

The background of the cover features several vibrant green fern leaves with distinct, pointed leaflets, set against a light, neutral background. The leaves are positioned on the left and bottom right sides of the page.

DR. ANDREA FLEMMER

Entzündliches Rheuma natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen
Das können Sie selbst tun

Entzündungs-
hemmende
Rezepte für
Rheumatiker

humboldt

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**

3. Auflage

humboldt

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.





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.

Empfehlenswerte und nicht empfehlenswerte Lebensmittel,
verändert nach Prof. Olaf Adam

LEBENSMITTEL	EMPFEHLenswert	BESSER NICHT ODER SO WENIG WIE MÖGLICH
Gemüse	Alle Arten, am besten in Bio-Qualität und frisch, ersatzweise Gefrierprodukte, außerdem Keimlinge, frische Küchenkräuter	Konserven und Gemüse in fettreichen Soßen und Zubereitungen, frittiertes Gemüse
Hülsenfrüchte	Alle Arten wie Erbsen, Grüne Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen	
Früchte	So frisch wie möglich und in Bio-Qualität, zur Not Gefrierprodukte	Konserven, gefrorene Früchte mit Zuckerzusatz (Zutatenliste beachten)
Kartoffeln	Am besten als Pellkartoffeln; sofern gute Qualität und Bio auch mit Schale genießbar	Pommes frites, Schale dick entfernt, tierisches Fett bei Bratkartoffeln
Brot	Vollkornbrot	Brote mit Fettzusatz (Zutatenliste beachten)
Beilagen	Vollkornreis oder Parboiled Reis, eifreie Vollkornnudeln (eventuell gemischt mit konventionellen), Sojanudeln	Eierteigwaren
Kuchen und Gebäck	Fettarme Teige oder Quark-Öl-Teig mit linolensäurereichem Öl und Ei-Ersatz	Buttercreme- und Sahnetorten
Nüsse, Samen und Kerne	Wal-, Hasel- und Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat	
Getränke	Kalziumreiche Mineralwässer (am besten über 300 mg/l), verdünnte Fruchtsäfte, Schorlen, Gemüsesäfte	Zuckerhaltige Getränke, Alkohol

LEBENSMITTEL	EMPFEHLENSWERT	BESSER NICHT ODER SO WENIG WIE MÖGLICH
Milch- und Milchprodukte	Buttermilch, Trinkmolke, fettarme oder fettfreie Milch, Kefir und Joghurts, Käse mit maximal 45 % Fett i. Tr.	Sahne, fettreiche Milchprodukte und Käse mit mehr als 45 % Fett i. Tr.
Fette und Öle	Für Salate und andere nicht erhitzbare Lebensmittel: Lein-, Leindotter-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Weizenkeimöl Bratöl zum Erhitzen, Margarine mit Alpha-Linolensäure	Butterschmalz, Speck und andere tierische Fette, Butter zum Kochen und Backen
Eier	Eiweiß, Ei-Ersatzstoffe	Mehr als 2 Eier pro Woche, eihaltige Produkte (z. B. Kuchen, Nudeln), Eidotter
Fisch	Am besten Kaltwasserfische wie Hering, Makrele, Lachs, Krusten- und Schalentiere, möglichst keine Zuchtware	Zubereitung mit viel und ungünstigen Fetten
Fleisch- und Wurstwaren	2 kleine Fleischmahlzeiten pro Woche, am besten in Bio-Qualität, Geflügel und Wild	Alle Wurstsorten und Schinken, Innereien

Wenn die Ernährungstherapie nach ein bis zwei Monaten die Entzündung vermindert hat, können Sie daran denken, Medikamente einzusparen. Sie sollten sich dann besser fühlen und der Arzt sollte eine Abnahme der klinischen und laborchemischen Entzündungszeichen feststellen.

Ohne Zustimmung des behandelnden Arztes sollten Sie eine wirksame Behandlung aber keinesfalls abbrechen, um eine Verschlimmerung des Krankheitsverlaufes zu verhindern. Die Entzündung muss vollständig unterdrückt werden, um die Gelenke vor Funktionseinbußen zu schützen.



Nach zwei Monaten Rheumadiät kann man meist die Kortisondosis verringern.



GEBALLTE PFLANZENKRAFT FÜR DIE GELENKE

Gegen die Schmerzen und Entzündungsreaktionen, die einem das Leben mit rheumatoider Arthritis schwer machen, ist eine Fülle von Heilkräutern gewachsen. Von vielen weiß man, dass sie die Beschwerden tatsächlich lindern können. Es lohnt sich, diese sanften Helfer aus der Natur einmal auszuprobieren. Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen die Pflanzen aus dem Regenwald.





Ein verständnisvoller Arzt sollte die Versuche mit Heilkräutern begleiten.

Die Behandlung mit Heilkräutern nennt man Phytotherapie, sie zählt zu den Naturheilverfahren. Leider ist sie oft nicht besonders intensiv erforscht und man muss selber ausprobieren, ob sie hilft. Als ergänzende Therapie kann sie innerlich angewendet oder äußerlich auf die Haut aufgetragen lindernde Wirkungen haben.

Es ist wichtig, stets darauf zu achten, geprüfte und standardisierte Präparate in DAB-Qualität (in der Regel aus der Apotheke) zu verwenden. Sie enthalten eine genau eingestellte Menge wirksamer Inhaltsstoffe. Die gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffe aus Pflanzen wurden aus diesen standardisierten Zubereitungen entfernt oder in ihrem Gehalt gesenkt. Dadurch verringert sich die Gefahr von Vergiftungen und Allergien.

Die Behandlung mit Heilkräutern bei Rheuma hat weniger Nebenwirkungen als die medikamentöse Therapie und kann helfen, die Anwendungshäufigkeit und die Dosis der benötigten chemisch-synthetischen Medikamente zu reduzieren. Dies gilt insbesondere, wenn sie rechtzeitig angewandt wird.

Sowohl bei alleiniger als auch unterstützender Einnahme von Heilkräutern verfolgt man folgende Ziele:

- die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern,
- normale Abläufe des täglichen Lebens zu erleichtern,
- die Arbeitsfähigkeit zu erhalten,
- bleibende Funktionsbeeinträchtigungen zu verhindern,
- das Fortschreiten der Erkrankung, insbesondere die anfangs leichten Entzündungen, aufzuhalten und
- von Schmerzen zu befreien bzw. diese zu lindern.



Es dauert rund drei Wochen, bis die Kräuter ihre Heilwirkung entfalten.

Die Heilkräuter zur Einnahme sollten als wässrig-alkoholische Auszüge, das heißt Tinkturen oder Trockenextrakte in Form von Tabletten oder Dragees vorliegen. Man muss die Heilkräuter allerdings etwa 3 Wochen einnehmen, bevor mit einer Wirkung zu rechnen ist. Wenn Sie unter starken Schmerzen leiden, sind in



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

Fischsuppe nicht nur für die schlanke Linie

Für 1 Person

Arbeitszeit: 20–25 Minuten

Zutaten

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, zerkleinertes Selleriekraut, Petersilie und Schnittlauchröllchen, alternativ ½ Bund Suppengrün

250 g Tomaten

100 g Fischfilet (Lachs, Kabeljau oder Rotbarsch)

1 TL Olivenöl

1 gehäufter TL gekörnte Gemüsebrühe

etwas Currypulver

(Kräuter-)Salz, Pfeffer

1 EL Zitronensaft

1 EL saure Sahne

1 Scheibe Toastbrot

Zubereitung

- 1** Zwiebel sowie Knoblauch schälen und raspeln. Selleriekraut, Petersilie und Schnittlauchröllchen bzw. Suppengrün waschen und klein schneiden.
- 2** Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und klein schneiden. Fischfilet klein schneiden (evtl. auch später, wenn der Fisch weich gekocht ist).
- 3** Zwiebel und Knoblauch im Öl anbraten. Gemüsebrühe darüber verteilen und mit 200 ml Wasser aufgießen. Curry, Selleriekraut und Petersilie bzw. Suppengrün dazugeben und aufkochen.
- 4** Sobald die Suppe nicht mehr kocht, Tomaten und Fischfilet hinzufügen und etwa 2 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).
- 5** Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sahne und Schnittlauch unterrühren.
- 6** Das Brot tosten und zur Suppe genießen.

Geröstete Kokosflocken

Menge nach Bedarf

Arbeitszeit: 10 Minuten

Zutaten

etwas Bratöl

Kokosflocken (Menge nach Bedarf)

Zucker oder Honig

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kokosflocken darin rösten, Zucker oder Honig darübergeben und etwas karamellisieren lassen.

Tipp: Die Kokosflocken können mit den Fingern gegessen werden. Sie eignen sich hervorragend, wenn Gäste auf das Essen warten oder einfach zwischendurch als köstlicher Snack.

Die Flocken sind ein guter Ersatz für Kartoffelchips, schmeckt mindestens so gut, sind – je nach Fettverwendung – kalorienärmer und liefern wertvolles Selen.



ANHANG

Lexikon

Alkaloide: Vorwiegend gesundheitsschädliche, stickstoffhaltige Verbindungen zu meist pflanzlicher Herkunft, zu denen auch Rausch- und Heilmittel gehören. Auch Nikotin ist ein Alkaloid.

Antioxidantien: Schutzstoffe, welche die chemische Reaktion mit Sauerstoff hemmen.

Arachidonsäure: Eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die nur in tierischen Organismen vorkommt. Aus Arachidonsäure bildet der Körper Eikosanoide.

DAB-Qualität (Arzneibuchqualität oder Ph. Eur.): Garantiert einen ausreichenden Wirkstoffgehalt von Arzneipflanzen infolge von Tests und Prüfungen in der Apotheke oder durch spezielle Untersuchungslaboratorien. So darf Kamillentee in Arzneibuchqualität nur Blütenköpfchen mit wenig Blütenstängeln enthalten. Die getrocknete Arzneipflanze muss einen Gehalt von mindestens 0,4 Prozent ätherischem Öl und mindestens 0,25 Prozent Apigenin-7-glukosid (wirksames Flavo-

noid) enthalten. Arzneipflanzen in DAB-Qualität gibt es in der Apotheke oder im Reformhaus.

Eikosanoide: Hormonähnliche Substanzen, die als Immunmodulatoren und Botenstoffe wirken. Sie sind an entzündlichen Prozessen im Körper beteiligt.

Enzyme: Eiweißverbindungen, die die zahlreichen biochemischen Prozesse im Körper in eine vorteilhafte Richtung lenken.

Freie Radikale: Sehr reaktionsfreudige, aggressive, instabile Sauerstoffmoleküle, die in gesunden Zellen Entartung, Funktionsverlust und Entzündungsreaktionen hervorrufen können. Sie werden zum Teil im Körper selbst gebildet, z. B. bei Stress, und zum Teil von außen zugeführt, z. B. über Tabakrauch, bestimmte Arzneimittel oder Umweltgifte.

Homocystein: Ein Stoffwechsel-Zwischenprodukt, das beim Abbau der essenziellen Aminosäure Methionin entsteht.

Liniment: Eine mehr oder weniger salbenartige Mischung, welche zur Einreibung (von *lat.* *linere* = schmieren) dient und meist aus fetten Ölen mit reizenden oder aromatischen Stoffen hergestellt wird. Das flüchtige Liniment (*Linimentum ammoniatum volatile*) ist weiß, rahmartig dickflüssig und wird durch Zusammenschütteln von Provenceöl mit Ammoniaklösung erhalten. Mit einem Zusatz von Kampfer heißt es flüchtiges Kampferliniment (*L. ammoniato-camphoratum*).

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR): Auch nichtsteroidale Antiphlogistika. Schmerzmittel mit entzündungshemmender Wirkung, die auch in der Rheumatherapie eingesetzt werden.

Ödembildung: In den Zellzwischenräumen sammelt sich Körperflüssigkeit an.

Sekundäre Pflanzenstoffe: Eine Fülle sehr unterschiedlicher Verbindungen, die nur in sehr geringen Konzentrationen (maximal bis zu einigen Gewichtsprozenten aller Inhaltsstoffe, den Wassergehalt bereits

abgezogen), und nur in Pflanzen (Ausnahme Milch) vorkommen, beim Menschen eine medizinische Wirkung ausüben und Bestandteil zahlreicher Arzneimittel sind. Nehmen wir sie nicht zu uns, führt dies nicht zu akuten Mangelerscheinungen, aber es erhöht sich nach gängiger wissenschaftlicher Meinung langfristig das Risiko, bestimmte Krebsformen zu entwickeln. Es gibt mehr als 30.000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Davon kennen wir vermutlich etwa 40 Prozent.

Hilfreiche Adressen

Bundesverband zur Förderung und Unterstützung rheumatologisch erkrankter Kinder und deren Familien e. V.

Westtor 7
48324 Sendenhorst
Telefon: 02526 3001175
E-Mail:
familienbuero@kinderrheuma.com
www.kinderrheuma.com

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V.

Köpenicker Straße 48/49, Aufgang A
10179 Berlin
Telefon: 030 24048470
E-Mail: info@dgrh.de
www@dgrh.de

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Telefon: 0228 766060
E-Mail: bv@rheuma-liga.de
www.@rheuma-liga.de
Auf der Homepage finden Sie z. B. den empfehlenswerten Basiskurs „Was ist Rheuma?“, der Ihnen die erforderlichen Kenntnisse rund um die Krankheit und die eingesetzten Medikamente verschafft.

Rheuma-Hilfswerk Deutschland e. V.

Hauptstraße 55
51491 Overath
Telefon: 02206 6255

rheuma-online

Mühlenstraße 117
40668 Meerbusch
E-Mail: info@rheuma-online.de
www. rheuma-online.de

Österreich

Österreichische Rheumaliga

Dorfstraße 4
5762 Maria Alm
Telefon: +43(0)699 15541679
www.rheumaliga.at

<http://rheuma-selbst-hilfe.at>

Eine private Initiative; rheumatologische
Selbsthilfe-Plattform von Patienten für
Patienten im Internet.

Schweiz

Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92
8005 Zürich
Telefon: +41(0)44 4874000
E-Mail: info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Bezugsquelle für Regenwaldpflanzen

Oro Verde s r.o. (GmbH)

Telefon: + 42(0) 271 735548
E-Mail: info@oroverde.cz
www.oroverde.cz

Register

- Afrikanische Teufelskralle 94
- Alpha-Linolensäure 33, 36, 40
 - Auswirkungen 42
- Andirobaöl 99
- Antioxidantien, entzündungshemmende 45
- Antirheumatika, nichtsteroidale 43
- Anwendung, innere 87
- Arachidonsäure 20, 31
 - Verringerung 31
- Amikablüten 94
- Arthritiden, infektreaktive 10
- Arthritis, rheumatoide 8
 - Unterschiede 9
 - Verlauf 11
- Arthrose 9
 - Unterschiede 9
- Autogenes Training 139
- Autoimmunerkrankung 10

- Behandlungsmöglichkeiten 17
- Beta-Carotin, Gehalt Lebensmittel 52
- Bewegung 109, 133
- Biofeedback 128
- Birkenblätter 87
- Brasilianischer Ginseng 99
- Brennessel 87, 96

- Cayennepfefferfrüchte 96
- Chondroitinsulfat 66
- Chuchuhuasa 100
- Diagnose 14
 - Kriterien 16

- Eikosanoide, Entstehung 45
 - entzündungsauslösende 45
- Eisen 64
- Eisenaufnahme, Förderung 65
- Eiweiß, C-reaktives 15
- Elektrotherapie 119
- Entspannungsverfahren 139
- Entzündungsreaktion 21, 83
- EPA 34, 36, 40
 - Auswirkungen 42
 - Entstehung 35
- Ergotherapie 127
- Erkrankungen, pararheumatische 8
- Ernährung 29
 - Tipps 77

- Faktoren, begünstigende 20
- Fasten 76
- Fettzufuhr, Wochenplan 34
- Fisch 38
 - Inhaltsstoffe 40
- Flavonoide 53
- Folsäure (Vitamin B9) 59
 - Gehalt Lebensmittel 60

- Ganzkörper-Kryotherapie 112
- Gelenke, Fehlstellung 12
 - Verformung 12
- Gelenkzerstörung 13
- Gewichtsabnahme 69
 - gesunde 25
 - Tipps 72
- Goldrutenkraut 88
- Grünlippmuschelextrakt 68
- Guajakholz 89

- Hämoglobingehalt 15
- Heilkräuter 83
 - Herkunft 86
- Heilpflanzen, Regenwald 99
- Hyaluronsäure 66

- Infektion, bakterielle 10
- Ingwer 101

- Kältekammer 114
- Kalzium 60
 - empfohlene Tageszufuhr 61
 - Mangel 64
- Kampfer 97
- Karotinoide 51
- Katzenkrallen-Dorn 101
- Klassifizierung, international 8
- Kollagen 67
- Körperfettverteilung 70
- Kortison 43
- Kost, lacto-vegetarisch orientierte 43
 - vegetarische 32
- Krankheitsfaktoren 13
- Krebstiere, Inhaltsstoffe 40

- Lapachotee (Tawari) 104
- Lebensmittel, Arachidonsäuregehalt 22
 - Empfehlung 80
 - kalzium- und phosphatreich 61
- Linolsäure 33, 36, 40
 - Auswirkungen 42
- Manayupa 105
- Marco Marco 106
- Medizin, alternativ, komplementär 110
- Mexican Wild Yam 106
- Milch 61
- Milchprodukte 61
- Mineralstoffe 60
- Morgensteifigkeit 13
- Nährstoffe, Empfohlene 55
- Nahrungsergänzung 66
- Nahrungsfette 20
- Nüsse, Inhaltsstoffe 36
- Öle 85
 - Aufbewahrung 85
 - Inhaltsstoffe 36
- Omega-3-Fettsäuren 30
 - Auswirkungen 42
 - zu hohe Dosierung 44
 - richtiges Verhältnis 35
- Overlap Syndrom 11
- Pannus 11
- Pappelrinde 89
- Pflanzenfette 30, 34
 - sekundäre 51
- Physiotherapie 126
- Phytotherapie 84
- Polyphenole 52
- Radiosynoviorthese 130
- Radon-Therapie 121
- Rauchen 24
- Rehasport 136
- Rezepte 143
- Rheuma, entzündliches, Definition 7
- Rheumaformen 8
- Salben 85
 - Aufbewahrung 85
- Schmerzparameter 49
- Selen 49
 - Dosierung 50
 - Gehalt Lebensmittel 50
- Sportarten, geeignete 135
- Stressabbau 109
- Sulfide 54
- Symptome 11
 - häufige 14
- Synovialis 11
- Therapeutika, symptomatische 17
- Therapie, Basistherapeutika 18
 - Biologika 18
 - Ergotherapie 19
 - Ganzkörper-Kryotherapie 19
 - medikamentöse 17
 - physikalische 111
 - Physiotherapie 19
 - Psychotherapie 19
- Thermotherapie 116
- Übergewicht 24
- Untersuchung 15
- Ursachen, häufigste 10
- Vitamin B1 58
 - Gehalt Lebensmittel 59
- Vitamin C 47, 55
- Vitamin D 57
 - Gehalt Lebensmittel 56
- Vitamin E 47
 - Gehalt Lebensmittel 48, 56
- Volumetrics 71
- Weichteilrheumatismus 8
- Weidenrinde 90
- Weihrauch, afrikanisch 92
 - Gummiharz 92
 - indisch 92
- Wildfleisch 38
- Wunschgewicht 69
- Yoga 140

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

978-3-89993-876-0 (Print)

978-3-8426-8686-1 (PDF)

978-3-8426-8687-8 (EPUB)

Fotos:

Titelfoto: GettyImages

123rf.com: Piotr Marcinski: 6/7; Olena Afanasova: 28/29; Alex Bramwell: 37; Yana Gayvoronskaya: 142/143;

Fotolia.com: Marianne Mayer: 1; Liv Friis-larsen: 2/3; Andrea Wilhelm: 4; Udo Kroener: 23; Barbara Pheby: 39; Sarsmis: 53; Andrey Khrobostov: 69; Sterneleben: 75; Fooddesign: 79; Unpict: 82/83; Kurhan: 108/109; Contrastwerkstatt: 132; kali9: 134; WavebreakmediaMicro: 138; Cirquedesprit: 152; Nmelnychuk: 159

iStockphoto.com: mediaphotos: 25; rtyree: 27; stocksnapper: 63
MEV: 160

3. Auflage

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Eine Literaturliste kann beim Verlag angefordert werden.

Lektorat: Angelika Lenz, Steinheim a. d. Murr

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Innengestaltung: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Satz: Die Feder Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat bis heute zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien, Ernährung und Umweltschutz veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt.



**Schmerzen aktiv lindern –
Lebensqualität spürbar steigern.**

Entzündliches Rheuma muss in vielen Fällen mit Medikamenten behandelt werden. Es gibt aber auch zahlreiche neue Möglichkeiten, um die rheumatoide Arthritis natürlich zu behandeln und einer Krankheitsverschlimmerung vorzubeugen.

Alle Maßnahmen, die sich bis heute als sinnvoll erwiesen haben, hat Dr. Andrea Flemmer nun fachkundig recherchiert, kritisch geprüft und in diesem Ratgeber zusammengetragen. Neben der Ernährung gibt es weitere Möglichkeiten, Rheuma sanft und natürlich zu behandeln: Mit einem Aufenthalt in der Kältekammer, weiteren physikalischen Verfahren bis hin zum Radon-Heilstollen. Auch zahlreiche Heilpflanzen aus unseren Breiten oder dem Regenwald helfen gegen die Beschwerden und können sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

„Als langjähriger naturheilkundlich tätiger Arzt bin ich von diesem Buch sehr beeindruckt. Frau Dr. Flemmer ist es gelungen, auf 160 Seiten alle wichtigen Aspekte in der natürlichen Behandlung des entzündlichen Rheumas verständlich darzustellen. Es ist ein Werk, das es gerade dem Laien ermöglicht, sich in dem sehr umfangreichen Gebiet zurechtzufinden.“
Dr. Werner Frase, Präsident Deutsche Gesellschaft pro Naturheilkunde e.V.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-876-0



9

783899 938760

19,99 EUR (D)

**Alle natürlichen Therapien
in einem Buch.**