

November: Der Monat des Stoffwechsels

Jetzt wo sich Natur und Menschen auf dem Rückzug Richtung Winter befinden und sich die Kälte bemerkbar macht, kommen langsam und schleichend auch die Beschwerden, die mit Gicht und Rheuma zusammenhängen zurück. Das Wort Rheuma stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Fluss“, also das, was fließt, oder alles, was wandert. Es ist ein Sammelbegriff für vielschichtige Beschwerdebilder, die sich immer wieder stark ändern:

- **Muskelrheumatismus:** Hier ist vor allem die Muskulatur von rheumatischen Beschwerden betroffen
- **Arthrose:** Unter Arthrose versteht man schmerzhafte Veränderungen (Knorpelabrieb) der Gelenke
- **Arthritis:** diese Art ist gekennzeichnet von schmerzhaften Entzündungen vor allem der kleinen Gelenke
- **Gicht:** hier handelt es sich im Gegensatz um ein Stoffwechselproblem (Ansammlung von Harnsäure). Die Beschwerden sind aber ähnlich wie oben, die Betroffenen leiden unter schlimmen Schmerzen in den Gelenken.

Zusammengefasst handelt es sich um eine überschießende Antwort unseres Immunsystems (Autoimmunreaktionen). Das gleiche passiert in Abwandlung auch bei Erkältung und bei der Grippe. Viele Viruserkrankungen führen zum Beispiel zu einer Antikörperbildung und die entsprechenden Abwehrreaktionen setzen Prozesse in Gang, die über eine „Entzündung“ einen Heilungsversuch vermitteln wollen.

Die Hände sind die Visitenkarte des Rheumatikers

Gerd Herold



Bei hartnäckigem Anhalten von Abgeschlagenheit, nächtlichem Schwitzen, fiebrigen Temperaturen und Muskelschmerzen lohnt sich immer der Gang zum Arzt.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



WICHTIGE MASSNAHMEN:

- **Rheuma und Gichtbäder:** Ein warmes Voll- oder Fuß-/Armbad herrichten und einige Tropfen Eukalyptusöl hineingeben. Nach dem Bad die betroffenen Stellen mit Eukalyptusöl einreiben. Als Alternative funktioniert auch ein heißer Wickel mit selber Mischung gut.
- **Auflage mit Kohlblättern und gekochter Meerrettichwurzel:** Prozedur 2-3 Wochen lang, wenn möglich 2 x täglich durchführen, Auflage ca. 2 Stunden belassen.
- **Kräuterbad aus Teemischung** mit: 20 g Löwenzahn, 20 g Weidenrinde, 20 g Brennnesseln, 10 g Pappelblättern und 10 g Goldrute
- **Harnsäurespiegel senken** mit: Gemüse, Salat, Rohkost, Reis, Kartoffeln, mageres Kalbsfleisch, Fisch; bei Gicht zu meiden sind zu viele Wurstwaren, Eier, Käse, Salz, Kaffee, Schokolade, Schweinefleisch, Geräuchertes, Hühner- und Putenfleisch
- **Bei Hexenschuss und Tennisarm:** Teerezeptur aus 20 g Schafgarbe, 20 g Brennnessel, 10 g Wegwartenwurzel, 10 g Wacholderbeeren, 15 g Birkenblätter, 15 g Löwenzahnwurzel, 5 g Kalmuswurzel (oder Ingwer); am Abend eine Mischung mit kaltem Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Am Morgen einmal aufkochen und 3 Tassen/Tag trinken.
- **Natürliche Antibiotika und Entzündungshemmer:** geriebene Meerrettichwurzel, Zwiebel, Knoblauch, Kapuzinerkresse, Lauch, Schnittlauch, Rübengrün und weißer Rettich, Kohlrabi.
- **Kürbis- Hustensirup:** Kürbiskernöl mit etwas Honig in einer Pfanne karamellisieren. Mehrere Teelöffel pro Tag gegen Hustenreiz einnehmen
- **Schlehenfrüchte:** nach den ersten Nachtfrösten reifen auch bei uns die Schlehen und sollten als schleimhautzusammenziehende Bitterstoffpillen nicht vergessen werden.
- **Hervorragende natürliche Virusmittel:** Baikal-Helmkraut als Tinktur, Schwarzer Holunder als Marmeladen-Sulze, Ingwer als frisch gepresster Saft, Süßholz (Lakritz) als Lutschpille oder Tinktur, Wasserdost als kalter Teeauszug oder Tinktur, Tragant (Astragalus) als Tee, Pulver, Kapsel oder Tinktur, chinesischer Raupenpilz (Cordyceps) als Pulver in Kapseln oder Tinktur, Rosenwurz (Rhodiola) als Pulver in Kapseln oder Tinktur