

Es gibt ein Heilmittel gegen Arthritis

Bruce Fife

»Zehn Jahre lang plagten mich chronische Schmerzen«, sagt Barbara Moody aus Redmond im US-Bundesstaat Washington. »Ich musste meine Arbeit bei der Feuerwehr deshalb aufgeben.« Auch das geliebte Klettern und Laufen waren nicht mehr möglich. Barbara litt an Arthritis in Knien und Rücken mit begleitender Beteiligung der Nerven in den Füßen. Jeder Schritt tat ihr weh. Im Laufe der Jahre ließ sie vier Operationen am Rücken und eine operative Wirbelersteifung über sich ergehen. Doch trotz Medikamenten und Operationen ging es ihr immer schlechter. Die Ärzte empfahlen eine fünfte Operation und eine zweite Wirbelersteifung.



Die schulmedizinische Arthritisbehandlung setzt auf Medikamente und Operation, um die Entzündung zu beruhigen und die Schmerzen zu betäuben. Die Ärzte wissen noch immer nicht genau, was die Arthritis eigentlich verursacht, deshalb versuchen sie, die Symptome mit der Behandlung in den Griff zu bekommen. Das mag zwar helfen, Schmerzen und Beschwerden vorübergehend zu lindern, tut aber nichts, um das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen.

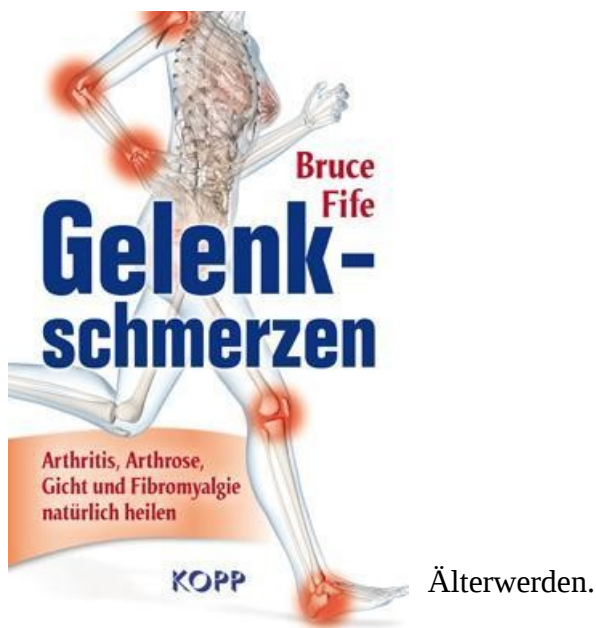
Arthritis kann Menschen fast jeden Alters treffen, doch das Risiko, die degenerative Erkrankung zu entwickeln, steigt, wenn wir älter werden. Viele Ärzte betrachten sie als unvermeidlichen Teil des Alterungsprozesses. Sie geben ihren Patienten Schmerztabletten und erklären ihnen, sie

»müssten lernen, damit zu leben«.

Im Laufe der Zeit sind viele Theorien über die Ursache der Arthritis aufgestellt worden, darunter Lebensmittelallergien, genetische Veranlagung, Trauma und Infektion. Die Anzeichen häufen sich, dass sie vornehmlich infolge einer Infektion auftritt. Forscher haben bei allen Arthritisformen zahlreiche Bakterien, Viren und Pilze entdeckt. Die Krankheit kann praktisch durch jede Art von Infektion ausgelöst werden, wie beispielsweise die Grippe, eine Harnwegsinfektion oder sogar eine Candidose. Die häufigste Ursache scheinen jedoch infizierte Zähne und Zahnfleisch zu sein. Bakterien von Infektionen im Mundraum können leicht in den Blutstrom gelangen und sekundäre Infektionen in den Gelenken auslösen.

Wenn die Arthritis durch Mikroorganismen ausgelöst wird, so könnte man meinen, die Lösung wäre doch einfach – Antibiotika! Nur können Antibiotika zwar gegen die systemische Krankheit helfen, haben aber oft wenig Effekt auf die Gelenke. Das liegt zum Teil daran, dass Gelenke keine Blutversorgung haben wie andere Organe. Unsere Gelenke sind von einer festen Schutzmembran umschlossen. Blut kann diese Membran nicht durchdringen, Bakterien aber sehr wohl. Deshalb bieten ihnen Gelenke ein gutes Versteck.

Ohne Durchblutung sind weiße Blutkörperchen und Antibiotika in der Infektionsbekämpfung weniger effektiv. Wird die Infektion durch ein Virus oder einen Pilz hervorgerufen, sind Antibiotika überhaupt völlig nutzlos. Chronische Infektion in den Gelenken kann während oder unmittelbar nach einer Krankheit Arthritis verursachen, sie kann sich aber auch monate-, sogar jahrelang nicht zeigen. Infektionen können aufflammen, wenn der Körper unter Stress gerät. Deshalb kann es vorkommen, dass Menschen ohne erkennbare Symptome oder mit einer leichten Arthritis problemlos leben und dann plötzlich von einer Arthritis-Schmerzattacke überfallen werden. Auslöser kann alles sein, was den Körper stresst, beispielsweise schlechte Ernährung, Krankheit, übermäßiger körperlicher oder emotionaler Stress, Kontakt mit Giftstoffen oder auch nur das



Wenn Antibiotika zur Bekämpfung der arthritischen Infektion von geringem Wert sind, was kann dann getan werden? Für die Heilung ist es wichtig, die Ursachen der Arthritis zu verstehen. In meinem Buch [Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose, Gicht und Fibromyalgie natürlich heilen](#) beschreibe ich einige wichtige Schritte, die Sie unternehmen können, um diese lähmende Krankheit zu überwinden, die Schmerzen zu stoppen und die Beweglichkeit der Gelenke wiederherzustellen.

Der erste Schritt besteht darin, das Immunsystem zu stärken, damit es besser mit der chronischen Entzündung fertig wird. Das geht zunächst durch eine Ernährungsumstellung. Tatsächlich ist schlechte Ernährung ein wesentlicher Faktor bei der Entwicklung von Arthritis. Ein Mangel an guten Nährstoffen unterdrückt die Immunfunktion, sodass sich die Infektion ausbreiten und in das Gelenkgewebe wandern kann. Eine Kost aus frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fleisch, Eiern und Milchprodukten aus organischer Produktion ist dabei genauso ein Muss wie das Einschränken oder der komplette Verzicht auf übermäßig verarbeitete Lebensmittel. Süßigkeiten und raffinierte Kohlenhydrate sind die schlimmsten Übeltäter. Sie enthalten selbst kaum Nährstoffe, plündern aber im Stoffwechsel die Nährstofflager und füttern Mikroorganismen in Mund und Darm, die die meisten Beschwerden verursachen.

Schritt Nummer zwei ist die aktive Bekämpfung der Infektion in Körper und Gelenken. Antibiotika sind nur begrenzt wirksam. Gegen Viren, Pilze oder medikamentenresistente Bakterien können sie nichts ausrichten. Es gibt aber ein natürliches Produkt, das dazu sehr wohl in der Lage ist, nämlich das Kokosöl. Anders als alle anderen Speiseöle besteht Kokosöl überwiegend aus einer besonderen Gruppe von Fettmolekülen, den so genannten mittelkettigen Fettsäuren. Diese Fettsäuren zeigen eine kräftige antibakterielle, antimykotische und antivirale Wirkung. Zwei bis vier Esslöffel Kokosöl täglich zu den Mahlzeiten eingenommen können ihren Körper von chronischer Infektion befreien.

Als Drittes müssen Sie sich Ihre Mundgesundheit vornehmen. Da die Arthritis in den allermeisten Fällen mit Entzündungen im Mundraum einhergeht, ist dieser Schritt von entscheidender Bedeutung. Wenn Sie wissen, dass Probleme mit Ihren Zähnen bestehen, lassen Sie diese behandeln. Regelmäßiges Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide und Mundwasser reichen nicht aus, Infektionen zu bekämpfen und sich vom Leibe zu halten. Trotz guter Mundhygiene leiden viele Menschen an Infektionen. Nach Angaben der US-Gesundheitsbehörde *CDC* [*Centers for Disease Control and Prevention*, Zentren für Seuchenbekämpfung und Prävention] besteht bei 90 Prozent der Bevölkerung Karies in mehr oder weniger ausgeprägtem Grad. Offenbar wirken also die genannten Methoden nicht. Was funktioniert, ist ein Verfahren namens »Ölziehen«. Dabei spülen Sie den Mund mindestens einmal täglich, vor dem Frühstück, 15 bis 20 Minuten lang mit Pflanzenöl. Nach dem Frühstück putzen Sie dann wie gewohnt die Zähne. Das Öl zieht und sammelt die Mikroorganismen im Mund, zusammen mit Giftstoffen, Schleim und Eiter. Nachdem Sie das Öl die vorgesehene Zeit im Mund hin- und herbewegt haben, spucken Sie es aus und spülen den Mund mit Wasser. Er fühlt sich sauber und erfrischt an. In dem Buch werden noch weitere Schritte beschrieben, aber diese drei sind die wichtigsten.

Barbara, die am Anfang dieses Artikels beschrieben wurde, hat diese Schritte befolgt. »Hier ist, was ich bisher feststelle«, sagt sie nach nur vier Wochen. »Nachgewiesene Rückbildung von Impingement der Nerven und Fallfuß. Nachgewiesener Rückgang von Osteoarthritis in Wirbelsäule und Knien. Fünfte Rückenoperation und zweite Wirbelversteifung vermieden. Kann wieder Sport treiben. Ich kann ohne Schmerzen oder Hinken Treppen heruntergehen und zwei Meilen laufen, ohne dass mir die Knie wehtun! ... Meine früheren Probleme sind dokumentiert durch MRT- und PET-Aufnahmen, das Impingement der Nerven, fehlender Knöchelreflex und Fallfuß (Unfähigkeit, auf den Fersen zu laufen), und die Unfähigkeit, Großzehe und Fuß gegen Druck von oben zu heben. Schon nach vier Wochen war mein Elektromyogramm völlig normal, ich konnte auf den Fersen laufen, mein Fußgelenkreflex war normal und die Kraft in Großzehe, Fuß und Knöchel ebenso. Dass all dies so gut dokumentiert war, begeisterte meine Ärzte.« Die Diagnose Arthritis ist kein lebenslängliches Urteil. Arthritis ist jetzt heilbar.