


Rheuma

Integrative Therapie bei rheumatoider Arthritis



Die **Integrative Medizin** verbindet die Schulmedizin mit der Naturheilkunde. Dies wird von immer mehr Patienten gewünscht und nachgefragt.

Vor allem bei chronischen Krankheiten suchen viele Patienten zusätzlichen Rat bei naturheilkundlich arbeitenden Kollegen. In aktuellen Erhebungen nutzen 28 bis 90 Prozent aller Rheumapatienten integrative Therapieverfahren.

Definitionsgemäß basiert die klassische Naturheilkunde auf den **fünf Säulen**:

- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Ordnungstherapie
- Phytotherapie
- Hydrotherapie

Ernährung

Krankheitsspezifische Ernährungsempfehlungen spielen in der Behandlung der rheumatoiden Arthritis eine große Rolle. Es empfiehlt sich eine **pflanzenreiche Kost** mit bevorzugt warmen Speisen sowie das möglichst strikte Meiden von Rohkost nach 16.00 Uhr und die Reduktion von Milch, Käse und anderen Kuhmilchprodukten. Deutlich besser verträglich sind warme Gemüsesuppen am Abend und ggf. morgens schon ein warmer Getreidebrei.

Fleisch enthält Arachidonsäure, die zu proinflammatorischen Leukotrienen und Prostaglandinen abgebaut wird. Eine vegetarische Kost und auch eine mediterrane Diät wirkt sich dagegen positiv auf eine funktionsfähige **Mikrobiomesiedlung** des Darms aus. Ggf. kann der gezielten Symbioselenkung auch ein Test der Darmflora vorangestellt werden.

Fasten

Auch für das Fasten gibt es verlässliche Studienergebnisse. Der zeitweilige freiwillige Verzicht auf feste Nahrung stimmt unseren Stoffwechsel auf ein **antientzündlicheres Niveau** um. Die Effekte von nur einer Fastenwoche können eine bis zu Monaten anhaltende Schmerzreduktion initiieren. Eine Fastenkur kann zudem der Auftakt zu einer gesundheitsförderlichen Lebensstiländerung sein.

Bewegung

Für den Rheumatiker gehören die regelmäßige Bewegungstherapie sowie hydro- bzw. balneotherapeutische Anwendungen zur Basistherapie. Jedoch sollte man dies immer individuell an die **Bedürfnisse** des Patienten anpassen.

Ordnungstherapie

Jeder Mensch besitzt Ressourcen zur Salutogenese, die dabei helfen, gesund zu werden bzw. zu bleiben. Das komplexe **Zusammenspiel von Psyche, Nerven, Immunsystem und Körper** bietet die wissenschaftliche Grundlage für die ordnungstherapeutischen Therapieansätze. Es ist möglich, durch mentale Arbeit, Atemtechniken, Yoga, Tai Chi, Entspannungsverfahren, Meditation, Visualisierungen, Feldenkrais, Alexander-Technik und andere Techniken mittels Lebensstiländerung positiv auf den Körper und Krankheitssymptome einzuwirken. Es ließen sich dadurch ein erniedrigter Sympatikononus, ein reduzierter Muskeltonus, eine bessere Schmerzverarbeitung und eine erhöhte Menge an körpereigenen Opioiden generieren.

Phytotherapeutika

Auch pflanzliche Mittel können antientzündlich, schmerzlindernd und auf den Krankheitsverlauf mildernd einwirken. **Borretschöl** mit seinem hohen Gehalt an Gammalinolensäure initiiert eine Reduktion der Schmerzintensität. **Curcuma** in

einer Dosis von 2 x täglich 500 mg war ebenso wirksam wie Diclofenac 50 mg 2 x täglich. **Omega-3-Fettsäuren** wirken schmerzlindernd, abschwellend und der Morgensteifigkeit entgegen. Zudem konnte dadurch der Gebrauch von NSAR eingeschränkt werden.

Akupunktur

Eine der fünf Säulen der **Traditionellen Chinesischen Medizin** ist die Akupunktur. Sie ist überzeugend wirksam hinsichtlich Schmerz, Gelenkbeweglichkeit, Fatigue, Depression und Schlaflosigkeit. In Studien war sie ebenso wirksam wie die medikamentöse Therapie mit deutlich weniger Nebenwirkungen und wirkte zudem senkend auf Rheumafaktor und CRP.

Homöopathie

Auch die Homöopathie kann als Therapieoption bei der rheumatoiden Arthritis empfohlen werden. Hierzu werden alle individuellen Symptome des Patienten wie z. B. die Causa, Lokalisation sowie die Art und Weise des Schmerzverhaltens zusammengetragen und daraufhin ein Mittel für den Patienten verordnet. So gibt man beispielsweise **Bryonia**, wenn der Patient durch Bewegung eine Verschlechterung seiner Beschwerden erfährt, und **Rhus toxicodendron**, wenn der Patient durch Bewegung eine Verbesserung seiner Beschwerden erfährt. Diese ärztliche Therapieform, bei der Einzelarzneien nach dem Ähnlichkeitsprinzip verordnet werden, gehört unbedingt in die Hände eines erfahrenen Kollegen.

*Literatur bei der Verfasserin
Mögliche Interessenkonflikte: Die Autorin hat keine
deklariert.*

Jeder Mensch besitzt Ressourcen zur Salutogenese, die dabei helfen, gesund zu werden bzw. zu bleiben.



Dr. med. Doreen Jaenichen
Fächärztin für
Allgemeinmedizin/
Naturheilkunde/
Integrative Onkologie/
Homöopathie, Klinikum Jena, E-Mail:
Doreen.Jaenichen@med.uni-jena.de

FAZIT

Gesundheit ist letztlich völliges Einverständnis mit allem, was ist. Mit dieser Definition von Gesundheit kann man anregen, Krankheit und Symptome als Sprache des Körpers wahrzunehmen und mit bewusster Übernahme der Verantwortung, aktiv an der Gesundwerdung mitzuarbeiten.

Die integrative Medizin spielt eine immer größere Rolle in der Behandlung der rheumatoiden Arthritis. Dies sollten wir bei unserem Behandlungskonzept berücksichtigen.