

# Rheuma und Ernährung

„Es unterliegt keinem Zweifel, dass auch in schweren und hartnäckigen Fällen von Gelenkrheumatismus, auch in solchen Fällen, die auf medikamentöse Behandlung mangelhaft reagieren, durch eine planmäßig durchgeführte Fastenkur oder durch eine Rohkostkur, die über mehrere Wochen ausgedehnt wird, noch erstaunliche Erfolge erreicht werden können. Man sollte diesen Behandlungsweg in keinem sonst ungenügend reagierenden Fall unversucht lassen.“

Prof. Dr. med. Ferdinand Hoff (1896-1988)

Dr. oec. troph. Edmund Semler

## Begriffsklärung

Unter den Begriffen „Rheuma“ bzw. „rheumatische Erkrankungen“ werden in der Medizin über 100 verschiedene entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates verstanden. Dabei können Gelenke, Knochen, Sehnen, Muskeln, Wirbelsäule und Weichteile betroffen sein, was in der Regel mit Schmerzen verbunden ist.

## Rheuma hat sich verdoppelt

Seit dem Zweiten Weltkrieg ist die Zahl der Rheumakranken in Europa auf über 100 Millionen angestiegen und hat sich somit fast verdoppelt. Entzündliche rheumatische Erkrankungen wie die rheumatoide Arthritis haben stärker zugenommen als die degenerativen Rheumaformen (Arthrosen). Damit kommt Rheuma in den modernen Industrienationen ähnlich häufig vor wie Krebs, Diabetes mellitus Typ 2 und Arteriosklerose zusammen und stellt nach der Zahnkaries die am weitesten verbreitete Zivilisationskrankheit dar. Bei der Hälfte der Bevölkerung über 45 Jahre lassen sich bereits krankhafte Veränderungen am Knorpelgewebe nachweisen.

Mit den aktuellen Therapien der Schulmedizin kann zurzeit bestenfalls eine Linderung der Entzündungs- und Abbauprozesse erzielt werden.

## Der Stellenwert der Ernährung in der Rheumatologie

Die Behauptung, dass die Ernährung bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen keine oder nur eine sehr geringe Rolle spielt, zieht sich wie ein roter Faden durch die medizinisch-wissenschaftliche Literatur der letzten Jahrzehnte. In zahlreichen Lehrbüchern der **Rheumatologie** und wissenschaftlichen Abhandlungen über die Therapie rheumatischer Erkrankungen werden **Ernährungsfragen nicht oder nur am Rande thematisiert, während die medikamentöse Therapie in der Regel im Vordergrund steht.** Diese Vernachlässigung von Ernährungsfragen spiegelt sich auch in der ärztlichen Praxis sehr vieler Rheumatologen wider.

Im Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus dem Jahre 1984 wurde darauf hingewiesen, dass es keine wissenschaftlich geprüfte Ernährungsbehandlung für Rheumakranke gibt. Vordringliche Auf-

gabe müsse deshalb die Information der Patienten und Aufklärung der Bevölkerung sein, „dass mit diätetischen Maßnahmen rheumatische Erkrankungen nicht aufgehoben bzw. geheilt werden können.“ In einer von der Arthritis Foundation in Atlanta 1981 herausgegebenen Informationsbroschüre für Rheumakranke („Arthritis - The basic facts“) konnte man erfahren, dass „der mögliche Zusammenhang zwischen Ernährung und entzündlichem Rheumatismus gründlich und wissenschaftlich untersucht worden ist. Die schlichte, wissenschaftlich bewiesene Tatsache lautet: Kein Nahrungsmittel hat irgendetwas mit der Entstehung von Gelenkentzündungen zu tun, und keine Diät vermag diese zu lindern, geschweige denn zu heilen.“

## Einfluss der Ernährung auf rheumatische Erkrankungen

Nach vermehrtem Interesse an Ernährungsfragen bei rheumatischen Erkrankungen in den 1920er und 1930er Jahren wurde dieses Thema von Rheumatologen viele Jahre lang weitgehend ignoriert. Die von Philip Hench (1896-1965) Ende der 1940er Jahre berichteten Erfolge mit Cortison und die damit verbundenen Hoffnungen haben wesentlich zu dieser Entwicklung beigetragen.

**Seit den 1980er Jahren findet die Ernährung vermehrt Beachtung in der Rheumaforschung.**



# Rheuma und Ernährung

So liegen inzwischen einige Untersuchungen über den Einfluss der Ernährung auf die rheumatoide Arthritis vor, der am häufigsten vorkommenden chronisch-entzündlichen rheumatischen Erkrankung.

## Neuere Erkenntnisse

- die Entdeckung von **entzündungsfördernden Substanzen** (Eicosanoide), die im Körper aus einer nur **in tierischen Nahrungsmitteln** vorkommenden ungesättigten Fettsäure (Arachidonsäure) gebildet werden,
- die Beobachtung, dass Bevölkerungen mit **hohem Fischverzehr weniger an Rheuma** leiden als Einwohner in Industrienationen,
- die Feststellung, dass **bis zu 40 Prozent von Rheumakranken eine Fehl- oder Mangelernährung** aufweisen,
- die Dokumentation von Fällen, in welchen rheumatische **Beschwerden nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel** auftraten.

## Ziele der Rheumatherapie

Die Ziele der antirheumatischen Therapie liegen in der Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Verhinderung von Funktionsverlust und Gelenkzerstörung. In mehreren Studien wurde mittlerweile gezeigt, dass die **Gabe von Fischöl bei rheumatoider Arthritis eine Reduktion der Schmerzen und Morgensteifigkeit bewirkt**. Dies hängt mit den darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren zusammen, welche das Entzündungsgeschehen günstig beeinflussen. Eine arachidonsäurearme Ernährung mit Fischöl sowie eine mediterrane Kost haben sich ebenfalls bei rheumatoider Arthritis als wirksam erwiesen. Der Rheumakranke sollte nicht mehr als 350 mg Arachidonsäure pro Woche zu sich nehmen. Diese Menge wird bereits mit zwei kleinen Fleischmahlzeiten erreicht (Tab. 1).

Wieweit diverse Vitamine und Mineralstoffe Anteil an der entzündungshemmenden Wirkung einer pflanzlichen Kost haben, muss in weiteren Untersuchungen geklärt werden. Bis zu 25 Prozent aller Patienten mit rheumatoider Arthritis reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel mit einer Zunahme

der Gelenkbeschwerden. Die genauen Ursachen für dieses Phänomen sind nicht geklärt. Nur bei etwa 10 Prozent der Personen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie nachzuweisen. **Das Erkennen und konsequente Meiden der entsprechenden Nahrungsmittel kann eine dauerhafte Befreiung der Beschwerden bewirken** (Tab. 2).

## Fasten und Rheuma

Mehrere Studienergebnisse haben bestätigt, was in der Natur- und Erfahrungsheilkunde schon lange bekannt ist, dass **Fasten bei rheumatoider Arthritis oft erstaunliche Besserungen der Beschwerden bringt**. Diese treten jedoch in der Regel nach Aufnahme der üblichen Ernährungsgewohnheiten wieder auf. Eine norwegische Forschungsgruppe rund um Prof. Jens Kjeldsen-Kragh hat Anfang der 1990er Jahre erstmals wissenschaftlich nachgewiesen, dass die durch Fasten erzielten Besserungen durch entsprechende Gestaltung der darauffolgenden Ernährung langfristig aufrecht erhalten werden können.

Tabelle 1

### Arachidonsäuregehalt ausgewählter Lebensmittel

Lebensmittel	Arachidonsäure in mg pro 100 g verzehrbarem Anteil
Schweineschmalz	1700
Schweineleber	870
Kalbsleber	352
Schweinespeck	250
Leberwurst	230
Hühnerfleisch	120
Butter	110
Hühnerei	70
Kalbfleisch	53
Schweinefleisch	50
Schlagsahne	32
Gouda, Emmentaler (45% Fett i.Tr.)	29
Rindfleisch	20
Speisequark (20% Fett i.Tr.)	5
Vollmilch	4
Joghurt (3,5% Fett)	4

Tabelle 2:

### Nahrungsmittel, die bei Patienten mit rheumatoider Arthritis eine Zunahme der Gelenkbeschwerden bewirken

(Mehrfachnennungen möglich)

Nahrungsmittel	% der Patienten
Mais	56
Weizen	54
Schweinefleisch	39
Orangen	39
Milch	37
Hafer	37
Roggen	34

Nahrungsmittel	% der Patienten
Eier	32
Rindfleisch	32
Kaffee	32
Malz	27
Käse	24
Tomaten	22
Erdnüsse	20
Rohrzucker	20
Butter	17
Lammfleisch	17
Zitrone	17
Soja	17

**»Praktische Erfahrungen aus verschiedenen Kliniken bestätigen, dass Rohkost eine ausgezeichnete diätetische Massnahme bei vielen Zivilisationskrankheiten darstellt.«**

Prof. Dr. rer. nat Claus Leitzmann

# Rheuma und Ernährung

## Fasten bringt Besserung

An 27 Personen mit rheumatoider Arthritis wurden die Wirkungen einer sieben- bis zehntägigen Fastenkur mit anschließender Ernährungstherapie untersucht. Nach der Fastenkur führten die Probanden dreieinhalb Monate lang eine individuell angepasste vegane, glutenfreie Diät durch. Danach folgte für neun Monate eine individuell abgestimmte laktovegetarische Kost. Jeder Patient bestimmte seinen Speiseplan selbst und erweiterte diesen Schritt für Schritt. Jene Nahrungsmittel, die eine Verschlechterung der Symptome verursachten, wurden sofort wieder eliminiert. Die Kontrollgruppe von 26 Patienten nahm während der gesamten Studiendauer die gewohnte Kost zu sich. Die Gruppe mit vegetarischer Diät zeigte einen deutlich besseren Krankheitsverlauf. Es wurden signifikant weniger schmerzhafte Gelenke, eine kürzere Morgensteifigkeit, eine größere Griffstärke und eine geringere Entzündungsaktivität festgestellt. **Eine Nachuntersuchung ergab, dass die Teilnehmer der Diätgruppe auch noch zwei Jahre nach der Einführung der vegetarischen Kost von den Besserungen profitierten.**

## Nahrung als Medizin

Die moderne Ernährungsmedizin hat sich bislang in erster Linie mit präventiven Aspekten der Ernährung und der Aufklärung der Wirkmechanismen von Einzelsubstanzen (z.B. Vitamine,

Fettsäuren) beschäftigt. Die Bedeutung der Ernährung als Heilfaktor wurde dabei wenig beachtet und somit kaum erforscht. Der hippokratische Gedanke, in unserer Nahrung ein Heilmittel zu sehen und dieses beim Kranken gezielt einzusetzen, wird weder bei der universitären Ausbildung zum Mediziner noch in der ärztlichen Praxis ernst genommen. **Es spricht sehr viel dafür, dass in der Ernährungsmedizin ein Schlüssel zur Heilung von Krankheiten liegt,** bei welchen die Medizin mit ihren Therapien oft nur Symptomlinderungen zu erzielen vermag. Es fehlen insbesondere Studien zur Erforschung der therapeutischen Wirksamkeit von jenen Ernährungsformen, die in jahrzehntelanger ärztlicher Praxis bei diversen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautkrankheiten, Allergien, Diabetes und **Rheuma in vielen Fällen deutlich bessernde bis heilende Wirkungen** gezeigt haben. Hier ist besonders die **Rohkost** hervorzuheben.

## Rohkost als Heilnahrung

Gründliche Recherchen und Studium der Vielzahl an positiven Fallberichten bestätigen, dass Rohkost gerade bei Rheuma eine exzellente Heilkost darstellt:

**Strenge Rohkostkuren wirken bei Rheuma ähnlich wie Fasten. Es kommt zu einer erheblichen Schmerzlinderung, deutlichen Besserung der Beweglichkeit, Rückgang der Schwellungen und entzündlichen Erscheinungen.**

Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei leichteren Fällen von Rheuma mithilfe eines Rohkostanteils von 50, 60 oder 70 Prozent im Rahmen einer vegetarischen, vollwertigen Diät die erwünschten Wirkungen erzielt werden können.

## Effektive Rheumatherapie

Die von Bircher-Benner entwickelte Rohkostbehandlung hat sich über die Jahrzehnte als sehr effektive Form der Diättherapie erwiesen (Tab. 3).

Bei **schweren Fällen von Rheuma ist erfahrungsgemäß eine wochen- oder monatelange strenge Rohkostkur erforderlich, um einen durchgreifenden Erfolg zu erzielen.** In der ärztlichen Praxis hat es sich über die Jahrzehnte bewährt, die Rohkostkur mit einer vorgeschalteten Fastenkur zu koppeln. Hier bedarf es der Führung und Überwachung durch einen erfahrenen Arzt, der mit den Wirkungen des Fastens und der Ernährungstherapie vertraut ist.

Die **Therapie des Rheumakranken läuft in der Regel auf eine Langzeittherapie hinaus (Tab. 4).** D.h. der Patient muss bereit sein, seine Lebens- und vor allem Ernährungsweise auf Dauer zu ändern. Es geht um das Begreifen und Erlernen grundsätzlicher Verhaltensweisen im Alltag bezüglich Ernährung, Lebensführung, Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung, sowie Bewahrung des seelischen Gleichgewichts. Die therapeutischen Möglichkeiten richtig durchgeführter Fasten- und anschließender Rohkostkuren bei Rheumakranken erschließen sich nur dem empirisch eingestellten Arzt. Mithilfe der Ernährungstherapie können **bei einem beachtlichen Teil von Rheumapatienten langfristig erhebliche Besserungen bis hin zu anhaltender völliger Beschwerdefreiheit** erzielt werden. Nach dem erfahrenen Fastenarzt Dr. med. Hellmut Lütznert aus Überlingen am Bodensee ist es deshalb auch legitim, in gewissen Fällen von Heilung zu sprechen.

Tabelle 3

Rohkostbehandlung nach Bircher-Benner		
<b>Normalkost</b> 50 bis 60 % Rohkost (im Rahmen einer laktovegetabilen Vollwertkost) 2.000 bis 2.400 kcal pro 70 kg Körpergewicht, max. 5 g NaCl	<b>Milde Rohkost</b> 80 bis 90 % Rohkost 1.500 bis 2.000 kcal pro 70 kg Körpergewicht, 1 bis 2 g NaCl an den Zulagen (Gemüsebrühe, gedämpftes Gemüse, Pellkartoffeln)	<b>Strenge Rohkost</b> 100 % Rohkost 1.200 bis 1.700 kcal pro 70 kg Körpergewicht, kein NaCl, unzerkleinert oder feinerzkleinert oder püriert oder saftförmig (Säftefasten 250 bis 700 kcal / Tag)

# Rheuma und Ernährung

## Rohkost – ein Lichtblick für Rheumakranke!

### Ausblick

Aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht gibt es bislang keine befriedigende Therapie für rheumatische Erkrankungen, obwohl bereits eine Vielzahl an Medikamenten versucht worden ist. Die weitgehend praktizierte medikamentöse Therapie („Basistherapie“) greift nicht an den Ursachen rheumatischer Erkrankungen an. Die Symptome kehren in der Regel wieder zurück, sobald die Behandlung gestoppt wird. Das bestätigt die nicht heilende Wirkung dieses therapeutischen Ansatzes.

Angesichts der vielfach dokumentierten, von vielen Ärzten bezeugten Erfolge mit Rohkost bei rheumatischen Erkrankungen stellt sich die Frage, ob sich die wissenschaftliche Medizin nicht auf die Worte ihres Begründers, nämlich Hippokrates (ca. 460-370 v.Chr.), besinnen sollte: «Lasst Eure Nahrungsmittel Eure Heilmittel sein.»

### Literaturhinweis

Semler E.: Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform. Dissertation, Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen, 473 S., 2006

### Von Knie-Arthritis befreit

Mit 45 Jahren (vor 15 Jahren) bekam ich starke Schmerzen in beiden Knien. **Neun Monate musste ich am Stock gehen.** Die Ärzte rieten entweder zu vorläufigen Cortison-Injektionen, die für kurzzeitige Linderung sorgen sollten oder zu künstlichen Kniegelenken.

Freunde wiesen mich auf das Buch *Lebendige Nahrung* von Ernst Günter und auf ein Alfalfa-Pulver (=getrocknete Luzerne) hin. Täglich nahm ich 15–20 Gramm dieses nebenwirkungsfreien Alfalfa-Pulvers ein. Wir achteten zudem auf den Genuss von genügend Rohkost. **Nach sechs Wochen erwachte ich eines Morgens ohne Schmerzen und bin seither fast ohne Beeinträchtigung.** Ich kann völlig ungehindert gehen, laufen, die Knie sogar stark belasten ohne damit Probleme zu haben.

C.S. in Bad Gandersheim, Mai 2004 und Juli 2007

### Mehr Hilfe bei Rheuma

- **Seminar für Rheumatiker: S. 24**
- **Hagebutte** gegen Schmerz: **S. 7 / 13**
- **Kleiewasser; basenbildend** : **S. 16**
- **Rohkostrezepte** für den Alltag: **S. 7**



• Neu  
• Spannend  
• Hilfreich

### Rohkost: historische, therapeutische und theoretische Aspekte einer alternativen Ernährungsform

Dr. oec. troph. Edmund Semler  
A5, 473 Seiten, Softcover; Preis: EUR 30,- / CHF 50,-

Ein **wissenschaftlich fundiertes Nachschlagewerk**, welches umfassend die Heilkraft einer naturbelasteten Ernährung bei verschiedenen Krankheiten dokumentiert:

- Geschichte der Rohkostbewegung
- **Porträtierung der wichtigsten Vertreter der Rohkostbewegung** (Bircher-Benner, Just, Gerson, Nolfi, Evers, Eppinger, Kollath usw.).
- Bedeutung und Wirkung der Rohkost bei Erkrankungen wie: **Diabetes Typ II, Rheuma, Krebs, MS, Allergien, Asthma, Hautkrankheiten, Magen-Darm-Krankheiten, Nieren so wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**
- Theorien der Rohkost-Ernährung
- Probleme mit Rohkost


Tabelle 4

### Vier-Stufen-Plan für klinisch stationäre Heilverfahren und Beginn einer Langzeittherapie zu Hause bei Rheuma nach Dr. med. Hellmut Lütznert

Stufen	Kalorienzufuhr	Dauer
1. Fasten	0 - 200 kcal	14 - 40 Tage
2. strenge Rohkost	600 - 1000 kcal	2 - 6 Wochen
3. erweiterte Rohkost	1200 - 2000 kcal	2 - 6 Monate
4. vegetabile Vollwertkost	1800 - 2500 kcal	jahrelang

### Rohkost-Literatur (oben und rechts) Auswählen und gleich bestellen bei:

 Vitapower; I. & M. Burger-Günter  
Tel 062 961 10 26  
[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)

 [bestellung@gva-verlage.de](mailto:bestellung@gva-verlage.de)  
Tel. 0551 48 71 77  
[www.guenterversand.de](http://www.guenterversand.de)