

DR. ANDREA FLEMMER

Entzündliches Rheuma natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

Entzündungs-
hemmende
Rezepte für
Rheumatiker

Entzündliches Rheuma – So unterstützt Sie dieses Buch bei der Therapie

- Abnehmen mit Köpfchen → Seite 69
- Autogenes Training → Seite 139
- Bewegung für die Gelenke → Seite 126
- Biofeedback → Seite 128
- Elektrotherapie → Seite 119
- Entzündungshemmende Antioxidantien → Seite 45
- Ergotherapie → Seite 127
- Ganzkörper-Kryotherapie → Seite 112
- Heilkräuter aus verschiedenen Regionen → Seite 85
- Heilpflanzen aus dem Regenwald → Seite 99
- Pflanzenfette und Omega-3-Fettsäuren → Seite 30
- Physiotherapie → Seite 112
- Radiosynoviorthese → Seite 30
- Radontherapie im Heilstollen Bad Gastein → Seite 121
- Rezepte gegen rheumatische Beschwerden → Seite 143
- Sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung → Seite 51
- Thermotherapie → Seite 116
- Verschiedene Nahrungsergänzungen → Seite 66
- Vitamine für gesunde Gelenke → Seite 54
- Volumetrics → Seite 70
- Wichtige Mineralstoffe → Seite 60
- Yoga → Seite 140



DR. ANDREA FLEMMER

Entzündliches Rheuma natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

schlütersche

4 **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER**

5 **VORWORT**

7 **ENTZÜNDLICHES RHEUMA – WICHTIG ZU WISSEN**

8 **Welche Rheumaformen gibt es?**

9 Wie unterscheiden sich Arthrose und rheumatoide Arthritis?

10 **Die häufigsten Ursachen für entzündliches Rheuma**

11 **Wie verläuft die rheumatoide Arthritis?**

14 **Wie wird entzündliches Rheuma diagnostiziert?**

14 Häufige Symptome

15 Untersuchung und Diagnosestellung

17 **Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?**

17 Medikamentöse Therapie

19 Weitere Therapien

20 **Faktoren, die entzündliches Rheuma begünstigen**

20 Nahrungsfette, die die Entzündungsreaktion verstärken

24 Rauchen verändert das Immunsystem

24 Übergewicht belastet den Körper

29 **RICHTIG ESSEN BEI RHEUMA**

30 **Inhaltsstoffe mit positiver Wirkung auf das Krankheitsgeschehen**

30 Die richtigen Fettsäuren: Pflanzenfette und Omega-3-Fettsäuren

45 Entzündungshemmende Antioxidantien

51 Sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung

54 Vitamine für gesunde Gelenke

60 Zwei wichtige Mineralstoffe

66 Verschiedene Nahrungsergänzungen

69 **Weniger ist mehr – der Weg zum Wunschgewicht**

69 Abnehmen, aber mit Köpfchen

70 Weniger wiegen durch mehr Volumen: Volumetrics

72 Tipps und Tricks zum Abspecken

76 Fasten hilft, aber nicht auf Dauer

77 **Fazit: Essen für ein Leben ohne Schmerzen**



- 83 **GEBALLTE PFLANZENKRAFT FÜR DIE GELENKE**
- 85 **Heilkräuter aus verschiedenen Regionen**
- 87 Zur inneren Anwendung
- 94 Zum Auftragen auf die Haut
- 99 **Heilpflanzen aus dem Regenwald**
- 109 **WAS SONST NOCH SANFT UND NATÜRLICH HILFT**
- 112 **Physikalische Therapien – alles, was den Gelenken guttut**
- 112 Die Kraft, die aus der Kälte kommt: Ganzkörper-Kryotherapie
- 116 Thermotherapie: mal kalt, mal warm
- 119 Heilsamer Strom: Elektrotherapie
- 121 Weltweit einzigartig: Radon-Therapie im Heilstollen Bad Gastein
- 126 Übungen für starke Muskeln und mehr Beweglichkeit:
Physiotherapie
- 127 **Weitere Heilverfahren bei entzündlichem Rheuma**
- 127 Den Alltag meistern: Ergotherapie
- 128 Den Schmerz selber steuern: Biofeedback
- 130 Radiosynoviorthese – Strahlentherapie von innen
- 133 **Bewegung, Bewegung, Bewegung!**
- 133 Warum Bewegung für die Gelenke so wichtig ist
- 135 Allein oder in der Gruppe – Hauptsache aktiv
- 139 **Stress, lass nach – wirksame Entspannungsverfahren**
- 139 Autogenes Training – Ich bin ganz ruhig und entspannt
- 140 Yoga – Körper und Geist im Einklang
- 143 **REZEPTE – LECKERE GERICHTE GEGEN RHEUMATISCHE BESCHWERDEN**
- 154 **ANHANG**
- 154 **Lexikon**
- 156 **Hilfreiche Adressen**
- 158 **Register**



Liebe Leserin, lieber Leser

Mehr als hundert verschiedene Naturheilverfahren werden heute im deutschen Sprachraum angewendet. Immer häufiger wird dabei die klassische Schulmedizin mit den positiven Eigenschaften der Naturheilkunde kombiniert. Hier setzt die Reihe „Natürlich behandeln“ der Schlüterschen Verlagsgesellschaft an, deren Autoren es sich zur Aufgabe gemacht haben, alle aktuellen und bewährten Maßnahmen fachkundig zu recherchieren, kritisch zu prüfen und leicht verständlich zusammenzustellen. Dabei verzichten wir auf spektakuläre oder exotische Verfahren und bevorzugen Methoden, deren Wirkung nachgewiesen ist, wie Heilfasten, Pflanzentherapie, körperliche Bewegung, Ernährungstherapie oder Entspannungsübungen. Mit diesem vernunftbetonten Ansatz heben sich unsere Ratgeber von vielen Titeln ab und unterstützen Sie dabei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Dafür stehen wir:

- Wir sind Ihr Ratgeberspezialist für Ernährung und Gesundheit.
- Unsere Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet, was eine hohe inhaltliche Qualität der Titel sicherstellt.
- Ratgeber werden für Laien geschrieben und nicht für Fachleute. Bei unseren Ratgebern achten wir folglich auf eine leichte Verständlichkeit und sind problemlösungsorientiert.

Wenn Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder falls Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre

Katja-Maria Koschate

Lektorat Schlütersche Verlagsgesellschaft

koschate@schluetersche.de



VORWORT

Wir können laufen, tanzen, springen und Purzelbäume schlagen, dank der über 140 Gelenke, die zum Teil eine Belastung von bis zu 1,5 Tonnen aushalten. Oft wissen wir das erst zu schätzen, wenn es nicht mehr reibungslos läuft.

Weltweit sind etwa 1 Prozent der Bevölkerung von Rheuma, speziell der sogenannten rheumatoiden Arthritis betroffen. In Deutschland leiden etwa 800.000 Personen daran, jährlich kommen rund 25.000 dazu. Sie haben Schmerzen: Ihre Gelenke sind geschwollen, warm und druckempfindlich. Kraftlosigkeit und morgendliche Steifigkeit in den Gelenken beeinträchtigen das Leben zusätzlich.

Als mögliche Hauptursache von entzündlichem Rheuma gilt ein fehlgesteuertes Immunsystem, bei dem körpereigene Zellen angegriffen werden (Autoimmunerkrankung). Rheuma ist die am häufigsten vorkommende chronisch-entzündliche Gelenkerkrankung. Frauen sind davon etwa dreimal so oft betroffen wie Männer. Warum das so ist, weiß man nicht.

Dieses Buch möchte helfen, Ihre Beschwerden zu lindern. Dafür lernen Sie zahlreiche Möglichkeiten kennen. Neben den Grundregeln, die beachtet werden müssen, um die Krankheit in den Griff zu bekommen, können Sie diejenigen Verfahren testen, die Ihnen am meisten zusagen. Viele dieser Ansätze sind wissenschaftlich untersucht, manche spiegeln nur Erfahrungswerte wider. Mithilfe natürlicher Methoden können Sie vielleicht Ihre Medikamente reduzieren, manche eventuell sogar ganz weglassen.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihre

Dr. Andrea Flemmer



Hinweis

Im Anhang finden Sie ein kleines Lexikon, in dem wichtige Fachbegriffe, die in diesem Buch häufig auftauchen, kurz erklärt werden.



ENTZÜNDLICHES RHEUMA – WICHTIG ZU WISSEN

Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste Form des rheumatischen Formenkreises. Vielleicht wurde dieses entzündliche Rheuma bereits bei Ihnen diagnostiziert und Sie kennen die Schmerzen und Einschränkungen, die damit einhergehen, nur zu gut. Oder Sie fürchten, daran erkrankt zu sein. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie man entzündliches Rheuma erkennt, wie es behandelt wird und welche Faktoren es begünstigen.



Welche Rheumaformen gibt es?

Als „Rheuma“ bezeichnet man alle Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit fließenden, reißenden und ziehenden Schmerzen. Betroffen sind Gelenke, Muskeln, Knochen, Bindegewebe oder Sehnen. Sie sind von Verschleißerscheinungen oder Entzündungen gekennzeichnet, die immer wieder aufflammen und zu Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen führen.

International klassifiziert man Rheuma als „Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes“ und teilt sie in etwa 200 bis 400 einzelne Erkrankungen ein. Diese unterscheiden sich sehr in ihrem Beschwerdebild, ihrem Verlauf sowie der Prognose und sind schwer zu diagnostizieren. Auf diesem Umstand beruht auch der spöttische Satz: „Was man nicht erklären kann, sieht man gern als Rheuma an!“ Die korrekte Bezeichnung lautet „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“.

In der Regel unterscheidet man bei Rheuma vier bis fünf große Gruppen:

1. Entzündliche Rheumaerkrankungen: rheumatoide Arthritis
2. Verschleißbedingte oder auch degenerative Rheumaerkrankungen: z.B. Arthrose, Bandscheibenerkrankungen, Tennisarm
3. Weichteilrheumatismus: Hier sind nicht die Gelenke, sondern Sehnen, Muskeln und innere Organe betroffen. Fibromyalgie ist die ausgeprägte Form davon.
4. Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden, auch pararheumatische Erkrankungen genannt: Gicht, Osteoporose, Knochenerweichung
5. Manchmal wird als fünfte Gruppe Rückenbeschwerden genannt.



Rheuma kommt von *griech.* rheo = ich fließe.

Zu den häufigsten Rheumaerkrankungen gehört die rheumatoide Arthritis. Mit ihr beschäftigt sich dieses Buch und zeigt nicht medikamentöse Behandlungsalternativen auf.

Diese Erkrankung meinen Ärzte in der Regel auch, wenn sie von „Rheuma“ sprechen. Sie wird auch als „Gelenkrheuma“ und früher als „chronische Polyarthritits“ bezeichnet. Man versteht darunter eine chronische Entzündung der Gelenke, die vor allem die Finger-, Hand-, Ellbogen-, Knie-, Fuß- und Halswirbelsäulengelenke – und zwar beidseitig – betrifft, woraus Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sowie Gelenkdeformierungen resultieren. Diese Entzündung der Gelenke mit fortschreitender Zerstörung der Gelenkknorpel gilt als das klassische rheumatische Krankheitsbild. Im Krankheitsverlauf kommt es zu Gelenkverformungen und zur Zerstörung des Gelenkknorpels bzw. -knochens. Die fortdauernden Entzündungsprozesse greifen die Gelenke an.



chronisch =
dauerhaft
lat. poly = viele,
hier: viele Gelenke
Arthritis = Gelenk-
entzündung

Wie unterscheiden sich Arthrose und rheumatoide Arthritis?

Rheumatoide Arthritis und Arthrose werden oft durcheinandergebracht, obwohl sie sich im Krankheitsbild und auch in ihrer Ursache unterscheiden. So schmerzen bei Arthrose die Gelenke, weil die Knorpelschicht angegriffen ist. Die Ursache ist entweder eine Überbelastung wie exzessiver Sport und Übergewicht oder Altersabnutzung. Bei rheumatoider Arthritis dagegen ist das Immunsystem gestört und demzufolge entzünden sich die Gelenke. Arthrose entwickelt sich langsam, nahezu unbemerkt über mehrere Jahre. Bei der rheumatoiden Arthritis gibt es Schübe, die teilweise schnell wieder verschwinden können, und die Patienten fühlen sich oft krank, erschöpft und haben Fieber. Arthrose-Patienten kennen hingegen derartige Krankheitsgefühle in der Regel nicht.



Frauen entwickeln dreimal häufiger entzündliches Rheuma als Männer.

Die häufigsten Ursachen für entzündliches Rheuma



Rheuma kann viele Ursachen haben. Sie sind noch nicht komplett erforscht.



Das körpereigene Immunsystem richtet sich gegen sich selbst.

Die Ursachen für Rheuma sind noch nicht vollständig erforscht. Man weiß, dass sowohl bei rheumatoider Arthritis („Entzündungsrheuma“) als auch bei verschleißbedingten rheumatischen Erkrankungen („Abnutzungsrheuma“ wie Arthrose) erbliche Faktoren eine Rolle spielen. Bei einer kleinen Gruppe entzündlich-rheumatischer Erkrankungen, den sogenannten infektreaktiven Arthritiden, ist meist eine bakterielle Infektion vor allem des Darms oder des Urogenitaltraktes (Blase und Geschlechtsorgane) vorangegangen. Eine Rolle scheinen außerdem körperlicher Stress, Witterungseinflüsse, Traumata und hormonelle Belastungen (z. B. bei Geburten) zu spielen. Auch die psychische Verfassung hat einen Einfluss, und zwar sowohl auf das erste Erscheinen der Krankheit als auch auf den Krankheitsverlauf.


Die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen beruhen auf einer Autoimmunerkrankung des Körpers. Das bedeutet, dass sich das körpereigene Immunsystem gegen sich selbst richtet, während es den Körper normalerweise vor gefährlichen Eindringlingen wie Bakterien schützt.

Bei der rheumatoiden Arthritis wird die Gelenkinnenhaut angegriffen. Dies verursacht die schmerzhaften Entzündungen. Unterstützt werden diese Entzündungsprozesse von bestimmten hormonähnlichen Botenstoffen, den Eikosanoiden. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass Entzündungsprozesse im Körper vermindert werden, wenn der Körper wenig entzündungsfördernde Eikosanoide bildet. Entsprechend sollte eine Ernährung bei rheumatoider Arthritis in erster Linie die Bildung dieser Botenstoffe verringern.



RICHTIG ESSEN BEI RHEUMA

Oberstes Ziel bei der Behandlung von Rheuma ist es, die Entzündung zu hemmen. Das können zum Glück nicht nur Medikamente, sondern auch Nahrungsmittel. Mit einer entsprechenden Kost können Sie selbst Ihren Krankheitsverlauf spürbar verbessern und Schmerzen mildern, sodass Sie weniger Arzneimittel einnehmen müssen. Damit wirken Sie auch dem Knochenabbau entgegen, der durch Entzündung, Bewegungseinschränkung und Medikamente entsteht.



Inhaltsstoffe mit positiver Wirkung auf das Krankheitsgeschehen

Stellt man als Rheuma-Patient seine Ernährung entsprechend um, kann dies die Wirkung von Medikamenten prinzipiell unterstützen. So können das Lebensgefühl verbessert, Gelenkschmerzen gelindert und der Verbrauch von Schmerzmedikamenten reduziert werden. Der Vorteil dieser Ernährungsweise, die ich Ihnen in diesem Kapitel ausführlich vorstellen möchte, ist, dass sie gleichzeitig Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und anderen Krankheiten vorbeugt. Da sie der mediterranen Kost gleicht, die bekanntlich einen hohen Genusswert hat, sehen Sie bereits, dass Sie dabei nicht leiden müssen, sondern Ihr Essen weiterhin genießen dürfen – nur einiges sollten Sie eben verstärkt essen und anderes weglassen.

Die richtigen Fettsäuren: Pflanzenfette und Omega-3-Fettsäuren

In der Ernährung von Rheuma-Patienten spielen insbesondere die lebensnotwendigen Fettsäuren der Omega-3- und Omega-6-Reihe eine bedeutende Rolle. Sie sind in der Lage, als Vorstufen verschiedener hormonähnlicher Stoffe (Eikosanoide, siehe auch Seite 20) zu fungieren. Dabei üben die verschiedenen Fettsäuren unterschiedliche Funktionen aus.

- Aus den Fettsäuren mit 18 Kohlenstoffatomen (Linolsäure, Linolensäure) werden zum Teil Fettsäuren mit 20 Kohlenstoffatomen gebildet. Daraus entstehen dann die Eikosanoide, die je nach der Fettsäure, aus der sie gebildet werden, eine entzündungshemmende oder aber eine entzündungsfördernde Wirkung haben.



Je nach Fettsäure können Eikosanoide Entzündungen hemmen oder fördern.

- Aus der Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure entstehen mithilfe von Enzymen Prostaglandine, Thromboxane und Prostacyclin sowie Leukotriene. Diese Eikosanoide wirken entzündungsauslösend und -fördernd.

Tierische Lebensmittel sind reich an Arachidonsäure, da die meisten Tiere Linolsäure in Arachidonsäure umwandeln können. Besonders viel davon enthalten Eigelb, Schweineschmalz, Kalbs- und Schweineleber (siehe Tabelle Seite 22). Auch die Linolsäure, die in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja-, Distel- und Leinöl überwiegt, gehört zu den Omega-6-Fettsäuren, die der Mensch grundsätzlich in Arachidonsäure umwandeln kann.

Omega-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen. Dazu zählen Eikosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure.

Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungen. Dazu zählen die Folgeprodukte der Arachidonsäure und Linolsäure.

Ganz verzichten darf man auf Omega-6-Fettsäuren allerdings nicht. Der Mensch – auch der kranke Mensch – braucht beide Fettsäuren, aber im richtigen Verhältnis.

Problem Arachidonsäure

Schon vor langer Zeit stellte man fest, dass sich ein übermäßiger Fleischkonsum nachteilig auf Rheuma auswirkt – der Entzündungsprozess wird verstärkt. Inzwischen kennt man den Grund dafür: die entzündungsfördernde Arachidonsäure. Sie ist, wie Sie bereits erfahren haben, nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Deshalb trägt jede vegetarische Mahlzeit zur Verringerung des Entzündungsförderers Arachidonsäure in unserem Körper

bei. Mit einer üblichen Mischkost nimmt man etwa 0,3 Gramm Arachidonsäure pro Tag zu sich, mit einer vegetarisch orientierten Kost nur 0,05 Gramm.

Dabei gibt es zwei Formen der Arachidonsäure:

- **Aufgenommen aus Linolsäure:** Diese Fettsäure wird mit der Nahrung zugeführt. Die Bildung der Arachidonsäure aus dieser Fettsäure wird genau reguliert und die entzündungsfördernde Säure entsteht daraus nur in sehr geringem Umfang.
- **Aufgenommen aus tierischen Produkten:** Diese Form der Arachidonsäure wird direkt aufgenommen und in die Zellen des Körpers eingebaut. Der menschliche Körper nutzt sie, um daraus die Eikosanoide als Entzündungsvermittler herzustellen. Je mehr Arachidonsäure zur Verfügung steht, desto mehr von diesen entzündungsfördernden Substanzen werden gebildet.

Drei Arten, Arachidonsäure zu verringern

Um die Arachidonsäure in Schach zu halten, gilt es also, die Säure und ihre Folgeprodukte zu verringern. Dies kann auf drei Arten geschehen:

1. Durch Reduktion der Zufuhr
2. Durch Hemmung ihrer Bildung im Körper
3. Durch Hemmung der Umwandlung von Arachidonsäure in Entzündungsstoffe

1. Mit vegetarischer Kost die Zufuhr von Arachidonsäure reduzieren Ernährt man sich ovo-lacto-vegetarisch, das heißt mit Milch, Milchprodukten und Eiern, verzichtet aber ganz auf Fleisch, kommt es innerhalb von mehreren Monaten zu einem allmählichen Absinken der überschüssigen Arachidonsäure. Das dauert so lange, weil Arachidonsäure in unserem Körper nur sehr langsam abgebaut wird. Wer sich ausschließlich vegetarisch ernährt, kann die Arachidonsäure bereits binnen einiger Wochen merklich reduzieren.

Doch erst wenn die Konzentration der Säure im Körper deutlich weniger geworden ist, zeigen sich Auswirkungen; dies ist frühestens nach etwa 2 Monaten der Fall. Die Abnahme der gefährlichen Säure setzt sich bis zu 2 Jahre lang langsam fort. Um eine dauerhafte Wirkung zu erzeugen, muss man seine Ernährung also langfristig umstellen.

Das ist keine schlechte Nachricht, denn es gibt köstliche vegetarische Rezepte in Hülle und Fülle. Hat man sich erst einmal umgestellt und an die vegetarische Kost gewöhnt, vermisst man Fleisch nach relativ kurzer Zeit nicht mehr. Und übrigens: Ganz auf Fleisch verzichten müssen Sie gar nicht. Wie Sie sehen werden, gibt weitere Möglichkeiten, mithilfe der Ernährung die Entzündungsreaktion abzuschwächen.

2. Die Bildung von Arachidonsäure aus Linolsäure verhindern Aus Linolsäure kann der Körper Arachidonsäure bilden. Nimmt man allerdings mehr als 10 Gramm pro Tag zu sich, bildet der Körper kaum Arachidonsäure daraus. Prof. Olaf Adam, Ernährungswissenschaftler am Walther-Straub-Institut der Universität München, fand heraus, dass alle anderen mehrfach ungesättigten Fettsäuren die körpereigene Bildung der Arachidonsäure unterdrücken. Sogar die Säure selbst hemmt ihre Bildung aus Linolsäure. Aus diesem Grund lässt auch eine geringe Arachidonsäurezufuhr über die Nahrung (50 bis 80 Milligramm pro Tag) den körpereigenen Arachidonsäurespiegel nicht ansteigen.

Das können Sie sich zunutze machen, indem Sie maximal 350 Milligramm Arachidonsäure pro Woche zuführen (siehe Wochenplan folgende Seite). Nehmen Sie dagegen mehr zu sich, wird die Säure zur Bildung der entzündungsfördernden Botenstoffe verwendet. Allerdings nehmen wir bei unserer üblichen Kost nicht 350 Milligramm Arachidonsäure wöchentlich zu uns, sondern im Durchschnitt 2100 Milligramm! Mit dieser Menge steigen die Arachidonsäurespiegel an und die Entzündung nimmt zu.



Für eine dauerhafte Wirkung müssen Sie Ihre Ernährung langfristig umstellen.



Maximal 350 mg Arachidonsäure pro Woche hemmt die körpereigene Bildung der Säure.

Empfohlener Wochenplan für die richtige Fettzufuhr

VORSCHLAG	TAGESMENGE ARACHIDONSÄURE	WOCHENSUMME ARACHIDONSÄURE
Täglich 500 ml fettreduzierte Milch (1,5 % Fett i.d.Tr.) oder Joghurt	10 mg	70 mg
Täglich 2 Scheiben Emmentaler Käse (40 g)	11,2 mg	78,4 mg
2 Eier pro Woche (2 x 60 g)		82 mg
2 Fleischmahlzeiten pro Woche (2 x 150 g)		120 mg
Summe:		350 mg

Da Arachidonsäure eine lange Verweildauer im Körper hat, kommt es nicht auf die Zufuhrmenge pro Tag, sondern pro Woche an. „Wichtig ist das Einhalten der richtigen Kost über einen langen Zeitraum, da die Wirkung über mindestens 6 Monate stetig zunimmt.“ Achten Sie ebenfalls darauf, dass Sie für eine ausreichende Kalziumversorgung Milchprodukte aufnehmen. Dies geschieht am besten mit den fettreduzierten Varianten.

3. Mit EPA verhindern, dass aus Arachidonsäure Entzündungsförderer entstehen Linolsäure und Alpha-Linolensäure sind die beiden Fettsäuren, die am häufigsten in Speiseölen vorkommen. Aus Alpha-Linolensäure wird im menschlichen Stoffwechsel zu 10 bis 15 Prozent Eikosapentaensäure (EPA) und zu 4 Prozent Docosahexaensäure (DHA) gebildet. Beide hemmen die Umwandlung der Arachidonsäure in die entzündungsfördernden Substanzen.

Leider können etwa 30 Prozent der Deutschen aufgrund eines erblichen Gendefekts Alpha-Linolensäure nicht in EPA umwandeln. Größere Laboratorien können das Verhältnis von Arachidonsäure zu EPA bestimmen. Die Kosten liegen bei etwa 30 bis 50 Euro.

Führt man dem Körper wenig Linolsäure zu, wandelt er sie zu Arachidonsäure um. Ist dagegen viel Linolsäure vorhanden, wird sie zu einem geringen Teil zu γ -Linolensäure. Aus ihr entsteht ein Ausgangsstoff für die Bildung entzündungshemmender Eikosanoide. Das klingt zwar positiv, jedoch behindert viel Linolsäure in der Nahrung die Umwandlung der Alpha-Linolensäure zu EPA. Alpha-Linolensäure dagegen hemmt die Umwandlung der Linolsäure zur Arachidonsäure. Das bedeutet: Um die Entzündung in Ihrem Körper zu reduzieren, sollten Sie weniger linolsäurehaltige Fette und mehr Fette essen, die reich an Alpha-Linolensäure sind, um die EPA-Entstehung nicht zu verhindern.

Das bedeutet für Sie als Rheuma-Patient:

- Vermeiden Sie Sonnenblumen-, Distelöl und Safloröl.
- Verwenden Sie verstärkt Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl, Leindotteröl oder Leinöl.

Das richtige Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Je nachdem, ob man Fette zu sich nimmt, die mehr von den Omega-3-Fettsäuren Eikosapentaensäure bzw. Linolensäure oder aber mehr von der Omega-6-Fettsäure Linolsäure enthalten, entstehen entzündungsfördernde oder entzündungshemmende Eikosanoide. Deshalb ist es so wichtig, mehr Linolensäure und EPA (beides Omega-3-Fettsäuren) und weniger Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) zu sich zu nehmen. Ein Verhältnis von 5:1 (Linolensäure zu Linolensäure) ist ideal (siehe folgende Tabelle). Das tatsächliche Verhältnis beträgt in Europa und den USA zurzeit jedoch ungefähr 20:1.



Mit dem richtigen Öl helfen Sie Ihrem Körper, die Bildung von Arachidonsäure zu unterdrücken.



Das ideale Verhältnis von Linolensäure zu Alpha-Linolensäure und EPA ist 5:1.

Linol- und Alpha-Linolensäuregehalt verschiedener Lebensmittel

100 g LEBENSMITTEL	LINOLSÄURE IN g (OMEGA-6-FETT-SÄURE)	ALPHA-LINOLENSÄURE IN g (OMEGA-3-FETTSÄURE)	VERHÄLTNIS LINOL-/LINOLENSÄURE
Empfehlenswert	Höchstens 5 Teile	Mindestens 1 Teil	5 : 1
Leinöl	13,1	54,2	0,2 : 1
Leindotteröl	14,8	37,8	0,39 : 1
Gemüse, Kartoffeln	0–0,2	0–0,3	1–1,6 : 1
Walnussöl	18,3	12,9	1,4 : 1
Rapsöl	19,6	9,4	2 : 1
Walnüsse	34	7,5	4,5 : 1
Bis hierher ideal			
Weizenkeimöl	55,7	7,8	7 : 1
Sojaöl	53,1	7,7	7 : 1
Halbfettmargarine	12,2	1,6	8 : 1
Roggen, Weizen	0,8	0,1	8 : 1
Sojamehl, vollfett	10,7	1,4	8 : 1
Olivenöl	8,3	0,9	9 : 1
Pflanzenmargarine	17,6	2,6	9 : 1
Standardmargarine	17,6	1,9	10 : 1
Sojabohne (Samen, trocken)	9,8	0,9	10 : 1
Für Rheuma-Patienten eher ungünstige Lebensmittel			
Diätmargarine	33,1	1,8	18:1
Hirse	1,8	0,1	18 : 1
Palmöl	10	0,5	20 : 1
Erdnüsse	13,1	0,5	26 : 1
Haferflocken	2,6	0,1	26 : 1
Sesam (trocken)	18,7	0,7	27 : 1

100 g LEBENSMITTEL	LINOLSÄURE IN g (OMEGA-6-FETT- SÄURE)	ALPHA-LINOLENSÄURE IN g (OMEGA-3- FETTSÄURE)	VERHÄLTNIS LINOL-/LINOLEN- SÄURE
Gerste, Hafer	2,7	0,1	27 : 1
Cashewnüsse	7,2	0,2	36 : 1
Pistazien	7,4	0,2	37 : 1
Maiskeimöl	55	0,9	61 : 1
Mohnöl	73	1,0	73 : 1
Mohnsamen, trocken	30,7	0,4	77 : 1
Haselnüsse	8,5	0,1	85 : 1
Kürbiskernöl	49,4	0,5	100 : 1
Sonnenblumenöl	63,0	0,5	126 : 1
Traubenkernöl	65,9	0,5	132 : 1
Distelöl (Safloröl)	75	0,5	150 : 1
Sonnenblumenkerne	27,9	0,1	279 : 1



Verwenden Sie bevorzugt Walnuss-, Lein- oder Rapsöl.

WAS SONST NOCH SANFT UND NATÜRLICH HILFT

Bis hierher haben Sie erfahren, wie Sie Ihre Beschwerden mit einer entsprechenden Ernährung und der Hilfe von bewährten Heilkräutern lindern können. Doch Sie können noch weit mehr tun, um Schmerzen und Entzündungen in den Griff zu bekommen. Wie bei vielen anderen Krankheiten helfen auch bei entzündlichem Rheuma viel Bewegung und Stressabbau sowie spezielle physikalische Therapien.



Unter dem Begriff alternative oder auch komplementäre Medizin werden Verfahren zur Diagnose, Behandlung und Vorbeugung zusammengefasst, die die konventionelle Medizin ergänzen. Hierunter fallen zum einen Behandlungen, die vom Arzt verordnet werden, um die Beschwerden weiter zu lindern, wie z. B. Physiotherapie, aber auch Verfahren und Fragestellungen, die in den Konzepten der üblicherweise praktizierten Schulmedizin nicht vorkommen. Die Fülle der angebotenen Methoden kann der Laie – und manch ein Fachmann – häufig nicht mehr überblicken.

Leider fehlt einigen Methoden eine wissenschaftlich verlässliche Grundlage. Damit Sie sich nicht in teure Verfahren stürzen, die dann doch keinen positiven Effekt auf Ihren Gesundheitszustand haben, möchte ich Ihnen hier diejenigen vorstellen, die bei entzündlichem Rheuma Erfolg versprechen. Was Ihnen dann wirklich hilft, müssen Sie ausprobieren und im Verlauf der Therapie feststellen. Das ist von Patient zu Patient verschieden.

Wenn Sie selbst etwas zu Ihrer Gesundheit beitragen möchten, so denken Sie daran: Wichtig für Sie als Rheuma-Patient ist, dass Sie Ihre Gelenke so gut es geht schonen. Sei es beim Sport oder im Alltag, beachten Sie bitte Folgendes:


- Wärmen Sie sich vor dem Sport auf, damit verringern Sie die Verletzungsgefahr.
- Schuhe mit hohen Absätzen sind leider für die Gelenke gar nicht gut. Besser sind Schuhe mit stoßdämpfenden Sohlen und flachen Absätzen.
- Sind Fehlstellungen zum Beispiel des Knie- oder Hüftgelenks bekannt, tragen Sie besser Einlagen.
- Bei einer einseitigen Belastung oder extremer sportlicher Betätigung sollten Sie besser Kniebandagen tragen.
- Tiefe Kniebeugen und langes Stehen sollten Sie ebenso vermeiden wie das Heben schwerer Lasten.
- Um das Kniegelenk und andere schmerzende Gelenke zu schonen, ist es wichtig, die umgebende Muskulatur zu kräfti-



Ob Ihnen eine Therapie wirklich hilft, muss sich herausstellen. Eine Erfolgsgarantie gibt es nicht.

gen. Die Übungen lernen Sie in einer entsprechenden Krankengymnastik, die Ihnen der Arzt verschreiben kann.

- Die Schultern können Sie entlasten, indem Sie mehrmals täglich die Arme locker pendeln lassen.
- Es ist ungünstig für das Schultergelenk, wenn man die Arme über längere Zeit ausstreckt, insbesondere beim Tragen schwerer Lasten.
- Sportarten wie Tennis oder Squash belasten die Schulter einseitig. Wenn dieses Gelenk betroffen ist, wählen Sie besser eine andere Sportart.
- Bei nächtlichen Schulterschmerzen kann der Arzt ein sogenanntes Abspreizkissen verordnen.
- Achten Sie beim Stehen und auch beim Sitzen auf eine optimale Körperhaltung.
- Beseitigen Sie Stolperfallen in der Wohnung, um einen Bruch zu vermeiden.
- Gönnen Sie den jeweiligen Gelenken eine Pause, wenn Sie sie beanspruchen.
- Manchmal helfen auch eine Haltungsschulung oder orthopädische Schuheinlagen, um die Beschwerden zu lindern und ein Fortschreiten der Krankheit durch Fehlhaltung zumindest zu verlangsamen.



REZEPTE – LECKERE GERICHTE GEGEN RHEUMATISCHE BESCHWERDEN

EL = Esslöffel, 1 EL entspricht 5 ml

TL = Teelöffel, 1 TL entspricht 2 ml

TK = Tiefkühlware

Tomaten-Paprika-Salat

Für 1 Person

Arbeitszeit: 10–15 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 größere Tomate (ca. 150 g)
 ½ rote Paprikaschote (ca. 150 g)
 1 TL Weizenkeimöl
 Jodsalz, Pfeffer
 Obstessig

Zubereitung

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in Ringe bzw. klein schneiden. Tomate und Paprikaschote waschen, putzen, vom Stielansatz befreien, Paprika zusätzlich von Kernen und weißen Rippen, in feine Streifen bzw. Tomate in Scheiben schneiden.

2 Alles miteinander mischen, Öl zugeben und mit den Gewürzen sowie Essig abschmecken.

Tipp: Der Salat sollte sofort gegessen werden, um das Vitamin C zu erhalten. Er ist die ideale Beilage zu eisenreichen pflanzlichen Gerichten (z. B. mit Hülsenfrüchten).

Ratatouille

Für 3–4 Personen

Arbeitszeit: 30 Minuten

Zutaten

2 Zwiebeln (ca. 120–150 g)
 2 Knoblauchzehen
 1 kleine Zucchini (ca. 500 g)
 1 rote und 1 grüne Paprika (ca. 500 g)
 ½ EL Öl zum Anbraten
 Kräutersalz, Pfeffer, frischer Thymian
 gekörnte Gemüsebrühe zum Würzen
 4 Tomaten (ca. 400 g)
 ca. 100 g geriebener oder gewürfelter Käse
 (z. B. Pizzakäse, Emmentaler, Gouda)

Zubereitung

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerne und weiße Pflanzenteile entfernen, in Streifen schneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten. Zucchini und Paprika dazugeben und einige Minuten dünsten. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen.

3 Tomaten waschen, in Würfel oder Scheiben schneiden und kurz mitdünsten. Thymian zufügen. Käse unterheben und schmelzen lassen.