

Robert Kopf

Fibromyalgie, Fibromyalgie-Syndrom  
Weichteilrheuma behandeln mit  
Heilpflanzen (Phytotherapie) und  
Naturheilkunde



BookRix-Edition

Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher  
Ratgeber

bei 2 bis 5 mg.

Zink ist als "Körperpolizei" ebenfalls wichtig für ein starkes Immunsystem, den Stoffwechsel, die Schleimhäute, das Bindegewebe, die Haut, Muskeln, Gelenke und Knochen. Es wirkt entzündungshemmend und aktiviert zusätzlich entzündungshemmende Enzyme. Das ist wichtig zur Behandlung und Vorbeugung einer Fibromyalgie. Reich an Zink sind getrocknete Feigen, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Pinien- und Kürbiskerne, Weizenkleie, Edamer Käse und Haferflocken.

Vermeiden Sie einen Kalium-Mangel. Dieses Mineral kräftigt unser Herz. Erkrankungen des Herzens sind eine häufige Ursache von Durchblutungsstörungen und Schmerzen im Bewegungsapparat. Kalium regelt auch den Wasserhaushalt innerhalb der Körperzellen. Überschüssiges Wasser wird aus den Zellen zu den Nieren transportiert. Fehlt Kalium (wir benötigen täglich 3 bis 4 Gramm), verbleibt das Wasser in den Zellen und verschlackt. Es kommt zu Weichteilrheuma. Die Topflieferanten für Kalium sind Sojabohnen aus biologischem Anbau (150 Gramm decken den Tagesbedarf), Paprika (200 g täglich) und Sauerkraut (400 g täglich). Weitere Kaliumlieferanten sind Spinat, Feldsalat, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide-Produkte.

Ein Mangel an Chrom kann neben einem gestörten Glucose-Stoffwechsel zu Abwehrschwäche (fördert Fibromyalgie), erhöhten Cholesterinwerten und Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) führen. Chrom wird daher Diabetikern mit Erfolg verabreicht. Besonders chromhaltig sind Bierhefe, Vollkornbrot, weiße Bohnen, Käse und Weizenkeime. Eine starke Bearbeitung und Raffination der Lebensmittel hat einen erheblichen Chromverlust zur Folge. Weißmehl enthält nur noch 10 % des Chromgehalts vom vollen Korn. Ein erhöhter Verzehr von Zucker und Weißmehlprodukten kann daher zu einem Mangel an Chrom führen. Neben diabetesgefährdeten Menschen sollten auch Schwangere auf eine chromreiche Ernährung achten.

Meiden sollten Sie:

1) Gefäßgifte wie Alkohol und Nikotin. Jeder Alkohol führt zu vermehrter Harnsäurebildung. Harnsäure wiederum fördert eine Übersäuerung des Körpers und Bindegewebsschwäche. Alkohol behindert die Nieren bei der Harnsäureausscheidung. Verzichten Sie daher weitgehend auf alkoholische Getränke.

Nikotin verengt die Blutgefäße und führt zu Durchblutungsstörungen.

2) Salz und scharfe Gewürze. Verwenden Sie ausschließlich unsere einheimischen Gewürze.

Weißmehlprodukte und Zucker, auch Süßstoff.

Schweinefleisch (enthält Antibiotika, Hormone, Mastfutter) und Wurst. Wurst enthält Farbstoffe, Fette, Bindemittel usw. Sie brauchen sich nur die aufgedruckten Zutaten anschauen, dann wird Ihnen der Verzicht nicht schwer fallen.

3) Meiden Sie gebratene, gepökelte und geräucherte Speisen.

Empfehlenswert zur Behandlung und Vorbeugung einer Fibromyalgie sind:

Bevorzugen Sie kalorienarme, vitalstoffreiche, basische (basisch ist das Leben, sauer ist der Tod) und frische Lebensmittel. Lebensmittel geben uns Lebenskraft. Nahrungsmittel (Fertig- und Dosengerichte usw.) machen uns nur satt und belasten den Stoffwechsel mit unzähligen chemischen ("naturidentischen") Zusatzstoffen. Das Alles natürlich im Rahmen des gesetzlich Erlaubten.

Kaltgepresste Pflanzenöle

Vollkornprodukte wegen der B-Vitamine (wichtig für den Nervenstoffwechsel), Salate und Gemüse.

Obsttage einlegen

Saftfasten, Rohkostfasten

Wöchentlich 1 Vollreistag (verwenden Sie ungeschälten Reis)

Nach 18 Uhr nichts mehr essen.

Gut sind Milchprodukte wie Sauermilch, Joghurt, Quark, Molke, Käse und frische Sahne. Hier auf einen niedrigen Fettgehalt achten. Fettarme Milchprodukte senken auch den Blutdruck.

Kefir reduziert die Menge der allergieauslösenden Antikörper im Blut und kann daher allergische Erscheinungen mildern.

Milchprodukte (vor allem fettarme Sauermilchprodukte) sind gute Kalziumlieferanten. Calcium stärkt die Nervenkraft, Zellmembranen und reduziert bei Allergikern die Histaminfreisetzung (Histamin verursacht die allergischen Beschwerden).

Trinken Sie zur Steigerung Ihrer Abwehrkraft 4 Wochen lang täglich 3 Tassen einer Teemischung aus 50 Prozent Schafgarbenkraut und 50 Prozent Kamille mit 1 Teelöffel gutem Honig.

Täglich 2 Teelöffel reines Kakaopulver auf 1 Tasse heißes Wasser trinken. Der Kakao wirkt wie der Aspirinwirkstoff Acetylsalicylsäure blutverdünnend. Das ist wichtig für eine gute Durchblutung des Körpers.

Empfehlenswerte vitaminhaltige und mineralstoffreiche Lebensmittel: Vollkorn-Dinkelprodukte, Vollreis, Hirse, Mais, Buchweizen, Grünkern, Weizenkeime, Obst, Fruchtsäfte, Trockenobst, Gemüse, Sauerkraut, Pilze, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Sojabohnen, alle Nußarten und Eier.

Das Essen mit anregenden Kräutern würzen: Lorbeer, Thymian und Muskat erhöhen die Körpertemperatur und stärken somit die Abwehrkräfte.

### Kalzium

Kalzium ist wichtig für den Säure-Basenhaushalt, die Knochen, das Bindegewebe und die Muskeln. Gespeichert wird es in den Knochen. Calcium wird aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen. Pro Tag benötigt unser Skelett rund 1 bis 1,2 Gramm des Knochenminerals Kalzium. Das entspricht einem Joghurt, zwei Scheiben Hartkäse oder vier Gläsern Milch. Auch Brokkoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Porree, Fenchel und Vollkornprodukte (am besten aus Dinkel) enthalten viel Kalzium.

Nahrungsmittel mit einem hohen Phosphatgehalt vermindern die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Während Milchprodukte ein günstiges Verhältnis von Calcium und Phosphat aufweisen, enthalten beispielsweise Fleisch- und Wurstwaren viel Phosphat, aber kaum Calcium. Da Phosphat neben Kalzium ein wichtiger Baustein für die Muskeln und Nerven ist, kommt es bei der Ernährung nicht darauf an, Phosphat generell zu meiden, sondern einen Phosphatüberschuss zu verhindern. Der Verzehr von phosphatreichen Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren, Schmelzkäse und Colagetränken sollte daher eingeschränkt werden.

Organische Säuren wie die Oxalsäure (z. B. in Rhabarber, Spinat und Mangold) binden Calcium im Darm und können so die Aufnahme von Calcium verringern. Durch Erhitzen der Nahrungsmittel werden solche Säuren jedoch inaktiviert.

Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig zur Behandlung und Vorbeugung einer Fibromyalgie. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren stärken die Blutgefäße, das Immunsystem, mindern die Blutfettwerte, unterstützen den Stoffwechsel, reduzieren das Herzinfarktrisiko und senken den Blutdruck. Ungesättigte Fettsäuren spalten Verdauungsenzyme besser auf, beschleunigen den Transport von Cholesterin und senken das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Hauptsächlich stecken sie in pflanzlichen Ölen, z. B. in Olivenöl, Macadamianüssen und Avocados.

Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit rechtsdrehender Milchsäure zum Aufbau einer gesunden Darmflora (enthalten in Bio-Milchprodukten). Eine intakte Darmflora (Darmbakterien) ist wichtig für den Stoffwechsel, ein starkes Hormon- und Immunsystem sowie zur Vorbeugung und Behandlung einer Fibromyalgie.

Machen Sie zur Entschlackung Ihres Körpers eine Schrothkur, eine Franz Xaver Mayr-Kur oder eine Fastenkur nach Buchinger (Fachliteratur gibt es im

Buchhandel).

Ausschwemmend wirkt ein Frischpress-Saft aus Sellerie (*Apium graveolens*): Geben Sie 5 Esslöffel auf einen halben Liter natriumarmes Mineralwasser oder Buttermilch. Morgens und mittags einen halben Liter trinken. Sellerie enthält viel Vitamin C zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Vermeiden Sie Heißhungerattacken: Trinken Sie jede halbe Stunde 1 Glas Wasser abwechselnd mit einem dicken Saft (Bananen-, Birnen- oder Gemüsesaft) ohne Zucker und Süßstoff. Süßstoff ist Betrug am Körper.

Basen-Smoothie für zwischendurch:  
Pürieren Sie Avocados, Kiwis und Beeren oder Gemüse.  
Trinken Sie täglich einen halben Liter Rote Beete-Saft oder einen halben Liter Kartoffelpreßsaft.

Geniessen Sie täglich vormittags oder nachmittags als Zwischenmahlzeit einen Natur-Joghurt gemischt mit 1 Esslöffel Sanddornsaft vormittags oder mit 1 Esslöffel Heidelbeersaft am Nachmittag.

Nach der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wirken stoffwechsellanregend, energispendend, erwärmend, abwehrsteigernd und organfunktionsverbessernd: Geflügel, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Rettichsalat und Meerrettich. Rettich enthält das antibakterielle Senföl und Raphanol, regt den Darm an und verhindert das Wachstum von Fäulnisbakterien (diese schwächen die Darmflora).

Die chinesische Ernährungslehre empfiehlt bei niedrigem Blutdruck drei warme Mahlzeiten am Tag, zu denen wärmender Ingwertee (1/3 Teelöffel Ingwerpulver pro Tasse) getrunken wird. Niedriger Blutdruck ist oft die Folge einer Schilddrüsenunterfunktion, die wiederum eine Übersäuerung des Körpers, Weichteilrheuma, Gewichtszunahme, Stoffwechsel- und Herzschwäche begünstigt.

Nach chinesischem Verständnis ist bei Bluthochdruck das Gleichgewicht von Hitze und Kälte gestört. Deshalb kühlende Lebensmittel wie Gurken, Salate, Zucchini, Sellerie, Tomaten, Tofu usw. verzehren. Als Getränk eignet sich Grüner Tee und Pfefferminztee.

Die klassische Naturheilkunde ist der Meinung, daß dem Menschen jene Lebensmittel am Besten bekommen, welche aus seinem Lebensraum stammen und entsprechend der Jahreszeit gerade verfügbar sind. Auch ich bin der Meinung, daß man z. B. als Nordeuropäer im Januar nicht unbedingt Erdbeeren aus

Südafrika und Weintrauben aus Chile essen muß.

Man soll nie zuviel essen. Der Mensch lebt nicht von dem, was er ißt, sondern was der Magen verdaut. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie jeden Bissen 20mal, denn der Magen hat keine Zähne. Warten Sie mit der Mahlzeit, bis sich der Alltagsstreß gelegt hat. Lassen Sie lieber eine Mahlzeit ausfallen, bevor Sie etwas hastig in sich hineinschlingen müssen. Außerdem leben wir nicht mehr in der Steinzeit, wo jeder Stammesgenosse in kürzester Zeit möglichst viel vertilgen mußte, weil sonst nichts mehr für ihn übrig war. Unser Magen läßt sich bis zu 20 Minuten Zeit (stammt auch noch aus der Steinzeit), bis er dem Gehirn eine „Ich-bin-prall-und-satt-Meldung“ zukommen läßt.

Die Verdauungsarbeit kostet unseren Körper viel Kraft und Energie. Diese fehlen dann zur Stärkung des Nerven-, Hormon- und Immunsystems. Sicher verstehen Sie jetzt, warum korpulente Menschen krankheitsanfälliger sind als Normalgewichtige. Zur Stärkung der Nervenkraft und des Immunsystems spielt die richtige Ernährung eine große Rolle. Nur so kann unser Stoffwechsel seine Arbeit optimal erfüllen und alle Zellen mit den nötigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgen.

Ausführliche Informationen bezüglich der richtigen Ernährung zur Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Gesundheit finden Sie in meinen eBooks:

Gesundheit und ein starkes Immunsystem durch richtige Ernährung, Akupressur und Wasserheilkunde ISBN 978-3-7309-3425-8

Gesundheit und ein starkes Immunsystem mit Homöopathie, Schüsslersalzen (Biochemie) und richtiger Ernährung ISBN 978-3-7438-3612-9 (auch als Taschenbuch bei Amazon erhältlich)