

# Raus aus der Starre

## Rheuma naturheilkundlich behandeln

Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer rheumatischen Erkrankung. Betroffen sind nicht nur die Älteren. Schätzungsweise 20.000 Kinder und Jugendliche plagen sich bereits mit einer chronischen Gelenkentzündung. Sie alle haben eins gemeinsam: Rheumapatienten müssen täglich Medikamente einnehmen und wünschen sich eine schonende, nebenwirkungsfreie Alternative, um ein schmerzfreies Leben führen zu können. Die Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt kennt eine Vielzahl alternativer Methoden und betrachtet Rheumapatienten aus einer ganzheitlichen Sichtweise. „Der Mensch zählt“, sagt sie, „und nicht nur seine Erkrankung.“

von Stefanie Deckers



### IM INTERVIEW

Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin und Dozentin aus Velbert, dem Herzstück des Bergischen Landes.



Foto: S. Schmitz-Harwardt

durchaus mehr Auslöser. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Sprache unseres Körpers und der Versuch, eine Disharmonie im Organismus zu heilen.

*Frau Schmitz-Harwardt, was bedeutet für den Einzelnen die Diagnose „Rheuma“?*

**Sonja Schmitz-Harwardt:**

Rheuma ist keine eigenständige Erkrankung. Rheuma ist der Oberbegriff für rund 100 verschiedene rheumatische Beschwerdebilder, die sich in Gruppen unterteilen lassen: Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Der degenerative Knorpelverlust betrifft meistens die Hüften oder die Knie. Von Osteoporose sind meistens Frauen betroffen. Ebenso von Fibromyalgie, einer Form des Weichteilrheumatismus. An Morbus Bechterew erkranken vorwiegend junge Männer unter 30. Gicht ist geschlechtsunspezifisch und eine Stoffwechselerkrankung.

Alle rheumatischen Beschwerden bereiten Schmerzen in den Knochen, Gelenken, Sehnen und Muskeln. Manchmal sogar in den inneren Organen. Die Beweglichkeit ist herabgesetzt und die Patienten fühlen sich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.

*Rheuma aus der Sicht der Schulmedizin und der Naturheilkunde. Wo liegen die Unterschiede?*

**Sonja Schmitz-Harwardt:**

Die Schulmedizin betrachtet Rheuma als eine Autoimmunerkrankung. Oder sie zieht eine genetische Komponente in Betracht. Wir Naturheilkundler sehen

Schulmedizinisch werden rheumatische Erkrankungen mit Medikamenten behandelt, mit entzündungshemmenden Mitteln und mit nichtsteroiden Antirheumatika (NRSA). Symptome lindern ist der eine Weg. Eine Alternative ist die Ursachenforschung. Um die Schräglage im Organismus zu beseitigen, betrachten wir den Menschen mit all seinen Facetten und aus einer ganzheitlichen Sichtweise.

*Wie gehen Sie in Ihrer Behandlung vor?*

**Sonja Schmitz-Harwardt:**

Der erste Schritt ist eine Säure-Basen-Regulierung. Denn Rheuma ist eine Ablagerungskrankheit. Übersäuerung im Körper setzt sich früher oder später in den Gelenken ab. Eine stark säurehaltige Ernährung in Verbindung mit Bewegungsmangel verklebt die Faszien. Das führt zu chronischen Schmerzen.

Fastenkuren sind für Rheumakranke allerdings nicht die richtige Variante. Viel besser ist eine basische Ernährung mit einer gesteigerten Flüssigkeitszufuhr. Wer viel trinkt (stilles Wasser oder Tee), hilft dem Körper bei der Säureregulierung. Erst wenn die Körperchemie wieder im Gleichgewicht ist, können weitere Maßnahmen ergriffen werden.

**Anzeige**  
**1/3 Seite Dr. Wolz (hoch)**

>>

## Anzeige ¼ Seite Aurelia San



Foto: realworkhard/pixabay



Foto: Kneipp-Original Bad Wörishofen

### Aus der Ernährungstherapie

#### Entzündungshemmende Lebensmittel bei Rheuma

- ❁ Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Tofu, Miso und Tsukemono.
- ❁ Gemüse: Brokkoli, Knoblauch, Tomaten, Yams und Zwiebeln.
- ❁ Obst: Ananas, Aronia, Heidelbeeren, Papaya und Kirschen.
- ❁ Inhaltsstoffe: Antioxidantien, Flavonoide, Mangan, Selen, Senfölglycoside und Zink.
- ❁ Vitamine: Vitamin B (Carotin), C und E.
- ❁ Fette: Hanföl, Lachs, Leinöl, Walnüsse und Omega-3-Fettsäuren.

#### Pflanzen, die Rheumasymptome lindern

- ❁ Arnika: schmerzlindernd
- ❁ Baldrian: beruhigend
- ❁ Cayennepfeffer: erwärmend
- ❁ Hopfen: beruhigend
- ❁ Teufelskralle: antirheumatisch
- ❁ Thymian: natürliches Antibiotikum
- ❁ Weidenrinde: schmerzlindernd
- ❁ Weihrauch: entzündungshemmend

**Homöopathische Arzneimittel bei rheumatischen Erkrankungen bekommen Sie in Ihrer Apotheke!**

>> Welche sind das?

Zur physikalischen Therapie gehören weitere Methoden wie die Hydrotherapie nach Kneipp. Kältegüsse hemmen die Entzündung in den Gelenken. Wärme in Form von Moorbädern, Fangopackungen, Heublumenaufgaben und Wickeln mit Heilerde oder Heilpflanzen-Tinkturen bringt die Lebensenergie wieder ins Fließen.

Gut ist alles, was reizt: Schröpfen, Vakuummassage und Faszientraining. Akupunktur und die Akupressur sind Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die die Schmerzpunkte behandeln und die Selbstheilungskräfte stimulieren. Die TCM versteht unter Rheuma die „Stagnation des Qi“. Die Lebensenergie fließt wieder, wenn Stagnation und Starre aufgehoben sind. Das Ayurveda übersetzt „Rheuma“ nämlich so: „Der See der erstarrten Tränen.“

Was kann jeder Rheumapatient selbst für sich tun?

#### Sonja Schmitz-Harwardt:

Fangen wir mal mit der Bewegung an. Viele Rheumapatienten haben Angst vor körperlicher Betätigung, weil sie Schmerzen fürchten. Es ist jedoch bestätigt, dass Patienten, die regelmäßig Sport treiben, weniger Beschwerden haben als die, die sich schonen. Die beste Körperbewegung findet im Wasser statt. Schwimmen und Aquafitness sind gelenkschonende Ausdauersportarten, ebenso wie Radfahren. Gut ist jede Bewegungsform, die Spaß macht: Tanzen zum Beispiel oder Walken mit Freunden im Wald. Auf die Anspannung folgt immer eine Entspannung. Deshalb rate ich zu den anerkannten Entspannungsverfahren wie die 5 Tibeter, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung und Yoga. Auch Feldenkrais, Biofeedback und Autogenes Training sind bekannt für ihre ausgleichende Wirkung, die wir alle brauchen, um unsere Lebensenergie im Fluss zu halten.