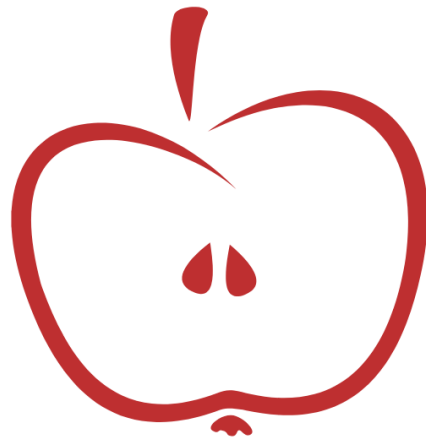


RHEUMA

RATGEBER



*Lebensqualität durch
optimierte Ernährung*

VON JACOB & RAPHAEL NIEBLER

RHEUMA-HILFE.DE

Der Mensch ist, was er isst! Die Nahrung ist die Lebensgrundlage, die alles bestimmt:

Unsere Gedanken, unsere Gefühle, unser Verhalten, die ganze physische und psychische Konstellation, wobei die physiologische Komponente jene psychologische determiniert und nicht umgekehrt. Wer das nicht akzeptiert, der ignoriert den Ursprung und den Ablauf des wahren Lebens überhaupt. Ein solcher Mensch ist seine eigene Geisel, gefangen in einer illusorischen und oberflächlichen Welt des Vergnügens, in der weder Gesundheit noch Freude und Glück zu finden sind.

Sakurazawa Yukikazu (japanischer Philosoph)

Schritt 1: Wie entstehen rheumatoide Erkrankungen?.....	3
Warum spielt der Darm eine so	5
entscheidende Rolle?	5
So entstehen Autoimmunkrankheiten.....	6
Schritt 2: Wie man die Entzündungen stoppen kann (Remission)	11
Welche Lebensmittel fördern die Entzündungen?.....	13
Zusammenfassung zu Schritt 2	21
Schritt 3: Heile den Darm und werde gesund!.....	23
3 Beispieltage	25
5 wichtige Ernährungsregeln, die Verdauungsprobleme verhindern und den Darm entlasten!.....	27
9 völlig natürliche Heilmittel und kritische Nährstoffe, die jeder Rheumatiker kennen und nutzen sollte!	30
Nach ein paar Monaten.....	44
Wichtige Infos zum Schluss:.....	45
Studiensammlung zum Nachschauen.....	48
Impressum:.....	53

Schritt 1: Wie entstehen rheumatoide Erkrankungen?

Bis heute gibt es keine klare, und vor allem von der Medizin anerkannte Antwort auf diese Frage. Was es jedoch gibt, sind Studien, Untersuchungen und vereinzelt Mediziner, die aufzeigen warum sich der Körper so drastisch, und teils rasant selbst zerstört. Eine Sammlung der wichtigsten Studien finden Sie im letzten Kapitel dieses Buches.

Vorerst aber ein paar wichtige Fakten, die jeder Betroffene kennen sollte...

Die Symptome und Krankheitsbilder von rheumatischen Erkrankungen sind so unterschiedlich und vielfältig, wie die Menschen, die an Rheuma erkranken. Jedoch sind die Ursachen häufig ähnlich. Laut Untersuchungen an Zwillingen sind diese Ursachen zu 30% genetisch und zu 70% verursacht durch falsche Ernährung, und virale oder bakterielle äußere Einflüsse.

Auf die genauen Faktoren werden wir im Folgenden ebenfalls noch detaillierter eingehen. Wichtig zu wissen ist...

Rheuma ist nicht gleich Rheuma und es gibt mittlerweile über 400 Erkrankungen, die unter diesem Begriff zusammengefasst werden.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen folgenden 4 Kategorien:

1. Autoimmunbedingtes, entzündliches Rheuma (Gelenke, Muskeln, Sehnen)

Dazu gehören unter anderem:

Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis, Kollagenosen, Sklerodermie, Morbus Wegener, Juvenile idiopathische Arthritis, usw.

2. Verschleißbedingtes Rheuma, auch Arthrosen genannt

3. Stoffwechselerkrankungen, die zu rheumatischen Beschwerden führen

4. Knochenerkrankungen

z.B. Osteoporose

Die meisten dieser chronischen Beschwerden ereilen Menschen im Alter zwischen 55 und 75 Jahren. Frauen sind hierbei etwa 3-mal häufiger betroffen als Männer, doch auch jüngere Menschen und sogar Kinder können rheumatische Erkrankungen entwickeln. Und die Zahlen steigen stetig, was uns allen ein Alarmsignal sein sollte.

Fakt ist...

All diese Krankheitsbilder gelten als unheilbar, und leider helfen Medikamente oftmals nicht dauerhaft gegen die schmerzhaften Schübe, bzw. verbessern die Symptomatik langfristig.

Die Folgen einer zu späten Diagnose, oder fehlgeschlagenen Therapie sind verschlissene Gelenke, Deformierungen, bis hin zu Organschäden, je nach Rheumaform und Schweregrad.

Das Ziel sollte stets eine Remission sein, also dauerhafte Schmerzfreiheit, bis hin zu einem Rückgang der Erkrankung. Aber um das zu erreichen, bedarf es meist mehr als das Unterdrücken des Immunsystems durch Medikamente, was auf Dauer viele gesundheitliche Gefahren mit sich bringen kann.

Ob Basismedikamente, Cortison oder Biologika...

Diese Mittel wirken akut gegen Schmerzen, können den Verlauf verlangsamen, Schübe abmildern und haben daher klar ihren Platz. Jedoch wichtig zu verstehen ist Folgendes:

Nur der Körper selbst ist im Stande sich zu heilen und das macht er auch, wenn wir ihm die Chance dazu geben.

Schlussendlich muss man aber auch zugeben, dass wir Faktoren wie eine genetische Veranlagung nicht beeinflussen können.

Aber das allein ist meist nicht die Ursache für die chronischen Entzündungen im Körper, wie bereits erwähnt. Und was viele nicht deutlich genug sagen...

Unsere Lebens- und Ernährungsgewohnheiten spielen eine weitaus größere Rolle als gedacht, und Studien beweisen dies eindeutig.

Vor allem auch die Darmgesundheit ist ein entscheidendes Puzzleteil, welchem jedoch immer noch nicht ausreichend Aufmerksamkeit zu Teil wird.

Und das sind Faktoren, die wir sehr wohl in der Hand haben und täglich beeinflussen können.

Warum spielt der Darm eine so entscheidende Rolle?

Ca. 80% unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Fast schon unglaublich, aber wahr. Eine gute Darmflora ist die Basis eines gesunden Lebens, und das wussten schon Menschen, die weit vor unsere Zeit lebten.

Aber wir schenken diesen Erkenntnissen leider kaum mehr Beachtung...

„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit!“ (Hippokrates, altgriechischer Arzt und Philosoph, 460 v. Chr.)

Die Realität sieht meist wie folgt aus:

1. Ungünstige Ernährungsgewohnheiten sind weit verbreitet
2. Langfristige/häufige Medikamenteneinnahme ist für viele Normalität
3. Äußeren Einflüssen (z.B. Desinfektionsmittel, sowie Giftstoffen in Kleidung, Luft, Lebensmitteln, Körperpflegeprodukten, usw.) sind wir so stark ausgesetzt, wie noch nie zuvor

Und diese 3 Punkte haben eines gemeinsam...

- ➔ Sie können großen Schaden im Darm anrichten und die Darmflora (und somit unser Immunsystem) zerstören, wenn dies über Jahre/Jahrzehnte hinweg so praktiziert wird. Studien haben gezeigt, dass Betroffene von Rheumatoider Arthritis (RA) eine gestörte Darmflora (Fehlbesiedlung des Darms, auch Dysbiose genannt) aufweisen.

Aber was ist die Darmflora eigentlich?

Als Darmflora bezeichnet man die unterschiedlichen Bakterien, also Mikroorganismen (auch Mikrobiom genannt), welche unseren Darm, bzw. unseren ganzen Körper besiedeln.

Und wir brauchen ein intaktes Mikrobiom zum Überleben. Eine Art Symbiose könnte man sagen.

Ein Ungleichgewicht innerhalb dieses Systems kann langfristig dramatische Konsequenzen nach sich ziehen.

Denn wie bereits erwähnt, diese Organismen bilden größtenteils unser Immunsystem, und haben weitaus größeren Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, als wir uns vorstellen können.

Es ist mittlerweile eindeutig durch Studien und Untersuchungen bewiesen, dass Rheumabetroffene eine veränderte und nicht optimale Darmflora aufweisen. (in den meisten Studien handelte es sich um Betroffene von Rheumatoider Arthritis)

Dies bedeutet Hoffnung für viele Betroffene, denn eine Verbesserung der Darmflora sorgte in den meisten Fällen für eine signifikante Verbesserung der Erkrankung.

Aus eigener Erfahrung heraus können wir sagen, dass Betroffene darüber leider meist schlecht informiert sind, bzw. aufgeklärt werden.

Das ist nicht nur Schade, sondern ein wirklich großes Problem in unseren Augen. Denn neben der richtigen Medikation, ist die Ernährung und auch Darmpflege ein maßgeblicher Faktor innerhalb der Behandlung.

Um die Zusammenhänge verstehen zu können, zeigen wir Ihnen im Folgenden, warum das Immunsystem scheinbar verrücktspielt und Gelenke, Muskeln, und/oder Organe angreift.

So entstehen Autoimmunkrankheiten

Wenn das Darmmilieu gestört ist, also eine Dysbiose vorliegt, dann haben „schädliche“ Organismen leichteres Spiel. Sie nehmen den Platz der „guten Bakterien“ ein und verändern somit die Darmflora.

Ogleich schädliche Organismen (Bakterien und Pilze) auch Teil einer gesunden Darmflora sind, führt deren zu starke Ausbreitung zu einem Ungleichgewicht, welches negative Auswirkungen auf viele Vorgänge im Körper hat.

Die Verdauung funktioniert dadurch nicht mehr ordnungsgemäß, und der Darm kann seinen Job als „Filter“ (Aufnahme von Nährstoffen & Ausscheidung von nicht verdauter Nahrung und Giftstoffen) nicht mehr richtig erfüllen.

Man könnte sagen, er wird löchrig, bzw. durchlässig.

Es handelt sich hierbei aber nicht um sichtbare Verletzungen, sondern um eine reine Funktionsstörung. Diese wird auch Leaky-Gut genannt, also übersetzt ins Deutsche...

-> Löchriger Darm.

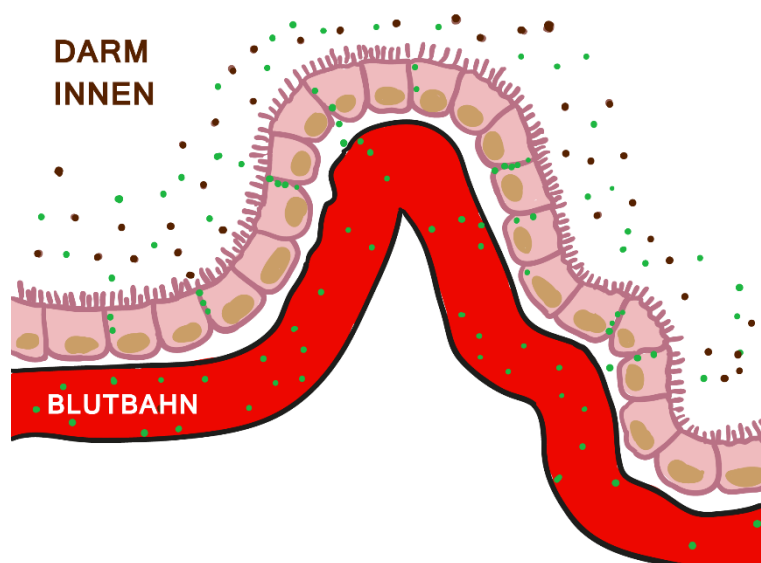
Selbst kleine Kinder können dieses Problem entwickeln, z.B. wenn sie nicht gestillt werden, oder zu früh feste Nahrung erhalten. Auch durch Antibiotikabehandlungen im frühen Alter.

Die Darmflora von Neugeborenen ist komplett anders zusammengesetzt als die eines Erwachsenen, und muss sich erst entwickeln. Sie passt sich also mit der Zeit an, und das macht sie ein Leben lang. Dies erklärt auch den Spruch: Du bist, was du isst!

Um das Problem des löchrigen Darms noch etwas zu verdeutlichen, schauen wir uns kurz Folgendes an:

Normalerweise ist unsere Darmwand wie eine enge Reihe von Türstehern für unser Blut, die nichts vorbeilassen, was wir nicht brauchen können, oder uns schaden würde...

Vereinfachte Darstellung einer gesunden Darmwand:



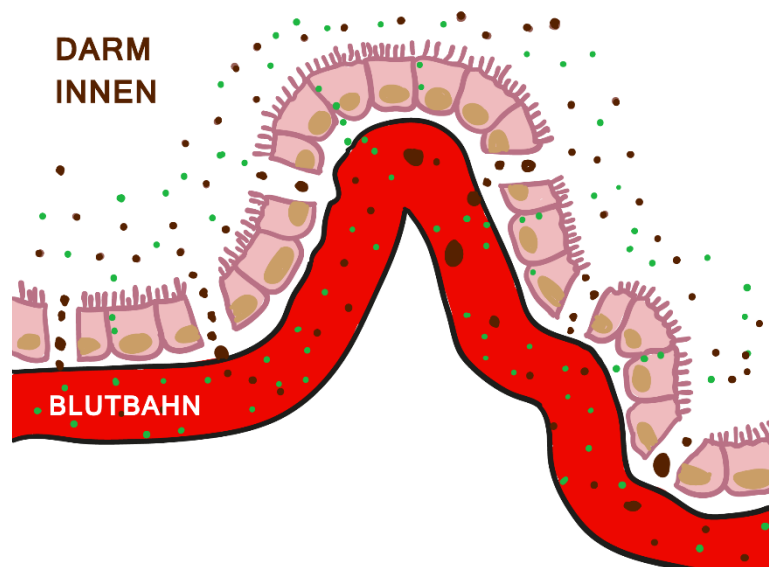
Erklärung: Nährstoffe werden über den Darm aufgenommen und von der Blutbahn weitertransportiert. Schädliche Stoffe und große Partikel bleiben im Darm und werden schlussendlich mit dem Stuhl ausgeschieden.

Ist jedoch diese Darmbarriere beschädigt, können auch ungeladene Gäste z.B. (Bakterien, Pilze, schädliche Nahrungsmittelbestandteile) ungehindert in die

Blutbahn gelangen, und dadurch verschiedenste Probleme im ganzen Körper verursachen.

Der Verbund zwischen unseren Türstehern ist also zu locker und die Tür steht offen für alle möglichen Bösewichte...

Das sogenannte Leaky Gut Syndrom (durchlässige Darmwand):



Erklärung: Hier können Sie genau sehen, dass die Darmwand geschwächt ist, bzw. der Zusammenhalt zwischen den Zellen nicht mehr funktioniert. Dies ist Folge von Fehlbesiedlung und Schädigung durch die bereits besprochenen Faktoren. Antinährstoffe, große Partikel und Organismen kommen ungehindert in die Blutbahn!

Auf diese Weise können, eigentlich harmlose Lebensmittel unseren Körper systematisch vergiften und verschiedenste Reaktionen, unter anderem chronische Entzündungen hervorrufen. Wenn dazu auch noch ein chronischer Mangel an Nährstoffen (Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffen) und Stress hinzukommt hindert das den Körper bei der Selbstheilung. Dazu später noch mehr.

Rheuma ist also ein sehr extremes Warnsignal unseres Körpers, welches uns zeigen soll, dass ein schwerwiegendes Problem vorliegt.

Und es hilft hierbei langfristig nichts eine Decke über das Warnsignal zu legen, also das Immunsystem zu unterdrücken, denn die Lampe blinkt weiter...

Die Ursache dieses Warnsignals ist der Darm und das betrifft alle autoimmun bedingten rheumatischen Beschwerden. Wir müssen unserem Körper, im Besonderen eben dem Darm die Möglichkeit geben, sich wieder regenerieren zu können, damit die Ursache gelöst wird. Dies funktioniert aber nur aus ganzheitlichem Wege. Es kann nicht die eine Pille geben, die das bewirken kann, denn es handelt sich um ein komplexes Problem mit multifaktorieller Ursache.

Paracelsus (16. Jahrhundert) prägte den Satz: " Der Tod sitzt im Darm!

Aber warum ändert sich das Darmmilieu auf diese Weise? Und was hat das mit dem Leaky-Gut (löchriger Darm), bzw. mit Rheuma zu tun?

Das hat meist mehrere Ursachen...

Folgende Faktoren begünstigen das Entstehen von autoimmunbedingten, rheumatischen Erkrankungen (auch anderen Autoimmunkrankheiten):

1. Regelmäßige Einnahme von Antibiotika, Cortison, Aspirin, Pille, Desinfektionsmittel, usw.
2. Übermäßiger Alkoholkonsum/ Drogen und/oder Tabakkonsum
3. Pilze (z.B. Candida Albicans -> nimmt überhand durch hohe Schwermetallbelastung und/oder schlechte Ernährung) oder Viren
4. Schlechte Ernährung: Zu viel Fett, Zucker, Hefe und Getreideprodukte, Milch, Eier und Fleisch (tierische Produkte allgemein)
5. Pestizide, Pflanzenschutzmittel, Schwermetalle in der Nahrung und aus der Umwelt
6. Hohes Stresslevel
7. Oxidativer Stress, z.B. durch Tabakkonsum und andere Giftstoffe (Die Vergiftung des Körpers wird durch den Leaky-Gut enorm verstärkt. Ein Teufelskreis, sozusagen.)
8. Chronischer Nährstoff- und Bewegungsmangel

Diese Faktoren, also hauptsächlich unseren heutigen Lebensstil, bzw. auch unsere schlechten Gewohnheiten gilt es zu verändern, um die Ursache zu beheben.

Aber auch die Qualität und Reinheit unserer Nahrungsmittel ist ein weiteres, großes Problem. Deshalb sollten wir, besonders wenn man eine Heilung des Darms anstrebt, auf größtenteils unverarbeitete und reine Lebensmittel, möglichst in Bioqualität zurückgreifen.

Nur so haben wir maximale Kontrolle über das, was wir täglich zu uns nehmen, um unseren Körper optimal zu unterstützen und gleichzeitig entlasten zu können. Denn wie bereits erwähnt, ist Rheuma ein Warnsignal und kommt selten allein.

Denn die Kombination aus...

1. Übersäuerung des Körpers
2. Veränderte Darmflora und Nährstoffmängel
3. Das Entstehen eines Leaky-Gut-Syndroms

... scheint laut Untersuchungen an der Entwicklung aller Autoimmunkrankheiten beteiligt zu sein.

Natürlich spielt auch eine gewisse genetische Veranlagung eine Rolle, wenn es darum geht, welche Symptomatiken sich schlussendlich entwickeln. Also auch, an welcher Form des Rheumas man erkrankt.

Aber mit der richtigen Medikation und einer Verbesserung der oben genannten Faktoren, bessern sich auch meist die Symptomatiken enorm.

Nun kennen Sie die genauen Hintergründe und das ist wichtig, denn nur so versteht man, warum die Ernährung ein so wichtiger Aspekt ist.

Und in den nächsten beiden Kapiteln werden wir Ihnen nun zeigen, was für viele ein enormer Beitrag zur Linderung dieses Problems war, und sein wird.

Schritt 2: Wie man die Entzündungen stoppen kann (Remission)



„Lasst Nahrung eure Medizin sein und Medizin eure Nahrung.“ (Hippokrates, altgriechischer Arzt und Philosoph, 460 v. Chr.)

Das Stoppen chronischer Entzündungen, und vor allem eine Regeneration des Darms können nur stattfinden, wenn wir ein neues Körpermilieu schaffen. Dies kann nur funktionieren, wenn wir bereit sind etwas zu verändern.

Aber was?

Unsere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, denn sie haben direkten Einfluss auf den Darm, das Mikrobiom, das Bindegewebe, Entzündungen, den PH-Wert unseres Gewebes, unsere Laune... generell alles was mit Gesundheit und Wohlbefinden zu tun hat.

Viele unserer Nahrungsmittel enthalten, ob von Natur aus, oder von Menschenhand hinzugefügt, bestimmte Antinährstoffe, und andere Schadstoffe.

Zum Beispiel nutzen Pflanzen diese Antinährstoffe, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Aber natürlich auch Pestizide aus der Landwirtschaft, die von Menschenhand verbreitet werden.

Die meisten tierischen Lebensmittel hingegen übersäuern unseren Körper, fördern Entzündungsprozesse und schädigen den Darm, beziehungsweise verhindern eine Heilung.

Ich weis aus eigener Erfahrung...

Es ist nicht immer einfach, auf bestimmte, heute teils alltägliche Lebensmittel zu verzichten. Aber eine Verbesserung der Beschwerden, bis zu einer völligen Remission sind allein schon durch eine korrekte Ernährungsumstellung möglich. Das habe ich am eigenen Körper erfahren, und mittlerweile von tausenden anderen Autoimmunerkrankten im Laufe der letzten Jahre bestätigt bekommen.

Daher sind wir der Meinung (auch Studien zeigen das), dass die Ernährung immer noch stark unterschätzt wird, obwohl die Erkenntnisse eindeutig sind.

Aber das soll kein Vorwurf sein, denn Ernährungsberatung ist nicht die Aufgabe der Ärzte. Hinzukommt, dass leider viele Ratschläge von sogenannten Ernährungsexperten leider falsch sind, bzw. zu kurz gedacht.

Wir haben uns an neuste Erkenntnisse gehalten, eigene Erfahrungen in diesem Bereich gemacht und mit Menschen gearbeitet, die schon seit Jahrzehnten mit Rheuma zu kämpfen hatten.

Wir sehen uns in der Pflicht, dieses Wissen zu teilen, und all das ist die Basis dieses Programms. Wir haben es verfasst, um möglichst vielen Betroffenen die notwendigen Infos zu vermitteln, damit sie aktiv werden können.

Die Wartezeiten auf Termine bei Experten und spezialisierten Kliniken sind lang, und auch der Weg zur richtigen Medikation kann steinig und auch gefährlich sein.

Ernährung und Lebensstil sind Faktoren, die wir sofort beeinflussen können, und das sollten wir auch tun, statt die Verantwortung nur bei der Medizin abzugeben, oder auf ein Wunder zu hoffen. Denn darauf warteten schon viele vergebens, und schon Einstein sagte es:

„Die Definition von Wahnsinn ist es, immer wieder das Gleiche zu tun, und dabei ein anderes Ergebnis zu erwarten!“

Welche Lebensmittel fördern die Entzündungen?

Wie bereits in Kapitel 1 erwähnt, enthalten bestimmte Lebensmittel hohe Mengen an Antinährstoffen und fördern damit Entzündungsprozesse im Körper. Besonders wenn der Darm bereits geschädigt ist.

Auf diese Lebensmittel sollte (vorerst) möglichst völlig verzichtet werden:

- Schweinefleisch und Wurstprodukte
- Meeresfrüchte (Krebse, Muscheln, usw.)
- Milch und alle Milchprodukte (Käse, Joghurt, usw.)
- Eier
- Tomaten*
- Paprika*
- Chili*
- Goji Beere
- Große Mengen weißer Zucker (z. B Softdrinks, Schokoriegel, usw.)
- Getreideprodukte und herkömmliche Backwaren*
- Hefe (also herkömmliche Backwaren und Bier)
- Billige Speisefette/Öle
- Kaffee
- Alkohol und Nikotin

*** dazu folgen noch Infos (Es gibt hier eine Möglichkeit, damit diese Lebensmittel keine Probleme machen!)**

Folgende Nahrungsmittel sollten nur in kleinen Mengen und nicht täglich verzehrt werden: (1 bis maximal 2-mal pro Woche)

- Fleisch (keine verarbeiteten Produkte, also Hackfleisch usw.)
- Fisch und Meeresfrüchte (es gibt bessere Quellen für gute Fette)
- Kartoffeln* (außer Süßkartoffeln, die sind kein Problem)
- Auberginen*
- Nüsse*
- Natursauerteigbrot
- Reis*

Das scheint auf den ersten Blick ziemlich überwältigend zu sein, aber dies ist notwendig, um den Körper so weit zu entlasten, dass er sich wieder regenerieren kann. Besonders der Darm braucht seine Zeit, um zu heilen, und sollte gleichzeitig mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden.

Im Folgenden möchten wir genauer erklären, was das Problem mit den genannten, teils sogar gesunden Lebensmitteln ist:

Nachtschattengewächse

Viele Pflanzen schützen sich durch Gifte vor Fressfeinden. Zum Beispiel sollte man Kartoffeln bekannterweise nicht roh essen, aufgrund der enthaltenen Alkaloide.

Auch durch das Kochen werden diese nicht vollständig abgebaut, was für einen gesunden Menschen kein Problem darstellt, jedoch für einen Menschen, der an chronischen Entzündungen leidet schon. Aber es gibt eine andere Lösung, dazu gleich noch mehr.

Besonders die sogenannten Nachtschattengewächse sind zwar prinzipiell gesund, enthalten allerdings hohe Mengen an diversen Antinährstoffen. Besonders Lektine sind ein Problem, wenn es um chronische Entzündungen aller Art geht.

Zu den Nachtschattengewächsen zählen:

- Tomaten
- Kartoffeln,
- Auberginen,
- Paprikas,
- Chilischoten
- Goji Beeren.

Die Süßkartoffel gehört nicht dazu, und stellt daher kein Problem dar.

Aber die gute Nachricht lautet...

Wichtiger Tipp: Ein Verzicht auf Tomaten, Paprikas, Kartoffeln und den anderen Nachtschattengewächsen ist nicht nötig, wenn man diese Lebensmittel **stets in**

einem Schnellkochtopf zubereitet. Es ist besonders am Anfang ratsam eine Weile auf diese Lebensmittel zu verzichten, aber wenn man sie auf diese Weise zubereitet, werden die Lektine durch die hohe Temperatur und den Druck ausgespült und größtenteils zerstört. Zudem spart es Zeit und Strom einen Schnellkochtopf zu verwenden. Gerichte mit Nachtschattengewächsen (Tomatensaucen, Gemüseintöpfe mit Kartoffeln, usw.), können somit regelmäßig (2-3-mal pro Woche) auf den Tisch kommen und fast bedenkenlos gegessen werden. Ansonsten wäre ein kompletter Verzicht ratsam, und in unseren Augen auch notwendig!

Getreide (außer Pseudogetreide, und gekeimtes Getreide)

Getreidekörner enthalten ebenfalls hohe Mengen an Antinährstoffen, wie z.B. Gluten oder Phytinsäure, welche die Darmwand nachweislich schädigen können.

Vollkorn ist gesünder als weißes Mehl (keine Ballaststoffe - für den Körper nichts anderes als Zucker!), aber enthält mehr Antinährstoffe, da diese hauptsächlich in der Schale des Kornes enthalten sind.

Dazu zählen:

- Weizen
- Emmer und Einkorn
- Roggen
- Gerste
- Dinkel
- Reis
- Mais

Ausnahmen: Hafer ist zwar nicht optimal, aber Haferflocken (1-mal pro Woche) sind akzeptabel in geringen Mengen.

Auch Reis kann ab und zu (1-mal pro Woche) gegessen werden, auch hierzu ein wichtiger Tipp: Weißer Reis (Bio-Basmati) ist dem Vollkornreis zu bevorzugen, denn dieser enthält weitaus weniger Antinährstoffe, auch wenn die Ballaststoffe verloren gehen durch das Entfernen der Kornhülle. Auch Reis sollte in einem Schnellkochtopf (die Reiskocher in Asien funktionieren alle nach demselben Prinzip), um die die Antinährstoffe noch weiter zu reduzieren.

Gute Alternativen zu den anderen Getreidesorten sind die sogenannten Pseudogetreide, wie Buchweizen, Hirse, Quinoa, und Amaranth.

Wichtigster Tipp zum Thema Getreide: Gekeimte Körner und Produkte aus Keimlingen sind bedenkenlos, denn während des Keimvorgangs werden die schädlichen Antinährstoffe abgebaut. Sie enthalten viele wichtige Aminosäuren, die dem Körper helfen den Darm auf Vordermann zu bringen. Also sollte man sie unbedingt in die Ernährung einbauen, z.B. im Müsli. Relativ günstig und perfekt für den Darm!

Auf normales Brot und Gebäck sollte komplett verzichtet werden. Ein hochwertiges (möglichst Bio), traditionell hergestelltes Natursauerteigbrot kann 1-2-mal pro Woche gegessen werden. Bei dieser Herstellungsweise werden ebenfalls die meisten Antinährstoffe angebaut. Die Suche nach einem guten Bäcker, der noch traditionell arbeitet, ist nicht immer leicht, aber lohnt sich. Aber auch online können Sie Natursauerteigbrot bestellen und portionsweise einfrieren. Wie gesagt, ansonsten wäre ein kompletter Verzicht auf Brot ratsam. So kann es wenigstens 1 bis 2-mal pro Woche gegessen werden. Wenn der Darm sich erholt hat und die Entzündungen im Griff sind, kann es wieder öfter auf den Tisch kommen, aber wir würden stets zu Natursauerteigbrot ohne unnötige Backtriebmittel und Konservierungsstoffe greifen, auch in Zukunft.

Hefe

Back- oder auch Brauhefe ist hauptsächlich in stark verarbeiteten Lebensmitteln enthalten und kommt meistens in Kombination mit Getreide auf den Teller, bzw. in die Verpackung, oder die Flasche. Besonders eben herkömmliches Brot ist hier ein Problem, denn unser heutiges Brot hat nichts mehr gemein mit dem aus früheren Tagen.

Schnelle Verarbeitung von raffiniertem Getreide, kombiniert mit aggressiven Triebmitteln und Konservierungsstoffen machen dieses eigentlich grandiose Lebensmittel zu einer echten Falle für unsere Gesundheit.

Dem guten alten Sauerteigbrot wurde traditionell immer genug Zeit gegeben, damit sich ein Großteil der Antinährstoffe abbauen kann, wie mir ein Bäcker erklärte.

Dies ist heute nicht mehr der Fall. Aber auch unser Nationalgetränk steht unter Anklage: Bier

Fakt ist, dass ein Zusammenhang zwischen Darmerkrankungen und Hefe bereits mehrfach durch Studien belegt wurde. Sie fördert neben Zucker das Wachstum von

Pilzen, welche sich wiederum im Darm sehr wohl fühlen und das Mikrobiom negativ beeinflussen, wenn sie Überhand nehmen. Stichwort: Candida Albicans

Wie gesagt, Natursauerteigbrot ist (1-2mal pro Woche) auch am Anfang ok, aber auf herkömmliches Gebäck und Bier würden wir komplett verzichten, besonders in den ersten Wochen/Monaten, aber auch möglichst in Zukunft.

Eier, Milch, aber auch häufiger Verzehr von Fleisch & Fisch

Auch für mich als Fleischliebhaber, war das damals eine schlimme Nachricht, aber hierzu gibt es etliche wissenschaftliche Beweise. Tierische Produkte verweilen viel länger im Verdauungstrakt, als pflanzliche Nahrung und führen, besonders bei einem Leaky-Gut-Syndrom, zu Entzündungsreaktionen im Körper. Es kann sich sogar eine regelrecht toxische Flora im Darm entwickeln, wenn sich Menschen für längere Zeit ausschließlich von tierischen Nahrungsmitteln ernähren. Zudem übersäuern sie das Gewebe.

Zusätzliches Problem: Der Körper muss diese Säuren abpuffern und nutzt hierfür Mineralien (stark basisch), welche aber ohnehin schon Mangelware sind. Dies führt mit der Zeit zum stetigen Abbau von Knochen und sogar den Zähnen.

Auch Ballaststoffe sucht man in tierischen Lebensmitteln vergebens, jedoch sind diese das Futter für unsere Darmbakterien und viele nehmen viel zu wenig davon über die moderne Ernährungsweise auf.

Deshalb sollte man nicht nur auf Eier, Milch und Milchprodukte am Anfang komplett verzichten, sondern auch unseren Fleisch- und Fischkonsum auf ein Minimum reduzieren (1 bis 2-mal die Woche), wenn wir unseren Darm heilen möchten.

Dies alles sind hochbelastende Lebensmittel für unseren Organismus, bzw. Verdauungstrakt, besonders bei schlechten Haltungsbedingungen, auch wenn viele das nicht glauben wollen. Die Beweislast ist erdrückend, wenn man sich genauer mit der Materie beschäftigt, aber sehen Sie besten selbst:

Hier geht's zu einem weiterführenden Video -> <https://bit.ly/2ZAKEx4>

Ein gesunder Mensch mit einem funktionierenden Darm kann eine gewisse Menge an tierischen Lebensmitteln tolerieren und ein lebenslanger Verzicht ist (in unseren Augen) nicht nötig, wenn...

Man sich ca. 80 bis 90% pflanzlich und möglichst unverarbeitet ernährt und genau auf die Qualität (möglichst immer Bio, grasgefüttert, freilaufend, usw.) achtet. Weniger ist mehr und dann ist ein grasgefüttertes Steak, oder ein Bio-Frühstücksei von einem glücklichen Huhn auch etwas ganz Besonderes. Wenn man es sich eben mal gönnt. Wie früher der Sonntagsbraten, so sollte man es langfristig sehen, um später Rückfälle vermeiden zu können und langfristig gesund zu bleiben.

Öle und andere Speisefette

Isolierte Fette findet man nicht in der Natur und das ist auch gut so, denn was passiert mit Fetten, die mit Sauerstoff in Verbindung kommen? Sie oxidieren und bilden krebsfördernde Stoffe. Eine angeschnittene Avocado wird braun, und genau das passiert auch mit pflanzlichen Ölen, meist bereits während der Produktion, aber spätestens in der Küche. Feste Speisefette wie Butter, Butterschmalz und Margarine sind zum Braten und Backen gemacht, aber belasten unseren Körper ebenso, besonders unser Herz-Kreislaufsystem. Das Blut wird regelrecht „dick“ und an porösen Gefäßen können sich Ablagerungen bilden.

Zudem bilden sich beim Erhitzen (besonders Ölen und Butter) ebenso krebserregende Stoffe, welche unseren Körper sehr belasten.

Was ist die Lösung dafür?

Weniger ist mehr und auf Qualität, sowie den Einsatzbereich achten!

Wichtiger Tipp: Etwas hochwertiges, kaltgepresstes Olivenöl für Salate und kalte Speisen ist ok, aber so wenig wie möglich verwenden. Zum Braten stets Butterschmalz oder Kokosöl verwenden, denn diese Fette sind besonders hitzestabil. Aber auch hier nur so viel verwenden wie nötig. Umso weniger isolierte Fette in der Ernährung, umso besser. Doch Fette sind wichtig, ganz klar, aber dafür gibt es bessere Quellen -> Ganze Lebensmittel.

Industrieller Zucker und Süßigkeiten

Auch isolierten Zucker (egal ob weiß, braun, Kandis, usw.) findet man in der Natur kaum (außer Honig) und auch das hat seine Gründe. Für körperlich sehr aktive und

gesunde Menschen ist Zucker kein großes Problem, bei moderatem Verzehr. Der Körper verbrennt ihn bei Aktivität und speichert diesen im Ruhezustand, bzw. bei Nahrungsaufnahme. Jedoch sollte ein kranker Körper nicht mit Zucker gefüttert werden. Das schädigt die Flora, denn Pilze lieben Zucker. Selbst Entzündungen können durch hohe Zuckermengen gefördert werden und deshalb sollte man den Konsum von isoliertem Zucker möglichst komplett vermeiden.

Honig oder Melasse in stets möglichst geringen Mengen zum Süßen sind ok.

Hülsenfrüchte und Nüsse/Kerne

Bohnen, Linsen, Samen und Nüsse schützen sich (genauso wie Getreide und Nachtschattengewächse) mit Antinährstoffen vor Fressfeinden, Pilzen und anderen äußeren Einflüssen. Generell sind diese Lebensmittel extrem gesund, aber es gibt ein paar Dinge zu beachten. Auch sie müssen vorbereitet werden, damit sie nicht mehr Schaden anrichten, als uns Gutes zu tun.

Bohnen und Linsen sollten stets, genauso wie die Nachtschattengewächse in einem Schnellkochtopf zubereitet, bzw. ein 2. Mal gekocht werden, wenn sie vorgegart sind. Denn auch hier sind die Lektine das große Problem. Wenn Hülsenfrüchte so zubereitet werden, können und sollten sie sogar regelmäßig auf den Tisch kommen. Viele hochwertige, pflanzliche Proteine (verursachen keine Entzündungen) und besonders die große Menge an enthaltenen Ballaststoffen sind sehr gut für den Darm, bzw. dessen Flora. Denn Ballaststoffe sind das Futter der Darmbakterien und elementar wichtig. Dazu später noch mehr.

Nüsse und Kerne sind generell schwer verdaulich und nicht unbedenklich, was die Antinährstoffe angeht. Aber die enthaltenen guten Fette, Proteine, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sollte und muss man sich dennoch nicht entgehen lassen... die Lösung lautet: Einweichen!

Wichtig: Dieser Vorgang des Einweichens nennt sich auch aktivieren und hierbei werden nicht nur Antinährstoffe in der Nuss abgebaut, sondern auch die Nährstoffe bioverfügbarer gemacht. Dasselbe Prinzip wie beim Ankeimen von Getreide und Samen. Beides ist der Schlüssel, um diese Lebensmittel für den Darm bekömmlich und wertvoll zu machen, statt ihn zu belasten.

Rohe Nüsse und Kerne (erhitze Nüsse stets meiden, möglichst nur Bio-Rohkost-Qualität verwenden!), z.B. Walnüsse oder Mandeln, einfach 8-10 Stunden in Wasser

bei Zimmertemperatur einweichen lassen und danach abspülen. Die Nüsse/Kerne sind viel zarter, schmackhafter, und können sofort gegessen oder schonend getrocknet (in der Sonne, oder über einem Ofen) werden, um sie wieder haltbar zu machen.

Tipp: Gekeimtes Getreide und gekeimte Samen finden Sie in vielen Biomärkten, oder auch Internet. Anleitungen zum Aktivieren von Nüssen finden Sie im Internet, genauso wie zum keimen lassen von Getreide oder Samen, falls Sie sich in Zukunft damit selbst versorgen möchten. Das ist kinderleicht und ein sinnvolles, lohnendes, aber auch freudebereitendes Hobby für Groß und Klein, in unseren Augen. Man stellt Nahrungsmittel quasi selbst her.

Alkohol, Kaffee und Zigaretten

Auch all unsere kleineren und größeren Laster stehen im Fokus und sollten gemieden werden, denn...

Kaffee übersäuert den Körper, und Alkohol ist der Tod für jede Flora - nicht umsonst wird es als Desinfektionsmittel verwendet. Zigaretten bringen Giftstoffe in den Körper. All das sollten wir ja eigentlich vermeiden, so gut es eben für jeden möglich ist. Eine kleine Tasse Kaffee am Tag ist ok.

Fertiggerichte, Fastfood und Softdrinks

Ein gesunder Mensch verträgt geringe Mengen dieser stark verarbeiteten Nahrung, aber grundsätzlich gilt:

Ob Cola, Chips, Burger, Pizza, Schokoriegel, Milchshakes, Frittiertes, usw.

All diese „Lebensmittel“ schaden unserem Körper auf Dauer extrem, und er hat viel Arbeit damit, mögliche Schäden zu vermeiden und unsere Gesundheit zu bewahren.

- Sie übersäuern unseren Körper und beeinflussen somit ebenfalls den Säure-Basenhaushalt sehr negativ
- Sie sind schwer verdaulich und belasten somit unseren Darm durch lange Verdauungszeiten

- Sie enthalten diverse Konservierungsstoffe, was wiederum dem Mikrobiom im Darm extrem schadet, weil Nahrung nicht, oder nur schlecht verdaut werden kann
- Sie haben einen hohen Anteil an Salz und/oder Zucker
- Sie enthalten viel zu viel Fett, meist isoliert und oxidiert
- Sie enthalten meist viele isolierte Stoffe, sind also keine ganzen Lebensmittel, so wie die Natur das eigentlich für uns vorgesehen hatte.

„Nahrung“ aus dem Reagenzglas könnte man sagen.

Zusammenfassung zu Schritt 2

Auf Folgende Lebensmittel sollte möglichst komplett verzichtet werden:

Eier, Milch/ Milchprodukte, Alkohol, Fertiggerichte, Schweinefleisch, verarbeitetes Fleisch (z.B. Wurst), Fast Food, Zuckerhaltiges (z.B. Softdrinks, Süßigkeiten), herkömmliches Getreide und Produkte daraus, Hefeprodukte, billige Öle/Fette, Tomaten, Paprika, Chili, Aubergine

Folgende Lebensmittel sollte man nur eingeschränkt zu sich nehmen (maximal 1 bis 2 Male pro Woche):

Fleisch ODER Fisch (möglichst hochwertig)

Natursauerteigbrot

Nüsse (wenn aktiviert, dann auch täglich eine kleine Hand voll ok),

Kartoffeln, Auberginen (wenn in Schnellkochtopf zubereitet, dann auch 3-4-mal pro Woche ok)

Haferflocken (gekeimte Haferflocken gibt es auch, das wäre noch besser)

Nur ok, wenn in Schnellkochtopf zubereitet! -> (Tomaten, Paprika, Chili, Aubergine, Kartoffeln, Auberginen, alle Hülsenfrüchte und Reis)

Nur in stets möglichst geringen Mengen verwenden:

Hochwertige, kaltgepresste Öle (nur für kalte Speisen, niemals erhitzen! Wir raten zu Olivenöl)

Butterschmalz oder Kokosöl (zum Braten und Backen, denn hitzestabil)

Essig (Bester Essig für die Verdauung: Apfelessig mit Essigmutter!)

Kaffee (1 kleine Tasse pro Tagst ok)

Honig oder Melasse auch in möglichst geringen Mengen zum Süßen.

Schritt 3: Heile den Darm und werde gesund!

Wir haben nun geklärt, welche Lebensmittel Probleme machen, und wie wir mit diesen umgehen sollten, damit sie keinen, bzw. möglichst geringen, weiteren Schaden anrichten. Ein wichtiger Schritt, um Entzündungen schnell zu minimieren, aber wir müssen unseren Körper auch gleichzeitig mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Und folgende Nahrungsmittel bilden die Basis dieser „Antientzündungsernährung“:

(Wichtig: BIO-Qualität ist stets zu bevorzugen!)

Obst in allen Variationen: Besonders alle heimischen Beeren, Steinobst, sowie Äpfel und Birnen sind zu empfehlen! Aber auch Bananen, Kiwis, Trockenobst... Was schmeckt und vertragen wird ist gut.

Gemüse, Knollen und Pilze: Süßkartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Radieschen, Kohl in allen Variationen, Gurken, Rote Beete, Knoblauch, Ingwer, Pilze aller Art... (hierbei macht es Sinn sich auch an regionalem, bzw. Saison-Gemüse zu orientieren. Aber kein „Muss“ in unseren Augen!)

Wenn in Schnellkochtopf zubereitet: **Nachtschattengewächse und Hülsenfrüchte in Maßen, sowie etwas Reis**

Natursauerteigbrot (1 bis 2-mal pro Woche)

Pseudogetreide, Nüsse, Kerne und Samen: Im Besonderen... Walnüsse (aktivieren), Macadamianüsse, Paranüsse (beste Selenquelle), Hanfsamen (roh oder gekeimt), Basilikumsamen, Chia, Leinsamen (roh oder gekeimt), Pinienkerne und Mandeln (aktivieren), Buchweizen (roh oder besser noch gekeimt -> beste Siliziumquelle)

Milchersatz und pflanzlicher Joghurt: Sojamilch, Mandelmilch, Kokosmilch, Hafermilch

Blattgrün in allen Variationen: Kopfsalat, Chinakohl, Rucola, Felsalat, Spinat, usw.

Kräuter: Alle Kräuter und Gewürze sind gut für den Darm: Petersilie, Oregano, Brennnessel, Löwenzahn, Schnittlauch, Basilikum, usw. (aber Achtung bei Gewürz- und Kräutermischungen -> sie enthalten oft Nachtschattengewächse)

Gewürze: Steinsalz (bestes Salz), schwarzer Pfeffer (bester Pfeffer), Kurkuma, Curry
Öle und Fett: Natives Olivenöl für kalte Speisen, und Kokosöl/Butterschmalz zum Braten (nur geringe Mengen verwenden)
Fleisch: Rind, Hühnchen <u>oder</u> Putenfleisch, ohne Haut -> maximal 1-mal pro Woche
Fisch: Maximal 1-mal pro Woche (Besser 2-mal Fisch pro Woche, statt 2-mal Fleisch!)
Wichtig: Ein bestimmtes Produkt tierischen Ursprungs ist hingegen <u>sehr förderlich für den Darm. Und das ist Knochenbrühe. Am besten Selbst machen, weil günstiger, und täglich eine Schüssel als Suppe oder einfach trinken!</u>
Süßes: Honig (Manuka ist besonders förderlich), Melasse. Süßes nur in kleinen Mengen verwenden und als Ausnahme, wenn man sich mal was gönnen möchte
Getränke: Stilles Wasser (Kohlensäure vermeiden), Kräutertees (besonders Brennnessel, sowie Nieren- und Blasentee), Chaga-Tee

Fazit: Diese Lebensmittel sind die Bausteine, um den Körper zu heilen und Darm, Leber und somit den ganzen Körper maximal zu entlasten. Es sind größtenteils basenbildende Lebensmittel, die den Körper nicht weiter übersäuern. Beim Start der Umstellung, sollte der Rohkostanteil nicht zu hoch ausfallen, denn das könnte zu leichten Verdauungsproblemen führen.

Aber rohes Obst, Salate, Kräuter und Gemüse sind sehr wichtig für die Darmflora und sollten täglich verzehrt werden!

Tipp: Selbst gemachte Smoothies aus Blattgrün und Obst sind hier eine gute Alternative zu Salaten und schnell zuzubereiten. Extrem förderlich sind auch frische **Gemüse- oder grüne Säfte (Empfehlung: Selleriesaft, Karottensaft und/oder Weizengrasssaft)**

Diese Säfte versorgen uns mit vielen Nährstoffen, ohne zu belasten. Chlorophyll hat zudem eine blutreinigende Wirkung.

Und genau das wollen wir ja schließlich -> Sauberes Blut und einen funktionierenden Darm.

Eine warme, gekochte Mahlzeit pro Tag ist aber auch Pflicht.

Um Ihnen den Start so einfach wie möglich zu machen, haben wir ein Kochbuch mit schnellen und leckeren Rezepten verfasst, welches Sie im 2. Teil dieses Buches finden.

Mir haben diese Rezepte enorm geholfen, und auch Ihnen werden bestimmt einige sehr gut gefallen. Sehen Sie dieses Kochbuch aber bitte nicht als Ihre Ernährungsbibel an. Probieren Sie ein paar Gerichte aus und bauen Sie sie in Ihre Ernährung ein, wenn sie Ihnen schmecken. Sie sollen auch als Inspiration dienen, denn schließlich sind Geschmäcker verschieden. Es ist kein Problem, wenn man aus Zeit und Kostengründen auch mal eine gefrorene Gemüsepfanne, oder Ähnliches zubereitet, solange die Zutaten ok sind.

Versuche Sie es einfach zu halten, und tasten Sie sich Stück für Stück vorwärts. In den Supermärkten ist das Angebot an guten und gesunden Lebensmitteln enorm gewachsen in den letzten Jahren und das macht es recht einfach heutzutage. Vor ein paar Jahren war das noch anders.

Am Anfang kostet es natürlich Zeit, wenn man sich so intensiv mit Einkauf beschäftigt, aber nach wenigen Wochen macht sich Routine breit, und Sie wissen ganz genau, was wo zu finden ist, und worauf es zu achten gilt.

Um Ihnen den Start noch leichter zu machen, möchten wir Ihnen im nächsten Schritt noch 3 Beispieltage zeigen, wie wir es machen würden und ich es damals gemacht habe.

3 Beispieltage

Generell ist es empfehlenswert eher 2 große Mahlzeiten zu essen, mit eventuell einem Snack dazwischen, statt 3-4 oder sogar 5 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Für den Darm bedeuten weniger Mahlzeiten auch weniger Arbeit, und somit mehr Zeit sich zum Regenerieren. Das kommt auch dem Blutzuckerspiegel enorm zugute. Besonders also auch für Diabetiker ein wichtiger Punkt. Genau diesen Effekt der verbesserten Selbstheilung sollten wir uns zunutze machen. Wir werden das später noch genauer besprechen.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen nun unsere 3 Beispieltage...

(Wichtig: Wie gesagt, 2 Hauptmahlzeiten und eventuell ein Snack dazwischen wären optimal, es **sei denn es besteht akutes Untergewicht!** Aber zu Anschauungszwecken zeigen wir 3 Hauptmahlzeiten und 1 Snack pro Tag!)

TAG 1:

Frühstück:	Smoothie aus: 1-2 überreifen Bananen, 1-2 EL Chiasamen, 2-4 EL gekeimter Buchweizen, frischen und/oder gefrorenen Beeren, Feldsalat, Mandelmilch
Snack:	1 Hand voll Walnüsse (aktiviert), 2 Paranüsse und ein Apfel
Mittag:	Linsenpasta mit Gemüse (siehe Rezepte)
Abends	Pho-Suppe (siehe Rezepte)

TAG 2:

Frühstück:	Müsli aus: Gekeimtem Buchweizen, Haferflocken, geschälten Hanfsamen, frischen Beeren nach Wahl, Datteln/Rosinen und Mandelmilch (siehe Rezepte)
Snack:	Knochenbrühe ca. 200 ml, evtl. mit Gemüseeinlage
Mittag:	Bowl (siehe Rezepte)
Abends:	Kürbiscremesuppe (siehe Rezepte) und Bananeneis als Nachtisch (siehe Rezepte)

TAG 3:

Frühstück:	Hirsebrei mit Mandelmilch, Apfel, Banane, Zimt und Honig
Snack:	Gemüsesaft und ein paar aktivierten Walnüsse
Mittag:	Süßkartoffelpommes aus dem Backofen mit Dip nach Wahl (siehe Rezepte)
Abends:	Blumenkohlsteaks mit Rotkohlsalat und Avocado-Senf-Dip (siehe Rezepte)

5 wichtige Ernährungsregeln, die Verdauungsprobleme verhindern und den Darm entlasten!

Nicht nur was wir essen ist wichtig. Es geht auch darum, wie wir essen. Viele unserer alltäglichen Gewohnheiten tragen dazu bei, dass Nahrung nicht optimal verdaut wird, und wir somit unserem Körper mehr Arbeit bereiten als nötig.

Mit ein paar einfachen Tricks und Gewohnheitsänderungen ist dies jedoch schnell zu korrigieren...

#1: Immer ausreichend Wasser trinken!

Einen halben Liter (schluckweise; Zimmertemperatur; ohne Kohlensäure) direkt nach dem Aufstehen, auf leeren Magen, um den Wasserverlust der Nacht (7-8 Stunden ohne Wasser) auszugleichen. Insgesamt mindestens 2-3 Liter über den ganzen Tag verteilt, je nach Körpergewicht und Wasserverlust durch Schwitzen.

Wichtiger Tipp für bessere Verdauung: Ein volles Glas (ca. 200ml) eine halbe Stunde vor jeder größeren Mahlzeit und möglichst nichts während des Essens trinken!

Kohlensäure ist prinzipiell kein Problem (in meinen Augen), jedoch neigt man bei Sprudelwasser dazu zu wenig zu trinken. Manche Naturheiler, bzw. ganzheitlich denkende Menschen sind der Ansicht, dass Kohlensäure die Zirbeldrüse „blockieren“ kann, aber ich denke das ist eher ein kleines Problem, wenn es denn überhaupt eines ist. Wissenschaftliche Beweise dafür sind uns noch nicht untergekommen. Also mal ein Glas mit Kohlensäure ist kein Problem, aber besonders morgens und vor den Mahlzeiten würde ich stilles Wasser, bzw. Leitungswasser (strenger kontrolliert als Wasser in Flaschen!) bevorzugen, weil es einfach leichter im Magen liegt.

#2: Essen Sie nicht zu viel durcheinander

Verschiedene Lebensmittel haben verschiedene Verdauungszeiten. Wenn in einer Mahlzeit z.B. Gemüse, Hülsenfrüchte, ein Salat und Obst gegessen wird, kann dies zu Blähungen und Krämpfen führen. Warten Sie also mindestens eine halbe Stunde, bis Sie zum Beispiel einen Apfel nach einer Gemüsesuppe essen, oder andersherum.

Erfahrungsgemäß vertragen viele gekochtes Gemüse und rohes Obst eher weniger gut. (Manche Kombinationen sind ok, aber grundsätzlich ist es eine gute Regel, nicht zu viele Lebensmittel im Magen zu mischen. Manch essen sogar sogenannte „Monomeals“, also Mahlzeiten bestehend aus nur einem Lebensmittel. Wir halten das für übertrieben, aber für den Verdauungstrakt ist das natürlich sehr entlastend.)

#3: Versuchen Sie regelmäßig zu fasten

Während des Fastens werden bestimmte Heilungsprozesse im Körper aktiviert und Altlasten regelrecht recycelt. Unser Organismus räumt auf, könnte man sagen, wenn wir mal keine feste Nahrung aufnehmen, denn dann hat er die Kapazitäten dafür.

Verdauung ist harte Arbeit für jeden Körper, und ihm geht es da nicht anders als uns... Wenn wir arbeiten, können wir uns nicht erholen, ganz einfach.

In jeder Weltreligion gibt es daher auch Fastenperioden, seit jeher. Und das alleine schon zeigt, wie wichtig solche Auszeiten ohne Nahrungsaufnahme für unseren Körper sind. Auch unzählige Studien haben die Vorteile klar bewiesen, mache sprechen von Wunderheilungen, und das ist möglich, aber nicht die Regel. Wir sehen es als ergänzendes Werkzeug, denn nicht nur körperliche Leiden, wie chronische Entzündungen und Blutzuckerprobleme verbessern sich teils enorm durch regelmäßiges Fasten. Selbst geistige, bzw. psychische Probleme (z.B. Depressionen) könnten mithilfe von Fastenkuren innerhalb Untersuchungen teils extrem positiv beeinflusst, bzw. erfolgreich therapiert werden.

Die Mechanismen des Fastens sind vielfältig, aber eines klar, und das bringt es eigentlich auf den Punkt...

Nicht der Mangel macht uns krank, sondern stets der Überfluss, und das Fasten ist ein weiter Schritt hin zu einer natürlicheren Lebensweise. Denn in der Natur ist es völlig normal, dass es manchmal kaum, bis nichts zu essen. Manchmal für Tage, bzw. Wochen im Extremfall. Nur Fettreserven und die Mechanismen des Fastens hielten uns am Leben, aber heute gibt es diese Zeiten des Nahrungsmangels kaum mehr, zum Glück! Aber dieser Luxus ist ebenso Teil des vielfältigen Gesundheitsprobleme unserer heutigen Zeit.

Es gibt diverse Formen des Fastens, aber **besonders das intermittierende Fasten lässt sich hervorragend in den Alltag einbauen. Informieren Sie sich zu diesem Thema, oder finden Sie eine Art des Fastens, die für Sie umsetzbar ist.** Sie werden es sicher nicht bereuen.

Kurz zum intermittierenden Fasten, auch Intervallfasten genannt:

Hier macht man es in der Regel so, dass 8 Stunden am Tag ein Zeitfenster besteht, in der man isst. Wir empfehlen 2 große Mahlzeiten und eventuell ein Snack dazwischen.

Die restlichen 16 Stunden des Tages wird gefastet. Das Zeitfenster kann morgens, oder abends sein, da muss jeder selbst entscheiden was besser passt.

Diese Form des Fastens ist für viele die Beste, denn sie umsetzbarer, als mehrere Tage lang komplett auf feste Nahrung zu verzichten. Sie hilft auch nachweislich bei der Gewichtsabnahme (falls nötig), verbessert die Blutzuckerwerte (Insulinresistenz der Zellen wird verbessert) und hilft dem Körper im Ganzen sich schneller zu regenerieren. Es spart zudem Zeit und Aufwand, nur bei bestehendem Untergewicht sollte man davon eher Abstand nehmen, das gilt besonders für schlechte Esser, also Menschen mit wenig Appetit im Allgemeinen.

#4: Bewegen Sie Ihren Körper

Ein täglicher Spaziergang oder leichte Fitnessübungen regen die Darmperistaltik (unterbewusste Muskelbewegungen im Darm) an und sorgen für dessen bessere Durchblutung. Machen Sie was Ihnen möglich ist, aber übertreiben Sie es auch nicht. Was gut tut, ist gut. Besonders ein Spaziergang in der Natur hat weitreichende positive Eigenschaften, selbst auf die Darmflora. **Gehen Sie in den Wald und genießen Sie die klare Luft und die tiefgehende Ruhe so oft es geht.**

Interessanter Zusatztipp: Laufen Sie so oft es geht barfuß in der Natur. Denn ein paar Minuten genügen, damit der Körper elektrische Spannungen/Ladungen über die Fußsohlen loswerden kann. Auch dies hat nachweislich sehr positive Effekte auf verschiedene Vorgänge des Körpers. Wir laufen stets isoliert auf Gummisohlen, bzw. auf künstlichen Böden und das ist nicht natürlich! **Zudem sind elektrischen Spannungen so stark ausgesetzt wie noch nie zuvor. Also erden Sie sich regelmäßig!**

#5: Achtsamkeitsübungen und Meditation

Gesundheit beginnt im Kopf: Stress sorgt dafür, dass vermehrt schädliche Stoffe wie Cortisol im Körper gebildet werden, die uns nicht nur die Laune vermiesen, sondern auch unsere Verdauung negativ beeinflussen. Körper und Geist sind eine Einheit und wir sind nur so stark, wie unser schwächstes Glied in dieser Kette.

Für viele mögen Atemübungen befremdlich sein, aber der Nutzen für Gesundheit und Wohlbefinden ist erstaunlich, sowie gut belegt. 5 bis 10 Minuten am Tag reichen aus, um schon nach wenigen Wochen klarer denken, Verspannungen, Entzündungen und sogar Schmerzen zu lindern, besser schlafen und die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessern zu können.

Tipp: Verbinden Sie vielleicht einen Spaziergang im Wald mit einer kurzen Meditation (ruhig atmen und einfach genießen mit geschlossenen Augen) auf einer Bank. Gehen Sie weg von Ihren Gedanken und hören Sie einfach nur zu. Achten Sie auf die Luft, die Ihren Körper durchströmt und schieben Sie alles beiseite, zumindest für ein paar Minuten. Danach gehen Sie vielleicht noch ein Stück Barfuß. Das mag anfangs komisch und auch peinlich wirken, aber kümmern Sie sich nicht darum was andere denken. **Dies ist unsere eigentliche Natur, nur haben wir das alle scheinbar vergessen.** Machen Sie das nur eine Woche lang und Sie werden den Unterschied bemerken. Vor allem was Ihre innere Ruhe betrifft.

Unbedingt ansehen: Hier eine ARTE- Dokumentation auf Youtube dazu:

<https://bit.ly/2Tz31dj>

9 völlig natürliche Heilmittel und kritische Nährstoffe, die jeder Rheumatiker kennen und nutzen sollte!

Wir haben uns in den letzten 10 Jahren auch sehr intensiv mit Nahrungsmittelergänzungen beschäftigt. Im Folgenden möchten wir Ihnen 8 geniale, völlig natürliche Helferlein und Nährstoffe vorstellen, welche die Heilung des Darms fördern und das Immunsystem auf ein völlig neues Level heben können. Wir haben damit nicht nur selbst sehr gute Erfahrungen gemacht, sondern uns wiederum an Studien und Untersuchungen gehalten. Die Ergebnisse, wie auch Erfahrungsberichte sind durchweg extrem positiv und keines dieser Mittel wird umsonst aufgeführt. Die Wirkungsweisen ergänzen sich und in Kombination mit optimierter Ernährung und Lebensstil kann unglaubliches erreicht werden, wenn man es denn richtig macht.

Ich habe angefangen mich mit Nahrungsergänzung zu beschäftigen, als ich damals selbst an einer scheinbar unheilbaren Autoimmunkrankheit litt und nach

alternativen Wegen suchte. Sie haben mir spürbar geholfen, aber der Weg dorthin war lang und steinig, bis ich einen genauen Plan, und auch die Richtigen Infos zur Hand hatte.

Wir erklären alles verständlich, aber nicht zu ausschweifend, denn es geht in diesem Programm in erster Linie um die Umsetzung. Alles auf chemischer Ebene durchleuchten zu wollen ist unnötig und verwirrend, aber wir haben ein paar Links dazugefügt, damit Sie sich tiefergehend mit dieser Materie befassen können, falls Sie das möchten.

Natürlich sollte man immer auf die eigenen Körpersignale hören, sich genau informieren (Fachkundiger Arzt/Heilpraktiker im Optimalfall) und mögliche Allergien, sowie Wechselwirkungen mit Medikamenten beachten.

Generell handelt es sich aber um sehr verträgliche „Heilmittel“ und teilweise sogar lebensnotwendige Nährstoffe, von denen wir einfach zu wenig aufnehmen. Selbst die beste Ernährungsweise kann nicht alle Mängel beseitigen, und hier kommen eben auch Ergänzungen ins Spiel.

Aber nun schauen wir uns mal genau an, welche Heilmittel und Nährstoffe Mutter Natur so in ihrem Apothekerschrank hat, und wieso ausgerechnet diese so wichtig sind.

Wenn wir von einer rheumatischen Erkrankung betroffen wären, dann würden wir Folgendes, ergänzend zu Medikation und besagter Ernährungsweise, zu uns nehmen... (Jeder handelt eigenverantwortlich, wir übernehmen keinerlei Haftung)

#1: Bor

Bei einem akuten Bormangel werden vermehrt Mineralien (Magnesium, Kalium und Phosphor) vom Körper ausgeschieden, was auch durch Studien am Menschen so bewiesen wurde.

Probanden haben durch die tägliche Einnahme von nur 3 mg Bor bis zu 40 Prozent weniger Mineralien ungenutzt ausgeschieden.

Untersuchungen haben ebenfalls gezeigt, dass in Ländern, in denen die Menschen wenig Bor über die Nahrung aufnehmen (1 bis 2 mg pro Tag) die Zahlen an Arthritis Erkrankungen deutlich höher sind als in Ländern mit einer guten Borversorgung (5 bis 10 mg pro Tag).

Ausgewaschene Böden sind vor allem in den Industrieländern ein massives Problem und der Ursprung dieses generellen Mangels an Bor. Landwirtschaftlich genutzte

Flächen sind größtenteils überbeansprucht und ausgewaschen. Mineralien wie Bor, Silicium, Chrom, Selen, usw. sind schlichtweg nicht mehr in ausreichenden Mengen vorhanden. Und besonders Bor scheint für Rheumatiker ein großes Problem darzustellen.

Hinzu kommt, dass Bor fast ausschließlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommt. Somit erneut ein Problem der reicheren Länder, in denen meist viele tierische Produkte auf den Teller kommen.

Die Wirkung gegen chronische Entzündungen, Schmerzen, aber auch Pilze ist belegt, und konnte das Leben vieler Rheumageplagter massiv verbessern. Ein Großteil der Betroffenen braucht durch die Anhebung des Borspiegels (optimalerweise in Kombination mit hochdosiertem Vitamin D und Magnesium) deutlich weniger, bzw. keinerlei Schmerzmittel mehr. Ob nun bei rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Gicht oder Arthrose, es scheint den meisten eine sehr große Hilfe zu sein.

In einer Doppelblindstudie von 2009, welche im Journal of Nutritional & Environmental Medicine veröffentlicht wurde, kam es zu erstaunlichen Ergebnissen...

Bei dieser Pilotstudie bekamen Betroffene (rheumatoide Arthritis) 6 mg Bor pro Tag als Nahrungsergänzung und die andere Gruppe ein Placebo.

Nach 3 Wochen und erneut nach 5 Wochen wurden die Probanden untersucht. Das Ergebnis war eine Verbesserung des Schmerzzustandes um 71 % innerhalb der Borgruppe nach Abschluss der Studie.

Hingegen nur 10 % innerhalb der Placebogruppe.

Nebenwirkungen traten nicht auf.

Die Forscher kamen zur Schlussfolgerung, dass Bor ein sicheres und vorteilhaftes Mittel innerhalb der Behandlung rheumatischer Beschwerden darstellt.

Dies ist nur eines vieler Beispiele und mithilfe der Ernährungstipps in diesem Ratgeber machen wir schon ein Schritt in die richtige Richtung -> mehr pflanzliche und naturbelassenere Ernährung! Somit wird auch mehr Bor aufgenommen, aber besonders am Anfang kann es durchaus Sinn machen Bor zusätzliche einzunehmen, um einen Mangel schneller beheben zu können, wie auch die Studien zeigen (auch unserer Erfahrung nach).

So würden wir vorgehen, neben der richtigen Ernährungsweise:

Wir würden ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem Borgehalt von 3 bis 6 mg pro Tag einnehmen. Dabei sollte jedoch stets die Anweisungen auf der Verpackung durch den Produkthersteller beachtet werden, da verschiedene Borverbindungen auch verschiedene Bordsierungen beinhalten.

1. Wir würden mit 3 mg starten, und das 5 Tage lang so einnehmen, zu einer Mahlzeit. Weniger als 3 mg zeigten in Studien keine Wirksamkeit.
2. Falls keine spürbare Wirkung einsetzt, würden wir nach 7 Tagen die Dosis erhöhen auf 6 mg, denn diese Menge war in Studien stets wirksam. Falls es hierbei zu keiner positiven Veränderung kommt, und gleichzeitig keine Nebenwirkungen (Kopfschmerzen) auftreten, würden wir sogar auf bis zu 9 mg erhöhen, manche nehmen noch mehr, und haben keinerlei Probleme, im Gegenteil sogar. Frauen unter 60 kg sollten jedoch nicht mehr als 6 mg pro Tag einnehmen.

Nach Einsetzen der Wirkung, spätestens zu erwarten nach ca. 1- max. 4 Wochen, würden wir auf 3-6 mg (Erhaltungsdosis) reduzieren. Zusätzlich würden wir dann Lebensmittel mit einem hohen Borgehalt nach und nach in die Ernährung einbauen.

Verpflichtender Hinweis: Generell sollte die zusätzliche Einnahme von Bor mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker in Vorfeld abgeklärt werden. Doch jeder Mensch muss schlussendlich selbst Verantwortung übernehmen und auf die Signale seines Körpers hören. Unsere Meinung.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

#2: Vitamin D3/ Sonnenlicht

Das Sonnenvitamin erhellt nicht nur unser Gemüt, sondern aktiviert und regelt auch unzählige lebenswichtige Vorgänge.

Wir brauchen Vitamin D zwingend, um gesunde neue Zellen bilden zu können, und damit unser Immunsystem funktioniert. Es lohnt sich daher auf jeden Fall sich mit diesem Thema zu beschäftigen, denn sowohl Pflanzen, Tiere, wie auch wir Menschen brauchen Licht, um zu funktionieren.

Unzählige Studien haben zudem nachgewiesen, dass Rheumatiker (sowie eigentlich alle chronisch kranken Menschen) größtenteils unter einem extremen Mangel an Vitamin D leiden. Bei Patienten mit Fibromyalgie wird ein Mangel sogar direkt mit dem Verlauf der Krankheit in Verbindung gebracht. Manche haben es nur durch die Behebung dieses Problems geschafft komplett beschwerdefrei zu werden!

Leider bekommen wir alle heutzutage viel zu wenig direktes Sonnenlicht auf die Haut, weil wir uns meist in geschlossenen Räumen aufhalten und zudem viel Kleidung tragen. Hinzu kommt, dass gängige Präparate meist stark unterdosiert sind.

So würden wir vorgehen, neben der richtigen Ernährungsweise:

(Auch Experten und Studien zum Thema empfehlen das so!)

Erster Schritt: Lassen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel bestimmen! (Auch in vielen Apotheken möglich!)

Zweiter Schritt: Wenn ein Wert von unter 40 ng/ml im Blut vorliegt (unbedingt die Einheit beachten!), dann würden wir 10 Tage lang genau 50.000 I.E. an Vitamin D3 (+ Vitamin K2) pro Tag einnehmen, um den Wert schnell auf über 60ng/ml erhöhen zu können.

Dritter Schritt: Ab dem 11. Tag würden wir dann 10.000 I.E. pro Tag einnehmen, Frauen 5.000 I.E. pro Tag.

Vierter Schritt: Regelmäßiges testen hilft dabei die individuelle Erhaltungsdosis zu finden. Diese ist stets verschieden, aber zu genau muss man es auch nicht nehmen. Ein Wert zwischen 60 ng/ml und 90 ng/ml ist optimal. Alles darunter und darüber sollte korrigiert werden, in unseren Augen.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

#3: Mineralerde/Heilerde

Nicht nur unsere Böden und Pflanzen sind häufig arm an Mineralstoffen, wie bereits beim Thema „Bor“ erläutert. Auch unsere Körper lechzen nach diesen lebenswichtigen Stoffen, besonders in unserer heutigen Zeit, der stark verarbeiteten und „sterilen“ Lebensmittel. Vor allem unser Darm profitiert davon, wenn wir im wahrsten Sinne des Wortes „Dreck fressen.“

Es gibt verschiedene Heilerden und Gesteinsmehle, welche nicht nur dabei helfen den Mineralstoffhaushalt zu verbessern, somit also auch das Körpergewebe basischer machen können, sondern Sie helfen auch enorm bei der Entgiftung, indem sie schlichtweg Gifte binden und abtransportieren. Drei Vorteile in einem sozusagen und das sollte man sich unbedingt zu Nutze machen. Besonders am Anfang einer Ernährungsumstellung werden vermehrt auch Giftstoffe freigesetzt und abtransportiert. Um dem Körper dabei unter die Arme zu greifen und die Gifte besser binden zu können, sind Heilerden, oder eben auch Gesteinsmehle die wohl effektivsten und natürlichsten Helfer.

Wichtig: In Verbindung mit Medikamenten hat dies aber auch zur Folge, dass die Wirkung abgeschwächt werden kann, wenn zeitgleich Heilerde, oder andere bindende Gesteinsmehle wie z.B. Zeolith eingenommen wird. Daher sollte stets ein gewisser zeitlicher Abstand der Einnahme gewährleistet sein (min. 1 Stunde, besser 2 Stunden). Auch das sollte im Zweifel immer abgeklärt werden.

So würden wir vorgehen, neben der richtigen Ernährungsweise:

Wir würden zu Heilerde (für innere Anwendung!) greifen und diese laut Herstellangaben auf der Verpackung einnehmen. Das kann 1-mal pro Tag sein, aber wir würden es morgens und abends machen.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks>

#4: Kurkuma

Ein exotisches Gewürz mit außergewöhnlichen Eigenschaften. Hunderte von Studien und Jahrtausende lange Verwendung in der indischen und chinesischen Medizin dokumentieren zahlreiche Vorteile für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

In Kombination mit Piperin (in schwarzem Pfeffer) erhöht sich die Wirksamkeit um ein Vielfaches.

Wir persönlich sind der Meinung, dass diese Kombination wohl eines der besten Mittel gegen Entzündungen aller Art darstellt, was sich schon in kleinen Dosen bemerkbar machen kann, bei regelmäßiger Einnahme. Von chronischen Schmerzen, bis hin zu schweren Ekzemen, schon nach wenigen Tagen/Wochen stellt sich

oftmals eine erhebliche Besserung ein. Wie gesagt, dass zeigen auch unzählige Studien mittlerweile eindeutig.

Täglich damit zu kochen wäre eine Option und in Indien ist das die Regel, aus gutem Grund, aber wir würden hier ebenso ein Ergänzungsmittel nutzen.

So würden wir vorgehen, neben der richtigen Ernährungsweise:

Wir würden ein Ergänzungsmittel nach Herstellerangaben einnehmen, welches sowohl Curcumin (Wirkstoff in Kurkuma), als auch Piperin (Wirkstoff in schwarzem Pfeffer) beinhaltet.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

#5: L-Glutamin und Quercetin (oder besser noch -> ausreichend Rohkost und Knochenbrühe!)

Beides sind wichtige Bausteine für die Reparatur der Darmwand. Nicht nur mein Heilpraktiker hat mir damals diese beiden Mittel empfohlen, um meinen Leaky Gut zu heilen, auch der weltbekannte Mediziner Dr. Klaper aus den USA hat hierzu einen interessanten Vortrag gehalten. → UNBEDINGT ANSEHEN

Weitere Infos dazu auf: <https://hilfe-rheuma.de/links/>

Wichtig: Grundsätzlich ist es auch möglich L-Glutamin und Quercetin über die Ernährung abzudecken und mittlerweile bin ich der Meinung, dass das in diesem Fall der bessere Weg ist!

Quercetin ist bei richtiger Ernährung (wie in diesem Programm beschrieben) kein Problem. Quercetin ist in Äpfeln (Schale), Zwiebeln (besonders in äußersten Ringen), roten Trauben, Zitrusfrüchten, Brokkoli und anderem grünen Blattgemüse, Kirschen, und Beeren enthalten. Beim Erhitzen dieser Lebensmittel geht einiges an Quercetin verloren, was wiederum zeigt, dass auch ausreichend Rohkost in der Ernährung wichtig ist (nicht nur wegen des Quercetins).

L-Glutamin ist eine Aminosäure, welche besonders in Knochenbrühe zu finden ist. Der Vorteil von Knochenbrühe ist zudem, dass hier viel Kollagen enthalten ist und

andere Aminosäuren, in geballter Form sozusagen. Das hilft dem Darm (Körper im Allgemeinen) das Gewebe zu stärken, und somit die Durchlässigkeit (Leaky Gut) zu verbessern. Aber auch Muskeln, Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe allg., usw. profitieren enorm von dem regelmäßigen Konsum von Knochenbrühe, aber auch von Rohkost.

Wichtig: Sie sehen, viele dieser Schritte greifen ineinander, und genau das ist der Schlüssel. Man darf diese Nähr- und Wirkstoffe nicht mit Medikamenten vergleichen. Es braucht zwar meist etwas Zeit und eine regelmäßige Einnahme. Aber die möglichen Nebenwirkungen sind extrem überschaubar, bis nicht vorhanden. Zudem wirken sie ganzheitlich und unterstützen sich in Ihrer Wirkung!

So würden wir vorgehen:

1. Wir würden auf ausreichend Rohkost achten, um ausreichend Quercetin aufzunehmen.
2. Wir würden Knochenbrühe in die Ernährung einbauen, also einfach als Brühe, oder als Suppen- oder Soßenbasis. Mindestens 3-mal pro Woche eine Portion, besser 5 bis 6-mal.

Tipp: Fertige Knochenbrühe in hoher Qualität (Bio, Weiderind) ist teuer und selber machen sehr Zeit aufwendig. Wir nutzen daher einfach ein Knochenbrühekonzentrat (gibt's online zu kaufen in guter Qualität). Dieses reicht für viele Portionen und kann einfach portionsweise mit dem Löffel aus dem Glas entnommen werden. Auch vom Preis her ist es pro Portion um einiges günstiger als fertige Knochenbrühe.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

#6: Probiotika (Übersetzung: Für das Leben!)

Ein geschädigter Darm geht immer einher mit einer Dysbiose (Darmflora aus dem Gleichgewicht) und somit einem geschwächtem Immunsystem. Um die Darmflora wieder mit guten und nützlichen Bakterien aufzufüllen, brauchen wir hochwertige Probiotika. Dr. Klaper hat diesen Punkt in seinem Vortrag ebenfalls am Ende

erwähnt, und ich habe es auf diese Weise erfolgreich umgesetzt, wie schon tausende seiner Patienten zuvor.

Fast niemand weist heutzutage eine absolut intakte Darmflora auf, was besonders für alle chronisch kranken Menschen gilt.

Die Lösung ist relativ einfach, aber viele gehen es zu komplex an. Wir halten es einfach, man muss nur wissen wie. Die bereits beschriebenen Schritte sind hier schon sehr hilfreich, aber nur über die richtige Ernährung und Pro-, sowie Präbiotika kann die Darmflora erfolgreich „restauriert“ werden.

So würden wir vorgehen:

Ausreichend Rohkost ist auch für die bakterielle Vielfalt im Darm ein wichtiger Faktor. Nur lebendige, pflanzliche Nahrung (ungekocht) hat hier einen Effekt.

Zudem würden wir ein natürliches (fermentiertes) Probiotikum tägliche einnehmen, optimalerweise zu einer Rohkost-Mahlzeit, mit dem Namen „Vita Biosa“. Damit haben wir stets sehr gute Erfolge erzielt, aber es können auch andere Mittel genutzt werden.

Ballaststoffe (Präbiotika) dienen den Bakterien als Futter und sind daher ebenso ein wichtiger Punkt, um die Flora langfristig verbessern zu können. Nur pflanzliche Nahrung enthält Ballaststoffe, denn sie sind sozusagen das Bindegewebe der Pflanzenwelt. Wieder ein Punkt, der für eine pflanzenbasiertere Ernährungsweise spricht, wie in diesem Programm beschrieben. Es macht aber durchaus Sinn, besonders am Anfang zusätzlich Ballaststoffe einzunehmen.

Tipp: Wir würden zu Akazienfaser greifen, einzunehmen nach Herstellangaben auf der Verpackung. Meist nur ein paar Gramm pro Tag, zu einer Mahlzeit.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

#7: Magnesiumöl

Viele Betroffene wissen, dass eine ausreichende Magnesiumversorgung sehr wichtig und auf spürbar wohltuend ist. Doch was viele nicht wissen und daher auch nicht beachten sind folgende Punkte...

Ein guter Bor-, sowie Vitamin D-Spiegel sind wichtige Cofaktoren, damit Magnesium seine schmerzlindernde und entspannende Wirkung voll entfalten kann. Mithilfe dieser beiden Stoffe kann das Magnesium um ein Vielfaches besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden.

Es handelt sich also um ein Wirkungskette, die wir uns hierbei zunutze machen mit diesen Schritten. Jeder Schritt unterstützt die anderen in ihrer Wirkungsweise.

Magnesium wird innerhalb der orthomolekularen Medizin als der wichtigste Mineralstoff für uns Menschen bezeichnet. Es macht uns stressresistenter, senkt den Muskeltonus, stärkt unser Immunsystem, und fördert unser Energielevel, sowie einen ruhigen Schlaf.

Jeder Rheumatiker sollte auf die Magnesiumversorgung achten und unzählige Studien zeigen, wie wichtig und effektiv Magnesium für den Krankheitsverlauf, das Schmerzempfinden und das allgemeine Wohlbefinden ist.

Die orale Einnahme von z.B. Magnesiumcitrat (wird relativ gut vom Körper aufgenommen) führt jedoch bei vielen zu Verdauungsproblemen, meistens Durchfall, besonders bei höheren Dosen, welche meist nötig sind. Wenn das der Fall ist, kann das sogenannte Magnesiumöl zum Einsatz kommen, denn dieses kann äußerlich angewandt werden. Das Magnesium wird hierbei also über die Haut aufgenommen, und das hat noch weitere Vorteile, gegenüber einer oralen Einnahme.

Magnesiumöl kann ganz einfach selbst hergestellt werden. Es besteht aus Magnesiumchlorid, in gereinigtem/destilliertem Wasser gelöst. Dazu gleich noch mehr. Es handelt sich also nicht direkt um ein Öl, sondern um ein Salzwasser. Der Name Magnesium-Öl entspringt rein der öligen Konsistenz, den die äußere Anwendung kurzzeitig auf der Haut hinterlässt.

Selbst in der modernen Schmerztherapie findet besonders Magnesiumchlorid immer mehr Anklang und Anwendung. Zu nennen wäre hier unter anderen ein wichtiger Vorreiter in Deutschland, und zwar Dr. Kammermayer aus München (Facharzt für Anästhesie/spezielle Schmerztherapie).

Er arbeitet sowohl mit transdermaler (über die Haut) Magnesiumtherapie, als auch mit Magnesiuminfusionen, und das mit großem Erfolg.

Hier ein Link zu seinen Empfehlungen:

<https://www.ambulantes-schmerzzentrum.de/behandlungen/magnesium-transdermal.html>

So würden wir vorgehen, neben der richtigen Ernährungsweise:

Wir würden Magnesiumöl selbst herstellen und Anwenden nach Dr. Kammermayer`s Empfehlungen (bitte vorher durchlesen; Link oben), denn das ist kinderleicht sehr günstig: Man gibt hierzu 30g Magnesiumchlorid (kann man online kaufen; Wichtig: In pharmazeutischer Qualität!) in eine leere Sprühflasche (Glas/100ml) und füllt diese mit gereinigtem/destilliertem Wasser auf.

So erhält man eine 30-prozentige Lösung. Das Wasser sollte destilliert, oder zumindest gefiltert sein. Das Salz löst sich sehr gut, und die Flasche muss lediglich gelegentlich geschüttelt werden. Sprühkopf drauf und fertig.

1 kg reines Magnesiumchlorid kostet online zwischen 3 und 10 €, somit ist dieses Mittel auch relativ kostengünstig und ergiebig, vor allem wenn man es in der Sprühflasche verwendet. Aber auch regelmäßige, zusätzliche Fußbäder sind sehr zu empfehlen, um den Magnesiumspiegel innerhalb weniger Wochen auf ein normales Niveau zu heben. Auch hier bitte die Anweisungen von Dr. Kammermayer beachten.

Fertiges Magnesiumöl kostet etwas mehr (ca. 8 € auf 100ml), aber wenn Sie keine Lust haben es selbst zumischen, ist das auch eine gute Option.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

#8 OPC (Traubenkernextrakt) + Vitamin C

OPC sorgt für eine verbesserte Durchblutung und schützt die Zellen vor Oxidantien. Alle Körperregionen werden mithilfe von OPC besser mit Nährstoffen versorgt und der Heilungsprozess kann stark verbessert, bzw. beschleunigt werden. Auch hier ist die Studienlage eindeutig, und diese Erkenntnisse müssten viel mehr Menschen nutzen, besonders heutzutage, denn Bewegung ist Mangelware und viele trinken zu wenig Wasser.

OPC hilft dabei auch kleinste Gefäße besser zu versorgen und somit indirekt über das Blut Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie gebraucht werden.

Wir unterschätzen die Wichtigkeit einer guten Durchblutung enorm, und neben ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, kann OPC hier sehr gute Dienste leisten.

Am besten ist OPC stets mit Vitamin C (z.B. natürliches aus Acerola) zusammen einnehmen, weil die Wirksamkeit dadurch um ein Vielfaches verstärkt wird!

Robert Franz war einer der ersten im deutschsprachigen Raum, der dieses Thema auf den Tisch gebracht hat und zu Anfang gab es viele Zweifler, doch auch die Wissenschaft stützt mittlerweile seine Erfahrungen und Erfolge. Auch wir haben nur gute Erfahrungen gemacht und teilen die Meinung, dass OPC vielen Menschen helfen kann bei unterschiedlichsten Leiden.

Besonders auch für Rheumatiker ist eine gute Durchblutung ein entscheidender Faktor, der Heilungsprozesse beschleunigen und selbst anregen kann, besonders wenn die anderen Tipps in diesem Programm beherzigt werden.

So würden wir vorgehen, neben der richtigen Ernährungsweise:

Wir würden ein Ergänzungsmittel mit OPC, in Kombination mit Vitamin C täglich einnehmen, nach Herstellerangaben auf der Verpackung. Wir nehmen es einfach zum Mittagessen (unsere größte Mahlzeit am Tag), so wie alle vorgestellten Vitamine und Mineralien auch. Wir machen das, um unsere Gesundheit zu bewahren.

Siehe mehr dazu im Video eines genialen Ernährungsexperten...

Diesen Beitrag und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

#9 Weihrauchsalbe und Myrrhe

In der Bibel wird beschrieben, dass die 3 weisen Könige des Morgenlands dem neugeborenen Jesuskind wertvolle Geschenke, in Form von Gold, Myrrhe und Weihrauch darbrachten. Was viele jedoch nicht wissen ist, dass diese Geschenke mehr als nur eine großzügige Geste darstellen sollten...

Gold wirkt stimmungsaufhellend, und schützend für die Gelenke und den Bewegungsapparat. Dies ist auch der Grund dafür, warum die Könige und andere Hochgeborene seit jeher vorzugsweise Goldschmuck trugen und sich mit dem Edelmetall gerne umgaben. Heute werden auch Goldimplantate bei rheumatischen

Beschwerden eingesetzt, mit Teils großem Erfolg. Doch diese Therapieform ist noch sehr unbekannt und steckt in den Kinderschuhen, sozusagen.

Myrrhe ist ebenso wie Weihrauch ein Baum-, beziehungsweise Strauchharz, und hilft in erster Linie den Verdauungsorganen, sowie dem Bewegungsapparat. Es findet in Jordanien (hohes Vorkommen) bei akuten und chronischen rheumatischen Leiden seit jeher Einsatz, und das mit großem Erfolg.

In unserer Gesellschaft sind diese Mittel kaum bekannt und das ist mehr als Schade, denn viele Rheumatiker und unzählige andere chronisch kranke Menschen könnten extrem profitieren.

Doch was sagt die Wissenschaft zu diesen alten Heilmitteln?

Eine Studie von Apotheken ergab, dass Myrrhe-Extrakt (äußerlich als Creme angewandt) Schwellungen an Händen und Füßen signifikant reduzierte. Es wird angenommen, dass es den Leukotaxinspiegel (ein Stoff, der von verletztem Gewebe produziert wird und Entzündungen verursacht) senkt.

Besonders auch der Weihrauch findet hierzulange immer mehr Anklang, denn dieser hilft gegen Entzündungen und Schmerzen jeglicher Art, was auch durch dutzende Studien eindrucksvoll belegt wurde. Die Boswelliasäuren sind hierbei die Hauptwirkstoffe, welche auch innerhalb der modernen Medizin als Extrakte vermehrt genutzt werden, eine Zulassung haben, und somit auch in Apotheken erworben werden können. Die erste britische Studie hierzu wird von Dr. Robert Jacobs (Hausarzt aus Devon) an 30 seiner Arthritis-Patienten durchgeführt.

Dr. Jacobs ist überzeugt von den medizinischen Daten, welche die Wirkung von Weihrauch und Myrrhe belegen. Er ist der Meinung, dass es die effektivste Kombination aller Pflanzenextraktformulierungen für entzündungshemmende Zwecke darstellt, die ihm während seiner Laufbahn als Mediziner begegnet ist.

Dr. Jacobs sagt zudem:

„Wir haben festgestellt, dass es genauso gut, wenn nicht sogar besser wirkt als herkömmliche verschreibungspflichtige Entzündungshemmer wie Naproxen.“

Und damit steht er nicht allein. Wie gesagt, viele Mediziner haben sich positiv zu diesen natürlichen Heilmitteln geäußert, auch in Deutschland.

Hier wäre besonders Prof. Thomas Simmet von der Uniklinik Ulm zu nennen, welcher durch seine stetige Forschungsarbeit zum Thema Weihrauch (besonders in Bezug auf Krebserkrankungen) mehrere Wissenschaftspreise erhielt.

Er sagt: *„Geben wir den Tumorzellen Boswelliasäuren, dann lernen sie wieder zu sterben.“*

Dies sind mutige Worte für einen Schulmediziner, aber sie verdeutlichen klar den Nutzen dieser natürlichen Heilmittel.

Doch noch immer werden Weihrauch und Myrrhe viel zu wenig genutzt, weil sie hierzulande schlichtweg kaum bekannt sind. Besonders was ihre einzigartige Wirkungsweise und Effektivität angeht.

Auch wir haben in unserem Umfeld hierzu einiges getestet und sehr positives Feedback bekommen. Sowohl was rheumatoide Arthritis als auch Fibromyalgie, aber auch einen Fall von Gicht betrifft. Selbst bei unspezifischen Muskel- und Gelenkschmerzen, sowie Arthrosen helfen diese beiden Harze effektiv und meistens schon nach kurzer Zeit.

So würden wir vorgehen, neben der richtigen Ernährungsweise:

Die Anwendung dieser beiden Harze ist relativ einfach und kann sowohl äußerlich als auch innerlich erfolgen.

Wir würden eine Creme aus Weihrauch und Myrrhe verwenden, um betroffene Bereiche direkt äußerlich zu behandeln. Schon nach den ersten Anwendungen kommt es bei vielen Betroffenen zu einer Besserung.

Zudem würden wir ein Ergänzungsmittel einnehmen, welches entweder beide Harze beinhaltet oder zumindest Weihrauch als medizinisches Extrakt, was die äußere Anwendung perfekt unterstützt.

Solche Salben und Ergänzungen können in Apotheken oder online erworben werden.

Hierbei handelt es sich um medizinische Extrakte, und auch damit haben einige Anwender schon nach wenigen Tagen/Wochen der Einnahme sehr positive Erfahrungen gemacht. Die äußerliche Anwendung kann mehrmals täglich erfolgen, und die innerliche Einnahme nach Herstellerangaben, beziehungsweise nach der Aussage von Arzt/Apotheker.

Weitere Infos und eine Produktempfehlung finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link: <https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

Nach ein paar Monaten...

Wenn der Darm wieder fit ist und die Beschwerden sich gebessert haben, bzw. verschwunden sind, kann Folgendes wieder häufiger verzehrt werden: (Natürlich in gesundem Maß, also nicht täglich)

- Alle Nachtschattengewächse (Optimalerweise weiterhin im Schnellkochtopf kochen und somit unschädlich machen!)
- Kaffee (1 bis 2 Tassen pro Tag sind ok)
- Hefe, Getreide (Wir raten weiterhin stets zu Natursauerteigbrot, Pseudogetreide und Gekeimtem zu greifen!)
- Zucker und herkömmliches Getreide meiden, so gut es eben geht. Gekeimtes ist immer gut und sollte weiterhin gegessen werden, z.B. im Müsli
- Nüsse optimalerweise weiterhin aktivieren (einweichen) vor dem Verzehr, dann sind sie perfekte Energie- und Fettlieferanten. Stets mit etwas Obst kombinieren
- Weiterhin: Fleisch ODER Fisch maximal 2-mal pro Woche
- Besonders Milch, aber auch Käse weiterhin meiden, so gut es eben geht (es gibt vegane Alternativen in den Supermärkten; Tipp: Simply V)
- Pflanzliche Milch, z.B. Soja (aber ohne Öl; ist oft enthalten) verwenden statt tierische
- Butterschmalz oder Kokosöl zu anbraten und hochwertiges Olivenöl für kalte Speisen, doch stets nur so wenig wie möglich und so viel wie nötig verwenden.
- Wurst meiden, so gut es eben geht
- Weiterhin **80 bis 90 % pflanzliche, unverarbeitete Nahrung**
- Eine Mahlzeit pro Tag sollte möglichst Rohkost sein
- Die vorgestellten Ergänzungen (alle) helfen die Gesundheit zu bewahren
- Knochenbrühe weiterhin min. 2-3-mal pro Woche
- Probiotika und konzentrierte Ballaststoffe als Kuren (2 bis 4-mal pro Jahr) oder auch dauerhaft
- Immer ausreichend Wasser und etwas Tee, statt Softdrinks und Kaffee
- Regelmäßige Fastenkuren sind ein Muss, besonders je älter wir werden (intermittierendes Fasten kann auch dauerhaft praktiziert werden)
- Tägliche Meditation (5-10 min) hilft dabei einen klaren Kopf zu behalten und hat zudem heilende Wirkung
- Bewegung an der frischen Luft (optimalerweise im Wald), so oft es eben geht. Ausgedehnte Spaziergänge sind absolut ausreichend, möglichst täglich
- 7-9 Stunden Schlaf sollten es sein pro Tag, Nickerchen sind stets willkommen

Tipp: Bei Schlafproblemen hilft Melatonin oder auch CBD-Tropfen!

In unseren Augen ist diese Form der Ernährung und Lebensweise optimal und aus eigener Erfahrung heraus auch umsetzbar, denn auch ich mache das so seit Jahren so. Es ist wichtig nach der Heilungsphase den Körper weiterhin zu unterstützen damit es weiterhin bergauf, und nicht wieder gleich bergab geht, wenn Sie verstehen.

Ausnahmen (Geburtstage, Weihnachten, usw.) sind natürlich auch mal drin, aber ich komme immer wieder zu diesen „Grund-Regeln“ zurück und versuche Maß zu halten. **Tipp:** Besonders in den ersten Wochen/Monaten würde ich jedoch möglichst keine Ausnahme machen.

Wichtige Infos zum Schluss:

Alle Infos in diesem Ratgeber sollen keine direkte Handlungsaufforderung darstellen, denn wir sind keine Ärzte. Alle Inhalte sind schlichtweg die Maßnahmen, die wir umsetzen würden (weil sie auf Studien, anderen Expertenmeinungen und unseren eigenen Erfahrungen beruhen) und ich auch umgesetzt habe. Wir übernehmen auch keine Haftung.

Kein Mensch ist wie der andere, und man sollte stets auf das eigene Körpergefühl hören, mögliche Allergien beachten, und mit gesundem Menschenverstand an die Sache herangehen.

Manche tun sich sehr leicht mit den erwähnten Schritten, für andere scheint es eine schier unmögliche Aufgabe zu sein. Wenn Sie sich eher in die 2. Kategorie einordnen, dann möchte ich Ihnen noch etwas mit auf den Weg geben...

Unsere modernen und gemütlichen Gewohnheiten haben, sowie unser Unwissen über die Zusammenhänge haben uns an diesen Punkt gebracht. Wir können nichts dafür, aber jetzt ist es Zeit dafür zu sorgen, dass dies eine Ende hat. Sie wissen nun was zu tun ist und können auch alles Schritt für Schritt, ohne Druck angehen, wenn Sie sich überrollt fühlen. Aber glauben Sie mir auch, wenn ich sage, dass es von Woche zu Woche immer einfacher wird. Schlussendlich macht es das Leben langfristig einfacher, wenn man es nur einmal verstanden hat. Die Verwirrung hat ein Ende und man kann sich auf andere Dinge, mit neuer Energie und Vitalität konzentrieren. Das muss das Ziel sein, also konzentrieren Sie sich auf das Gute und

nicht das Schlechte, so oft es nur geht. Wie es sein wird, wenn es besser wird und was man dann alles wieder erleben und fühlen kann, ohne Einschränkungen und Ängste.

Ich habe es geschafft und es hat Jahre gedauert, bis ich so weit war. Viele andere haben es viel schneller geschafft, weil Sie die richtige Anleitung hatten, und Sie haben diese nun auch.

Manche Tipps scheinen simpel zu sein, aber es zu wissen, heißt nicht es zu leben. Hier muss man ehrlich zu sich selbst sein, nur dann kann auch Veränderung passieren. Sie können das auch schaffen, mit Geduld und etwas Disziplin. Konzentrieren Sie sich eine Zeit lang nur auch sich selbst, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch wieder mit voller Kraft für andere da sein. Seien Sie mal eine Zeit lang egoistisch, das haben Sie sich verdient und es wird Ihnen guttun auf der Reise zurück zu mehr Lebensqualität und Gesundheit.

Tipp: Suchen Sie sich, wenn möglich, einen fachkundigen Mediziner oder Heilpraktiker, der dich bei dieser Umstellung begleiten kann.

Stichworte für die Suche im Internet: Dunkelfeldmikroskopie, Dunkelfeldanalyse, Leaky Gut, IgG-Test auf Lebensmittel (Immunreaktion), Darmpermeabilität-Test

Die Suche nach so einer Praxis ist nicht immer einfach, aber es werden immer mehr Mediziner, die eine „alternative“ Herangehensweise entwickeln, und für Neues offen sind, bzw. über den Tellerrand schauen. Hier lohnt es sich ein wenig zu recherchieren und herumzufragen.

Schlussendlich haben wir es nun ein großes Stück weit selbst in der Hand, und allein dieses Gefühl gab mir damals die Kraft zu gravierenden Veränderungen.

Auch meine damalige Ernährung (vor meiner Erkrankung) war, rückwirkend betrachtet, ein wahres Desaster, und heute verstehe ich den Spruch: „Du bist, was du isst!“

Heilung ist ein langer Prozess. Wir müssen uns die Zeit dafür nehmen und geduldig sein, denn schließlich haben wir Jahrzehnte damit „verbracht“ (aus Unwissenheit), den Schaden zu verursachen.

Es ist niemals einfach eingefahrene Prozesse aufzugeben, und durch neue zu ersetzen. Schließlich handeln wir gegen die "innere Empfehlung", wenn wir auf

Nahrungsmittel verzichten, die Glückshormone ausschütten, weil sie einfach so verdammt gut schmecken.

Wie zum Beispiel Chips, Schokolade, Wurst, Käse, Weißbrot, Pizza, Döner, oder ein Steak mit frittierten Kartoffeln.

Damit sind wir aufgewachsen. Ob wir damit allerdings auch alt werden, ist ein anderes Kapitel, welches noch nicht zu Ende geschrieben wurde. Zum Glück ist unser Körper ist eine Hochleistungsmaschine, und wird erst aufhören sich selbst zu heilen, wenn unser Licht endgültig erlischt.

Deshalb sollten wir ihn dabei maximal unterstützen, anstatt ihn weiter mit „Müll“ zu füttern. Und irgendwie hat die Schulmedizin auch Recht, wenn sie sagen, dass es kein Heilmittel gegen Rheuma und andere Autoimmunerkrankungen gibt. Ich glaube sogar, dass es niemals eines geben wird, um ehrlich zu sein. Denn wie sollte ein Medikament gegen all die unterschiedlichen genannten Faktoren und Gefahren wirken können?

Was aber viel zu selten erklärt wird, ist (viele wissen es aber einfach schlichtweg auch nicht), dass es einen selbstgesteuerten Heilungsprozess gibt, der im direkten Zusammenhang mit unserer Ernährung und unseren Lebensgewohnheiten steht. Der unserem Körper dabei hilft, sich selbst und damit die Ursache dieser grausamen Symptome zu beseitigen.

Hiermit möchten wir aber auch ausdrücklich sagen, dass wir keine Ärzte sind, dieser Ratgeber ein persönlicher Erfahrungsbericht ist und wir keinerlei Haftung übernehmen. Dies ist keine Handlungsaufforderung.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt, also dürfen Sie es keineswegs weiterschicken, oder anderweitig verbreiten. (Siehe Impressum unten).

Jetzt folgen noch einige Studien und Untersuchungsergebnisse, welche unsere persönlichen Erfahrungen stützen. Zu guter Letzt (Teil 2 des Ratgebers) finden Sie dann noch unsere Rezepte, die Sie einfach nachkochen, oder als Inspiration nutzen können.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Aufmerksamkeit, und wünschen Ihnen nur das Beste auf Ihrem Weg.

Mit besten Grüßen, Jacob, Raphael und das Team von Hilfe-Rheuma.de

Helfen Sie uns auf unserer Mission:

Schicken Sie uns gerne Ihre Erfahrungen, oder stellen Sie uns eine Frage, falls Sie eine haben. Wir helfen stets gerne und so gut wir können und dürfen.

AN: hilfe-rheuma@posteo.de

Studiensammlung zum Nachschauen

Alle Links im Buch finden Sie auf unserer Website unter folgendem Link:

<https://hilfe-rheuma.de/programmlinks/>

Informationen zu Ernährung und Darmgesundheit:

Rolle der Ernährung bei der Beeinflussung der Aktivität bei rheumatoider Arthritis:

<https://bit.ly/36vAr1Q>

Veränderte Zusammensetzung des Mikrobioms bei Patienten mit rheumatoider

Arthritis: <https://bit.ly/36vAxXg>

Dysbiose trägt zur Entwicklung von Arthritis bei, indem autoreaktive T-Zellen im

Darm aktiviert werden: <https://bit.ly/3gf9802>

Integration von Mikrobiom und Epigenom zur Entschlüsselung der Pathogenese von

Autoimmunerkrankungen: <https://bit.ly/2yuEDCd>

Ernährung bei RMDs: Ist es wirklich ein Denkanstoß? Fokus auf rheumatoider

Arthritis: <https://bit.ly/2zivm0J>

Eine schlechte Ernährungsqualität ist mit einer erhöhten Entzündung bei schwedischen Patienten mit rheumatoider Arthritis verbunden:

<https://bit.ly/2WZwzTs>

Die Remission bei rheumatoider Arthritis nach verschiedenen Kriterien konvergiert nicht über die Entzündungsmarker: <https://bit.ly/2TA8iRK>

Design einer entzündungshemmenden Diät (ITIS- Diät) für Patienten mit rheumatoider Arthritis: <https://bit.ly/2yxNuTO>

Analyse von Darmmikrobiota bei Patienten mit rheumatoider Arthritis: <https://bit.ly/36oJD86>

Unterdrückung der entzündlichen Arthritis durch aus dem menschlichen Darm stammende *Prevotella histicola* bei humanisierten Mäusen: <https://bit.ly/2AYxjjd>

Ernährungsstatus und der Einfluss der veganen Ernährung auf die Darmmikrobiota und die menschliche Gesundheit: <https://bit.ly/2XuhSGY>

Der gesundheitliche Vorteil einer veganen Ernährung: Erforschung der Darm-Mikrobiota-Verbindung: <https://bit.ly/2XpcKnz>

Veränderte Darmmikrobiota bei RA: Auswirkungen auf die Behandlung: <https://bit.ly/2XtAabx>

Informationen zu Bor:

Bor (Wissenschaftliche Informations- und Studiensammlung):

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712861/>

Wichtigkeit von Bor für gesunde Knochen und Gelenke:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7889887/>

Minimierung der Auswirkungen alters- und arthritsbedingter Veränderungen auf die Gesundheit und Funktion der Gelenke

<https://www.clinicaleducation.org/resources/reviews/minimising-the-impact-of-age-and-arthritis-related-changes-on-joint-health-and-function/>

Wachsende Beweise für die Vorteile von Bor für die menschliche Gesundheit

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587211407638>

Informationen zu Vitamin-D:

Robert Franz über Vitamin D3, K2 und Magnesium

<https://www.youtube.com/watch?v=TUvH7brwD1Y>

Vitamin D und Kniearthrose

<https://www.caringmedical.com/prolotherapy-news/vitamin-d-knee-osteoarthritis/>

Vitamin D und rheumatoide Arthritis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3539179/>

Vitamin D und rheumatische Autoimmunerkrankungen

<https://www.reumatologiaclinica.org/en-vitamin-d-autoimmune-rheumatic-disease-articulo-S2173574315001240>

Informationen zu Magnesium:

Magnesiumtherapie durch die Haut (Rezeptur Dr. Kammermayer)

<https://www.ambulantes-schmerzzentrum.de/behandlungen/magnesium-transdermal.html>

Zusammenhang zwischen Magnesium und Calcium und Schmerzparametern, Lebensqualität und Depression bei Frauen mit Fibromyalgie

<https://advancesinrheumatology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42358-019-0095-3>

Auswirkungen von transdermalem Magnesiumchlorid auf die Lebensqualität von Patienten mit Fibromyalgie: eine Machbarkeitsstudie

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26343101/>

Kann Magnesium bei Knieschmerzen und Arthrose helfen?

<https://www.caringmedical.com/prolotherapy-news/magnesium-deficiency-considered-major-risk-factor-osteoarthritis-development-progression/>

Der Einfluss von Spurenelementen auf Arthrose

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2021.771297/full>

Magnesium bei Gelenkgesundheit und Arthrose

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34023805/>

Informationen zu Weihrauch und Myrrhe:

Die Heilkraft des Weihrauchs

<https://www.youtube.com/watch?v=ckji11PXBsY>

Weihrauch statt Kortison gegen Rheuma und MS?

<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/gesundheit/weihrauch-statt-kortison-gegen-rheuma-und-ms-100.html>

Weihrauch reprogrammiert Entzündungsenzyme

<https://www.uni-jena.de/en/200511-weihrauch-5lox-en>

Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Pilotstudie zur Bewertung der Sicherheit und Wirksamkeit eines neuartigen *Boswellia serrata* -Extrakts bei der Behandlung von Osteoarthritis des Knies

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6681146/>

Wirkung von *Boswellia Serrata*-Extrakt auf akute Entzündungsparameter und Tumor-Nekrose-Faktor- α im vollständigen Freund-Adjuvans-induzierten Tiermodell der rheumatoiden Arthritis

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6477955/>

Weihrauch und Myrrhe unterdrücken Entzündungen über die Regulierung des Stoffwechselprofils und des MAPK-Signalwegs

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4556964/>

Impressum: Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlegers und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

E-Mail: hilfe-rheuma@posteo.de

Jacob Niebler

Fuchsweg 26

93077 Bad Abbach

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Hippokrates