

Eure Nahrung sei eure Medizin!

Arthrose lässt sich mit richtiger Ernährung lindern

Kürzlich hatten die Eulen-Apotheke in Gernsheim und die Apotheke Groß-Rohrheim zu einem Vortrag über Arthrose eingeladen. Karsten Wunderle referierte über das allgegenwärtige Thema: Ohne Übertreibung kann man wohl feststellen, dass die Arthrose, eine degenerative Erkrankung der Gelenke, mit zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit gehört. Bereits bei 50% aller 35-Jährigen ist Arthrose feststellbar. Bei diesem Krankheitsbild ist allerdings nicht der normale Verschleiß der Gelenkknorpel zu verstehen. Erst wenn der zugehörige Knochen ebenfalls Veränderungen aufweist, spricht der Arzt von einer echten Arthrose. Über den konventionellen Ansatz der Medizin hinaus kann der rechtzeitige Einsatz naturheilkundlicher Therapien viele Beschwerden deutlich verbessern.

Allein die Behandlung mit diversen Pflanz Zubereitungen wirkt positiv auf den Bewegungsapparat. Sei es die vermehrte Ausscheidung von gelenkschädigenden Stoffen durch Goldrute, Brennessel, Birke und Ackerschachtelhalm, aber auch die Schmerzbekämpfung mit Teufelskralle, Capsicum, Weidenrinde und Johanniskraut. Nicht vergessen werden sollten auch die Mittel der Homöopathie. Zu nennen wären hier Symphytum, ein Mittel aus dem Beinwell, ebenso Rhus toxicodendron, Dulcamara und Bryonia, die Zaunrübe. Auch Präparate, die die Durchblutung fördern, sollten Verwendung finden. Egal ob pflanzlich oder homöopathisch, denn schon die alten Naturheilkundler wussten, dass jedes Rheuma mit einer Durchblutungsstörung beginnt. Alle Ausleitungsverfahren, wie Schröpfen, Baunscheidtie-

ren und Blutegel sind ebenfalls äußerst sinnvoll bei der Behandlung einer Arthrose. Kneipp'sche Verfahren und Eigenbluttherapie helfen dem Körper, sich selbst zu helfen.

Positiv unterstützen lässt sich dieser Prozess mit einer gesunden und für den Patienten abgestimmten Ernährung. Schon Hippokrates, der Begründer der abendländischen Medizin, prägte den markanten Satz: Eure Nahrung sei eure Medizin! Absolut wichtig ist hierbei eine basenreiche Kost, das heißt, dass Säure produzierende Nahrungsmittel reduziert und Basen zuführende Speisen, wie Gemüse und die meisten Obstsorten, vermehrt aufgenommen werden sollten. Lebensmittel statt Nahrungsmittel sollte hier die Devise sein. Keine tote Nahrung mehr, ohne Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, sondern frische, vollwertige Kost. Durchaus praktisch kann hierbei natürlich auch die Zufuhr von Mineralien und Vitaminen sein, wie Vitamin E, Kieselsäure, Glucosamine und Calcium.

Bei all den Möglichkeiten sollte man nicht vergessen, dass nur eine rechtzeitige Umstellung der Lebensabläufe erfolgreich sein kann, denn immerhin haben diese Gewohnheiten mit dazu beigetragen, dass eine Arthrose überhaupt erst entstehen konnte.

Eulen-Apotheke Gernsheim.
Christa Schuchmann, Karlstraße 28, 64579 Gernsheim, Telefon (0 62 58) 5 12 69, www.eulen-apotheke.de

Apotheke Groß-Rohrheim, Dr. Horst W. Schuchmann (Ltg.), Bahnhofstraße 7, 68649 Groß-Rohrheim, Tel.: 0 62 45 / 72 77, www.gesund-apotheke.de