

Arthrose- und Rückenschmerzen verringern durch Appetitologie®

Die Poly-Arthrose mit Gelenk- und Rückenschmerzen entsteht durch eine jahrzehntelange Fehlernährung mit zu viel industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln! Hauptursache ist ein zu hoher Konsum von Zucker, Süßwaren, Soft-Drinks, sowie Brot, Reis und Nudeln aus „normalem“ Mehl (= Auszugsmehl).



Finger-End-Gelenk-Arthrose mit Heberden-Knoten

Foto: Unsplash / Cristian Newman / Mexico
<https://unsplash.com/photos/CeZypKDceQc>

Gelenk- und Rückenschmerzen sind die häufigsten Beschwerden, die Patienten zum Arzt treiben. Arthrose ist in den Industrieländern die Volkskrankheit Nummer eins. Immer wenn ich einen Vortrag halte zum Thema „Arthrose- und Rückenschmerzen lindern durch Ernährungsumstellung“, ist der Saal brechend voll. Für viele ist es neu, dass die Ernährung einen Einfluss hat auf Gelenk- und Rückenschmerzen!

Was ist die Ursache von Gelenkschmerzen und Arthrose?

Nach **schulmedizinischer Ansicht** handelt es sich um einen **mechanischen Gelenkverschleiß** durch zu hohe Beanspruchung eines Gelenkes oder durch zunehmendes Lebensalter. Da Knorpel keine Blutgefäße enthält, ist er „bradytrophes“ (= schlecht ernährtes) Gewebe und kann vom Körper nicht wieder aufgebaut werden, so die gängige Lehrmeinung. Für diese These spricht, dass man bei Gelenken mit Fehlstellungen, z.B. X-Beine, vorhersagen kann, wo die Arthrose auftritt: Nämlich an der Stelle der höchsten mechanischen Belastung.

Aber:

- Warum haben einige Menschen schon sehr früh eine schwere Arthrose und andere auch im hohen Alter nicht?
- Warum haben **frei lebende Tiere und Naturvölker keine Arthrose?** Ganz im Gegensatz zu unseren nur mit Dosenfutter gefütterten Hunden und Katzen?

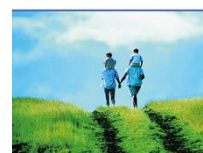
Nach **Dr. med. M. O. Bruker** ist die **Arthrose eine rein ernährungsbedingte Erkrankung**. Die Ursache ist der Konsum von hochverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Zucker, Süßigkeiten, Brot aus „normalem“ (Auszugs-)Mehl, und Industriefetten.

Dr. Bruker hat das beste Buch zum Thema Ernährungsbehandlung der Arthrose geschrieben:

„Rheuma – Ursache und Heilbehandlung“.

Es ist sehr lesenswert! Bruker schöpft aus einer langjährigen klinischen Erfahrung: Er hat bei tausenden von Patienten mit

Dr. med. M. O. Bruker



Rheuma

Ursache und Heilbehandlung
 Arthritis, Arthrose, brennendes Gelenkschmerzmittel,
 chronische und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates



Arthrose die Beschwerden durch Ernährungsumstellung bessern können.
Der Titel ist etwas irreführend: Im Buch geht es hauptsächlich um Arthrose und Rückenschmerzen.

„Rheuma“ (griechisch: „Das Fließende“) ist der Oberbegriff für die rheumatischen Erkrankungen, bei denen die Gelenksbeschwerden immer wieder einmal wechseln. Denn die **Poly-Arthrose** ist eine Erkrankung vieler Gelenke!

Buch bestellen unter:

➤ <https://emu-verlag.de/rheuma-ursache-und-heilbehandlung-10542>

Bruker empfiehlt als Therapie bei Arthrose die Vollwerternährung mit viel Frischkost, Vollkornbrot und naturbelassenen Fetten.

Zusätzlich empfiehlt er bei Arthrose eine Einschränkung von tierischem Eiweiß (Fleisch u.a.). Er merkt aber an, dass Bäcker häufiger Arthrose bekommen als Metzger.

Die wichtigste Maßnahme ist, die Vermeidung von Zucker und Auszugsmehl!

Den besten Therapieerfolg hatte Dr. Bruker stets mit **reiner Frischkost** (also ganz ohne Brot):

„Je höher der Frischkostanteil, umso besser die Heilwirkung!“

Auch die Parodontose ist nach Bruker rein ernährungsbedingt.

Der Zahnfleischschwund verläuft parallel mit dem Bindegewebschwund an den Gelenken. Deshalb hilft dem Erfahrenen der Blick in den Mund, um das Ausmaß der Polyarthrose abzuschätzen.

Dr. med. Wolfgang Lutz schreibt in seinem Buch **„Leben ohne Brot“**, dass unter kohlenhydratarmer Kost das Zahnfleisch wächst und Gelenksbeschwerden deutlich zurück gehen.

Helmut Wandmaker, einer der Väter der Rohkosternährung, spricht in seinen Büchern vom „Brotknie“ (z.B. im Buch „Rohkost statt Feuerkost“).

Ich selbst habe als Oberarzt in einer Geriatriischen Rehabilitations-Klinik hunderte von Patienten mit zum Teil **schwerster generalisierter Poly-Arthrose** behandelt. Bei Patienten mit einer schweren Arthrose frage ich immer nach den Ernährungsgewohnheiten:

Diese Patienten haben entweder eine **starke Vorliebe für Süßigkeiten**, oder sie essen gerne viele Kohlenhydrat-Beilagen, wie **Brot, Reis, Nudeln** (oder Kartoffeln). Die Fleisch- und Gemüse-Esser haben selten eine ausgeprägte Arthrose.

Ich habe in meiner Vollwerternährungsphase selber häufiger **Knieschmerzen** gehabt (direkt hinter der Kniescheibe). Mit der Vollwertkost isst man zu viel Brot!

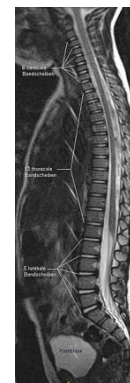
Heute habe ich nur selten leichtere Knieschmerzen und / oder Rückenschmerzen, wenn ich einmal über meinen wirklichen Appetit hinaus zu viele Getreideprodukte gegessen habe. Wenn ich dann bei Knieschmerzen für ein paar Tage reine Frischkost esse, sind die Knieschmerzen wieder rasch verschwunden.

Bruker hat festgestellt, dass sich **Hüftgelenks-Schmerzen** durch eine Ernährungsumstellung leider nur wenig bessern. Ursache ist die schlechte

Durchblutung des Hüftkopfes. Hier hilft in schweren Fällen oft nur die Implantation einer Endoprothese. Glücklicherweise hat die Hüft-Endoprothese von allen Endoprothesen die besten Erfolgsaussichten.

Fast alle Patienten mit einer Poly-Arthrose haben auch **Rückenschmerzen**.

Der Grund: Neben den Bandscheiben gibt es im Bereich der Wirbelsäule 96 Gelenke! Zusätzlich können die Austrittslöcher der Nerven aus dem Rückenmarkskanal durch die arthrotische Degeneration eingeengt sein. D.h.: Rückenschmerzen sind zu 95% durch eine Polyarthrose bedingt. Und sie bilden sich häufig unter einer Ernährungsumstellung zurück!



MRT der Wirbelsäule

Bandscheiben sind markiert

Foto: Wikipedia, 3.12.2014

de:Benutzer:Lange123

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wirbels%C3%A4ule-3J-sag-T2-FSE2.jpg>

Wenn ein Nerv eingeklemmt ist (z.B. der Ischias-Nerv), reicht das Abschwellen von einem Bruchteil eines Millimeters um schmerzfrei zu werden. Dies kann man oft durch probeweisen Verzicht auf tierische Lebensmittel für wenige Tage erreichen. Wenn man zu viel **Fleisch** isst, kann es sein, dass man in allen Gelenken das Gefühl hat, sie seien angeschwollen und erwärmt. Mir tun dann manchmal die Sprunggelenke etwas weh. Viele Menschen sehen nach zu viel Fleischkonsum im Gesicht etwas aufgedunsen aus. Das ist immer ein Zeichen, dass man mit dem Verzehr von tierischen Lebensmitteln eine Pause einlegen sollte.

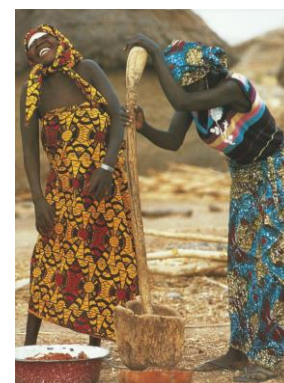
Zum Schluss noch ein Erlebnis zum **Thema Rückenschmerzen**:

Praktisch jede Krankenschwester in Deutschland leidet unter mehr oder weniger starken Rückenschmerzen. Patienten zu heben gehört zum Pflege-Alltag. Beim Frühstück von Krankenschwestern in der Klinik erzählte ich, dass Gelenkbeschwerden in erster Linie ernährungsbedingt sind. Ich wurde ungläubig angeschaut!

Dann sagte eine schwarze Schwester aus Ghana / West-Afrika: „Sie haben recht!

Bei uns in Ghana tragen alle Frauen ein Kind auf dem Rücken und schwere Wasserkrüge auf dem Kopf. Und sie arbeiten den ganzen Tag hart auf dem Feld. Aber trotzdem habe nie ich jemanden über Rückenschmerzen klagen hören!“

Sie war in einem armen, entlegenen Dorf groß geworden. Dort aß man nur das, was zu Hause wuchs. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel, wie Cola, Süßigkeiten, Konserven und Auszugsmehlprodukte konnte man sich nicht leisten....



Frauen stampfen Hirse in Kamerun

Foto: Europäisch Baptische Mission (EBM), mit freundlicher Genehmigung

Zusammenfassung:

Wenn Sie sich nach den Grundregeln der Appetitologie® ernähren, essen Sie automatisch mehr Frischkost, naturbelassene Fette und weniger Süßwaren und Brot.

Dadurch vermeiden Sie das Fortschreiten einer Polyarthrose. Gelenk- und Rückenschmerzen werden geringer werden.

Noch ein Tipp: Wenn sie unter Arthrose-Beschwerden leiden, sollten sie anfangs unbedingt einmal ein paar reine Frischkosttage einlegen! Genießen sie frische Salate und verzichten sie auf Süßes und Brot. Sie werden sehen, dass sich die Beschwerden dann rasch bessern werden!

Was kann ich mit der Beachtung der Grundregeln der Appetitologie® erreichen?

Schwere Gelenkzerstörungen bilden sich nicht mehr zurück.

Die Veränderungen im Röntgenbild bleiben bestehen.

Aber die Krankheit schreitet nicht weiter fort und die Schmerzen bessern sich zum Teil deutlich!

Also essen sie bitte nur das, was ihnen wirklich gut schmeckt.

Je höher der Frischkostanteil, umso besser die Heilwirkung bei Arthrose.

Die von der Steinzeiterernährung abgeleiteten

Ernährungsempfehlungen:

Essen Sie **deutlich mehr:**

- **Frisches Gemüse (Salate) und frisches Obst**
- **Fisch, Fleisch, Innereien, Eier und Pilze**
(besonders gut ist Seefisch, Wild, Lammfleisch)
- **Naturbelassene Fette** (Nüsse, Avocados, Oliven, Butter, kaltgepresste Öle, Schmalz, fetter Seefisch, Dorsch-Lebertran)
- **Wasser oder ungesüßte Tees**

Essen Sie **deutlich weniger:**

- **Zucker, Süßigkeiten und Softdrinks (Cola + Limo)**
- **Getreideprodukte** (Brot, Reis, Nudeln)
d.h. weniger Kohlenhydrate (= „Low Carb“)
 - > Wenn sie eine trockene Scheibe Vollkornbrot kosten, werden sie schnell merken, dass Brot nur selten gut schmeckt
 - > Aber wenn Kohlenhydrate, dann **möglichst Vollkorn-Produkte!**
- **Industriefette** (Margarine; alle Öle, die nicht kaltgepresst sind; in Fritteusefett Gebackenes)
- **Milch und Milchprodukte**
(besonders Käse und Quark, die Eiweißanteile der Milch)

Grundregeln der Appetitologie®:

- 1. Die Steinzeiterernährung ist die Basis für eine gesunde Ernährung, der Goldstandard. Es gelten die davon abgeleiteten Ernährungsempfehlungen**
- 2. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso mehr gilt: Was gut riecht und gut schmeckt, tut auch meinem Körper gut**

3. **Genießen sie einen möglichst hohen Anteil von Lebensmitteln naturbelassen, das heißt: roh, unvermischt und ungewürzt**
4. **Bei Appetit auf hochverarbeitete Nahrungsmittel überlegen, welches naturbelassene Lebensmittel ihr Steinzeit-Ernährungsinstinkt eigentlich meint, worauf sie wirklich Appetit haben.**



Die LOGI-Pyramide nach Dr. Worm (= Low Carb Ernährung)
 Die Grundregeln der Appetitologie stimmen weitgehend mit der LOGI-Pyramide überein. Entscheidend ist es, weniger Kohlenhydrate und Süßigkeiten zu essen!

Dr. med. Max Dienel, 2019

www.appetitologie.de

max.dienel@appetitologie.de

Schreiben Sie mir ein E-Mail bei Fragen zum Thema Appetitologie®