

Rheuma geheilt durch besondere Ernährung

Der 21-jährige Tänzer Markus erkrankte an schwerstem Rheuma. Eine konsequente Ernährungsumstellung ließ die Symptome verschwinden



Unsere Ernährung wirkt sich auf die Entstehung und den Verlauf einer chronischen Erkrankung aus

Die Mutter des 21-jährigen Markus* ließ alle medizinischen Register ziehen, um ihrem rheumakranken Sohn zu helfen. Doch selbst das erfolgversprechendste Medikament bewirkte nichts. So war der Versuch, die Ernährung konsequent umzustellen, mehr der Griff nach dem letzten Strohhalm. Was gab es noch zu verlieren? Umso überraschender die Wirkung: Die Beschwerden verschwanden und die schulmedizinischen Untersuchungen ergaben, dass kein Rheuma mehr nachweisbar war.

Frau Dr. Wagner*, wie heißt die Krankheit Ihres Sohnes genau?

Es ist eine rheumatische Arthritis, nach einer Morbus-Bechterew-Erkrankung.

Was heißt das?

Morbus Bechterew ist eine Form des Rheumatismus, der mit der Verknöcherung der Wirbelsäule und der großen Gelenke einhergeht.

Welche Ursache hat die Erkrankung Ihres Sohnes?

Das wissen wir noch nicht. So wie bei allen rheumatischen Erkrankungen ist die Ursache nicht ganz klar. Die Laborwerte sagen lediglich aus, dass es eine entzündliche Erkrankung ist. Doch es gibt auch sehr viele psychologische Faktoren. Entzündliche Erkrankungen sind häufig Erkrankungen, die unter besonderem Stress auftreten. Das Problem ist nur, dass man allein mit psychischer Entlastung die Krankheit nicht heilen kann.

Seit wann ist Ihr Sohn krank?

Angefangen hat es, als Markus 12 Jahre alt war. Damals hatte er unklare Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Wir haben alle gedacht, es wäre vielleicht die Bandscheibe, die sich auch schon in jungen Jahren bemerkbar machen kann. Die Entzündungsparameter im Blut waren auch nicht positiv, also lag keine Entzündung vor. Man hat eine Kernspinuntersuchung gemacht und gesehen, dass der Beckenknochen etwas angeschwollen war. Daher hat man eine Krebserkrankung des Blutes angenommen. Daraufhin wurde er völlig durchgecheckt, doch es wurde nichts gefunden.

Geschwollene Gelenke
und Hautausschlag

Wie hat sich Ihr Sohn damals gefühlt?

Er hat gehinkt und hatte eben diese Schmerzen. Entstanden war das übrigens nach einem Umzug, der eine besondere Stressbelastung für ihn bedeutete, weil er nicht umziehen wollte. Und dann kam diese körperliche Belastung hinzu, weil er beim Umzug natürlich mithelfen und schwer tragen musste.

Haben sich die Beschwerden im Laufe der Zeit verschlimmert?

Ja, er bekam auch Schmerzen in den Schultern. Und als er mit 16 Jahren sein Abitur machte, was natürlich wieder Stress bedeutete, bekam er geschwollene Handgelenke und Hautausschlag, sodass wir dachten, er hat vielleicht eine Schuppenflechte. Das wäre nicht ungewöhnlich gewesen, da sie häufig mit einer Gelenkerkrankung einhergeht. Doch das hat sich alles nicht bestätigt. Ungefähr im 18. Lebensjahr begann es, dass er von den Entzündungsparametern her hoch positiv war, sodass die Ärzte eine starke Rheumaerkrankung feststellten. So hatten wir nach sechs Jahren also endlich eine Diagnose. Es wurde auch eine Kernspinuntersuchung gemacht, da konnte man sehen, dass es ein entzündliches Infiltrat in den Fußgelenken gab.

Wie wurde Ihr Sohn nach der Diagnose behandelt?

Zuerst erhielt er hier in Deutschland die entsprechende Basistherapie.

Was versteht man darunter?

Das ist die typische Therapie bei dieser Erkrankung mit Immunsuppressiva, also Medikamenten, die die Tätigkeit des Immunsystems herabsetzen. Man hat damit versucht, diese Entzündungsaktivität zu senken.

Die Basistherapie
ergab keine Verbesserung

Wie lange hat Markus die Tabletten genommen?

Ein Jahr, doch es hat nicht dazu geführt, dass sich irgendetwas verändert hat. Es gab eher eine Verschlechterung, denn es waren mittlerweile auch die kleinen Gelenke und die Hüfte betroffen. Die Entzündung verhielt sich also nicht ruhig, wie gewünscht, sondern es war immer irgendetwas aktiv.

Die Therapie hat also nicht angeschlagen?

Der Rheumatologe war der Ansicht, die Therapie hätte keinen Effekt, denn auch die Laborwerte hatten sich nicht wesentlich verändert. Man spricht in solchen Fällen von einem stationären Verlauf. Die Therapie zeigte keine Wirkung, und die Krankheit entwickelte sich weiter. Es ist auch typisch für die Erkrankung, dass sie sich immer ein neues Gelenk sucht.

Wie wurde Markus danach behandelt?

Der Arzt hat sich dann für das Spritzen von TNF-Blockern entschieden. Doch das war mit Nebenwirkungen verbunden. Markus hat nach den Spritzen starke Ganzkörperschmerzen und Übelkeit gehabt. Darüberhinaus vergrößerte sich seine Milz sehr stark, das war sogar von außen sichtbar. Er ist ja sehr schlank mit 1,90 m und 60 kg. Man sah, wie sich sein Bauch vorwölbte.

Aufgrund der Nebenwirkungen
lehnte Markus
die Therapie ab

Hatte man angekündigt, dass es zu solch starken Nebenwirkungen kommen kann?

Ja, es wurde gesagt, Nebenwirkungen gibt es immer. Es war auch so, dass gewisse Bluttypen im Blutbild zurückgegangen sind, was auch eine bekannte Nebenwirkung ist. Markus hatte gerade sein 18. Lebensjahr abgeschlossen und entschied dann, dass er die Therapie auf seine Verantwortung absetzt. Er meinte zu mir: „Mama, hast Du nicht etwas anderes? Ich werde das nicht mehr machen. Mir tut alles weh. Ich werde immer schwächer.“ Es wurde bei ihm dann auch die Hashimoto-Thyreoiditis festgestellt, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Er wurde immer schwächer, war ständig müde, hat meistens nur geschlafen und war natürlich auch sehr unglücklich.

Und so kam er zu dem Schluss: Der rheumatische Prozess als solcher wurde nicht besser, und er leidet nur zusätzlich unter den Nebenwirkungen. Dann kann er die Therapie auch absetzen, denn das Rheuma kann er damit nicht stoppen.

War das in Ihrem Sinne?

Nein, ich war dagegen. Doch Markus sagte: „Mein Onkel ist daran gestorben. Wer weiß, wie viel Zeit mir noch bleibt? Ich will eine Zeit lang ohne Medikamente leben. Weißt Du nicht etwas anderes?“

Wie war das für Ihren Sohn, keine Perspektive zu haben?

Es war für ihn eine Katastrophe, weil er Tänzer und Musiker werden wollte. Weil ihm das so wichtig war, lebte er zu der Zeit auch schon in London.

Sie haben dann weitergesucht?

Wir hatten eine Phase, in der wir versuchten, homöopathisch alles auszuprobieren, doch ohne wesentlichen Erfolg. Und dann hat uns eine Bekannte mit dem Ernährungsexperten Jörg Krebber in Verbindung gebracht. Sie meinte, er könne Markus helfen. Und mein Sohn antwortete: „Mir ist alles egal, Hauptsache, wir versuchen mal etwas anderes.“

Änderung der Nahrung
als letzte Möglichkeit

Wie ging es weiter?

Ich wollte erst einmal wissen, wie das überhaupt vor sich geht, das wurde mir erklärt. Und der Ernährungsexperte hatte angeboten, dass er Markus mitnimmt nach Spanien und dass mein Sohn ab sofort komplett die Nahrung umstellt. Zusätzlich sollte Markus dort Jin-Shin-Jyutsu-Behandlungen (siehe InfoKasten) bekommen. Das haben wir gemacht. So war er drei Wochen in Spanien. Herr Krebber und seine Frau zeigten meinem Sohn, wie er seine Nahrung zubereiten muss. Sie haben für und mit Markus gekocht und ihm die Zutaten erklärt.

Was hatten diese Vorgehensweisen für einen Effekt?

Das Resultat war, dass Markus mich nach zehn Tagen anrief und sagte: „Mama, ich habe Fußball gespielt!“ Er erzählte weiter: „Ich kann gehen, ich kann sogar rennen.“ Auf meine Frage, was passiert wäre, antwortete er: „Ich weiß es nicht, es tut nicht mehr weh.“ Dazu muss man wissen, dass er vor seiner Abreise derart geschwollene Fußgelenke hatte – Durchmesser ca. 20 cm –, dass er keine normalen Schuhe tragen konnte.

Die drei Wochen waren dann bald vorbei, wie ging es danach weiter?

Mein Sohn hat diese Diät sehr konsequent eingehalten. Nach zwei bis drei Monaten haben wir das Blut untersuchen lassen, Kernspintomographie gemacht – und die Ergebnisse waren unglaublich: Es war alles weg! Von dem Rheuma war nichts mehr zu sehen.

Beschwerdefreiheit
bei konsequenter Einhaltung
der Ernährung

Wie geht es Markus heute?

Es ist so geblieben, dass er keine Beschwerden mehr hat und das Rheuma nicht mehr nachweisbar ist. Allerdings muss er absolut konsequent diese Richtlinien einhalten.

Es hängt also alles von der Nahrung ab. Was darf Ihr Sohn essen und was nicht?

Er darf essen: Gemüse, Hirse, Reis, Tofu, Seitan, diese speziellen basischen Suppen – Misu-Miso-Suppe und Druidentrunk, Fisch, doch alles nur mit Meersalz, speziellen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma, Kräutersalz und fermentierten Würzmitteln zubereitet, Reissirup zum Süßen, Reiswaffeln anstatt Brot, nur kaltgepresste Öle.

Er darf nicht essen: Brot, Hefeprodukte, Zucker, Milchprodukte, also auch keine Butter, Käse, keine Kartoffeln, natürlich keine Süßigkeiten, kein Salzgebäck, keine Würzmittel, die Hefe enthalten.

Haben Sie und Ihr Sohn das Gefühl, dass die Sache jetzt ausgestanden ist und Markus sich seinen Lebenstraum erfüllen kann?

Also er ist unglaublich diszipliniert. Ich denke, er will sich durch diese Krankheit einfach nicht sein Leben zerstören lassen. Er möchte wohl einfach die Wahl haben, was er beruflich macht – und nicht vom Schicksal zu etwas gezwungen werden. Daher auch diese unglaubliche Disziplin, die er an den Tag legt.

Im Alltag ist
viel Disziplin gefordert

Ihr Sohn ist sehr jung, er ist viel mit anderen jungen Leuten zusammen. Wie macht er das mit der Ernährung, wenn er mit Freunden ausgeht?

Er hat immer einen Rucksack dabei und schleppt im Grunde sein Essen stets mit sich herum. In dem Rucksack ist gebratener Tofu, diese Würstchen aus Tofu, gekochte Hirse und Gemüse in Tupperchalen, Salat mit Sojasoße, Reissirup zum Süßen, Reiswaffeln, der basische Tee. Und so trägt er täglich bis zu 5 Kilogramm Essen mit sich herum, anders geht es nicht.

Und seine Kollegen und Freunde akzeptieren das?

Am Anfang war es wohl hart. Da haben sie gedacht, er ist verrückt. Doch er geht offensiv mit seiner Krankheit um und hat klar gemacht, „Du, ich habe Rheuma, und wenn ich das nicht esse, kann ich nicht tanzen.“ Er war von Anfang an sehr konsequent. Mittlerweile haben das auch alle akzeptiert. Die sagen: „O.K., dann iss Du Deinen Tofu, das ist besser, als wenn Du wieder ausfällst.“

Wie ist es mit Alkohol?

Er trinkt keinen Alkohol, nur Wasser und ungesüßten Tee. Seine Freunde trinken schon mal einen über den Durst, doch für ihn wäre das fatal, er hätte sofort ernsthafte gesundheitliche Probleme.

Ist es so, dass er nie mehr in seinem Leben „normal“ essen darf?

Also sein Versuch, sich auch ein bisschen auf übliche Art und Weise zu ernähren, ist ja fehlgeschlagen. Herr Krebber meint, das war einfach viel zu früh. Er muss sich noch eine Weile mit dieser besonderen Nahrung stabilisieren und es besteht die Hoffnung, dass er hin und wieder auch mal Pizza und andere leckere Dinge essen kann, doch zur Zeit wäre die Wirkung für ihn gefährlich.

Was würde passieren, wenn er „schwach“ werden würde?

Ich habe das einmal miterlebt, als er einen Kuchen probierte. Er aß nur ein paar Löffel, doch er bekam

nach einer halben Stunde heftige Probleme mit dem Magen-Darm-Trakt, die Füße sind angeschwollen. Also da waren Reizstoffe in dem Essen, die diese Beschwerden auslösten. Doch er hat immer die Bitterstoffe und die basischen Suppen bei sich und hat sofort gegengesteuert. Und nach einem Tag war das wieder ausgeglichen.

Was wäre gewesen, wenn Sie den Ernährungsexperten nicht kennengelernt hätten?

Das will ich mir gar nicht vorstellen! Vermutlich könnte er mittlerweile nicht mehr gehen. Auf alle Fälle könnte er nicht tanzen. Die Krankheit wird sich von alleine nicht bessern, denn sie hat sich vorher auch über Jahre nicht verbessert, sondern verschlechtert. Wahrscheinlich wären mittlerweile auch seine Finger in Mitleidenschaft gezogen.

*Name von der Redaktion geändert.

(Stand: Januar 2010)

Informationen über die Ernährungslehre nach Jörg Krebber finden Sie unter:

www.nahrungistmedizin.de

Interview: Dagmar Heib

Anmerkung der Redaktion:

Auch wenn dieses Interview sehr beeindruckend ist, so bedeutet dies nicht, dass die erwähnte Behandlungsform das Nonplusultra für andere Betroffene darstellt. Wenn Sie betroffen sind, holen Sie sich bitte auf alle Fälle mehrere Meinungen von Ärzten und anderen Therapeuten ein. Bilden Sie sich ein eigenes Urteil!

Diese Internetseiten dienen dazu, Sie in Ihrer Urteilsfindung zu unterstützen. Es ist hilfreich auch über jene therapeutischen Möglichkeiten informiert zu sein, die im Allgemeinen nicht von den Krankenkassen empfohlen werden, doch sehr wirksam sein können.

Das Buch zum Portal

Dies ist die Kurzfassung eines längeren Gesprächs mit den Betroffenen. Was diese Menschen erlebt haben, ist nicht nur sehr schmerzvoll - auch in psychischer Hinsicht - sondern stellt unser Gesundheitssystem in Frage. Darüberhinaus machen diese Berichte deutlich, dass sich jeder selbst über mögliche Therapieformen informieren sollte. Und oft ist es nötig bzw. hilfreich über Rücklagen zu verfügen, um alternative Therapien vorfinanzieren oder selbst bezahlen zu können, falls die Kasse nicht zahlt..

Nahrung ist Medizin



Die Ernährungslehre Nahrung ist Medizin geht auf die Richtlinien des Ernährungsexperten Jörg Krebber zurück.

Krebber litt in seiner Jugend unter einer vergrößerten Milz, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Morbus Crohn, Hepatitis A, B und C. Aus schulmedizinischer Sicht aufgegeben, reiste er mit 25 Jahren nach Asien, ließ sich nach der östlichen traditionellen Medizin behandeln und gesundete völlig. Inspiriert durch diese Wandlung erwarb er umfassende Kenntnisse in Yoga, Ayurveda, Feng Shui und Shiatsu. Sein Hauptstudium absolvierte er bei den Tibetern und lernte unter anderem Akupunktur, medizinische Massage sowie die Ernährungslehre nach dem universellen Prinzip von Yin und Yang. Elf Jahre später kehrte Krebber nach Europa zurück und rundete sein Wissen mit einem Studium der westlichen Ernährungslehre ab.

Seine Lehre erklärt die Prinzipien der 5-Elemente-Küche und wie sich die verschiedenen Bestandteile der Nahrung auf die Gesundheit auswirken. Demnach ist wesentlich: Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis, das Natrium-Kalium-Gleichgewicht im Organismus, die Beachtung von Wirkungsweisen der Proteine und Aminosäuren, Enzyme und Hormone.

Über 20-jährige Erfahrung zeigt, dass ständiges Frieren, Darmprobleme, Übergewicht und chronische Befindlichkeitsstörungen unter Beachtung dieser Zusammenhänge gelindert werden können.