

DARMGESUNDHEIT UND RHEUMA



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Im Herbst und bei Winterbeginn mehren sich die Fälle von Rheumaerkrankungen. Dieser Name ist ein Oberbegriff für sämtliche Beschwerden an Muskeln, Sehnen und Gelenken. Die Störungen können plötzlich auftreten oder sich langsam entwickeln. Sie können bei Bewegung oder am Anfang einer Bewegung wehtun, aber auch nur in der Ruhe der Nacht beim Liegen im Bett auftreten. Die betroffenen Stellen sind heiss und geschwollen. Es kann aber auch vorkommen, dass nichts Auffälliges ersichtlich ist. Die Beschwerden können auch auffallend die Stellen wechseln, oder die Gelenke knirschen bei Bewegung. Wichtig ist eine gute Ursachensuche. Mögliche Ursachen können Störherde im Körper sein, beispielsweise chronisch entzündete Zähne, Mandeln oder Stirnhöhlen oder eine chronisch gestörte Darmflora mit Durchfall oder Verstopfung/Blähungen. Ebenfalls lösen Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel mit der Zeit Rheuma aus. Auch psychische Probleme können Rheuma begünstigen.

Zu Beginn der Behandlung sollten deshalb einige Fastentage eingehalten werden. Dafür eignen sich Früchte- oder Gemüsesäfte mit einem Liter Kräutertee. Tägliche Einläufe oder das Trinken von Bittersalzwasser am Morgen (1 TL in 1 dl lauwarmes Wasser)

entfernen alte Rückstände aus dem Darm. So gereinigt verschwinden etliche Beschwerden und die Schmerzen werden erträglicher. Danach ist es nötig, eine Schonkost mit gekochtem Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis, Fisch, Hülsenfrüchte, Wasser und Tee unter Verzicht von Kaffee, Alkohol, Schweinefleisch, Getreide und Süssigkeiten einzuhalten. Stärken Sie den gereinigten Darm mit Darmflorapräparaten (Omni biotic 6.)

Morgenturnen und allgemeine Bewegung wirkt der Versteifung entgegen. Heilsam sind auch Vollbäder mit Heublumenextrakten. Äusserlich die betroffenen Stellen einreiben (Wallwurz, Wacholdergeist, Nervensalbe, Bienengiftsalbe). Innerlich müssen dem Körper vermehrt basische Mineralsalze zugeführt werden (Basenpulver). Pflanzliche Tropfen mit heilsamen Kräutern wie Löwenzahn, Brennnessel, Weide, Pappel, Zinnkraut, Birkenblätter, Teufelskrallen und viele mehr führen, entsprechend den Beschwerden ausgewählt, mit der Zeit zur Ausheilung. Gut bewährt haben sich auch Krillölkapseln, weil diese die Entzündungsstoffe im Körper beseitigen (Dosis zu Beginn 2x4 später auf 2x2 reduzieren). So gestärkt und mit einer guten Portion Geduld ausgestattet werden sich die Rheumabeschwerden mit der Zeit auflösen.