

zum Beispiel eine Arthritis verschlimmern, die Entzündungsbereitschaft erhöhen und Autoimmunerkrankungen auslösen. Der Magen-Darm-Trakt ist ein gutes Beispiel für solch einen „Reißnagel“, der behandelt werden muss, damit eine Arthritis besser wird.

2013 erschien mein erstes Buch, *Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln* (2014 auf Deutsch bei VAK erschienen). Danach bin ich wiederholt in der Dr. Oz Show und anderen Sendungen im US-Fernsehen aufgetreten, um zu erläutern, wie ich entzündliche Erkrankungen behandle. Daraufhin suchten immer mehr Patienten mit derartigen Erkrankungen meinen ärztlichen Rat. Erstaunlicherweise hatte die breite Mehrheit darunter Arthritis! Viele hatten rheumatoide Arthritis (RA), etliche Psoriasisarthritis (PsA), andere kämpften mit verschiedenen Autoimmunerkrankheiten wie Lupus erythematodes (Kurzform: Lupus) oder dem Sjögren-Syndrom, das mit entzündlichen Gelenkveränderungen einhergeht. Hinzu kamen Patienten mit Gelenkschmerzen und -schwellungen, bei denen keine dieser Erkrankungen eindeutig diagnostiziert werden konnte, sowie viele mit Arthrose (OA, von englisch: Osteoarthritis), deren Schmerzen auf Entzündungsprozesse zurückzuführen waren.

Als ich mit diesen Patienten intensiv an ihrer Gesundheit und einer verbesserten Lebensqualität arbeitete, schälte sich für die Arthritispatienten ein eigenständiger Behandlungsansatz heraus, bei dem es in erster Linie um die Gelenke und – aufgrund neuester Forschungsergebnisse – die Darmsanierung ging. Zudem erkannte ich, dass Menschen mit chronisch entzündlichen Erkrankungen ein Konzept benötigen, das *dauerhafte Heilung und Gesundheit* verspricht und sie dabei unterstützt, das Begonnene zu Ende zu führen. Seit meinem ersten Buch haben neue Untersuchungen bestätigt, was die funktionelle Medizin ihren Patienten seit Jahren anbietet: Arthritis und Entzündungsprozesse gehen vom Darm aus und müssen dort behandelt werden. Parallel dazu erwarb ich in diesem Zeitraum kostbares Wissen, wie man Rückfälle verhindern kann. Auch wenn ich *Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln* nach wie vor als Goldstandard für die Behandlung von Autoimmun- und entzündlich bedingten Erkrankungen betrachte, habe ich ein spezielles, innovatives Behandlungskonzept für Arthritis entwickelt, das ich in diesem

Buch vorstelle. Ich weiß, dass dieses Programm hilft, denn ich habe es bei allen betroffenen Patienten in meiner Praxis eingesetzt. Ich weiß es aber auch, weil ich damit meine eigene Arthritis geheilt habe.

In meinem letzten Buch habe ich berichtet, wie ich meine Hashimoto-Thyreoiditis, eine Autoimmunstörung der Schilddrüse, erfolgreich behandeln konnte. Dadurch verschwanden dank des funktionellen Ansatzes auch meine Probleme mit einer hohen Quecksilberbelastung sowie die Blähungen und die Verstopfung, die mir seit meiner Kindheit zu schaffen machten. Dieser Weg zur Heilung hatte entscheidenden Anteil an der Entstehung des Behandlungsansatzes, den ich in *Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln* näher erläutert habe. Dank passender Ernährung, Sport und Stressbewältigungsmethoden bin ich seit fünf Jahren gesundheitlich stabil. Mein Leben ist ausgewogen. Ich fühle mich im Gleichgewicht. Doch wie John Lennon schon in *Beautiful Boy* sang: „Leben ist das, was passiert, während du andere Pläne schmiedest.“ Und somit präsentierte mir das Leben nicht nur einen, sondern gleich zwei erschütternde Ereignisse.

Zuerst hatte mein 19-jähriger Sohn einen schlimmen Skateboard-Unfall, bei dem er ein massives Schädel-Hirn-Trauma erlitt. In der Klinik lange Nächte voller Panik an seinem Bett zu wachen, zählt zu meinen schlimmsten Lebenserfahrungen. Es folgten angsterfüllte Wochen, Monate und Jahre, in denen er um einen voll funktionierenden Körper rang. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade mein Blum Center for Health eröffnet, wo meine Patienten unter demselben Dach nicht nur nach aktuellsten Erkenntnissen der funktionellen Medizin behandelt werden konnten, sondern auch die erforderlichen Lebensstilveränderungen für ihre Genesung lernen sollten. Wir hatten ein Komplettangebot von der Kochschule bis hin zu Angeboten für Körper, Geist und Seele entwickelt. Obendrein schrieb ich gleichzeitig an meinem ersten Buch. Die Eröffnung des Gesundheitszentrums und die Arbeit als Autorin beflügelten mich, doch beides waren umfangreiche Projekte, und am Ende ist auch positiver Stress eben doch nur Stress.

Ich war derart ausgelastet, dass ich nicht mehr regelmäßig meditierte, obwohl mir das seit Jahren gutgetan hatte. Bald achtete ich auch weniger

konsequent auf meine Ernährung, aß kleine Mengen Milcherzeugnisse und glutenhaltige Speisen und trank mehr Alkohol und mehr Kaffee. Hinzu kam, dass ich immer seltener Gelegenheit zu Sport, Yoga und langen Spaziergängen in der Natur fand, mit denen ich zuvor regelmäßig für Ausgleich gesorgt hatte. Kurzum: Ich kümmerte mich nicht mehr um mein eigenes Wohl.

Wenn nun der Unfall meines Sohnes das einzige schlimme Ereignis geblieben wäre, wäre ich sicher wieder zur Vernunft gekommen und hätte zu der ausgezeichneten Selbstfürsorge zurückgefunden, die ich so lange schon praktizierte. Dann jedoch erlag mein Vater unerwartet einem schweren Schlaganfall. Der Schock, ihn so plötzlich im Alter von 77 Jahren zu verlieren, sowie der nachfolgende Konflikt zwischen meiner Mutter und einigen Geschwistern waren äußerst schmerzlich. Es folgte ein sehr anstrengendes Jahr. Wie viele andere Frauen wusste auch ich, dass meine Familie mich brauchte. Also riss ich mich zusammen, um allen anderen beizustehen. Ich arbeitete weiter, behandelte Patienten und führte das Blum Center for Health. Ich beherrschte meine Gefühle, tröstete meine Kinder, die ihren geliebten Großvater verloren hatten, und bemühte mich, mit dem Rest der Familie all die Dinge zu klären, die nach dem Tod eines Angehörigen aufkommen.

Nachdem jedoch die akuten Ereignisse bewältigt waren und sich alles wieder beruhigte, zeigten sich die Nachwehen dieser Belastung. Die Symptome enthüllten, dass ich auch körperlich gelitten hatte. Meine Verstopfung und die Blähungen kehrten zurück, und mir fiel auf, dass drei meiner Finger zeitweise schmerzten, wenn ich sie krümmte oder zusammendrückte. Manchmal wirkten sie auch geschwollen. Ich achtete nicht weiter darauf. Eines Morgens jedoch war mein linkes Auge beim Erwachen knallrot und schmerzte. Das erschreckte mich sehr. Der Augenarzt stellte eine Episkleritis fest, eine Entzündung einer dünnen Bindegewebsschicht (Episklera), die zum weißen Teil des Auges gehört. Als ich mich näher damit befasste, zeigte sich, dass diese Erkrankung mit Gelenkentzündungen in Verbindung stehen kann, insbesondere mit rheumatoider Arthritis.

Ich gehe davon aus, dass meine Episkleritis durch den traumatischen Stress ausgelöst wurde, dem ich damals ausgesetzt war. Seelische

Verletzungen und Stress gehören zum Leben. Wir verlieren Eltern und Geschwister. Manche Menschen verlieren Kinder, viele machen eine Scheidung durch oder werden arbeitslos. Dass traumatische Ereignisse und Krankheit zusammenhängen, ist keine große Überraschung.

Wie ich letztlich meine Gelenkentzündungen in den Griff bekam, erfahren Sie in Kapitel 8, „Stress und Trauma als Entzündungsfaktoren“, und in Kapitel 9, „Meine Geschichte: Wie alle Elemente zusammenfanden.“ Die Kurzfassung lautet, dass ich meinen Darm sanieren und das psychische Trauma angehen musste. Ich musste an meinem emotionalen Wohlbefinden arbeiten, nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig, denn es sollte mir auf Dauer gut gehen. Anfangs konzentrierte ich mich auf meine Ernährung und nahm bestimmte Nahrungsergänzungsmittel zu mir. Außerdem achtete ich auf meine Psyche und meinen Umgang mit Stress.

Dass ich Ärztin bin, bedeutet nicht, dass ich im Handumdrehen wieder gesund wurde. Ganz und gar nicht. Doch diese Erfahrung und alles, was ich von meinen Patienten gelernt hatte, halfen mir, ein Behandlungskonzept für Arthritis zu entwickeln. Das Konzept ist so wirkungsvoll, dass sich meine Symptome schon in den ersten zwei Wochen deutlich besserten. Ich fühlte mich wieder deutlich gesünder, womöglich fitter denn je, und dies wiederum trug dazu bei, dass ich dieses Wohlbefinden langfristig erhalten wollte. Heute flackern meine Symptome nicht mehr auf, und ich kann mein Leben genießen (auch das gelegentliche Glas Wein) und Rückfällen vorbeugen. Das wünsche ich Ihnen ebenfalls.

Ehe ich die Arthritisbehandlung genauer erläutere, sollten wir klären, was Arthritis überhaupt ist. Über diese Erkrankung herrscht selbst unter den Betroffenen großes Unwissen. Die größte Fehleinschätzung ist, dass nur alte Menschen an Arthritis erkranken. Das stimmt leider nicht. 2010 bis 2012 gaben bei einer Umfrage in den USA 7,3 Prozent der 18- bis 44-Jährigen an, ein Arzt hätte bei ihnen Arthrose oder Arthritis diagnostiziert. In der Altersgruppe zwischen 45 und 64 Jahren erhöhte sich diese Zahl laut Angaben der amerikanischen Gesundheitsbehörde CDC (Centers for Disease Control und Prevention) auf 30,3 Prozent. Das sind knapp ein Drittel aller Erwachsenen mittleren Alters. Die zahlreichen

Arthritisformen lassen sich grob den folgenden Hauptkategorien zuordnen.

- 1. Rheumatische Gelenkerkrankungen:** Diese Kategorie umfasst diverse Autoimmunerkrankungen, von denen die rheumatoide Arthritis („Rheuma“) mit weltweit etwa 68 Millionen Betroffenen am bekanntesten ist. Rheumatoide Arthritis ist die häufigste Autoimmunerkrankung, von der im Laufe ihres Lebens etwa ein Prozent der Bevölkerung betroffen ist. Frauen erkranken etwa zwei- bis dreimal so häufig wie Männer. Innerhalb von zehn Jahren nach der Erstdiagnose einer rheumatoiden Arthritis können laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens die Hälfte der Erkrankten keiner Vollzeittätigkeit mehr nachgehen. In diese Kategorie fallen auch andere autoimmunbedingte Gelenkentzündungen wie Psoriasisarthritis und ankylosierende Spondyloarthritis sowie Autoimmunerkrankungen wie Lupus, das Sjögren-Syndrom, Sklerodermie und Fibromyalgie, bei denen Arthritis häufig zum Symptomenkomplex gehört. Hinzu kommen zunehmend undifferenzierte (oder nicht diagnostizierte) Gelenkentzündungen, bei denen die Testergebnisse keine klare Diagnose erlauben und die Ärzte nicht wissen, welche Form von Arthritis vorliegt. Die undifferenzierte Arthritis gilt somit als entzündlich bedingte Arthritis in einem sehr frühen Stadium. 30 Prozent der Betroffenen aus dieser Kategorie entwickeln langfristig eine rheumatoide Arthritis. Das unterstreicht, wie wichtig es ist, diese Beschwerden rechtzeitig mit einem Konzept wie meinem zu behandeln – ehe sie weiter fortschreiten. (Viele Patienten, die mich mit nicht diagnostizierter Arthritis aufsuchen, sagen, ihre Rheumatologen würden bei ihnen auf rheumatoide Arthritis im Frühstadium tippen und hätten ihnen daher starke Antirheumatika verordnet, obwohl noch keine eindeutige Diagnose vorläge.)
- 2. Arthrose (Osteoarthritis):** Diese sehr häufige Arthritisform wird auch als degenerative Gelenkerkrankung bezeichnet und vielfach von Gelenkschäden infolge einer Verletzung oder wiederholten Belastungen (Verschleiß) ausgelöst. Solche Belastungen können auf Sport zurückgehen (zum Beispiel jahrelanges Laufen oder Tennisspielen), auf