

## **Rheumatische Erkrankungen**

Unter diesem Oberbegriff werden eine Vielzahl schmerzhafter Erkrankungen zusammengefasst, die sich besonders am Stütz- und Bindegewebe des Bewegungsapparates zeigen.

Die Symptome der Erkrankung äußern sich durch Schmerz und Steifigkeit der Gelenke. Später deformieren sich die betroffenen Bereiche und eine Behinderung der Funktion ist die Folge. Etwa 2% der Bevölkerung sind von dieser Art Erkrankung betroffen - Frauen dreimal häufiger als Männer.

Rheumatische Erkrankungen haben ihren Ursprung vielfach in einem überschießenden Immunsystem. Die Ursache hierfür findet sich oft in der Vergangenheit. Im Patientengespräch klären wir, ob und welche Infektionen der Betroffene in seinem bisherigen Leben durchgemacht hat. Auch beim Bluttest lassen sich Erregerrückstände nachweisen.

Diese Erregerrückstände können über speziell hierfür entwickelte naturheilkundliche Präparate gebunden und zur Ausscheidung gebracht werden. Ihr Immunsystem wird entlastet und Überreaktionen, die zur Zerstörung von Knorpel und Knochen führen, werden reduziert oder verhindert.

Andere auslösende Faktoren für rheumatische Beschwerden sind häufig Stoffwechselstörungen, Medikamente, Übersäuerung, Störfelder (Zähne, Mandeln u.a.), geringe Flüssigkeitszufuhr (vor allem Frauen trinken zu wenig) und mangelnde Bewegung.

Therapiemöglichkeiten in der Naturheilkunde

Wesentliche Bestandteile der Behandlung rheumatischer Erkrankungen sind die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes, die Anregung aller Ausscheidungsorgane, eine Entgiftung sowie die Harmonisierung des Immunsystems.

Physikalische Maßnahmen und eine Ernährungsumstellung gehören ebenfalls zur Basisbehandlung.

Zur weiteren Unterstützung sind Verfahren wie Akupunktur, Eigenbluttherapie, Homöopathie und Phytotherapie sinnvoll.

Folgeprobleme der rheumatischen Erkrankungen wie Erschöpfung und Depressionen werden durch Entspannungsverfahren wie Thai Chi, Yoga, Qi- Gong und Atemtechnik vermindert oder beseitigt.

Tipps zur Lebensführung:

Tägliche Gelenkgymnastik, z.B. Spreizübungen der Finger, leichte Bewegung, die Spaß macht, wie Spazierengehen, Wandern, Warmwasserschwimmen, Golfen u.a.

Gewichtsreduktion bei Übergewicht, Ernährungsumstellung, Erhöhung der Tagestrinkmenge auf ca. 1,5 l, bestehend aus Wasser, Saftschorle und Kräutertees (kein Kaffee, Schwarzer Tee, Milch oder Alkohol)

Unterkühlung vermeiden, Gelenkschutz, z.B. Bandagen, tragen.

Bleiben Sie Gesund!

Heike Schaumburg  
Heilpraktikerin