

Was tun bei ...

Rheuma

Naturheilkundliche Therapie

Thomas Rampp
Karen Hoffschulte

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Was ist Rheuma?

Rheuma – Ein Sammelbegriff.....	3
---------------------------------	---

Drei Hauptgruppen.....	5
------------------------	---

Entzündlich rheumatische Erkrankungen	5
--	---

Degenerative rheumatische Erkrankungen	6
---	---

Weichteilrheumatismus	6
-----------------------------	---

Die Rheumatoide Arthritis	8
---------------------------------	---

Krankheitsverlauf und Symptome	9
--------------------------------------	---

Stadieneinteilung.....	11
------------------------	----

Diagnose	12
----------------	----

Ursachen.....	13
---------------	----

Die konventionelle Therapie	14
-----------------------------------	----

Arthrose.....	18
---------------	----

Krankheitsverlauf und Symptome	19
--------------------------------------	----

Diagnose	20
----------------	----

Ursachen.....	20
---------------	----

Die konventionelle Therapie	21
-----------------------------------	----

Die naturheilkundliche Therapie

Was ist Naturheilkunde?	23
Das ganzheitliche Verständnis von rheumatischen Erkrankungen	25
Die naturheilkundliche Behandlung von Rheuma	29
Der Tipp aus der Wissenschaft – Blutegeltherapie und Akupunktur bei Arthrose.....	31

Die naturheilkundliche Rheumatherapie – „Das Essener Modell“

Ordnungstherapie	37
Sport und Bewegung	41
Bleiben Sie so aktiv wie möglich!	41
Wassergymnastik.....	43
„Aktive“ Entspannungsmethoden.....	45
Qigong.....	45
Tai Chi	47
Yoga	49
Entspannungsverfahren	51
Autogenes Training.....	51
Progressive Muskelentspannung.....	52

Feldenkrais	53
Meditation.....	53
Ernährung und Nahrungsergänzung	56
Antioxidanzien.....	58
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	60
Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?.....	62
Was Sie vermeiden sollten	64
Heilfasten	65
Phytotherapie.....	68
Alraune	68
Gelbwurz.....	70
Weidenrinde	72
Teufelskralle	74
Brennnessel	76
Weihrauch	79
Zitterpappel, Esche, Goldrute.....	81
Salbenzubereitungen.....	82
Weitere ärztliche Therapien.....	89
Cantharidenpflaster.....	89
Misteltherapie	90
Traditionelle Chinesische Medizin.....	90
Hydrotherapie	91
Kälteanwendungen.....	93
Wärmeanwendungen.....	103

Morgendliches Trockenbürsten.....	107
Gelenkwickel mit Zusätzen	109
Wissenschaftliche Literatur.....	117
Der Autor	121
Die Autorin	121

Einleitung

Rheuma hat mehr als 100 verschiedene Formen. In der Fachsprache sagt man daher „Krankheiten des rheumatischen Formenkreises“ oder „rheumatische Erkrankungen“ und meint damit Beschwerden und Krankheiten, die mit Schmerzen und Einschränkungen am Bewegungsapparat verbunden sind. Menschen jedes Alters können betroffen sein, Frauen erkranken insgesamt häufiger als Männer. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie ist etwa ein Viertel der Deutschen betroffen.

Da die konventionelle medikamentöse Therapie bei einer längerfristigen Einnahme mit vielen unerwünschten Arzneiwirkungen einhergehen kann, richtet sich das Interesse Betroffener und aufgeschlossener Ärzte und Wissenschaftler seit einigen Jahren auf Therapiemöglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde. Rheumatische Erkrankungen lassen sich mit einer Kombination aus konventionellen und natürlichen Heilverfahren gut behandeln. Bereits in den frühen Stadien kann der kombinierte Einsatz verschiedener naturheilkundlicher Therapien regulierend

eingreifen und so die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.

Einige dieser Verfahren, so zum Beispiel die Anwendung von pflanzlichen Arzneimitteln oder die Blutegeltherapie, müssen von erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Andere Maßnahmen wie z. B. die Einnahme eines Tees, Wickel- oder Wasseranwendungen können auch im Rahmen der Selbsthilfe erfolgen – bitte immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt.

Die hier vorgestellten Therapieverfahren sind Teil eines Trainingsprogramms, das sich an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Essener Knappschafts-Krankenhaus bewährt hat und dort kontinuierlich evaluiert wird. Rheumakranke werden darin geschult, einen insgesamt „gelenkfreundlicheren“ Lebensstil zu pflegen. Der Autor ist Oberarzt an der Klinik und hat große Erfahrung in der Schmerztherapie. Mit dem vorliegenden Ratgeber wollen wir Ihnen Anregungen geben, welche Möglichkeiten Sie als Betroffene haben, um Ihre Erkrankung günstig zu beeinflussen, die Symptomatik zu lindern und den Verlauf zu verlangsamen.

Dr. med. Thomas Rampp und Karen Hoffschulte

Was ist Rheuma?

Rheuma – Ein Sammelbegriff

Die Symptomatik, die wir heute als „Rheuma“ beschreiben, gibt es schon seit Menschengedenken. Bereits die Ärzte in der Antike beschäftigten sich damit. Ursprünglich kommt der Begriff „Rheuma“ von dem griechischen Wort *rheo* („ich fließe“). Die alten Ärzte bezeichneten mit Rheuma alle im Muskel- und Gelenksystem „herumziehenden“ oder „fließenden“ Schmerzen. Als Ursache galten damals krankmachende Stoffe in den Körpersäften.

Heute gilt die Bezeichnung „Rheuma“ als ein – eher unscharfer – Sammelbegriff, unter den viele verschiedene Krankheiten fallen. Allgemein sind damit Beschwerdebilder und Krankheiten mit Schmerzen und Funktionseinschränkungen am Bewegungssystem gemeint.

Der größte Teil der rheumatischen Erkrankungen verläuft chronisch, d. h., die Erkrankungen können zwar heute meist wirksam behandelt, aber nicht völlig geheilt werden.

Bei Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis, wie es in der Fachsprache heißt, sind

sowohl Knochen, Gelenke und Knorpel, als auch Muskeln, Bänder und Sehnen betroffen. In schweren Fällen kann sich die Krankheit auch an anderen Organen, z. B. Augen, Herz, Lunge oder Rippenfell manifestieren.

Drei Hauptgruppen

Grundsätzlich kann man drei große Hauptgruppen der Krankheiten des rheumatischen Formenkreises unterscheiden: entzündliche rheumatische Erkrankungen, degenerative rheumatische Erkrankungen und Weichteilrheumatismus.

Entzündlich rheumatische Erkrankungen

Entzündlich rheumatische Erkrankungen sind chronisch und verlaufen schleichend oder schubförmig. Sie gehen mit Entzündungen im Bereich eines oder mehrerer Gelenke einher. Hauptsymptome sind Schwellungen, Rötung, starke Schmerzen und Gelenksteifheit. Als Ursachen werden genetische Veranlagung und Autoimmunprozesse (der Körper bildet Abwehrstoffe gegen körpereigenes Eiweiß) diskutiert. Zu dieser Gruppe zählen die **Rheumatoide Arthritis**, Arthritis aufgrund von Schuppenflechte (**Psoriasis Arthritis**) und **Morbus Bechterew**.

Auch in Folge von bakteriellen oder viralen Infektionen können entzündlich rheumatische Beschwerden auftreten, so z. B. nach Scharlach

oder Mandelentzündung (Streptokokkeninfektion). In diesen Fällen spricht man von infektreaktivem Rheuma oder einer **infektreaktiven Arthritis**. Auch eine Infektion mit Borrelien, Yersinien oder Chlamydien kann zu rheumatischen Beschwerden führen.

Degenerative rheumatische Erkrankungen

Im Gegensatz zu den entzündlichen rheumatischen Erkrankungen werden die degenerativen rheumatischen Erkrankungen in der Regel durch Alterungs- oder Verschleißprozesse am Stütz- und Bewegungsapparat hervorgerufen und können im Verlauf zur Knorpel- und Knorpelschädigung führen. Diese Erkrankungen lassen sich in zwei Kategorien einteilen: **Arthrosen der Extremitätengelenke** und **degenerative Wirbelsäulenerkrankungen**. Sie machen den Hauptteil der rheumatischen Erkrankungen aus.

Weichteilrheumatismus

Unter Weichteilrheumatismus werden die verschiedensten Schmerzzustände an Muskeln,

Sehnen, Sehnenscheiden und Bändern zusammengefasst, **Fibromyalgiesyndrom**, **Schleimbeutelentzündungen**, **Sehnenscheidenentzündungen**, **Karpaltunnelsyndrom** u. a.

Die genannten Krankheitsbilder gehören auf jeden Fall in die Hände eines Arztes. Nur er kann anhand der Untersuchungen entscheiden, welche Art der Erkrankung vorliegt und gegebenenfalls die frühzeitige Behandlung durch einen Spezialisten veranlassen.

i Was ist Rheuma nicht?

Man muss rheumatische Erkrankungen von Stoffwechselerkrankungen abgrenzen, die ebenfalls Beschwerden der Bewegungsorgane hervorrufen. Ein bekanntes Beispiel ist **Osteoporose** – eine Knochenstoffwechselstörung. Ein anderes die **Gicht**: Bei ihr ist der Harnsäurestoffwechsel gestört.

Schließlich ist auch daran zu denken, dass „harmlose“ **Muskelverspannungen** und Gelenkbeschwerden mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einhergehen können. Sie werden durch einseitige Belastung, langes Sitzen, verspannte Muskeln oder kaltes Wetter verursacht. Auch nach harter körperlicher Arbeit können „alle Glieder schmerzen“.