

DER Heilpraktiker

Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde

Mai
2022
89. Jahrgang

Gelenkerkrankungen Homöopathie



www.naturheilkunde-kompakt.de

mg^o fach
verlage

Offizielles Organ





Rheumatische Erkrankungen – Vitalstofftherapie im Fokus

Laien gehen in der Regel davon aus, Rheuma sei eine eigenständige Erkrankung. Dem ist aber nicht so. Rheuma betrifft längst nicht nur die Gelenke, sondern auch Weichteile, Organstrukturen wie z.B. Knochen, Sehnen, Muskeln oder Bindegewebe. Mediziner benutzen daher lieber den Begriff „rheumatischer Formenkreis“. Eine Sonderstellung haben Gefäßentzündungen aus dem rheumatischen Formenkreis. Ihnen geht immer eine meist schwere Erkrankung vor allem mit Bakterien (in den meisten Fällen Streptokokken) voran.

Der rheumatische Formenkreis umfasst deutlich über hundert einzelne Erkrankungen. Sie lassen sich in fünf Gruppen unterteilen:

- Entzündliche rheumatische Erkrankungen
- Rheumatische Erkr. der Weichteile
- Chronische Knochenerkrankungen
- Verschleißbedingte rheumatische Erkr.
- Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden

Jede dieser Gruppen könnte weiter unterteilt werden, jedoch würde das den Rahmen sprengen.

Folgende Symptome sind für Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis typisch:

- Gelenkschmerzen; mit Abstand das häufigste Symptom
- Schmerzen in Knochen, Bindegewebe und Muskeln
- Rötung, Schwellung und/oder Überwärmung von Gelenken oder Weichteilen

- Eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke oder der betroffenen Körperregionen
- Fieber, Gewichtsverlust, Nachtschweiß (Achtung: auch typische Begleitsymptome bei Tumorerkrankungen)
- Müdigkeit
- Hautveränderungen

Natürlich wird von den Betroffenen immer wieder die Frage nach den Ursachen einer rheumatischen Erkrankung gestellt. Diese sind diffus und vielfältig und nur für einzelne Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis bekannt:

- Bei den nicht-entzündlichen Erkrankungen handelt es sich in der Regel um altersbedingten Verschleiß oder Überbelastung durch Übergewicht, Gelenkfehlstellungen, vorangegangene Verletzungen von Knochen und Gelenken oder fehlende Bewegung, was vor allem im Alter häufig ist
- Hormonelle Verschiebungen in den Wechseljahren führen im zunehmenden Alter zu einem verstärkten Knochenabbau und so zu einer Osteoporose
- Osteomalazie, Rachitis haben als Ursache einen langwährenden Vitamin D-Mangel
- Gendefekte können Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis triggern
- Gicht durch zu viel Harnsäure im Blut gehört auch zu den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

In allen anderen Fällen richten sich aus zum Teil unbekanntem Gründen Immunabwehrzellen gegen eigene Körperzellen und füh-

ren so zu einer Entzündung. Mit Sicherheit handelt es sich in diesen Fällen um eine genetische Prädisposition. Eine rheumatische Erkrankung wird auch durch Umweltfaktoren und Lebensstil beeinflusst. Menschen, die nicht rauchen, normalgewichtig sind und nur wenig bis gar keinen Alkohol konsumieren, haben deutlich weniger Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis.

Schulmedizinische Therapie für den rheumatischen Formenkreis

Je nach Art der Grunderkrankung kommen verschiedene Verfahren zum Einsatz:

- Schmerzmedikamente
- Spezielle Rheumamedikamente wie Immunsuppressiva
- Sport
- Krankengymnastik und Physiotherapie
- Operationen
- Ergotherapie
- Psychotherapie

All diese – und auch noch einige nicht erwähnte Maßnahmen – können hilfreich sein. Zumeist bewirken sie eine Verlangsamung des Krankheitsverlaufes. Langfristige Heilung ist dadurch nicht möglich. Die Möglichkeiten der Vitalstoffe werden in der Schulmedizin überhaupt nicht oder nur sehr rudimentär genutzt. Das ist unverständlich, denn viele Daten zeigen, dass eine individuelle Vitalstofftherapie Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises nicht nur

verlangsamen, sondern auch heilen können. Da die Vitalstoffe direkt das Immunsystem beeinflussen, können sie vor allem überschießende Immunreaktionen stoppen. Dies geschieht ohne komplette Ausschaltung des Immunsystems, wie dies bei Immunsuppressiva der Fall ist, und ist damit nicht mit Nebenwirkungen behaftet.

Selen

Die Bedeutung des Spurenelements Selen wurde erst 1957 aufgedeckt, bis dahin galt es als schädlich für die Gesundheit. Jedoch ist genau das Gegenteil der Fall, denn für dieses Spurenelement existieren 21 sogenannte Selenoproteine mit wichtiger Funktion für unseren Organismus und unser Immunsystem. Dabei handelt es sich um Eiweißverbindungen, mit Selen im aktiven Zentrum, die dem zellschädigenden oxidativen Stress entgegenwirken können. Unsere Körperzellen sind nämlich nicht nur durch fremde Erreger (Bakterien, Viren, Pilze) gefährdet, sondern ebenfalls durch freie Radikale. Hierbei handelt es sich um reaktive Verbindungen, zumeist mit Sauerstoff, die die Zellfunktionen massiv stören können

und so zum Zelluntergang führen können. Das ist im Bereich des Immunsystems besonders problematisch, da die komplexen Immunzellen sehr sensibel auf sogenannte radikalische Angriffe reagieren.

Rheumatiker haben aufgrund ihrer Dauerentzündung oder wegen ihrer Arthrose einen sehr hohen oxidativen Stress und benötigen daher eine Vielzahl von Radikalfängern. Sehr effektiv zum Abfangen von Radikalen sind die sogenannten Glutathionperoxidasen. Von diesen gibt es in unserem Organismus vier verschiedene Arten. Damit diese Enzymsysteme freie Radikale eliminieren können, benötigen sie jedes für sich vier Selenatome im Zentrum. Somit übernimmt Selen eine Schlüsselrolle zur Abwehr freier Radikale und zur Stärkung unseres Immunsystems, auch vor und vor allem zur Behandlung von Rheumapatienten.

Neben seiner antioxidativen Funktion stärkt Selen das Immunsystem auf vielfältige Weise. Es steigert die Bildung von sogenannten natürlichen Killerzellen (natural killer cells). Wie der martialische Name schon sagt, sind das Abwehrzellen an der vordersten Front unseres Immunsystems, die Eindringlinge

wie Viren und Bakterien sofort attackieren und eliminieren. Das ist bei rheumatischen Beschwerden im Rahmen einer Borreliose oder eines chronischen Epstein Barr Virus Infektes von besonderer therapeutischer Relevanz. Zusammen mit den Vitaminen D und E, sowie einigen Pflanzenbegleitstoffen, verbessert Selen ebenfalls die Leistungsfähigkeit der sogenannten T-Lymphozyten, ebenfalls sofort wirksame Abwehrzellen gegen überschießende Immunreaktionen wie sie häufig bei Rheuma vorkommen.

Vielen Krankheiten liegt derselbe Mechanismus zugrunde: schädliche Proteinsulfhydrylgruppen, die das Immunsystem angreifen, werden durch Selen in inaktive Disulfidverbindungen umgebaut [1]. Nimmt man die Wirkung des Selens im Rahmen der Glutathionperoxidase und der übrigen Selenoproteine hinzu, wird ersichtlich, wie vielfältig die Wirkungen des Spurenelementes Selen für unsere Gesundheit sind. Leider ist die Selenversorgung der Bevölkerung durch die Nahrung zu niedrig, damit das Spurenelement alle seine wichtigen Funktionen ausführen kann.

In Österreich und Deutschland werden im Mittel nur circa 35 µg Selen am Tag zugeführt.

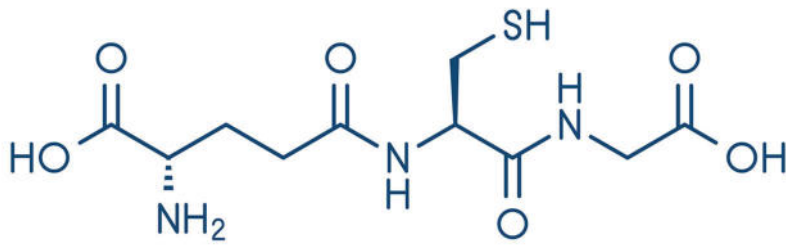


Abb. 1: Strukturformel des Glutathion

Ideal wären aber 100 bis 200 µg Selen täglich. Organische Supplemente werden in der Regel besser verwertet (z. B. SelenoPrecise von Pharma Nord) und können im Körper gespeichert werden. Sie sollten daher in der Vorbeugung und täglichen Anwendung verwendet werden. Anorganische Verbindungen wie Selenit und Selenat, werden schneller verwertet, jedoch nur schlecht aufgenommen. Anorganisches Selen eignet sich zur Infusionstherapie, wenn eine schnelle Wirkung erforderlich ist (z. B. akuter Rheumaschub).

Immer wieder wird vor der Toxizität von Selen gewarnt; über die Nahrung oder bei Dosierungen wie sie in Nahrungsergänzungsmitteln vorkommen, ist der Verbraucher nicht gefährdet. In der Therapie werden normalerweise nur Dosierungen bis 400 µg Selen pro Tag eingesetzt. Tägliche Gaben von bis zu 800 µg am Tag gelten als sicher, auch wenn diese hohen Dosierungen keinen besonderen Nutzen aufweisen. Tatsächlich sind schädliche Wirkungen des Selen aufgrund Überdosierung bisher nur bei Menschen aufgetreten, die über einen längeren Zeitraum 2000 µg oder mehr Selen täglich zugeführt haben.

Glutathion

Wie schon beschrieben kommt dem Glutathion im Rahmen der Behandlung rheumatischer Erkrankungen eine besondere Rolle zu. Es ist das stärkste endogene Antioxidans und ist dadurch bei allen Formen des rheumatoiden Formenkreises hochwirksam. Es besteht aus drei proteinogenen Aminosäuren, nämlich Glycin, Cystein und Glutamin (► Abb. 1: Strukturformel von Glutathion). Glutathion ist wohl das am häufigsten vorkommende niedermolekulare Thiol (Mercaptan) und wird in nahezu allen Zellen mit zum Teil relativ hohen Konzentrationen (etwa 5 mmol/l) gefunden [2, 3].

Das nachfolgende Diagramm zeigt, wie Glutathion wirkt und regeneriert wird (► Abb. 2). Glutathion lässt sich, wenn es in reduzier-

ter Form fixiert ist, gut ergänzen und sollte bei Rheumatikern regelmäßig zum Einsatz kommen.

Coenzym Q10

Der Körper produziert bekanntermaßen Energie in Form von ATP (= Adenosintriphosphat) in den Mitochondrien. Der Energiebedarf bei Rheumatikern ist krankheitsbedingt sehr hoch. Ein wesentlicher Cofaktor zur Energiegewinnung in den Mitochondrien ist Coenzym Q10.

Coenzym Q10, oder Ubichinon, gehört zu den Vitaminoiden; das sind vitaminähnliche Substanzen. Der menschliche Körper kann Coenzym Q10 bis etwa zum 35. Lebensjahr selbst ausreichend bilden. Danach und bei Krankheit auch schon früher, nimmt die Coenzym-Q10-Produktion immer mehr ab. Je mehr Energie ein Organ verbraucht, desto mehr Mitochondrien sind in dessen Zellen vorhanden. So kann eine Herzzelle bis zu 11.000 Mitochondrien beinhalten. Das Problem der hochaktiven Mitochondrien ist, dass sie sehr anfällig für oxidativen Stress und Infektionen sind.

Oxidativer Stress – zum Beispiel im Rahmen einer rheumatischen Erkrankung – kann die Energieversorgung der Zellen massiv stören. Dadurch können die Immunzellen völlig funktionslos werden. So gesehen trägt Coenzym Q10 erheblich zu einem gut funktionierenden Immunsystem bei, denn es optimiert die Energieausbeute, schützt gleichzeitig die Mitochondrien aller Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt auch das Vitamin E als Radikalfänger an der Zellmembran der empfindlichen Mitochondrien.

Rheumatiker sollten 300 mg Coenzym Q10 zu sich nehmen. Tatsächlich erreichen wir über die Nahrung nur circa 5 mg täglich. Daher sollte hier auf Nahrungsergänzungen zurückgegriffen werden. Eine wissenschaftliche Studie aus Spanien hat gezeigt, dass oxidiertes Coenzym Q10 (z. B. Q10 Bio-Qi-

non Gold 100 mg von Pharma Nord) am besten vom Organismus aufgenommen werden kann. Coenzym Q10 beeinflusst die Wirkung von Blutgerinnungs-Hemmern vom Typ der Vitamin-K-Gegenspieler. Menschen, die diese (z. B. Phenprocoumon z. B. Marcumar) einnehmen, sollten daher ihre Gerinnung zu Beginn einer Coenzym-Q10-Einnahme öfters überprüfen lassen. Es empfiehlt sich eine Einnahme von Coenzym Q10 morgens, denn nach 16.00 Uhr eingenommen, kann es den Schlaf stören.

Viele Medikamente – vor allem die Cholesterinsenker vom Typ der Statine – stören oder blockieren die körpereigene Bildung von Coenzym Q10. Das ist, wie beschrieben, für das Immunsystem fatal. Gerade ältere Menschen, die sowieso schon eine verminderte Ubichinon-Produktion haben, bekommen oft viele und verschiedene Medikamente. Das daraus resultierende erhebliche Energie Defizit erklärt die Krankheitsanfälligkeit und Therapieresistenz älterer Rheumatiker.

Omega-3-Fettsäuren

Schon vor 2500 Jahren vermutete Hippokrates einen Zusammenhang zwischen rheumatischen Erkrankungen und Rheuma. Noch vor wenigen Jahrzehnten lehnte die Medizin diesen Zusammenhang ab. Das hat sich inzwischen geändert, weil man die biochemischen Grundlagen zu verstehen beginnt. Es soll keineswegs der Sinn und Nutzen klassischer Therapieformen in Frage gestellt werden. Wir sind heute auch froh, zum Wohl unserer Patienten zum Beispiel COX-Hemmer zur Verfügung zu haben. Trotzdem sind orthomolekulare Überlegungen sinnvoll.

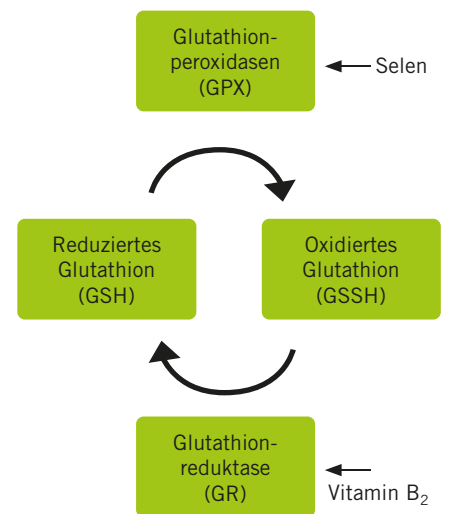


Abb. 2: Ansatzpunkte für Nährstoffe im Glutathion-Zyklus [4]

Schon allein Fasten kann eine sinnvolle orthomolekulare Überlegung sein, da damit je nach Ausgangssituation die alimentäre Zufuhr von Arachidonsäure verhindert wird. Arachidonsäure fördert die entzündlichen Vorgänge im Rahmen einer rheumatischen Erkrankung massiv. Fasten kann man selbstverständlich nicht lange durchhalten. Nebenbei wird dadurch der Mikro-Nährstoffmangel verschärft.

Die folgerichtige orthomolekulare Überlegung führt zu einer vegetabilen Kost mit einer Supplementierung, die geeignet ist, neben einer Mikronährstoffgrundversorgung das Verhältnis von ω -6-FS zu ω -3-FS zu optimieren. Das führt in der Praxis häufig zu einem deutlich geringeren Verbrauch an Antirheumatika, deren Nebenwirkungen die Lebensqualität zusätzlich zum Krankheitsbild belasten.

Anzumerken ist, dass die Vitamine A, C, und E die Umwandlung der Arachidonsäure in die Entzündungsmediatoren hemmen. Und letztlich sollte noch beachtet werden, dass die hochungesättigten ω -3-FS sehr oxidationsempfindlich sind. Eine Supplementierung mit Tocopherol ist daher in jedem Fall sinnvoll, um das gewünschte Ergebnis nicht zu gefährden.

Die Aufnahme von EPA, z. B. aus Fischöl, führt dazu, dass nahezu die gesamte Arachidonsäure aus Membranphospholipiden in allen Zellen ersetzt wird. Folglich führt die Zufuhr von EPA (und auch von DHA) zur Bildung von Prostanoiden der Serie 3 und 5. Diese wirken antithrombotisch, antichemotaktisch, antivasokonstriktiv und antiinflammatorisch.

In der orthomolekularen Medizin haben die Omega-3-Fettsäuren einen hohen Stellenwert. Die Optimierung des heutzutage meist

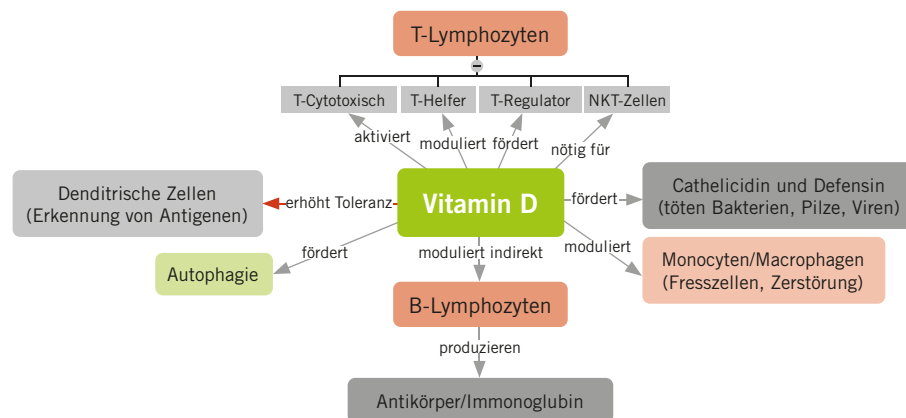


Abb. 3: Vitamin D-Wirkung im Immunsystem

ungünstigen Verhältnisses von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren hilft, die Konzentration ungünstiger Eikosanoide zu senken. Omega-3-Fettsäuren sind bei Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis nicht wegzudenken. Mittlerweile ist unstrittig, dass Omega-3-FS bei Rheuma entzündungshemmend und schmerzstillend wirken. Der zum Teil nicht unerhebliche Einspareffekt an NSAR ist zwischenzeitlich belegt. Aufgrund der vielfältigen Nebenwirkungen von NSAR – vor allem bei Langzeiteinnahme – ist dies von besonderer Bedeutung [5].

Pycnogenol

Hierbei handelt es sich um einen Extrakt aus der französischen Meereskiefer, die sehr viele komplexe Pflanzenextrakte enthält. Pycnogenol beinhaltet über 1.000 pflanzliche Verbindungen, vor allem die stark entzündungshemmenden Bioflavonoide. Dieser Umstand ist für Rheumatiker von erheblicher Bedeutung. Zusätzlich finden sich in Pycnogenol Procyanidine. Procyanidine sind natürliche Antioxidantien mit deutlich stärkerer Wirkung als zum Beispiel Vitamin E und Vitamin C. Für Rheumatiker von Bedeu-

tung ist, dass Pycnogenol zur Hemmung von Cyclooxygenasen (Cox) 1 und 2, TNF- α (Tumornekrosefaktor α), Interleukine, Prostaglandin-E₂, C-reaktives Protein (CRP) und Matrix-Metalloproteasen (MMPs) wie Elastase und Kollagenase beiträgt. All diese Substanzen sorgen bei Rheumatikern für massive Entzündungsreize und Krankheitschübe. In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass diese Überlegungen in der Behandlung auch sichtbar sind [6].

Alles in allem kommt es bei Rheumatikern mit Knochen- und Gelenksymptomen zu einer deutlichen Verbesserung der Gesundheitssituation. Durch die oben beschriebene Reduzierung der entzündungsfördernden COX Enzyme kommt es zu einer Schmerzreduktion und vermindertem Verbrauch von Schmerzmedikamenten.

Eine Studie 2007 mit Einnahme von 150 mg Pycnogenol brachte nach 3 Monaten 43 % weniger Schmerzen, 35 % weniger Steifheit, in anderer Studie von 2008 50 % (100 mg Einnahme) und Verbesserung der Gelenkfunktion um 52 % und deutlicher Reduktion an Schmerzmitteln um 58 % im Gegensatz zur Placebogruppe .

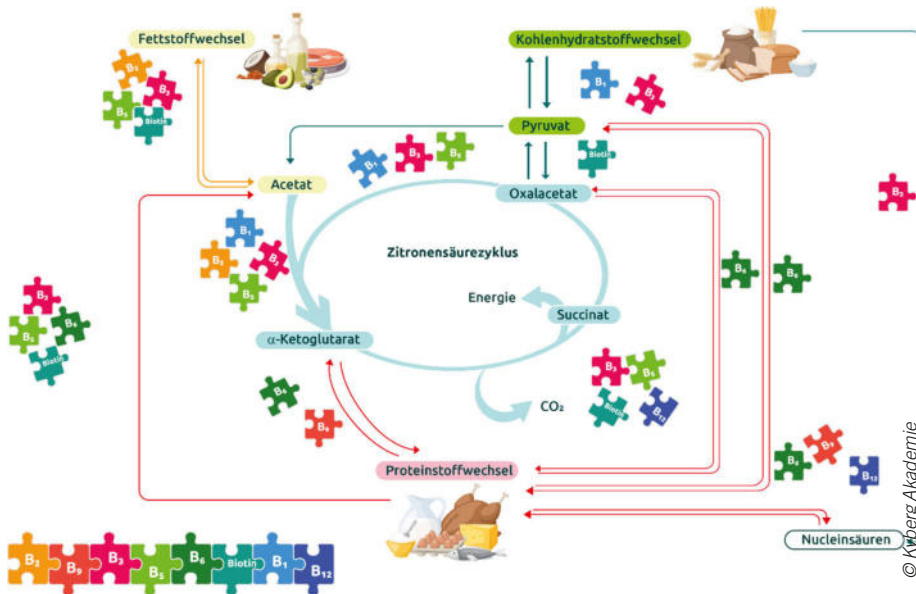


Abb. 4: Ansatzpunkte von Mikronährstoffen im Zitronensäurezyklus

Vitamin D

Bekanntermaßen ist Vitamin D kein Vitamin, sondern ein Prähormon. Als solches – tägliche Einnahme vorausgesetzt – hat es auch enorme Wirkung auf das Immunsystem und den Knochenstoffwechsel. Das ist wichtig, denn rheumatische Erkrankungen gehen oft mit einer Osteoporose einher.

Bezüglich des Immunsystems zeigt Vitamin D folgende Wirkungen (► Abb. 3): Aus dieser Abbildung wird klar, dass Vitamin D für ein funktionierendes Immunsystem unerlässlich ist. Bei Rheumatikern steigert Vitamin D so die Immunkraft und verhindert die bei Rheumatikern gefürchteten überschießenden Immunreaktionen.

Vitamin B

Die Gruppe der B-Vitamine ist generell als Ergänzung anzuraten. Bei Rheumatikern gilt es, Folgendes zu beachten:

Antirheumatika wie Methotrexat, Sulfasalazin und Azathioprin sind Gegenspieler der Folsäure und können so zu einem Folsäuremangel führen. Andererseits hemmt eine hohe Dosis von Folsäure die Wirkung der oben genannten Medikamente. In Dosierungen bis 1000 µg Folsäure am Tag besteht dieses Risiko nicht und die zugeführte Folsäure verbessert die Verträglichkeit von Methotrexat.

Azathioprin kann zusätzlich einen Vitamin B12 Mangel und nachfolgend eine Anämie auslösen. Eine Substitution von 500 µg Vitamin B12 am Tag wirkt diesem Problem entgegen.

Nachfolgendes Schaubild zeigt, dass die B-Vitamine nahezu in alle biochemischen Funktionen, die bei Rheumatikern gestört sind oder vermehrt ablaufen, eingebunden sind (► Abb. 4). Insofern ist die Supplementierung mit einem qualitativ guten Vitamin B-Komplex (z.B. Vitamin B-Komplex von PharmaNord) zwingend erforderlich.

Fazit

Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind vielfältig und mit unterschiedlichen Symptomen vergesellschaftet. Bei all diesen Erkrankungen sind Vitalstoffe zusammen mit den erforderlichen Medikamenten therapeutisch kausal wirksam. Sie dürfen auf keinen Fall weggelassen werden. Auf eine allgemeine Therapieempfehlung wurde in diesem Artikel bewusst verzichtet, denn bei über 100 Krankheitsbildern mit deutlichen Unterschieden in der Pathophysiologie ist das nicht sinnvoll.

Nathalie Schmidt
www.Energie-Lebensberatung.de
www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie

Dr. med. Edmund Schmidt
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.facebook.com/Vitalstoffinformation
www.ensign-ohg.de

Keywords: rheumatischer Formenkreis, Entzündung, Vitalstoffe, Pycogenol, Glutathion

Dieser Artikel entstand in freundlicher Zusammenarbeit mit Pharma Nord.

Literatur:

- [1] Brown KM, Arthur JR. Selenium, selenoproteins and human health: a review. *Public Health Nutr* 2001;4(2B):593-9.
- [2] Böhm U, Reuss F. Zellschutz-Entgiftung-Prävention: Die gesundheitliche Bedeutung von Glutathion. Uni Med verlag. 2013
- [3] Burgerstein L. Handbuch Nährstoffe. 12. Auflage. Tries Verlag. 2012
- [4] www.glutathion.de/
- [5] Senftleber NK, Nielsen SM, Andersen JR, et al. Marine Oil Supplements for Arthritis Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. *Nutrients*. 2017;9(1):42. Published 2017 Jan 6.
- [6] Grimm T, Chovanová Z, Muchová J, et al. Inhibition of NF-kappaB activation and MMP-9 secretion by plasma of human volunteers after ingestion of maritime pine bark extract (Pycnogenol). *J Inflamm (Lond)*. 2006; 3:1. Published 2006 Jan 27.
- [7] Belcaro G, Cesarone MR, Errichi S, et al. Treatment of osteoarthritis with Pycnogenol. The SVOS (San Valentino Osteo-arthritis Study). Evaluation of signs, symptoms, physical performance and vascular aspects. *Phytother Res*. 2008; 22(4):518-523.



Dr. med. Edmund Schmidt ist als Facharzt für Allgemeinmedizin, orthomolekulare Medizin und Ernährungsmediziner bei München niedergelassen. Er beschäftigt sich intensiv mit Mikronährstoffen und hat mehrere Bücher und Fachartikel über Vitalstoffe veröffentlicht.



Nathalie Schmidt arbeitet zusammen mit Ihrem Mann im Bereich der orthomolekularen Medizin. Gemeinsam haben sie viele Artikel und Bücher zu diesem Thema geschrieben. Sie geben regelmäßig Seminare und bilden Ärzte und Apotheker im Bereich Mikronährstoffe aus. Sie arbeitet auch als Coach und Reikitherapeutin und hat Bücher zu diesen Themen veröffentlicht.