

WAS TUN BEI ...

# Rheuma

## Naturheilkundliche Therapie

Thomas Rampp, Karen Hoffschulte

3. Auflage



Thomas Rampp, Karen Hoffschulte  
Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

Was tun bei ...

# Rheuma

## Naturheilkundliche Therapie

Thomas Rampp  
Karen Hoffschulte

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Rampp, Thomas; Hoffschulte, Karen**  
Rheuma – Naturheilkundliche Therapie

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-84-9

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2017  
3., bearbeitete Auflage

© Titelbild: Naturfoto Pretscher | S. 46: Frederik Betsch

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# 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
Antioxidanzen .....	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 .....	92
Kälteanwendungen.....	93
Wärmeanwendungen.....	103

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



## 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,

# **Der Tipp aus der Wissenschaft – Blutegeltherapie und Akupunktur bei Arthrose**

## **Blutegeltherapie**

Die Blutegeltherapie gehört zu den so genannten ausleitenden Heilverfahren. Hier steht die Beseitigung von Fülle, Stauung und Schmerz aufgrund eines Blut- und Lymphödems im Vordergrund. Dies wird mit Hilfe von an der Hautoberfläche angesetzten Blutegeln erreicht. Man nimmt an, dass durch die Abgabe von Blutegelwirkstoffen zusätzlich entzündungshemmende, durchblutungsfördernde und schmerzlindernde Effekte erzielt werden.

Blutegelbehandlungen sind unter anderem zur Behandlung von Arthrosen der Kniegelenke geeignet. Positive Ergebnisse gibt es außerdem bei der Epikondylitis (Tennis-Ellenbogen) und bei der Rizarthrose (Daumensattelgelenksarthrose). Wissenschaftler der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte konnten in mehreren von der Carstens-Stiftung geförderten Studien die Wirksamkeit von Blutegeln bei Kniegelenksarthrose belegen.

## **Misteltherapie**

Die Mistel ist eine Heilpflanze, die vor allem aus der anthroposophischen Krebstherapie bekannt ist. Dabei ist die Wirkung auf das Immunsystem gut erforscht. Für die Behandlung von Rheuma wird nach J. Wilkens Weiden-, Pinien-, Eschen-, Eichen- und Birkenmistel in höheren Potenzen, z. B. 10–30, unter die Haut gespritzt.

Die Injektionen führen zu einer lokalen Hautreaktion (Rötung, Schwellung), die gewünscht ist. Die lokale Entzündung hat eine Verbesserung der Durchblutung des schmerzenden Gelenks zur Folge. Durch die Behandlung wird in der Folge eine Harmonisierung mit rückläufigen Entzündungsparametern erwartet.

Bei der Suche nach einem in der Misteltherapie erfahrenen Arzt hilft Ihnen die Gesellschaft anthroposophischer Ärzte unter [www.gaed.de](http://www.gaed.de).

## **Traditionelle Chinesische Medizin**

Aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammt das Rheumahandbad, das vom Autor empfohlen wird. Apotheken, die chinesische Kräuter führen, stellen das Handbad auf Wunsch nach diesem Rezept her.



- 100 g Notopterygii Rhizoma seu radix
- 60 g Astragali radix
- 60 g Clematidis radix
- 60 g Chuanxiong rhizoma
- 60 g Paeoniae rubra radix
- 60 g Curcumae longae rhizoma
- 60 g Zingiberis rhizoma
- 60 g Corydalis rhizoma
- 60 g Sposhnikoviae radix

Die Kräuter mit 930 ml abgekochtem Wasser übergießen und 24 Std. ziehen lassen. 930 ml Ethanol verg. 38 % (d. h. 370 ml Ethanol + 590 ml abgekochtes Wasser mischen) hinzugegeben. Das Gemisch 72 Std. stehen lassen. Das Handbad durch Mull filtrieren und sofort in eine 1 Liter Braunglasflasche (Apotheke) füllen. Die Flasche bei Zimmertemperatur an einem vor Sonnenlicht geschützten Ort aufbewahren.

Die frisch gewaschenen Hände bzw. Füße werden täglich 20 Minuten in der Flüssigkeit gebadet. Danach wird die Flüssigkeit wieder zurück in die Glasflasche geschüttet und am nächsten Tag wiederverwendet. Die Flüssigkeit kann mit abgekochtem Wasser über die Zeit ergänzt werden und ist etwa einen Monat haltbar.

Rheuma ist eine Volkskrankheit. Die konventionelle Medizin versucht, die Schmerzen zu lindern und die Entzündung aufzuhalten. Doch die Arzneimittel haben, wenn sie auf Dauer eingenommen werden, Nebenwirkungen. Die Naturheilkunde bietet einen ergänzenden Therapieansatz, der den gesamten Organismus stärkt und die Selbstheilungskräfte anregt. Dr. Thomas Rampp hat zahlreiche Patienten mit Arthritis, Arthrose oder Weichteilrheumatismus mit einem ganzheitlichen Konzept behandelt, das die Elemente Bewegung, Entspannung, Ernährung, Ordnungstherapie, Wasseranwendungen und Pflanzenheilkunde mit einbezieht. Im vorliegenden Ratgeber werden die wichtigsten Empfehlungen zusammengefasst, um Rheumapatienten einige Anregungen an die Hand zu geben, wie sie selbst aktiv werden können.

ISBN 978-3-945150-84-9

[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)