

Rheuma und Ernährung

Es gibt keine Krankheit ohne Ursachen.

Alle Krankheiten benötigen zu ihrer Entstehung eine bestimmte Stoffwechsellage, einen günstigen Nährboden, ein im Ungleichgewicht befindliches inneres Milieu.

Störungen des Stoffwechsels kommen bei unserer Ernährung hauptsächlich durch eine Übersäuerung des inneren Milieus zustande. Das innere Milieu besteht aus den Grundfunktionen des Körpers. Das sind der Wasser – und der Elektrolythaushalt, also das Gleichgewicht der Körpersalze, und der Säure- und Basenhaushalt.

Da alle lebendigen Vorgänge sich in einem stetigen Wandel der Stoffe äußern, da die Fähigkeit des richtigen Ablaufs dieser Vorgänge überhaupt eine Voraussetzung des Lebens und der Gesundheit ist und da eine Störung dieser Abläufe gleichbedeutend mit Krankheit ist, können auch die meisten Störung des Stoffwechsels als ernährungsbedingte Krankheiten erklärt werden. Die meisten Menschen leben heute in übersäuerten Körpersäften, ohne darum zu wissen, und auch ohne das Wissen, was das für ihre Gesundheit bedeutet. Jeder kennt die Auswirkungen des „sauren Regens“ auf die Umwelt, über das „saure Körpermilieu“ ist unsere westliche Zivilisation bisher wenig aufgeklärt. Von Pflanzen wissen wir, daß sie in saurer Erde eingehen, unsere Zellen reagieren irgendwann genau so.

Die ersten Spuren chronischer Krankheit sind chemischer und biochemischer Art. Die frühesten Zeichen einer solchen „Vorerkrankung“ sind deshalb auch sehr unspezifisch. Es fehlen die Warnzeichen, ganz im Gegensatz zu Verletzungen und Entzündungen, bei denen durch Schmerzen drohende Gefahren sofort angezeigt werden.

Die Wiederherstellung der gestörten Regulation im Körper ist nicht ohne Veränderung der Ernährungsgewohnheiten möglich.

Wir essen zuviel, das Falsche, zu schnell und zu oft. Kartoffeln, Gemüse und Salate sind Beilagen geworden. Die Hauptnahrungsmittel sind viel zuviel Fleisch, Wurst, Käse, Milchprodukte und Fertiggerichte. Wir trinken zuviel Kaffee, Alkohol, Limonaden. Überernährung, Fehlernährung und Mangelernährung gehen oft Hand in Hand.

Einerseits wird der Körper durch die Nahrung mit den lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt, andererseits aber haben spezielle „Nahrungsgifte“ Einfluß auf individuelle, ererbte oder erst später erworbene Schwachstellen.

Dies kann bei dem einen die Haut sein, was sich in Akne, Ekzemen, Hautausschlägen, zeigt, beim Nächsten sind es die Gelenke, die Sehnen und die Muskeln, Weichteilrheuma,

Auch das Nervensystem kann durch Nahrungsgifte betroffen sein. Das äußert sich dann in Nervosität, Depressionen, Schlaflosigkeit, und auch bei der Entstehungsgeschichte der meisten Krebsleiden ist die Ernährung unzweifelhaft mit beteiligt.

Obwohl die Produkte der Lebensmittelindustrie von vielen Menschen vertragen werden, führen sie bei anderen zu einer Erkrankung, wenn auch zunächst schleichend und unbemerkt.

Bei den chronischen Erkrankungen spielt der Zeitfaktor eine wesentliche Rolle, das heißt, es vergeht ein längerer Zeitraum, das sog. Latenzstadium, in dem die Menschen sich (noch) wohl fühlen und in dem Krankheitszeichen (noch) nicht in Erscheinung treten

Die ersten Anzeichen einer oft chronisch werdenden Erkrankung sind meist unspektakulär, gelegentliches „sich nicht wohl fühlen“ oder kleinere Beschwerden, die meist wieder verschwinden um irgendwann dann wieder zu erscheinen, wieder verschwinden, in kürzeren Abständen wieder zu erscheinen, und so fort, bis hin zu einer spürbaren Erkrankung. Es bedarf Jahre und Jahrzehnte einer Fehlernährung bis zur Manifestation einer benennbaren Erkrankung.

Darum sind die Ursachen chronischer Erkrankungen so schwer zu durchschauen.

Die Vorbeugung von Krankheit oder ihre Heilung setzt die Kenntnis der Ursachen voraus.

Erkrankungen des Bewegungsapparates, die sogenannten rheumatischen Erkrankungen, die Arthrose und Arthritis, die Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden sind Zivilisationskrankheiten, die durch Fehler in der Ernährung entstehen

Die Ernährungsweise beeinflusst grundlegend den Säure-Basenhaushalt von Blutserum und Gewebesäften

Die meisten Menschen leben heute in übersäuerten Körpersäften, ohne darum zu wissen, und auch ohne das Wissen, was das für ihre Gesundheit bedeutet. Jeder kennt die Auswirkungen des „sauren Regens“ auf die Umwelt, über das „saure Körpermilieu“ ist unsere westliche Zivilisation bisher wenig aufgeklärt. Von Pflanzen wissen wir, daß sie in saurer Erde eingehen, unsere Zellen reagieren irgendwann genau so.

Um bei chronischen Krankheiten nachhaltige Verbesserungen zu erzielen, ist es notwendig, die Ernährung zu verändern.

Wenn die Krankheit schon zu lange besteht, ist eine Heilung vielleicht nicht mehr möglich, aber eine Reduktion der Schmerzen, weniger stark und weniger oft, ohne Schmerzmittel einnehmen zu müssen und eine verbesserte Beweglichkeit sind wesentliche Faktoren für mehr Lebensqualität.

Fazit: Unabhängig von der Diagnose, vom Befund, vom Befinden, kann durch eine Umstellung der Ernährung, ergänzt durch lebenswichtige Stoffe, die dem Körper fehlen (Vitamine, Spurenelemente etc.), eine wesentliche Verbesserung des Befindens erreicht werden. Allerdings dauert es einige Monate, bis mit deutlich spürbaren Verbesserungen gerechnet werden kann. Als Faustregel kann gelten, für jedes Jahr der Krankheit ca. einen Monat.