem Training einen schwungvollen und geschmeidigen Start in den Tag
- **Mehr Kontrolle** – Mit Koordinationstraining die Gelenke stabilisieren
- **Entlastung** – Effizientes Training ohne Gelenkbelastung und –schmerzen
- **Starke Gelenke** – Knorpel stärken durch den Trampolineffekt
- **Immer in Bewegung** – Nur 10 Minuten am Tag reichen aus, um mit Spass und Abwechslung den Muskelaufbau zu fördern und die Beweglichkeit zu erhalten



Faszien umhüllen die Muskeln und bewegen sich flexibel mit

Untrennbar mit dem Hirnprogramm verbunden sind die Faszien – die **Weichteil-Komponenten des Bindegewebes**. Sie durchdringen wie ein dreidimensionales Spinnennetz unseren Körper und **umschliessen die Muskeln**, damit alles an seinem Platz bleibt. Wenn sich die Muskeln zusammenziehen und wir uns bewegen, geben die Faszien in einem gesunden Körper völlig flexibel nach und machen die Bewegung mit. Sie werden permanent von den Fibroblasten in unserem Körper an die häufig durchgeführten Bewegungen angepasst, überarbeitet und umstrukturiert. Unsere alltäglichen Bewegungsmuster prägen also massgeblich die Struktur und **Flexibilität** unserer Faszien.

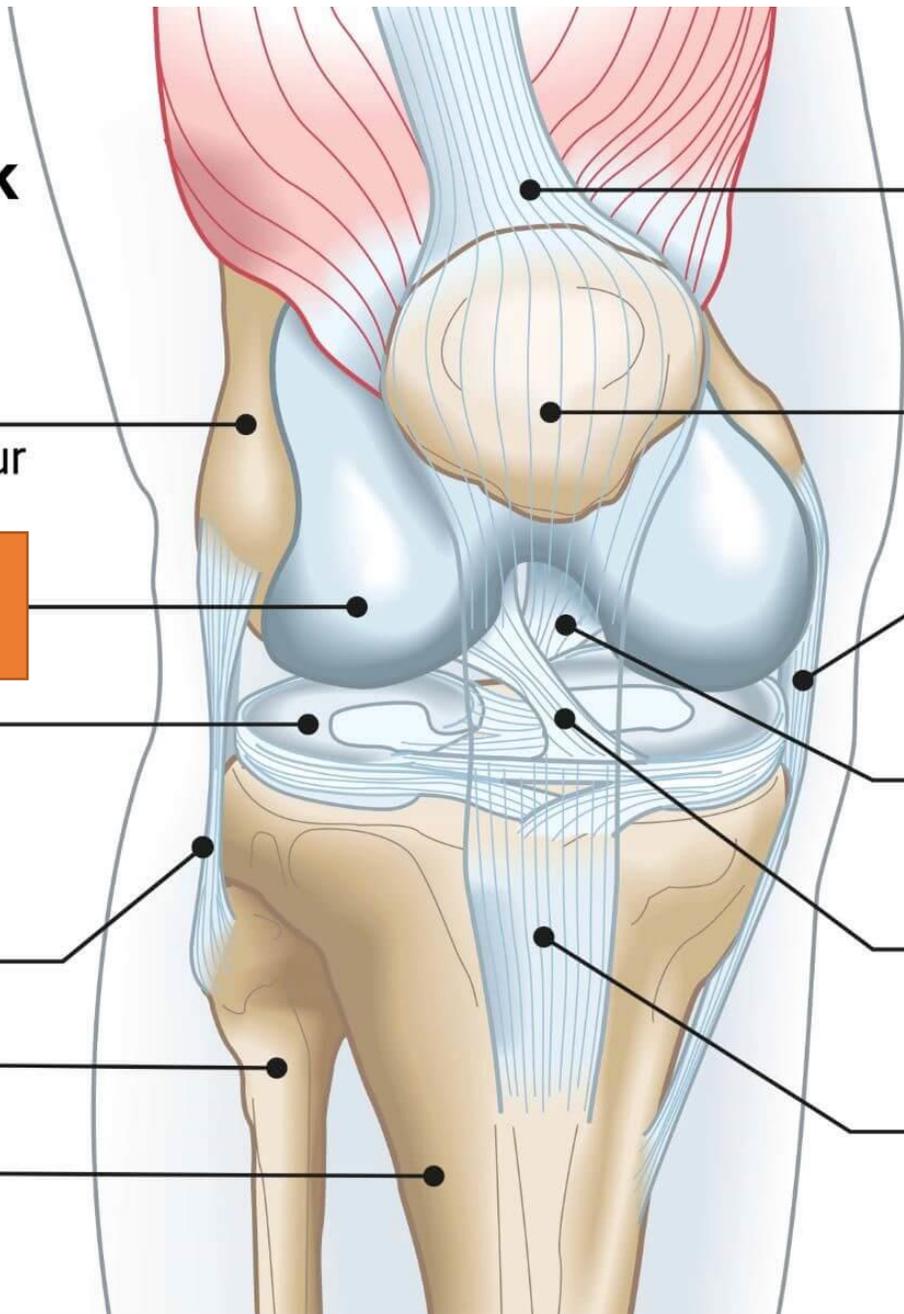


Knorpel dämpfen Belastungen und sorgen für nahezu reibungslose Bewegung

Damit sich die Gelenkknochen nahezu reibungslos bewegen können, ist ein **Puffer zwischen beiden Flächen** notwendig. Dafür sorgt der Knorpel, der zum Beispiel in Scheibenform als Meniskus im Kniegelenk vorkommt. Der elastische Knorpel **dämpft Stöße und Belastungen** ab und sorgt im Zusammenspiel mit der umliegenden Flüssigkeit für die Gleitfähigkeit der Gelenkflächen.

Da der Knorpel nicht durchblutet wird, muss er die nötigen **Nährstoffe** aus der umliegenden Gelenkflüssigkeit aufnehmen. Das funktioniert nach dem **Schwamm-Prinzip**: Jedes Mal, wenn das Gelenk belastet und der Knorpel somit zusammengedrückt wird, werden alle Abfallstoffe aus ihm herausgepresst. Dabei entsteht ein leichter, biologisch normaler Abrieb, der vom gesunden Körper wieder regeneriert wird. Wenn das Gelenk entlastet wird, saugt sich der Knorpel wieder mit Gelenkflüssigkeit voll und nimmt neue Nährstoffe auf.

Anatomie Kniegelenk



Quadrizepssehne/
Sehne des vorderen
Oberschenkelmuskels

Oberschenkel-
knochen/Femur

Kniescheibe/Patella

Gelenkknorpel

Inneres Seitenband

Meniskus

Hinteres Kreuzband

Äußeres
Seitenband

Vorderes Kreuzband

Waden-
bein

Kniescheibensehne/
Patellarsehne

Schien-
bein

Symptome der Arthrose

Charakteristische Anzeichen für eine Gelenksarthrose sind Anlaufschmerzen im Gelenk nach längeren Ruhepausen oder auch nach dem Schlafen. Anfangs hilft das „Einlaufen“ des Gelenkes noch, um wieder relativ schmerzfrei gehen zu können. Im weiteren Krankheitsverlauf jedoch wird dieser Schmerz durch den Belastungsschmerz abgelöst, sodass sich in der Folge die schmerzfreien Wegstrecken immer weiter verringern.

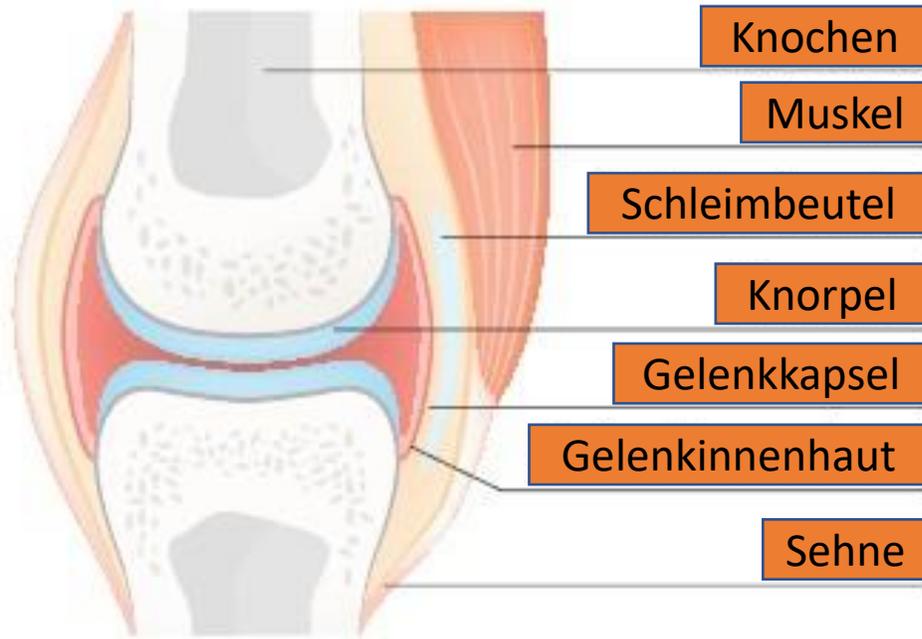
Am Ende besteht im zerstörten Gelenk durch tiefe und lang anhaltende Entzündungsprozesse ein Dauerschmerz. Die Entzündungen schädigen zusätzlich Muskeln und Bänder und das Gelenk kann dadurch vollständig versteifen und bewegungsunfähig werden.

Arthritis: Entzündliche Gelenkszerstörung

Die ***bakterielle oder infektionsbedingte Arthritis*** entsteht, wenn Bakterien in das Gelenk gelangen und dort eitrige Abszesse auslösen. Diese Form der Arthritis ist jedoch eher selten und dann meist an die Eröffnung des Gelenkes durch Verletzung oder Operation gebunden. Eine neuere Studie weist in diesem Zusammenhang nun sogar einen hämatogenen **Ausbreitungsweg für Parodontose** Erreger ins Knie nach.

Viel weiter verbreitet ist die ***chronische Polyarthrit***. Sie wird im Volksmund auch sehr oft als „Rheuma“ bezeichnet. In 80% der Fälle sind davon Frauen zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr betroffen. Als Ursache gilt ein Autoimmungeschehen, d.h., dass der Körper Antikörper gegen Strukturen im Gelenk bildet und das Gelenk dadurch langsam entzündlich zerstört wird.

Arthritis: Entzündliche Gelenkszerstörung



Gesundes
Gelenk



Rheumatoide
Arthritis

Entzündung der
Gelenkinnenhaut,
Knochenabbau

Symptome bei Arthritis

Anders als bei der Arthrose, die eine mechanische Degenerationserkrankung ist, fühlen sich arthritische Patienten anfangs matt und müde. Sie zeigen also ein tatsächliches Krankheitsbild. Es kann eine leichte Temperaturerhöhung auftreten gepaart mit Empfindungsstörungen.

Die Leitsymptome der Arthritis sind aber die Morgensteifigkeit der Gelenke sowie eine spindelförmige Schwellung der Fingergelenke.

Die Erkrankung beginnt meist schleichend in den Gelenken der Finger und Zehen. Später werden die grossen Gelenke wie Knie-, Schulter- oder Ellenbogengelenk angegriffen.

Anders als bei der Arthrose befällt die Arthritis immer **symmetrisch beide Gelenke**, d.h. dass ein arthritisches Kniegelenk allein nicht vorkommt. Es sind dann beide Kniee betroffen. Die Hände und Zehen bilden bei Fortschreiten der Arthritis charakteristische Stellungen aus.

Die Finger knicken deutlich in Richtung Körper ab, auch die Zehen werden krallenförmig fixiert. Die betroffenen Gelenke versteifen vollständig, sodass die Lebensqualität stark eingeschränkt wird.

Verlauf der rheumatoiden Arthritis

Der Krankheitsverlauf bei der Rheumatoidarthritis ist schubweise. Bei jedem Schub kommt es zu sehr starken Entzündungsreaktionen, die mit Schmerzen verbunden sind.

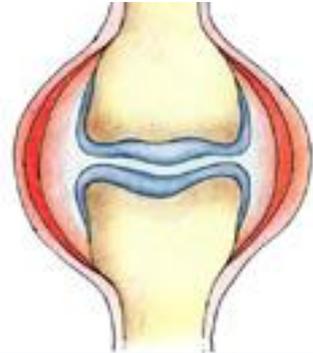
Nach dem aktiven Schub folgt meist eine Phase mit geringen Beschwerden. Häufig bilden sich an den Gelenken zusätzlich charakteristische Rheumaknoten aus.

Im Blut von Patienten lassen sich zu den beobachtbaren Symptomen in 70-80% der Fälle auch Rheumafaktoren nachweisen. Diese erkennen die körpereigenen Strukturen des Knorpelgewebes und aktivieren das Immunsystem, welches die schweren Entzündungsverläufe verursacht.

Befindet sich der Patient in einem akuten Schub, muss das betroffene Gelenk ruhiggestellt werden. Die Behandlung der Entzündung hat jetzt oberste Priorität, um weitere Schäden am Gelenk zu verhindern.

Der Arzt behandelt dann mit verschreibungspflichtigen Antirheumatika und Cortison.

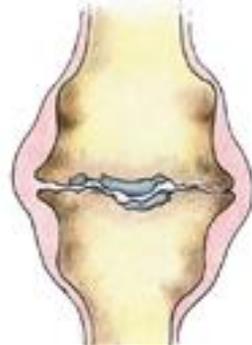
Die vier Stadien der rheumatoiden Arthritis



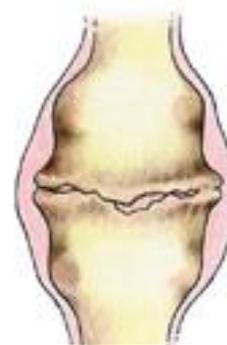
1. Gelenkentzündung mit Flüssigkeitsansammlung und Schwellung



2. Gelenksknorpel beginnt sich aufzulösen



3. Weitgehend zerstörter Gelenksknorpel und beginnender Knochenabbau. Das Gelenk wird instabil



4. Fortgeschrittene Gelenkszerstörung und Versteifung des Gelenks.

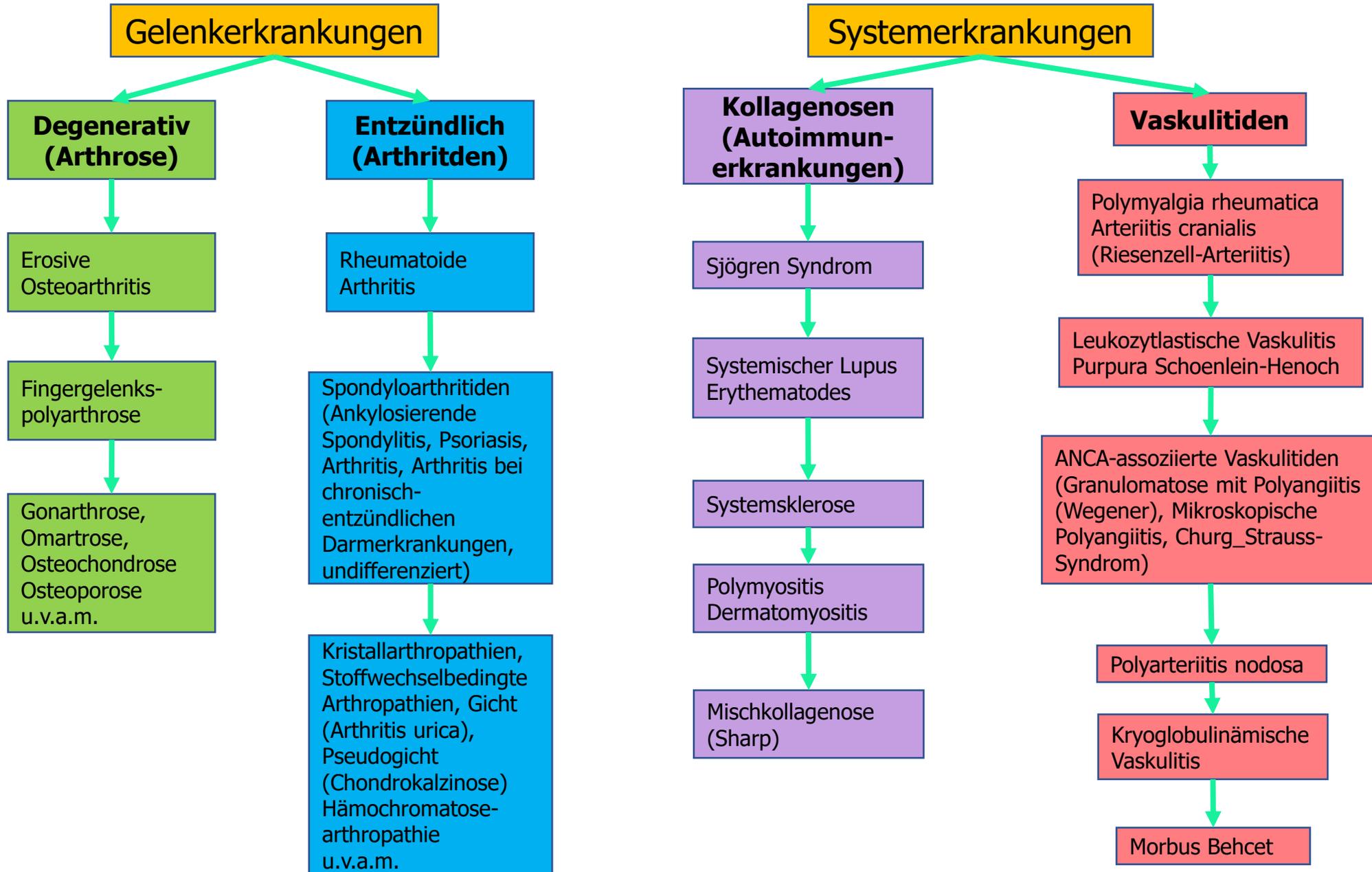
Rheuma: Ein Formenkreis der Krankheiten

Die Medizin fasst unter dem Begriff des Rheumas (Rheumatische Erkrankungen) eine Vielzahl an Gelenkserkrankungen zusammen. Eingeteilt werden die Krankheiten des rheumatischen Formenkreises wie folgt:

- **Entzündlicher Rheumatismus, z.B. Arthritis und Morbus Bechterew**
- **Degenerativer Rheumatismus, z.B. Arthrose**
- **Weichteilrheumatismus, z.B. Bursitis, Muskelrheumatismus und Tennisellenbogen**

Bei Rheuma handelt es sich folglich nicht um eine Einzelerkrankung, sondern um einen Formenkreis von gleichartigen Gelenkserkrankungen des Menschen. In den meisten Fällen kommt es zur Ausbildung von entzündlichen Prozessen, die mit Schmerzen und Gelenksschädigungen einhergehen.

Rheuma: Ein Formenkreis der Krankheiten



Gicht: Stoffwechselbedingter Rheumatismus

Auch die Gicht ist eine Erkrankung, die sich primär in den Gelenken manifestiert. Sie ist von ihrer Entstehung her jedoch von den anderen rheumatischen Erkrankungen verschieden.

Als **Hauptursache gilt bei der Gicht** eine Störung im Purinstoffwechsel.

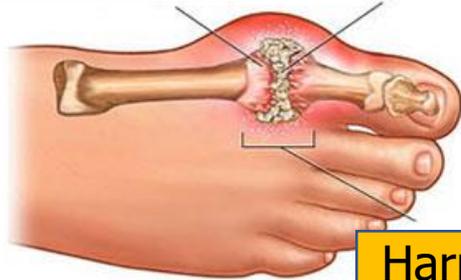
Dadurch erhöht sich der Harnsäuregehalt im Blut. Die überschüssige Harnsäure wird nicht über die Nieren ausgeschieden, sondern lagert sich in den Gelenken („Gichtfinger“), Organen („Gichtniere“) und Geweben („Gichtknoten“) ab.

Während die Rheumatoid Arthritis hauptsächlich Frauen betrifft, tritt die Gicht indes häufiger bei Männern auf.

Verlauf von Gicht in drei Stadien

Gelenkschwellung
und Entzündung

Ablagerung
von Harnsäure



Harnsäurekristalle

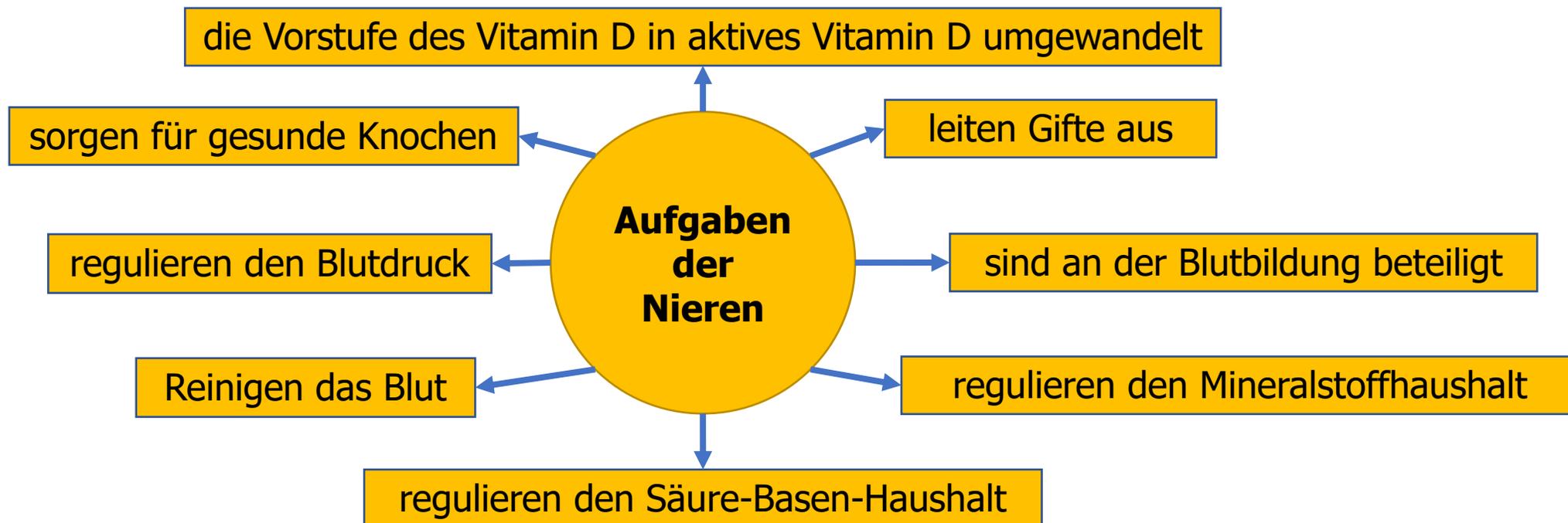


Während die **primäre Gicht sehr wahrscheinlich erblich bedingt** ist, bildet sich die **sekundäre Gicht** als Folge einer Ausscheidungsstörung (Niereninsuffizienz) aus. Die Gicht verläuft prinzipiell in drei Stadien.

- Zuerst kommt es zu einem latenten Stadium, in dem sich für einige Jahre **erhöhte Harnsäurewerte** im Blut nachweisen lassen. Eine Schmerzsymptomatik in den Gelenken findet sich dabei noch nicht.
- Im zweiten Stadium erfolgt der akute Gichtanfall. Dabei sind nun so viele Harnsäurekristalle im Gelenk abgelegt worden, dass die Flächen zu reiben beginnen. Häufig sind nachts die Grundgelenke der Zehen und des Daumens beteiligt. Die Gelenke sind rot, geschwollen und sehr schmerzhaft. Fieberanfälle sind nicht selten.
- Im dritten Stadium wird die Gicht zur chronischen Erkrankung mit lang anhaltenden Gelenkschmerzen und starken Deformationen.

Hoher Harnsäurespiegel aufgrund von Nierenproblemen

Wenn eine Nierenschwäche vorliegt, können die Nieren die anfallende Harnsäure nicht mehr im gewohnten Mass ausleiten. Auch dann kann es zu einem hohen Harnsäurespiegel kommen. Hier ist natürlich in erster Linie die Regeneration und Entlastung der Nieren angesagt.



Nierenreinigung

Eine Nierenreinigung zur Prävention ernster Nierenerkrankungen ist daher eine gute Idee und sollte – genau wie Massnahmen für den Darm oder die Leber – in regelmässigen Abständen durchgeführt werden. Dann nämlich ist es möglich, die Nieren und damit die gesamtkörperliche Gesundheit langfristig zu schützen.

Katzenkralle** (Uncaria tomentosa) 20g
Bio-Majoranblätter (Origanum majorana) 20g
Bio-Brennesselwurzel (Urtica dioica) 20g
Bio-Bärentraubenblätter (Arctostaphylos uva-ursi) 40g
Bio-Eibischwurzel (Althaea officinalis) 40g
Bio-Fenchelsamen (Foeniculum vulgare) 40g
Bio-Goldrutenkraut (Solidago virgaurea) 40g
Hortensienwurzel (Hydrangea arborescens) 40g
Bio-Wegwartenkraut (Chichorium intybus) 40g
Inhalt 340g

** aus Wildsammlung

Hoher Harnsäurespiegel aufgrund von Medikamenten

Wer bereits Medikamente gegen ein ganz anderes Problem einnimmt und plötzlich auch unter zu hohen Harnsäurewerten leidet, sollte sich erkundigen, ob seine Medikamente nicht gar zu einer Arzneimittelgruppe gehören, die als Nebenwirkung den Harnsäurespiegel erhöhen können. Zu diesen Medikamenten gehören beispielsweise manche Mittel gegen Bluthochdruck (Diuretika).

Wer überdies zur "Blutverdünnung" regelmässig Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin) einnimmt, muss ebenfalls berücksichtigen, dass dies den Harnsäurespiegel heben kann, da ASS die Harnsäureausscheidung hemmt.

Purinreiche Lebensmittel	Puringehalt	Purinarme Lebensmittel	Puringehalt
Fleischextrakt	3.600	Frischkäse	0
Kalbsbries	1.260	Speisequark, Joghurt	0
Sprotten	802	Wein, Sekt	0
Hefe	684	Kaffee, Tee	0
Rinderleber	555	Limonade	0
Kalbsleber	460	Butter, Margarine, Pflanzenöle	0
Muscheln	300	Fruchtsäfte	5
Forelle	295	Hühnerei	5
Sardelle, Rotbarsch	240	Gurke	7
Kalbsniere	220	Birne	10
Hering	210	<u>Tomate</u>	10
<u>Sojabohnen, getrocknet</u>	190	Weich-, Schnitt-, Hartkäse	15
Thunfisch	180	<u>Bier</u>	15
Lammkotelett	180	Cashewnüsse	15
Mohnsamensamen	170	Apfel	15
Lachs	170	Kartoffel, Zwiebel, Paprika, Möhre	15
Sau-, Kidneybohnen, getrocknet	165	Eisberg-, Endivien-, Kopfsalat	15
<u>Buchweizen, geschält</u>	150	Zitrusfrüchte, Kiwi, Ananas	20
<u>Zuckererbsen</u>	150	Steinobst, Beerenobst	20
Leberwurst	150	Avocado	20
Schweinefleisch, mager	150	Rote Beete, Chinakohl, Aubergine	20
Sonnenblumenkerne	145	Weißbrot	20
Krabben, Garnelen, Makrele	145	Sahnekuchen	20
Fleischbrühe	140	Brötchen	20
Kalbfleisch, mager	140	Walnüsse	25
Entenfleisch mit Haut	140	Weintrauben	25
Seelachs	140	Zucchini, Spargel, Kohlrabi	25
Weizenkleie	140	Maisgrieß (Polenta)	30
Rindfleisch, mager	135	Haselnüsse	35
Kichererbsen, weiße Bohnen, getr.	110 bis 130	Rot-/Weißkohl, Wirsing	35
Grünkern, Vollkorn	125	Feldsalat, Rucola	35
Linsen, getrocknet	125	<u>Mandeln</u>	40
Lammfleisch, Putenfleisch	120	Bohnen, frisch	40
Leberkäse	120	Obstkuchen, Kekse, Gebäck	40
Brathähnchen, Hähnchenbrust m. Haut	115	Weizenmehl, Type 405	40
Salami	110	Pinienkerne	45
Pangasius, Kabeljau, Zander	100 bis 110	Blumenkohl	50
Rosinen	105	Banane	55
Leinsamen	105	Spinat	55
<u>Haferflocken</u>	100	Graubrot	55
Bock-/Bratwurst	100	Sesamsamen	60
Reis, poliert	85	Vollkornbrot	60
Brokkoli, Porree, Rosenkohl	70 bis 80		

Fibromyalgie – Weichteilrheuma

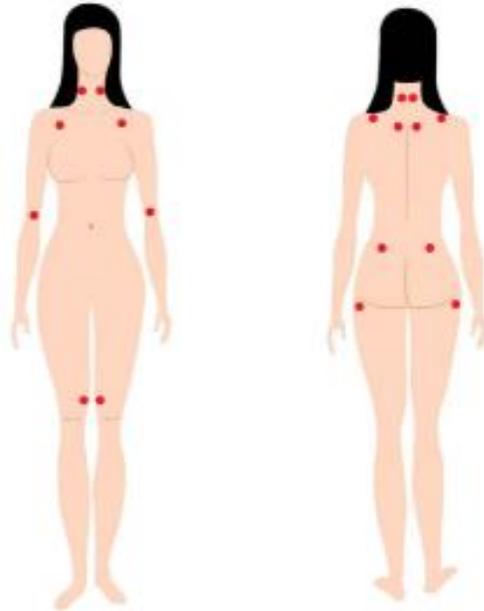
Betroffene mit Fibromyalgiesyndrom leiden unter Schmerzen am ganzen Körper und einer erhöhten Schmerzwahrnehmung besonders an der Muskulatur und den Sehnenansätzen. Die Attacken der Fibromyalgie halten oft mehrere Tage an und setzen in dieser Zeit die Patienten völlig ausser Gefecht. Nach — im Schnitt — nur zwei Wochen Verschnauftpause geht der nächste Schub los.

- andauernde und wiederkehrende Schmerzen an den Muskeln und Sehnen sowie Gelenkschmerzen,
- Schlafstörungen in der Nacht, Müdigkeit am Tag,
- Konzentrationsprobleme und Motivationsschwäche,
- manchmal Wetterfühligkeit,
- ausgeprägte Ängstlichkeit und depressive Verstimmung

Kriterien zur Diagnose

Das American College of Rheumatology (ACR) hat bereits im Jahr 1990 Kriterien zur Diagnose von Fibromyalgie entwickelt. Im ersten Schritt erfolgt für die Diagnosestellung eine Anamnese (Aufnahme, Bestimmung) der Schmerzen. Dabei liegt für die Fibromyalgie folgende Definition zugrunde:

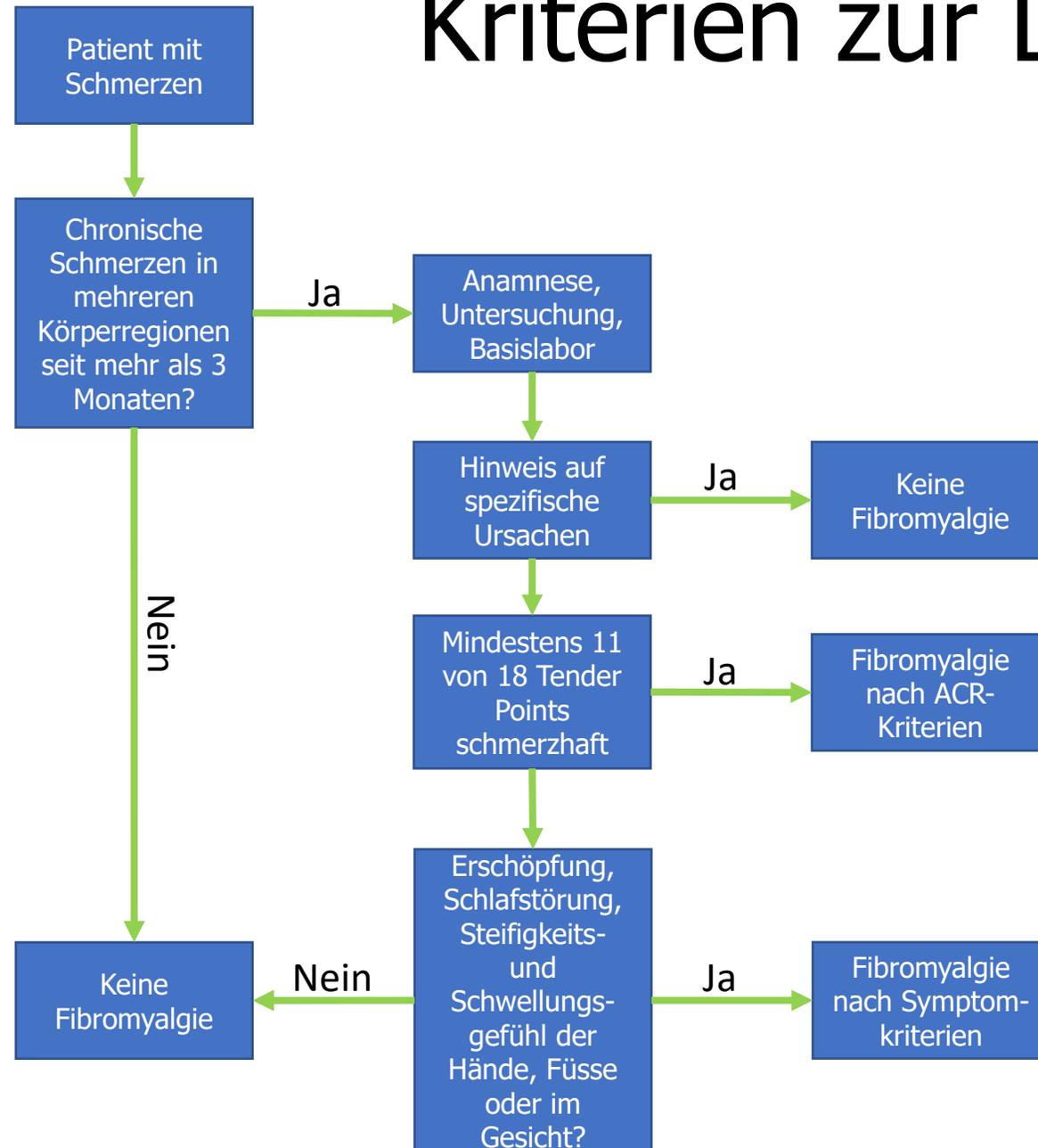
Schmerzen mit Lokalisation in der linken und rechten Körperhälfte, im Ober- und Unterkörper und im Bereich des Achsenskeletts (also in der Halswirbelsäule (HWS), der Brustwirbelsäule (BWS) und der Lendenwirbelsäule (LWS)). (American College of Rheumatology)



In einem zweiten Schritt werden 18 sogenannte Tender Points (Druckpunkte) mit einer Kraft von vier kg untersucht. Dieser Druck wird in etwa erreicht, wenn sich der Daumnagel beim Drücken weiss verfärbt. Eine Fibromyalgie liegt vor, wenn mindestens 11 der 18 Druckpunkte schmerzhaft sind. Die Tender Points sind über den ganzen Körper verteilt (siehe Abbildung). Menschen ohne Fibromyalgie reagieren bei dieser Druckstärke an keinem bis sehr wenigen Punkten mit Schmerzen.

Kriterien zur Diagnose

Neben den ACR-Kriterien gibt es bei Verdacht auf ein Fibromyalgiesyndrom (FMS) einen erweiterten Diagnose-Algorithmus nach der medizinischen S3-Leitlinie. Dieser sieht eine „Wenn-Dann-Verstrickung“ vor, an der sich Arzt und Patient orientieren können.



Gelenkschmerzen in der Wachstumsphase

Im Kindes- und Jugendalter können immer wieder sogenannte **Wachstumsschmerzen** auftreten. Diese Wachstumsschmerzen sind charakterisiert durch akute, meist kurz andauernde Schmerzepisoden. Sie treten vorwiegend am Abend und in der Nacht auf.

Hier braucht man sich keine Sorgen zu machen, denn hierbei handelt es sich nicht um eine Krankheit im eigentlichen Sinn. In der Regel verlaufen die Wachstumsschmerzen je nach Alter in Schüben und gehen nach kurzer Zeit von selbst wieder weg.

Behandlung je nach Alter mit Schüsslersalzen 3, 7 und 11 (= Eisen, Magnesium und Silizium)
Kochsalz mit Jod ohne Fluor anwenden.
Wundergel, Skin Formula, Micro Mins

Richtiges Trinken

Täglich 2 bis 2,5 Liter stilles Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser trinken. Schon allein diese Massnahme hält Gichtanfälle auf Abstand, da Harnsäure auf diese Weise sehr schön in Lösung bleibt und immer rasch ausgeschieden werden kann.

In der Kirschsaison täglich ein Schüsselchen (250 – 300 Gramm) frische Sauerkirschen essen oder Sauerkirschsaft trinken. Betroffene berichten, dass mit Hilfe der Kirschen die Harnsäurewerte innerhalb eines Monats von 8 auf 4 mg/dl sanken. Auch Erdbeeren und Heidelbeeren sind diesbezüglich hilfreich.

Immer wieder frisch gepressten Zitronensaft ins Wasser geben. Zitronensaft bzw. die Citrate darin sind mit das beste Mittel, um einen zu hohen Harnsäurespiegel zu senken.

Bis auf Zitronensaft und den oben genannten Kirschsaft (1 Glas täglich) keine anderen Fruchtsäfte mehr trinken, da sonst die tägliche Fruchtzuckermenge zu hoch wäre und Fruchtzucker (Fructose) bekanntlich den Harnsäurespiegel hebt und eine Fettleber kann so entstehen.

Alkohol am besten meiden. Lediglich ein Glas Wein ab und zu wäre möglich – jedoch nicht bei sehr hohen Harnsäurewerten.

Welche Lebensmittel helfen Schmerzen zu reduzieren?



Früchte: Mangos, Papayas, Ananas, blaue Trauben, Sauerkirschen, Pflaumen oder Äpfel

Gemüse: Zwiebeln, Knoblauch, Radieschen, Brokkoli, Rettich, Zucchini, Spargel, Spinat, Lauch oder Kohl

Nüsse: vor allem Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Paranüsse

Beeren: Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren

Kräuter: Rosmarin, Salbei, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Thymian, Koriander oder Dill

Eine basenüberschüssige vegetarische Ernährung aus viel Gemüse, Salaten, Kartoffeln und Früchten ergänzt mit Bio-Eiern und Dinkel-Vollkorngetreide ist optimal. Eine solche Ernährung macht den Urin neutral bis basisch, so dass sich darin die Harnsäurekristalle wieder auflösen, sodann über den Urin ausgeschieden werden können und die Harnsäuremenge im Blutstrom dadurch verringert wird. Ablagerungen in den Gelenken kommen nun erst gar nicht zustande und folglich entstehen auch keine Gichtschmerzen oder Rheumaschmerzen. Betroffene berichten, dass schon nach einer 5-wöchigen fleischfreien Ernährung die Harnsäurewerte von 9 auf 7 gefallen waren.

Ernährung

Vermeiden sie sämtliche Lebensmittel, welche Entzündungen machen können.

Fleisch aus Weidehaltung,
Fisch aus Wildfang.

Tierische Produkte generell reduzieren, da Fleisch oder manche Milchprodukte sehr viel Arachidonsäure enthalten, welche Entzündungen auslöst. Besser Määä als Muuu.

Verzichten sie auf Gluten (vor allem Weizenprodukte), Zucker, Milchprodukte (Kuhmilch). Sämtliche «light» und «zero» Getränke (Aspartam ist ein Nervengift).

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen
(Tibetische Weisheit)

Die mediterrane Küche (griechische) oder die asiatische Küche ist hier am besten geeignet.

Benutzen sie in der kalten Küche nativ, kalt gepresstes Olivenöl und beim Anbraten Kokosöl oder Ghee (Ayurvedische Butter).

Behandlung bei Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht und Fibromyalgie

1. Darmkur 60 Tage mit Aloe Vera Caps, dann Stoffwechselkur mit Viteffekt Globuli danach:
Daily – Folsäure senkt den Harnsäurespiegel – täglich
2. Omega3 EPA Plus 3-0-0 – bei Entzündungen
3. MSM 3-3-3 – Schwefel – bei Schmerzen
4. Joint Formula 0-4-0 – Hyaluronsäure, Glucosamin – bei Schmerzen
5. Lyprinex 0-0-3 – Omega3 bei Entzündungen
6. pH Plus 3-0-3 – senkt die Übersäuerung, bei Krämpfen
7. Proanthensols 1-0-0 – senkt den Harnsäurespiegel
8. Micro Mins 0-2-0 – Magnesium bei Krämpfen
9. Somazyme 3-0-3 zwischen den Mahlzeiten – Enzyme bei Schmerzen
10. Support Tabs 0-2-0 – B-Vitamine stärken das Nervenkostüm zusätzlich bei Fibromyalgie
11. Zink Boost 0-0-1 – zur Stärkung des Immunsystems, bei Entzündungen
12. Wondergel immer wieder, Quark Wickel

Vitalstoffe bei Gelenksbeschwerden

Morgen		Mittag		Abend	
Daily und be Focused	3dl Wasser zum Frühstück	be Focused	3dl Wasser zum Mittagessen	Zink Boost	2 nach dem Abendessen
EPA Plus	3 nach dem Frühstück	Joint Formula	4 vor dem Mittagessen	Lyprinex	3 vor dem Abendessen
MSM	3 nach dem Frühstück	MSM	3 nach dem Mittagessen	MSM	3 nach dem Abendessen
pH Plus und Somazyme	3 zwischen den Mahlzeiten	Micro Mins	2 nach dem Mittagessen	pH Plus und Somazyme	3 vor dem zu Bett gehen
		Support Tabs	2 nach dem Mittagessen		

Schmerzen und für die Beweglichkeit

Entzündungen und Krämpfe

Übersäuerung und Schmerzen

stärkt das Nervensystem, zusätzlich bei Fibromyalgie

Wundergel immer wieder, Quark Wickel

Vielen Dank für
die
Aufmerksamkeit

SIND NOCH FRAGEN...

