

**Caren A. Poe**

# **Polyarthritis Good Bye**

**Ihr persönlicher Gesundheitsratgeber**

NEU

3. überarbeitete Auflage 2016 nach den neuesten Erkenntnissen  
der Wissenschaft

Alle ©Rechte vorbehalten.

## **Arthur Schopenhauer**

Neun Zehntel unseres Glückes beruhen allein auf der Gesundheit. Mit ihr  
wird alles eine Quelle des Genusses: Hingegen ist ohne sie kein äußeres  
Gut, welcher Art es auch sei, genießbar!

# VORWORT

Trotz der immer neuen Erkenntnisse, dank der heutigen mikrobiologischen Untersuchungsmöglichkeiten, sowie der Zell- und Molekularforschung, gilt Arthritis immer noch als eine unheilbare Erkrankung, deren Ursache bis heute nicht wirklich geklärt ist. Plötzlich bekämpft unser Immunsystem uns selbst. Ein Albtraum. Bis heute ist nicht erforscht, wieso unser Immunsystem urplötzlich seine Waffen gegen unsere eigenen Zellen richtet. Oft werden Betroffene mit zweifelhaften Schmerzmitteln, Entzündungshemmern, manchmal sogar in schweren Fällen mit Chemotherapeutika behandelt, mit meist gravierenden Nebenwirkungen. Dabei gibt es durchaus naturheilkundliche Maßnahmen, eine Arthritis im Griff oder sogar symptomfrei zu halten. Auch mit einer vernünftig angepassten Ernährung kann man viel erreichen, um schmerzfrei zu werden oder zu bleiben.

Arthritis ist eine schubweise verlaufende Gelenkerkrankung, mit entzündlichen Vorgängen, die teilweise so schmerzhaft sein können, dass das normale Leben zum Erliegen kommt. Allgemein wird auch die rheumatoide Arthritis, oft als chronische Arthritis bezeichnet, schlicht als Rheuma betitelt. Oft verwechseln Laien jedoch eine Arthritis mit einer Arthrose. Doch zwischen diesen beiden Erkrankungen besteht ein großer und gravierender Unterschied. Aber dazu kommen wir später noch ausführlich. Arthritis kann jeden von uns treffen, sogar schon Kinder.

Trotz millionenschwerer Forschungsgelder steckt die Wissenschaft in Bezug auf Arthritis leider immer noch in den Kinderschuhen. Neuesten Studien zufolge leben zirka 8 Millionen Rheumatiker in Deutschland, also etwa 10% der Bevölkerung. Man kann durchaus schon fast von einer Epidemie sprechen, denn die Zahl der Erkrankungen steigt stetig. Es wird geschätzt, dass etwa 800.000 bis 1 Million Menschen davon an

rheumatoider Arthritis erkrankt sind. Frauen sind öfter davon betroffen, als Männer. Arthritis kann jeden zu jeder Zeit treffen. Bei Kindern unter 15 Jahren wird vermutet, dass alleine in Deutschland bis zu 30.000 Kinder unter einer der Formen von Arthritis leiden. Und wie bereits erwähnt, sind die Ursachen dieser Erkrankung noch nicht entschlüsselt. Über die verschiedenen Formen der Arthritis spreche ich später ausführlich.

Doch nach wie vor erheben die Wissenschaft und die meisten Ärzte den Anspruch auf das Alleinrecht einer Behandlung, die nicht selten mit starken Nebenwirkungen einhergeht. Aber warum sollten wir den Wissenschaftlern Glauben schenken, wenn die meisten von ihnen von der Pharmaindustrie ihre Forschungsgelder erhalten?

Nicht selten wird von eben genau dieser Personengruppe all das als Scharlatanerie abgetan, was nicht in ihr Konzept passt. Aber auch in den Naturvölkern gab und gibt es auch heute noch Medizinmänner, die mit großem Wissen der Naturheilkunde vielen Menschen helfen können, die alleine die Kraft der Natur und der Spiritualität dazu benötigen. Die Schulmedizin in unserem Sinne kennen sie gar nicht. Und nicht immer wird mit Hilfe der Schulmedizin ein Heilungserfolg erzielt, immer öfter jedoch in solchen Fällen mit alternativen Methoden.

Verstehen Sie mich hier nicht falsch. Wir brauchen die Schulmedizin, die uns viele Wege der Gesundung brachte und bringen kann. Aber auch die Schulmedizin kommt oftmals an ihre Grenzen. Und es zeigt sich immer wieder, wie wichtig alternativen Methoden sein können, die in dem einen oder anderen Fall die einzige Hilfe bringen. In Indien und China wird so seit tausenden von Jahren so behandelt. Wobei die Seele nie außer Acht gelassen wird.

Unser Körper ist ein riesengroßes Chemielabor, ein Kernkraftwerk, eine lebende Maschine, die ununterbrochen funktioniert. Er ist nicht nur

eine lebende Maschine, sondern auch ein gigantisches Biotop, ein Energiefeld, das bis zum Ende unseres Lebens dieses Wunderwerk der Natur am Laufen hält. Und es ist wahrhaftig das größte Biotop, das man sich vorstellen kann. Denn in ihm tummeln sich zig Milliarden Mikroben. Ach was sage ich, es sind hunderte Billionen von Mikroorganismen. Das ist das Zehnfache der in unserem Körper enthaltenen Zellen überhaupt. Alleine unsere Bakterien bringen ein Gesamtgewicht von etwa 2 Kilogramm auf die Waage.

Billionen Bakterien, Flüssigkeiten wie z.B. Blut, Wasser, unterschiedlichste Zellen, Gene, Hormone, tausende Enzyme, Nervenbahnen und vieles, vieles mehr bevölkern und durchströmen unseren Körper. Und unser Blut ist das Transportmittel, um Sauerstoff und Nährstoffe zu den Organen und deren Zellen zu transportieren. Zusätzlich dient es natürlich auch zum Abtransport von Stoffwechselprodukten und Abfällen. Weiterhin werden darin Hormone und weitere Substanzen zwischen den Zellen befördert.

55 % des Blutes sind Blutplasma, das bis 95 % aus Wasser besteht. Aber nicht nur das Blutplasma besteht größtenteils aus Wasser, sondern auch das Muskelgewebe, das in seinen Zellen etwa 75% Wasseranteil besitzt. Sogar unser Körperfett besteht zu einem Viertel aus Wasser (weshalb man bei Diäten zuerst Wasser verliert, bevor das Fett endlich verschwindet) und auch unsere Knochen haben noch einen Wasseranteil von etwa 22%. Normalerweise funktioniert unser gesamter Organismus reibungslos aufeinander abgestimmt. Normalerweise. Manchmal aber läuft es eben nicht so, wie es eigentlich sein sollte. Denn Zellen können plötzlich mutieren, fehlgeleitet werden, absterben, sich schneller abbauen, als wieder aufbauen.

Aber auch Gendefekte, Infektionen, falsche Bakterienstämme und

viele andere Möglichkeiten bestehen, um unser normalerweise perfekt aufeinander abgestimmtes Wunderwerk ins Schleudern und aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dann kann das Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten und das wiederum kann zu einer Arthritis führen. Leider kennt man bis heute jedoch noch nicht den Auslöser für diese Fehlinformationen an das Immunsystem, seine eigenen Zellen anzugreifen und zu zerstören. Die Ursache ist jedoch unumstritten

Abermilliarden kleinster Zellen, aus denen sich unser Körper zusammensetzt, arbeiten nicht als identisch aufgebaute individuelle Einheiten, sondern auch sie funktionieren nach dem Prinzip der Arbeitsteilung. Trotz ihrer geringen Größe verfügt sogar jede einzelne Zelle über eine wohl geordnete innere Organisation. Unzählige chemische Reaktionen im Zellinnern finden in mikroskopisch kleinen Unterstrukturen statt, die man als Zellorganellen bezeichnet, die ihre jeweiligen Aufgaben ebenfalls perfekt untereinander koordinieren. Durch die Vereinigung höchst unterschiedlicher Zelltypen, wird die Bildung von Geweben angekurbelt, die wiederum bestimmte Aufgaben im Körper übernehmen.

Aus der Zusammenarbeit verschiedener Gewebearten, entstehen wiederum größere Organe. Der Verbund dieser Organe entwickelt sich zu ganzen Körpersystemen, deren koordinierte Zusammenarbeit schließlich zu unserem Wunderwerk eines funktionierenden menschlichen Körpers führt. Die Phase der höchsten Wachstumsgeschwindigkeit von Zellen, ist die Zeit, in der sich der Fötus im Mutterleib zu einem lebensfähigen Menschen entwickelt. Der Aufbau, die Entwicklung eines Körpers beginnt bereits mit der ersten Sekunde der Entstehung im Mutterleib.

Sobald wir dann unser wohlbehütetes keimfreies Element, die Gebärmutter verlassen, in der wir vor dem Befall von Parasiten, Bakterien, Pilzen oder Viren total geschützt waren, also bereits während des

Geburtsaktes, werden wir von Mikroben bevölkert. Die wandern teilweise in den Darm, wo das Immunsystem aktiviert wird. Kinder, die durch Kaiserschnitte geboren werden, kommen aus der sterilen Umgebung der Gebärmutter in eine sterile Umgebung des OP-Saals und erkranken später oft an Autoimmunerkrankungen, Allergien oder auch Diabetes. Der Befall eines Babys von Mikroben bei der Vaginalgeburt, also der natürlichen Geburt, ist notwendig, sorgt somit für ein wesentlich aktiveres und gesünderes Immunsystem, als bei Babys, die mit Kaiserschnitt geholt werden. Genau genommen besiedeln uns bereits kurz nach der Geburt so viele Kleinstlebewesen, das wir zellenmäßig nur noch aus 10% Mensch und zu 90% Mikroben bestehen. Da jedoch unsere menschlichen Zellen wesentlich voluminöser sind, als unsere neuen Begleiter, sieht man sie nicht.

Und die ersten Lebensjahre sind für alle Vorgänge und Entwicklungen im Körper und Geist die Wichtigsten. Die meisten unserer Zellen und ihre Vorgänge sind heute entschlüsselt. Doch manche unserer Zellen sind so winzig klein, dass ihre Vorgänge im Zellkern, trotz unserer ausgeklügelten, technisch hochentwickelten Mikroskope immer noch nicht sichtbar gemacht werden können. Jede Zelle besitzt ihre eigene DNA, die im Gegenteil zu anderen Zellbestandteilen, sich niemals verändert. Außer man verändert die DNA der Zelle. Es ist einfach nur erstaunlich, spannend und faszinierend, was die Evolution entwickelt, ausgeklügelt und hervorgebracht hat. Aber alles Leben, egal ob Mensch, Tier oder Pflanzen, ohne Bakterien wären sie nie entstanden.

Denn erst durch grüne Cyanobakterien, die vor Milliarden Jahren mit Hilfe der Sonne eine Fotosynthese eingingen, wäre Leben auf diesem Planeten nicht möglich gewesen. Sie bildeten große grüne Schleimteppiche auf den Meeren, produzierten immer mehr Sauerstoff, bis der Sauerstoffgehalt unsere heutige Atmosphäre bildete. Überall wo Leben ist oder entsteht,

gibt es auch Bakterien.

Auch unser Körper wäre, wie schon anfangs erwähnt, ohne Bakterien nicht lebensfähig. Außerdem findet in unserem Körper, von uns so gut wie unbemerkt, ein ständiger Stoffwechsel statt. Es werden laufend Zellen auf- und abgebaut, es werden Nährstoffe umgesetzt, Abfallprodukte des Stoffwechsels müssen entsorgt werden. Und so ganz nebenbei werden ständig unerwünschte Mikroorganismen und potentielle Krankheitserreger von unserem Immunsystem erkannt und bekämpft, sofern es nicht plötzlich selbst zum Feind des eigenen Körpers mutiert, wie bei einer Autoimmunerkrankung.

In der Mikrobiologieforschung herrscht derzeit Hochbetrieb. Immer mehr werden die Zusammenhänge zwischen unseren Darmbakterien und unserem Immunsystem entschlüsselt. Alle komplexen Vorgänge werden normalerweise durch Hormone und andere Botenstoffe im Körper reguliert. Bakterien sind perfekt an ihre sich ständig ändernde Umgebung angepasst und verfügen über ein enormes genetisches Potential. Anders als bisher angenommen, verfügen Bakterien über erstaunlich komplexe subzelluläre Strukturen. Sie besitzen ein komplexes Signalsystem, um ständig veränderte Umweltbedingungen wahrzunehmen, um ihre Struktur, ihre Physiologie, sowie ihr Verhalten effizient anzupassen.

Proteinmaschinen, wie der Zellteilungsapparat werden in Bakterien mit höchster Präzision in den Zellen platziert. Bakterien sind dadurch ideale Modelle für die Forschung an fundamentalen Prozessen zellulärer Organisationen und deren Differenzierung. Sie sind auch perfekte Anpassungs- und Wandlungskünstler. Das zeigte sich ja auch bei entstandener Resistenz gegen Antibiotika. So mutierten bestimmte Bakterien zu den in allen Krankenhäusern gefürchteten MRSA Bakterien (die Abkürzung steht für Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus), den multiresistenten Antibiotikabakterien, an denen zigtausend Menschen

nach wie vor jährlich sterben, wohlgermerkt, alleine nur in Deutschland.

Die Resistenzfähigkeit ist eine gefährliche Geheimwaffe der Bakterien. Denn Antibiotika töten selbst bei den aggressivsten Bakterien nie 100 Prozent ab. Meistens überlebt immer eine kleine Gruppe, die dann durch genetische Veränderung die Fähigkeit entwickelt, gegen Antibiotika resistent zu werden. Aber ohne unsere Bakterien wären wir eben auch nicht lebensfähig. Man muss nur lernen, sie zu identifizieren, einzuordnen, ihre Synthesen mit anderen Zellen verstehen und nutzen zu lernen. Daran wird seit einigen Jahren mit Hochdruck geforscht. Unsere Darmbakterien sind ja auch maßgeblich an unserem Immunsystem beteiligt.

## **Neue Immuntherapien**

versprechen große zukünftige Erfolge in der Behandlung von Krebs- MS, Leukämie, wie auch bei den Autoimmunerkrankungen. Die Mediziner arbeiten schon lange an der Erforschung von Methoden, das körpereigene Immunsystem im Kampf gegen Krebszellen und andere Krankheiten einzusetzen. Denn das Immunsystem könne manche Tumorarten besser erkennen, als andere, berichtete Dr. Jäger des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg (DKFZ). Insbesondere für Patienten mit dem schwarzen Hautkrebs würden derzeit spezielle immunologische Therapien entwickelt. Ein junger Patient mit Lungenkrebs im fortgeschrittenen Stadium, eigentlich nicht mehr als heilbar eingestuft, konnte nach einer langen Odyssee letztendlich seit Juni 2014 an einer Studie mit immunologischer Therapie im Heidelberger Krebszentrum teilnehmen. Heute geht es ihm wieder gut.

Bei anderen Krebsarten, wie Dickdarmkrebs oder Bauchspeicheldrüsenkrebs war man hingegen bisher weniger erfolgreich bei der Therapie mit dem körpereigenen Immunsystem. Doch es wird



zurzeit weltweit an immunologischen Therapien geforscht. Die erste wissenschaftliche Top Entdeckung im Bereich der Immuntherapie, wurde nach Einschätzung des Fachmagazins „Science“ im Jahre 2013 gemacht. Bei Lungenkrebs und Hautkrebs sind heute schon beachtliche Erfolge mit der Immuntherapie zu erzielen. Leider stehen derzeit noch nicht allen Patienten diese Möglichkeiten zur Verfügung. Aber wie können wir selbst unser Immunsystem unterstützen?

Doch immer mehr Erfolge werden weltweit bereits mit der Manipulation des eigenen Immunsystems erzielt. Wie zum Beispiel bei der kleinen Emily Whiteheads in Philadelphia, die an einer *Akuten Lymphoblastischen Leukämie* erkrankte. Nach mehreren Chemotherapien, die die kleine Achtjährige bereits hinter sich brachte, kam der Krebs immer wieder zurück. Als eine Heilung hoffnungslos erschien, entschieden sich die Eltern zu einem riskanten Schritt. Es war für sie der letzte Hoffnungsschimmer, das Leben ihrer kleinen Tochter vielleicht doch noch retten zu können.

Im Rahmen einer klinischen Studie manipulierte ein interdisziplinäres Ärzteteam um Stephan Grupp Emilys Abwehrzellen. Sie wurden gegen ihre Krebszellen abgerichtet. Das erfolgte über eine Impfung. Monate später wurden keine Krebszellen mehr in ihrem Blut nachgewiesen.

Solche Immuntherapien gewinnen seit einigen Jahren immer mehr an Bedeutung und können vielleicht auch bald im Bereich der Polyarthritits, der rheumatoiden Arthritis (RA) und anderen Rheumaerkrankung erfolgreich angewendet werden.

Zitat:

*"Wenn wir Krebs in den Griff bekommen wollen, scheint das ein Erfolg versprechender Weg", glaubt Dirk Jäger, Direktor der Medizinischen Onkologie am deutschen Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg. Bei anderen*

*Fachärzten ist neben dem operativen Entfernen, der Chemo- und Strahlentherapie gar von einem vierten Standbein der Krebsbekämpfung die Rede. Zitat Ende.*

Trotz aller Erfolge der bisher getesteten immunologischen Feinheiten, die von den Forschern angewendet wurden, darf nicht übersehen werden, dass eine vollständige Heilung in den meisten Fällen der Immuntherapien noch nicht gegeben ist. Und wie sieht es bei den Rheumaerkrankungen aus?

## **Warum versagt so oft das Immunsystem bei Rheuma?**

Es soll uns doch vor Krankheiten schützen und nicht uns krankmachen? Rheuma äußert sich in vielen Krankheitsbildern. Doch immer greift dabei das Immunsystem den eigenen Organismus an. Es beginnt zu spinnen und wird zum Feind im eigenen Körper. Bei der rheumatischen Erkrankung Arthritis werden überwiegend die Gelenke attackiert, Entzündungen und Schmerzen sind die Folgen. Wodurch entsteht nun aber diese Autoimmunerkrankung und wie können wir unser Immunsystem wieder auf den richtigen Pfad führen?

Über die allerneuesten Erkenntnisse der Immunforschung und der Molekularforschung, sowie über die neuesten alternativen Behandlungserfolge und Methoden erfahren Sie mehr und ausführlicher unter dem Titel Behandlungsmethoden und Medikation.

Unsere Organe, wie das Herz, unsere Nieren, die Leber, unsere viel beanspruchte Lunge, wie auch sämtliche anderen Organe, auch unsere Haut, unser Gehirn schufteten normalerweise ohne Feiertage, ohne Urlaub, ohne Murren, ohne Strikes fleißig und extrem perfekt Tag und Nacht für uns. Und unser gigantisches Biotop Darm spielt bei allem eine entscheidende Rolle. Man könnte beinahe glauben, dass unser Darm ein Eigenleben führe.

Bei unserer Entstehung durchziehen Nervenbahnen unseren gesamten Körper. Alles wird miteinander verknüpft und aufeinander abgestimmt. Etwa 5 bis 6 Liter Blut pumpt unser Herz pro Minute durch unseren Körper. Und das Tag und Nacht, so lange wir leben. So werden jede Sekunde alleine 2,4 Millionen neue Blutkörperchen produziert. Aber ebenso viele werden gleichzeitig abgebaut und müssen entsorgt werden. Eine gewaltige Aufgabe.

In unserem Körper ist ein ständiges Kommen und Gehen im Gange. Und unser Gehirn ist die Koordinationszentrale, die alles in unserem Körper steuert. Deshalb ist es unabdingbar, unser Kraftwerk der Natur durch eine gesunde Lebensweise, gesunde Ernährung und Ruhephasen bei Laune und effizient am Laufen zu halten. Denn bei allem spielt auch unsere Psyche, unsere seelische Verfassung eine wichtige Rolle. Wichtiger, als die meisten glauben. Alles sollte im Einklang stehen, damit unser Körper reibungslos funktionieren kann.

## **Ganzheitliche Behandlung**

Die Chinesen verfügen über dieses Wissen bereits seit Jahrtausenden. Sicher sind Ihnen die Begriffe Yin und Yang schon einmal begegnet. Im Yin und Yang, das in der traditionellen chinesischen Medizin eine wichtige Rolle spielt, werden Gegensätze in ihrer wechselseitigen Bezogenheit als Ganzes betrachtet. Allgemein wird von der weiblichen und männlichen Komponente gesprochen. Wie von weich und hart oder Gut und Böse. Beides lässt sich nicht trennen, sowenig wie die Jahreszeiten. Das Yin und Yang ist ein Kreislauf, wenn etwas steigt, sinkt es auch wieder, dann steigt es wieder und sinkt wieder. Oder man kann auch sagen, etwas ist im Fluss, alles ist in Bewegung und doch auf einander genau abgestimmt. Somit ist auch die psychische, sowie die physische Verfassung nicht voneinander zu trennen. Wenn die Psyche erkrankt, erkrankt meist

auch der Körper. Und wenn der Körper in Aufruhr ist, wird es sich negativ auf unsere psychische Verfassung auswirken.

Gerade in der chinesischen, indischen und afrikanischen Medizin ist es von größter Wichtigkeit, beides in Einklang zu bringen, um den Fluss des Lebens in unserem Körper nicht ins Stocken geraten zu lassen. Auch hierzulande beginnt man langsam zu begreifen, dass sich beides nicht trennen lässt, dass beides eine Einheit bildet. Einige namhafte Ärzte und Kliniken haben diesen Zusammenhang erkannt und bieten ihren Patienten zusätzlich Yogaübungen und Meditationen, sowie Gesprächsgruppen an oder gar Therapien, an denen die Partner mit einbezogen werden, wo Patient und Angehörige eine Einheit bilden.

Wie wichtig das Wohlbefinden der Seele ist, erfuhr auch eine Unternehmensberaterin aus Frankfurt, die noch relativ jung an Jahren aufgrund ihres beruflichen Engagements Hörstürze erlitt. Dazu muss man wissen, dass ein Hörsturz ein Infarkt ist, nur nicht am Herzen, sondern im Ohr. Nach dem dritten Hörsturz entschied sie sich für eine Auszeit und flog nach Indien. Im Ayurvedischen heißt es, dass jeder Mensch ein eigener Kosmos ist. Deshalb wird in Indien, wo Ayurveda zu einer langen Tradition indischer Heilkunst zählt, bei der Behandlung kranker Menschen, grundsätzlich ganzheitlich behandelt. Man nutzt die Heilkraft der Natur.

So behandelte man die junge Unternehmensberaterin nicht explizit gegen ihren Hörsturz, vielmehr erlebte sie eine ganzheitliche Beratung und Behandlung, sie lernte Yoga in seiner sanften Form kennen, auch das Meditieren. Durch sanfte Massagen, aromatische Bäder und das ganze ayurvedische Wohlfühlkonzept, ging es ihr bald wieder besser. Wir würden es Wellness nennen und denken dabei an eine Modeerscheinung in großen Hotels. Doch das ist es nicht. Es ist ein Jahrtausendaltes

Gesundheitskonzept, das in verschiedenen Ländern unterschiedlich gehandhabt wird. Die Unternehmensberaterin fand wieder Ruhe und Ausgeglichenheit, ihre eigenen Abwehrkräfte gingen gestärkt aus dieser ganzheitlichen Behandlung hervor.

Was nur wenige wissen ist, dass nicht nur die Chinesen und Inder an der Entwicklung des ganzheitlichen Gesundheitskonzepts, der Wellness-Bewegung, beteiligt waren, sondern sogar auch schon die alten Römer. Genau wie die Inder oder die Chinesen, entnahmen auch die Römer die Grundlagen ihrer Therapien aus der Natur. Eine ganzheitliche Therapie leitete und leitet sich immer aus den Elementen Wasser, Erde, Luft und Feuer ab.

Professor Dr. med. Georg Juckel ist ärztlicher Direktor des LWL-Universitätsklinikums Bochum und auch Direktor der Klinik für Psychiatrie, sowie der Präventivmedizin.

In einem Interview gefragt, welche Faktoren bei der Psychoimmunologie eine Rolle spielen würden, erklärte er, dass man heute wisse, dass das Immunsystem auf ganz verschiedene, auch auf kleinere Reize reagieren kann. So wissen man heute, dass beispielsweise ungeborene Kinder, die durch das veränderte Immunsystem der Mutter, die während der Schwangerschaft eine Virusinfektion durchmachte, diese Kinder später ein siebenfach erhöhtes Risiko haben, an Schizophrenie zu erkranken.

## **Wie kann man das Immunsystem verbessern?**

Das Immunsystem kann beispielsweise auch durch Lichttherapie stimuliert werden, durch sportliche Aktivitäten, durch Yoga, Meditation und natürlich auch oftmals durch eine Ernährungsumstellung. Doch das Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie, kurz als PNI bezeichnet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt, steht immer noch ziemlich am Anfang. Obwohl sich die Forschung seit den achtziger Jahren den Zellen des

Immunsystems widmet. Doch noch heute existieren etliche Fragezeichen. Jedoch führten die bereits gewonnen Kenntnisse der Kommunikation der Immunzellen untereinander, sowie die Steuerung und Regulierung von Immunantworten dazu, dass man begann, die neurologischen Steuerungsmechanismen des Immunsystems genauer zu erforschen. Oft fragt man sich, wieso viele egoistische und böse Menschen, ob Politiker, Beamte, skrupellose Unternehmer und andere so uralt werden können, während andere Menschen, die sich nicht nur für sich selbst interessieren, die anderen helfen, die sich sozial engagieren, oft an tödlichen Krankheiten viel früher zugrunde gehen. Auch Armut macht krank, weil man einen ständigen Überlebenskampf führen muss und das verursacht negativen Stress.

### **Wie reagiert der Körper auf Stress?**

Grundsätzlich ist Stress nicht gleich Stress. Man spricht gerne von negativem Stress, der oft krankmacht und dem positiven Stress, viel Arbeit aber sorgenfrei, womit man alt werden kann. In einer ersten Welle der Stressantwort bei negativem Stress, befiehlt das Zwischenhirn dem Nebennierenmark, die Hormone Adrenalin und Noradrenalin zu produzieren. Dadurch erhöht sich der Blutzuckerspiegel. Dadurch wird den Muskeln und dem Gehirn rasch Energie zugeführt, der Herzschlag beschleunigt sich und der Blutdruck nimmt zu. Die Folge davon ist, dass der Organismus unverzüglich in Verteidigungsbereitschaft gerät. Und lebt man mit ständigem negativem Stress, kommt der Organismus kaum wieder aus diesem Teufelsreis heraus. Doch ist die Belastung dann doch irgendwann überstanden, muss der Körper in einer zweiten Welle wieder beruhigt werden. Dabei wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet. Es dämpft die Erregung und reduziert mögliche Entzündungsreaktionen.

Aber Cortisol dämpft wiederum die Immunabwehr. Bei

chronischem Stress gerät zuviel Cortisol in das Blut, was zu einer dauerhaften Schwächung der Immunabwehr führt und es aus dem Gleichgewicht bringt. Die zelluläre Abwehrmannschaft wird geschwächt, was uns anfälliger für Virusinfektionen macht. Gleichzeitig wird aber die Produktion der Antikörper hochgefahren. Und das wiederum schwächt den Schutz gegen Allergien, Hauterkrankung und Autoimmunerkrankungen, wie Rheuma.

stressbelastete Mütter, und davon haben wir heute weltweit mehr als genug, geben ihr zuviel Cortisol an ihr ungeborenes Kind weiter und gefährden damit dessen Immunsystem schon im Fötusstadium. Auch eine belastende Kindheit hat Auswirkungen auf verschiedene spätere Erkrankungen, wie Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel rheumatische Erkrankungen im Erwachsenenalter.

Psychosoziale und psychische Faktoren verändern unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem, soviel ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Sie haben damit entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und Krankheiten.

## **Mikroorganismen - gute Bakterien –schlechte Bakterien**

Und bei Allem spielen die Mikroorganismen in unserem Körper eine entscheidende, eine zentrale Rolle. Sie regulieren unser Immunsystem, sie liefern eine ganze Reihe von Enzymen und Bakterien, die unsere Nahrung zerlegen, verarbeiten, verteilen, umwandeln. Sie produzieren lebensnotwendige Vitamine und kurzkettige Fettsäuren, sie steuern die Hormonproduktion und vieles mehr.

Manchmal schleichen sich jedoch bereits schon bei der Entstehung des Menschen Fehler ein (Gendefekte), oder wir erkranken später an bösen Bakterien oder Viren, oder unser Immunsystem wird zum Feind unseres

Körpers. Doch Billionen von Mikroorganismen sind in unserer Darmflora zuhause, ohne die ein störungsfreier Ablauf aller Körperfunktionen nicht möglich wäre. Ohne diese kleinen Billionen Helfer wären wir nichts. Nicht nur unsere Darmflora, heute als Mikrobiom bezeichnet, ist ein echtes Biotop, sondern im Grunde unser gesamter Körper.

In und auf unserem Körper siedeln mehr als 10.000 verschiedene Bakterienarten, die wiederum, US Studien von Mikrobiologen zufolge, über zirka acht (8) Millionen Gene verfügen. Diese können in ein Protein übersetzt werden, wobei der Mensch selbst nur über rund 22.000 solcher proteincodierenden Gene verfügt. Genetisch betrachtet, existieren im Darm über 100 Mal mehr mikrobielle Gene, als im Menschen selbst.

Neuerliche Untersuchungen und Forschungen an diesen Bakterien haben gezeigt, wie unterschiedlich viele Bakterien sogar von Mensch zu Mensch sein können.

So sind Mikrobiologen inzwischen einigen Bakterien auf die Schliche gekommen, die für das Dickmachen verantwortlich sein sollen. In der Fachzeitschrift "Nature" wurde bereits vor ein paar Jahren eine Schlüsselstudie dazu publiziert. Die Studie kam zu dem Ergebnis, dass Übergewichtige aller Wahrscheinlichkeit nach, eine verringerte Artenvielfalt im Darm besitzen. Zu den häufigsten Bakterienstämmen zählen zwei Stämme im Besonderen. Die Bakteroidetes Bakterien und die Firmicutes Bakterien. Und die Firmicutes Bakterien sind demnach für Fettsucht (Adipositas) verantwortlich.

Nun fand man bei übergewichtigen Kindern viele Firmicutes Bakterien im Vergleich zu den bei schlanken Kindern vermehrt vorkommenden Bakteroidetes Bakterien. Die gegenseitige Beeinflussung von Darmflora und Körpergewicht wird mit der Energieaufnahme in Zusammenhang gebracht. Man geht davon aus, dass die Zusammensetzung der unterschiedlichen Bakterienstämme zwangsweise auch die Verdauung von Fettsäuren und Mehrfach Zuckern beeinflusst.



Die eine Bakterienfamilie kann mehr Fett aus der Nahrung entnehmen, als die andere Bakterienfamilie. Das nicht benötigte Fett wird dann gespeichert, also in Fettdepots transportiert.

Allerdings gibt es noch widersprüchliche Studien. Denn es gibt keine repräsentativen Studien, die zum gegenteiligen Ergebnis gekommen wären. Doch die Mikrobiologie ist rasant auf dem Vormarsch und Pharmakonzerne arbeiten schon an Medikamenten mit bestimmten Mikroorganismen, die im Darm einen Ausgleich schaffen sollen.

Viele Gene von Bakterien im Darm spielen nämlich eine entscheidende Rolle beim Energiestoffwechsel. Da das Thema Übergewicht für Millionen von Menschen ein wichtiges Thema ist, weil viele trotz weniger essen, nicht abnehmen, wie andere es tun, finden Sie mehr dazu in diesem Ratgeber unter dem Titel *Stoffwechsel Energiestoffwechsel*.

Unsere Darmflora ist aber auch ein hochsensibles Geschöpf, das bereits auf kleinste Veränderungen reagiert.

Oder wir erkranken an Viren, Parasiten, oder Mutationen von Zellen, wie beim Krebs. Unzählige Faktoren können für einen kranken Körper verantwortlich sein. Und fehlgeleitete Darmbakterien, so fand man heraus, können nicht nur für Übergewicht verantwortlich sein, sondern auch für Depressionen, oder auch für Autoimmunerkrankungen und vieles mehr. Denn sie steuern letztendlich auch unser Immunsystem. Allergien sind heute ein sehr großes Thema in unseren Industriestaaten. Immer mehr Kinder erkranken bereits im frühesten Kindesalter an Allergien. Woher kommt das? Sind dafür auch Bakterien verantwortlich? Antworten auf all die Fragen nach dem warum, wieso, finden Sie natürlich auch in diesem Ratgeber.

In Asien gibt es allerdings Regionen, wo Menschen noch komplett im Einklang mit der Natur leben und niemals das Yin und Yang, wie zuvor beschrieben, aus den Augen verlieren. Hier sind viele unserer Krankheiten, die vielfach als typische Zivilisationskrankheiten bezeichnet werden,

überhaupt nicht bekannt. Auch über dieses wirklich interessante Phänomen finden Sie in meinem Ratgeber einen Bericht.

In diesem Buch geht es jedoch in erster Linie um eine der häufigsten Erkrankungen in unseren Breiten, der Autoimmunerkrankung, die viele verschiedene Gesichter haben kann. In unserem Fall geht es um Arthritis/ Polyarthritits/ Arthrose/ Rheuma.

Nämlich darum, wenn unser eigenes Abwehrsystem plötzlich beginnt, die eigenen guten Körperzellen, die es bewachen und beschützen soll, für böse Eindringlinge zu halten, für Feinde, die es gilt, zu eliminieren. Dann beginnt ein Albtraum, nämlich die Zerstörung körpereigener Substanzen. Aber warum macht unser Immunsystem so etwas? Die Antwort finden Sie weiter hinten in diesem Ratgeber.

## **Fehldiagnosen**

Viele wissen gar nicht, dass sie eine rheumatische Arthritis/Arthrose haben, weil nicht selten Ärzte die falschen Diagnosen stellen. Im Dezember 2006 suchte ein Mann Mitte Vierzig, selbständiger Unternehmer, seinen Hautarzt auf, weil er eine Hautverdickung am Hals bemerkte. Der Hautarzt entnahm dem Mann eine Probe. Nachdem der Befund vorlag, bekam der Mann die schockierende Diagnose, Hautkrebs. Eine besonders aggressive Form von Hautkrebs, die schnell Metastasen streut. Nach einem Besuch bei einem Krebspezialisten einer renommierten Uniklinik erfuhr er dann, dass, wenn der Krebs erst einmal streue, ihm etwa noch ein halbes Jahr bliebe.

Als man dann dreizehn Monate später vergrößerte Lymphknoten im Bauchraum fand, schloss der Mann mit seinem Leben ab und wanderte aus. Er flog auf die Philippinen, wo er sich im Urlaub offenbar immer ausgesprochen wohl gefühlt hatte. Er wollte dort sterben.

Im August 2012 war der vermeintliche Todeskandidat jedoch noch

am Leben, nur inzwischen vollkommen pleite. Er flog zurück nach Deutschland, ließ sich ein weiteres Mal in einer anderen Klinik untersuchen, man nahm eine erneute Gewebsprobe. Überraschung, die neue Diagnose lautete nunmehr, Verdacht auf lymphomatoide Papulose. Dabei handelte es sich um eine eher gutartige Hauterkrankung mit hoher Selbstheilungsrate. Hätte er sich aus Verzweiflung das Leben genommen, so hätte er niemals mehr erfahren, dass er Opfer einer Fehldiagnose wurde.

170.000 Fehldiagnosen jährlich, davon zirka 70.000 schwerwiegende medizinische Fehler, von denen rund 18.000 fehldiagnostisierte Patienten an den Folgen sterben.

Alarmierend in einem Land wie Deutschland, dass sich eines der teuersten, aber wohl eben nicht effektivsten Gesundheitssysteme der EU leistet.

Dieser Ratgeber wird Sie auch schonungslos über mehr Fakten diesbezüglich aufklären, damit Sie entsprechend handeln können, falls Sie den Verdacht haben, dass auch Ihr Arzt vielleicht nicht der Richtige für Sie ist. Denn oftmals wird man zwar von seinem Hausarzt zu einem Orthopäden überwiesen, doch der stellt vielleicht nur lapidar fest, dass Sie angeblich einen normalen Verschleiß z.B. im Halswirbelsäulenbereich haben, obwohl hier vielleicht schon eine lebensbedrohliche rheumatische Arthritis vorliegt. Ich habe das bei vier verschiedenen Orthopäden so erlebt. Ich habe mir zur Gewohnheit gemacht, bei Beschwerden mehrere Ärzte aufzusuchen und alles im Internet zu recherchieren.

In einem Artikel in der Welt las ich bereits vor zwei Jahren über die Missstände der Fehldiagnosen in Deutschland. Den Link finden Sie am Ende des Buches. Auch in diesem Artikel wurde über den permanenten Zeitmangel, den ständigen Kostendruck und das Zuständigkeitschaos unter den Fachärzten zum Schaden der Patienten gesprochen. Ein Skandal.

Mit diesem Ratgeber will die Autorin, selbst seit Jahrzehnten Polyarthrit Patientin, Ihnen erklären, wieso das eigene Immunsystem plötzlich durchdrehen kann und sein zerstörerisches Werk beginnt. Und

welche Möglichkeiten der Diagnose und Behandlung uns heute nach neuesten Erkenntnissen der medizinischen Wissenschaft zur Verfügung stehen. Und natürlich möchte die Autorin Ihnen auch die Geheimnisse ihrer eigenen, speziell entwickelten alternativen Medikation verraten, womit sie ihre Polyarthritis seit mehr als 25 Jahren erfolgreich bekämpft und im Griff behält, OHNE Rheumamittel.

Dieser Ratgeber gibt Ihnen fundiert und ausführlich Aufschluss darüber, welche allerneuesten Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten, welche wirkungsvollsten biologischen nebenwirkungsärmsten Medikationen uns Betroffenen heute zur Verfügung stehen, wobei die Prioritäten bei den alternativen Möglichkeiten liegen, ohne gefährliche Nebenwirkungen! Welche großen Erkenntnisse im Bereich der Darmbakterien, sowie immunologischen Therapien existieren. Und wie uns heute die neuen Erkenntnisse der Mikrobiologie von Nutzen sein können. Und Sie erfahren ganz nebenbei, warum die Autorin eines Tages beschloss, auszuwandern und mit ihrer Familie nach Südfrankreich zu ziehen.

Um die komplizierten Zusammenhänge in unserem Körper besser verstehen zu können, machen wir zuerst einmal einen kleinen Ausflug in das Wunderland Körper und Geist. Es wird eine spannende Reise, glauben Sie mir.

Unser Gehirn ist in erster Linie der beste Arzt und Apotheker für uns, las ich kürzlich. Und das trifft in erster Linie auch zu. Aber zusätzlich benötigt jeder Mensch auch irgendeinen Navigator, eine Orientierungshilfe. Einen Navigator, der einem in einer gesundheitlich schweren Krise begleitet und auf den richtigen Pfad führen hilft. Und dieser Ratgeber, der von einer Betroffenen aus eigener Erfahrung entstand, soll Ihr persönlicher Navigator sein.

Wichtig ist es, die richtige Medizin, oder alternativen Möglichkeiten, die richtige Lebenseinstellung, Lebensweise und den richtigen eigenen

Lebensweg zu finden.

Sie erfahren in diesem Buch, wie die Autorin nach der Diagnose Polyarthritits einen Weg fand, ihre Autoimmunkrankheit auch ohne schwere Rheumamittel, die ihr ein Orthopäde seinerzeit verschrieb, aufhalten konnte. Das liegt nun schon mehr als 25 Jahre zurück. Die Diagnose wurde in Südfrankreich gestellt, weshalb sie Ihnen auch etwas über ihr Leben in Südfrankreich erzählen wird. An dieser Stelle möchte die Autorin einen Auszug aus einem schönen Zitat von Eckart von Hirschhausen anfügen:

Zitat:

Glück ist kein Schicksal, sondern die Summe meiner täglichen Gedanken und Handlungen. Stellen Sie sich vor, Sie selber wären das Glück – würden Sie dann gerne bei sich vorbeikommen? Handeln hilft, damit das Glück es nicht unnötig schwer hat, Sie zu finden. Also aktiv werden! Zitat Ende

So schön dies auch klingt, leider ist es nicht immer ganz einfach, dem Glück auf die Sprünge zu helfen. Doch man kann daran arbeiten. Nichts anderes wollte Eckart von Hirschhausen uns wohl damit sagen. Und nichts anderes will die Autorin Ihnen mit auf den Weg geben. Sie müssen etwas tun und sich mit Ihrer Krankheit selbst und intensiv auseinandersetzen, um sich selbst wieder mehr Lebensqualität zurückzugeben. Denn die meisten Ärzte arbeiten heute wie am Fließband. Kaum ein Arzt nimmt sich heute noch die Zeit, die er investieren müsste, um der Ursache ihrer Erkrankung auf die Spur zu kommen. Ärzte wie Dr. Gruber aus der TV Serie „Der Bergdoktor“, der mehr in Sachen Patienten und der Diagnosefindung unterwegs ist, als Geld zu verdienen, gibt es in der Wirklichkeit leider nicht. Ich jedenfalls habe noch nie und nirgendwo einen Arzt getroffen oder von einem Arzt gehört, der sich so für die Probleme seiner Patienten einsetzen würde. Die Wirklichkeit ist eine ganz andere. Denn oftmals bekommt man schnell starke Schmerzmittel oder Rheumamittelchen verschrieben und danach

einen freundlichen Händedruck zum Abschied. Was so viel heißt wie: Ihre Zeit ist um.

Und dafür haben die meisten Kassenpatienten nicht selten unerträglich lange Wartezeiten für einen Termin beim Facharzt hinter sich gebracht, um dann innerhalb weniger Minuten abgespeist zu werden, OHNE der Ursache überhaupt nachgegangen zu sein. Umso wichtiger ist es heute mehr denn je, sich selbst ausführlich und bestmöglich zu informieren. Und das kostet Zeit, viel Zeit, die die Autorin Ihnen mit diesem Ratgeber gerne ersparen möchte.

Denn mit diesem Ratgeber erhalten sie eine große Menge neuer entscheidender Informationen vermittelt. Sie werden alles Wichtige erfahren, was Sie über Ihre Autoimmunkrankheit wissen müssen. Er wird Sie mit keinem unverständlichen Medizinchinesisch langweilen, sondern Sie vielmehr in einer verständlichen Sprache fundiert und prägnant über alle neuesten Diagnose, Behandlungs-, Medikationsmethoden und Möglichkeiten informieren, die Sie unbedingt wissen sollten. Vor allem aber sollen Sie erfahren, wie eine Autoimmunerkrankung und andere entstehen können. Ursachenforschung nennt man das.

## **Todesfälle von Rheuma-Patienten**

**Eine Autoimmunerkrankung kann im schlimmsten Fall sogar zum Tode führen.**

So war in einem Artikel von Medizin News zu lesen,

Zitat: „Rheumatoide Arthritis der Halswirbelsäule wird von vielen Ärzten unterschätzt“ Zitat Ende.