



Öffentliche Vorträge an der HPS Klinik



Vortrag:

Bewegen ohne Schmerzen –

Lösungsorientierte naturheilkundliche Hilfe bei Gicht und Rheuma

von **Martin A. Nedok**,
Heilpraktiker, Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN), Homöopathie, Schüssler Mineralsalze

Mo, 18. Januar 2010
19.30 – 21.00 Uhr

Inwiefern hilft die Naturheilkunde bei Rheuma und Gicht?

Besonders gute Ergebnisse entstehen, wenn Schulmedizin und Naturheilkunde zusammenarbeiten. Denn die Naturheilkunde bietet einen ganz anderen Ansatz für die Therapie. Dieser Ansatz bezieht sich auf die Stoffwechselförderung und auf die Lebensführung der KlientInnen. Wie ernähren sie sich? Wie und wie oft bewegen sie sich? Gibt es Belastungen aus der Umwelt, die störend wirken? Wie sieht es mit sozialen Kontakten aus? All diese Faktoren spielen ganzheitlich in die Anamnese mit hinein und führen zu Einsichten, die oft entscheidend weiterhelfen. Ist dann die genaue Ursache gefunden, können vorbeugende und therapeutische Massnahmen greifen.

Sowohl Gicht wie Rheuma sind mit sehr starken Schmerzen verbunden. Ist die Naturheilkunde überhaupt in der Lage, solche Schmerzen zu stillen?

Die Naturheilkunde verfügt durchaus über stark schmerzstillende und entzündungshemmende Substanzen. Gerade die Phytotherapie, also die Arbeit mit Heilpflanzen, ist hier sehr erfolgreich. Die Teufelskrallen zum Beispiel zeichnet sich bei Rheuma und Gicht durch eine sehr gute Wirkung aus. In der Regel stellt der Therapeut mehrere Heilpflanzen ganz individuell in Bezug auf die Person zusammen. Übrigens haben fast alle Schmerzmittel der Pharmaindustrie ihren Ursprung in diesen Heilpflanzen.



Betreffen Gicht und Rheuma nur ältere Personen?

Nein, Rheuma kennt keine Altersgrenzen: Schon Säuglinge und Kleinkinder können an Rheuma erkranken und über Jahre in ihrer körperlichen sowie in ihrer psychischen Entwicklung eingeschränkt werden. Über die Ursachen weiss man trotz intensiver Forschungen noch wenig. Man vermutet, dass es eine ererbte Veranlagung gibt, auf Umweltfaktoren wie Bakterien, Viren, Impfungen oder Verletzungen mit einer Gelenk- oder Organentzündung zu reagieren. Manchmal können auch seelische Belastungen Rheuma auslösen.

Woran merkt man, dass sich Rheuma oder Gicht entwickelt? Welches sind die Alarmzeichen?

Hat man Schmerzen in den Gelenken oder Muskeln, kann dies ein Zeichen sein. Typisch ist der Schmerz des Grosszehen-Grundgelenkes. Dazu kommt, dass man „saure“ Lebensmittel nicht mehr verträgt. Dazu gehören unter anderem Kaffee, verschiedene Teesorten, Fleisch, Purinsäuren, Weisswein, Spargeln. Im Kindesalter beginnt Rheuma manchmal scheinbar ganz harmlos: das Knie schwillt an, plötzliches Fieber, schmerzende Gelenke. Am häufigsten sind Gelenkentzündungen nach Infektionen. Sie sind in der Regel gut therapierbar und klingen meist nach Wochen oder sogar Tagen folgenlos wieder ab. Aber es gibt auch schwerer verlaufende Erkrankungen, die nicht immer leicht davon abzugrenzen sind.

Bei Gicht und Rheuma ist die Beweglichkeit stark eingeschränkt. Trotzdem sollte man sich bewegen. Gibt es eine Sportart, die sie empfehlen?

Es eignen sich verschiedene Sportarten. Je nach Schmerzen ist ein gezieltes Muskeltraining zu empfehlen. Schwimmen, besonders Rückenschwimmen und Kraulen, können sehr hilfreich sein, natürlich auch Aquafit. Und das chinesische QiGong ist energetisch besonders sinnvoll: Es baut Energie auf und tankt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche wieder auf. Weniger empfehlenswert sind «stop and go»-Sportarten wie Handball, Basketball, Federball.

Was nehmen die ZuhörerInnen mit nach Hause? Welche konkreten Hilfestellungen können sie erwarten?

Die ZuhörerInnen verstehen, wie die Naturheilkunde Gicht und Rheuma sieht, welche Therapien sie anbietet und was diese Therapien nützen. Ich werde ebenfalls einfach umsetzbare Empfehlungen und Hinweise abgeben, und natürlich ist genug Zeit vorgesehen, um persönliche Fragen aus dem Publikum zu beantworten.