

13. Sequenz: Gelenkleiden



Panneau der Pferde, Grotte Chauvet bei Vallon-Pont-d'Arc in Südfrankreich, ca. 20'000 v. Chr. Aus: Jean-Marie Chauvet: Grotte Chauvet, Jan Thorbecke Verlag, Sigmaringen 1995

Geschmeidige Dynamik von Pferden und Nashörnern, von einem unbekanntem Steinzeitkünstler eindrücklich dargestellt.

Lieber wendig wie die Sammler

Aus der Geschichte

Wenn ein Mensch zu fettes Fleisch und anderes Essen oder zu blutreiche Speisen isst, wird er davon eher krank als gesund, weil diese überfetteten Speisen wegen der zu grossen schlüpfrigen Feuchtigkeit, die sich in ihnen befindet, nicht bis zur richtigen, gesunden Verdauung im Magen des Menschen bleiben können. Daher soll der Mensch nur mässig fettes Fleisch essen. Bei den Menschen, die gesund und kräftig, aber fresslustig sind und Lust auf üppige Fleischspeisen haben, nimmt das Blut eine wächserne Farbe an und verdickt sich nach und nach.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179), in Causae et curae.

Praxis-Beispiel

Die 40-jährige Handarbeits-Lehrerin litt an Gelenkschmerzen und Schwellungen an beiden Händen und Kniegelenken. Sie stellten sich nach einer längeren Grippe-Erkrankung ein, von der sie sich nicht recht erholen konnte. Aspirin verbesserte den Zustand vorübergehend. Die Gelenksbeschwerden flammten jedoch wieder auf und betrafen nun auch die Fussgelenke. Am Ellenbogen entwickelte sich ein Rheumaknoten. Die Blutsenkung blieb hoch, und man fand einen positiven Rheumalatex-Test (Bluttest als Hinweis für das Vorliegen einer Rheumatoiden Arthritis). Es handelte sich offenbar um eine Rheumatoide Arthritis oder **Primär Chronische Polyarthrit**is (PCP). Bei dieser Erkrankung ist die Ursache unbekannt.

In den folgenden Monaten und Jahren wurden die Beschwerden mit antirheumatischen Medikamenten therapiert. Dabei wechselten einigermassen beschwerdefreie Phasen ab mit wieder auftretenden und zunehmend länger dauernden Schmerzschüben in den Gelenken, die schliesslich zu Deformationen in den Händen und den Fussgelenken führten. Die Patientin konnte schlechter gehen, und die Arbeit mit ihren Händen war mühsamer. Ihre Stelle wurde gekündigt.

Aus Enttäuschung über den geringen Erfolg der Behandlungen durch ihren Hausarzt und den zugezogenen Rheumatologen meldete sich die Patientin selbst für eine Diätkur in der Paracelsus-Klinik Al Ronc in Castaneda an. Unter Beibehaltung der klassischen Rheumatherapie bildete sich der akute Schub mit Gelenks-Schmerzen nach einer 10-tägigen Fastenkur und anschliessender

vegetarischer Kost zurück.

Nach fünf Wochen wurde die Patientin in wesentlich gebesserem Zustand nach Hause entlassen. Sie führte die erlernte Diät über Monate fort, konnte die zum Teil magentoxischen Tabletten reduzieren und wieder Handarbeiten machen. Sie litt jetzt seltener an Rückfällen und konnte an einer Privatschule wieder eine 50prozentige Arbeit aufnehmen. Sie gewann neuen Optimismus und freute sich an der Handarbeit mit den jungen Schülerinnen.

Besprechung

Immer wieder wurden von Alternativ-Medizinern Fasten- und vegetarische Kuren zur Behandlung von Gelenkserkrankungen empfohlen, und die Schul-Mediziner lächelten darüber. Im Jahr 1991 jedoch publizierte Jens Kjeldsen aus Norwegen in der Zeitschrift Lancet eine wissenschaftliche Studie, welche die entsprechende Wirkung zumindest für die Rheumatoide Arthritis klar belegt:

27 Patienten mit dieser Erkrankung unterzogen sich zuerst einer einwöchigen Fastenkur, gefolgt von einer viermonatigen Veganer-Kur (rein pflanzliche Kost ohne Milch und Eier) mit gleichzeitiger glutenfreier Diät (Gluten ist ein Eiweiss in Weizen, Roggen und Hafer, welches in seltenen Fällen Dünndarm-Erkrankungen als Folge einer Überempfindlichkeit hervorrufen kann). Dann folgte während acht Monaten eine lacto-vegetabile Kost (pflanzliche Kost mit Eiern und Milchprodukten und allen Getreidearten, soweit toleriert). 28 Patienten mit dem gleichen Leiden behielten ihre Normal-Kost bei. Beide Gruppen waren zuerst während vier Wochen in einem Erholungsheim. Schon vier Wochen nach Beginn der Diät und auch nach einem Jahr zeigte die diätbehandelte Gruppe eine deutliche Rückbildung der Gelenkschmerzen und auch der objektiven Parameter: der Entzündungszeichen der Gelenke, der Schwellung und Steifigkeit der Gelenke, der Blutsenkung, des C-reaktiven Proteins (Test zum Nachweis einer Entzündungs-Reaktion), der weissen Blutzellen. Weitere Arbeiten wie diejenige von Wilhelmi zeigten den guten Effekt dieser Diät bei der Osteoarthrose, d.h. beim meist altersbedingten degenerativen Knorpelabbau der Gelenke (z.B. Gonarthrose oder Coxarthrose), wenn eine Gelenks-Entzündung (Arthritis) mit vorhanden ist.

Die gute Wirkung lässt sich folgendermassen erklären: Eicosanoide spielen beim Ablauf einer Entzündung eine zentrale Rolle. Sind sie vermindert, geht auch die Entzündungsreaktion zurück. Sie werden teilweise aus Arachidonsäure (einer mehrfach ungesättigte Fettsäure) gebildet. Diese wird hauptsächlich mit tierischer Nahrung zugeführt. Pro 100 g sind in der Milch 4mg, im Kalbfleisch 50 mg, im Geflügel- und Schweinefleisch 120 mg, in der Schweineleber 870 mg und im Schweineschmalz sogar 1'700 mg, im Eigelb 300 mg Arachidonsäure enthalten.

In pflanzlicher Nahrung kommt sie demgegenüber nicht vor. Weil die schädliche Arachidonsäure im Körper nur sehr langsam abgebaut wird, ist es offensichtlich, dass sich der Nichtvegetarier unnötig viel davon zuführt. Offenbar wird er mit dem Abbau nicht fertig. Im Fall der oben genannten Gelenkserkrankungen kommt es zu einer überschüssigen Entzündungs-Reaktion, die durch Umstellung auf vegetarische Kost zumindest verringert werden kann.

Eine andere Möglichkeit der Beeinflussung der Entzündung besteht in der Zufuhr von Fischöl mit Omega-3-Fettsäuren (z.B. von Lebertran) oder von Soja-, Raps- und Leinöl, die ebenfalls viel Alpha-Linolensäure enthalten. Diese werden im Körper in Eicosapentaensäure (eine andere Fettsäure) umgewandelt, welche kompetitiv die chemisch ähnliche Arachidonsäure hemmt, so dass weniger entzündungsfördernde Eicosanoide gebildet werden.

Eine weitere Beeinflussung der entzündungsfördernden Eicosanoide erfolgt über das Antioxidans Vitamin E, unabhängig davon, ob es auf natürliche oder künstliche Weise zugeführt wird. Es schützt mehrfach ungesättigte Fettsäuren vor Oxidation durch Sauerstoff-Radikale. Verminderte Oxidation bedeutet verminderte Eicosanoidbildung, d.h. verminderte Entzündungs-Reaktion.

Auch Selen hat einen schützenden Effekt. Es steigert die Aktivität von Enzymen, welche die Bildung von Sauerstoff-Radikalen vermindern. Dadurch werden die Zell-Membranen geschützt, besonders auch diejenigen in den Entzündungszellen (siehe auch 4. Sequenz, Oxidativer Stress). Bei Patienten mit chronischer Arthritis finden sich tiefe Selen-Spiegel. In den frühen Stadien kann die

Arthritis durch Selen-Gaben günstig beeinflusst werden.

Zuletzt muss betont werden, dass die Ursache der Rheumatoiden Arthritis leider nicht durch Diät beeinflusst werden kann, da sie unbekannt ist. Hingegen wohl die Entzündungs-Reaktion und damit die Schmerzen und Beschwerden.

Tipps und Anregungen

Auch hier gelten für die Durchschnittsbevölkerung die Vorschläge der Vollwertkost. Patienten mit Gelenkentzündungen sollten zur Verminderung der Aufnahme von Arachidonsäure vorwiegend lactovegetabil essen, d.h. auf Fleisch weitgehend verzichten. Bei ungenügendem Erfolg müsste auch auf Milch verzichtet werden. Nehmen Sie auch als Gesunde oder Gesunder nur zweimal pro Woche eine Fleisch-Mahlzeit ein, ausserdem zum Beispiel zwei Fisch- und zwei Soja-Mahlzeiten pro Woche! Verwenden Sie nur Pflanzenfette und ziehen Sie Nahrungsmittel vor, die reich an Vitamin C und E sind (siehe auch 4. Sequenz, Oxidativer Stress)!

Die Einnahme von zusätzlichen Vitamin-Tabletten muss mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Als weitere Nahrungsergänzung zur Vorbeugung oder Linderung rheumatischer Erkrankungen sind Fischöl-Kapseln zu empfehlen. Nehmen Sie zudem über Gemüse und allenfalls Milchprodukte ausreichend Kalzium zu sich! Zusätzliches Selen können Sie zum Beispiel mittels Jemalt oder auch in Tablettenform konsumieren. Schalten Sie des Weiteren kurzfristige Fastenperioden ein. Das genaue Vorgehen soll mit einem darin ausgebildeten und interessierten Arzt oder einer Diätassistentin oder anlässlich einer Diätkur in einer dafür spezialisierten Kuranstalt gelernt werden. Vor allem aber machen Sie keinen Fehler, wenn Sie sich an die Mediterrane Diät (Sequenz 8) halten. Deshalb folgt hier nochmals das

Kurz-Memo für Mittelmeerkost:

- Viel Gemüse, viele Salate mit Nüssen
- Viele Früchte möglichst in ursprünglicher Form
- Zweimal pro Woche Fisch anstatt Fleisch (wenig Fleisch)
- Olivenöl und Rapsöl verwenden
- Zum Trinken: Wasser, Milch, Tee, Kaffee, keine Softdrinks
- Frauen 0-2 dl, Männer 0-3 dl Rotwein pro Tag
- Sonst nach Lust und Laune essen

Bei akuten schweren Rheumaschüben gelten die restriktiveren oben genannten Diätvorschläge.

Quellennachweis

Adam, O.: Ernährung als adjuvante Therapie bei chronischer Polyarthritis, in: Zeitschrift für Rheumatologie, Nr. 52, 1993, S. 275-280

Adam, O.: Ernährung bei Erkrankungen aus dem Rheumatischen Formenkreis, in: Biesalski, H.K.: Ernährungsmedizin, Thieme Verlag, Stuttgart 2004, S. 583

Kjeldsen, J.: Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis, in: Lancet, Nr. 338, 1991, S. 899-902

Wilhelmi, G.: Potentielle Einflüsse der Nahrung samt Zusatzstoffen auf gesunde und arthrotische Gelenke. Zeitschrift für Rheumatologie, Nr. 52, 1993, S. 174-179 und 191-200

Zur vertieften Lektüre

Adam, O.: Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose. Hilfe zur Selbsthilfe gegen Entzündung und Schmerz, Hädecke Verlag, Weil 1994

Tipps zur Ernährung bei PCP der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Unter www.dge.de abrufbar.

Müller S.D.: Ernährungs-Ratgeber Arthritis und Arthrose, geniessen erlaubt. Schlütersche Verlagsanstalt 2010

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: fbalmer@mafraba.ch) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.com) bestellen.