

HEILPRAKTIKERSCHULE

ISOLDE RICHTER

SAUER MACHT NICHT LUSTIG!

FIBROMYALGIE

IM KONTEXT DER

SÄURE-BASEN-REGULATION

HAUSARBEIT

AUSBILDUNG ZUR

SÄURE-BASEN-BERATERIN

2021

VORGELEGT VON

DR. STEFANIE NEIDHART, VOßSTRAßE 23A, 18059 ROSTOCK
31.10.1978 IN WISMAR

BEI

SONJA SCHMITZ-HARWARDT

ROSTOCK, 13.05.2022

INHALT

| | |
|--|----|
| 1. EINLEITUNG | 4 |
| 2. SÄURE-BASEN-HAUSHALT | 6 |
| 2.1 KÖRPERCHEMIE UND GRUNDREGULATION | 6 |
| 2.2 WAS IST GESUNDHEIT, KRANKHEIT UND HEILUNG? | 9 |
| 2.2.1 GESUNDHEIT | 9 |
| 2.2.2 KRANKHEIT | 9 |
| 2.2.3 HEILUNG | 12 |
| 2.3 LEBEN IM SÄURE-BASEN-KONZEPT | 12 |
| 2.3.1 KÖRPERLICHE SCHLACKE UND KÖRPERLICHES ENTSCHLACKEN | 12 |
| 2.3.2 MENTALE SCHLACKE UND MENTALES ENTSCHLACKEN | 15 |
| 3. RHEUMATISCHER FORMENKREIS | 18 |
| 3.1 RHEUMA UND SCHMERZEN | 19 |
| 3.2 FIBROMYALGIE | 20 |
| 3.3 SCHULMEDIZINISCHE THERAPIEANSÄTZE | 22 |
| 4. BEHANDLUNGSPLAN BEI FIBROMYALGIE | 23 |
| 4.1 DER FALL | 23 |
| 4.2 DAS BEHANDLUNGSKONZEPT | 24 |
| 5. ZUSAMMENFASSUNG | 27 |
| QUELLEN | 29 |
| Anhang | 31 |
| EIDESSTÄTTLICHE VERSICHERUNG | 32 |

Für meine Mutter!

„Zu drei Zehnteln heilt das Medikament, zu sieben Zehntel die richtige Lebensweise.“

Chinesisches Sprichwort

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, mit der sie entstanden sind.“

Albert Einstein

1. EINLEITUNG

Der Mensch im 21. Jahrhundert. Bis hierher hat er es geschafft zu überleben, sich durchzusetzen, sich immer wieder den neuen Anforderungen und Lebensbedingungen so anzupassen, dass es ihm heute sogar möglich ist, ein sehr hohes Lebensalter zu erreichen. Die Lebenserwartung in Deutschland steigt immer mehr. Dieses ist auch der sehr guten medizinischen Versorgung zu verdanken, die es uns trotzdem - zum Beispiel degenerativer Erkrankungen, wie der Arthrose - ermöglicht, die Lebensqualität mehr oder weniger zu erhalten. Nur unter welchen Bedingungen können wir heute alt werden? Und zu welchem Preis wird heute ein gesundes und modernes Leben ermöglicht? Jede Operation ist mit Risiken (Narkosenebenwirkungen, Sepsis, nosokomiale Infektionen etc.) verbunden. Trotzdem ist der Mensch bereit diese Risiken einzugehen, um sich z.B. endlich wieder besser bewegen zu können. Nach einiger Zeit wird dann unter Umständen festgestellt, dass diese Lösung eventuell doch nicht die Beste war, da der Schmerz dann zurückkehrt oder an einer anderen Stelle zu finden ist. Die medikamentöse Therapie bei den verschiedenen Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises hält ebenfalls eine ganze Reihe von Risiken und Nebenwirkungen bereit, bei der sich Heilpraktiker:innen, wenn Patient:innen dann zu Guter Letzt zu ihnen kommen, öfter fragen, ob das Symptome aufgrund der Erkrankung oder aufgrund der Medikamente, die eingenommen werden, existiert. Die Vielzahl an Zivilisationskrankheiten – die deutlich zunehmen – zeigen uns doch vor allem eines: es ist eben nicht nur der Körper der hier Behandlung bedarf. Es bedarf ein Konzept das Körper, Geist und Seele berücksichtigt. Ein Konzept das ganzheitlich therapiert: körperlich mit Hilfe von Ernährung, Körperpflege und Bewegung; geistig und seelisch durch die mentale Reinigung, Entspannungsverfahren und Selektion des geistigen Inputs. Der Mensch ist ein Ganzes mit diesem Dreiklang. Die Beschwerden nur an einer Stelle zu behandeln ist dabei nicht ausreichend, wie die Praxis zeigt. Insbesondere die psychische Ebene trägt einen maßgeblichen Anteil an Heilungsprozessen – dieses sollte nicht außer Acht gelassen werden. Es bedarf hierbei eines hoch sensiblen Umgangs mit den Patient:innen, denen es zumeist sehr viel schwerer fällt ihr Leben – ihre Routine – zu ändern, als ein Medikament einzunehmen oder sich der Hoffnung der langfristigen Verbesserung aufgrund einer Operation hinzugeben. Medikamente und Operationen zeigen eine gewisse Wirkung, die Patient:innen fühlen sich relativ schnell besser, nur leider wird nicht die Ursache behoben, sondern lediglich das Symptom „unterdrücken“, „wegdrücken“, oder „wegoperieren“. Der Schmerz, den uns der Körper zeigt, sollte neu verstanden resp. definiert werden. Nicht als das Böse, sondern das Gute, als Chance, als Neuanfang für ein verändertes Leben. Jeder Schmerz oder jede Veränderung z.B. der Haut, sagt, dass etwas Anderes benötigt wird, das etwas im Handeln

und Verhalten verändert werden soll, als das, dass der Körper gerade bekommt oder erfährt. Langfristig kann nur durch eine Veränderung des Körperverständnisses, zur Lebensführung und zur Ernährung dazu beigetragen werden, dass unser Körper weniger oder keinen Schmerz sendet und, dass Gesundheit und Wohlbefinden die dominierenden Parts im Leben sind.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der ganzheitlichen Betrachtungsweise von Gesundheit, Krankheit, Schmerz und Heilung. Der Part der Ernährung ist in dieser Betrachtungsweise überwiegend wichtig – „Du bist, was Du isst.“. Durch säureüberschüssige Ernährung kann sich langfristig eine „latente Azidose“ entwickeln, die mit gesundheitlichen Problemen verbunden sein kann (Vormann/Werner 2021). Diese heutige Ernährungsweise, die sich grundlegende von der steinzeitlichen Ernährung unterscheidet, ist säureüberschüssig. Bei der Betrachtung der Symptome des Patienten, sollte sich auch seine Ernährung, seine Lebensführung und sein seelisches Gleichgewicht angesehen werden. Das Säure-Basen-Konzept wird in dieser Arbeit beschrieben und in den Zusammenhang mit der Erkrankung Fibromyalgie gebracht. Die Fibromyalgie zählt zum Rheumatischen Formkreises. Es sind etwa 1,6 Millionen Menschen in Deutschland betroffen (Schmitz-Harwardt 2019). Das Ziel dieser Arbeit ist, ein ganzheitliches Konzept zur Behandlung der Fibromyalgie zu erarbeiten.

2. SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Der pH-Wert-Bereich des Blutes sollte nicht unter 7,35 oder über 7,45 sein. Um diesen Wert zu halten, verfügt der Körper über umfangreiche Puffersysteme die als Regulationssystem agieren. Zu diesem Regulationssystem gehören neben dem Kohlensäure-Bikarbonat-Puffersystem des Blutes, die extra- und intrazellulären Kompartimente, der Gasaustausch in den Lungen und die Ausscheidungsmechanismen der Nieren und Haut. Alle stehen in einem hoch funktionellen Gleichgewicht zueinander (Vormann/Werner 2021). Doch selbst bei einem in diesem befindlichen Bereich bewegten pH-Wert kann es durch eine andauernde Säurebelastung zu einer Azidose – eine Übersäuerung - kommen. Unsere Lebens- und Ernährungsbedingungen haben sich in den letzten Jahren/Jahrhunderten massiv verändert. Während des weitaus überwiegenden Teils der Evolutionsgeschichte wurde mit der täglichen Nahrung ein Basenüberschuss zugeführt. Im Vergleich dazu weist die heutige Ernährung einen Säureüberschuss auf (Cordain et al. 2005). Bei einer andauernden Säureüberbelastung kann es deshalb langfristig zu gesundheitlichen Problemen kommen, denn Säuren führen zu zwei Probleme: 1. Mineralstoffmangel und 2. zu viele Neutralsalze (Verschlackung).

2.1 KÖRPERCHEMIE UND GRUNDREGULATION

Das benannte Intervall, in dem sich das Blut befinden muss, ist deshalb so entscheidend, weil der Körper nur dann in der Lage ist, die Regelkreise im Säure-Basen-Haushalt über Atmung, Kreislauf, Hormone, Verdauung, Immunsystem etc. ordnungsgemäß zu aktivieren. Wenn der Wert von 7,35 unterschritten wird, befindet sich der Körper in der Azidose (Übersäuerung), wird der Wert 7,45 überschritten, liegt eine Alkalose vor. Die Regulation über die Atmung – respiratorische Regulation - vollzieht sich via Lunge sehr zügig. Die Niere als metabolisches Regulationssystem benötigt hingegen deutlich länger (Stunden bis Tage).

Jeder Stoffwechselfvorgang in unserem Körper erzeugt Säuren. Bei Muskeltätigkeit, vor allem im anaeroben Bereich, entsteht Laktat (Milchsäure). Jede Stoffwechselaktivität der Zelle erzeugt Kohlensäure. Es kann also festgehalten werden, dass der Körper allein schon nur durch die natürlichen Stoffwechselprozesse eine große Menge an Säuren produziert, die durch unsere Puffersysteme ausgeglichen und dann ausgeschieden und/oder abgeatmet werden müssen. Zusätzlich gelangen exogene Säurelasten ungewollt oder gewollt in unseren Organismus. Purinhaltiges Eiweiß, wie es in rotem Fleisch oder Hefe vorkommt, entwickelt sich zum Abbauprodukt Harnsäure. Bei Stress und körperliche Überanstrengung wird Salzsäure produziert. Der Genuss von Kakao und Schokolade belastet den Körper mit

Oxalsäure. Wie beispielhaft aufgeführt werden allein durch die Aufnahme von bestimmter Nahrung oder durch Stress Säuren produziert, denen unser Körper ausgesetzt ist und die er neutralisieren und abbauen muss. Wenn wir uns die Nahrung ansehen, ist es ein Trugschluss anzunehmen, dass wenn saurer schmeckende Nahrung aufgenommen wird, dass diese dann als Säure in unserem Körper als Säure fungiert. Entscheidend ist jedoch, wie die Nahrungsbestandteile im Verdauungstrakt aufgespalten, verdaut und verstoffwechselt werden. Durch diese Vorgänge verändert sich nämlich die chemische Zusammensetzung und damit auch der pH-Wert des Nahrungsmittels. Essen wir beispielsweise eine Zitrone, ist diese geschmacklich durchaus sehr sauer, jedoch wird durch die Verdauung, das Zerlegen in die Bestandteile und den Abbau der Zitrone ein basischer pH-Wert erlangt. Die Säure- oder Basenlast eines Nahrungsmittels lässt sich mit Hilfe der PRAL-Lebensmitteltabelle (potential renal acid load = potenzielle Säurebelastung der Niere)¹ bewerten. Anhand der PRAL-Tabelle kann beurteilt werden, welcher Säurelast die Nieren ausgesetzt sind. Bei langfristiger, andauernder renaler Säureausscheidung, schafft es das Puffersystem nicht mehr die Säurelast auszugleichen, da die im Blut befindlichen Basen irgendwann durch die überwiegende Säurelast aufgebraucht sind. Um Abhilfe zu schaffen, zieht sich der Körper dann die Mineralstoffreserven z.B. diejenigen, die im Skelettsystem anlagert sind. Diese wertvollen Basen, wie das Calcium, werden dann aus Knochen, Gewebe und Haarboden herausgezogen, um die Pufferkapazität des Blutes auffüllen. Eine Folge dieses Mineralstoffraubes (Basenraubes) durch chronische Säurebelastung ist die Beeinträchtigung der Knochenfestigkeit und damit einhergehende das erhöhte Risiko einer Osteoporose. Dieses konnte in einer Studie von Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann aus dem Jahr 2008 konstatiert werden. Bevor der Stoffwechsel jedoch an die Mineralstoffreserven geht, versucht er die überschüssigen Säuren als Schlackendepots in die den Körperkreislauf weniger wichtige Körperbereiche zu schieben (Jentschura/Lohkämper 2019). Schlacken oder auch Neutralsalze entstehen immer dann, wenn sich Basen zum Zweck der Neutralisation an Säuren binden. Bei diesem natürlichen, chemischen Vorgang entstehen Wasser und Salz, oder auch Neutralsalz oder Schlacke genannt. Diese weniger wichtigen Körperbereiche sind in erster Linie das tiefere Binde- und Fettgewebe, also der extrazelluläre Bereich.

Die Niere als Ausscheidungsorgan hat die Aufgabe, die überschüssigen Säuren mit dem Urin auszuscheiden, um so zusätzlich die Puffersysteme des Blutes zu kompensieren. Dieses gelingt nur unter der Bedingung funktionierender Nieren. Mit zunehmendem Alter lässt die Funktionstüchtigkeit der Nieren nach. Pro Lebensjahr verliert der Erwachsene ca. 1% der Nierenkapazität (Musso/Oreopoulos 2011). Das bedeutet einerseits, dass mit zunehmendem Alter die Säureausscheidung reduziert wird. Andererseits, wird durch eine andauernde

¹ siehe Anhang Nr. 1

Säurebelastung die Nierenfunktion zusätzlich belastet (Vormann/Werner 2021). Das Risiko einer chronischen Niereninsuffizienz wird folglich erhöht. Des Weiteren entsteht ein Rückstau der angesäuerten Körpersäfte in den Lymphbahnen, die durch vermehrte Wasserrückresorption, zwecks Säureverdünnung, versalzen und anschwellen können (ebd.).

Je mehr Säuren in den Blutstrom gelangen, desto mehr werden die basenbildenden Mineralstoffbestände abgebaut, die Reserven dem Körper entzogen und der Körper wird verschlackt. Schlacke sind neutralisierte und dann abgelagerte Säuren und Gifte, die dem Körper langfristig gesundheitlich Schaden können. Verbindet sich z.B. Oxalsäure aus der Schokolade mit Kalzium entsteht harnsaureres Kalzium, welches dauerhaft zur Belastung der Niere und zur Verschlackung des gesamten Organismus führt. Einem jungen Körper machen die anfallenden Säuren noch wenig aus, denn der Mensch wird mit einem großen Depot an ausgleichenden Basen geboren. Jedoch mit dem Älterwerden und dem durch Säurelasten bedingten Abbau an Basen- resp. Mineraldepots, zeigen sich dann die bedingten säurebedingten Erkrankungen.

Die ernährungsbedingte Übersäuerung kann in der Tat allein durch die Veränderung der Essgewohnheiten behoben werden, jedoch kann sich der Organismus nicht allen exogenen Säuren entziehen, wie denen auf den Körper saurer wirkenden Stressfaktoren – Aufregung, Ärgernisse, Lärm und Anstrengungen. Um diese maßvoll zu reduzieren bedarf es anderer Methoden, die im Verlauf dieser Arbeit noch beschrieben werden. Prof. Metschnikoff konstatierte, dass zu viele Säuren todbringend sind. Er beschrieb, dass das eiweißhaltige Blut bei Säuerung regelrecht eindickt (Jentschura/Lohkämper 2019), die Blutplättchen dadurch ihre Beweglichkeit verlieren und nicht mehr durch die kleinsten Öffnungen (Kapillare) kommen und folglich die Durchblutung dieser Gefäße gefährdet ist (Geberlein 2004). Es ist bekannt, dass verminderte Rheologie des Blutes, also die eingeschränkte Viskoelastizität des Blutes, zu Mikrozirkulationsstörungen führen kann oder wie Virchow beschrieb, dass so das Thromboserisiko erhöht wird. Dieses kann unter anderem massive Auswirkungen auf die Leistungen des Herzens und das Kreislaufsystem (z.B. Hypertonie) haben (ebd.; Chmiel et al. 1976). Jentschura und Lohkämper beschrieben 2019, dass die Körperübersäuerung für die vorherrschenden Zivilisationskrankheiten verantwortlich ist und sich in Form von Ablagerungen in Blutgefäßen, Gelenken, Muskeln, Binde- und Fettgewebe sowie Lymphe bemerkbar machen und dann als Arteriosklerose, Arthrose, Fibromyalgie etc. diagnostiziert werden. Bevor die Organschäden erkennbar sind, können verhärtet Schlacke, die sich in Beinen, Schulter, Nacken, paravertebral und bis in die Gehirnzellen ablagern, als Gelosen im Bindegewebe, als Orangerhaut oder sich zwischen den Gelenken und Wirbeln mit Druck- und Schmerzempfindlichkeit präsentieren. Die Säure-Basen-Kompensation und Entschlackung im extrazellulären Bereich bedarf einer größeren Ausdauer, während diese im Blut sofort kompensiert werden können. Es konnte festgestellt werden, dass bereits eine moderate

körperliche Belastung zu einer deutlichen Änderung des pH-Wertes im extrazellulären Bereich führt. Bereits bei einer kurzfristigen körperlichen Aktivität von etwa 5 Minuten sank der pH-Wert auf unter 7. Es dauerte etwa 20 Minuten bis der Wert von 7,4 wiederhergestellt war (Street et al. 2001). Vergleichende Studien zeigten, dass unter Supplementierung von Basen, der Effekt bei gleicher Belastung geringer war. Es konnte geschlussfolgert werden, „dass bei Basenmangel bereits normale körperliche Aktivität ausreicht, um eine Ansäuerung im Zwischenzellbereich“ hervorzurufen (Vormann/Werner 2021, ebd.). Diese Änderungen wurden explizit im Zwischenzellbereich nachgewiesen und zeigten keine Veränderungen des pH-Wertes im Blut.

2.2 WAS IST GESUNDHEIT, KRANKHEIT UND HEILUNG?

2.2.1 GESUNDHEIT

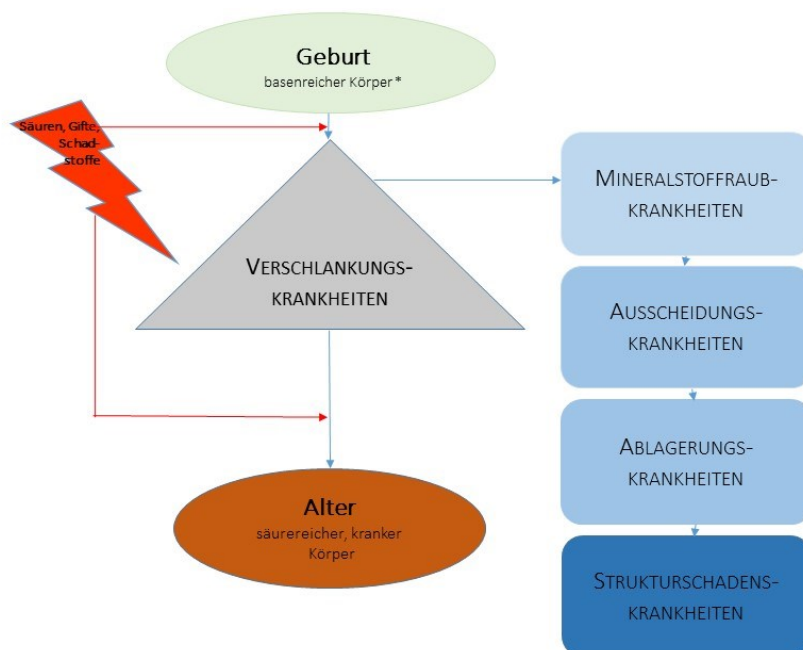
Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946, ist „Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Kriterien von Gesundheit können Leistungsfähigkeit, Störungsfreiheit, Gleichgewichtszustand, Wohlbefinden und Flexibilität sein (Pfeiffer 2012: 355). Im Kontext der Säure-Basen-Theorie bedeutet das, dass jede Zelle, das Gewebe und die Organe des Körpers schlackenfrei sind. Es bedeutet auch, dass die Mineralstoffdepots aufgefüllt sind, sodass der gesamte menschliche Organismus reibungslos funktionstüchtig ist. Die Zellen, die Organe, die Drüsen, der Regelkreislauf der Hormone, der Blutfluss, dass alles ist bis in das hohe Alter fähig ohne gesundheitliche Einschränkungen zu arbeiten. Das geistige und seelische Wohlergehen ist begleitet von Harmonie und Eustress, es gibt keine Strahlenbelastungen für den Körper oder Gehirnzellen (WLAN etc.) und das soziale Umfeld sowie die Arbeit der nachgegangen wird bringt Freude und Glückseligkeit. Die körperlichen und geistig/seelischen (endogenen) Faktoren können von jedem individuell positiv beeinflusst werden. Die sozialen resp. exogenen Faktoren sind weniger beeinflussbar. Meine Theorie ist jedoch: Wenn jeder Mensch für seine endogenen Faktoren Sorge trägt und sich so sorgt, dass er körperliches und geistig/seelisches Wohlergehen erlangt, entwickeln sich in der Reaktionskette Aktion - Reaktion auch die exogenen Faktoren zum Positiven resp. sind tragbarer = Resilienz.

2.2.2 KRANKHEIT

Krankheit beschreibt die Störung der Funktion eines Organs, des Organismus oder der Psyche. Für die Definition von Krankheit existieren verschiedene Kriterien. Diese orientieren

sich entweder an der „Störung“ bzw. Einschränkung der Gesundheit oder an konkreten Krankheitskriterien. Orientiert man sich am Normbegriff, wird eine Person als krank bezeichnet, wenn ihr Zustand von einem festgelegten Richtwert, der Norm, abweicht. Krankheit wird als energetische, materielle oder infektiöse Notlage beschrieben (Schmitz-Harwardt 2021). Das Symptom einer Erkrankung ist aus ganzheitlicher Sicht das erste Zeichen einer Notlage des Körpers. Wenn der Körper ein Symptom zeigt, verbirgt sich dahinter bereits der Versuch des Körpers sich selbst zu heilen. Das Symptom beschreibt dabei nicht die Ursache. Die Ursache ist jedoch der eigentliche Grund der Notlage und diese gilt es bei der ganzheitlichen Betrachtung aufzudecken. Nur mithilfe der Ursachenfindung und derer Beseitigung, ist eine Verbesserung der Gesundheit oder gar eine Heilung möglich. Biochemisch betrachtet, kann bei der Betrachtung von Krankheit von einem Säure-Basen-Gleichgewichtsverlust gesprochen werden (ebd.).

Aus ganzheitlicher Sicht kann die Entstehung eines Symptoms/einer Erkrankung im Kontext der Säuren-Basen-Regulation mit folgendem Modell erklärt werden, welches im Folgenden dargelegt wird:



* Unter der Annahme, dass unter der Schwangerschaft wenig Säuren, Gifte und Schadstoffe von der Mutter zugeführt wurden

Wie in Untersuchungen festgestellt werden konnte, besitzt das Fruchtwasser einer gesunden Frau einen pH-Wert von 7,5 bis 8,5; es befindet sich damit im basischen Bereich. Dieser Wert muss nach heutiger Lebensweise revidiert werden. Es wurde konstatiert, dass dieser Wert heute kaum mehr erreicht wird, sondern eher Werte unter 7,5 annimmt (Jentschura/Lohkämper 2019). Der Urin eines Neugeborenen hat einen basischen pH-Wert

von 8 (bei Kranken 4,4!) (ebd.). Es wird angenommen, dass ein Baby vollkommen basenreich geboren wird und über ein aufgefülltes Mineralstoffdepot verfügt. Mit der Geburt, dem Leben außerhalb der Fruchtblase und später mit der Aufnahme von fester Nahrung wird der Körper dann immer häufiger Säuren ausgesetzt (Fleisch, Zucker etc.). Hinzu kommen zahlreiche Umweltgifte wie das WLAN und/oder sonstige Strahlungen von Handy und Co. Mit dem Heranwachsen und Erwachsen werden, entstehen wohlmöglich auch erste Stressmomente (Trennung erste:r Freund:in, Streit mit Eltern etc.). Zusätzlich belastet die weiterführende säureüberschüssige Ernährung und die Aufnahme von Giften und Schadstoffe. Diesen eindringenden Säuren ist der Körper ausgesetzt und versucht diese zu neutralisieren. Zum Neutralisieren der Säuren benötigt der Körper Basen. Diese Basen sind Mineralstoffe, die entweder durch die Nahrung aufgenommen werden oder im Körper vorhanden sind. Jedes Mal entstehen bei der Neutralisation der Säuren Neutralsalze, die jedoch nur bis zu einem gewissen Maß von den Ausscheidungsorganen (Niere, Lunge, Haut, Leber, Darm) ausgeschieden werden können. Wenn die Ausscheidungsorgane überfordert sind oder gar insuffizient, lagert der Körper die Neutralsalze in Form von Schlacken im extrazellulären Raum (Binde- und Fettgewebe, Muskeln, Gefäße, Sehnen, Bänder, Gelenke, Knorpel, Kapseln, Haut und Knochen) ab. Wenn die akut benötigten Mineralstoffe zur Neutralisation nicht ausreichen, kommt es zu ersten Symptomen einer *Mineralstoffraubkrankheit*, die sich in Form von z.B. Haarausfall, Karies, Bandscheibenproblemen, Arteriosklerose, Falten oder Osteoporose zeigen. Mit diesen vom Körper eingeleiteten Entzündungsprozessen versucht er in die Selbstheilungen zu gelangen, jedoch können bei Andauern der Prozesse chronischen Entzündungen entstehen (ebd.). Nachdem die Mineralstoffdepots angezapft wurden, wird es für den Körper aufgrund der Säureüberlastung schwierig alle anfallenden Neutralsalze auszuschleiden. Grundsätzlich versucht der Körper mit dem Urin, durch Ausatmen, Husten, Schwitzen, Fieber, Tränen, Ohrschmalz oder Talgabsonderungen und Regelblutung sich dieser zu entledigen. Ist dies allerdings aufgrund von Überlastung nicht mehr möglich, entstehen *Ausscheidungskrankheiten*, die sich als Akne, Schuppen, Hautjucken, Fußschweiß (Nierenüberforderung), Hämorrhoiden (Leberüberforderung), Neurodermitis, Psoriasis, Zahnplaque oder Sodbrennen symptomisieren. Zu *Ablagerungskrankheiten* in Form von Fibromyalgie, Gallen-, Nieren- und Blasensteinen, Rheuma, Gicht, Arthrose, Altersflecken, Lipome/Fibrome oder Zahnstein kommt es, wenn der Körper die nicht ausscheidbaren Neutralsalze als Schlacke abgelagert. Die dramatischsten Folgen des dauerhaften Ungleichgewichtes im Säure-Basen-Haushalt sind die *Strukturschadenskrankheiten*. Diese entstehen, wenn der Körper mit seinen Ausscheidungs- und Ablagerungsbemühungen nicht weiterkommt, weil alles an Kapazitäten aufgebraucht ist. Säuren, Gifte und Schadstoffe können die Zellen dann ungeschützt angreifen. Es folgen Strukturschäden, Zelltod und Substanzverlust. Oft sind diese Prozesse mit Schmerzen verbunden. Zu den

Strukturschadenskrankheiten zählen beispielsweise Arthritis, Diabetes mellitus, Morbus Parkinson, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Alzheimer, Gastritis oder Colitis ulcerosa (ebd.). Daraus lässt sich erkennen, dass bei Funktionsstörungen im Körper zuerst an Strukturschäden und Ablagerungen gedacht werden sollte und dass die uns bekannten Zivilisationskrankheiten ursächlich in den Verschlackungskrankheiten zu finden sind.

2.2.3 HEILUNG

Der Chemiker Prof. Geberlein sagte in einem Interview 2004: „Was der Körper nicht verwerten kann, sollte ausgeschieden werden [...]. Diese Stoffwechselprodukte können auch saure Stoffe sein, die - wenn nicht ausgeschieden – bestimmte Symptome hervorgerufen können.“ Wir wissen nun, dass wir, wenn wir über Jahre hinweg Raubbau mit unseren Basen betreiben, die Mineralstoffdepots aufgebraucht und die Ausscheidungsorgane überfordert sind, um die anfallenden Säurelasten auszuschleiden. Weiter, dass der Körper die bei der Neutralisation von Säuren anfallenden Neutralsalze als Schlacke irgendwie im Körper deponiert und der Körper dadurch Symptome aufgrund von Selbstheilungsversuchen zeigt. Nun geht es darum, die Verschlackungsdepots aufzuräumen, sie sozusagen zu entrümpeln, um den Körper davon zu befreien und in die Heilung zu bringen. Dabei spielt die Umstellung der Ernährung eine entscheidende Rolle sowie das mentale Entschlacken und die Reduzierung von exogenen Säuren. Dies sind essentielle Komponenten, die das körperliche Wohlbefinden steigern und die Schmerzen mindern. Das Leben im Säure-Basen-Konzept ist hier der Schlüssel zum Erfolg.

2.3 LEBEN IM SÄURE-BASEN-KONZEPT

2.3.1 KÖRPERLICHE SCHLACKE UND KÖRPERLICHES ENTSLACKEN

Immer mehr Mediziner sehen eine Sinnhaftigkeit im basenüberschüssigem Leben. Basenüberschüssig bedeutet, dass der Mensch 80% an Basen und 20% an Säuren zu sich führt oder anders gesagt, dass täglich mehr energiereiche Mineralstoffe aufgenommen werden, als der Organismus für die Neutralisierung (Verstoffwechsellung) der mit der Nahrung aufgenommen Säuren, Gifte und Schadstoffe bedarf (Jentschura/Lohkämper 2019). Das 80/20 Verhältnis ist nicht willkürlich gedacht, denn es wurde festgestellt, dass im Blut auf ein Säure-Molekül zwanzig Basen-Moleküle kommen (Jörgensen 2007). Das bedeutet, dass das Säure-Molekül quasi der Gewinner im System ist und der Mensch darauf achten sollte, seine Bilanz von 20:1 nicht kontinuierlich herunter zu wirtschaften, in dem er dem Körper mit

Säureüberschuss belastet. Aufgrund der „schlechten“ Ernährungsgewohnheiten, ist dies leider nicht immer möglich. Allein schon ein Besuch in einem Restaurant lässt erkennen, dass hier häufiger mehr Säuren im Spiel sind als Basen.

Wenn von Basen gesprochen wird, sind die Nahrungsmittel gemeint, die vom Körper basisch verstoffwechselt werden. Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass alle Nahrungsmittel sauer sind (Geberlein 2004). Wie einleitet bereits genannt, hat der frische Zitronensaft nicht nur einen sauren Geschmack, sondern auch einen messbar sauren pH-Wert von ca. 2. Gelangt dieser jedoch in den Verdauungstrakt und wird verstoffwechselt, entsteht ein basischer Wert. Wären Nahrungsmittel basisch, schmeckten sie seifig, so Geberlein. Deshalb spricht man richtigerweise von Basenbildner, wie der Zitrone, und von Säurebildner. Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Mineralstoffen sind basenüberschüssig. Mineralstoffe die basisch wirken sind Calcium, Kalium, Natrium, Eisen, Magnesium.

Um den Körper nun von den Schlacken zu befreien, bedarf es drei aufeinanderfolgende Schritte:

1. Das Lösen der Schlacke.
2. Die Mineralisierung des Körpers.
3. Die Ausscheidung der Neutralsalze.

Das sieht in der Praxis folgendermaßen aus:

1. Das Schlackenlösen ist demnach die Auflösung der deponierten Schlacke im extrazellulärem Raum. Es ist jedoch Vorsicht geboten, denn je mehr Schlacke bereits abgelagert sind, desto mehr Säuren und Gifte lösen sich ebenfalls bzw. werden wiederbelebt im Körper und es kann zu einer Überflutung von gelösten Säuren und Giften kommen. Dieses wird „Fastenkrise“ (Erstverschlimmerung) genannt, die solange anhält, solange diese gelösten Säuren und Gifte nicht neutralisiert werden (Schmitz-Harwardt 2021). Deshalb ist es ebenso wichtig die Mineralstoffdepots aufzufüllen, um dem entgegenzuwirken und eine erneute Ablagerung zu verhindern. Um die Schlacken zu lösen, ist das Trinken von frischem, weichen Mineralwasser und Tee notwendig. Idealerweise sollte die Trinkmenge 3 Liter am Tag betragen und aus 2 Liter Wasser und 1 Liter Kräutertee bestehen. Durch das Mineralwasser und den Kräutertee werden zeitlich Mineralien zugeführt. Ebenfalls kann das Trinken von Gemüsesäften und/oder Gemüsebrühe bei der Entschlackung unterstützen. Zudem hat die Familie Leisen als Therapie schlackenbedingter Krankheiten konstatiert, dass bestimmten Krankheiten bestimmte chemische Elemente in Verdichtung zugrunde liegen, die mit der Einnahme selbiger homöopathischer Mittel zur Entschlackung führen (Vanselow-Leisen/Feist 2001). Die Unterstützung durch eine natürliche Substitution von Mineralstoffen und Spurenelementen wird empfohlen. Die Firma Jentschura hat dazu einen Kräutertee

entwickelt, der mit allen chemischen Elementen, aus denen unser Körper besteht, zusammengesetzt ist und der in der Lage ist, die deponierten Schlacken zu lösen.

2. Durch eine 80/20 Ernährung werden dem Körper mehr Basen und somit auch mehr Mineralstoffe zugeführt. Die Ernährung sollte basenüberschüssig resp. es sollten mehr Basenbildner gegessen und getrunken werden. Basenüberschüssig bedeutet, dass die Nahrung Mineralstoffe und Spurenelemente besitzt, die vom Körper bei der Entschlackung benötigt werden, um die entstandenen Säuren wieder an sich zu binden und auszuscheiden. Die Basenbildner sind im Anhang Nr. 1 in der PRAL-Tabelle als negative, blaue Werte sichtbar. Die im ersten Punkt erwähnte Leisenkur, die sich an den chemischen Elementen orientiert, wurde durch Peter Jentschura weitergeforscht. Dieser entwickelte eine Rezeptur, die alle chemischen Elemente des Lebens enthält und dem Körper somit ein umfassendes Mineralstoffdepot zur Verfügung stellt. Die Schlackelösenden und mineralisierenden Produkte der Firma Jenatschura sind Wurzelkraft® - Granulat und der 7x7 Kräutertee. Der Kräutertee sollte jedoch nicht gleich zur Beginn der Behandlung getrunken werden und anfangs auch nur eine Tasse täglich, da er sehr kräftig wirkt und im Körper eine Fastenkrise auslösen kann, der der Körper nicht gewachsen ist, wenn die Depots noch nicht aufgefüllt sind, um den entschlackten Säurefluten entgegenzuwirken. Es ist nicht ratsam mit Einzelsubstitutionen an die Auffüllung der Mineralstoffdepots heranzugehen. Die Pflanze, z.B. Kräuter, ist der unangefochtene Mineralstofflieferant Nummer 1 und sollte der Substitution mit Kapseln oder Tabletten vorgezogen werden. Weiterhin kann neben der pflanzlichen Ernährung die Einnahme des Produktes Wurzelkraft® empfohlen werden, in dem die volle Mineralstoffpower steckt. Weiterhin sollte darauf geachtet werden keine Nahrungsmittel einzunehmen, die die Mineralstoffaufnahme hemmen. Die Aufnahme von Calcium, das entscheidend für die Knochenbildung und den Herzrhythmus ist, wird bei gleichzeitiger Aufnahme von Phosphor, gesättigte Fettsäuren, Oxalsäure (Spinat, Sellerie) und zu Phytinsäure (z.B. Haferflocken) behindert, da sich Calcium sofort z.B. an die Oxalsäure bindet, um sie zu neutralisieren. Das bedeutet, dass dem Körper dann kein Calcium zugeführt wurde, da es sofort mit der Bindung gleichzeitig aufgenommenen Säure beschäftigt war. Dem Körper fehlt dann weiterhin Calcium, welches durch die vermehrte Säurezuführung vermehrt aus beispielsweise den Knochen abgezogen wird. Deshalb bedarf es einer sehr, sehr viel höheren Zufuhr an Calcium, um die mit der Nahrung aufgenommenen Säuren zu binden, in den Knochen einzulagern (mit Hilfe von Vitamin K2) und zusätzlich die durch die Flüssigkeitszufuhr gelösten Schlacke zu neutralisieren und auszuscheiden. Zudem

remineralisiert Calcium die geleerten Mineralstoffdepots, wenn es in entsprechendem Maße zugeführt wird (Schmitz-Harwardt 2021)

3. Die Ausscheidung der Säuren und Gifte erfolgt über Leber, Darm, Niere, Haut und Lunge. Folglich ist es besonders wichtig, dass die Funktionsfähigkeit erhalten und gefördert wird. Die Haut sollte zusätzlich durch basische Körperpflegeprodukte bei der Ausscheidung unterstützt werden, die gleichzeitig zur Mineralisierung und Entsäuerung beitragen. Der Darm kann durch Darmreinigung, -sanierung und -entgiftung Unterstützung finden. Die Niere durch die Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern täglich und die Leber wird durch Artischocke, Löwenzahn und Mariendistel funktionsfähig gehalten. Der Körper versucht durch einen biologischen Rhythmus bestimmte überschüssige Ausscheidungen zu bestimmten Zeiten vorzunehmen. So wurden starke Basenfluten um 4 Uhr und 16 Uhr beobachtet und starke Säurefluten um 7 Uhr und 19 Uhr². Die nächtlichen Säurefluten können durch eine abendliche Einnahme von 1-2 Teelöffel Wurzelkraft® unterstützt werden.

Grundsätzlich sollten bei der Entschlackung Säurefluten vermieden werden, das heißt, es sollte sehr, sehr vorsichtig entschlackt werden. Ganz besonders wichtig ist das bei hochverschlackten Personen (Neurodermitis, Herzinfarkt, Allergien, Polyarthritits). Wie hervorgeht, ist die reichliche Mineralstoffgabe besonders wichtig. Zudem sollte die Haut als Ausscheidungsorgan intensiv genutzt werden. Diese kann durch basische Körperpflege z.B. mit einem Basenbad und/oder mit basischer Körpercreme bei der Ausscheidung unterstützt werden.

2.3.2 MENTALE SCHLACKE UND MENTALES ENTSCHLACKEN

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Ist die Seele krank, erkrankt der Körper und vice versa. Deshalb ist neben der körperlichen, die seelische und geistige Entschlackung eine elementare Säule zur Gesundung. Mentale Säuren sind Säuren die durchaus eine längere Geschichte aufweisen können. Mentale Säuren können durch Einflüsse auf die Gesundheit als Kind, als Jugendlicher und als Erwachsener entstanden sein. Dazu zählen auch Gefühle, Gedanke, traumatische Ereignisse, wie Trennung, Einsamkeit, Trauer, Ängste, Wut, Ärger, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Existenznot, Unterdrückung etc. (Jentschura/Lohkämper 2019;

² Herzinfarkte ereignen sich zwischen 5 Uhr und 7 Uhr morgens. Auch der akute Gichtanfall bereits am Morgen die Schmerzen, der auf einen „saurer“ Vortag, der durch üppiges, fleischhaltiges Essen und saure Getränke, wie Alkohol, oder im Herzinfarktfall mit Stress, Ärger oder Existenzängsten oder einem schönen „letzten“ Ereignis gekennzeichnet war (Jentschura/Lohkämper 2019).

ebd.). Durch das gesamte Paket an mentales Säuren gerät der Körper in eine Notlage, die sich als Krankheit, Burnout und/oder Depression zeigen kann. Dauerstress belastet das Immunsystem durch verschiedenartigste Aktivierungen und den daraus resultierenden Stoffwechselprozessen. Dieses emotionale „Paket“ wird mit den Jahren immer größer, schwerer und belastet zusätzlich den Körper mit Säuren und Schlacken. Bei dieser Betrachtung, sollte der Blick auf das Gehirn fallen, denn dieses ist mit dem Verdauungssystem verbunden. Beide kommunizieren miteinander und beeinflussen sich gegenseitig. Das bedeutet beispielsweise, dass jedes Mal, wenn wir wütend sind oder verärgert, der Sympathikus die Produktion von Adrenalin anregt. Adrenalin wird von der Nebennierenrinde in die Blutbahn abgegeben und sorgt dafür, dass sich die Gefäße verengen, die Bronchien weiten, sich der Herzschlag erhöht, der Blutdruck steigt und die Muskeln durchblutet werden. Die Stresshormone führen weiterhin dazu, dass mehr Magensäure bzw. Salzsäure durch die Belegzellen produziert wird. Dadurch entstehen im Körper vermehrt Säuren, denen der Körper ausgesetzt ist. Das mentale Entschlacken oder auch das Loslassen kann erlernt werden; es heißt: verzeihen, gütig sein und in sich ruhen (ebd.), NEIN sagen, in sich hineinhören, was man wirklich braucht und sein Leben danach ausrichten. Alles Saure, Schädliche und das, dass einem nicht guttut ist von sich abzuwehren, das toxische Umfeld zu verlassen oder zu reinigen. Es ist nachgewiesen, dass eine positive Lebenseinstellung zu erhöhten Abwehrkräften führt und Menschen weniger infektanfällig sind, geringer Entzündungswerte und im Allgemeinen eine bessere Immunfunktion aufweisen (Singer/Schubert 2014).

In der Praxis erfolgt das mentale Entschlacken wie folgt:

1. Fast jeder Mensch hat sowas wie Glaubenssätze. Glaubenssätze sind Sätze wie: „Das macht man nicht.“; „Jungs weinen nicht.“; „Mädchen/Frauen kümmern sich um Haushalt und Familie.“, „Du schaffst das sowieso nicht.“. Glaubenssätze sind Gift für die Psyche. Glaubenssätze verhindern in jeder Weise Erfolg, Selbstbewusstsein, Freude und inneres Glück. Es gilt also, sich von den Glaubensätzen zu lösen. Der erste Schritt ist, diese zu erkennen bzw. sich diese bewusst zu machen. Achtsam zu sein, sobald diese in unsere Gedanken eingreifen (wollen). Dann schreibt man diese auf. Als nächstes wandelt man diese Sätze um, sodass positive Sätze entstehen wie: „Ich kann das machen!“, „Jungs können weinen!“, „Frauen müssen sich nicht um alles kümmern, die Aufgaben können mit dem Mann geteilt werden!“, „Ich schaffe das!“. Diese werden dann, wie ein Mantra, täglich innerlich aufgerufen.
2. Ein weiterer wichtiger Schritt ist, zu erkennen, dass das Leben nicht geradlinig verläuft, dass es vollkommen normal ist, dass es aus Auf's und Ab's besteht. Wer beispielsweise glaubt, dass es richtig und wichtig ist in seinem Job, den man vor einigen Jahren erlernt und darauffolgend eine Arbeitsstelle erhalten hat, in diesem zu

bleiben, mit aller Macht, obwohl man eigentlich unglücklich ist, sich langweilt oder sich über Kollegen oder Vorgesetzte ärgert und sich sogar unwohl fühlt, darf wissen, dass der Plan so nicht aufgeht.

3. Durch Achtsamkeitsübungen, in Form von Atemübungen, Phantasie Reisen und das in sich hineinspüren, wird der Kontakt zu sich hergestellt. Ziel der Übungen ist es, sich selbst zu spüren, sich wahrzunehmen, sich zu fühlen und Gedanken und Bilder zu verarbeiten. Während der Übungen ist alles erlaubt, alle Gefühle und Emotionen, die dabei auftauchen finden ihren Raum und dürfen zugelassen werden.
4. Eine wundervolle Selbstübung ist die Thymusübung, die der Patient anfangs mit dem:r Therapeut:in einübt, um diese in regelmäßigen Abständen zu Hause oder auf Arbeit auszuüben. Diese Übung wird im Kapitel 4.2 beschrieben.
5. Sich selbst der bester Freund werden, mit Güte zu sich selbst, sich verzeihen, sich akzeptieren, zu lernen sich selbst aufzubauen und zu fordern, bringen als Ergebnis die Selbstliebe, die einen entscheidenden Betrag zur Gesundheit liefert.
6. Wenn wieder und wieder die gleichen Gedanken im Kopf ablaufen, ist es umso wichtiger einfach mal laut STOP zu sagen, dies funktioniert sehr gut und verhindert umgehend, dass die Gedankenspirale weiterläuft. Des Weiteren unterbricht es das negative Denken und man macht sich bewusst, dass man wieder in alten Denkmustern feststeckt. Gedankenspiralen sind toxisch für den Körper, sie können sich zu Zwangsgedanken entwickeln und diese wiederum zu psychischen Erkrankungen.

Aus der sich entwickelnden mentalen Stärkung, die durch die verschiedenen Übungen entsteht, entwickelt sich inneres Glück, Freude und dadurch ein stärkerer Körper. Es wird anhand der Ausführungen deutlich, dass Freude und Glück nicht von außen beeinflusst werden können. Schon Osho sagte: „Freude entspringt von innen, sie hat nichts mit dem Außen zu tun. Sie wird nicht von anderen hervorgerufen; sie wird überhaupt nicht hervorgerufen. Sie ist der spontane Fluss deiner eigenen Energie.“ (2005: 211).

3. RHEUMATISCHER FORMENKREIS

Rheuma ist laut der WHO ein Überbegriff für Erkrankungen des Bewegungsapparates. Die Erkrankungen des Bewegungsapparates belegen in Deutschland in der Arbeitsunfähigkeitsstatistik den ersten Platz und verursachen, laut der Daten des Statistischen Bundesamtes von 2015, Kosten in Höhe von 34 Milliarden Euro. Rheumatische Erkrankungen zählen zu dieser Gruppe. Diese sind immer häufiger Grund dafür, dass Personen vorzeitig aus dem Berufsleben ausscheiden und mit Schwerbehinderung zu kämpfen haben. Es sind jedoch nicht nur Ältere, die unter Rheuma leiden. Der stetig wachsende Anteil der Kinder und Jugendlichen, die an Rheuma erkranken liegt etwa bei 20.000 Kinder mit einer Inzidenz von 1.500 Kindern jährlich (Deutsche Rheuma-Liga e.V.). Insgesamt leiden in Deutschland etwa 20 Mill. Menschen unter Rheuma (ebd.). Die verschiedenen Krankheitsformen werden auch Rheumatischer Formenkreis genannt. „Der rheumatische Formenkreis umfasst eine Gruppe von Krankheiten, die sich sowohl am Bewegungsapparat als auch in unterschiedlichem Maße extraartikulär am Bindegewebe manifestieren können. 1987 hat die WHO die rheumatischen Erkrankungen als Erkrankungen des Bindegewebes und der schmerzhaften Störungen des Bewegungsapparates definiert.“ (Innere Medizin 2018: 1353). Pathogenetisch handelt es sich dabei überwiegend um Autoimmunkrankheiten, die durch genetische Komponenten, Umweltfaktoren, oder bestimmte Infektionen zur Krankheitsmanifestation beitragen und zu chronisch-entzündlichen Prozessen führen. Bei der Sichtung verschiedener Literaturen wurde eine Gemeinsamkeit entdeckt: die Autoren schrieben immer von unbekannter Ätiologie. Viele rheumatische Erkrankungen bleiben oft nicht nur auf den Bewegungsapparat beschränkt. Sie greifen ebenfalls innere Organe, die Augen oder die Haut an. Zu den rheumatischen Erkrankungen gehören die Hauptgruppe der entzündlichen-rheumatischen Erkrankungen mit den Gruppen der rheumatoiden Arthritis; Spondylarthritiden (Morbus Bechterew, Arthritis psoriatica); systemische Autoimmunopathien des Bindegewebes (Kollagenosen – Lupus erythematodes, progressive systemische Sklerodemie) und den primären Vaskulitiden (z.B. Polymyalgia rheumatica). Eine weitere Hauptgruppe sind die degenerativen rheumatischen Erkrankungen - meist Arthrosen der Gelenke; der Weichteilrheumatismus zu denen z.B. die Fibromyalgie gehört und die Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (z.B. Gicht, Osteoporose).

3.1 RHEUMA UND SCHMERZEN

Rheuma ist aus Sicht des Säure-Basen-Konzeptes eine klassische Ablagerungskrankheit, die durch einseitige (saure) Ernährung, Bewegungsmangel und Wassermangel zur Stagnation/Verschlackung der Körpersäfte und Energie geführt hat. Die Leitsymptome der rheumatischen Erkrankungen sind oft der Schmerz und die Bewegungseinschränkung. Der Schmerz ist laut Weltschmerzorganisation IASP (= International Association for the Study of Pain) „Ein unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserleben, das mit tatsächlicher oder potentieller Gewebsschädigung einhergeht, oder von betroffenen Personen so beschrieben wird, als wäre eine solche Gewebsschädigung die Ursache.“ Mit dem Begriff „Sinneserlebnis“ sind die Qualität des Schmerzes, z.B. brennend, stechend, bohrend oder reißend, und seine Stärke gemeint. Der Begriff „Gefühlserlebnis“ bezieht sich auf die emotionalen Anteile des Schmerzes, z.B. quälend, mörderisch oder erschöpfend.“ Es wird zwischen akuten und chronischen Schmerzen unterschieden, die bei rheumatischen Erkrankungen als chronisch betitelt werden. In diesem Fall hat der Schmerz seine Funktion als Warn- oder Leitsignal verloren und wird subjektiv von unangenehm bis unerträglich beschrieben. Oft treten die Schmerzen in Schüben auf, sodass die Diagnosestellung bei einigen Erkrankungen, wie z.B. der Fibromyalgie oder Polymyalgia rheumatica erschwert ist.

Im Zusammenhang mit dem Säure-Basen-Haushalt wurde meines Erachtens ein ganz wichtiger Zusammenhang zwischen Schmerz und Übersäuerung festgestellt. Prof. Vormann (2021) konstatierte, dass bereits eine geringe extrazelluläre Azidose zu einer deutlichen Verstärkung der Schmerzintensität führt, da die Schmerzrezeptoren auf extrazelluläre Ansäuerung mit erhöhter Aktivität reagieren. Eine Studie aus Japan mit Studenten zeigte, dass bereits eine pH-Wert-Verschiebung von 7,4 auf 7,0 ein signifikant erhöhtes Schmerzempfinden herbeiführt. Die für die Schmerzwahrnehmung verantwortlichen Rezeptoren sind die Nozizeptoren, die auf spitze Reize, auf Hitze oder chemische Reize (Säuren) reagieren (dasgehirn.info). Die Untergruppe dieser Rezeptoren, die besonders empfindlich auf extrazelluläre Azidose reagiert, sind die säureempfindlichen Natriumkanäle (acid-sensing ion channels, ASICs) in den Nervenendigungen (in Vormann/Werner 2021). Wenn die Kanäle geschlossen sind, was bei einem pH-Wert von 7,4 der Fall ist, wird kein Schmerz empfunden. Bei zunehmender Säurekonzentration bindet die Säure an die Kanalproteine (also das Natrium) und es wird eine Strukturänderung erzeugt, die die Kanäle öffnet. So gelangt Natrium in die Zelle und löst im Nerv ein „Schmerzsignal“ aus, welches an das Gehirn weitergeleitet wird (ebd.). Weiterhin wird beschrieben, dass diffuse Schmerzzustände, wie sie bei rheumatischen und orthopädischen Erkrankungen auftreten, ihre Erklärung wohlmöglich in einer allgemeinen Stoffwechselstörung haben, die einen lokalen und variierenden Anstieg der Wasserstoffionenkonzentration (=Azidose) bewirkt.

3.2 FIBROMYALGIE

„Als prägnantestes Beispiel chronischer Schmerzsyndrome kann das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) gesehen werden. Dabei handelt es sich um eine den gesamten Bewegungsapparat betreffende, schwer zu beeinflussende chronische Schmerzerkrankung, die hauptsächlich Frauen betrifft (ca. 95%) und meist um die Menopause herum auftritt.“ (Innere Medizin 2018: 1442). Diese Definition stammt aus dem Buch des Thieme Verlags von 2018 und befindet sich im Kapitel „Spezielle Psychosomatik“. Auch in anderen Literaturen ist FMS weniger unter den Rubriken „Rheuma“ oder „Rheumatischer Formenkreis“ zu finden. Nach der Deutschen Rheuma-Liga e.V. wird Fibromyalgie jedoch deutlich spezieller definiert. Sie ordnen die Erkrankung zu den rheumatischen Erkrankungen und beschreiben das Erkrankungsbild nicht als eine Erkrankung der älteren Frau, sondern sagen, dass es das mittlere Lebensalter betrifft, also das 30. bis 60. Lebensjahr. Weiter definieren sie, dass auch Männer betroffen sein können, wobei Frauen dennoch 6-mal häufiger erkranken (Deutsche Rheuma-Liga: Fibromyalgie). Als Hauptsymptom wird der chronische Schmerz in unterschiedlichen Körperregionen beschrieben. Dieser tritt meist in der Nähe von Gelenken oder Muskeln auf und betrifft fast immer die Wirbelsäule. Die Erkrankung bedeutet Muskel-Faser-Schmerz. Das beschriebene Leitsymptom findet sich aber auch bei anderen Erkrankungen der verschiedenen Fachbereiche: aus dem internistischen Fachgebiet z.B. die Polymyelitis rheumatica oder die entzündlich-rheumatischen Muskelerkrankungen sowie aus dem orthopädischen Fachgebiet das fehlstatisch-degenerative Wirbelsäulensyndrom. Etwa 2-4% der deutschen Bevölkerung leidet an Fibromyalgie. Es wird zudem eine Dunkelziffer von 2 Millionen Menschen geschätzt. Die Diagnosestellung ist durch die Vielschichtigkeit und Wechselhaftigkeit der Erkrankung erschwert, zudem wird den Betroffenen durch die besondere Symptomatik häufig wenig Glauben geschenkt oder wahrscheinlich auch fehldiagnostiziert (Friedel 2017). Viele Ärzte sind nach wie vor der Meinung, dass es FMS nicht gibt (Deutsche Schmerzgesellschaft 2017). Die Ursache der Erkrankung ist bisher ungeklärt, jedoch werden einige Risikofaktoren diskutiert. Dazu zählen: Stress im Arbeitsleben und Alltag, anderer psychische Belastungen, körperliche und/oder sexuelle Misshandlungen im Kindes- oder Erwachsenenalter, mangelnde Bewegung, Vitamin D-Mangel, Rauchen und Übergewicht. Zudem kann die Erkrankung in Zusammenhang mit anderen Erkrankungen auftreten, z.B. der rheumatoiden Arthritis. Aktuell wird erwogen, ob biochemische oder neurologische Störungen bei der Entstehung entscheidend sein könnten (Deutsche Rheuma-Liga). In der medizinischen Literatur werden hingegen zentrale Schmerzverarbeitungsstörungen, eine genetische Disposition, eine autonome Dysbalance, neuroendokrine Störungen und eine depressive Somatisierung als Ursache herangezogen

(Innere Medizin 2019). FMS kann mit depressiven Störungen assoziiert sein, ist allerdings nicht als depressive Störung zu klassifizieren (Deutsche Schmerzgesellschaft 2017).

FSM entwickelt sich schleichend über einen langen Zeitraum. Die Diagnosestellung erfolgt anhand der seit 1990 durch die Klassifikationskriterien des American College of Rheumatology – ACR, die durch drei Kernsymptome beschrieben werden kann: chronische Schmerzen (> 3 Monate) in mehreren Körperregionen, Schlafstörungen bzw. nicht-erholsamer Schlaf und Müdigkeit bzw. Erschöpfungsneigung (körperlich und/oder geistig) sowie die Schmerzhaftigkeit bei Druckpalpation an mindestens 11 von 18 Tenderpoints. In 2010 wurde die Fassung der ACR revidiert; diese setzt weiterhin auf Schmerzen in mehreren Körperquadranten, bezieht dazu jedoch die Symptomschwere (symptom severing score, sss) anhand des Fragebogens "Regionale Schmerzskale – RPS" mit ein und ermöglicht die Diagnosestellung ohne Untersuchung der Tenderpoints. Diese wurden nach mehrfacher Forschungen als fakultativ beurteilt, da sich diese als Diagnosekriterium ungeeignet erwiesen hatten (Häuser 2009). Es konnte konstatiert werden, dass sich ohne Berücksichtigung der Tenderpoints das Verhältnis zwischen Frauen und Männer auf 1,2 zu 1 verschob (Häuser 2009a). Die diagnostisch, schmerzhaften Körperregionen sind meist Nacken und/oder Rücken und breiten sich auf beide Beine und/oder beide Arme aus. Es sind nie die Gelenke selbst betroffen, jedoch werden Schmerzen in der Umgebung – um Schultern, Ellenbogen, Hände, Hüften, Knie oder Sprunggelenke - verursacht. Die Betroffenen berichten weiter über Schlafstörungen, körperliche oder geistige Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Gefühlsstörungen an Händen und Füßen, Herzrasen, eine allgemein erhöhte Schmerzempfindlichkeit etc. Viele der Patient:innen reagieren generell überempfindlich auf Reize (Geruch, Geräusche etc.) oder haben seelische Beschwerden (Angstgefühle, innere Unruhe, Niedergeschlagenheit bis hin zu Depressionen). Jeder Patient zeigt dabei ein ganz individuelles Symptombild, welches von Nebensymptome wie z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Herzrhythmusstörungen, Blasen-Probleme, trockene Schleimhäute und Augen, Schwindel, Schwitzen, Ödemen oder Heiserkeit begleitet werden (Deutsche Rheuma-Liga). Es bestehen keine pathologischen Befunde, das bedeutet, dass z.B. die Untersuchung des Blutes explizit differenzialdiagnostisch herangezogen werden sollte. Es wird empfohlen die Parameter: BSG, CRP, kleines Blutbild (Ausschluss entzündlicher-rheumatischer Erkrankungen, z.B. rheumatoide Arthritis), TSH (Ausschluss Hypothyreose), CK (Ausschluss Muskelerkrankungen), Calcium (Ausschluss Hyperkalziämie), 25-OH-Vitamin D (Vitamin D-Mangel) zu untersuchen. Hackshaw et al. (2019) sind ein sehr großer Durchbruch gelungen, denn sie haben bestimmte Biomarker entdeckt, die nur in Verbindung mit Fibromyalgie auftreten. Innerhalb der nächsten fünf Jahre (bis 2024) soll ein Bluttest entwickelt sein, mit dem es Ärzt:innen gelingen wird, Fibromyalgie zukünftig schnell und einfach zu diagnostizieren (ScienceDaily 2019).

3.3 SCHULMEDIZINISCHE THERAPIEANSÄTZE

Generell bedürfen rheumatische Erkrankungen laut Schulmedizin ein interdisziplinäres Vorgehen. Die Behandlung der Fibromyalgie basiert auf Linderung der Schmerzen und Gewinn an Lebensqualität. Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, wurde von der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS) erstmals in 2008 eine evidenzbasierte S3-Leitlinie veröffentlicht. Diese wurde in 2017 (Version 2.0) aktualisiert und aktuell wieder überarbeitet. Es kommt eine multimodale, symptomorientierte, individuelle auf den Patienten zugeschnittene Therapie in Frage. Als Basistherapie werden Patientenschulung, kognitive-verhaltenstherapeutische Therapie, operante Schmerztherapie, aerobes Ausdauertraining (z.B. Walken, Schwimmen, Radfahren, Tanzen), medikamentöse antidepressive Therapie: Amitriptylin 25-50 mg/Tag, auch kommen Serotoninwiederaufnahmehemmer zum Einsatz und die Diagnostik und Behandlung komorbider körperlicher Erkrankungen und seelischer Störungen. Die weitere medikamentöse Behandlung findet sich im dosierten Einsatz von nicht-steroidaler Antirheumatika, die aufgrund der Nebenwirkung nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden sollte. Betäubungsmittel, Cortison, Cannabispräparate sind ebenfalls ungeeignet (DGSS). Fibromyalgie-Patient:innen können von einer Kombination aus Bewegungstherapie, Medikamenten, individueller physikalischer Therapie, Entspannungsverfahren und Psychotherapie profitieren. Es werden trockene Wärmebehandlungen (z.B. Ganzkörper-Wärmetherapie, Sandbank, Infrarot-Wärmekabine) als sehr gut empfunden; bei einigen Patienten wirken trockene Kältetherapien (Kältekammer bis -110° C) besser. Bei Schwellungsgefühlen an Armen und Beinen schaffen Lymphdrainagen Linderung. Alternative Verfahren erfreuen sich immer größerer Beliebtheit bei den Patienten wie z.B. TCM, Homöopathie, Ernährungsumstellungen oder verschiedene Körpertherapien (Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e.V. 2022). In jeder Hinsicht sollte eine Zusammenarbeit von Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Psychotherapeut:innen und Heilpraktiker:innen angestrebt werden. Es sei angemerkt, dass den Patient:innen oft nicht die Möglichkeit angeboten wird, den interdisziplinären Behandlungsweg zu bestreiten.

4. BEHANDLUNGSPLAN BEI FIBROMYALGIE

Die Behandlung der Patient:innen mit Erkrankungen aus dem Rheumatischen Formenkreis sollte individuell abgestimmt werden. Hierbei ist auch das Mögliche des Patienten zu berücksichtigen im Sinne von monetären, physischen und psychischen Möglichkeiten. Einige Behandlungsmethoden ähneln sich bei den Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises und gelten für alle gleich. Die ganzheitliche Behandlung der Patient:innen mit Hilfe des Säure-Basen-Konzeptes erfordert Geduld. Es ist davon auszugehen, dass bei 10 Jahren Übersäuerung, die Behandlung etwa 1 Jahr dauert, um diese Übersäuerung auszugleichen und die Erkrankung zu lindern oder gar zu heilen. Das bedeutet mitunter 5 bis 7 Jahre Behandlungsweg, der mit Höhen und Tiefen gekennzeichnet sind wird, mit Motivation und Demotivation.

Das Behandlungskonzept der Säure-Basen-Regulation baut auf drei Säulen auf: Ernährung, Bewegung, medikamentöse Unterstützung, die im Folgenden anhand eines Fallbeispiels dargestellt werden.

4.1 DER FALL

Eine 73-jährige Patientin klagt über Schmerzen. „Der ganze Körper tut weh.“ Oft sind die Schultern betroffen, die bei Palpation steinharte, knotenförmige Myogelosen aufweisen. Rückenschmerzen waren irgendwie schon immer da, was sicher auf ihren Beruf als Kellnerin zurückzuführen ist. Sie klagt über allgemeine Erschöpfung, wenig Antrieb und Energie, erhöhte Kälteempfindlichkeit, Windzug wird als sehr unangenehm empfunden. Aktuell kommen Durchfälle hinzu. Ihr Lebensleitsatz lautet: „Zuerst kommen meine Kinder, mein Mann, dann lange, lange nichts und dann irgendwann ich.“ In jungen Jahren musste und hat sie schon immer im Haushalt und überall mitgeholfen, da ihre jüngere Schwester gehbehindert war - musste sie ja helfen. Sie hat sich um alles gekümmert. Die Eltern stammen aus der Gastronomie und hatten eine eigene Gaststätte, so lag es auf der Hand, dass sie ebenfalls dieses Gewerbe erlernt und darin arbeitet, obwohl sie eigentlich gerne mit Kindern gearbeitet hätte. Sie hatte eben keine rechte Wahl. Um das 40igste Lebensjahr herum stellte sie fest, dass vor allem ihr Zeigefinger, manchmal auch der Mittelfinger an den Fingerspitzen schneeweiß und sehr kalt war und zudem Empfindungsstörungen auftraten. Das wurde mit den Jahren immer schlimmer, kommt heute nur noch selten oder gar nicht vor und wenn dann, wenn es sehr kalt ist. Hin und wieder gibt und gab es depressive Episoden, die insbesondere durch die anhaltenden und wiederkehrenden Schmerzen verursacht wurden. Sie ist ein

ordnungsliebender Mensch und macht und tut die ganze Zeit. Sie hatte bereits einen Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule (C5/C6).

- körperliche Untersuchung: 12 von 18 Tenderpoints druckschmerzhaft, RR 142/96, Puls: 69, Körpergröße: 163 cm, Gewicht: 53 kg
- Labor/Blut: Blutsenkung, Leukozyten, Kreatinkinase, Rheumafaktor, cyclische citrullinierte Peptide (anti-CCP-Antikörper) – alle unauffällig
LDL/HDL – LDL leicht erhöht, HDL zu niedrig
Serotonin-, Tryptophan und Carnitin-Wert – erniedrigt
Adrenocorticotropes Hormon (ACTH), Cortisol und Substanz P – erhöht

4.2 DAS BEHANDLUNGSKONZEPT

Die Ernährung:

Die Ernährung sollte 80% basisch und 20% sauer sein³. Die Patientin führt ein Ernährungstagebuch, so lässt sich das Säure-Basen-Verhältnis visualisieren resp. die Säurelast der Nahrung mit Hilfe der PRAL-Tabelle entsprechende bewerten. Nach 4-6 Wochen völliger säurefreier Ernährung, wird die Patientin erste Verbesserungen in Bezug auf die Schmerzwahrnehmung haben. Dies lässt sich mit den säureempfindlichen Natriumkanälen (acid-sensing ion channels, ASICs) in den Nervenendigungen begründen, die sich durch einen pH-Wert von > 7,4 öffnen und Natrium in die Zelle gelangt und am Nerv ein „Schmerzsignal“ auslöst (Vormann/Werner 2021).

Aufgrund der Vorgeschichte der Patientin sollte sie vorsichtig Entschlacken, da sich innerhalb der 73 Lebensjahre einiges an Schlacken angesammelt hat, die schon zum Teil zum Strukturverzehr geführt haben. Die Ernährung umfasst vorzugsweise pflanzliche Nahrung, wie Obst, Gemüse, Wurzeln, Kräutern, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Der Fokus sollte auf eine reichliche Auswahl an Kräutern liegen, denn diese haben einen besonders reichen Basenpool und viel mehr Power als z. B. Früchte. Die Patientin soll sich einen Monat lang völlig basisch ernähren, um erst einmal den Basenhaushalt anzuheben. Die zusätzliche tägliche Einnahme von omnimolekularen Nährstoffen via Jentschura Wurzelkraft mit bis zu drei Teelöffeln täglich ist zu empfehlen. Es ist wichtig, dass die Patientin 2-2,5 Liter stilles Wasser täglich trinkt. Ab dem zweiten Monat beginnen wir vorzugsweise mit dem 7x7 Kräutertee, um den Körper vorsichtig zu entschlacken. In der ersten Woche des zweiten Monats beginnt die Patientin mit einer Tasse 7x7 Kräutertee und steigert die Aufnahme pro

³ Meist klappt dies nicht ad hoc deshalb kann es hilfreich sein zu Beginn der Behandlung mit Citrat-Basensupplementierung (z.B. Basica) zu unterstützen und dann nach und nach auf das gewünschte Basen-Säure-Verhältnis zu gelangen.

Woche, sodass am Ende des zweiten Monats $\frac{1}{2}$ - 1 Liter Kräutertee und 1-2 Liter Wasser täglich getrunken werden.

Die Bewegung / Die Atmung

Bewegung lässt die Säfte unseres Körpers fließen. Durch gezieltes Atmen während der Bewegung versorgen wir den Körper bis in die kleinste Zelle mit Sauerstoff. Bewegung ist essentiell und elementar für den menschlichen Körper. Die Patientin berichtete, dass sie zu Hause etwas Sport treibt, meist dann, wenn sie keine Schmerzen hat. Sie hat ein Minitrampolin, auf dem sie 10 Minuten 3-mal wöchentlich trainiert. Ich empfehle ihr zusätzlich regelmäßige aerobe Bewegung von mindestens 30 Minuten an der frischen Luft in Form von Spaziergängen oder etwas schnelleren Gehen. Die Patientin sollte ein leichtes Fitness-/Krafttraining absolvieren. Des Weiteren bespreche ich mit ihr, dass sie sich einer Qi Gong Gruppe anschließt, um einmal wöchentlich Atem/- und Bewegungstraining zu machen. Als Hausaufgabe und als tägliche Übung gebe ich der Patientin die Thymusübung mit. Bei der Thymusübung liegen die Hände auf dem Brustbein, diese werden bei der Einatmung bogenförmig über den Kopf dann über die Seiten geführt. Dabei sagt die Patientin: „Das ist mein privater Raum, bis hierhin und nicht weiter!“. Dann werden die Arme nach vorne und die Hände zum Bauch geführt, dort sanft mit den Worten angelegt: „Dies ist meine Mitte, das ist meine Heimat! So kann ich überall bei mir sein!“

Die Körperpflege

Um den Entschlackungseffekt zu verstärken und zu unterstützen, empfehle ich der Patientin die basische Körperpflege. Basische Körperpflege entsäuert, entschlackt, unterstützt die Selbstfettung der Haut, desodoriert und sorgt dafür, dass sich Pilze und Flechten nicht mehr wohlfühlen, da ihnen das saure Milieu entzogen wird. Nach Möglichkeit sollte die Patientin 1-2 Vollbäder á 30-60 Minuten pro Woche einnehmen. Gerne kann das Bad auch länger eingenommen werden. Hier gibt es kein Zeitlimit. Die optimale Badetemperatur entspricht der der aktuellen Körpertemperatur, also zwischen 36-38 Grad Celsius. Zur vermehrten Ausscheidung via Diffusion über die Haut, empfehle ich das Bürsten in Ausscheidungsrichtung – Richtung Hände und Füße – der Arme, Beine, Füße und Hände alle 15 Minuten während des Bades. Weiterhin soll sich die Patientin eine Große Tasse 7x7 Kräutertee und 1 Liter stilles Wasser an die Badewanne stellen, um in regelmäßigen Abständen, am besten alle 30 Minuten Tee und Wasser zu trinken. Der optimale pH-Wert des Badewassers bei Beginn des Bades beträgt 8,5. Was diesen Prozess abrundet und unterstützt ist die Einnahme von einem

Teelöffel Wurzelkraft jede halbe Stunde. 2-3 pro Woche sollte sie zur Nacht basische Strümpfe tragen, um die Ausscheidungsprozessen über Nacht zu unterstützen.

Das Mentales Entschlacken

Bei der Patientin bereite ich eine Bachblütenmischung zu, die ich ihr nach der ersten Sitzung mitgebe. Bachblüten wirken ausgleichend auf die emotionale Dysbalance. Ihre Mischung besteht aus Cherry Plum, Honeysuckle, Rock Water und White Chestnut. Ich bespreche mit ihr, dass wir uns einmal wöchentlich zur Infusion (siehe medikamentöse Behandlung) treffen. Während dieses Termins bespreche ich mit der Patientin Achtsamkeitsübungen, die wir anfangs gemeinsam begehen und die sie später allein machen kann. Ich rate zudem zu anderen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Meditation oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Die Patientin entscheidet sich für Progressive Muskelentspannung.

Die medikamentöse Behandlung / Die weitere Behandlung

Folgender medikamentöser Behandlungsplan wird bei der Patientin eingesetzt:

- 1 x wöchentlich Infusion mit hochdosiertem Vitamin C 7,5 g über mindestens 3 Monate
- 1x wöchentlich Ohr- und Körperakupunktur (die Therapie wird verstärkt durch die TDP-Lampe) der Punkte
 - Ohr: Shen Men, Polster, PT 2, PT 3, PT 4, chronische Schmerzzone (Innenseite Antitragus), Wurzelpunkt
 - Körper: Gd 34, Du 20, Di 4
- bei akuten Schmerzen: Kinesiotapes, Schüssler Nr. 7 als „Heiße Sieben“ (10 Tabletten in warmes Wasser aufgelöst und schluckweise trinken, dabei die Flüssigkeit einspeicheln), die schmerzhaften Hautregionen mit Salbe Nr. 7 leicht massierend einreiben
- Störfeldbeseitigung mit 2%iger Procain i.c. der Narbe am rechten Unterbauch
- Pycnogenol® 1. Woche - 2 x 2 Dragees
 - Danach - 2 x 1 Dragee
 - plus L-Carnitin 3 Kapseln zu oder zwischen den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit 6 bis 8 Wochen einnehmen
- ab der 7./9. Woche beginnt die Entgiftung/Ausleitung:
 - Entgiften: Mundipus Lösung 3x1 Teelöffel
 - Ausleitung: metaheptachol N, metasolitharis Tropfen und Itires sap. Peka Tropfen jeweils 3 x 30 Tropfen in einer 150 ml Wasserflasche geben und trinken

5. ZUSAMMENFASSUNG

In der vorliegenden Arbeit zur Thematik Fibromyalgie im Kontext der Säure-Basen-Regulation, wurde ein individuelles Behandlungskonzept erarbeitet, welches jedoch in der Grundform für alle Fibromyalgie-Patient:innen übernommen werden kann. Es wurde dabei die ganzheitliche Betrachtungsweise von Gesundheit, Krankheit, Schmerz und Heilung herangezogen, denn nur wenn der Mensch ganzheitlich als Körper, Geist und Seele betrachtet und jedem Part „Gehör“ geschenkt wird, ist eine Heilung möglich. Regulation bedeutet nichts Anderes als Ausgleich und der Ausgleich muss auf allen Ebenen stattfinden. Wie aus der Arbeit hervorgeht benötigt der Körper Bewegung. Diese kann in Form von leichter Ausdauer (Spazieren, Walken etc.) und leichtem Krafttraining, zur Stärkung der gesamten Muskulatur, vollzogen werden. Heute bewegen sich die meisten Menschen gar nicht oder nicht ausreichend. Patient:innen sollten zu einem bewegten Verhalten angeregt werden. Hierbei kann auch auf individuelle Vorlieben eingegangen werden, auch mit Rücksicht auf Alter und Alltag. Dabei sollte jedoch folgender Bewegungsgrundsatz befolgt werden: Das, was mir besonders schwerfällt, sollte ich erst recht machen. Ferner bedarf der Körper eine gesunde, vollwertige und vor allem basische, überwiegend pflanzliche, Ernährung, denn die Übersäuerung ist in unserer heutigen Gesellschaft und Umwelt nicht nur allgegenwärtig, sondern überwältig vorhanden. Die Ernährung ist idealerweise 80% basisch und 20% saurer. Bevorzugt werden stilles Mineralwasser und Kräutertees getrunken. Es wurde konstatiert, dass der Körper zur Unterstützung der Ausscheidung der Säuren durch die Haut und zur Heilung von außen eine gesunde, basische Körperpflege benötigt. Physikalisch kann der Körper durch Ausleitungsverfahren unterstützt werden z.B. durch Wärme- oder Kältetherapie, Schröpfen, Wickel, Bäder oder Hydrotherapie. Zusätzlich sind Maßnahmen wie Akupunktur oder Akupressur möglich. Daneben braucht der Körper, der Geist und die Seele Entspannung und ausreichenden Schlaf. Darunter kann der Dreiklang entsprechend regenerieren und zur körperlichen und psychischen Entlastung und Gelassenheit kommen. Zu denen in dieser Arbeit empfohlenen Entspannungsverfahren gehören die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, die Atemtherapie, das Achtsamkeitstraining. Des Weiteren stehen das Biofeedbacktraining, Phantasiereise, Autogenes Training, Meditation und Feldenkrais als mögliche Entspannungsverfahren, die mit den Patient:innen gemeinsam eingeübt werden können. Massagen und Faszienbehandlungen sind in der Schmerztherapie wichtige Elemente, um verklebte und starre Faszien zu lösen, um so den Schmerz aufzulösen. Gemeinsam mit den Patient:innen kann ein „Training“ zur mentale Entschlackung erarbeitet werden, da die psychomentalen Faktoren insbesondere bei den Rheumatischen Erkrankungen eine entscheidende Rolle spielen. Umso wichtiger ist die psychotherapeutische Behandlung, die den Patient:innen zum Ursprung, also zur Ursache des Schmerzes/der

Erkrankung führen, um diese dann gemeinsam aufzuarbeiten und den dortigen manifestierten Schmerz zu bewältigen oder gar ganz zu lösen. Hierzu bedarf es viel Zeit und Geduld, ebenso ein hochsensibles Fingerspitzengefühl, um als Therapeut:in im rechten Moment zu erkennen, wie weit noch gegangen werden kann. Zu dem kann mit naturheilkundlichen Medikamenten der Heilungsprozess verstärkt und unterstützt werden. Dazu bietet verschiedene naturheilkundliche Pharmaunternehmen verschiedene Medikamente an. In dem Fall wurde das Medikament der Firma Pharma Nord GmbH Pycnogenol ausgewählt. Dieses Medikament enthält eine besonders hohe Konzentration an oligomeren Proanthocyanidinen (OPC), die als starkes Antioxidans und als effektiver Entzündungshemmer wirken. Eine italienische Studie aus dem Jahr 2021 zeigte zudem insbesondere bei FMS-Symptomen einen positiven Effekt als zusätzliche Gabe zur medizinischen Standardtherapie über 4 Wochen (Belcaro et al. 2021). Unter der ganzheitlichen und individuellen Behandlung sind positive Effekte auf die Gesundheit der Patientin zu erwarten.

QUELLEN

Belcaro, G. et al. (2021): Idiopathic myalgic pain (fibromyalgia): supportive management and prevention with Pygnogenol®. In: Panminerva Medica 2021 March;63(1): 46-50

Chmiel, H.; Thusrtun, G.B.; Effert, S. (1976): Die klinische Bedeutung der Viskoelastizität des Blutes bei Stenosen, künstlichen Herzklappen und bei Mikrozirkulationsstörungen. IN: Thauer,R.; Plechka, K. (eds) Thema: Kontraktibilität des Mykards. Verhandlungen der Deutschen Gesellschaft für Kreislaufforschung, Steinkopff Vol. 42: 376 - 379

Cordain, Loreen; Eaton, S Boyd; Sebastian, Antony; Mann, Neil; Lindeberg, Staffan; Watkins, Bruce A.; O`Keefe, James H.; Brand-Miller, Janette: Origins and evolution of the Western diet: Health implications for the 21st century. Am J Clin Nutr 2005; 81: 341-354

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V. online-verfügbar: <https://www.fibromyalgie-fms.de> (08.04.2022)

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., online-verfügbar: www.rheuma-liga.de (07.04.2022)

Deutsche Schmerzgesellschaft. Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Fibromyalgiesyndroms. Online-verfügbar: <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/145-004.html> (08.04.2022)

Frassetto, L.A.; Sebastian, A. (2019): Aging, metabolic acidosis and renal failure: Interactive accelerating processes. Med Hypotheses 2019; 124: 95-97

Friedel, Eckart (2017): „Weichteil-Rheumatismus“ ist kein Synonym für das Fibromyalgie-Syndrom. Deutsche Fibromyalgie Vereinigung e.V. Infoblatt. Online verfügbar: [Info_504_Weichteilrheumatismus.pdf](https://www.fibromyalgie-fms.de/Info_504_Weichteilrheumatismus.pdf) (fibromyalgie-fms.de) (08.04.2022)

Geberlein, Helmut (2004): Chemische Grundlage des Säure-Basen-Haushalts „Was der Körper nicht verwerten kann, sollte ausgeschieden werden“ Naturarztinterview mit Prof. Dr. Helmut Geberlein, Naturarzt 03/2004: 20-21

Jørgensen, Hans-Heinrich (2007): Die sieben größten Irrtümer über den Säure-Basen-Haushalt. Naturarzt 07/2007: 8-10

Musso, Carlos G; Oreopoulos, Dimitrios G. (2011): Aging and physiological changes of the kidneys including changes in glomerular filtration rate. Nephron Physiol. 2011; 119(1): 1-5

Pfeiffer, Thomas (2012): Arbeitsschutz von A – Z 2013. München: Haufe Verlag

Schmitz-Harwardt, Sonja (2019): Schmerzen ohne Ende; Naturheilkunde & Gesundheit 02/2019: 23

Schmitz-Harwardt, Sonja (2021): Säure-Basen-Berater. Begleitskript.

ScienceDaily (2019): „Ohio State University: Experimental blood test accurately spots fibromyalgia: Study finds unique 'molecular signature' for often-misdiagnosed disease.“
ScienceDaily, 18 March 2019. Online-verfügbar:
www.sciencedaily.com/releases/2019/03/190318084127.htm (08.04.2022)

Singer, Magdalena; Schubert, Christian (2014): Psychoneuroimmunologie. Kein Körper ohne Seele. UBGforum 6: 270-273

Vanselow-Leisen, Katharina; Feist, L. (2001): Die Leisenkur. Bietigheim, Turm Verlag.

Vormann, Jürgen (2008): Säure-Basen-Gehalt der Nahrung und Knochengesundheit. Osteologie 2008; 17: 55 -59

Vormann, Jürgen; Werner, Tanja (2021): Säure-Basen-Haushalt und Gelenkerkrankungen; Erfahrungsheilkunde 01: 6-11

Anhang

1.

Nahrungsmitteltabelle – die PRAL-Werte

Geschätzte Säurebelastung* von 112 häufig verzehrten Nahrungsmitteln und Getränken (bezogen auf 100 g). Modifiziert nach Remer und Manz, Journal of the american dietetic association 1995; 95:791-797. * PRAL = potential renal acid load = potentielle, die Nieren betreffende Säurelast, bezogen auf 100 g des Nahrungsmittels, angegeben in mEq = physikalisch-chemische Stoffmengeneinheit.

| Getreideprodukte | | Radieschen | | Getränke | | Salami | |
|--------------------------------------|------|--|-------|--|------|---|------|
| Roggenmischbrot | 4,0 | Spinat | -14,0 | Bier, Pilsener | -0,2 | Truthahnfleisch | 9,9 |
| Roggenbrot | 4,1 | Tomatensaft | -2,8 | Coca-Cola | 0,4 | Kalbfleisch | 9,0 |
| Weizenmischbrot | 3,8 | Tomaten | -3,1 | Kakao, hergestellt aus entrahmter Milch (3,5%) | -0,4 | Milch, Milchprodukte und Eier | |
| Weizenbrot | 1,8 | Zucchini | -4,6 | Kaffee, Aufguss, 5 Minuten | -1,4 | Buttermilch | 0,5 |
| Weißbrot | 3,7 | Hülsenfrüchte | | Mineralwasser (Apollinaris) | -1,8 | Camembert | 14,6 |
| Cornflakes | 6,0 | Bohnen, grün | -3,1 | Mineralwasser (Volvic) | -0,1 | Cheddar, reduzierter Fettgehalt | 26,4 |
| Roggenknäckebrot | 3,3 | Linsen, grün und braun, getrocknet | 3,5 | Rotwein | -2,4 | Gouda | 18,6 |
| Eiernudeln | 6,4 | Erbsen | 1,2 | Tee, indisch, Aufguss | -0,3 | Hüttenkäse, Vollfettstufe | 8,7 |
| Haferflocken | 10,7 | Obst, Nüsse und Fruchtsäfte | | Weißwein, trocken | -1,2 | Sahne, frisch, sauer | 1,2 |
| Reis, ungeschält | 12,5 | Apfelsaft, ungesüßt | -2,2 | Fette und Öle | | Hühnerei | 8,2 |
| Reis, geschält | 4,6 | Äpfel, 15 Sorten, mit Schale, Durchschnitt | -2,2 | Butter | 0,6 | Eiweiß | 1,1 |
| Parboiled-Reis | 1,7 | Aprikosen | -4,8 | Margarine | -0,5 | Eigelb | 23,4 |
| Roggenvollkornmehl | 5,9 | Bananen | -5,5 | Olivenöl, Sonnenblumenöl | 0,0 | Quark | 11,1 |
| Spaghetti | 6,5 | Schwarze Johannisbeeren | -6,5 | Fisch | | Weichkäse, Vollfettstufe | 4,3 |
| Vollkornspaghetti | 7,3 | Kirschen | -3,6 | Kabeljaufilet | 7,1 | Hartkäse, Durchschnitt von 4 Sorten | 19,2 |
| Weizenmehl | 6,9 | Traubensaft, ungesüßt | -1,0 | Schellfisch | 6,8 | Milcheis, Vanille | 0,6 |
| Weizenvollkornmehl | 8,2 | Haselnüsse | -2,8 | Hering | 7,0 | Kondensmilch | 1,1 |
| Gemüse | | Kiwi | -4,1 | Forelle, braun, gedämpft | 10,8 | Vollmilch, pasteurisiert und sterilisiert | 0,7 |
| Spargel | -0,4 | Zitronensaft | -2,5 | Fleisch und Wurstwaren | | Parmesan | 34,2 |
| Broccoli | -1,2 | Orangensaft, ungesüßt | -2,9 | Rindfleisch, mager | 7,8 | Schmelzkäse, natur | 28,7 |
| Karotten, junge | -4,9 | Orangen | -2,7 | Hühnerfleisch | 8,7 | Fruchtjoghurt aus Vollmilch | 1,2 |
| Blumenkohl | -4,0 | Pflirsiche | -2,4 | Corned beef, in Dosen | 13,2 | Naturjoghurt aus Vollmilch | 1,5 |
| Sellerie | -5,2 | Erdnüsse, unbehandelt | 8,3 | Frankfurter | 6,7 | Zucker, Eingemachtes und Süßes | |
| Chicorée | -2,0 | Birnen, 3 Sorten, mit Schale, Durchschnitt | -2,9 | Leberwurst | 10,6 | Milchschokolade | 2,4 |
| Gurken | -0,8 | Ananas | -2,7 | Frühstücksfleisch, in Dosen | 10,2 | Honig | -0,3 |
| Auberginen | -3,4 | Rosinen | -21,0 | Schweinefleisch, mager | 7,9 | Sandkuchen | 3,7 |
| Lauch | -1,8 | Erdbeeren | -2,2 | Rumpsteak, mager und fett | 8,8 | Marmelade | -1,5 |
| Kopfsalat, Durchschnitt von 4 Sorten | -2,5 | Walnüsse | 6,8 | | | Zucker, weiß | -0,1 |
| Eisbergsalat | -1,6 | Wassermelonen | -1,9 | | | | |
| Pilze | -1,4 | | | | | | |
| Zwiebeln | -1,5 | | | | | | |
| Paprikaschoten, grün | -1,4 | | | | | | |
| Kartoffeln | -4,0 | | | | | | |

PRAL-Werte geben den Grad der Säurebelastung an:

hoher negativer Wert = sehr basisch, hoher positiver Wert = stark säuernd

Blau = basisch verstoffwechselte Nahrungsmittel

Gelb = sauer verstoffwechselte Nahrungsmittel

EIDESSTATTLICHE VERSICHERUNG

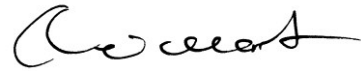
Ich versichere eidesstattlich durch eigenhändige Unterschrift, dass ich die Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen sind, habe ich als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit ist noch nicht veröffentlicht und ist in gleicher oder ähnlicher Weise noch nicht als Studienleistung zur Anerkennung oder Bewertung vorgelegt worden. Ich weiß, dass bei Abgabe einer falschen Versicherung die Prüfung als nicht bestanden zu gelten hat.

Rostock,

13.05.2022

(Abgabedatum)



(Vollständige Unterschrift)