

Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthrititis)

Inhalt

1. Grundlagen – was ist rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthrititis)
2. Krankheitsentstehung
3. Symptome
4. Diagnostik
5. Mögliche Komplikationen
6. Schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten
7. Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten und unterstützende Massnahmen
8. Abgrenzung zu Psoriasisarthritis
9. Stärkung des Immunsystems
10. Literaturhinweise

1. Grundlagen – was ist rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthrititis)

Die rheumatoide Arthritis wird im deutschen sehr oft als Polyarthrititis bezeichnet. Es ist eine Erkrankung des rheumatischen Formenkreises, dem mittlerweile mehr als hundert verschiedene Krankheitsbilder zugeordnet werden. Die chronische Polyarthrititis ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. In diesem Begriff werden die wichtigsten Charakteristika der Krankheit festgehalten – chronisch = steht für eine lange Zeitdauer der Krankheit, Arthritis = bedeutet Gelenkentzündung, poly = eine Vielzahl von Gelenken ist betroffen.

Wichtig zu wissen: viele rheumatische Erkrankungen bleiben nicht auf den Bewegungsapparat beschränkt. Sie können innere Organe, die Augen oder die Haut in Mitleidenschaft ziehen

Die häufigsten Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind folgende:

- a) entzündlich rheumatische Erkrankungen
- b) degenerative Gelenkserkrankungen (z.B. Arthrose)
- c) Weichteilrheumatismus (z.B. Sehnenscheidenentzündungen, Fibromyalgie)
- d) Stoffwechselbedingte Gelenkserkrankungen (z.B. Gicht)

Die entzündlich rheumatischen Erkrankungen lassen sich weiter unterteilen. Zu diesen Gelenkserkrankungen gehören:

- a) Rheumatoide Arthritis (Polyarthrititis)
- b) Reaktive Arthritis (eine akute Gelenkentzündung infolge einer bakteriellen Infektion von Darm, Harn- oder Atemwegen)
- c) Morbus Bechterew (Gelenkentzündung die zu einer Versteifung der Wirbelsäule führt)
- d) Psoriasisarthritis (Gelenkentzündung in Zusammenhang mit einer Schuppenflechte)

- e) Kollagenosen (Bindegewebserkrankungen) wie Sjögren-Syndrom (entzündete Tränen- und Speicheldrüsen) führen zu trockenen Augen mit Bindehautentzündungen und einem trockenen Mund (erhöhte Kariesgefahr) und Lupus erythematodes (durch die Bildung von Antikörper gegen körpereigene Gewebestrukturen) können sich Entzündungen an Bindegewebe, Gelenken und Organen bilden)
- f) Juvenile idiopathische Arthritis (Rheuma bei Kindern und Jugendlichen)

In der Folge dieses Infoblattes konzentrieren wir uns auf die rheumatoide Arthritis mit separatem Fokus auf die Psoriasisarthritis.

2. Krankheitsentstehung

Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Gelenkserkrankung. 1-2% der Bevölkerung leiden unter dieser Krankheit. Frauen sind dreimal häufiger als Männer betroffen und der Altersgipfel liegt zwischen dem 55. Bis 75. Lebensjahr. Unbekannte Auslöser (in Verdacht stehen Viren wie Lyme-Borreliose und Epstein-Bar Virus) führen zu einer Autoimmunreaktion gegen körpereigenes Gelenkgewebe. Ein familiär gehäuftes Auftreten der Erkrankung weist auch auf eine genetische Komponente hin. Es gibt aber Hinweise darauf, dass zur erblichen Disposition ein auslösendes Ereignis hinzukommen muss – ein Infekt mit Viren, eine belastende Lebensphase (hoher Stressfaktor) und auch eine langfristige ungünstige Ernährung.

Die Gelenkinnenhaut entzündet sich chronisch, reagiert mit Ergussbildung und wuchert tumorähnlich in das Gelenk hinein. Diese Entzündung zerstört und deformiert langfristig die Gelenke und bringt schmerzhaftes Bewegungseinschränkungen mit sich. Unbehandelt greift die Entzündung Knorpel und Knochen an und kann diese irreparabel schädigen und in wenigen Jahren sogar völlig zerstören. Eine schulmedizinische Behandlung mit entsprechenden Medikamenten ist zwingend notwendig. Naturheilkundliche Massnahmen werden begleitend eingesetzt. Als Faustregel gilt: je früher die rheumatoide Arthritis erkannt wird, umso besser können Beschwerden gelindert und der Erkrankungsfortschritt aufgehalten werden.

3. Symptome

Typisch für die rheumatoide Arthritis ist die Morgensteifigkeit >30 Minuten der betroffenen Gelenke. Die Gelenke sind geschwollen, überwärmt, druckschmerzhaft (Händedruck bei Begrüssung) und schmerzen bei Bewegung. Die Gelenkkonturen sind durch Erguss und Weichteilschwellung verstrichen. Uncharakteristische Vorboten wie Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Abgeschlagenheit und vegetative Symptome (starkes Schwitzen) sind möglich.

Zunächst sind meist die Handgelenke sowie die Fingergrund- und Fingermittelgelenke betroffen. Später treten grössere Gelenke und eventuell die Wirbelsäule hinzu. Der symmetrische Befall der Gelenke beider Körperhälften ist charakteristisch. Die Krankheit verläuft typischerweise in Schüben und hat langfristig meist Fehlstellungen an den Händen

oder auch Füssen zur Folge. Bei Befall der Knie entwickelt der Patient oft O-Beine. Ein Befall der Halswirbelsäule kann zu Rückenmarkschäden führen. Auch allgemeine Entzündungssymptome wie Müdigkeit, Fieber und Nachtschweiss können auftreten. Häufig treten zusätzlich in den gelenknahen Bereichen Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen auf.

4. Diagnostik

Ein diagnostischer Hinweis im Frühstadium der rheumatoiden Arthritis ist der Gaenslen Handgriff – die Finger und/oder Zehengrundgelenke werden leicht quer zusammengedrückt und schmerzen bereits bei leichtem Druck.

Die ärztliche Fachperson stellt ihre Diagnose aufgrund der Anamnese, des körperlichen Befundes, des Röntgenbildes und der Blutuntersuchung. Die Blutuntersuchung ergibt positive unspezifische Entzündungszeichen (erhöhtes CRP (C-reaktives Protein) und erhöhte BSG (Blutsenkungsgeschwindigkeit)) sowie nach Behandlungsbeginn oft eine Eisenmangelanämie - diese ist meist die Folge gastrointestinaler Blutungen als Folge der Einnahme von NSAR (nichtsteroidaler Antirheumatika) verursacht wird.

Diagnostisch besonders relevant sind serologische Tests des Blutserums. Diese werden verwendet, um gezielt nach Antikörpern im Blut zu suchen. Dazu gehören CCP-Antikörper (auch ACPA genannt), die sehr spezifisch auf eine rheumatoide Arthritis hinweisen, sowie die Rheumafaktoren (RF). Der diagnostische Kriterienkatalog ist in der nachfolgenden Tabelle abgebildet.

Klassifikationskriterium	Punkte
Anzahl/befallene Gelenke	
1 mittleres/grosses Gelenk	0
2-10 mittlere/grosse Gelenke, symmetrisch oder nicht symmetrisch	1
1-3 kleine Gelenke (mit oder ohne Beteiligung grosser Gelenke)	2
4-10 kleine Gelenke (mit oder ohne Beteiligung grosser Gelenke)	3
Serologie (CCP(ACPA) und RF)	
CCP/ACPA und RF negativ	0
Niedrig positiver CCP und/oder RF	2
Hoch positiver CCP und/oder RF	3
Dauer der Symptome	
< 6 Wochen	0
➤ 6 Wochen	1
Akute-Phase-Protein (BSG/CRP)	
BSG und CRP normal	0
BSG und/oder CRP erhöht	1

Punkte addieren. Ab einem Wert von 6 oder mehr liegt eine rheumatoide Arthritis vor	
---	--

5. Mögliche Komplikationen

Bei manchen Patienten kann der rheumatisch entzündliche Prozess auch die Gefässe und inneren Organe v.a. Herz, Lunge, Brustfell, Nieren, Nerven und Augen befallen. Dies kann sich in Magen-Darm-Beschwerden, Herz- und Niereninsuffizienz äussern. Diese Komplikationen treten in der Regel im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung auf.

Eine Frühkomplikation scheint das Auftreten einer Parodontitis zu sein. Ärzte vermuten einen Zusammenhang zwischen dem Entstehen einer rheumatoiden Arthritis und einer Parodontitis.

6. Schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten

Eine möglichst frühzeitige und antientzündliche Therapie ist essentiell um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern. Ziel der Therapie ist die bestmögliche Hemmung entzündlicher Prozesse, die Schmerzlinderung und der Erhalt von Funktion und Kraft der Gelenke. Dazu wird eine medikamentöse Therapie eingesetzt. Die Therapiemassnahmen beruhen auf verschiedenen Säulen. Das nachfolgende Schema gibt einen Grobüberblick.

Stichwort	Hinweise	Nebenwirkungen
Basistherapie	Verfolgt das Ziel, die Entzündung, die Gelenkszerstörung und das Voranschreiten der Krankheit zu bremsen. Ein Erfolg ist erst nach einigen Monaten zu verzeichnen, da sich die volle Wirkung der meisten Medikament erst nach 4-16 Wochen entfaltet. Sie unterdrücken verschiedene Entzündungsmechanismen. Wegen den möglichen Nebenwirkungen ist teilweise die regelmässige Kontrolle der Blutwerte nötig.	Die generell häufigsten Nebenwirkungen einer medikamentösen Basistherapie sind Veränderungen des Blutbildes, Störungen der Nieren- und Leberfunktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Nach Absetzen der Medikamente verschwinden diese Beschwerden meist, bleibende Schäden sind eine Ausnahme
Wirkstoffe der Basistherapie Wirkstoff Methotrexat	ist ein Wirkstoff der Medigruppe Zytostatika und	zu den häufigsten uner-

Wirkstoff Sulfasalazin (Medi Salazopyrin)	Immunsuppressiva. Der Wirkstoff wurde ursprünglich für die Krebstherapie entwickelt. Er wird heute jedoch hauptsächlich als Tiefdosistherapie bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. Die zytostatische (Substanzen welche das Zellwachstum/Zellteilung hemmen) Wirkung beruht auf der Hemmung verschiedener Folsäure abhängiger Enzyme und führt so zu einer Unterbrechung des Zellzyklus Dieser Wirkstoff der Arzneimittelgruppe der Aminosalicylate wird in leichteren Fällen eingesetzt. Es ist ein Wirkstoff mit entzündungshemmenden, immunmodulierenden und antibakteriellen Eigenschaften. Das Einsatzgebiet sind entzündliche Darmerkrankungen, die rheumatoide Arthritis und die juvenile idiopathische Arthritis. Bei diesem Medikament handelt es sich um ein Prodrug welches im Darm von Bakterien zu den aktiven Wirkstoffen metabolisiert wird. Das EN auf der Medipackung steht für enteric coated und bedeutet Magensaftresistent. Durch einen Überzug verbessert sich die Magenverträglichkeit, weil die	wünschten Nebenwirkungen gehören gastrointestinale Beschwerden wie Übelkeit, Durchfall und Bauchbeschwerden. Weitere Nebenwirkungen sind Nierenfunktionsstörungen, Hautausschlag, allergische Reaktionen und Leberschädigungen. Regelmässige Laborkontrollen der Nieren- und Leberwerte sind unbedingt notwendig Kontraindikationen: Schwangerschaft und Stillzeit, bei Patienten mit Nierenfunktionsstörungen, Magen-Darm-Geschwüren, bei schweren Infekten, Leberschäden, bestehender Immunschwäche Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören Kopfschmerzen, gastrointestinale Störungen, Müdigkeit, bei Männern eine verminderte Anzahl von Spermien im Ejakulat (reversible Olipospermie). Sulfasalazin kann zu einem Folsäuremangel führen – neben den allgemeinen Symptomen einer Anämie wie Blässe, Reizbarkeit, Schwindel, Müdigkeit und Kurzatmigkeit können in schweren Fällen die Zunge rot und wund, der Geschmacksinn eingeschränkt sein und Durchfall, Gewichtsverlust und Depressionen auftreten. Massnahme: bei Ernährung auf grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und den Verzehr von Eiern achten
--	---	---

	Tabletten erst im Dünndarm zerfallen	
Glukokortikoide	Cortison wirkt entzündungshemmend und unterdrückt eine überschüssige Reaktion des Immunsystems. Eingesetzt werden diese Stoffe um die Zeit bis die Basistherapie zu wirken beginnt, zu überbrücken. Sie können auf diese Weise dazu beitragen, die durch die Erkrankung hervorgerufenen Schäden zu minimieren. Gleichzeitig sind sie auch eine längerfristige Therapieoption.	Die generellen Nebenwirkungen von Glukokortikoiden sind: Blutdrucksteigerung, Knochenabbau mit Osteoporose, Infektanfälligkeit, M. Cushing Syndrom mit Stammfettsucht, erhöhte Blutzuckerwerte bis hin zur Entstehung einer Diabetes mellitus, Infektionskrankheiten infolge Immunsuppression, Blutbildstörungen, Hautkrankheiten, Anfälligkeit für Sehnenrisse
Wirkstoff Prednison (Medi Prednison Streuli 5 mg)	Gehört zur Gruppe der Glucocorticoide. Es ist ein entzündungshemmender, antiallergischer, immunsuppressiver und antiproliferativer (gegen Gewebevermehrung gerichtet) Wirkstoff. Er wird bei allergischen und rheumatischen Erkrankungen, bei Hautkrankheiten, Krebs und Magen-Darm Krankheiten eingesetzt. Prednison ist ein Prodrug von Prednisolon und wird in der Leber aktiviert. Die Tabletten werden in der Regel morgens früh eingenommen.	Eine kurze Behandlungszeit von maximal 2-3 Wochen ist in der Regel gut verträglich. Für mögliche Nebenwirkungen siehe generelle Nebenwirkungen. Der Wirkstoff Prednison hat ein hohes Potential für Wechselwirkungen bei Einnahme von Antidiabetika, Antihypertonika, Diuretika und Antikoagulantien. Kontraindikationen bei: Prednison Unverträglichkeit, Lebererkrankungen, Gürtelrose, Herpes Simplex, Varizellen, Impfungen, Erkrankung mit grünem Star
Wirkstoff Prednisolon (Medi Spiricort 20 mg)	Siehe Wirkstoff Prednison Prednisolon ist die pharmakologisch aktive Form des Prodrugs Prednison Der Wirkstoff Prednisolon kann als Dopingmittel	Auch Prednisolon hat ein hohes Potential für Wechselwirkungen bei Einnahme von Antihypertonika, Antikoagulantien, Impfstoffe und NSAR

	missbraucht werden. Die Wirkrichtung entspricht dem Wirkstoff Prednison. Der Effekt beruht auf der Bindung an intrazelluläre Glucocorticoid Rezeptoren in der Zelle und führt zur Ausschüttung antiinflammatorischer Proteine	Kontraindikationen bei: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Magen- und Darmgeschwüre, schwere Osteoporose, Diabetes mellitus, Niereninsuffizienz, ausgeprägte Hypertonie, Herpes Simplex, Gürtelrose, Varizellen, Impfungen, Erkrankungen mit grünem Star
Biologicals	Die sogenannten Biologicals sind gentechnisch hergestellte Hemmstoffe. Es sind pharmazeutisch hergestellte Antikörper (Eisweisse), welche sich an Botenstoffe der Entzündungen im Körper (TNF-alpha) heften und so Entzündungsreaktionen bremsen können. Sie werden vor allem dann eingesetzt, wenn die Krankheit mit dem Basistherapeutika Methotrexat nicht ausreichend unterdrückt werden kann. Diese Therapie ist relativ teuer. Eine Kostenübernahme muss vorher mit der Krankenkasse abgeklärt werden.	Mögliche Nebenwirkungen dieser Medikamentengruppe sind Hautausschlag, Juckreiz, Schwindel, Kopfschmerzen, Gefühlsstörungen, leichter Blutdruckanstieg oder -abfall. Es besteht zudem ein leicht erhöhtes Risiko für Gürtelrose und Entstehung von Hautkrebs
Schmerztherapie und ergänzende Arzneimittel NSAR (nichtsteroidales Antirheumatikum)	Ist eine Wirkstoffklasse der Schmerzmittelgruppe und wird wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung auch zur Rheumatherapie eingesetzt. Sie hemmen das Enzym Cyclooxygenase und reduzieren dadurch die Herstellung des	Bei längerer Anwendung steigt das Risiko für Magen-Darm Geschwüre insbesondere, wenn zusätzlich Glukokortikoide eingenommen werden. Weil NSAR auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen, sollten sie bei rheumatoider Arthritis nach

	Schmerzbotenstoffes Prostaglandine Medikamente dieser Gruppe sind Ibuprofen, Diclofenac, ASS (Acetylsalicylsäure)	Möglichkeit nicht als Dauertherapie eingesetzt werden. Reine (nicht entzündungshemmende) Schmerzmittel finden Anwendung, wenn trotz Basistherapie und Glukokortikoide anhaltende Schmerzen bestehen. Beispiel wäre hier Paracetamol
Weitere Medikamente		
Protonenpumpen-Hemmer	Protonenpumpen-Hemmer bei Einnahme von NSAR. Diese verringern die Produktion von Magensäure	Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Schwindel, Gastrointestinale Beschwerden, Hautausschläge
Vitamin D (Medi Cholecalciferol Vit. D3)	Cholecalciferol ist die Vorstufe des aktiven Vitamin D und wird im Körper und der Leber aktiviert. Vitamin D spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation des Kalziumstoffwechsels und wird als Vorbeugung gegen eine Osteoporose eingesetzt.	Mögliche Nebenwirkungen sind Hautausschlag, Juckreiz, Nesselfieber und eine Hyperkalzämie (Kalzium- überschuss (mit Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Appetitlosigkeit
Physikalische Therapie	Akute Entzündung mit Kälte behandeln (kühlend, nicht eiskalt) Chronische Entzündung mit Wärme behandeln	Stichwort Quark- oder Heil- erde Umschläge Bäder oder Umschläge
Ergotherapie/Physiotherapie	Gelenke schienen um sie gerade im Schlaf ruhigzustellen	Physiotherapie um die Muskeln zu stärken und die Beweglichkeit aufrechtzuhalten
Chirurgie	Nur bei weit fortgeschrittener Erkrankung zur Korrektur von Gelenk- fehlstellungen	

7. Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten und unterstützende Massnahmen

Heilpflanzen können schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Es ist durchaus möglich durch ihren Einsatz die Dosis der Basistherapie und allfälliger Schmerzmittel zu reduzieren. Dies sollte aber mit der Ärztin / Arzt abgesprochen sein. Eine Basistherapie kann durch den Einsatz von Heilpflanzen Arzneien nicht ersetzt werden.

7a Phytotherapie

Für die Behandlung einer rheumatoiden Arthritis und anderen rheumatischen Erkrankungen kann ein drei Säulen Heilpflanzenkonzept eingesetzt werden.

Säule 1 Entgiften/Ausleiten

Via Leber mit Artischockenblättern, Löwenzahn (Wurzel und Kraut), Schafgarbe (blühendes Kraut), Mariendistel (Früchte). Die Lebertätigkeit und die Produktion von Gallenflüssigkeit wird angeregt und unterstützt die Verdauung und Nahrungsaufnahme im Dünndarm einer möglichst basischen Ernährung.

Via Niere mit Birkenblättern, Brennesselblättern, Goldrute (blühendes Kraut), Löwenzahn (Wurzel und Kraut). Die Nierentätigkeit lässt sich durch diese aquaretisch wirkenden Pflanzen anregen. Hinweis: bei einer Niereninsuffizienz nur in ärztlicher Absprache

Während dieser Entgiftungs- und Ausleitungstherapie über 3-6 Wochen sollte täglich 2-3 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Dies in Form von Wasser, Kräutertee, Frischpflanzenpresssäften oder verdünnten und zuckerfreien Fruchtsäften.

Darreichung

Tee= damit wird grundsätzlich bereits viel Flüssigkeit aufgenommen. 3x täglich eine Tasse frisch aufgebrüht trinken. Entweder als Teemischung oder Einzelpflanze im wöchentlichen Wechsel

Tinkturen = aus einer Kombination mit mehreren Heilpflanzen oder einer wöchentlich wechselnden Einzeltinktur. Um das gleichzeitige Trinken von Wasser zu fördern, kann die Tagesdosis der Tinktur am Morgen in eine Flasche mit Wasser gegeben und über den Tag verteilt getrunken werden

Säule 2 Innerliche Anwendung von pflanzlichen Antirheumatika

Zu dieser Gruppe gehören Mädesüß (blühendes Kraut), Weide (Rinde), Brennesselblätter und Weihrauch (Fertigprodukt)

Diese Pflanzengruppe wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Bis zur Entfaltung ihrer vollen Wirkung benötigen sie etwa drei Wochen. Im Vergleich zu NSAR wie Ibuprofen wirken sie nicht so rasch und auch etwas schwächer, haben aber den entscheidenden Vorteil kaum Nebenwirkungen aufzuweisen (Nebenwirkungen der Monografien beachten).

Darreichung

Die Einnahmedauer pflanzlicher Antirheumatika erstreckt sich im Normalfall über Monate oder auch als dauernde Begleittherapie. Die Erhaltungsdosis soll individuell angepasst werden.

Brennesselblätter = täglicher Verzehr von 50 gr. frischem Brennesselbrei. Diese nur kurz erhitzen bis sie zusammenfallen, NICHT kochen. Die Heilpflanze verbessert die rheumaspezifischen Blutwerte, verringert die Schmerzbelastung und die Steifigkeit und reduziert die Nebenwirkungen der Basistherapie

Weide und Mädesüss = diese salizylathaltigen Heilpflanzen werden am besten als Tinktur eingenommen

Weihrauch = nur als Fertigarzneimittel. Die Kapseln sind relativ teuer. Eine ärztliche Verschreibung entlastet den Geldbeutel. Weihrauch ist die stärkste entzündungshemmende Pflanze in der Phytotherapie. Die Boswelliasäure hemmt die Entstehung von Prostaglandin (Entzündungsbotenstoff). Zwar löst sich die Boswelliasäure in Ethanol 96% oder in einem Oelauszug, aber es kann so nicht festgestellt werden wie hoch der Gehalt an Boswelliasäure und ätherischem Oel ist. Deshalb hier auf Fertigarzneimittel zurückgreifen. In der CH erhältlich H15 Weihrauch Talbetten Gufic – Vertrieb ebi-pharm AG.

3. Säule Äusserliche Anwendung von pflanzlichen Antirheumatika

Hier listen wir Arnikablüten (Tinktur), Wallwurz (Wurzel und Blätter), Johanniskraut (Oelauszug des blühenden Krautes), Pfefferminzblätter (ätherisches Oel), Weihrauch

Die Pflanzen für die äusserliche Anwendung wirken ebenfalls schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die Wirkung setzt relativ schnell ein, hält jedoch nicht lange an. Die Anwendung muss deshalb mehrmals täglich wiederholt werden.

Darreichung

Wallwurz = als Salbe oder Gel

Johanniskrautöl = Oelauszug zum einreiben oder als Umschlag

Arnikatinktur und ätherisches Pfefferminzöl = als kühlenden Spray bei akuten Entzündungen. Kann selber hergestellt werden. 100 ml Arnikatinktur und 50 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl in eine Sprayflasche geben, schütteln und bei Bedarf aufsprühen

Weitere Pflanzen

Süssholz = neben ihrer entzündungshemmenden Wirkung ist Süssholz auch eine antibakteriell und antiviral wirksame Pflanze die gerne bei Erkältungskrankheiten mit Lungenbeteiligung verschrieben wird. Im Kontext mit der rheumatoiden Arthritis ist ihre stark

Schleimhautschützende Eigenschaft im Fokus – Medieinnahme. Kann sehr gut dem Tee beigegeben werden

7b Spagyrik

Wirkweise

Spagyrische Rezepturen wirken auf drei Ebenen welche miteinander verbunden sind und sich gegenseitig unterstützen und verstärken.

Materielle Ebene

Dieser Ansatz ist uns am vertrautesten. Die Ausgangslage sind Stoffe, welche im Körper spezifische Auswirkungen haben. Phytotherapeutische Medikament und auch schulmedizinische Präparate wirken auf dieser Ebene.

Informative Ebene

Hier wird der Körper nicht direkt mit einem Wirkstoff konfrontiert, sondern nur über dessen Informationen. Diese werden ihm über ein geeignetes Medium zugeführt. Der Körper wird auf dieser Ebene zu einer Reaktion gereizt, die Heilung muss er aus sich selber heraus bewerkstelligen. Homöopathie und Blütenessenzen sind in dieser Ebene anzutreffen

Ebene der Kräfte

Darunter sind Begriffe wie Chi und die paracelsischen Arcana zu verstehen. Diese Ebene bewegt sich im feinstofflichen Bereich und ist nicht messbar. Darin wirken zum einen die Kräfte der Planeten unseres Sonnensystems aber auch die Deva der Pflanzen – der Pflanzengeist.

In einem alchimistischen Prozess werden alle drei Wirkebenen verbunden. Spagyrika sind geeignet für ganzheitliche Therapien, sie sind nebenwirkungsfrei, untoxisch und erzeugen keine Abhängigkeit. Sie können innerlich und äusserlich eingesetzt werden

Pflanzenwahl

Aufgrund der Indikationen nach Patrick Baumann kann eine spagyrische Mischung ausfolgenden Pflanzen eingesetzt werden:

Taraxacum officinalis (Löwenzahn) = unterstützt den Nieren- und Leberstoffwechsel. Ist eine der Hauptpflanzen bei rheumatischen Erkrankungen. Sie wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd

Thryallis glauca (Galphimia) = eine südamerikanische Pflanze mit beruhigendem und antidepressivem Potential. Hilfreich bei allen entzündlichen Erkrankungen

Arnica montana (Arnika) = unterstützt die Herzmuskeldurchblutung und ist indiziert bei Schmerzen infolge Gicht, rheumatischer Erkrankungen wie Arthritis, Hexenschuss

Boswellia sacra (Weihrauch) = generell bei Entzündungen, bei Gicht, Arthritis und anderen rheumatischen Erkrankungen

Gentiana lutea (gelber Enzian) = regt Funktion von Leber und Galle an, wirkt stimulierend und tonisierend bei allgemeiner Schwäche, Erschöpfung, verbessert das Blutbild und unterstützt die Blutbildung

7c Homöopathie

Eine weitere feinstoffliche Möglichkeit die Krankheit unterstützend zu begleiten. Mit einer ausführlichen Anamnese werden die Mittel der Wahl festgelegt. Bei einer rheumatoiden Arthritis können folgende Mittel angezeigt sein = Acidum nitricum (Salpetersäure), Apis mellifica Bienengift), Bryonia (weisse Zaurrübe), Calcium carbonicum (Austernschalenkalk), Calcium phosphoricum (Mineralsalz), Causticum (Aetzkalk), China (Chinarinde), Cimicifuga (Traubensilberkerze), Colocynthis (Koloquinte), Graphites (Reissblei), Ignatia (Brechnuss), Kalium bichromicum (Kaliumdichromat), Kalium carbonicum Pottasche), Kalium sulfuricum (Kaliumsulfat), Ledum (Rhododendron), Lycopodium (Bärlapp), Natrium muriaticum (Kochsalz), Phosphorus (Phosphor), Phytolacca (amerikanische Kermesbeere), Rhus toxicodendron (Eichenblättriger Giftsumach), Sulfur (Schwefel), Thuja

7d Gemmotherapie

Die Gemmotherapie ist eine eigenständige Therapieform der Komplementärmedizin. Sie ist auch sehr gut geeignet konventionelle, spagyrische oder homöopathische Therapien zu begleiten. In ihr werden Pflanzenknospen verwendet, um verschiedene Krankheiten zu behandeln.

Bei uns Menschen bilden sich im Knochenmark der platten Knochen die pluripotenten Knochenmarksstammzellen. Aus diesen bilden sich die lymphatische- und myeloische Stammzellen, welche die Grundlagen für unsere Blutbestandteile sind. Ähnliche Prozesse finden in den Pflanzenknospen statt. Diese bestehen aus sogenannten Mersitemzellen. Dies sind Zellen mit einer sehr hohen Teilungsaktivität, sie enthält das gesamte genetische Material einer Pflanze und verfügt über hohe Protein- und Enzymgehalte. Diese sind ungleich höher als in fertig ausgebildeten Pflanzenteilen. Auch die für eine Pflanze charakteristischen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sind in den Knospen enthalten. Die Folge davon sind zum Teil andere Einsatzgebiete der Gemmotherapie als in der Phytotherapie.

Die Gemmotherapie ist eine durchaus sinnvolle Ergänzung in der Behandlung einer rheumatoiden Arthritis. Im Vordergrund stehen die zehn Gemmopräparate der nachfolgenden Tabelle.

Pflanzenknospe	Bemerkung
Ampelopsis veitchii (Dreispitziige Jungfernrebe)	Bei beginnender Gelenksdeformation der kleinen Gelenke, bei Verletzungen/Beschwerden von Bändern und Sehnen (nur bei Phytopharma in D und A erhältlich)
Alnus glutinosa (Schwarzerle)	Entzündungshemmend durch Kühlung vor allem in entzündlichen Stadien. Kann auch bei Halsschmerzen und entzündetem Zahnfleisch eingesetzt werden

Carpinus betulus (Hainbuche)	Ist ein Akutmittel bei Erkrankungen der Atemwege. Ihre Entzündungshemmenden und leberstärkenden Eigenschaften machen sie auch zu einem Indikationsgebiet der rheumatoiden Arthritis
Fraxinus exelsior (Esche)	Entzündungshemmend insbesondere bei einem akuten Schub
Juniperus communis (Wacholder)	Als Leber- und Nierenpflanze unterstützt der Wacholder die Arbeit der beiden Organe. Zudem hat die Pflanze eine entzündungshemmende Wirkung
Pinus montana (Bergkiefer)	Als Gemmomittel hat die Bergkiefer einen Schwerpunkt bei der Remineralisation der Knochen. Ihr Einsatz ist angezeigt bei Einnahme von Kortison Präparaten
Rosa canina (Heckenrose)	Bei rheumatischen Erkrankungen wirkt Rosa canina entzündungshemmend. Sie hat zudem eine antivirale Wirkung die bei viral bedingten Hauterkrankungen hilfreich ist. Das Gemmopräparat hilft sehr gut bei Hals- und Rachenschmerzen und ist das Mittel der Wahl bei viralen Erkältungskrankheiten
Ribes nigrum (schwarze Johannisbeere)	Die entzündungshemmenden Eigenschaften dieser Knospe indizieren ihren Einsatz bei Rheumaerkrankungen
Vaccinium vitis-idaea (Preiselbeerstrauch)	Die Pflanze schützt die Darm Schleimhäute und verbessert die Kalziumaufnahme im Gastrointestinaltrakt
Vitis vinifera (echte Weinrebe)	Der Schwerpunkt dieses Gemmopräparates sind chronische Entzündungen, insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen

Nebenwirkungen / Kontraindikationen / Interaktionen / Dosierung

Nebenwirkungen sind nahezu keine bekannt. Gemmopräparate werden sehr gut vertragen. Knospenpräparate zum Ausleiten und Entgiften können zu Verfärbung des Urins oder geruchsintensiverem Stuhl führen – ein Zeichen, dass die Organe arbeiten....

Kontraindikationen sind keine bekannt

Auch Interaktionen gerade mit schulmedizinischen Medikamenten sind nicht bekannt. Die gleichzeitige Einnahme von spagyrischen, homöopathischen, pflanzlichen und Gemmopräparaten ist möglich und sinnvoll. Bei einer schweren Erkrankung wie rheumatoider Arthritis ist die ärztliche Absprache aber sinnvoll.

Für die Anwendung der Gemmopräparate kann folgendes Anwendungsschema benutzt werden:

Stichwort	Dosierung
Standarddosierung	2-3x täglich verwenden
Erwachsene	2-3 Sprühstöße pro Anwendung
Kinder ab 7 Jahren	1-2 Sprühstöße pro Anwendung
Kinder unter 7 Jahren	Für Kinder unter 7 Jahren gibt es keine offiziellen Dosierungsangaben (wegen Ethanol). Die Eltern entscheiden, ob ihr Kind 1 Sprühstoss erhalten darf (siehe Bananenhinweis im Text)
Bei akuten Beschwerden	Nach Bedarf, es darf auch alle 15 Minuten gesprüht werden – bis die akuten Beschwerden abklingen
Bei chronischen Beschwerden	Gemmomittel dürfen auch über Wochen oder Monate eingenommen werden. Bei chronischen Beschwerden 1-2x täglich die entsprechende Anzahl Sprühstöße

7e Ernährung

Wissenschaftliche Untersuchungen und die Erfahrungsheilkunde zeigen, dass diätische Massnahmen einen sehr positiven Effekt auf rheumatische Erkrankungen haben. Insbesondere Heilfasten (unter therapeutischer Aufsicht) und eine laktovegetabile Ernährung (vollwertige, überwiegend pflanzliche Kost aus frischem und biologisch angebautem Gemüse/Hülsenfrüchte/Getreide) wirken vorteilhaft auf die Krankheitssymptomatik. Ursache dieser positiven Wirkung ist die fehlende oder zumindest reduzierte Zufuhr von Arachidonsäure. Diese ungesättigte Fettsäure wird über tierische Nahrungsmittel (Fleisch, Wurstwaren, Eier) aufgenommen und begünstigt die Entstehung von Entzündungsmediatoren wie Prostaglandine. Maximal zwei kleine Fleischmahlzeiten pro Woche sollten die Richtschnur sein. Seefisch mit hohen Omega-3-Fettsäuren dürfen dafür 2x pro Woche verzehrt werden. Weiter ist ein nachhaltiger Verzicht auf Zucker jeglicher Art sinnvoll-Stichwort Paläodiät. Damit werden entzündungsfördernden Mikroben die Nahrungsmittel entzogen.

Die Ernährung ist ein zentraler Pfeiler in der Behandlung einer rheumatoiden Arthritis. Der bei Bezug einer Ernährungsspezialistin macht Sinn um gezielt antioxidative und entzündungshemmende Nahrungsmittel einzusetzen.

8. Abgrenzung zu Psoriasis Arthritis

Ungefähr 10% der Menschen, die an einer Schuppenflechte leiden, entwickeln auch eine Psoriasis-Arthritis. In drei von vier Fällen erkrankt zuerst die Haut, durchschnittlich 10 Jahre später kommen Gelenkentzündungen dazu. Diese Arthritis Form ist heimtückisch – bei fast 50% der Betroffenen treten Schäden an den Gelenken bereits nach zwei Jahren auf. Typisch ist der asymmetrische Gelenkbefall und der Strahlbefall der Finger = alle drei Gelenke eines

Fingers sind betroffen (Wurstfinger) oder der Befall aller Fingermittelgelenke einer Hand. Die Hauterscheinungen können sehr diskret sein (z.B. an Nabel, Analfalte, Gehörgang, Nägeln). Der Rheumafaktor ist negativ, der HLA-B27 oft positiv. Die ärztliche Diagnosestellung erfolgt anhand der Symptomatik und durch Röntgenuntersuchung.

9.Stärkung des Immunsystems

Wenn das Immunsystem körpereigene Zellen angreift, sprechen Mediziner von einer Autoimmunkrankheit. Heute geht die Wissenschaft davon aus, dass die rheumatoide Arthritis keine reine Autoimmunerkrankung ist, sondern eine autoinflammatorische Aktivität dazukommt – es bilden sich chronische Entzündungsherde im Körper.

Merkmale Autoimmunerkrankung = die spezifische Abwehr bildet Antikörper gegen bestimmte körpereigene Zellen und greift so bestimmte Gewebe wie Finger- oder Kniegelenke an. Es kommt zu einer anhaltenden, chronischen Entzündung im Gelenk. Das betroffene Gelenk ist geschwollen, gerötet und schmerzt.

Merkmale Autoinflammation = die unspezifische Abwehr löst eine Abwehrreaktion aus, die sich nicht nur gegen ein bestimmtes Gelenk, sondern den gesamten Körper richtet. Es kommt zu chronischen Gelenkentzündungen und systemischen Beschwerden wie Fieber, Hautausschlag und Kopfschmerzen.

Das Immunsystem ist bei Rheuma ständig aktiv. Wie nach einem Infekt wandeln sich im Rahmen der Autoimmunreaktion einige B- und T-Zellen zu Gedächtniszellen um. Sie speichern die Merkmale bestimmter körpereigener Zellen ab. Diese befinden sich – anders als NACH einem Infekt – aber weiterhin im Körper und aktivieren das fehlgeleitete immunologische Gedächtnis immer wieder neu – Folge: das Entzündungsgeschehen wird chronisch. Auch das unspezifische Immunsystem ist bei Rheumaerkrankungen in ständiger Alarmbereitschaft. Aufgrund dieser Fehlaktivierung kommt es anhaltend oder in Schüben zu einer Entzündungsreaktion.

Mit dem Einsatz von Zytostatika der Basistherapie wird die Reaktion des Immunsystems unterdrückt um die chronischen Entzündungsreaktionen zu verhindern. Es besteht nun das Risiko, dass bei einer gezielten Stärkung des Immunsystems der Behandlungserfolg der Basistherapie untergraben wird. Eine schwierige und unerfreuliche Situation. Die zentrale Frage lautet «wie kann ich diesen Teufelskreis durchbrechen?» Die Stützung des Immunsystems sollte auf jeden Fall mit der behandelnden Ärztin besprochen werden.

Nehmen wir zur Kenntnis, dass chronische Entzündungen automatisch dazu führen, dass unser Immunsystem aktiv sein muss. Grundsätzlich geht es darum, das Immunsystem so weit zu stärken, dass es Infekte selbst abwehren kann. Entscheidend ist die Ursachenforschung. Die gezielte Behandlung von Infekten führt zu einer Verbesserung der Symptome. Die Ursache hingegen ist damit eventuell nicht beseitigt – Stichwort Rückfall.

Für die Stärkung des Immunsystems gibt es kein allgemeingültiges Heilmittel. Es ist ein individuell angepasstes Behandlungsschema welches auf mehreren Ebenen die Widerstandskraft des Patienten stärken soll. Es gilt nicht nur Symptome zu behandeln, sondern Körper (die Kraft, Energie für den Alltag), Geist (der Verstand und das Wissen, die bewusste Auseinandersetzung mit der Krankheit) und Seele (Gefühle, Emotionen – Grundhaltung gegenüber der Krankheit, an die Perspektive «gesund werden» glauben) zu stärken.

Sechs Ebenen können für die Stärkung des Immunsystems und die Ursachenforschung der Entzündungstätigkeit im Körper in den Vordergrund gestellt werden.

Ernährung – siehe Punkt 7e

Darmgesundheit – unser Verdauungssystem spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit. Gut 75% unseres Immunsystems ist im Darm angesiedelt. Entzündungsfördernde Element wie ungesunde Ernährung und chronischer Stress reizen die Darmschleimhaut. Die Zusammensetzung der Mikroben im Darm kann sich dadurch verändern und aus einer Symbiose (für Mensch und Bakterie vorteilhafte Zusammenarbeit) entsteht eine Dysbiose (ungesunde Bakterien, Pilze oder Parasiten erhalten ein Übergewicht)

Für die beiden Punkte Ernährung und Darmgesundheit kann die Zusammenarbeit mit einer Ernährungsspezialistin mit Erfahrung im Bereich Autoimmunerkrankung sinnvoll sein

Hormonhaushalt – prüfen der Frage ob der eigene Hormonhaushalt sich «in normalen Bahnen» bewegt – keine Schilddrüsenüber- oder Unterfunktion besteht

Belastung durch Giftstoffe – hartnäckiges Überprüfen der Frage «bin ich Giftstoffen ausgesetzt». Hier alle Aspekte des täglichen Lebens miteinbeziehen – Stichworte Trinkwasser, Pflegeprodukte, Kleidung (Outdoor), Waschmittel, Schimmelpilze, Asbest, Chemikaliendämpfe, Amalganfüllungen der Zähne, Lebensmittel

Stress – chronischer Stress führt zu körperlichen und physischen Problemen. Verdeckte Entzündungen sind eine der Möglichkeiten

Infektionen – welche Infektionen habe ich durchlebt. Welche Infektionen haben mein Immunsystem im bisherigen Leben belastet. Gerade die Mundhygiene ist hier ein wichtiger Ansatzpunkt. Viele ganzheitlich arbeitende Ärzte sind der Auffassung, dass der Mensch nicht heilen kann, solange eine Infektion im Mundbereich besteht

Ein mögliches Motto für Dich Christoph

in der Behandlung dieser Krankheit

«siebenmal hinfallen, achtmal aufstehen»

Hadern ja, dies ist ein Synonym für ausfechten – aber keine Bitternis, lieber Fabrice. Bitter ist eine wichtige Geschmacksrichtung für die Stärkung des Immunsystems und der Verdauungstätigkeit. Auf der Seele bedeutet sie verzagen und den Verlust der Zuversicht. Dies untergräbt den Willen zur Gesundheit

10.Literaturverzeichnis

Naturheilpraxis heute – Elvira Bierbach

Gemmotherapie – Cornelia Stern

Praxis spagyrica – Patrick Baumann

Phytotherapie – Cornelia Stern, Helga Ell-Beiser

Autoimmunerkrankungen heilen – Palmer Kippola

Adaptogene, ein Heilpflanzenweg in der Stresstherapie – Markus Spycher