

## Rheuma

### Definition Was bedeutet Rheuma?

Rheuma bedeutet Fluss und stammt vom griechischen rheumatismos ab, was den fließenden, reissenden Schmerz dieser Erkrankungen beschreibt. Bereits vor 2000 Jahren benannte Hippokrates Gelenkerkrankungen Rheuma, da er davon ausging, dass Schleim vom Hirn in andere Körperteile fließt und verantwortlich ist für diese Krankheiten. Rheuma gehört zu den Autoimmunerkrankungen, bei welchen körpereigene Zellen eigenes Gewebe durch eine fehlgeleitete Immunreaktion zerstören. Im Allgemeinen steht dieser Sammelbegriff für diverse schmerzhafte Symptome, welche nicht durch eine Verletzung entstehen. Darunter verstanden werden heute chronische Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates sowie Entzündungen des Bindegewebes oder der Gefäße, welche teilweise von einer Bewegungseinschränkung begleitet werden. Viele dieser Erkrankungen bleiben nicht auf den Bewegungsapparat beschränkt, sondern greifen auch weitere Organe wie Augen, Haut, Lunge oder Herz an.

### Ursachen

Verschiedene Faktoren können für eine rheumatische Erkrankung verantwortlich sein: familiäre Vorbelastungen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel oder Übergewicht. Weitere Faktoren sind die Ernährung, mangelnde Ausscheidung der Giftstoffe durch Nieren, Leber, Darm oder Schweiß und hormonelle Störungen. Des Weiteren kann der Wohnort v.a. in Regionen mit viel Feuchtigkeit (Grundwasser) oder auf Wasseradern einen Einfluss auf diese Erkrankungen haben.

### Verschiedene Gruppen von Rheuma

Rheuma entwickelt sich meist ab dem zweiten Drittel des Lebens. Da diverse Krankheiten zu diesem Sammelbegriff gehören, werden sie in verschiedene Gruppen eingeteilt:

- Entzündlicher Rheumatismus  
Giftstoffe, die durch eingeschränkte Lymphaktivität nicht ausgeschieden, sondern in Bindegewebe abgelagert werden, verursachen Entzündungen. Bei jeder Entzündung werden Zellen abgebaut, was fortlaufend zu Verdickungen, Verkalkungen, Deformationen und somit zu Bewegungseinschränkungen des betroffenen Gelenkes führen kann. Bekannte Beispiele die verschiedenen Körperregionen betreffen, sind chronische Polyarthritiden (Gelenke von Hand, Finger, Knie) oder Morbus Bechterew (Wirbelsäule). Seltener sind Kollagenosen (Bindegewebe) und Vaskulitiden (Gefäße).
- Nicht entzündliche rheumatische Erkrankungen  
Hier wird Gewebe wie Knochen, Knorpel etc. zerstört. Arthrose ist die bekannteste degenerative Gelenkerkrankung (v.a. Wirbelsäule, Hand-, Finger-, Knie- und Hüftgelenke). Morbus Scheuermann gehört ebenfalls in diese Gruppe, ist aber bereits vom 12. bis 18. Lebensjahr aktiv.
- Stoffwechselbedingter Rheumatismus  
Gicht ist eine bekannte Krankheit von stoffwechselbedingtem Rheumatismus. Sie entsteht durch eine Ausscheidungsschwäche der Nieren. Dadurch zirkuliert im Blut vermehrt Harnsäure, die sich als Harnkristalle im Bindegewebe ablagern. Ebenfalls in diese Gruppe gehört Osteoporose. Durch den Abbau der Knochendichte werden die Knochen anfälliger für Brüche.
- Weichteilrheumatismus  
Bei Weichteilrheumatismus sind Gewebe wie Muskeln, Sehnen, Sehnenscheiden, Binde- oder auch Fettgewebe betroffen. Beispiele sind hier das Karpaltunnelsyndrom (Handgelenke) und Fibromyalgie (Sehnenansätze).

Behandlung von Rheuma

Bei Rheuma ist eine konstitutionelle Behandlung wichtig. Eine Akutbehandlung der lokalen Schmerzen ohne den ganzheitlichen homöopathischen Gedanken, kann eine Verschiebung der Gelenkschmerzen auf die Organe beschleunigen. Ein Hilfsmittel für die Beurteilung der Behandlung ist die Heilungsrichtung, welche unbedingt von innen nach aussen sein muss. Die äusserste Schicht ist die Haut, weiter innen sind die Gelenke und dann folgen die Organe usw. D.h. Hautrötungen oder Warzen sind ein gutes Zeichen und sollten zugelassen werden. Sobald aber - durch die Behandlung - die inneren Organe Störungen zeigen oder es Ihnen psychisch schlechter geht, ist die Heilungsrichtung falsch. Mit der Homöopathie kann die Ausscheidung der Giftstoffe aus dem Körper/Gewebe angeregt werden. Optimalerweise beginnt durch die Homöopathische Behandlung der Schleim zu fließen. Diese Ausscheidungen können sich z.B. in Form von Schnupfen oder bei Frauen als Ausfluss zeigen. Ein Arzneimittel wirkt gegen die Schmerzen in den Gelenken und unterstützt die Organe welche geschwächt sind.

Anamnese

In der Anamnese sind folgende krankheitsspezifischen Angaben wichtig:

- Wie fühlt sich der Schmerz an?
- Fühlen Sie sich beim stillsitzen oder in der Bewegung besser?
- Wirkt Wärme oder Kälte lindernd? Was verschlimmert die Symptome?
- Um welche Zeit sind die Schmerzen am schlimmsten? Morgens, nachmittags oder nachts?
- Fühlen Sie eine Aggression, die Sie unterdrücken um eine Wut nicht zu zeigen?

Zusammenhang zw.  
Körper und Psyche

Eine eingeschränkte Beweglichkeit kann im Zusammenhang mit einem psychischen Selbstwert-Konflikt oder gehemmter Aggression stehen. Spüren Sie Ihre eigenen Grenzen? Oder fühlen Sie sich als Opfer einer Situation? Z.B. bei Polyarthritis kann ein akuter Schub jeweils eine Heilungsphase eines Selbstwert-Konfliktes sein. Beispielsweise fühlen sich Patienten schuldig, jemanden unfair behandelt zu haben, oder erachten sich als unfähig bei einer Arbeit, die sie mit den Händen ausführten. Schmerzen im Knie können beispielsweise einen Selbstwert-Konflikt darstellen, indem sich jemand zu wenig sportlich fühlt, zu wenig Anerkennung erhält oder seinen Ehrgeiz nicht befriedigen kann.

Ergänzungen zur homöo-  
pathischen Behandlung

Wie können Sie ihren Körper als Ergänzung zur homöopathischen Behandlung unterstützen? Mit gesunder Ernährung wird Ihr Organismus entlastet. Trinken Sie genügend? Vor allem stilles Wasser oder als Abwechslung Kräutertee (z.B. Brennnesseltee) unterstützen den Stoffwechsel. Verzichten Sie einige Wochen auf tierische Eiweisse (Wurst, Fleisch, v.a. Schweinefleisch & rotes Fleisch, Eier, Milchprodukte). Nachtschattengewächse wie z.B. Kartoffeln, Tomaten und Peperoni wirken entzündungsfördernd weshalb es sich empfiehlt diese zu meiden. Bevorzugen Sie im Allgemeinen basische Lebensmittel den Säurebildenden. Zucker, Weissbrot, helle Teigwaren, Fleisch und Alkohol sollten deshalb in kleineren Mengen verzehrt werden. Sie können als ersten Schritt mal nur die tierischen Eiweisse weglassen und beobachten, ob sich Ihre Schmerzen verändern oder weniger werden. Die meisten Gemüsesorten sind basisch und eignen sich bestens für eine basische Ernährung.