

Dr. Susan Blum

mit Michele Bender

ARTHRITIS HEILEN

Gesunder Darm – gesunde Gelenke:
Das individuelle **3-Schritte-Programm**
zur natürlichen Behandlung
rheumatischer Erkrankungen

Von der
Autoimmun-
Expertin und
Bestseller-Autorin
Dr. Susan Blum



Gelenke in den Händen, Füßen und Handgelenken befällt, was auch als Polyarthritis bezeichnet wird. Unbehandelt kommt es zum Abbau von Knorpel- und Knochengewebe bis hin zur Gelenkzerstörung. Außerdem können die Sehnen und Bänder sich dehnen, was zu ihrer Deformierung führt. Schlimmstenfalls kann die Gelenkfunktion völlig verloren gehen. Dieses rasche Fortschreiten und die Schwere der Symptome macht Ärzten und Patienten gleichermaßen Angst, sodass häufig schon frühzeitig starke Medikamente verordnet werden.

Ein weiteres großes Problem für viele Betroffene ist eine starke Abgeschlagenheit (Fatigue). Nicht selten wachen sie zerschlagen auf, obwohl sie eigentlich gut geschlafen haben, und haben dann Schwierigkeiten, ihren Tag zu bewältigen. Das äußert sich beispielsweise in Konzentrationsproblemen bei der Arbeit, sie gehen nicht mehr zum Yoga, obwohl es ihnen guttut, oder sie spielen vor lauter Erschöpfung nicht mehr mit den Kindern. Wenn solche schlichten, aber wichtigen Freuden des Lebens wegfallen, leidet auch die Psyche. Und mit der Zeit vergisst man ganz, wie es sich anfühlt, wenn man nicht so müde ist. So teilte June mir sechs Monate nach Behandlungsbeginn mit, dass sie deutlich mehr Energie hätte – und dass sie bis dahin gar nicht bemerkt hätte, wie müde sie seit Jahren gewesen war. Nach einer Metaanalyse vieler Studien zu rheumatoider Arthritis und Fatigue kam ein Forscherteam von der niederländischen Universität Twente zu dem Schluss, dass Schmerzen das Symptom sind, das am häufigsten mit starker Fatigue verknüpft ist. Es überrascht wenig, dass der Verlust körperlicher Funktionen sowie jegliche Form der Behinderung, aber auch Depressionen, ebenfalls mit Fatigue in Verbindung stehen. In Bezug auf Schlaf waren die Ergebnisse gemischt: Manche Studien belegen einen Zusammenhang, andere nicht. Das wundert mich, weil ich häufig feststelle, dass Menschen mit Arthritis Schmerzen schlecht schlafen und deswegen erschöpft sind. Interessanterweise meldeten Patienten mit rheumatoider Arthritis, die ihrer Ansicht nach unzureichende Unterstützung durch Freunde und Familie erfuhren oder mehr Stress hatten, auch eine stärkere Fatigue.¹ (Wie Entzündungen am besten zu behandeln sind, darüber lässt sich streiten, aber die Unterstützung von Angehörigen, denen es nicht gut geht, ist etwas, das wir alle füreinander tun können.) Mitunter sind Schmerzen, Fatigue und andere Symptome so schlimm, dass man – wie bei June – nicht mehr alleine zurechtkommt, manchmal sind sie leichter, und man kann besser damit leben. Meistens liegt man irgendwo dazwischen.

Was verursacht rheumatoide Arthritis?

Die Ursache dieser Erkrankung ist erstaunlicherweise unbekannt. Allgemein anerkannt ist lediglich, dass bestimmte Infektionserreger bei entsprechender Anfälligkeit eine solche Autoimmunkrankheit auslösen können. Einer dieser Erreger ist das Bakterium *Proteus mirabilis* – wenn diese Bakterien den Magen-Darm-Trakt oder die Harnwege besiedeln,

kann in der Folge offenbar eine rheumatoide Arthritis entstehen. Australische Forscher von der Griffith University in Queensland kamen zu dem Ergebnis, dass wir rheumatoider Arthritis am besten vorbeugen, indem wir den Anteil dieser Bakterienart im Verdauungstrakt gering halten und entsprechende Harnwegsinfektionen behandeln. Wenn *P. mirabilis* sich im Darm einnisten und dort mit dem Immunsystem interagieren, setzen sie die Produktion von Antikörpern in Gang und können so eine Immunkaskade auslösen, die mit rheumatoider Arthritis in Verbindung steht. Ich vergleiche Antikörper gern mit Lenkraketen, die unsere Immunzellen freisetzen, um einen Gegner anzugreifen, der im Körper eine Alarmreaktion verursacht hat. Untersuchungen ergaben, dass beim Einsatz von Heilkräut Zubereitungen gegen diese Darmbakterien deutlich weniger Antikörper gegen *Proteus*-Bakterien erzeugt werden.² Gleichzeitig besserten sich auch die arthritischen Symptome der Probanden. Diese Studie belegt, dass die Behandlung der Darmflora eine valide Strategie zur Eindämmung entzündlich bedingter Arthritis ist und sie zählt zu den wissenschaftlichen Grundlagen für die Darmsanierung im Rahmen meines Behandlungskonzepts bei Arthritis.

Als potenzielle Erreger rheumatoider Arthritis wurden verschiedene Bakterien, Pilze und Viren näher untersucht. Neben *Proteus* kommen auch bakterielle Pathogene wie *Coxiella burnetii*, anaerobe Bakterien im Mundraum sowie die Spezies *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Neisseria*, *Haemophilus* und *Mycoplasma* als Erreger einer rheumatoiden Arthritis in Betracht, wobei die Ergebnisse hier bisher nicht eindeutig sind.

Ein iranisches Team der Baqiyatallah Universität für Medizin in Teheran untersuchte die Gelenkflüssigkeit von Patienten mit rheumatoider Arthritis auf bestimmte *Mycoplasma*-Arten. Bei 23 Prozent fand man eine bestimmte Spezies, bei 17,5 Prozent eine andere und bei zehn Prozent wieder eine andere. Somit finden sich diese Erreger nicht bei allen Patienten, könnten aber bei einigen als Ursache in Betracht kommen. Dies wiederum stützt die These, dass Infektionen an sich zu den Auslösern einer rheumatoiden Arthritis zählen könnten. Dann wäre die Behandlung der Infektionen oder eine Unterstützung der körpereigenen Infektabwehr durch die Reparatur und Stärkung der Darmbakterien eine sinnvolle Strategie im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes zur Behandlung und Prävention dieser Erkrankung.³

Die Gene erklären individuell nur zu etwa 20 Prozent, warum jemand eine rheumatoide Arthritis entwickelt. Die übrigen 80 Prozent gehen auf externe Auslöser zurück. Abgesehen von Infektionen zählen hierzu: Rauchen, eine Ernährung mit einem hohen Anteil an Lebensmitteln, die Entzündungen Vorschub leisten (zum Beispiel Zucker, Frittiertes, rotes Fleisch, Milchprodukte und Alkohol), hoher und anhaltender chronischer Stress, ein unerwartetes traumatisches Ereignis (ein enormer Stressfaktor, der den Körper urplötzlich überfällt), eine körperliche Verletzung sowie Umweltbelastungen wie Quecksilber als Fisch oder sonstige Gifte (Pestizide) und Kunststoffe.⁴ Wie bei den meisten chronisch entzündlichen Erkrankungen dürfte auch hier ein Zusammenhang zwischen solchen potenziellen Auslösern und einer genetischen Veranlagung bestehen.

Ein Team an der Universität Rom arbeitet an der Ermittlung bestimmter genetischer Voraussetzungen für eine rheumatoide Arthritis. So könnte man herausfinden, wer individuell eine höhere Anfälligkeit aufweist.⁵ Je weiter die Medizin fortschreitet, desto eher kann man nach der Identifizierung solcher Gene Behandlungen entwickeln, die genau diese Gene ansprechen. Bis dahin jedoch müssen wir die externen Auslöser bekämpfen. Dabei sollten Sie bedenken, dass wir zwar noch nicht alle beteiligten Gene kennen, dass diese aber dennoch Ihre persönliche Erkrankung beeinflussen. Der eine kann eine hässliche Scheidung durchstehen, ohne dabei krank zu werden, wohingegen dasselbe schwere Ereignis bei der besten Freundin eine rheumatoide Arthritis in Gang setzen kann, weil sie entsprechend veranlagt ist. Oder eine Scheidung kann bei Ihnen leichte Arthritis-symptome auslösen, bei Ihrer Freundin hingegen schwerere. Deshalb müssen die potenziellen Auslöser individuell ermittelt werden. Sobald das gelingt, lässt sich das eigentliche Problem beheben und Symptomfreiheit erreichen. An diesem Ziel arbeiten wir in meinem Behandlungskonzept.

Autoimmunprozesse und oxidativer Stress

Rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunkrankheit, bei der die Immunzellen körpereigenes Gewebe in den Gelenken angreifen und so Entzündungsprozesse erzeugen. Ein niederländisches Team am medizinischen Zentrum der Universität Utrecht wollte herausfinden, was in den Gelenken abläuft, wenn diese Entzündungen entstehen. Beim gesunden Menschen bildet das weiche Gewebe zwischen Gelenkkapsel und Gelenkhöhle, die sogenannte Synovialmembran, eine Flüssigkeit, die das Gelenk schmiert. Bei rheumatoider Arthritis entzündet sich diese Membran, was dazu führen kann, dass die Zellen in diesem Bereich übermäßig wachsen und dicker werden. Das bezeichnet man als Hyperplasie. Auf die Dauer kann diese Reaktion Knorpel und Knochen zerstören. Man geht davon aus, dass dieser Prozess beginnt, wenn bestimmte Immunzellen in die Gelenke wandern und sich dort ansammeln. Manche dieser Zellen erzeugen Antikörper, welche im Rahmen des Autoimmunprozesses die Gelenke angreifen und anhaltende Entzündungen hervorrufen. Außerdem werden sowohl in den Gelenken als auch im ganzen Körper entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine) freigesetzt. In einem gesunden, ausgewogenen Immunsystem sorgen die regulatorischen T-Zellen (T_{Reg}) dafür, dass diese Reaktion irgendwann abebbt. Bei Patienten mit rheumatoider Arthritis scheinen diese T-Zellen jedoch nur eingeschränkt zu funktionieren, was Schmerzen, Entzündungen und andere Symptome verstärkt.⁶

Diese Immunattacke verursacht auch oxidativen Stress, der eigentlich ein ganz normaler Vorgang im Rahmen der Zellfunktion ist. Während ihrer regulären Tätigkeit erzeugen die Zellen freie Radikale. Das sind bestimmte Moleküle, die mit „Funken“ oder „Brandherden“ vergleichbar sind. Deshalb werden diese freien Radikale über antioxidierende Abwehrsysteme umgehend „gelöscht“. Für die Routineaufgaben des

Körpers ist es besser, wenn der oxidative Stress sich in Grenzen hält. Da der Körper unablässig freie Radikale unschädlich macht, versorgt uns die Natur über unsere Nahrung mit Antioxidanzien. Diese Substanzen stecken vor allem in Obst und Gemüse, wo kräftige Farben auf einen hohen Gehalt an Antioxidanzien hindeuten. Zu den Antioxidanzien zählen die Vitamine A, C und E, aber auch farbintensive pflanzliche Nährstoffe (Phytonährstoffe) – vielleicht haben Sie schon einmal von dem Nährstoff Resveratrol aus blauen Trauben gehört. Deshalb sollte man täglich Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Antioxidanzien verzehren, um dem Körper die nötigen Wirkstoffe zum Feuerlöschen zu verschaffen. Nimmt man nicht ausreichend Antioxidanzien auf, um alle Funken zu ersticken, so können die freien Radikale siegen und einen Brand in Gang setzen, der Entzündungen vorantreibt, Gewebe schädigt und letztlich krank macht. *Oxidativer Stress kann vor allem den Immunzellen zusetzen, die besonders aktiv sind und im Rahmen ihrer täglichen Arbeit zu unserem Schutz freie Radikale produzieren.* Das ist vermutlich der Grund, warum rheumatoide Arthritis und andere entzündliche Gelenkerkrankungen sich festsetzen und fortschreiten.

Zahllose Studien belegen, dass Menschen mit rheumatoider Arthritis erhöhte Werte an reaktiven Sauerstoffradikalen (auch ROS für engl. *reactive oxygen species*) aufweisen. Diese Form der freien Radikale kann im Gelenkgewebe Lipidverbindungen angreifen (Lipide sind Fette, die in jeder Zelle vorkommen, auch im Cholesterin, mit dem der Körper Fett von einer Zelle zur anderen transportiert), aber auch Proteine (unverzichtbare Bausteine aller Gewebearten, auch der Gelenke) und die Erbinformation DNA (den genetischen Code in jeder Zelle). Unter normalen Bedingungen werden die ROS durch eine Vielzahl antioxidativer Mechanismen im Körper in Schach gehalten. Bei Menschen mit rheumatoider Arthritis können die Antioxidanzien jedoch nicht mehr mithalten. Die freien Radikale laufen Amok, und das Gewebe nimmt Schaden. In Kombination mit der Dauerattacke des Immunsystems auf die Gelenke hält dieser hohe Pegel an oxidativem Stress das Entzündungsgeschehen in Gang, was letztlich die Zerstörung von Knochen, Gelenken und Gelenkknorpel nach sich ziehen kann.

Forscher von der Aligarh Muslim University in Indien verglichen den oxidativen Stress bei Patienten mit rheumatoider Arthritis und bei gesunden Menschen. Dabei stellten sie bei Menschen mit rheumatoider Arthritis ein hohes Ausmaß an oxidativem Stress fest, darunter eine erhöhte Produktion freier Radikale und entsprechende Schäden an Fetten (Lipidperoxidation), Proteinen (Proteinoxidation) und DNA im Gewebe. Zusätzlich waren bei Menschen mit rheumatoider Arthritis ein geschädigtes antioxidatives Abwehrsystem und niedrige Spiegel von zwei spezifischen Antioxidanzien, nämlich Glutathion und Vitamin C, nachweisbar. Glutathion ist eine stark antioxidative Substanz, die der Körper selbst produziert. Da es in allen Zellen vor ROS-Schäden schützt, ist es womöglich unser wichtigstes Antioxidans. Interessanterweise waren bei den Menschen, die am längsten an rheumatoider Arthritis erkrankt waren, der stärkste oxidative Stress und niedrigere

Antioxidanzien Spiegel nachweisbar. Und je höher der oxidative Stress lag, desto schlimmer waren ihre Schmerzen und ihr Grad der Behinderung.⁷

Auch weitere Studien stützen die These, dass rheumatoide Arthritis durch oxidativen Stress gekennzeichnet wird. Laut Experten der Autonomen Universität Chihuahua in Mexiko schädigen freie Radikale offenbar unmittelbar den Gelenkknorpel, was beweist, dass auch in der Synovia des Gelenks selbst oxidativer Stress vorliegt.⁸ Sie stellten auch fest, dass freie Radikale daran Anteil haben, dass die Entzündungs- und Immunreaktionen im Körper anlaufen, und dass Menschen, bei denen dies geschieht, wenig Antioxidanzien wie Glutathion, Vitamin E, Betakarotin und Vitamin A im Blut hatten. Unklar ist, ob der geringe Spiegel der Antioxidanzien auf die Arthritis zurückzuführen ist oder schon vorher vorlag und so vielleicht wie bei einem Zug, der sich selbstständig macht, eine Verschlimmerung der oxidativen Belastung zugelassen hat. In beiden Fällen ist eine Ernährung mit ausreichend Antioxidanzien, die anfänglich vielleicht noch ergänzt werden, letztlich der Schlüssel zur Eindämmung der Entzündungen und Schmerzen bei dieser Erkrankung.

Ihr antioxidatives System kann auf viele verschiedene Enzyme (Proteine, die als Katalysator für chemische Reaktionen im Körper dienen), Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren (die Bausteine der Proteine in unserer Nahrung) zurückgreifen, um oxidativen Stress zu bewältigen. Deshalb ist die Ernährung so wichtig, und deshalb kann ein Nährstoffmangel zum Beginn einer Arthritis beitragen. (Wie man das antioxidative System des Körpers durch die passende Ernährung stärkt, wird später in Kapitel 7, „Ernährung und Entzündungsbereitschaft“, erläutert.) Umweltbelastungen und andere Einflüsse können den oxidativen Stress erhöhen. Manche Menschen reagieren darauf empfindlicher als andere und entwickeln größere Brandherde, die noch mehr Antioxidanzien benötigen. Wenn daraus ein Flächenbrand wird, läuft die Entzündungsreaktion Amok und schädigt das Gewebe.

Umweltbedingter oxidativer Stress geht auf dieselben Ursachen zurück, die das Immunsystem beeinträchtigen: Fehlernährung (oder nicht ausreichend geeignete Nahrung), emotionaler Stress und Traumata, geschädigter Darm sowie Umweltgifte und Infektionen. All dies vermehrt die freien Radikale, wie ich in meinem ersten Buch *Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln* ausführlich dargestellt habe. Dort gehe ich darauf ein, wie man solche Auslöser angeht und beseitigt, damit das Immunsystem wieder ungehindert funktionieren kann. Dabei reduzieren wir automatisch auch den oxidativen Stress. Der Behandlungsplan für Arthritis konzentriert sich zunächst auf die Darmheilung, stellt die Ernährung um und erhöht das Verständnis für den Einfluss von Stress und Trauma. So können Sie oxidativen Stress und Entzündungen in den Griff bekommen und dauerhaft gesünder leben.

Umweltgifte erzeugen ebenfalls hohe Mengen freier Radikale und somit oxidativen Stress im Körper. Im Hinblick auf Autoimmunreaktionen wurden Schwermetalle, Pestizide und Rauchen bisher am intensivsten erforscht. Ob jemand aufgrund dieser Gifte