

Robert Kopf

Arthritis, Arthrose

Gelenkschmerzen - Behandlung mit
Homöopathie, Pflanzenheilkunde,
Schüsslersalzen und Naturheilkunde

BookRix-Edition

Ein homöopathischer, pflanzlicher, biochemischer und
naturheilkundlicher Ratgeber

Scharfkantige Hygienegegenstände wie etwa Rasierer immer nur allein benutzen, auch innerhalb der Familie. Gegen Hepatitis B kann man sich impfen lassen. Gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung.

Die Leber ist ungeheuer regenerationsfähig. Allerdings nur, wenn die Schäden noch nicht zu lange vorliegen. Daher ist Früherkennung lebenswichtig. Bitten Sie Ihren Arzt, die Leberwerte zu überprüfen.

Gehen ist die beste Medizin

Gehen ist die gesündeste Bewegung überhaupt. Es schont nicht nur die Gelenke, sondern bietet auch Schutz vor Arthrose, Rheuma, erhöhtem Harnsäure-, Cholesterin- und Blutfettspiegel, koronarer Herzkrankheit, Angina pectoris, Kreislauferkrankungen, baut Übergewicht sanft ab und entspricht unserer Natur. Unsere Urahnen waren täglich viele Kilometer unterwegs, um Nahrung zu beschaffen. Einzige Bedingung: Der Spaziergang sollte zügig vorangehen. Lassen Sie dabei die Arme schwingen, so bleiben Sie locker.

Regelmäßiges Gehen beugt Arthrosen vor, durchblutet und stärkt das Herz, senkt den Blutdruck, den Harnsäurespiegel und die Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride). Jedes Mal, wenn wir spazieren gehen, passen sich unsere Arterien mit leichter Anspannung und Entspannung an. Das macht sie elastisch und schützt die Herzkranzgefäße vor Verkalkung und Verhärtung (Koronarsklerose). So können unsere Blutgefäße auch den Blutdruck besser regulieren.

Die Muskelaktivität baut außerdem Cortisol ab. Das Stresshormon "zerkratzt" mit seiner festen Struktur auf Dauer die Innenwände der Arterien. In diesen Mini-Verletzungen kann sich schädliches LDL-Cholesterin ablagern und zu Arteriosklerose führen. Gehen verringert diese Vorgänge, hält die Adern frei und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Gehen entlastet den Kreislauf

Fitte Muskeln entlasten den Kreislauf. Dadurch werden wir insgesamt leistungsfähiger. Geistige und körperliche Anstrengungen fallen uns leichter. Der Körper geht ruhiger damit um. Unser Herz muss nicht so kräftig und schnell pumpen. Das entlastet und lässt auch den Blutdruck nicht übermäßig ansteigen.

Gehen trainiert das Herz stressfrei

Tägliche flotte Spaziergänge fördern die Durchblutung und stärken das Herz, und zwar gesünder als Leistungssport. Durch zu intensives Ausdauertraining kann sich ein sogenanntes Sportlerherz bilden, das viel mehr wiegt als ein normales Herz. Wenn das vergrößerte Organ später nicht mehr trainiert wird, kann es zu koronarer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Rhythmusstörungen und Fetteinlagerungen in den Herzmuskel kommen. In einem Sportlerherz ist auch die Gefahr von Durchblutungsstörungen und damit für einen Herzinfarkt erhöht.

Gehen ist gesünder als Joggen

Jedes Mal, wenn man beim Joggen mit den Füßen aufkommt, müssen die Knie- und Hüftgelenke das Dreifache des Körpergewichts auffangen. Viele Jogger bekommen mit der Zeit Gelenkschmerzen, weil sich der Knorpel abnutzt. Beim zügigen Gehen wird der Gelenkknorpel durch diese menschlich naturgemäße Bewegung nicht abgenutzt, da er optimal mit Nährstoffen versorgt wird. Gehen kann bestehende Gelenk- und Rheumaschmerzen deshalb sogar lindern.

Gehen stärkt den Rücken

Für jeden Schritt ist eine leichte Drehung zwischen der Becken-Achse und der Schulter-Achse nötig. Das wirkt wie eine Massage auf die Bandscheiben der Wirbelsäule. Diese Puffer zwischen den 24 Wirbeln bestehen aus einem faserigen Ring und einem gallertigen Kern. Die sanfte, leicht drehende Massagebewegung sorgt dafür, dass Nährstoffe in das Bandscheibengewebe eindringen. Zusätzlich wird beim Gehen die Tiefenmuskulatur rund um die Wirbelsäule gestärkt.

Gehen schützt vor einem Bandscheibenvorfall

Die Bandscheiben von passionierten Spaziergängern behalten bis ins hohe Alter ihre natürliche Form und Festigkeit. Das verringert die Gefahr, dass Bandscheiben vorfallen wie bei Bewegungsmuffeln. Bei ihnen werden die Bandscheiben im Lauf der Jahre poröser. Sie können dann leicht einreißen - der gallertige Bandscheibenkern quillt hervor und kann auf umliegende Nerven drücken.

Gehen bringt das Gehirn auf Trab

Grund ist die verbesserte Durchblutung im Gehirn. Dazu reichen schon zehn Kilometer Gehen pro Woche. Dieses Pensum genügt auch, um bei Menschen, die schon Alzheimer haben, das Fortschreiten der Krankheit hinauszuzögern.

Gehen hilft bei Depressionen

Wenn wir uns längere Zeit bewegen, werden mehr Adrenalin und Testosteron ausgeschüttet. Beide Hormone machen wach, aktiv und hellen die Stimmung auf.

Ernährungsempfehlungen zur Behandlung und Vorbeugung von Arthritis, Arthrose und Gelenkschmerzen

Ernährung ist die Quelle unserer Gesundheit, aber auch häufig die Ursache unserer Krankheiten. Die richtige Ernährung ist ein entscheidender Faktor bei der Behandlung und Vorbeugung von Gelenkbeschwerden, für eine gute Lebensqualität sowie für unsere Gesundheit und Abwehrkraft. Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung führen Sie Ihrem Körper die notwendigen Nährstoffe zur Stärkung des Hormonsystems, der Nervenkraft sowie der Gewebe und Organe zu. Zugleich unterstützen Sie Ihr Immunsystem, Ihren Stoffwechsel und sorgen für einen ausgeglichenen Säurebasenhaushalt - der Grundlage unserer Gesundheit. Eine gesunde Ernährung trägt auch dazu bei, Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten und Heilblockaden aufzulösen.

Die Aufnahme von „Radikalfängern“ mit der Nahrung, besonders Vitamin C, ungesättigte Fettsäuren und die Spurenelemente Selen und Zink, kann für ein wirksames Gegengewicht zu den "Freien Radikalen" sorgen. Eine ausgewogene Kost mit viel frischem Obst und Gemüse der Saison und wenig Fertigprodukten kommt Ihrer Gesundheit zugute. Essen Sie vormittags Obst. Die Fruchtsäuren und Vitamine stärken den Stoffwechsel und das Bindegewebe (wichtig bei Gelenkleiden).

Die Nahrung führt dem Körper Basen und Säuren zu. Ist die Ernährung säurelastig - und das ist sie bei unserer gegenwärtigen Ernährungsweise fast immer - dann erhält der Körper zu viele Säuren. Auch die allgegenwärtige Acetylsalicylsäure (Aspirin) wirkt negativ auf unser Säurekonto.

Die Ursache einer Übersäuerung ist, dass zuviel säurebildende Lebensmittel verzehrt werden, nämlich solche, die viel Eiweiß und Fett enthalten. Eiweiß enthält Schwefel und Phosphor, die zu Schwefelsäure und Phosphorsäure abgebaut werden. Durch den Fettabbau entstehen sogenannte "Ketosäuren", welche ebenfalls zu einer Übersäuerung des Körpers sowie zu Erkrankungen der Gelenke führen können. Diese entstehen auch dann, wenn zuwenig frisches Obst, Gemüse und Salat gegessen werden. Das eigentliche Problem ist also die Balance zwischen den Säuren und Basen.

Oft wird angenommen, dass sauer schmeckende Lebensmittel auch säurebildend sind. Dem ist keineswegs so. Sauer schmeckende Früchte wie z. B. Zitrusfrüchte enthalten reichlich basische Mineralstoffe, welche die Säuren im Körper neutralisieren.

Wir sollten mehr "Lebensmittel" essen – das sind Stoffe, die leben! Viele unserer Nahrungsmittel sind aber tot und machen nur satt (Dosen, Fertiggerichte usw.). Lebensmittel haben eine hohe Vitalität, viele für den Körper wichtige Informationen und sind meist basenbildend, das heißt mineral- und vitaminreich. Die Mineralien und Vitamine sind organisch gebunden und werden deshalb wesentlich besser aufgenommen als anorganische, die wir in konservierter, gekochter und zerstörter Nahrung finden. Unsere Ernährung sollte deshalb so naturbelassen wie möglich sein.

Der gesunde Organismus befindet sich in einem Gleichgewicht von Säuren und Basen, wobei unser Blut und Gewebe basisch ist. Bei der Behandlung und Vorbeugung von Gelenkerkrankungen sowie bei länger andauernden und immer wiederkehrenden Beschwerden sollte man stets an eine Übersäuerung des Organismus denken. Deshalb ist neben einer Behandlung der Ursache einer Erkrankung auch eine Ernährungsumstellung notwendig. 80% auf dem Teller sollte basisch, also bunt (Gemüse, Salate) und Fleisch nur die Beilage sein. Meiden Sie säurebildende Lebensmittel.

Mehrtägiges Fasten mit Kräutertees, Mineralwasser ohne Kohlensäure und verdünnten Gemüsesäften kürzt die Behandlungsdauer einer Arthritis erheblich ab. Siehe hierzu im Kapitel "Heilfasten hilft bei der Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten". Anschließend basische Kost:

1) Meiden Sie Fleisch, Wurst, Weißmehlprodukte, Zucker (Süßes macht sauer), auch Süßstoff und Kaffee.

2) Leben Sie einige Zeit zumindest lakto-vegetarisch. Wir verstehen darunter eine fleischfreie Ernährung, die aber Milch- und Milcherzeugnisse akzeptiert.

Erlaubt sind:

Frisches Obst und Gemüse, das schonend gedämpft werden darf. Kartoffeln sollen als Pellkartoffeln zubereitet werden.

Vollkornprodukte (enthalten wichtige B-Vitamine), Weizenbrot, rohe und gekeimte Getreidekörner, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte und Sojamehl.

Weiterhin getrocknete Früchte, Rohrzucker, Milchzucker, Joghurt, Kefir, Sahne, Butter, Quark, Frischkäse und kaltgeschlagene Pflanzenöle.

Kupferreiche Lebensmittel unterstützen den Stoffwechsel, steigern die Abwehrkraft und fördern die Bildung von Bindegewebe, starken Muskeln und Blutgefäßen sowie die Aufnahme von Eisen im Körper. Eisen wiederum ist wichtig für einen intakten Stoffwechsel, gesunde Nerven, eine gute Durchblutung des Körpers, ein starkes Hormon- und Immunsystem sowie zur