Maßnahmen gegen Arthritis (s. auch „Entzündungen“):

Bestimmte Tropenfrüchte gegen Arthritis:
Ananas, Banane, Goji, Mango, Papaya[1]

Bromelain:
In der Ananas findet sich ein einzigartiges Enzymgemisch, Bromelain genannt. Bromelain wirkt gegen degenerative Erkrankungen, die durch den sog. oxidativen Stress verursacht werden. Zu dieses Krankheiten zählen die Arthritis.[2]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Muskel- und Skeletterkrankungen: Halswirbelsäulen- und Brustwirbelsäulen - Syndrom, Muskelschmerzen, Lumbago, **Arthritis**.[3]

Kieselsäure:
Equisetum hat einen hohen Anteil an knochen- und knorpelstabilisierender Kieselsäure.[4]

Hagebuttenextrakt:
hat neben der entzündungshemmenden auch antioxidative Wirkung, bekämpft also freie Radikale, die den Knorpel weiter schädigen können. Beim Arthrose - Weltkongress OARS/2009 in Montreal (www.oarsi.org) wurden zwei Studien mit dem Präparat Litozin vorgestellt. Die Schmerzen der Patienten ließen durch diese Behandlung nach und die Beweglichkeit der Gelenke nahm wieder zu. Die Wirkung trat nach etwa 4-6 Wochen ein. Die Patienten hatten eine Tagesdosis von 5 g eingenommen (morgens und abends je 2,5 g) und berichteten, dass auch nach dem Ende der Einnahme die Wirkung noch lange Zeit anhielt.[5]

Teufelskralle:
Die Wirksamkeit der Teufelskralle bei Gelenkerkrankungen wurde auch in wissenschaftlichen Studien mehrfach nachgewiesen. Den Wirkstoff gibt es in Salben und zum Einnehmen. Doch es braucht Geduld dafür, denn die Qualitäten der Teufelskralle zeigen sich nur langsam.[6]

Weidenrinden-Extrakte:
Weidenrinden-Extrakte kommen seit vielen Jahrhunderten als entzündungshemmende Schmerzmittel zum Einsatz. Salicin ist der Hauptwirkstoff, der in seiner natürlichen Bindung oft besser vertragen wird als in der synthetisierten ASS (Acetylsalicylsäure). Trotzdem kann es auch hier zu Unverträglichkeiten mit dem Magen kommen.[7]

Weihrauch:
Das Harz des Weihrauchbaums wird in Indien schon seit Jahrtausenden zu therapeutischen Zwecken eingesetzt. V.a. den im Harz enthaltenen Boswelliasäuren wird heute die entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben Bei aktivierter Arthrose kommt meist Boswellia Serrata zum Einsatz, in Kapseln zum Einnehmen.[8]

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente:
Nicht nur Vitamin C und Magnesium sind wichtig, auch ein Mangel n anderen Mikronährstoffen kann entsprechende folgen für den Knochenstoffwechsel haben.[9]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 63
[3] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[4] Natur u. heilen, 1/2010, S. 19
[5] Natur und heilen, 1/2010, S. 19
[6] Natur und heilen, 1/2010, S. 19
[7] Natur und heilen, 1/2010, 19f.
[8] Natur und heilen, 1/2010, 22
[9] Natur und heilen, 1/2010, 22

Condroitin und Glucosamin:
Condroitin und Glucosamin helfen der angegriffenen Knorpelsubstanz beim Wiederaufbau, wirken entzündungshemmend und unterstützen die Bildung der Gelenkflüssigkeit. Als Tagesdosis für Chondroitin werden 1200 mg empfohlen, bei Glucosamin sollen es 1500 mg sein.[10]

Kurcuma + Öl + Pfeffer:
Der tägliche Verzehr von Kurcuma senkt die Anzahl von Entzündungsmolekülen im Blut.[11]

Ingwer:
Studien haben gezeigt, dass der tägliche Verzehr von Ingwer bei Patienten, die an rheumatoider Arthritis leiden – eine Krankheit, bei der die dominante Rolle von Entzündungsprozessen gut belegt ist -, zu einem Nachlassen der Schmerzen führt. Dieser Effekt deutet auf einen Rückgang von Entzündungsmolekülen hin, die unter Mitwirkung von COX-2 gebildet wurden.[12]

entzündungshemmende Gewürze:
Kurcuma (Curcumin), Ingwer (Gingerol), Chili (Capsaicin), Nelken (Eugenol), Minze, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Anis, Kerbel[13]

Ling Zhi, japanisch Reishi, der glänzende Lackporling:
Hemmung von rheumatoiden Arthritiszellen[14]

OPC:
OPC mindert Schmerzen und macht Gelenke mit Arthrose und Arthritis beweglicher.[15]

Ingwer:
Ingwer: Verbesserung der Beschwerden bei rheumatischer Arthritis.[16]

täglich drei Tassen Basilikumtee:
Arthritis-Patienten empfinden eine Schmerzerleichterung durch die 3-Wochen-Kur mit täglich drei Tassen Basilikumtee.
(Einen Esslöffel getrocknete Basilikumblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen. Durchseihen, mit etwas Honig süßen. 3-mal täglich eine Tasse trinken. Bei Rachenentzündung kann man auch damit spülen und gurgeln.)

Achtung:
Zuerst muss man grundsätzlich unterscheiden, um welche Art von Gelenkbeschwerden es sich handelt. Denn danach richtet sich sehr oft die Therapie: Bei der Arthritis handelt es sich um eine Entzündung, die vorerst mit Kälte bekämpft werden sollte. Bei der Arthrose - das ist eine Abnützungserscheinung und eine Degeneration – hat man mit Wärme mehr Erfolg. Grundsätzlich gilt die Regel: Man spürt selbst, was für einen besser ist: Wärme oder Kälte.[17]

Granatapfel/Granatapfelextrakt:
Im Tierversuch zeigte Granatapfel bei Arthritis (Gelenkentzündungen) antientzündliche Wirkungen. [18]

Achtung: Ooxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:

---

[10] Natur und heilen, 1/2010 , 22
[11] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 89
[12] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 89
[13] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 86
[14] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 171
[15] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 10
[16] Meyer, Ralf: Chronisch gesund
[17] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 46
[18] Meyer, Ralf, Chronisch gesund, S. 151

Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankung (Beispiel).

- Rheumatoide Arthritis[19]

Flavonoide, z.B. Aronia:

Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese blockieren das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung der Archidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, Hyperinsulinämien und Diabetes mellitus sowie neurologische Erkrankungen) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[20]

Brokkoli:

In den USA allein leiden mehr als 21 Millionen Menschen an der am meisten verbreiteten Form der Arthritis, der Osteoarthritis oder degenerativen Arthritis, bei der es aufgrund mechanischer Überbelastung zu einer Gelenkentzündung kommt. Sie kommt verstärkt im Alter vor, wenn der Knorpel, das dämpfende Stützgewebe zwischen den Gelenkknochen, aufgrund von Verschleißerscheinungen beschädigt ist. Bei einer Verschlimmerung der Osteoarthritis verschwindet der Knorpel zunehmend, sodass die Knochen direkt miteinander in Berührung kommen, was zu Schmerzen und Schwellungen führt.
Die Schulmedizin kann bisher nur die Symptome lindern, aber keine Heilung erreichen. Dabei bedient sie sich unter anderem des Schmerzmittels Paracetamol, das die Leber schädigen kann, oder sogenannter nichtsteroidaler Antirheumatika oder Antiphlogistika (NSAP bzw. NSAID) wie Aspirin, Ibuprofen und Naproxen, bei denen es bei längerer Anwendung allerdings zu Magengeschwüren und Magenblutungen kommen kann. Einige NSIAD erhöhen zudem das Risiko von Herz- und Schlaganfällen.
Entgegen der landläufigen Einstellung, Osteoarthritis gehöre nun einmal zwangsläufig zum Älterwerden, sind Forscher der Londoner Universität von Ostanglien (UEA) überzeugt, sie stünden kurz vor einem Durchbruch, die Entstehung von Arthritis von vornherein verhindern zu können. Wie sieht die mögliche Lösung aus? Sie besteht aus einer natürlichen bioaktiven chemischen Verbindung mit Namen Sulforaphan (auch bekannt als Senföl), die in Kreuzblütlern und dort vor allem in Brokkoli vorkommt.
Die Wissenschaftler der UEA haben bereits entdeckt, dass Sulforaphan die Enzyme blockiert, die für die Schädigung der Gelenke bei Osteoarthritis mitverantwortlich sind. Nun versuchen die Forscher in einem weiteren Schritt herauszufinden, wie Sulforaphan möglicherweise den Verschleiß verlangsamen oder sogar die Entstehung von Arthritis überhaupt verhindern kann. Diese erste Untersuchung könnte den Weg für zusätzliche Tests an Patienten bereiten, an deren Ende dann eine sichere und natürliche Methode zur Verhinderung und Behandlung dieser schmerzhaften Erkrankung stehen könnte.
In einer Presseerklärung der Wissenschaftler hieß es, Brokkoli sei bisher vor allem mit einer Verringerung des Krebsrisikos in Zusammenhang gebracht worden. Ihre Untersuchung habe sich als erste größere Studie mit

---

[19] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avanvieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[20] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avanceren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4

den Auswirkungen von Brokkoli auf die Gelenkgesundheit beschäftigt. Ihre neue, auf drei Jahre angelegte Untersuchung wird sich auch mit der Wirksamkeit anderer natürlicher chemischer Verbindungen auf Osteoarthritis befassen; so etwa mit Diallyldisulfid, einem Bestandteil des Knoblauchs, der in Laborversuchen die Knorpelzerstörung verlangsamte.
Wie NaturalNews bereits früher berichtete, erweisen sich sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüsen aus der Familie der Kreuzblütengewächse als bemerkenswert wirksam bei der Bekämpfung von Krankheiten einerseits und dem Aufbau einer guten Gesundheit andererseits. Wissenschaftler des Comprehensive Cancer Centers des Arthur-G.-James-Krebskrankenhauses der Staatlichen Universität Ohio und des Richard-J.-Solove-Forschungsinstituts entdeckten, dass eine Substanz in Brokkoli und Rosenkohl das Wachstum von Brustkrebstumoren eindämmt. Andere Forschungen kamen zum dem Schluss, dass der Verzehr von Brokkoli vor Asthma schützen kann.[21]

FLOR ESSENCE:
Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern:Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [22]

Tipps von A. Vogel bei Arthritis/Gicht - Rheuma – Ischias:
4-7 % der Bevölkerungen der "zivilisierten" Welt sind von Arthritis betroffen, 200'000 - 300'000 Einwohner in der Schweiz, ca. 7 Millionen "Amerikaner“. Das Leiden dauert oft Jahrzehnte. Die Schulmedizin erklärt die Krankheit für unheilbar,
[und kassiert für Medikamentenexperimente auch noch ab].
Erste Ursache ist oft ein chronischer Eiterherd im Körper an den Mandeln, an einem Zahn oder ähnlich, mit Dauerausscheidung winziger Giftmengen und giftiger Eiweißabbauprodukten in die Blutbahn. Folgen sind schwere Schädigungen aller Gelenke und der inneren Organe bis zu Herz und Nieren. Der Eiterherd muss entfernt werden oder ausheilen..
Zweite Ursache ist die Ernährung der "zivilisierten" Welt und die Lebensweise: die säureüberschüssige Nahrung.
Weitere Ursache ist möglich durch Bakteriensäcke an Zähnen, Eiterzahn: schadhaften Zahn entfernen, oft schlagartige Beschwerdefreiheit.
bei Gicht: Gicht wird begünstigt durch Betonbauten. Häuser aus Eisenbeton. Behandlung:
Falls man in einem Betonhaus wohnt, in ein Holzhaus umziehen, oder Backsteinhaus / gebrannter Lehm, oder Naturstein (S.729).
Ernährungsumstellung:
-- bei Arthritis oder Gicht: 1 Jahr lang keine säureüberschüssige Nahrung einnehmen.
plus: morgens warm duschen, dann den ganzen Körper mit Symphosan (vorwiegend aus Wallwurz) einreiben: regt Harntätigkeit an, Haut wird elastischer und feiner.

---

[21]S.L.Baker: Keine Schmerzen im Alter! Wer Brokkoli isst, vermeidet Arthritis, in: info.kopp-verlag.de, 14.10.2010
[22] www.medi-infos.de

aussortieren:
säureproduzierende Nahrung: Fleisch, Wurstwaren, präpariertes Fleisch, Eierspeisen, Käsespeisen, Fleischsuppe, Konservenfleisch, alle denaturierte Nahrung: Weisszuckerwaren, Weissmehlnahrung, Konservennahrung, Milch.
einsortieren:
wenn Fleisch, dann frisch zubereitetes Naturfleisch, Kartoffelspeisen, Getreidespeisen, Naturreisspeisen, Frischgemüse, frische Früchte, natürlich getrocknete Gemüse und Früchte ohne chemische oder konservierende Zusätze, Gemüsesuppe mit rohen Kräutern, Roher Gemüsesaft, Heilkräuter wie Brennnesseln, Bärlauch.
-- Gicht, Rheuma, schwere Gichtformen: rohe Gemüsesäfte binden mit basischen Stoffen die überschüssige Säure, bringen den Mineralstoffwechsel in Ordnung: rohen Kartoffelsaft, Kohl- und Kabissaft, Möhrensaft einnehmen
plus: gesunde Naturnahrung.
Behandlung:
aussortieren: überschüssig sauren Rhabarber, Spargel und Rosenkohl.
-- Saftfasten mit Dr. Vogels Fastenmischung wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten inklusive Krebs: milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüeblisaft, 10 % Sauerkrautsaft , vergoren mit rechtsdrehender Milchsäure, reich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basel-Säuren-Verhältnis 3:1; anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen.
oder: Honig-Wallwurz-Salbe: 4 Essl. Honig + 1 Teel. Wallwurztinktur oder Wallwurz-Komplex, gut verrühren, in Tasse im Wasserbad sehr warm erhitzen, 3-4fach zusammengelegtes Tuch damit tränken und auflegen, am besten über Nacht, warmhalten: auf Ofen erhitztes Kirschensäcklein aufbinden oder heißen Heublumen- oder Kamillensack aufbinden und warm umwickeln, einige Wochen ansenden. Leute können wieder gehen, Hände können sich wieder schmerzfrei bewegen etc. Bei reinen Honigumschlägen dauert es etwas länger.
oder: Wickel mit gequetschten Wallwurzblättern auf arthritische Stellen auflegen.
oder: Hauptheilmittel ist Kartoffelsaft mit seiner Wirkung der basischen und der bisher unbekannten Stoffe . Man soll täglich den Saft von einer Kartoffel einnehmen, eventuell das Quantum langsam vergrößern: Kartoffel raffeln, auspressen, am besten morgens nüchtern, evtl.. mit warmem Wasser verdünnen oder in eine Suppe tun. Nebenheilmittel sind Weißkrautsaft/Kabissaft, auch Rüeblisaft, eventuell unter gekochtes Gemüse mischen.
Essvorschlag:
-- morgens nüchtern 1/2 Glas roher Kartoffelsaft, ev. mit etwas warmem Wasser verdünnt.
-- Malzeiten: nur aus Naturnahrung
-- 1 Stunde vor Mittagessen: 2-3 Wacholderbeeren gründlich kauen, gut durchspeicheln, schlucken
nach Mittagessen: 2-4 ganze Senfkörner schlucken
gegen Durst: gekochtes Kartoffelwasser einnehmen.
plus: Wickel auf schmerzende Stellen und auf arthritische Deformationen: abwechselnd Wickel mit gequetschten Kohlblättern, Lehmwickel und Quarkwickel.
oder: gequetschte Wallwurzeln auf schmerzende Stelle auflegen, "nach und nach" Rückgang der Schmerzen
oder: Wallwurz-Tinktur/Symphosan "leistet hervorragende Dienste"
plus: ergänzend: Pestwurz/Petasites officinalis
plus: ergänzend: Tee einnehmen aus Birkenblättern, Meisterwurz/Imperatoria, Hauhechel / Ononis spinosa, Anis/Pimpinella anisum, Solidago/Goldrute, Löwenzahn / Taraxacum, Spiraea
oder: das Frischpflanzenextrakt der erwähnten Pflanzen einnehmen.
plus:"zu empfehlen": Imperarthritica aus: Juniperus / Wacholder, Berberis vulgaris / Berberitze, Urtica, homöopatisches Colchicum / Herbstzeitlose: 3mal täglich vor dem Essen 5 Tropfen in etwas warmem Wasser einnehmen, oder besser in Kartoffelsaft, dann täglich um einen Tropfen steigern, bis auf 20-30 Tropfen, wenn keine starke Reaktion eintritt, dann wieder auf 5, dann wieder auf 30, eventuell bei Reaktion in Gelenken bis auf 2 Tropfen zurück
oder: Imperarthritica äusserlich anwenden, die arthritischen Stellen ganz leicht damit einreiben.
oder: Kohlsaft und Kabissaft / Weisskrautsaft, roh oder in Suppe, einnehmen.

plus: Ameisensäuretherapie: schmerzende Stelle alle 14 Tage in Ameisenhaufen halten, dann mit Bürste oder Wischerchen abwischen, dann Ameisensäure auf die schmerzende Stelle gut einwirken lassen.
->> Von der Schulmedizin für unheilbar erklärte Fälle sind so heilbar.
oder: Maisbrei oder Hirsebrei an rheumatische / arthritische Stellen so warm wie möglich auflegen, bleiben lange heiss und erzielen richtige Durchblutung /Hyperämie.
oder: Einspritzungen mit Mistel, pflegt die Adern, gegen chronische Arthritis oder Arthrose.
oder: Behandlung mit Wallwurz / Symphytum officinale: beschleunigt bei Brüchen und Knochenverletzungen die Bildung von Epithel und neuer Knochenzellen durch Schleimstoffe in den Blättern und Wurzeln. Roh raffeln und auf die gichtigen Stellen legen, oder leichtes Einreiben von Wallwurztinktur, keine Massage bei Gicht, es gibt "kein besseres Mittel".

plus: nach dem Einreiben Lehmwickel auf die schmerzenden Stellen legen
oder: frische Blätterpackungen auflegen mit Wallwurz-, Kohl-, Riesenampfer- oder Goldrutenblättern
oder: Behandlung mit Wallwurz-Komplex mit Wallwurz + Hauswurz + Arnika, + Solidago/Goldrute + Hamamelis/Zauberstrauch + Sanikel, wirkt äußerlich bei Gicht, Gelenkschmerzen, bei knarrenden Geräuschen in Gelenken. Wenn Ernährungsumstellung erfolgt, können Gicht und Arthritis gestoppt werden.
oder: Wacholderbeeren wirken gegen Gicht und Rheuma durch Förderung der Ausscheidung der harnsauren Stoffe über Nieren und Urin. Homöopathische Tinktur: Juniperus communis D1 oder D2
oder: Wacholdernadelsäcklein überbrühen und ins Badewasser beigeben.
oder: bei Gicht: Behandlung mit Aconitum/homöopathischem Eisenhut. Durchschnittliche Dosis: 5 Tropfen in 4.Potenz, bei kräftigen Personen 3.Potenz, in einem Glas Wasser stündlich einnehmen..
oder: bei Arthritis: Behandlung mit Brennnessel- / Urtica-Urtinktur mit Glykosiden, Gerbstoff, Ameisensäure, Kieselsäure, Kalk, Phosphor, Eisen, Natrium und Schwefel.
oder: gegen rheumatisch-arthritische Leiden: Lehmwickel im Wechsel mit Kohlblätterwickeln: Lehm verteilt, Kohl zieht heraus: ist natürliche, leichte Reiztherapie.
oder: gegen Rheuma und Arthritis: Roher Kartoffelsaft mit warmem Wasser verdünnt oder in Hafersuppe, morgens nüchtern einnehmen, Saft einer kleinen Kartoffel reicht, ev. + Gastronol, + milde, zellulosearme Diät, langsames, gründliches Kauen, gutes Durchspeicheln.
oder: gegen Gicht: Sellerie einnehmen, auch als Vorsorge.
oder: bei gichtartigen Gelenkentzündungen bei Urin mit Gries, mit leichtem Blasenreiz, eventuell mit Flechtenausschlag wegen mangelnder Nierentätigkeit: Behandlung mit Urtica-/Brennnessel-Urtinktur, 10 Tropfen pro Glas Wasser tagsüber schluckweise trinken

plus: eventuell unterstützen mit Solidago oder Nephrosolid, schluckweise abwechselnd einnehmen.
plus: bei Gicht: regelmäßig Zwiebeln essen.
Einen eventuellen Eiterherd stellt man oft erst nach der ganzen Behandlung fest, wenn immer noch kein Rückgang erfolgt.
Arthritis / Gicht: Vorsorge
-- regelmäßig Zwiebeln essen
-- nur wenig einnehmen: überschüssig sauren Rhabarber, Spargel und Rosenkohl
Arthritis: Krebs-Arthritis
Die Schulmedizin behauptet die Unheilbarkeit. Krebs-Arthritis taucht am häufigsten dort auf, wo die Menschen am meisten tierische Eiweiße essen
plus: erbliche Disposition
plus: Provokation von Krebszellen durch chemische Medikamente oder physische Reize
plus: Provokation von Krebszellen und Arthritis durch Verstopfung.
Arthritis: Poliarthritis
ist rheumatisch-arthritisches Leiden
Die Ursache ist bis heute nur vermutet:
-- Mikroorganismen, Infektion
-- Giftstoffe/Toxine eines Krankheitszentrums befinden sich im Blut.
Es ist kein genauer Erkrankungsweg feststellbar. Mögliche Ursache sind auch Bakteriensäcke an Zähnen, Eiterzahn: schadhaften Zahn entfernen, oft schlagartige Beschwerdenfreiheit. Zuerst sind es unbedeutend

winzige Mengen Gift, dann Entwicklung von Überempfindlichkeiten, dann ernste Erkrankungen, Befall der verschiedensten Gelenke ohne Erklärung, auch das Herz, Verbesserung und Rückfälle sind willkürlich.
Erblichkeit: Die Vorfahren der Betroffenen haben i.d.R. Gicht, Arthritis oder auch rheumatische Leiden. Im Winter ist Verschlimmerung, im Sommer eine Besserung üblich.
Schulmedizin ohne Erfolg:
-- Versuch mit Salizylpräparaten, bleibt ohne Wirkung in der Bilanz, denn die "gewisse Schmerzfreiheit" und der Rückgang der entzündlichen Erscheinungen hat Nebenwirkungen zur Folge:
Magenbeschwerden, Ohrensausen, Schwindelanfälle bis zu Rauschzuständen
-- Aspirin ist besser verträglich, aber kaum wirksam
-- Pyramidon hat schwerste Nebenwirkungen bei einzelnen Patienten: Stop der Bildung der weißen Blutkörperchen, Todesfälle durch Agranulozytose
-- Cortison (Hormonauszug aus der Nebenniere) und Behandlung gemäß der Selye-Theorie blockiert die Abwehrreaktion des Körpers mit Folge der Degenerierung der Nebennierenrinde bis zur völligen Verstümmelung/Verkümmerung/Rückbildung/Atrophie, weil die Nebennierenrinde kein Cortison mehr produzieren muss.
Dasselbe passiert mit dem Hypophyse-Hormon ACTH, das die Nebennierenrinde anregt. Wird es eingespritzt, nimmt die Nebennierenrinde an Masse zu und nach einer Anlaufzeit schüttet die Nebennierenrinde auch mehr Cortison aus, aber nun degeneriert die Hypophyse, und der ganze Hormonhaushalt ist gestört, schwerste Nebenwirkungen möglich.
Kombinationsbehandlung gemäss Dr.Vogel:
-- Saftfasten mit Dr.Vogels Fastenmischung wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten inklusive Krebs: milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüeblisaft, 10 % Sauerkrautsaft, vergoren mit rechtsdrehender Milchsäure, reich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basel-Säuren-Verhältnis 3:1; anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen
oder: Naturnahrung, absolut unveränderte Nahrungsmittel
aussortieren:
gekochtes, tierisches Eiweiß außer Quark, Weissmehlprodukte, Wurstwaren, Weisszucker, Schweinefleisch
einsortieren:
pflanzliche Nahrung, viel Rohkost, nur unraffinierte Fette in Form von Pflanzenölen und nur roh konsumieren, Weinbeeren, Sultaninen, Rosinen, eventuell zerkleinert in Hackmaschine, rohes, ungezuckertes Hagebuttenmark statt Konfitüre, Weizenkeime in kleinen Mengen; Rohsalate anmachen mit Molkekonzentrat oder Zitrone und Öl, nie mit Zucker, Gemüse immer dünsten oder dämpfen, um Nährsalze zu erhalten, nie abbrühen; würzen mit frischen Küchenkräutern.
- Nieren stützen mit Nephrosolid, enthält Solidago/Goldrute
plus: Frischpflanzenextrakt Imperarthritica(aus: Juniperus / Wacholder, Berberis vulgaris / Berberitze, Urtica, homöopatisches Colchicum / Herbstzeitlose und Petasites off. / Pestwurz, Polygonum avic. [?], Betula / Birke und Viscum album / Mistel)
->> "guter Erfolg" der gesamten Kombination.
-- gegen oft vorhandene Kreislaufstörungen oder venöse Stauungen: Aesculaforce aus Rosskastanie, Steinklee, Hamamelis/Zauberstrauch der Indianer und Arnika.
plus: Ergänzung des Mineralienhaushalts mit Kelp: Kelpasan
->> Hebung des Hämoglobingehalts.
-- gegen entzündliche Zustände: Echinaforce
->> die gesamte Kombination bringt "schöne Erfolge"
->> Regenerierung der kranken Zellpartien v.a. durch Petasites und Viscum album
plus: eventuell Atmungshemmung lösen mit Usnea-Hustentropfen, zusammen mit "schleimgebenden Drogenextrakten wie Wallwosan oder Wallwurz-Komplex, ev. abwechselnd mit Einreibeöl Toxeucal aus Kampfer, mit Eukalyptus und Blättern von Rhus Toxicodendron u.a. (S.352).
Zusätze:
-- abwechselnd Lehmwickel und Wickel aus zerquetschten Kohlblättern oder geraffelten Rüebli
-- Mistelpräparate.
Eventuell: Fangokur
bei besonders schweren Fällen. Die Fangokur ist gemäss Dr. Vogel die "Krone einer guten, biologischen Behandlung". Patienten, die "kaum mehr laufen konnten, waren nach einer solchen Kur wieder fähig, ihren

normalen Beschäftigungen nachzugehen. Die Kosten sind hoch, aber es lohnt sich, mit Natursaunabad in Grotten, unbedingt bei Roh- und Naturkost. Ausdauer und Durchhaltewillen sind entscheidend.
Arthritis: Polyarthritis: Vorsorge
-- Naturkost beibehalten
-- die Naturmedikamente in beschränktem Maß hin und wieder einsetzen

- eventuell jährlich eine Fangokur (S.354).[23]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.[24]

Umstellung der Ernährung:
Dr. Joseph Evers (1894-1975) behandelte viele MS-Kranke mit großem Erfolg durch eine Umstellung der Ernährung. Er erkannte Mitte des 20. Jahrhunderts, dass die Ernährung bei Stoffwechselerkrankungen eine bedeutende Rolle spielt und entwickelte darauf „seine Diät“. Wesentliche Punkte seiner Ernährungsempfehlungen sind auch heute noch aktuell; neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben jedoch auch zu Anpassungen geführt. Es handelt sich um eine frischkornbetonte Variante der Vollwerternährung. Diese Ernährung enthält wenig Archidonsäure und soll den Entzündungsprozess bei Autoimmunkrankheiten einschränken. Hochwertige Omega-3-Fettsäuren sind natürliche Gegenspieler der Archidonsäure. Die kaltgepressten, Vitamin E-reichen Pflanzenöle wirken antioxidativ und ***hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen im Körper.***
Durch eine gezielte Ernährung ist es möglich, den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen. Die schubweise auftretenden Entzündungen werden durch eine gesteigerte Bildung von Entzündungsvermittlern ausgelöst, die alle auf einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, der Arachidonsäure entstehen. Je weniger Arachidonsäure aus der Nahrung zugeführt wird, desto weniger Entzündungsmediatoren können gebildet werden. Wie bereits erwähnt, ist es also möglich, durch eine gezielte Ernährung den Entzündungsstoffwechsel zu beeinflussen. Der Bedarf, den unser Körper an Arachidonsäure hat, liegt bei etwa 1 Milligramm täglich. Mit der üblichen Fleischkost werden aber rund 200 bis 400 Milligramm aufgenommen, die zu ungefähr 90 Prozent in die Körperzellen gelangen, das ist etwa die zweihundert- bis vierhundertfache Menge.
Vegetarische Kost enthält kaum Arachidonsäure und kann deshalb ***auch bei Rheumaleiden und Allergien*** hilfreich sein.
Der Entzündungsprozess bei Erkrankungen kann nur fortbestehen, weil bestimmte Gewebshormone die entzündlichen Reaktionen unterstützen und unterhalten. Doch es gibt auch Gewebshormone, also Prostaglandine, die entzündungshemmend wirken und die als natürliches Cortison eingesetzt werden können. Untersuchungen in Südafrika haben ergeben, dass sich Gamma-Linolensäure z.B. im Nachtkerzenöl, Borretschöl, Schwarzkümmelöl, Traubenkernöl, Hagebuttenkernöl usw. befindet.
Gamma-Linolensäure wird umgebildet zu dem Gewebshormon Prostaglandin-E1, das eine große Wirkung auf das Immunsystem ausübt, indem es die T-Zellen stimuliert und die Zellmembranen gesund erhält.
Sehr wirkungsvoll ist Schwarzkümmelöl. Wenn mittags vor dem Essen etwa 1 Teelöffel auf die Zunge genommen und dann zusammen mit etwas Aloe Vera-Saft, der auch eine entzündungshemmende Wirkung (natürliches Cortison) hat, genommen wird, können Entzündungen zurückgehen und die Patienten können, je nach Situation, schmerzfrei werden. Und dies alles ohne Nebenwirkungen. Allerdings muss dann die

---

[23] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[24] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.

Ernährung so ausgerichtet sein, dass keine größeren Mengen an Arachidonsäure durch die Nahrung aufgenommen werden. Aus Russland kommen Berichte, dass viele Fälle von MS durch Anwendung von stimulierter Aloe durch die Methode von Dr. Filatov gebessert werden konnten.
Ohne eine Umstellung auf vollwertige, vegetarische Ernährung wird es nicht möglich sein, Entzündungen zu vermeiden. Diese entwickeln sich im Grunde genommen als Regulationsstörungen im Körper.
Eine Forscher Gruppe der Universität Illinois in Chicago (USA) stellte nach Angaben von Professor Douglas Feinstein vom UIC College of Medicine fest, dass **Noradrenalin eine wichtige Rolle dabei spielt, Immunreaktionen im Gehirn zu unterdrücken – so auch die bei MS auftretenden Entzündungen.** Demnach verhindert der Neurotransmitter, dass Nervenzellen Schaden nehmen. Zudem schützt er die Blut-Hirn-Schranke, die verhindert, dass Krankheitserreger das Gehirn befallen.[25]

Basilikum:
Studien belegen, dass Basilikum Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis-Patienten um bis zu 73 Prozent senken kann. Dies ist durchaus vergleichbar mit dem Ergebnis, das durch die Verwendung von herkömmlichen Arthritis-Medikamenten erzielt wird. Der Forscher, der die Ergebnisse auf der Britischen Konferenz für Pharmakologie (The British Pharmacology Conference) präsentierte, betonte, dass nun daran gearbeitet würde, die positiven Eigenschaften von Basilikum weiter zu erforschen, damit die aktiven Inhaltsstoffe bald zu Medikamenten verarbeitet werden könnten.[26]

Die ganzheitliche Arthritis-Therapie:
Die ganzheitliche Arthritis-Therapie besteht aus 10 Bereichen, die – bei Bedarf – um etliche ergänzende Maßnahmen erweitert werden können:
Ernährungsumstellung auf eine basenüberschüssige, möglichst naturbelassene Ernährungsweise: Details finden Sie weiter unten sowie in diesem Text: Warum basische Ernährung?
Genussgifte (Nikotin, Alkohol, Drogen, Koffein) meiden und entbehrliche Medikamente (Schlafmittel, Erkältungsmedikamente, Kopfschmerztabletten bei nur leichtem Kopfschmerz etc.) absetzen.
Entsäuerung: Details zu einer intensiven Entsäuerungskur finden Sie hier: Gesund und jung durch Entsäuerung
Eine wichtige Komponente der Entsäuerungskur ist die Sango Meereskoralle. Sie spielt bei der Arthritis nicht nur als Säurepuffer eine große Rolle, sondern versorgt auch den Knorpel und die Knochen mit lebenswichtigen Mikronährstoffen. Die Mineralstoffe in der Sango Meeres Koralle liegen in einer für den Menschen perfekt aufnehmbaren Form und in einem idealen Verhältnis vor.
Darmreinigung inkl. Aufbau einer gesunden Darmflora: Details zu einer intensiven Darmreinigung finden Sie hier: Darmreinigung - Wie geht`s
Leber- und Nierenstärkung:
Die Leber wird mit Bitterstoffen, Mariendistelpräparaten, Artischocken-Frischpflanzenpresssaft, Kurkuma und/oder Löwenzahnwurzel-Präparaten in ihrer Entgiftungsaktivität unterstützt und gestärkt. Mehr Informationen finden Sie in den folgenden Texten: Warum Bitterstoffe gut sind, Was ist Kurkuma, Löwenzahn - Wunderkraut statt Unkraut,
Die Nieren brauchen sehr viel Flüssigkeit, um als leistungsfähiges Ausleitungsorgan das Immunsystem zu unterstützen. Trinken Sie daher täglich 2,5 bis 3 Liter reines kohlensäurefreies Wasser.
Phytotherapie: Bei einer Studie wurden die teilnehmenden Arthritis-Patienten in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt 2 x 100 mg Diclofenac (ein entzündungshemmendes Schmerzmittel), die andere bekam nur 50 mg Diclofenac sowie täglich 50 Gramm Mus aus gedämpften Blättern aus Brennnessel (verteilt auf drei Portionen). In beiden Gruppen verbesserten sich sowohl die rheumaspezifischen Blutwerte als auch Schmerz, Bewegungseinschränkung und Steifigkeit um 70 Prozent. Erfahrungsgemäss können 50 mg Diclofenac keine derartige Linderung der arthritischen Beschwerden herbeiführen, so dass das Brennnesselmus offenbar 150 mg Diclofenac ersetzen kann bzw. dazu verhilft, die nebenwirkungsreiche Medikation um 75 Prozent zu reduzieren. Wer Probleme mit der Beschaffung von Brennnesselblättern hat, kann auf Brennnessel-Frischpflanzenpresssaft zurückgreifen. (Quelle: Leitfaden Phytotherapie, Schilcher/Kammerer, 2. Auflage, S. 773)

---

[25] Ulmer, Günther A.: Neue Erfahrungen über Multiple Sklerose und Parkinson. In: Waerland. Monatshefte für Gesundheitsvorsorge, April/Mai Heft 4/5 , 62. Jahrgang 2012, S. 33-36.
[26] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basilikum.html

Nahrungsergänzungsmittel: Die bei Arthritis empfehlenswerten Nahrungsergänzungsmittel sind die folgenden:
Broccoraphan: Der in Broccoraphan enthaltene Pflanzenstoff Sulforaphan blockiert die Funktion jener schädlichen Enzyme im Körper, die an der Entstehung von Arthritis beteiligt sind und zu Entzündungen und Schmerzen führen können. Wird der Sulforaphan-Spiegel im Blut erhöht, kann der Pflanzenstoff in das Gewebe der Gelenke wandern und direkt vor Ort vor Arthritis schützen. Mehr Informationen zu Sulforaphan finden Sie hier.
Magnesium: Der bei Arthritis sehr hohe Magnesiumbedarf kann mit transdermalem Magnesiumchlorid gedeckt werden (Magnesiumöl).
Gerstengras: Wie weiter oben erwähnt ist im Gerstengras das seltene Enzym SOD enthalten, dass in einer Studie mit Arthritis-Patienten zu weniger Schmerzen und einer Abschwellung der Gelenke führte. Gerstengraspulver kann sehr einfach in Säfte oder Wasser gemixt und auf diese Weise täglich eingenommen werden. Mehr Informationen zu Gerstengras und seiner Verwendung finden Sie hier.
MSM: MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die in einer Studie die Bildung von entzündungsfördernden Zytokinen und knorpelabbauenden Enzymen hemmen konnte und so Arthritis – insbesondere im frühen Stadium – stoppen können soll. Schmerzreduktion und größere Beweglichkeit können die Folgen von MSM sein. Weitere Informationen zu MSM finden Sie hier.
Natürliche Enzym-Präparate (z.B. Digevit): Falls es Ihnen nicht gelingt, regelmäßig mit der Ernährung enzymreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen, können hier Nahrungsergänzungsmittel aushelfen: Gerade das in Digevit enthaltene Ananas-Enzym Bromelain hat eine entzündungshemmende Wirkung.
Sonnenlicht: Tanken Sie regelmäßig Sonne, um Ihren Vitamin-D-Spiegel anzuheben!
Sorgfältige Zahnhygiene: Aufgrund des Zusammenhanges zwischen einer Parodontitis und der Arthritis ist penibel auf die Zahnfleisch- und Zahngesundheit zu achten. Bei Beachtung unserer Ernährungstipps führt schon allein dies zu einer deutlich besseren Zahngesundheit. Verwenden Sie außerdem eine chemiefreie und fluoridfreie Zahncreme sowie regelmäßig Zahnseide. Führen Sie täglich eine Ölspülung (oder Ölziehkur genannt) oder eine Mundspülung mit dem karieshemmenden Zuckeraustauschstoff Xylit durch (insbesondere nach (süssen) Mahlzeiten).
Stressabbau, Entspannungsmassnahmen und Auflösung möglicher seelischer Konflikte
Ergo- und Physiotherapie: Korrekte und regelmäßige Bewegung ist bei Arthritis äußerst wichtig, da Bewegungsmangel sehr schnell zu einer Verstärkung der Gelenksteifheit führen wird. Erkundigen Sie sich nach einem wirklich fähigen Physiotherapeuten und schließen Sie sich evtl. einer Arthritis-Sportgruppe an, die sich regelmäßig zu Aktivitäten trifft, wie z. B. Physiotherapie im Schwimmbad.
Ergänzende Maßnahmen, die Sie bitte mit einem kompetenten Therapeuten besprechen:
Gezielte Ausleitung von Schwermetallen, Pilz- und Bakterientoxinen
Sanierung von möglichen Zahnherden und fachkundige Entfernung von schwermetallhaltigen Zahnfüllungen
Überprüfung der Schilddrüsengesundheit
Überprüfung des Hormonstatus bei Frauen (Die Behebung eines möglichen Progesteronmangels kann u. U. – nach Absprache mit dem Therapeuten Ihres Vertrauens - mit dem rein pflanzlichen Präparat Wild Yam behoben werden.)
Mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten austesten lassen und die entsprechenden Nahrungsmittel meiden
Begleitende Therapien wie z. B. Homöopathie, Hydrotherapie (Kneipp) etc.
Ernährungsumstellung bei Arthritis
Die Ernährungsweise bei Arthritis und anderen entzündlichen Gelenkerkrankungen richtet sich nach den folgenden Grundsätzen:Ihre neuen vitalstoff- und antioxidantienreichen Grundnahrungsmittel sind ab sofort:
Gemüse (Blattgemüse, Knollengemüse, Fruchtgemüse, Hülsenfrüchte) Salate und Kräuter
Grüne Smoothies (Köstliche Power-Mixgetränke aus Früchten, grünem Blattgemüse und etwas Wasser, Früchte (einschl. Avocados).
Nüsse, Mandeln und Samen (Leinsaat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne): Aus Nüssen und Mandeln lassen sich wunderbare Gerichte zaubern.
Selbstgezogene Keimlinge aus Linsen, Brokkolisamen, Radieschen, etc.
Naturbelassene Öle, die entweder reich an Omega-3-Fettsäuren und/oder arm an Omega-6-Fettsäuren sind (Bio-Olivenöl, Bio-Hanföl, Bio-Leinöl, Bio-Kokosöl)

Als Getränk ist besonders reines kohlensäurefreies Quellwasser ideal (2,5 Liter täglich), ergänzt von basischen Kräutertees (0,5 Liter täglich).[27]

.

Brennnessel bei Arthritis:

Auch bei der Therapie sowohl der Arthrose als auch ihrer akuten Form, der rheumatoiden Arthritis kann die Brennnessel aufgrund ihrer entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften höchst wirkungsvoll eingesetzt werden. So stellte man bei einer Studie der Universitäten Frankfurt und München fest, dass der tägliche Verzehr von 50 Gramm eines Gemüses aus gedämpften Brennnesseln die tägliche Arzneimitteldosis (Diclofenac) von 200 mg auf 50 mg reduzieren konnte. Trotz der niedrigen Dosis verbesserten sich bei den Patienten, die Brennnesselmus aßen, die rheumaspezifischen Blutwerte sowie Schmerz, Bewegungseinschränkung und Steifigkeit um 70 Prozent und damit genauso stark, wie bei jenen Patienten, die keine Brennnesseln aßen und dafür bei der üblichen Dosis Diclofenac (200 mg) geblieben waren. Brennnesseln sorgen also für weniger Medikamente und damit für weniger Nebenwirkungen. Gleichzeitig versorgen Brennnesseln natürlicherweise mit Vitalstoffen und Antioxidantien, was wohl kein Medikament von sich behaupten kann.[28]

Brennnessel:

Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass die Brennnessel Arthrose, Arthritis, Prostatabeschwerden und Blasenprobleme lindern sowie entzündliche Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann.[29]

Basilikum:

Studien belegen, dass Basilikum Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis-Patienten um bis zu 73 Prozent senken kann. Dies ist durchaus vergleichbar mit dem Ergebnis, das durch die Verwendung von herkömmlichen Arthritis-Medikamenten erzielt wird.[30]

Die ganzheitliche Arthritis-Therapie

Die ganzheitliche Arthritis-Therapie besteht aus vielen Bereichen, die – bei Bedarf – um etliche ergänzende Maßnahmen erweitert werden können:

Ernährungsumstellung auf eine basenüberschüssige, möglichst naturbelassene Ernährungsweise: Details finden Sie weiter unten sowie in diesem Text: Warum basische Ernährung?

Genussgifte (Nikotin, Alkohol, Drogen, Koffein) meiden und entbehrliche Medikamente (Schlafmittel, Erkältungsmedikamente, Kopfschmerztabletten bei nur leichtem Kopfschmerz etc.) absetzen.

Entsäuerung: Details zu einer intensiven Entsäuerungskur finden Sie hier: Gesund und jung durch Entsäuerung

Eine wichtige Komponente der Entsäuerungskur ist die Sango Meereskoralle. Sie spielt bei der Arthritis nicht nur als Säurepuffer eine große Rolle, sondern versorgt auch den Knorpel und die Knochen mit lebenswichtigen Mikronährstoffen. Die Mineralstoffe in der Sango Meeres Koralle liegen in einer für den Menschen perfekt aufnehmbaren Form und in einem idealen Verhältnis vor.

Darmreinigung inkl. Aufbau einer gesunden Darmflora: Details zu einer intensiven Darmreinigung finden Sie hier: Darmreinigung - Wie geht`s

Leber- und Nierenstärkung:

Die Leber wird mit Bitterstoffen, Mariendistelpräparaten, Artischocken-Frischpflanzenpresssaft, Kurkuma und/oder Löwenzahnwurzel-Präparaten in ihrer Entgiftungsaktivität unterstützt und gestärkt. Mehr Informationen finden Sie in den folgenden Texten: Warum Bitterstoffe gut sind, Was ist Kurkuma, Löwenzahn - Wunderkraut statt Unkraut,

Die Nieren brauchen sehr viel Flüssigkeit, um als leistungsfähiges Ausleitungsorgan das Immunsystem zu unterstützen. Trinken Sie daher täglich 2,5 bis 3 Liter reines kohlensäurefreies Wasser.

Phytotherapie: Bei einer Studie wurden die teilnehmenden Arthritis-Patienten in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt 2 x 100 mg Diclofenac (ein entzündungshemmendes Schmerzmittel), die andere bekam nur 50 mg Diclofenac sowie täglich 50 Gramm Mus aus gedämpften Blättern aus Brennnessel (verteilt auf

---

[27] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html

[28] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.htmlDie ganzheitliche Arthritis-Therapie

[29] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html

[30] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basilikum.html

drei Portionen). In beiden Gruppen verbesserten sich sowohl die rheumaspezifischen Blutwerte als auch Schmerz, Bewegungseinschränkung und Steifigkeit um 70 Prozent. Erfahrungsgemäß können 50 mg Diclofenac keine derartige Linderung der arthritischen Beschwerden herbeiführen, so dass das Brennnesselmus offenbar 150 mg Diclofenac ersetzen kann bzw. dazu verhilft, die nebenwirkungsreiche Medikation um 75 Prozent zu reduzieren. Wer Probleme mit der Beschaffung von Brennnesselblättern hat, kann auf Brennnessel-Frischpflanzenpresssaft zurückgreifen. (Quelle: Leitfaden Phytotherapie, Schilcher/Kammerer, 2. Auflage, S. 773)
Nahrungsergänzungsmittel:Die bei Arthritis empfehlenswerten Nahrungsergänzungsmittel sind die folgenden:
Broccoraphan: Der in Broccoraphan enthaltene Pflanzenstoff Sulforaphan blockiert die Funktion jener schädlichen Enzyme im Körper, die an der Entstehung von Arthritis beteiligt sind und zu Entzündungen und Schmerzen führen können. Wird der Sulforaphan-Spiegel im Blut erhöht, kann der Pflanzenstoff in das Gewebe der Gelenke wandern und direkt vor Ort vor Arthritis schützen. Mehr Informationen zu Sulforaphan finden Sie hier.
Magnesium: Der bei Arthritis sehr hohe Magnesiumbedarf muss gedeckt werden.
Gerstengras: Im Gerstengras ist das seltene Enzym SOD enthalten, dass in einer Studie mit Arthritis-Patienten zu weniger Schmerzen und einer Abschwellung der Gelenke führte. Gerstengraspulver kann sehr einfach in Säfte oder Wasser gemixt und auf diese Weise täglich eingenommen werden. Mehr Informationen zu Gerstengras und seiner Verwendung finden Sie hier. Hier finden Sie Informationen über das konzentrierte Gerstengrassaft.
MSM: MSM ist eine organische Schwefelverbindung, die in einer Studie die Bildung von entzündungsfördernden Zytokinen und knorpelabbauenden Enzymen hemmen konnte und so Arthritis – insbesondere im frühen Stadium – stoppen können soll. Schmerzreduktion und größere Beweglichkeit können die Folgen von MSM sein. Weitere Informationen zu MSM finden Sie hier.
Natürliche Enzym-Präparate (z.B. Digevit): Falls es Ihnen nicht gelingt, regelmäßig mit der Ernährung enzymreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen, können hier Nahrungsergänzungsmittel aushelfen: Gerade das in Digevit enthaltene Ananas-Enzym Bromelain hat eine entzündungshemmende Wirkung.
Sonnenlicht: Tanken Sie regelmäßig Sonne, um Ihren Vitamin-D-Spiegel anzuheben!
Sorgfältige Zahnhygiene: Aufgrund des Zusammenhanges zwischen einer Parodontitis und der Arthritis ist penibel auf die Zahnfleisch- und Zahngesundheit zu achten. Bei Beachtung unserer Ernährungstipps führt schon allein dies zu einer deutlich besseren Zahngesundheit. Verwenden Sie außerdem eine chemiefreie und fluoridfreie Zahncreme sowie regelmäßig Zahnseide. Führen Sie täglich eine Ölspülung (oder Ölziehkur genannt) oder eine Mundspülung mit dem karieshemmenden Zuckeraustauschstoff Xylit durch (insbesondere nach (süßen) Mahlzeiten).
Stressabbau, Entspannungsmaßnahmen und Auflösung möglicher seelischer Konflikte
Ergo- und Physiotherapie: Korrekte und regelmäßige Bewegung ist bei Arthritis äußerst wichtig, da Bewegungsmangel sehr schnell zu einer Verstärkung der Gelenksteifheit führen wird. Erkundigen Sie sich nach einem wirklich fähigen Physiotherapeuten und schließen Sie sich evtl. einer Arthritis-Sportgruppe an, die sich regelmäßig zu Aktivitäten trifft, wie z. B. Physiotherapie im Schwimmbad.
Ergänzende Maßnahmen, die Sie bitte mit einem kompetenten Therapeuten besprechen:

Gezielte Ausleitung von Schwermetallen, Pilz- und Bakterientoxinen
Sanierung von möglichen Zahnherden und fachkundige Entfernung von schwermetallhaltigen Zahnfüllungen
Überprüfung der Schilddrüsengesundheit
Überprüfung des Hormonstatus bei Frauen (Die Behebung eines möglichen Progesteronmangels kann u. U. – nach Absprache mit dem Therapeuten Ihres Vertrauens - mit dem rein pflanzlichen Präparat Wild Yam behoben werden.)
Mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten austesten lassen und die entsprechenden Nahrungsmittel meiden
Begleitende Therapien wie z. B. Homöopathie, Hydrotherapie (Kneipp) etc.[31]

Vitalstoff- und antioxidantienreiche Grundnahrungsmittel:
Gemüse (Blattgemüse, Knollengemüse, Fruchtgemüse, Hülsenfrüchte)
Salate und Kräuter

[31] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html

Grüne Smoothies (Köstliche Power-Mixgetränke aus Früchten, grünem Blattgemüse und etwas Wasser, mehr Informationen dazu finden Sie hier.)
Früchte (einschl. Avocados)
Süßigkeiten (selbst gemacht) aus Nüssen und Trockenfrüchten oder zuckerfreie Früchteriegel aus dem Bio-Handel, z. B. Raw Bite Energieriegel
Naturbelassene Öle, die entweder reich an Omega-3-Fettsäuren und/oder arm an Omega-6-Fettsäuren sind (Bio-Olivenöl, Bio-Hanföl, Bio-Leinöl, Bio-Kokosöl)
Als Getränk ist besonders reines kohlensäurefreies Quellwasser ideal (2,5 Liter täglich), ergänzt von basischen Kräutertees (0,5 Liter täglich).[32]

Johannisöl zum Einreiben bei Arthritis
Linderung kann das Einreiben der schmerzenden Stellen mit Johannisöl bringen. Sellerie-Sud: 100 g. Sellerie, zerkleinert, in 3/4 Liter siedend heißem Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Drei Wochen lang pro Tag zwei Tassen dieses Sellerie-Suds trinken.[33]

Aloe vera:
Lindert Arthritisschmerzen. Aloe vera kann Schmerzen in Verbindung mit innerlichen Entzündungen heilen, ist also bei Krankheiten wie Arthritis eine echte Option.[34]

Basilikum:
Laut Untersuchungen des Schweizer Bundesinstituts für Technologie enthält Basilikum neben Antioxidantien auch hohe Konzentrationen an (2)-beta-Caryophyllenen (BCP), die bei der Behandlung von Arthritis und entzündlicher Darmerkrankung hilfreich sein können.[35]

WARNUNG: Rheumatoide Arthritis und Milch:
Bei rheumatoider Arthritis (RA) ist es möglich, die Schmerzen durch das Weglassen von Milchprodukten (und/oder anderen krankmachenden Lebensmitteln) zu verringern. Einer der häufigsten diätetischen Auslöser von Arthritisschmerzen sind Milchprodukte. Selbst kleine Mengen können eine Schmerzattacke auslösen. Laut mehreren Studien konnte etwa die Hälfte der Patienten mit Arthritis von einer veganen Ernährung profitieren, darunter auch einige Patienten, bei denen keine Auslöser in der Nahrung gefunden werden konnten. (42–46) Eine Studie zur Beurteilung des Einflusses einer vier Wochen dauernden, fettarmen veganen Ernährung auf Rheuma-Patienten konnte signifikante Veränderungen bei den Symptomen, eine Verbesserung der Funktion, eine Abnahme sowohl der Druckempfindlichkeit als auch der Gelenkschwellung, eine Reduzierung der Schwere der morgendlichen Steifheit und der Schmerzen nachweisen.[36]

Kurkuma:
Zu den ernsteren Krankheiten, zu deren Verhütung oder Behandlung Kurkuma eingesetzt wird, zählen entzündliche Darmerkrankung, rheumatoide Arthritis, Mukoviszidose, Alzheimer, Diabetes und ***Krebs***.[37]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf

---

[32] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html
[33] http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de
[34] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/antonia/die-krebshemmende-eigenschaft-ist-nur-einer-von-vielen-vorzuegen-der-aloe-vera.html
[35] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/zach-c-miller/nahrungsmittel-kraeuter-und-gewuerze-die-den-geist-beleben.html
[36] http://www.provegan.info/de/infothek/detailseite-infothek/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte-aktualisierte-fassung/
[37] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html

diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Magnesium zeigt positive Resultate bei bei Arthritis.[38]

Warnung: Fleisch- und Wurstkonsum fördert Entzündungen

Unumstritten ist indes, dass der Konsum von Fleisch und Wurst Entzündungen im Körper fördert. Das liegt an der vor allem in rotem Fleisch enthaltenen Arachidonsäure. "Eine möglichst wurst- und fleischarme Kost wirkt auf den Körper von Patienten mit rheumatoider Arthritis entzündungsentlastend", erklärt Prof. Johannes Georg Wechsler. Der Münchner Facharzt für Innere Medizin ist Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM). In einer Studie des Ernährungsmediziners Olaf Adam gingen bei Arthritis-Patienten Schwellungen und Schmerzen zurück, wenn sie nicht mehr als 90 Milligramm Arachidonsäure pro Tag zu sich nahmen.[39]

Fasten bei Arthritis nimmt den Schmerz:

Eine Fasten-Kur löst bei den meisten Arthritis-Patienten binnen weniger Tage die quälenden Schmerzen in Luft auf, so dass die schulmedizinischen Medikamente während des Fastens abgesetzt werden können. Nach dem Fasten kehren die Schmerzen zurück. Was wird geschlussfolgert? Fasten helfe zwar, aber eben nur solange man faste. Da man aber schlecht dauerhaft ohne Nahrung leben könne, nütze das Fasten langfristig nichts.

Der Denkfehler ist hier, dass das Fasten nicht nur deshalb wirkt, weil man überhaupt nichts isst, sondern weil man dabei zwangsläufig all das nicht isst, was dem Körper schadet. Wenn man nach dem Fasten nur noch solche Lebensmittel zu sich nimmt, die vorteilhaft und gesund sind und gegen die keine Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegt, dann bleibt der Schmerz gering und der Körper kann sich langsam aber sicher erholen und neue Kräfte schöpfen.[40]

Bei Arthritis Arachidonsäure meiden:

Die Idee hinter der so genannten entzündungshemmenden Ernährungsweise hat durchaus ihre Berechtigung: Die Omega-6-Fettsäure namens Arachidonsäure – die ausschließlich in fetthaltigen tierischen Nahrungsmitteln vorkommt – fördert im Körper die Bildung von hormonähnlichen Stoffen, den so genannten Serie-2-Prostaglandinen. Diese sind direkt an der Entstehung von rheumatischen Entzündungsreaktionen beteiligt.Folglich lässt sich allein durch das Meiden von arachidonsäurehaltigen Nahrungsmitteln die Schwere der Arthritis-Aktivität reduzieren. Da es sich bei der Arachidonsäure um eine FETTsäure handelt, sind fettreiche tierische Produkte als besonders kritisch zu bewerten. Eine Ausnahme soll fetter Meeresfisch wie Hering oder Makrele darstellen.Dort sind die Antagonisten der Arachidonsäure zu finden, nämlich die vielgerühmten Omega-3-Fettsäuren, die sogar entzündungshemmend wirken können.[41]

Ingwer

In einer aktuellen, an 92 Probanden durchgeführten Studie wirkte Ingwer genauso effektiv gegen Arthritis wie das Schmerzmittel.[42]

Grapefruitsaft:

Organische Salzsäure aus der Grapefruit löst anorganisches Kalzium aus Knorpeln und Gelenken, wo es sich durch übermäßigen Verzehr von Weißmehlprodukten abgelagert hat. Arthritis ist laut Norman Walker die Folge einer Anhäufung von anorganischen Kalziumablagerungen in den Gelenkknorpeln. Zur Unterstützung des Organismus bei der Ausscheidung von anorganischem Kalzium eignen sich Sellerie-, Spinat- und Karottensaft.[43]

Kollagen bei rheumatoider Arthritis

---

[38] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[39] http://www.n-tv.de/wissen/Kann-man-Entzuendungen-wegessen-article19909969.html
[40] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html
[41] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/arthritis.html
[42] https://www.marathonfitness.de/ingwer-wirkung/
[43] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, München, 2008, S.248

Rheumatoide Arthritis ist die häufigste chronische Gelenkentzündung. Die Erkrankung gilt als nicht heilbar. Man versucht daher, die fortschreitende Gelenkzerstörung zu stoppen und die Schmerzen zu lindern. Studien zeigten, dass die Entwicklung der Krankheit mit einem Rückgang an Kollagen Typ I und II verbunden ist.12 Während einer Studie erhielten 60 Patienten mit rheumatoider Arthritis 3 Monate lang Kollagen, die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo. Immununterdrückende Medikamente wurden zuvor abgesetzt. Nach drei Monaten hatte sich das Befinden der Placebogruppe verschlechtert, während die Teilnehmer der Kollagengruppe weniger Schmerzmittel brauchten. Ihre Gelenke waren weniger geschwollen und weniger druckempfindlich. Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch weitere Studien.[44]

Brokkoli / Brokkolisprossen:

Brokkoli zählt zu den gesündesten Lebensmitteln – und zwar nicht nur als Gemüse, sondern auch in Form von Brokkolisprossen. Brokkolisprossen enthalten ganz besondere Stoffe, wie z. B. das Sulforaphan. Es hilft bei Arthritis.[45]

Rheumatoide Arthritis

In einer Studie aus dem Jahr 1980 wurden 18 Patienten mit rheumatoider Arthritis mit 1,2 g Kurkumin pro Tag behandelt. Das Ergebnis zeigte einen Trend zur Besserung der Beschwerden.
In einer randomisierten einfachblinden dreiarmigen Pilotstudie waren bei 45 Patienten die rheumatoiden Arthritisbeschwerden unter 0,5 g Kurkumin pro Tag (N=9) nach 8 Wochen mehr gebessert als unter 50 mg Diclofenac pro Tag (N=9), am besten schnitt die Behandlung mit der Kombination aus Kurkumin mit Diclofenac..
Patienten mit einer therapieresistenten Lupusnephritis (n=24) schieden unter einer Kurkumabehandlung (1500 mg pro Tag mit 66 mg Kurkumin) weniger Eiweiß aus als Patienten, die ein Plazebo erhielten.[46]

---

[44] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/#sources-and-references
[45] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/brokkolisprossen-bekaempfen-krebs-15000037.html
[46] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf