aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

Höllische Schmerzen und was dagegen hilft

Kennst du das auch? Schmerzen, die dir das ganze Leben vermiesen und jede Energie rauben? Wenn du darauf achtest, was du wann isst, kannst du deine Lebensqualität erheblich verbessern. Nur Mut, es klappt wirklich!

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

Meine Geschichte

Die Diagnose »rheumatoide Arthritis« war für mich ein Schock. Erst als ich lernte, auf meinen Körper zu achten, und meine Ernährung grundlegend umstellte, wurde ich immer länger schmerzfrei. Heute kann ich mein Leben wieder genießen.

Vielleicht interessiert es dich, was ich erlebt habe. Vielleicht entdeckst du in meiner Geschichte etwas, was du kennst, und du merkst, dass du nicht alleine bist mit dem, was du erlebst. Aber wenn du lieber gleich kochen möchtest, lass dich nicht davon abhalten! Du kannst auch sofort loslegen mit meinen himmlischen Rezepten gegen deine höllischen Schmerzen, gehe dafür direkt auf Seite 58.

Als ich 24 Jahre alt war, ging ich zum Arzt, weil ich humpelte und mir die Achillesferse wehtat. Eine Blutuntersuchung machte sofort klar, dass es sich um eine beginnende rheumatoide Arthritis handelte. Was diese Diagnose bedeutete, war mir damals allerdings überhaupt nicht klar. Nur am Verhalten meines Rheumatologen und an der Frage, ob es denn noch gehe, bekam ich eine kurze Ahnung davon, wo ich mit dieser Krankheit enden könnte. Das beunruhigte mich sehr.

Die Frage, die mich ab dem Zeitpunkt umtrieb, war: Wie konnte es zu einer rheumatoiden Arthritis kommen? Und: Kann ich das irgendwie wieder rückgängig machen und zu meinem früheren Leben zurückkehren? Dass es nicht einfach rückgängig zu machen ist, war mir schnell klar. Aber es sollte noch einige Zeit dauern, bis ich so etwas wie eine Lösung fand.

Doch zurück zur ersten Frage: Was konnte zu einer so heftigen Diagnose führen? Damals war ich schon lange Vegetarierin und ging davon aus, dass eine vegetarische Ernährung unglaublich gesund sei. Auch mein Hausarzt war über die Diagnose verwundert, denn auch er war der Ansicht, dass mich meine vegetarische Ernährung vor einer rheumatischen Erkrankung hätte schützen müssen. Die Diagnose besagte aber leider das Gegenteil und ich musste mich damit auseinandersetzen.

Wie lebte ich damals und was habe ich gegessen?

Da ich aus ethischen Gründen kein Fleisch mehr essen wollte, ersetzte ich Fleisch durch Milchprodukte. Das fiel mir nicht schwer, da ich Käse, Quark und Joghurt sehr gerne aß. Dazu kamen große Mengen Süßigkeiten, schwarzer Tee und Kaffee, regelmäßige Sektgelage mit Freundinnen und etwa

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

15–20 Zigaretten am Tag. Ich habe mich genauso ungesund ernährt, wie sich die meisten Menschen um mich herum ernährten – nur ohne Fleisch und Wurst.

Doch fühlte ich damals schon, dass meine Ernährungsgewohnheiten für meinen Körper ziemlich belastend waren. Gern wollte ich etwas ändern, wusste aber nicht, wie. Allein mit dem Rauchen aufzuhören, war richtig schwer für mich. Zu der Zeit lebte ich in einer Kommune mit vielen interessanten Menschen und natürlich fanden die spannendsten und witzigsten Gespräche in der Raucherecke statt.

Leider ging es mir nach drei schlimmen Jahren mit der Diagnose immer schlechter. Mir war klar, dass ich, wenn ich so weitermachte wie bisher, wenig Chancen auf ein normales und glückliches Leben hätte. Durch Freunde bin ich zum Glück auf die makrobiotische Ernährung gestoßen. Intuitiv wusste ich, dass darin die Lösung für meine Probleme lag. Ich war bereit, alles zu versuchen, weil der Leidensdruck so hoch und der Wunsch nach einem guten Leben riesengroß war.

Wie können rheumatische Erkrankungen entstehen?

Diese Frage trug ich lange mit mir herum. Sicherlich gibt es die unterschiedlichsten Gründe und ich denke, dass rheumatische Erkrankungen erst möglich werden, wenn wir über einen langen Zeitraum ein Leben führen, das gänzlich gegen die wirklichen Bedürfnisse unseres Körpers geht. Zu viel Zucker, Kaffee, Zigaretten, Milchprodukte, Weißmehl, Schokolade, Fertigprodukte, einseitige und unregelmäßige Mahlzeiten, zu wenig Schlaf, dazu noch seelische Belastungen wie Beziehungsprobleme, Stress und Überforderung, ungelöste Konflikte. Aber auch traumatische Erlebnisse, Umweltgifte, genetische Veranlagung, Kälte, feuchte Umgebung,

hormonelle Veränderungen und eine zarte Konstitution können zu rheumatischen Erkrankungen führen. Die Liste ist lang.

Entdeckst du etwas, das auf dich zu trifft? Auf mich traf einiges aus dieser Liste zu. Dazu kommt noch, dass ich einen eher zart gebauten Körper habe, der jeden Tag gute Pflege braucht, wie z. B. genügend Schlaf, einen regelmäßigen Tagesablauf und gutes Essen. Dass das nicht immer zu bewerkstelligen ist, ist klar. Aber es gut, es zu wissen und – falls du ähnliche Befindlichkeiten hast – bewusst damit umzugehen. Ich versuche, immer wieder zu einem moderaten Lebensstil zurückzufinden, auch wenn es mal turbulent und stressig zugeht.

Eine Ernährungsumstellung kann helfen

Als ich nach drei Jahren Krankheit auf ernährungsfachkundige Therapeuten und Therapeutinnen traf,

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

die mir konkrete Anleitungen für mein tägliches Essen geben konnten, war ich sehr erleichtert und habe gleich losgelegt. Für eine Weile habe ich mich nur um mich gekümmert: gekocht und gegessen, gekocht und gegessen. Begleitend dazu bekam ich Akupunktur und Kräuterbehandlungen. Eine intensive psychotherapeutische Begleitung half mir, meine seelischen Konflikte zu entwirren und mit meinen Schmerzen besser klarzukommen.

Nach einer anfänglichen Verschlimmerung, die einer Heilfastenreaktion gleichkam, ging es mir langsam wieder besser. Wie du vielleicht vermutest, ging das alles nicht so schnell, wie ich es mir gewünscht hätte, aber irgendwann wurden die Phasen der Schmerzfreiheit immer länger. Mittlerweile bin ich wieder beweglich, gehe tanzen, schlafe sehr gut und fühle mich von den Belastungen der rheumatoiden Arthritis befreit. Einige körperliche Einschränkungen sind geblieben, aber mit denen kann ich gut leben.

Ich denke, es ist letztendlich die Summe all dessen, was wir machen, die dazu führen kann, dass wir krank werden oder auch gesund bleiben. Wir werden ganz sicher nicht krank, wenn wir einmal etwas Falsches essen oder wenn wir über einen gewissen Zeitraum Stress oder seelische Belastungen erleben. Eine schmerzende Gelenkerkrankung kommt nicht über Nacht, sondern sie entwickelt sich über einen längeren Zeitraum.

Woher könnten deine Schmerzen kommen? Kommt dir etwas in meiner Liste bekannt vor? Oder hast du ganz andere Ideen, womit die Krankheit bei dir zusammenhängen könnte? Vielleicht schreibst du dir das einmal auf, um es dir bewusst zu machen.

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

Achte auf deinen Körper und sei neugierig!

Die meisten Menschen – und zu denen gehöre auch ich – reagieren auf Ernährungsempfehlungen erst einmal offen. Aber wenn sie sie nicht einhalten können, kommen Schuldgefühle und Versagensängste auf. Besonders Verbote machen eine Ernährungsumstellung manchmal sehr schwierig.

Besser ist es, wenn du genau darauf achtest, wie du dich nach dem Genuss einer bestimmten Speise fühlst. Manchmal hast du vielleicht das Gefühl, ein Nahrungsmittel tut dir nicht gut. Dann schau genau hin, was es mit dir macht: Wie fühlst du dich, nachdem du es gegessen oder getrunken hast? Wirst du müde und unkonzentriert? Möchtest du auf der Stelle einschlafen? Hast du direkt danach Schmerzen? Tut dein Bauch weh? Hast du Durchfall? Schwellen deine Gelenke an?

Dann horche in dich hinein und frage dich: Wie könnte es sich anfühlen, wenn ich das jetzt nicht esse oder trinke? Oder: Wie würde es sich anfühlen, wenn ich die Schokolade jetzt doch esse? Wie lange danach fühlt es sich gut an? Muss ich sie jetzt wirklich essen? Diese Überlegungen können damit enden, dass du eine gewisse Distanz zu deinem Verlangen bekommst und entscheiden kannst, ob du etwas jetzt isst oder nicht.

Nichts schmeckt so gut, wie schmerzfrei zu sein

Häufig ist es so, dass wir nicht verzichten wollen, weil wir glauben, es nimmt uns die Lebensqualität. Ich höre es so oft in meinen Seminaren. Und ich kann es gut verstehen. Auch ich liebe guten Rotwein, ab und zu mal einen Espresso, einen tollen Käse und noch mehr liebe ich alles, was süß ist: cremige Kuchen, Schokolade usw. Ich esse sowieso sehr gern.

Doch wenn wir unter Gelenkbeschwerden leiden, kann der Genuss schnell ins Gegenteil umschlagen, uns Schmerzen und Schwellungen bescheren, wir können nicht mehr gut laufen oder unsere Beweglichkeit ist auf andere Weise eingeschränkt. Wo bleibt da die Lebensqualität? Ich finde solche Beschwerden äußerst unangenehm, sodass es mir nicht so sehr schwerfällt, bestimmte Lebens- und Genussmittel wegzulassen oder zu reduzieren und mehr von dem zu essen, was mir vielleicht auf Dauer mehr Bewegungs- und Schmerzfreiheit beschert.

Überlege für dich: Ist es wirklich so schwer, einen neuen Weg einzuschlagen, der dir dabei hilft, wieder mehr Freiheit zu gewinnen und damit das Leben wieder mehr genießen zu können? Was wäre, wenn du neue Köstlichkeiten entdecktest und es damit wieder genießen könntest, deinen Körper auf angenehme Weise zu fühlen? Ich möchte dich ermutigen, dein tägliches Essen genau anzuschauen: Tut es dir wirklich gut? Oder isst du es nur aus Gewohnheit? Weil es so gut schmeckt? Vielleicht wäre es besser, bestimmte Lebensmittel für eine Weile ganz wegzulassen, bis du selbst merkst, was dir guttut und was nicht.

Oder vielleicht bist du ein Mensch, der lieber einen radikalen Schnitt macht, den Küchenschrank ausmistet und alles rauswirft, was nicht ins Konzept passt? Auch das ist eine hervorragende Art, damit umzugehen. Genauso habe ich es damals gemacht. Trotzdem habe ich mit meinen Dämonen gekämpft, die mir zuflüsterten, doch ein kleines Stückchen Milchschokolade oder das leckere Käsebrot auf der Stelle zu essen.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass dich mein Buch so motiviert, dass du wagemutig ins Abenteuer springst und neugierig neue Rezepte und unbekannte Lebensmittel ausprobierst. Deine Gelenke werden es dir danken!

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

Finde den Rhythmus deines Lebens

Wenn du dich noch nie mit der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin beschäftigt hast, wirst du hier viel Neues und auch Ungewöhnliches erfahren. Lasse dich einfach auf dieses Abenteuer ein.

Die Organuhr und Yin und Yang sind Gedanken aus der fernöstlichen Medizin. Das Besondere daran aus westlicher Sicht ist, dass der ganze Mensch gesehen wird. Während wir im Westen oft nur einen Teil des Baumes sehen, wird dort der ganze Baum betrachtet und zusätzlich noch die einzelnen Bäume in ihrem Zusammenhang gesehen. Hinzu kommt die Betrachtung des Sonneneinfalls, der Niederschläge, der Bodenbeschaffenheit, der Temperatur, wie viel Schatten es gibt und ob der Baum auf einem Hügel steht oder im Tal.

Das bedeutet, um es auf den Menschen zu beziehen, dass der ganze Mensch betrachtet wird. Wie schaut er aus, wie bewegt er sich, wie spricht er? Ist er gestresst, entspannt oder müde? Was arbeitet dieser Mensch, wie sind die Beziehungen zu anderen Menschen, was trinkt und isst er? Wie fühlt sich der Puls an und wie sieht die Zunge aus? Durch Beobachtung und Befragung wird geschaut, wo dieser Mensch Kräftigung braucht und wo etwas abgemildert werden muss. Behandelt wird mit Akupunktur, Kräutertherapie und Massagen. Hinzu kommen Empfehlungen für die Lebensführung.

Das Zusammenfließen der westlichen und der fernöstlichen Medizin ergibt einen unglaublichen Schatz. Wir können beides für uns nutzen.

Die Organuhr

Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, lehrt, dass unsere Organe zu bestimmten Zeiten aktiv und zu anderen Zeiten in Ruhe sind. Alle zwei Stunden wird ein anderes Organ mit Energie durchflutet und so optimal versorgt. 12 Stunden später hat das jeweilige Organ seinen energetischen Tiefpunkt. Ich finde die Lehre von der Organuhr äußerst hilfreich, um den Tag ein bisschen danach zu gestalten. Sich dem Rhythmus der Organe anzupassen, bringt mehr Wohlbefinden und Ruhe ins Leben und beugt damit auch Krankheiten vor.

Leider leben wir häufig gegen den Rhythmus unserer Organe. Abends finden wir nicht ins Bett, obwohl wir schon um 22 Uhr hundemüde sind und die Regeneration vor Mitternacht besonders gut funktioniert. Wir essen vielleicht spät am Abend noch deftige Mahlzeiten, die nicht mehr so gut ver-

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

daut werden können, weil sich unsere Verdauungsorgane in der Ruhephase befinden. Morgens rennen wir ohne Frühstück aus dem Haus, obwohl der Körper gerade jetzt auf Nahrung wartet und besonders viel Kraft hat, um das Essen optimal zu verwerten.

Das geht über einen langen Zeitraum gut, aber wenn wir körperlich angeschlagen sind, ist es ratsam, den Lebensstil zu ändern. So unterstützen wir unseren Körper liebevoll darin, sich dem natürlichen Rhythmus der Organe anzunähern. Dieser Rhythmus sieht in etwa so aus:

Von 5 bis 7 Uhr: Zeit des Dickdarms

Wunderst du dich auch manchmal, dass du ohne Wecker immer so gegen 7 Uhr aufwachst, manchmal vielleicht auch früher? Außer natürlich, du bist spät und erschöpft ins Bett gefallen. Das Interessante ist, dass der Körper zwischen 5 und 7 Uhr Cortisol ausschüttet und uns damit aufweckt. Das Hormon Cortisol sorgt dafür, dass wir morgens aufstehen und bereit sind, die Herausforderungen des Tages anzugehen.

Außerdem meldet sich um diese Zeit der Dickdarm. Er hat seine aktivste Phase um diese Tageszeit und deshalb auch den Drang zur Entleerung. Dies zu unterdrücken oder gar zu übergehen, ist nicht besonders angenehm. Das hast du sicher auch schon mal bemerkt.

Von 7 bis 9: Zeit des Magens

In diesem Zeitraum haben wir normalerweise richtig viel Hunger – es sei denn, wir haben abends so viel gegessen, dass sich unser Magen nicht meldet. Es macht Sinn, jetzt gut zu frühstücken, weil der Magen jetzt aufnahmebereit ist und seine Arbeit tun möchte. Er kann um diese Zeit die Nahrung am besten verarbeiten. Am meisten freut er sich über ein warmes Frühstück. Ein Porridge oder eine gute Suppe bringen Wärme in den Körper und stärken die Immunabwehr. Das ist sehr hilfreich bei vielen rheumatischen Beschwerden, weil Wärme die Schmerzen von innen lindert.

Von 9 bis 11 Uhr: Die Milz ist aktiv

In der Milz-Zeit können wir uns richtig gut konzentrieren und bemerkenswert gut lernen. Es ist auch eine gute Zeit, um Prüfungen zu absolvieren, da unsere Denktätigkeit nun ihre Hochzeit hat. Neben all diesen schönen Geschenken, die uns die Milz damit macht, produziert sie auch noch weiße Blutkörperchen, die die Wundheilung beschleunigen und den Körper besonders widerstandsfähig machen.

Von 11 bis 13 Uhr: Herzenszeit

Idealerweise treffen wir uns jetzt mit Menschen, die wir mögen, zu einem guten Mittagessen. Das können die Kollegen sein, die Familie, deine Kinder oder eine Freundin. Beim Essen tanken wir Energie für den Rest des Tages. Als ich noch im Büro gearbeitet haben, kochten wir uns mittags einfache Gerichte, die wir dann gemeinsam gegessen haben. Es war oft richtig lustig und schön.

Von 13 bis 15 Uhr: Zeit des Dünndarms

Das Mittagstief kennst du sicher auch: Du würdest viel dafür geben, dich einmal kurz hinzulegen, und wenn du die Möglichkeit dazu hast, solltest du es auch tun. Es ist die Phase, in der der Körper viel Kraft für die Verdauung braucht. Meistens sind wir müde und falls du dich hinlegen kannst, wird der Mittagsschlaf auch zum Verarbeiten und Reflektieren der gesammelten Tageseindrücke genutzt. Unser Bauchhirn im Dünndarm hilft uns dabei, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Falls du dich nicht hinlegen kannst, gehe spazieren oder setze dich eine Weile einfach in Ruhe hin oder erlaube

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag

dir, langsamer zu arbeiten. Ab 14 Uhr steigt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wieder an.

Von 15 bis 17 Uhr: Zeit der Blase

Wenn du jetzt nochmal auf Hochtouren kommst, liegt es daran, dass Blutdruck und Kreislauf noch einmal das Maximum erreichen. Das Entgiftungsorgan, die Harnblase, arbeitet besonders gut und auch das Langzeitgedächtnis hat seine Hochphase. Es ist auch eine gute Zeit für sportliche Aktivitäten.

Von 17 bis 19 Uhr: Zeit der Nieren

Die Arbeit ist getan und wir können uns langsam entspannen. Die Lebensenergie läuft um diese Zeit durch den Nierenmeridian und wird dort gespeichert. Um diese Zeit sinken Puls und Blutdruck automatisch, obwohl unser Leben noch eine Weile auf Hochtouren läuft. Es ist eine gute Zeit für ein leichtes Abendessen, denn Magen und Milz beginnen in den kommenden zwei Stunden mit ihrer Regeneration. Gehe sorgsam mit deinen Kräften um.

Von 19 bis 21 Uhr: Zeit von Kreislauf und Perikard

Der Körper geht nun in den Ruhemodus. Blutdruck und Puls werden heruntergefahren. Die alten Chinesen haben diese Phase dem Perikard zugeordnet. Das Perikard (der Herzbeutel) ist eine bindegewebsartige Hülle, die unser Herz umschließt und es vor negativen Einflüssen schützt. Es steuert die Libido und den Kreislauf. Ist das Perikard stark, sind Körper und Seele im Einklang. Schließe alle Arbeiten ab, wenn du kannst, und genieße den Abend mit Freunden. in der Familie oder für dich allein.

Von 21 bis 23 Uhr: Zeit des dreifachen Erwärmers

Der »dreifache Erwärmer« ist ein Begriff aus der chinesischen Medizin. Er koordiniert Energiekreisläufe untereinander und ist für das ungehinderte Fließen der Lebensenergie zuständig. Die Verdauungsorgane gehen in die Erholungsphase über. Nun ist die ideale Zeit für Entspannung, Liebe, zum Meditieren und zum Kräftesammeln. In dieser Phase bereiten wir uns darauf vor, den Tag abzuschließen.

Von 23 bis 1 Uhr: Zeit der Gallenblase

Jetzt entspannt sich dein Körper und möchte schlafen. Der »Aufwecker«, die Cortisolausschüttung, wird heruntergefahren, der Stoffwechsel wird träge, die Haut regeneriert sich, Blutdruck, Herzfrequenz und Temperatur werden gesenkt. Am besten liegst du jetzt schon im Bett. Essen und Alkohol werden nicht mehr gut vertragen; beide belasten den Körper jetzt sehr.

Von 1 bis 3 Uhr: Die Leber ist aktiv

Unsere Leistungsfähigkeit ist nun auf dem Tiefpunkt. Wenn du dich jetzt noch irgendwo herumtreibst, kann es sein, dass du leicht frierst, denn dein Körper ist jetzt besonders empfindlich. Während wir schlafen, ist unsere Leber aktiv und entgiftet auf Hochtouren. Die Leber kann sich übrigens nur im Schlaf regenerieren.

Von 3 bis 5 Uhr: Zeit der Lunge

Frische Luft im Schlafzimmer ist eine Wohltat für die Lunge. Am besten lüftest du dein Schlafzimmer ausgiebig, bevor du schlafen gehst, oder schläfst gleich bei offenem Fenster. Die Lunge hat jetzt ihre Reinigungsphase und frische Luft unterstützt diesen Prozess außerordentlich gut. Ich finde es wunderbar, bei offenem Fenster zu schlafen, und genieße die tiefen Atemzüge bei hereinströmender Luft.

Nun sind wir am Ende dieses Kreislaufs angekommen und es geht wieder von vorne los mit der Zeit des Dickdarms.

aus: Meyer, Ganzheitliche Ernährung bei Rheuma, Arthrose, Gicht (ISBN 9783432107929) © 2022 TRIAS Verlag