



Arthrose - eine Stoffwechselerkrankung

Hintergründe und Hilfen

Die Menschen der Industrienationen werden immer älter. Oft bleiben nach der Pensionierung noch viele Jahre, in denen man sein Leben – befreit vom beruflichen Stress – noch richtig genießen könnte. Doch eine Unzahl von Zivilisationskrankheiten macht vielen älteren Menschen hier einen Strich durch die Rechnung. Wie man degenerativen Gelenkerkrankungen wirksam begegnen kann, zeigt das BIO-Gespräch mit Chefarzt Dr. Michael Zimmermann von der Fachklinik für chronische und therapieresistente Erkrankungen in Badenweiler.

BIO: Unter arthritischen Veränderungen der Gelenke leiden immer mehr Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter. Es handelt sich um typische Verschleißerscheinungen, die schließlich zu einer Verschleißerscheinung der betroffenen Gelenke führen können (z. B. von Finger-, Knie-, Schulter-, Hüftgelenken). Bislang ging man davon aus, dass solche abgenutzten Gelenke als schicksalhaft hingenommen werden müssen. Teilen Sie diese Meinung?

Dr. Zimmermann: Wie bei so vielen chronischen und therapieresistenten Erkrankungen hat auch hier ein Umdenkprozess in der Medizin eingesetzt. Wissenschaftliche Erkenntnisse der vergangenen Jahre haben nämlich ergeben, dass es unter gewissen Umständen durchaus zu einer Regeneration selbst erhebliche geschädigter Gelenke kommen kann. Das bedeutet nichts anderes, als dass die bisherige Einschätzung der Arthrose als reine „Abnutzung“ und „Verschleiß“ in Frage gestellt werden muss. Ist es denn nicht auch verwunderlich, dass viele durch schwere körperliche Arbeit belastete oder auch stark übergewichtige Menschen keineswegs eine Arthrose entwickeln – und andererseits geschonte Menschen an solchen Arthrosen leiden? Wir müssen annehmen, dass bei letzteren Störungen des individuellen Stoff-Wechsels vorliegen, die zu einem inadäquaten Verschleiß der Gelenke führen.

BIO: Sollte der Verdauungsapparat etwa auch hier eine ausschlaggebende Rolle spielen, wie Sie uns das schon bei zahlreichen Problemerkrankeungen vor Augen geführt haben?

Dr. Zimmermann: Hier findet in der Tat die Umsetzung der Nahrung statt, d. h. der Wechsel der Nähr- oder Schadstoffe durch die Schleimhaut des Darmes in das strömende Blut. Daher der Begriff Stoffwechsel. So gelangen diese Substanzen zu unseren Muskeln, Organen und Gelenken und können dort aufbauende, schützende oder auch schädigende Wirkungen ausüben – je nach Zusammensetzung des Blutes eben.

BIO: Lässt sich also vorbeugend etwas gegen dieses oft sehr schmerzhaftes Leiden unternehmen, und wie kann man den gefürchteten Bewegungseinschränkungen vorbeugen?

Dr. Zimmermann: Selbstverständlich einzig und allein durch die Behandlung der Ursache, und wenn diese in einer Funktionsstörung des Verdauungssystems besteht, muss eben diese angegangen werden, d. h. das gestörte Darmmilieu – sozusagen der „Boden“, in dem die „Pflanze“ Mensch wurzelt – muss saniert werden.

BIO: Ein einleuchtender Gedanke, doch in dieser Richtung wird ja bereits seit vielen Jahren diskutiert und experimentiert mit Ernährungsumstellung, Vollwertkost, Symbioselenkung etc., wobei die Langzeitergebnisse im Rückblick allerdings eher ernüchternd sind. Es wird immer offenkundiger, dass hier eine Denklücke bestehen muss!

Dr. Zimmermann: Das ist hier überhaupt der Schlüsselgedanke. Das verbindende und bestimmende Element zwischen Nahrung und Stoffwechsel ist die gestörte Funktionsfähigkeit des hochdifferenzierten Verdauungssystems, das wir heute nahezu durchweg als tiefgreifend gestört bezeichnen müssen. Die Zahlen für Darmkrebs sprechen übrigens eine beredte Sprache.

Wir finden fast überwiegend wesentliche Vergrößerungen und Schwellungen des Darmes infolge lymphatischer Stauungen – woraus der sogenannte „große Bauch“ resultiert –, zum Teil hochgradige Erschlaffungen und Verlängerungen des Darmes mit Bildung von Divertikeln und Polypen, Ablagerungen zersetzten Kotes mit Gärungs- und Fäulnisprozessen, mangelnde Durchblutung der Schleimhaut und Entzündungen. Kann man erwarten, dass ein solcher Darm eine Vollwertkost auch nur annähernd zu verwerten weiß?

BIO: Ganz gewiss nicht, da eine solche anspruchsvolle und hochwertige Kost zunächst eine gute Funktionsfähigkeit von Darm und Drüsen voraussetzt. Man kann sich sogar vorstellen, dass z. B. Obst, Rohkost und Körner zunächst eine weitere Reizung und Schädigung bewirken müssen. Doch was hat denn letztlich den Darm so krank gemacht?

Dr. Zimmermann: Die Überforderung im weitesten Sinne durch die sogenannten Kardinalfehler in der Ernährungsweise: Wir essen zu schnell, zu viel, zur falschen Zeit – hier vor allem am Abend. Wir trinken durchweg viel zu wenig und ernähren uns häufig zu



„gesund“, d. h. mit einer angesichts des funktionsgestörten Darmes zu anspruchsvollen und gärungsfreudigen Kost.

All dies führt zu einer unmerklich zunehmenden Schädigung des Darmes, indem es allmählich zu einer Einschränkung der Selbstreinigungsfähigkeit kommt, weil zu wenige Verdauungssäfte gebildet werden – als wichtigstes hier Galle beispielsweise. Eine bakterielle Fehlbesiedelung entwickelt sich, etwa mit Pilzen wie der überaus weit verbreiteten *Candida albicans*, deren Stoffwechselprodukte empfindlich in das darmlängige Immunsystem eingreifen. Es bilden sich zirkulierende Immunkomplexe, die Autoaggressionen (Selbsterstörungen) auszulösen vermögen wie Neurodermitis, Allergien oder eben Reizungen an den Knorpeln und den empfindlichen Kapseln der Gelenke bis hin zu deren völliger Zerstörung. Genau genommen, müssen wir hier von einem allergischen Geschehen sprechen.

BIO: *Das sind ja geradezu revolutionäre Überlegungen – allerdings sehr überzeugend. Nicht auszudenken, wenn tatsächlich diese unerkannte Störung und sozusagen Vergiftung aus dem Darm für zahllose Problemerkran­kungen verantwortlich wäre. Hätte die Medizin hiermit nicht einen Schlüssel zur Gesundung in der Hand?*

Dr. Zimmermann: Eine ausgezeichnete Formulierung, zumal die Medizin zwar eine ganze Menge der Krankheit versteht, doch wenig von der Gesundheit – alleine schon wegen deren seltenen Vorkommens!

Es gilt also, in erster Linie diesen genannten Ursachen Rechnung zu tragen. Die Schwellung des Verdauungstraktes muss zurückgebildet werden. Voraussetzung stellt hier eine sanfte und nachhaltige Reinigung dar – bei dessen Länge von etwa zehn Metern und häufiger Entzündung ein Unterfangen, das kundiger ärztlicher Anleitung bedarf. Wir verwenden hierzu milde salinische Lösungen wie Bittersalz, das über eine Galle treibende Wirkung indirekt diese Reinigung bewirkt. Allerdings erfordert eine solche Reinigung mehrere Wochen und sollte darum im häuslichen Umfeld zumindest mit regelmäßigen warmen Wassereinläufen und reichlicher Trinkmenge unterstützt werden.

Als unterstützende Maßnahme hat sich hier die sogenannte Colon-Hydro-Therapie außerordentlich bewährt, vor allem bei schweren Erkrankungen chronischer Natur. Es handelt sich hierbei um eine Entwicklung aus der Weltraumtechnik, mit welcher der Dickdarm – das Colon – mittels einer Maschine behutsam und gefahrlos gereinigt wird. Diese Maßnahme hat eine entstauende Wirkung auf die Darmwandung und eine wesentlich verbesserte Durchblutung zur Folge. Da die Dickdarmschleimhaut einen Hauptentgiftungs­ort darstellt z. B. für Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Wismut, Calcium etc., ist das von ganz besonde-

rer Bedeutung angesichts der immer brisanter werdenden Umweltbelastung durch Industriegifte usw., der wir ausgesetzt sind.

Weiter sollte für längere Zeit eine sorgfältig zubereitete Kost im Sinne der Milderen Ableitungs-Diät nach Dr. Rauch empfohlen werden. So kann der medizinische Laie mit diesen einsichtigen Maßnahmen schon eine Grundlage zur Verbesserung seiner Grund-Gesundheit und damit auch seiner Gelenksituation schaffen. In vielen Fällen wird es allerdings erforderlich sein, die Sanierung in Form einer stationären Behandlung vorzunehmen, die übrigens auch von den Krankenkassen als sogenannte Reha-Maßnahme unterstützt wird.

BIO: *Es scheint ohnehin so, als ob auch im Versicherungswesen in letzter Zeit eine größere Aufgeschlossenheit besteht. Worauf führen Sie das zurück?*

Dr. Zimmermann: Hauptsächlich auf nüchternes Kosten-Nutzen-Denken, da zunehmend erkannt wird, dass bei den chronischen und therapieresistenten Erkrankungen einem immer größeren Aufwand an Diagnostik, Therapie und damit an Kosten ein verhältnismäßig bescheidener Effekt gegenübersteht. Dann natürlich auch die positive Rückmeldung an die Krankenkassen von Seiten solcher Kranker, denen die übliche Therapie nichts mehr brachte und denen man mit unseren Methoden oft durchgreifend und dauerhaft helfen konnte.

BIO: *Eine solche stationäre Therapie gestattet sicher auch ein wesentlich gezielteres Vorgehen, bei dem die physikalische Therapie einen festen Stellenwert einnimmt?*

Dr. Zimmermann: Das ist richtig. Hier kann in bestimmten Fällen auch eine absolute Schonung des Verdauungssystems gewährleistet werden durch Heilfasten in der geborgenen Atmosphäre einer Klinik. Weiter werden klassische und moderne Verfahren der physikalischen Medizin angewendet, d. h. Kneipp-Therapie, Bewegungstherapie, Massagen, Lymphdrainage, Shiatsu etc. und vor allem das moderne und hochwirksame Verfahren der aus Japan stammenden Tiefkältetherapie.

BIO: *Kann man von Erfolgen sprechen, die man nicht für möglich hielt?*

Dr. Zimmermann: Da unsere Patienten dies tun, oft frustriert durch lange Vorbehandlungen mit den üblichen symptomatischen Methoden, sehe ich keinen Anlass, das nicht auch zu unterstreichen.

BIO: *Herr Dr. Zimmermann, wir danken Ihnen sehr herzlich für das interessante Gespräch, das sicherlich vielen Menschen wieder neue Hoffnung zu geben vermag.*