

HILFE FÜR DIE GELENKE

Dr. med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2014

Jeder dritte Bewohner Deutschlands leidet an Arthrose, Arthritis oder chronischen Rückenschmerzen. Damit sind die rheumatischen Krankheiten, nach den Erkältungen, die häufigsten Beschwerden, die zum Arzt führen. 35 Millionen Menschen leiden in Deutschland an radiologisch nachweisbarer Arthrose und 10 Millionen an massiven Arthrosebeschwerden. Die Gleitflächen unserer Gelenke, die Knorpelschicht, welche den Knochen überzieht, sind äusserst komplex aufgebaut. In ihnen sind Millionen von Knorpelzellen eingebettet, welche, gemeinsam mit der Innenschicht der Gelenkkapsel (Stratum synoviale) die weisse, glattglänzende Knorpelmatrix bildet und durch eine Vielzahl von Enzymen und komplexen Eiweiss-Zuckermolekülen (Proteoglykanen) reguliert. Diese Grundsubstanz des Knorpels (Knorpelmatrix) besteht aus flüssigen Anteilen (Mineralstoffe, in Hyaluronsäure gespeichertes Wasser) und einer grossen Zahl unterschiedlicher, komplexer Zuckereiweissmoleküle von ganz unterschiedlicher Eigenschaft (Proteoglykane, Kollagene, Aggrekane, Glucosamine, Chondroitine). Netzartig sind diese miteinander verflochten. Sie stellen die ganz besondere Belastbarkeit des Knorpels sicher. Mehrere Enzyme (Matrix-Metallo-Proteinase (MMP), Gelatinase, Stromalysine) sind am Abbau dieser Knorpelmatrix beteiligt. Gewisse Medikamente, welche heute zur Hemmung von Entzündungen eingesetzt werden (Tumornekrosefaktor Alpha (TNF α), Interleukin I-Antagonisten), fördern als Nebenwirkung diesen Knorpelabbau. Andere Substanzen bewirken dagegen den Aufbau des Knorpels (Hyaluronsäure (GAG), Chondroitinsulfat, PILCP, PILANP, YLK40, TIMPs). Ein besonderes Eiweissmolekül (COMP) wird heute im Blut bestimmt. Es dient dem Nachweis rascher Zerstörung des Knorpels.

Arthrose ist nicht erblich. Ein gesunder Gelenkknorpel ist äusserst belastbar. Doch ist die molekulare Struktur der Knorpelmatrix äusserst empfindlich auf Störungen unseres Stoffwechsels. Wenn nicht grobe Verletzungen oder angeborene Fehlentwicklung ein Gelenk übermässig belasten, so ist die Arthrose allein die Folge der allgemein verbreiteten Fehlernährung. Der Gelenkknorpel enthält keine Blutkapillaren, die Nahrung und Sauerstoff hinbringen würden. Ausschliesslich über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) wird er ernährt und versorgt. Diese Gelenkgallerte ist äusserst glitschig. Sie enthält zu 2,5% komplexe Eiweisse (Albumine, Globuline), Glucose (Zucker), feine Fettröpfchen (Lipide ganz besonderer Art), zu 0,5% hochwertige Schleimstoffe (Mucine) und Hyaluronsäure, die alle zu 94% mit Wasser aufgequollen sind. Abwehrzellen des Immunsystems dringen in sie ein und bewahren sie vor Infektionen.

Dieses ganze System ist äusserst empfindlich auf ernährungsbedingte Stoffwechselstörungen. Essen wir zu viele rasch verfügbare Kohlenhydrate (Mehlspeisen, Brot, Teigwaren, Zucker), so entsteht Arthrose. Enthält unsere Nahrung zudem viel tierische Nahrung (Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier), so entstehen Entzündungen in unseren Gelenken (Arthritis). Diese Arten allgemein verbreiteter Fehlernährung überlasten unseren Stoffwechsel mit sinnlos zugeführten Substanzen massiv. Nach jeder solchen Mahlzeit bleiben saure Stoffwechselschlacken (stark oxydierende organische Säuren, degenerierte Eiweisse (Amyloide) in der Grundsubstanz (Matrix) sämtlicher Gewebe unseres Körpers und ganz besonders unserer Gelenkknorpel liegen. Sie setzen deren Abbau in Gang.

Die Behandlung sowohl des entzündlichen Gelenkrheumas (rheumatoide Arthritis) als auch der Arthrose, ist eine äusserst dankbare Aufgabe. Sie setzt die volle Kenntnis des Patienten und seines Arztes über die Ursachen und die Entstehung der Krankheit voraus, denn nur dadurch wird die erfolgreiche Zusammenarbeit beider in diesem umfassenden Heilungsvorgang erst möglich. Bei konsequenter Diät mit vegetabiler Frischkost (Rohkost), begonnen mit frischzentrifugierten Obst- und Gemüsesäften, Mandelmilch, Nüssen, unter ärztlicher Überwachung und allmählichem Übergang auf eine sorgsam und individuell abgestimmte, lebendige, vegetabile Frischkost (Rohkost), erreichen wir eine tiefgreifende Umstellung des Stoffwechsels. Das Vorgehen ist im Bircher-Benner Handbuch für Rheuma und Arthritiskranke (ISBN 9 782970 072218) sorgsam festgelegt. Die Wirkung ist zuverlässig: Die Entzündungserscheinungen gehen zurück, die Beweglichkeit nimmt zu, so dass bald auf alle Rheuma- und Schmerzmittel verzichtet und mit der Bewegungstherapie begonnen werden kann. Zahnamalgame müssen entfernt werden und andere Schwermetallbelastungen (Impfungen) vermieden werden. Störfelder in Form von Wund- und Operationsnarben müssen mit der Neuraltherapie ausgeheilt werden. Herde chronischer Infektion in Zahnwurzelspitzen, Mandeln, Nasennebenhöhlen u.a. müssen geheilt werden. Sind Gelenke stark angegriffen (Osteoarthritis, lange Krankheitsdauer), so unterstützt die Injektion von Procain in die Gelenke durch den Sachkundigen Arzt (Neuraltherapie) die Heilung zusätzlich sehr wohltuend und wirksam. Niemals aber kann sie die Ernährungstherapie ersetzen. Nur wenn absolut keine Knorpelschicht mehr vorhanden ist, kann der Einsatz einer Gelenkprothese nicht mehr umgangen werden. Das Körpergewicht reguliert sich bei unserer Diät allmählich zum Idealgewicht. Nach unterschiedlicher Therapiedauer, wenn die Gelenke kaum mehr schmerzen, kann die Diät mit einem Drittel gekochten veganen Speisen und vollwertigem Getreide ergänzt werden. Reizmittel wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Energy-drinks werden bei Gelenkerkrankungen sehr schlecht vertragen und sollen durch gesunde Getränke ersetzt werden. Sobald alle Beschwerden ausgeheilt und die Entzündungswerte des Blutes normal geworden sind, werden auch nach ausgeheilten entzündlichen rheumatischen Krankheiten kleine Mengen an nicht homogenisierter, roher Frischmilch, Quark, Joghurt oder Ei vertragen, während Käse, Fleisch und Fisch auch nach Jahren noch Rezidive auslösen können. Diese Therapie der Ursachen der rheumatischen Krankheiten ist heute die Therapie der Wahl, eine Therapie, die sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher