

Natürlich gesund

Rheuma vorbeugen und behandeln



Kompakt-Ratgeber 128

infovita
Damit es Menschen gut geht.

Herzlich willkommen



Es wird immer klarer, dass die Ernährungstherapie zur Basistherapie von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gehört.

Professor Adam, Universität München

Wenig freie Zeit?

Intelligente Lösungen für rheumatische Probleme finden Sie kurz und bündig auf Seite 24.



Liebe Leserin, lieber Leser

Laut der Rheumaliga sind die rheumatischen Erkrankungen in der Schweiz die **Volkskrankheit Nummer 1** (2 Millionen Betroffene). Jede vierte Invaliditätsrente wird aufgrund einer rheumatischen Erkrankung gesprochen.

Wir sind überzeugt, dass eine Ernährungsumstellung und sogar die Einnahme einzelner Superfoods einen grossen Unterschied im Hinblick auf die Gesundheit bewirken können! Die Natur bietet **effiziente Entzündungshemmer und Schmerzstillern**, die nur darauf warten, von Ihnen eingesetzt zu werden.

Es ist meine grosse Leidenschaft, **seriöse Wege der Heilung zu erforschen und Ihnen dieses Wissen kompakt und anschaulich zu vermitteln**. Es ist mein Ziel, **Menschen zu befähigen**, damit sie mit Hilfe der Natur **ihre Gesundheit erhalten oder verbessern** können.

Wenn man über Rheuma spricht, kommt man am Thema Ernährung nicht vorbei. Wir bieten **neu Anti-Rheuma-Seminare und Schulungen** an. Mehr dazu auf Seite 29.

Mit Freude und Dankbarkeit überreiche ich Ihnen diesen **Ratgeber**. Staunen Sie selbst, was andere Wunderbares erlebt haben. Ich höre wirklich viele ermutigende Erfahrungsberichte.

Wir sind gespannt auf Ihre positiven Erlebnisse mit gesunder Ernährung und Superfoods. Gerne hören wir Ihnen zu, wie sich Ihr Wohlergehen schrittweise verändert: **Telefon 062 961 89 48**

Michael Burger, Leiter des Instituts für Gesundheitsförderung Infovita GmbH

PS.: Gute Besserung allen, die an einer rheumatischen Krankheit leiden. Geben Sie nicht auf: **Wer wagt, der gewinnt**. Viel Erfolg.

Danksagung

Mein erster und grösster Dank gehört dem Schöpfer. Ohne seine genialen Ideen und die zahlreichen essbaren Perlen der Gesundheit würde es unsere Arbeit gar nicht geben und diese Broschüre wäre hinfällig. Gott sei Dank dürfen wir in einer Welt leben, die, allem Raubbau zum Trotz, uns noch immer mit grossartigen und wahrlich wunderbaren Lebensmitteln versorgt. Mittel, um gut und vital zu leben. Viele wohlschmeckende Lebensmittel dienen als Superfoods unserer Gesundheit.

Ein herzliches Dankeschön meiner lieben Frau Ingeborg und unseren Kindern, die mir in diesem anspruchsvollen Projekt viel Unterstützung gewährt haben durch konstruktive Rückmeldungen, hilfreiche Ideen und tägliche Ermutigung.

Herzlichen Dank an Dr. Edmund Semler für seinen Fachartikel «Rheuma und Ernährung», den ich kürzen durfte.

Gerne bedanke ich mich bei Josef Kreuzer für seine zahlreichen fachlich fundierten Ratschläge und den Artikel über Aromatherapie.

Persönlich danken wir vom Institut für Gesundheitsförderung für die Feedbacks von Esther Blickenstorfer, Brigitte Greub, Ursula Seifried Jordi, Susanne Hallauer, Marianne Vogrin, Verena Behnd, Esther Wüthrich, Ruth von Ballmoos, Familie Tauber und Familie Toggenburger. Und Pamela Pace für das wertvolle Lektorat.

Auch ein Dank an die vielen Wissenschaftler und Ärzte, die voller Hingabe und Offenheit den Menschen in ihren Disziplinen zu einer besserer Gesundheit verhelfen.

Ein grosses Dankeschön an all die vielen Menschen, die uns an ihren besonderen Erlebnissen mit Rohkost oder Superfoods teilhaben und so diese Broschüre lebendig werden liessen.

Wir fördern Ihre Gesundheit	4
Einführung und Ursachen	5
Prävention von Rheuma	6
Die Natur hilft Mensch und Tier	7
Arthritis natürlich behandeln	8 - 9
Arthrose: Knorpel schützen	10 - 11
Fibromyalgie	12 - 13
Osteoporose – was tun?	14 - 15
Naturkraft für vitale Gelenke	16
Das hat mir geholfen	17
Übergewicht? Das hilft.	18
Mutmacher zum Weitergeben	19
Gicht – was kann ich tun?	20
Rheuma und Ernährung	21
Rezepte mit Hagebuttenpulver	22
Hagebutte, ein Multitalent	23
Vitalstoffe richtig einnehmen	24
Hagebuttenpulver	25
Marine Omega-3	26
Urmineralien	27
Vitamin D + Vit. K2	28
Seminar und Schulung	29
Hirse • Spezialhonig	30
Impressum • Aromatherapie	31

Wir fördern Ihre Gesundheit



Gesundheitsberatung und Sprechstunde

Nach einer sorgfältigen Anamnese mittels Fragebogen erhalten Sie in entspannter Atmosphäre professionellen Rat und Wissen rund um Ihre gesundheitliche Situation: Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

www.infovita.ch/beratung



Seminare und Weiterbildung

Praxisnah, motivierend und fundiert.

- ✓ Rohkost Praxisseminare
- ✓ Schnelle und gesunde Küche
- ✓ Vegane Genussrezepte
- ✓ Richtig Essen bei Rheuma

Details: www.infovita.ch/seminare



Downloads und Gesundheits-News

Unter www.infovita.ch finden Sie fundiertes Wissen und sorgfältig zusammengestellte Infos zu Gesundheitsthemen.

Perlen aus unserem Fachwissen können Sie jeweils als E-News-Gastbeitrag lesen.:
Abo unter: www.vitapower.ch/newsletter

Bücher und Ratgeber

In unserem Verlag finden Sie Bücher über die Rohkost-Ernährung. Und illustrierte Kompakt-Ratgeber zu Themen wie «So hilft die Natur», «Superfoods» und «Gesund & vital».

Bundle-Angebot auf Seite 19.



Gesundheitswochen und Ferien

Rohkost, Referate und Workshops.

- ✓ Zeit für Sie zum Auftanken
- ✓ Genussvolles, gesundes Essen
- ✓ Freiwilliges Rahmenprogramm
- ✓ Neues lernen

Details: www.infovita.ch/ferien



Lösungen für Ihre Gesundheit

Gerne halten wir einen Vortrag in Ihrem Verein oder Firma, z.B. über

- ✓ Rheumatische Erkrankungen
- ✓ Demenz oder Aromatherapie
- ✓ Weitere Themen auf Anfrage

Wissen für Vitalität und Gesundheit!



Institut für Gesundheitsförderung

Infovita GmbH, 3360 Herzogenbuchsee

Tel. 062 961 89 48

www.infovita.ch

infovita
Damit es Menschen gut geht.

Einführung Rheuma

Laut der Schweizerischen Rheumaliga steht der Begriff **Rheumatismus** als Sammelbegriff für **Erkrankungen an den Muskeln, Sehnen, Gelenken, Knochen und des Bindegewebes**.

Die moderne Medizin kennt über 200 rheumatische Erkrankungen. Diese gehen leider oft mit funktionellen Einschränkungen bis hin zur Invalidität einher und verursachen sehr viel Leid.

Intelligente Lösungen gegen

- * Arthritis
- * Arthrose
- * Fibromyalgie
- * Gicht
- * Osteoporose
- * rheumatoide Arthritis

Wie Sie den **obigen Krankheiten vorbeugen** können, lesen Sie auf Seite 6.

Hilfe ist möglich, versuchen Sie es!

Ernährung, Superfoods und Bewegung gelten als Säulen der Gesundheit. Wer da ansetzt, hat gute Aussichten auf Erfolg und positiven Veränderungen.

→ **Wenig Zeit? Siehe Seite 24!**

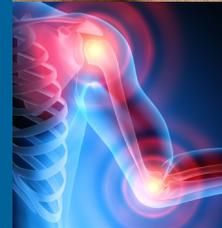
Fehlernährung
zu viel Eiweiss und
zu wenig Vitalstoffe

Übersäuerung
zu viel Fleischkonsum,
zu viele Milchprodukte

Genussgifte
Tabak, zu viel Alkohol
und Zucker

Körperfremde Gifte
Schwermetalle, Zeckenstiche,
Infektionen

Ursachen von rheumatischen Erkrankungen



Stressfaktoren
Hass, Unversöhnlichkeit,
Bitterkeit, Wut,
Stress, Burnout

Bewegung
zu wenig / zu viel,
Fehlhaltungen

Verdauungstrakt
Dysbakterie, Darm-
Entzündungen, Infek-
tionsherde im Mund

Anderes
Autoimmunerkrankung,
Gendefekte, Infektionen

Prävention von Rheuma

Vorbeugen ist besser als heilen

Gerade Gelenkerkrankungen kann oftmals einfach vorgebeugt werden. Das lohnt sich, denn die Folgen von Rheuma sind fatal.



Rheumatische Erkrankungen verursachen oft starke Schmerzen und Einschränkungen. Ein Viertel der Bevölkerung ist betroffen; teilweise verbunden mit einer gravierenden Einschränkung der Mobilität und der Lebensqualität.

Frühzeitig vorzusorgen und die persönliche Gesundheit durch eine mehrheitlich pflanzliche Ernährung und durch regelmäßige Bewegung zu pflegen, lohnt sich auf jeden Fall.

Bei rheumatischen Erkrankungen gilt umso mehr: **Ein Gramm Vorsorge ist besser als ein Pfund Heilung!**

Aufgrund der Ursachen ergeben sich für die Prävention folgende Empfehlungen:

Viel Rohkost geniessen

Basenbildende Salate, grünes Gemüse, Beeren und Obst voller Antioxidantien, Nüsse. Dazu Vollwertspezialitäten, wie z.B. Dinkelvollkornbrot und Hülsenfrüchte.



Übersäuerung verhindern

Auf Seite 27 weisen wir auf eine interessante, 100% natürliche Basenmischung hin. Mehr zum Thema lesen Sie auf: [→ www.infovita.ch/basenhaushalt](http://www.infovita.ch/basenhaushalt)



Regelmässig mässig bewegen

Aktivitäten wie Schwimmen, Gymnastik, Trampolin, Nordic Walking, eine korrekte Körperhaltung, wie auch eine gute Ergonomie am Arbeitsplatz wirken präventiv.



Hoher Vitamin D3-Spiegel

Zur Prävention von Osteoporose ein Muss! Wissenschaftliche Studien liefern zunehmend Hinweise, dass Vit. D auch vor entzündlichem Rheuma schützen hilft.



Bei Bedarf Hagebuttenpulver

Wer durch eine ungünstige Erbanlage ein erhöhtes Risiko für Gelenkrheuma hat, kann sich mit entzündungshemmendem, basischem Hagebuttenpulver etwas Gutes tun.



Das hat mir geholfen

Polyarthrititis: Hagebutte und Weihrauch tun mir gut



Meine Frau litt seit 2014 an rheumatoider Arthritis, die Finger waren vor Schmerz gekrümmt. Sie konnte kaum mehr einen Gegenstand in die Hände nehmen.

Sie musste sich jeden Montag ein Medikament spritzen. Später begann sie mit der Einnahme von Hagebuttenpulver in Rohkost-Qualität und Weihrauchkapseln. Nach einiger Zeit konnte sie die Spritze weglassen, es geht ihr heute gut und die Finger sind wieder normal. Familie v. N., Freiburg

Kurkuma lindert die Gelenkschmerzen

Kurkumapulver mit schwarzem Pfeffer wirkt super. Habe zeitweise sehr schmerzhaft Beschwerden an den Fingerend- und Fingergrundgelenken. Nehme ich regelmässig Kurkumapulver ein, habe ich frappant weniger Schmerzen. Annemarie aus dem Emmental

Ich bin weniger steif, kann mich besser bücken

Ich habe einen kaputten Rücken und nehme Hagebuttenkapseln ca. 1 Monat (3 x 2 Stk. pro Tag) zusammen mit Calcium-Magnesium. Am Morgen bin ich viel weniger steif und sperrig und zudem kann ich mich besser bücken. Eine Frau aus Spiez

Keine Schmerzen mehr trotz Fingerarthrose

Habe eine diagnostizierte Fingerarthrose. Bei Kälte im Winter leide ich unter starken Schmerzen, auch übers Jahr habe ich mehr oder weniger Schmerzen. Seit ich das Hagebuttenpulver einnehme, verspüre ich bewusst keine Schmerzen mehr.

Rita Krummenacher, Zentralschweiz

Mir geht es heute endlich wieder super

Ich habe ein künstliches Gelenk am rechten Knie. Das Knie war immer so geschwollen. Ich konnte das Knie nicht mehr biegen. Jeder Schritt bereitete mir grosse Schmerzen. Ich benötigte viele Medikamente gegen Schmerzen.

Hinzu kam ein schlimmer Unfall vor 3 Jahren. Die Bänder und Sehnen am linken Knie rissen. Ich hatte schon Angst, dass ich nie mehr laufen könnte. Das Unfall-Knie war ebenfalls monatelang geschwollen und bereitete Probleme.

Seit ich Hagebuttenpulver einnehme, sind die Beschwerden weg und ich brauche keine Medikamente mehr. Die Schwellungen sind abgeklungen, ich kann die Knie wieder biegen, längere Spaziergänge und Wanderungen unternehmen und mich frei bewegen.

P.S.: Kann sogar wieder am Boden mit dem Enkel herum toben und auf den Knien sein. Das konnte ich vorher überhaupt nicht mehr. Mir geht es super dank Hagebuttenpulver. Zudem habe ich während einem Jahr die Knie nach Anordnungen des Physiotherapeuten getapt. Nebenbei mache ich Aquafit und gezieltes Krafttraining. Frau R.D. aus BL



Die Natur bietet sehr viel Gutes – präventiv und therapeutisch gegen

- ✓ Arthritis und Arthrose
- ✓ Fibromyalgie und Gicht
- ✓ Osteoporose

Persönlich erlebt

Beim Arbeiten im Haushalt verspürte ich immer wieder starke Schmerzen in den Handgelenken. Dank dem Hagebuttenpulver kann ich wieder alle Arbeiten ohne jeglichen Schmerz verrichten.

Anna Flückiger, Kanton Bern

Noch vor 3 Wochen litt ich unter akuter Arthritis. Nach Umstellung auf circa 80% Rohkost war ich nach drei Wochen fast schmerzfrei und ohne Medikamente. Frau E.G. im Kanton Thurgau

Wegen massiven Nebenwirkungen eines Osteoporosemedikamentes (Kopfschmerzen, Müdigkeit, Augentrübung, Beinschmerzen) suchte ich nach Hilfen aus der Natur. Ich entdeckte bei Infovita neue Wege der Gesundheit und stellte mein Leben um. Bei der letzten Messung teilte mir der Spezialist mit, dass meine Knochendichte besser geworden ist. Ich fühle mich heute wieder fit und vital. Doris, Aargau

Hilfen aus der Natur; damit jede Generation das Leben aktiv und bei guter Gesundheit geniessen kann.

