

# VON DER LIEBE ZU DEN GELENKEN

Dr.med.Andres Bircher

®Copyright by Edition Bircher-Benner, 2009

---

Anmutig bewegen wir uns, solange wir gesund sind. In vollkommener Harmonie und Schönheit fließen die Bewegungen in einander über. Nicht umsonst füllen sich Säle und Theater, Operetten und Tanzbühnen, Zirkusse und Ballettstudios mit Menschen, die nicht müde werden, die Schönheit und Harmonie menschlicher Bewegungen zu geniessen: ein Meisterwerk neuromuskulärer Koordination, eingelernter Bewegungsabläufe und Reaktionen des Gleichgewichts.

Nichts ist fest an unserem Körper, alles ist beweglich und nur durch die ständige, ganz präzise Regulation der Muskelspannungen können wir aufrecht stehen. Durch die ausgewogene Spannung der Muskelzüge werden wir symmetrisch gehalten, ähnlich wie die Takelung eines grossen Segelschiffs. Beginnen wir zu gehen, so befehlen wir nur die Absicht dazu. Alles weitere folgt ganz von selbst, durch im Gehirn programmierte Bewegungsabläufe. Wie schwer tun sich behinderte Menschen, wo dies nicht mehr möglich ist, wo jede Bewegung zur grossen, schmerzvollen Willensanstrengung wird. So ist die Gabe der freien Bewegung ein grosses Geschenk der Natur. Tragen wir ihr Sorge.

Eben so meisterhaft wie die neuromuskuläre Steuerung sind die Gelenke aufgebaut. Die knöchernen Gelenkflächen sind Zehntelmillimeter genau ineinander eingepasst. Schon der Aufbau der Gelenkköpfe der Knochen selbst ist ein statisches Kunstwerk : ein minutiöses Stützwerk von ganz feinen Knochenbälkchen, welche das Gewölbe des Gelenkkopfs in alle möglichen Richtungen der Belastung abstützt. Ein Wunderwerk des Leichtbaus, das an das architektonische Kunstwerk gotischer Kathedralen erinnert. Genau so wie jenes das Dachgewölbe aufrecht erhält und trägt, so stützt das Stützgerüst der Knochenbälkchen das Knochendach der Gelenkflächen ab. Durch ganz feine Gefässe und durch das Blut des Knochenmarks wird dieses Knochendach ernährt, ständig umgebaut und laufend den Veränderungen der Belastung angepasst. Die Kapillaren erreichen nicht die Knorpelschicht, welche das Knochendach überzieht und das präzise Gleiten des Gelenks möglich macht. Sie ist von lebendigen Knorpelzellen durchsetzt, welche die Knorpelsubstanz laufend erneuern. Sie werden nur über die Gelenkflüssigkeit ernährt. Beim Gesunden ist die Gelenkflüssigkeit (Synovia) wasserklar, dickflüssig und äusserst glitschig.

Gelenke sind Belastungen ausgesetzt, die das mehrfache des Körpergewichts betragen können. Sie brauchen unsere ganze Aufmerksamkeit und Liebe. Sie brauchen eine gesunde Ernährung, damit sie mit allen Substanzen im geeigneten Verhältnis versorgt werden.

Essen wir viel Brot, Mehlspeisen und Zucker, so entsteht Arthrose: die Oberfläche des Knorpels wird rauh. Sie schleift sich ab. Die Arthrose befällt neben den grossen Gelenken und den Wirbelgelenken eher die letzten Gelenke der Finger. Dabei beginnen die Ränder der Gelenke mit einem Knochenanbau zur

Verbreiterung der Gelenkfläche : eine intelligente Massnahme zum Schutz gegen weitere Abnützung. Allerdings werden diese « Rheumaknoten » an den Fingern meist störend erlebt.

Enthält unsere Nahrung bedeutende Mengen tierischer Fette und Eiweisse aus Milchprodukten, Käse und Fleisch, so entzündet sich die Synoviazellschicht und es entsteht Arthritis und zwar meist in mehreren Gelenken (Polyarthrititis). Die Arthritis befällt eher die mittleren Fingergelenke.

Beide Krankheiten lassen sich zuverlässig verhüten, mit einer Ernährung, welche zu mindestens 70% aus lebendiger pflanzliche Frischkost besteht : Beginnen Sie den Tag mit frischen Früchten, Nüssen oder einer Früchtespeise (Birchermüesli) und einem kräftigen Kreutertee. Besonders Eisenkraut, aus einem Aufguss getrockneter, aromatisch duftender Blätter zubereitet, Minze oder Salbei sind für den Morgen geeignet. Kaffee fördert alle rheumatischen Leiden durch seine stark säurebildende Wirkung. Zudem weckt er Sie nur für ganz kurze Zeit. Danach erschöpft er Sie und senkt Ihre Stimmung. Dies ist seine anhaltende Langzeitwirkung, die mehrere Tage dauert. Immer wieder möchten wir dann die lähmende Langzeitwirkung durch die stimulierende Kurzzeitwirkung vermindern und merken dabei nicht mehr, dass wir eigentlich ganz ohne Kaffeegenuss wacher und lebendiger wären.

Wer nicht an rheumatischen Schmerzen leidet, der darf zum Frühstück zusätzlich zwei Scheiben Vollkornbrot und 10 g Butter zu sich nehmen. Beginnen Sie das Mittagessen mit viel Obst und Nüssen und geniessen Sie danach die Frische eines grossen Salattellers mit Frischkräutern. Wünschen Sie, warm zu essen, so sollten die warmen Speisen der Rohkost nachfolgen, nicht mehr als 1/3 der gesamten Mahlzeit ausmachen, möglichst schonend zubereitet sein und vor allem aus Gemüse, und etwas Getreide, Vollreis oder Kartoffeln bestehen. Sollten Sie aber bereits unter rheumatischen Gelenkveränderungen leiden, so ist eine vitale vegane Heildiät sehr wirksam. Gelenkentzündungen klingen in aller Regel innert weniger Tage ab. Nur selten verhindern Störherde diese Wirkung. Dann müssen diese unbedingt behoben werden. Auch Schwermetallbelastungen durch Zahnamalgame können die Heilung verzögern und müssen in jedem Falle behoben werden.

Äussere Anwendungen, wie Wickel, Fangos und Rheumagels und Bäder können wertvolle Hilfen sein, aber sie können die Wirkung der Diät nicht ersetzen. Die Polyarthrititis gehört in die Hand des erfahrenen Arztes, da die Entzündungen die Gelenkknorpel und Knochen angreifen und dadurch die Gelenke verformen können. Gerade bei dieser Krankheit aber entscheidet die vegetabile Frischkost (Rohkostdiät) schicksalhaft über den weiteren Verlauf. Rheumatische Gelenkeentzündungen beruhigen sich bei sofortigem Einsatz der Rohkost und den stark entzündungshemmenden, fachkundig angelegten Kohl- und Quarkwickeln meist rascher als durch die üblichen Medikamente.

Die Arthrose kann nach unserer Erfahrung ausgeheilt werden, vorausgesetzt, dass die Knorpelschichten wenigstens zum Teil noch vorhanden sind. Dies gilt in aller Regel auch für die Arthritis. Neben der spezifischen Diätetik und der Hydrotherapie, ist die Neuraltherapie in der Hand des erfahrenen Arztes die Therapiemethode der Wahl zur Ausheilung der betroffenen Gelenke und zur Ausschaltung ursächlicher Störfelder.

Die Gelenke sprechen in der Sprache des Schmerzes, wenn wir sie zu wenig lieben und pflegen, wenn sie sich misshandelt fühlen. Es lohnt sich, ihnen zuzuhören. Dr.med. Andres Bircher