



Welche Rolle spielt die Ernährung mit Rohkost bei Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises?

Abschlussarbeit Ganzheitliche Ernährungsberatung

01.01.2011

Von Rosalie Walter Ganzheitliche Ernährungsberatung DPS



Inhalt

Was ist Rheuma?.....	2
Welche Ursachen gibt es für Rheuma?.....	3
CREST-Syndrom.....	4
Therapie:.....	5
Medikamente:.....	6
Grundlagen der herkömmlichen Ernährungstherapie bei rheumatischen Erkrankungen	7
Erprobte Alternative zur herkömmlichen Ernährungstherapie: Rohkost.....	7
Was ist Rohkost?.....	8
Warum Rohkost?	8
Ist Rohkost für jeden verträglich?	10
Meine eigenen Erfahrungen beweisen, dass es möglich ist!	11
Meine Beschwerden:	11
Damalige Medikation:.....	12
Mein Ernährungsplan	13
Mein Power-Mittel.....	13
Quellenverzeichnis.....	14



Was ist Rheuma?

Rheuma gehört zu den sogenannten Autoimmunkrankheiten.

Der Name kommt aus dem Griechischen und bedeutet eigentlich einen ziehenden, reißenden Schmerz.

Heute verstehen wir darunter alle Krankheiten im Bereich des Bewegungsapparates (z.B. Gelenke, Gelenkkapseln, Knochen, Muskulatur oder Sehnen), die nicht durch eine Verletzung oder durch tumoröse Veränderungen hervorgerufen worden sind.

„**Rheuma**“ ist damit keine Diagnose im engeren Sinne, auch keine einheitliche Krankheit. Vielmehr fallen unter den Oberbegriff "Rheuma" etwa 400 einzelne Erkrankungen, die sich zum Teil ähneln, die aber auch völlig unterschiedlich sind, in ihrer Ursache, der Art ihrer Symptome, aber auch in ihrem Verlauf, sowie in ihrer Behandlung und in ihren Folgen.

Rheumatische Erkrankungen beschränken sich zudem nicht allein auf den Bewegungsapparat. Da "**Rheuma**" eine Erkrankung von Bindegewebsstrukturen ist und Bindegewebe praktisch überall im Körper vorhanden ist, können fast alle Organe im Körper bei einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung beteiligt sein.

So gibt es beispielsweise:

- rheumatische Augenentzündungen (z.B. Regenbogenhautentzündung oder Lederhautentzündung)
- rheumatische Rippenfellentzündungen
- rheumatische Herzbeutel-, Herzklappen- oder Herzmuskelentzündungen
- rheumatische Entzündungen der Nieren
- rheumatische Entzündungen des Darms
- rheumatische Entzündungen der Gefäße
- rheumatische Entzündungen der Nerven
- rheumatische Entzündungen des Gehirns

Diese Organbeteiligungen rheumatischer Erkrankungen sind zum Teil lebensgefährlich und müssen sofort richtig erkannt und behandelt werden. Erfahrenen Rheumatologen stehen heute moderne Medikamente und Behandlungsverfahren zur Verfügung, mit denen sich die meisten dieser Organkomplikationen gut beherrschen lassen.



Rheuma ist auch nicht, wie viele meinen, eine Krankheit von alten Leuten. Rheumatische Erkrankungen gibt es auch bei Kindern. Sehr schwere rheumatische Erkrankungen mit lebensgefährlichen Organbeteiligungen können sogar bereits Kleinkinder befallen.

Auch im Erwachsenenalter sind es gerade die gefährlicheren entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, die häufig bereits bei jüngeren Erwachsenen beginnen und diesen jungen Menschen ein schweres Leiden aufbürden, wenn die Krankheit zu spät erkannt wird, anfangs unterschätzt wird und nicht von Anfang an ausreichend genug behandelt wird.

Welche Ursachen gibt es für Rheuma?

Autoimmun-Erkrankungen sind durch eine falsche Programmierung des menschlichen Abwehrsystems (Immunsystems) gekennzeichnet. Die eigenen Zellen und Organe werden bekämpft und führen so zu den unterschiedlichsten Krankheitserscheinungen. Wie es zu dieser Fehlprogrammierung kommt, ist bis heute noch nicht genau und im Detail geklärt.

Fehlprogrammierung

Als mögliche Auslöser für die Fehlprogrammierung werden heute von außen kommende Ereignisse wie Virusinfekte, Medikamente oder eine immunologische Sondersituationen (z.B. eine Schwangerschaft) diskutiert.

Hat ein Infektionserreger z.B. in seinen Bestandteilen eine hohe Ähnlichkeit mit der Struktur eines körpereigenen Gewebes, kann es dazu kommen, dass der Körper Abwehrkörper (Antikörper) bildet, die auch körpereigenes Gewebe angreifen. Ein bekanntes Beispiel ist das sogenannte **“rheumatische Fieber“**, ein Infekt durch Streptokokken, bei dem es zu Reaktionen gegen Herzmuskelgewebe kommt.

Eine seltene Art der Rheumaerkrankungen ist das sogenannte CREST-Syndrom. Das CREST-Syndrom fällt unter die Kategorie der Kollagenosen und ist eine Sonderform der Sklerodermie.



CREST-Syndrom

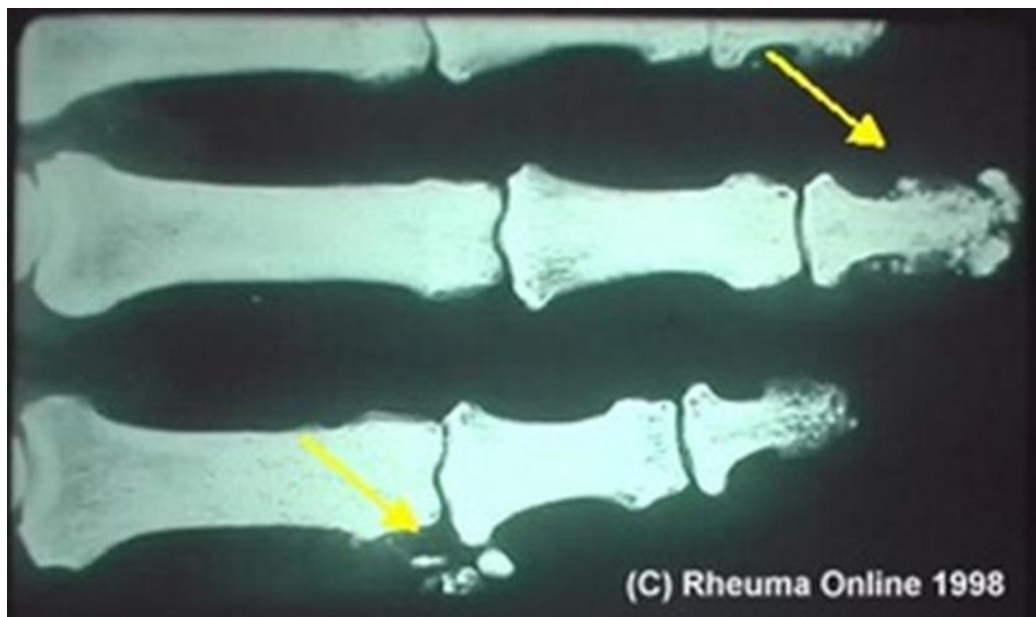
Die Ursache für diese Erkrankung ist bis heute unbekannt. Man nimmt an, dass über ein unbekanntes Autoantigen in der Haut eine Infiltration dieser mit T-Lymphozyten ausgelöst wird. So kommt es dann über mehrere Zwischenschritte zu einer gesteigerten Kollagensynthese in der Haut.

Es gibt keinen Nachweis, dass die Krankheit durch Vererbung entstehen kann.

Das CREST-Syndrom ist eine sehr seltene immunologische Erkrankung, die ihren Namen von einigen wichtigen Symptomen bezieht.

Diese sind:

- Calzinosis (Bindegewebsverkalkung)
- Raynaud-Phänomen (Anfallsweise auftretende Minderversorgung der Finger mit Blut)



Röntgenbild der Finger bei CREST-Syndrom. Die Pfeile markieren die in den Weichteilen liegenden Verkalkungen (Calcinosis)

- Esophageal dysmotility (Motilitätsstörungen der Speiseröhre)
- Sklerodaktylie (dünne, blasse Finger)
- Teleangiektasien (Erweiterung der kleinen, oberflächlichen Hautgefäße)



Die Therapie eines **CREST-Syndroms** erfordert viel Erfahrung. Es ist deshalb dringend empfehlenswert, unbedingt einen Spezialisten aufzusuchen.

Oft kommt es beim **CREST-Syndrom** zu Manifestationen an ganz unterschiedlichen Organen und Organsystemen, z.B. Haut, Gefäßen, der Lunge oder auch des Herzens. In solchen Fällen werden optimale Behandlungserfolge besonders dann erzielt, wenn Spezialisten hinzugezogen werden und auf der Grundlage eines gemeinsamen Behandlungsplans zusammenarbeiten.

Es gibt verschiedene Blutuntersuchungen zur Diagnosestellung.

Die besondere Diagnose **des CREST-Syndroms** stellt sich aus dem klinischen Bild und aus dem eventuellen Nachweis von Antikörpern gegen Zentromerstrukturen.

Therapie:

Therapieziele richten sich im Einzelnen nach den im Vordergrund stehenden Problemen (Zum Beispiel Durchblutungsstörungen, Verhärtungen der Haut oder Entzündungen der Gelenke mit Funktionsbeeinträchtigungen, Schluckstörungen, Verdauungsprobleme, Organbeteiligungen etc.). Dazu ist vorab eine differenzierte Diagnostik notwendig. Bei der Therapie unterscheidet man vorbeugende Maßnahmen von symptomatischen Therapien und von krankheitsmodifizierenden Therapien.

Eine typische vorbeugende Maßnahme ist z.B. die Vermeidung von Kälte an gefährdeten Körperteilen z.B. strikte Vermeidung von starker Kälteeinwirkung an den Händen im Winter durch Tragen geeigneter Handschuhe.

Bewegungsübungen, Krankengymnastik und Ergotherapie zur Vermeidung einer Beeinträchtigung der Gelenkbeweglichkeit sind von Vorteil.

Regelmäßig angewandte Akupunktur hilft vielen Betroffenen mit weniger Schmerzen zu leben.

Auch warme Bäder und Saunagänge sind sinnvoll.



Medikamente:

Bei der Behandlung von Autoimmun-Erkrankungen werden häufig folgende Medikamente verwendet:

- Kortison in wechselnden Dosierung, oft über einen längeren Zeitraum
- Aspirin-Abkömmlinge
- Immunsuppressiva (unterdrücken die Immunreaktion des Körpers oder schwächen sie ab)
- Zellgifte
- Kombinationsbehandlungen

Auch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel werden empfohlen.

Eine Sehr wichtige, häufig unterschätzte Rolle spielt die Ernährung.

Übergewicht ist der Feind des Rheumatikers, da jedes Kilo zu viel den Bewegungsapparat belastet.

Eine Fastenkur bringt oft überraschende Besserung und in vielen Fällen auch Schmerzfreiheit. Ursächlich dafür könnte der Abfall des **Arachidonsäurespiegels** sein. In einer Studie konnte sowohl bei den Laborwerten als auch bei den Beschwerden eine deutlich positive Wirkung nachgewiesen werden.

Arachidonsäure ist entzündungsfördernd

und in Wurst, Eiern, Käse, Fleisch und Innereien in großen Mengen enthalten. Der Verzicht auf arachidonsäurereiche Nahrungsmittel und die reichliche Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren helfen weniger Medikamente einnehmen zu müssen.



Grundlagen der herkömmlichen Ernährungstherapie bei rheumatischen Erkrankungen

Empfohlen für die entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, wozu auch das **CREST-Syndrom** gehört, ist eine **lacto-vegetarische** Kost.

Sie schließt Fisch, wie Lachs, Hering und Makrele mit ein, wegen der gesunden **Omega-3-Fettsäuren**. Zwar enthält Fisch, wie Fleisch auch **Arachidonsäure**, doch fällt dies durch die großen Vorteile des Fisches für Rheumatiker nicht ins Gewicht. Viel Obst und frisches Gemüse, sowie Kartoffeln und Reis. Außerdem erlaubt sind magere Milchprodukte, 2mal die Woche etwas Käse und 2mal die Woche ca. 100g mageres Fleisch(Rohgewicht). Ausgenommen Schweinefleisch.

Viel Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, denn sie decken den **Eisen- und Selenbedarf**. Es werden ausschließlich pflanzliche Fette empfohlen, sie sind **Vit-E-reich**.

Richtig trinken

Jeder Mensch sollte täglich mindestens 2 Liter Wasser trinken.

Die meisten Getränke haben keinen Einfluss auf das rheumatische Geschehen.

Nur Alkohol kann den entzündlichen Prozess verstärken und soll daher gemieden werden.

Erprobte Alternative zur herkömmlichen Ernährungstherapie: Rohkost

Diese Ernährungsform ist zusammen mit einer sinnvollen Ergänzung durch Wasser, Vitamine und Mineralstoffe vielleicht das einzige Mittel, um risikofolle, schwierige Zeiten wie die jetzige, unbeschadet zu überstehen.

Sie stärkt nicht nur die Abwehrkräfte sondern fördert gleichzeitig die Gesundheit. 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 Rohkost an.

Jede rein pflanzliche Mahlzeit senkt den Arachidonsäurespiegel im Körper und vermindert somit die Entzündungen und den Schmerz.

Wer sich mit Rohkost ernährt, der ist gegen Beschwerden gewappnet, denn sie ist die hochwertigste und vom Körper am leichtesten zu erschließende Energiequelle für ein vitales und gesundes Leben.



Prof. Dr. med. Eppinger, Leiter der 1. Medizinischen Universitäts-Klinik in Wien und Dr. med. Kaunitz verzeichneten schon in den Jahren 1936 – 1938 bedeutende therapeutische Erfolge mit ihrer Frischkosttherapie, die ihnen zu wertvollen Erfahrungen verhalf. Sie erkannten, dass für die Erkrankung und Gesundheit entscheidender noch als Magen und Darm, das Verhältnis des **Austausches zwischen Kapillaren und Zelle ist**. Dieser Austausch sei am besten **mit reiner Rohkost** gewährleistet. Nur so könne die erforderliche mikroelektrische Spannung aufrechterhalten werden. (Quelle: Dr. Bircher, „Geheimarchiv der Ernährungslehre“).

Was hört man heute nach so vielen Jahren, von diesen Erkenntnissen? Nichts, alles wird sorgsam unter Verschluss gehalten. Würde man solche Resultate wirklich in die Praxis umsetzen, wären die Wartezimmer der Ärzte und Krankenhäuser leer!

Was ist Rohkost?

Pflanzen, Früchte, Nüsse, Samen, Keimlinge, Sprossen, Kräuter und Algen in rohem Zustand versorgen uns mit allen lebensnotwendigen und gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen in natürlicher Zusammensetzung. Sie sind noch **Lebensmittel, die diesen Namen verdienen**. Besonders die Wildkräuter, mit Ihrem hohen Gehalt an Chlorophyll und Vitalstoffen, sind sogar ökologisch angebauten Kulturpflanzen weit überlegen. Rohkost enthält alle bekannten und noch unbekanntes Vitalstoffe: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und vor allem die hitzeempfindlichen Enzyme und zahlreiche sekundäre Pflanzen- und Farbstoffe, die vor einigen Jahrzehnten noch unentdeckt waren.

Warum Rohkost?

- Rohkost ist das, was in dieser Form in der Natur vorkommt und zur artgerechten Nahrung des Menschen gehört.
- der Mensch ist genetisch seit Jahrmillionen an diese natürliche Nahrung angepasst. Zu dieser natürlichen Ernährung zählt vor allem Obst, aber auch Gemüse, Salate, Kräuter, Nüsse und Wasser. Geschichtlich gesehen verließ der Mensch den Raum, in dem er eben diese Nahrung vorfand und ging auch in kältere Gegenden, wo er auf Fleisch als Ersatznahrung ausweichen musste. Der Preis für die Eroberung dieser Gegenden, an die der Mensch eigentlich nicht angepasst ist, hat ihren Preis, nämlich den **einer verkürzten Lebensdauer und vieler Krankheiten bereits im jungen Alter**.



Eskimos haben eine der kürzesten Lebenserwartungen aller Völker. Sie sind ausschließlich auf das Fleisch der dort lebenden Tiere angewiesen.

- alle Lebewesen auf der Erde bis auf den Menschen und die von ihm abhängigen Tiere verzehren Ihre Nahrung in roher Form und kennen keine Krankheiten und vorzeitige Alterung wie der Mensch
- viele Enzyme, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien werden durch das Kochen zerstört.
- Rohe Nahrung in Form von reifen Früchten versorgt den menschlichen Körper optimal mit den lebensnotwendigen Stoffen (vor allem der Fructose geht direkt ins Blut und gibt Energie) ohne die Verdauung zu belasten.
- Rohe Nahrung in Form von saftigen Früchten enthält viel Wasser, der Mensch besteht zu über 70 % aus Wasser.
- Rohkost ist die Nahrung, an die der Mensch seit Jahrmillionen angepasst ist. Feuer ist im Verhältnis zur Menschengeschichte erst sehr kurz verfügbar, somit ist die menschliche Genetik nicht an die gekochte Nahrung und die veränderten Moleküle angepasst, was zur Schwächung des Immunsystems führt.
- Der menschliche Körper sieht gekochte Nahrung als Fremdkörper an. Beim Verzehr gekochter Nahrung kommt es zum rapiden Anstieg der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) um sich von dem "Eindringling" zu befreien.
- Der Prozess der Vermehrung der weißen Blutkörperchen wird auch Verdauungsleukozytose genannt. Es handelt sich also um eine entzündliche Reaktion die zwar vorübergeht, aber durch die häufige und reichhaltige Zufuhr von Kochkost einen ernstzunehmenden Vorgang darstellt, der auf Dauer verhindert, dass sich die weißen Blutkörperchen auf ihre eigentliche Aufgabe konzentrieren, nämlich den Abbau abgestorbener Zellen, der Beseitigung von Krebszellen usw.
- Vom gesamten Körperaufbau (hauptsächlich Kau- und Verdauungsapparat) ist also der Mensch nicht darauf ausgelegt, Fleisch und Gras zu essen. Vielmehr ähnelt er in fast allen Merkmalen den Menschenaffen, die sich hauptsächlich von Früchten ernähren.



Ist Rohkost für jeden verträglich?

In Gesprächen über dieses Thema hört man oft die Aussage, dass Rohkost nicht vertragen wird. Es gibt sicher Menschen, bei denen dies zutrifft. Bei vielen Menschen aber liegt es meistens daran, dass Rohkost und warme Speisen in einer Mahlzeit gegessen werden und dann von heute auf morgen eine Umstellung stattfinden soll, was in den meisten Fällen zu Beschwerden führt. Ein kranker Mensch, der unter Umständen schon seit Jahren bei einer einseitigen Schonkost alles Rohe gemieden hat, reagiert noch empfindlicher.

Es ist sehr wichtig den Frischkostanteil vor dem Gekochten zu verabreichen. Dies gilt auch für Obst. Diese Regel muss strengstens eingehalten werden.

Zu Beginn der Rohkost-Umstellung kann es sinnvoll sein, einen Tag in der Woche nur Rohkost zu verzehren, damit der Körper sich langsam auf die neue Power-Nahrung einstellen kann und eventuelle Gifte und Schlacken der bisherigen Ernährungsweise nicht zu sehr den Organismus belasten. Eine andere Möglichkeit ist es, das Frühstück erst Mal ein paar Wochen lang durch eine Obstmahlzeit zu ersetzen und dann langsam den Rohkost-Anteil zu erhöhen. Selbst dann tritt am Anfang leider noch vermehrt Gasbildung auf, die aber keine Beschwerden macht. Die Neigung zur Gasbildung bei einer Kostform die sowohl Gekochtes als auch Rohes enthält liegt ganz alleine am Fabrikzucker der in den Därmen gärt. Deshalb sollte am Anfang alle Arten von Zucker strengstens gemieden werden. Der Kranke kann sich sonst unter Umständen vor Blähungen nicht retten und beschuldigt wiederum zu Unrecht die Frischkost statt den Zucker.

Ernährungstherapie statt Medikamentenbehandlung – davon träumen viele Rheumatiker, die mit Nebenwirkungen zu kämpfen haben, oder die trotz Medikamente unter starken Schmerzen leiden.



Meine eigenen Erfahrungen beweisen, dass es möglich ist!

Die Diagnose „**CREST-Syndrom**“ wurde vor ungefähr vor 15 Jahren gestellt.

Meine Beschwerden:

- Sehr starke Gliederschmerzen, die im Extremfall alle Glieder betreffen, auch die Wirbelsäule und die Kiefergelenke.
- Migräneartige einseitige Kopfschmerzen die auf das Auge drücken und einen normalen Tagesablauf unmöglich machen.
- Geschwollene brennende, trockene Augen, was die fast stündliche Gabe von Augentropfen erforderlich macht.
- Hautausschlag im Gesicht und Schleimhauteinrisse
- Kopfhautjucken und Haarausfall
- Durchblutungsstörungen
- Permanente Müdigkeit

Später kam dann noch Atemnot bei Anstrengung und in Höhenlagen dazu.
Einige Jahre später Probleme mit der Speiseröhre.

Ein Rheumaschub beginnt mit Übelkeit und Erbrechen, danach bekomme ich Schüttelfrost und starke einseitige Kopfschmerzen. Der ganze Körper schmerzt, die Hände und Füße sind geschwollen.

Ende 2005 hatte meine Krankheit den Höhepunkt erreicht. Ich tat viel, um mich besser zu fühlen, aber die Schmerzen und Symptome wurden trotz der vielen Medikamente immer massiver.



Damalige Medikation:

Kortison (Prednison), 5mg tägl.

Ibuprophen ret. 800	-	bei starken schmerzen
Nexium 40mg	-	bei Magenbeschwerden
Zalidar	-	bei Kopfschmerzen
Dronabinol Tropfen	-	bei starken Schmerzen nachts
Hylo-Comod-Augentropfen	-	mehrmals am Tag, da Augen sehr trocken.

Einmal in der Woche Akupunktur

Alle 10- bis 14 Tage eine Infusion: Ortoton K.I. S. Amp. mit Magnesium verla N Amp. und 250ml NACL.

Ich ging öfters in ein Thermalbad, in die Sauna, machte Krankengymnastik und ging zur Massage.

Zusätzlich nahm ich Nahrungsergänzungsmittel, wie:

Calcium 1000mg

Magnesium 500mg

Vitamin E

Omega3- Fettsäuren

Zink

Letztendlich war ich aber an einem Punkt angelangt, an dem nichts mehr wirklich zu einer Besserung führte.

Ich ging morgens arbeiten und musste mich mittags ins Bett legen, um am nächsten Tag wieder fit für die Arbeit zu sein.

Meine Ernährungsumstellung auf 2/3 Rohkost war nicht ganz einfach.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten ging es mir dann so gut, dass ich von einigen Menschen in meinem Umfeld darauf angesprochen wurde. Ich sah viel gesünder aus und hatte auch viel mehr Energie als zuvor. Jetzt bekommt mir die Frischkost sehr gut, auch am Abend.

Ich nehme zusätzlich einige Nahrungsergänzungsmittel, Sorge für ausreichend Bewegung und besuche einmal die Woche die Sauna.

In Zeiten, in denen ich mich nicht so wohl fühle, hilft mir Akupunktur in regelmäßigen Abständen.



Das Beste ist aber, dass ich seit der Ernährungsumstellung bis heute ohne Medikamente auskomme.

Die einzige Ausnahme:

Im Winter, wenn es kalt ist und ich ab und zu einen Rheumaschub habe, der allerdings viel kürzer und harmloser verläuft als früher, nehme ich für zwei oder drei Abende Schmerztabletten, um einigermaßen durchschlafen zu können.

Mein Ernährungsplan

Außer Obst, Gemüse, Sprossen und Kräuter, esse ich auch etwas rohen Fisch, Ziegen- und Schafskäse, Schafsjoghurt und etwas Vollkorndinkelbrot, Leinsamen, Haferflocken, Butter und Sahne (allerdings wenig). Statt Zucker um zu süßen, wenn nötig Stevia. Wenig Rind-Puten- oder Rehfleisch. Etwas Reis und Dinkelnudeln, Pfannkuchen zubereitet mit Eigelb, Dinkelmehl und Sojamilch. Täglich mindestens 2 Liter Wasser und Tee, 1 bis 2 Tassen Kaffee am Tag sind auch erlaubt. In Phasen, in denen es mir schlechter geht, halte ich mich strenger an meinen Plan. Wenn es mir gut geht, bin ich etwas großzügiger, so dass ich auch ein Glas Rotwein genießen kann.

Mein Power-Mittel

Brennesselcocktail

Junge Brennesselblätter mit Blüten und Samen
Karotten und Nüsse
Avocado
viel Wasser
Öl
Stevia
Kokosflocken
Gewürze (Kardamom, Zimt, Nelken).

Alles mixen und aus dem Glas löffeln





Quellenverzeichnis

[www. Deutsche Gesellschaft für Autoimmun-Erkrankungen](http://www.deutsche-gesellschaft-fuer-autoimmun-erkrankungen.de)

[www. Rheuma-online](http://www.rheuma-online.de)

[www. Heilkost.de](http://www.heilkost.de) – Rohkostportal

Gesund genießen bei Rheuma von Sven-David Müller/Christiane Pfeuffer

Rohkost statt Feuerkost von Helmut Wandmaker

Leber-,Galle-,Magen-,Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen von

Dr. med. M. O. Bruker