

Die Volkskrankheit Rheuma hat mehrere hundert Gesichter

«Die Menschheit isst heute eher Todes- anstatt Lebensmittel»

Am 24. September referierte Felix Bürge im Alterszentrum Hofwiesen über die verschiedenen Rheuma-Arten und ihr Entstehen. Im zweiten von der Vitaswiss veranstalteten Vortrag vom 4. Oktober sprach der Berliner Heilpraktiker Sebastian Bartning zu den Themen Säure-Basen-Haushalt, falsche Ernährung und andere Störfaktoren im Lebenswandel. Ein voller Saal zeugte vom grossen Interesse der Zuhörer.

«Rheuma» (griechisch) bedeutet «fliessend». So bilden denn fließende, ziehende oder reisende Schmerzen den gemeinsamen Nenner rheumatischer Beschwerden. Dazu können sich Schwellungen, Steifigkeit, Einschränkungen im Bewegungsapparat und Überwärmung gesellen. Die zwischen 300 und 500 Abarten zählende Volkskrankheit befällt vorwiegend ältere, zunehmend aber auch junge Menschen und ist vor allem auf eine falsche Ernährungsweise zurückzuführen. Was tun? Bürge meinte dazu: «Du kannst es ändern. Fürchte dich nicht, langsam zu gehen; fürchte dich, stehen zu bleiben.»

Einige typische Rheuma-Arten

Die rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis) befällt vor allem kleine Gelenke an Händen und Füssen, aber auch Sehnscheiden und Schleimbeutel. Pseudogicht und Gicht betreffen vorab das Grundgelenk der Grosse Zehen sowie das obere Sprunggelenk.

Weichteil-Rheumatismus ruft Schmerzen in Ellenbogen oder Daumen, bei Muskel- und Sehnenansätzen hervor.

Zu den degenerativen Erkrankungen – in zunehmendem Alter typisch – gehört die Arthrose mit Anlauf- oder belastungsabhängigen Schmerzen, besonders in Finger-, Knie- und Hüftgelenken. Chroni-

sche Rückenschmerzen können entstehen durch ungenügende Rückenmuskulatur sowie durch einen zu engen Spinalkanal, einen Bandscheibenvorfall oder die Abnutzung zwischen den Wirbeln.

Rheuma, eine Übersäuerungskrankheit

«Wie geht es dir?» – «Ich bin sauer.» Eine oft gehörte und im Wortsinn nur zu wahre Aussage, denn rheumatische Erkrankungen beruhen auf der Übersäuerung unseres Körpers, wo der Säure-Basen-Haushalt zunehmend aus dem Gleichgewicht gerät. In unserer «zivilisierten Welt» essen wir in den letzten Jahrzehnten immer ungesünder. Manche Nahrungsmittel enthalten zum Teil unerwünschte Zusatzstoffe: Gift hindert Kartoffeln oder Zwiebeln am Auskeimen; wir essen Fleisch von Tieren, die mit vitaminisiertem und mit Antibiotika angereichertem Kraftfutter gemästet wurden; viele Produkte werden vor dem Verzehr durch Tiefkühlung und/oder durch die Mikrowelle zerstört. Und meist sind noch Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und Farbstoffe im Einsatz. Bartning dazu unverblümt: «Solche Erzeugnisse sind eigentlich keine Lebensmittel, sondern eher Todesmittel. So essen wir Krankheiten in uns hinein.» Auch Diabetes sowie Krebs – sofern nicht genetisch bedingt – seien



Anita Moor, Präsidentin der Vitaswiss-Sektion Dietlikon, dankt Sebastian Bartning für sein spannendes Referat. (Foto mg)

sehr wohl auf falsche Ernährung zurückzuführen.

Milchprodukte und Fleisch als Hauptsünder

Erwiesenermassen tragen viele Lebensmittel, die sich vor allem nach dem Zweiten Weltkrieg in unserem Speiseplan einen festen Platz erobert haben und die von den Detailhändlern in immer neuen Varianten angepriesen werden, zu einem Übergewicht an Säure bei. Es sind dies Milch, Joghurt, Quark, Käse (nicht aber Butter, sowie Schaf- und Ziegenkäse), Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel, dann weisser Zucker, Konfitüre, und Produkte aus Weissmehl, polierter Reis, Kaffee, Tee und Alkohol. Demgegenüber ist vegetarische Nahrung basenüberschüssig. «In unserem Körper können die Bindegewebe – dazu gehören auch die Knochen – Säureüberschüsse eine Zeitlang zwischenlagern. Ist diese Kapazität erschöpft, sitzen wir in einem Säurebad», sagt Bartning drastisch. Für eine Gesundung empfiehlt sich eine vermehrt vegetarische wenn nicht gar vegane Ernährungsweise, eventuell von Zeit zu Zeit gekoppelt mit einer Fastenkur. Dann kann sich unser Säure-Basen-Haushalt

wieder erholen und ins Gleichgewicht kommen. Die zunehmende Beliebtheit von Bio-Produkten weist in die richtige Richtung.

Auf die Frage, ob sich eine umstellungswillige Person gleich zum harten Schritt entschliessen oder ihre Nahrungsgewohnheiten langsam umstellen soll, antwortet Bartning: «Das kommt einerseits auf den Leidensdruck, andererseits auf den Menschentyp und seine Entschlusskraft an.» Entscheidend scheint auf alle Fälle: die Lebensmittel mit Bedacht einkaufen, langsam und mit Mass essen.

Michael Grimmer

Weitere Informationen

Als vertiefte Lektüre zum Thema sei folgendes Buch empfohlen «China Study» und ihre verblüffenden Konsequenzen für die Lebensführung, eine weltumspannende Ernährungsstudie von T. Colin Campbell und Thomas M. Campbell; deutsch, 2011.

Weitere Literatur unter www.bartning.de → Artikel. (mg)



Bild einer Rheuma-Gelenkentzündung aus dem Gesundheitsmagazin Vista Nr. 6/2011 spricht für sich selbst.

Hügli

Spezialreinigungen GmbH

Ablaufreinigung
Entstopfungen

Rohrreinigung
Tiefgaragenreinigungen

Schachtentleerung
Platzreinigungen

Telefon 044 837 14 14