



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 4/2009

*Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,
liebe Naturarzt-Leser,*

zwei scheinbar ganz verschiedene Themen bestimmen diesen Newsletter: „Erschöpfung bei Rheuma“ und „Sucht auf Rezept“. Sie haben aber für uns als Freunde der Naturheilkunde eine große Gemeinsamkeit: Die Basis der Naturheilkunde bilden arzneilose Heilweisen oder, um es noch einfacher zu sagen, das gesunde Leben.

Wir messen die Effektivität einer Therapie (wie schnell, wie stark sie wirkt) zu oft mit den Maßstäben der Schulmedizin. Ratschläge und Hilfestellungen, was man selbst ohne Medikamente tun kann, werden dagegen schnell als „banal“ und nicht effektiv abgetan.

Sicher geht es manchmal nicht ganz ohne Medikamente. Doch einfache und naturgemäße Maßnahmen sind in der Summe und auf Dauer sehr wohl effektiv, dazu noch nachhaltig und nebenwirkungsfrei. Dies gilt z. B. für die Tipps zum Umgang mit Erschöpfung bei Rheuma – Tipps, die im Übrigen auch für Nicht-Rheumatiker wertvoll sein können.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

*Christoph Wagner
Redaktion Naturarzt*

P.S. Das Inhaltsverzeichnis der aktuellen *Naturarzt*-Ausgabe sowie der letzten Monate können Sie mit einem Mausklick jeweils unter dem betreffenden Titelbild auf unserer Startseite aufrufen.

➤ **Erschöpfung bei Rheuma beachten und behandeln !**

Rheuma ist häufig oft von chronischer Erschöpfung begleitet. Nahezu jede Anstrengung ist dann zuviel. Die konventionelle Therapie der rheumatischen Beschwerden bessert die chronische Müdigkeit meist nicht. Naturheilkundliche Ansätze helfen weiter.

Die Ursachen der krankhaften Müdigkeit im Zusammenhang mit Rheuma sind vielschichtig:

1. Rheumatische Entzündungen verursachen oft eine Blutarmut (Anämie), das Blut transportiert dadurch zu wenig Sauerstoff, was sich in Schwäche und Müdigkeit bemerkbar macht.
2. Wer unter chronischen Schmerzen von Gelenken und Muskeln leidet, hat zumeist wenig Antrieb, sich zu bewegen. Mangelndes körperliches Training führt jedoch zu Muskelabbau und zieht so eine körperliche Schwächung nach sich.
3. Darüber hinaus entwickeln viele Patienten bei einer chronischen Krankheit wie Rheuma Ängste und Depressionen, die ebenfalls zu Antriebsmangel, Müdigkeit und Erschöpfung führen können.

Obwohl das Problem der Erschöpfung bei rheumatoider Arthritis weithin bekannt ist, gibt die Schulmedizin so gut wie keine Empfehlungen der Therapie.

Hilfreich sind häufig schon **Tipps für das Alltagsverhalten**, die vielleicht banal wirken, aber effektiv zur Linderung beitragen können:

- ▶ Verschweigen Sie das Problem nicht: Seien Sie sowohl Ihren Behandlern als auch der Familie und den Freunden gegenüber offen. Nur so kann sich jeder darauf einstellen, und Sie können zumindest Verständnis für Ihre Situation erwarten.
- ▶ Teilen Sie sich in Gedanken Ihren Tagesablauf so ein, dass Ihnen immer wieder kleine Inseln der Ruhe zur Verfügung stehen. Sie sollten dafür jeweils 20 bis 30 Minuten einplanen.
- ▶ Da Sie nur eine begrenzte Energiemenge pro Tag zur Verfügung haben: Prüfen Sie, welche Dinge oder Erledigungen wirklich wichtig für Sie sind oder welche Ihnen eventuell andere hilfsbereite Menschen abnehmen können.
- ▶ Ganz wichtig: Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen, aber unterfordern Sie sich auch nicht.
- ▶ Wo es möglich ist: erleichtern Sie sich körperliche Belastungen z. B. bei der Hausarbeit. So sparen Sie Kraft und Energie für wichtigere Aufgaben.
- ▶ Versuchen Sie trotz Müdigkeit regelmäßige kleine Trainingseinheiten einzuhalten.
- ▶ „Es darf auch mal was Nettes sein“: Planen Sie bewusst schöne, angenehme Dinge in Ihren Alltag ein.
- ▶ Nutzen Sie die Kraft positiver Gedanken: Unterstützen Sie Ihren Körper und Ihre Seele, indem Sie sich regelmäßig „gut zusprechen“ und loben, auch wenn Ihnen nur „etwas Kleines“ gelingt, das für Sie jedoch durchaus ein großer Schritt sein mag.

Daneben lassen sich Kreislauf und Stoffwechsel mit **Kneippschen Anwendungen** aktivieren:

► Trockenbürsten, am besten morgens gleich nach dem Aufstehen. Die Haut mit einer nicht zu harten Bürste etwa 5 Minuten bürsten.

► Kalte Wasseranwendungen wie Knieguss, Schenkelguss oder Wassertreten.

Für alle kalten Wasseranwendungen gilt: Für einen optimalen Wasserstrahl zu Hause den Duschkopf abschrauben, Wasser nach dem Guss oder Wassertreten nur abstreifen und danach für Wiedererwärmung sorgen (z. B. mit Wollsocken und/oder einer Decke).

Lesen Sie den ausführlichen Artikel zum Thema „Erschöpfung bei Rheuma“ in der Naturarzt-Ausgabe 4/2009. Darin auch Hinweise dazu, was Arzt oder Heilpraktiker zur Linderung beitragen können.

➤ **Medikamentenabhängigkeit: Sucht auf Rezept**

Was als Therapie gedacht war, kann im ungünstigsten Fall selbst zur Krankheit werden: In Deutschland sind zwischen 1,4 und 1,9 Millionen Menschen medikamentenabhängig. Insbesondere Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel stehen ganz oben auf der Liste Sucht auslösender Arzneimittel.

Medikamentensucht ist nach dem Alkoholismus die häufigste Sucht in Deutschland. Meist beginnt sie harmlos und unauffällig: Der Arzt verschreibt ein Mittel gegen innere Unruhe, Schlafstörungen oder Schmerzen. Endlich wieder durchschlafen, schmerz- oder angstfrei sein – eine erleichternde Atempause in der Biografie der Beschwerden. Mehr als verlockend – und so „einfach“, sich bei nächster Gelegenheit wieder die ersehnte Entlastung zu verschaffen: ein schlechter Tag – eine Schlaftablette; Angst oder Ärger – ein Beruhigungsmittel; Kopf- und Rückenschmerzen – ein Schmerzmedikament. Der Arzt verschreibt, die Krankenkasse zahlt.

Doch mit der Zeit lässt die Wirkung der Mittel nach, sodass die Dosis erhöht werden muss. Und nicht nur das: Durch die Gegenreaktion des Körpers, die bei den meisten Medikamenten spätestens nach wenigen Wochen einsetzt, verstärken sich die Beschwerden. Die Kopfschmerzen, das Unruhegefühl oder die Schlafstörungen sind in „nüchternem Zustand“ merklich stärker als vor Beginn der Therapie. Bald treten Unruhe oder Angst bereits auf, wenn keine Medikamente verfügbar sind. Die Mittel werden vorausschauend mitgeführt oder eingenommen, weil zu einem späteren Zeitpunkt Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit auftreten könnten. Im weiteren Verlauf können Betroffene den Alltag ohne das Mittel oft nicht mehr bewältigen. Sie beginnen, sowohl andere als auch sich selbst über die tatsächliche Menge der eingenommenen Medikamente zu täuschen.

Wird an dieser Stelle der Ausstieg verpasst, mindern die steigenden Wirkstoffmengen zunehmend die Leistungsfähigkeit sowie das emotionale Gleichgewicht

und sind mit massiven Nebenwirkungen auf Leber, Nieren, Herz, Magen, Gehirn, Stoffwechsel und Hormonsystem verbunden.

An einer bestehenden Medikamentensucht werden weder Bitten, Absprachen, Appelle, seelische noch materielle Hilfe oder Ultimaten etwas ändern: Sucht definiert sich schließlich gerade dadurch, dass Betroffene trotz des Wissens um die Folgen das Suchtverhalten nicht mehr aus eigener Kraft und freiem Willen stoppen können – auch wenn sie sonst durchaus selbstbestimmt erscheinen. Werden bereits über Monate täglich psychoaktive Medikamente wie Schlaf-, Beruhigungs- oder Schmerzmittel eingenommen, und ein freiwilliger Verzicht gelingt nicht mehr, ist ein Entzug dringend angezeigt. Dieser wird in der Regel durch Ausschleichen der Mittel unter Begleitung eines Arztes und einer Suchtberatungsstelle vollzogen. Reicht dies nicht aus, um die Medikamente abzusetzen, verspricht eine stationäre Entgiftung in einer spezialisierten Suchtklinik hohe Erfolgchancen.

Weitere Informationen

* *Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Westenwall 4, 59065 Hamm, Tel. (02381) 90 15-0, www.dhs.de*

* *Kreuzbund e.V. (Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige), Münsterstr. 25, 59065 Hamm, Tel. (02381) 6 72 72 -0, www.kreuzbund.de*

Lesen Sie den ausführlichen Artikel „Sucht auf Rezept“ im *Naturarzt*, 4/2009. Weitere Informationen zum Thema Sucht allgemein (Alkohol, Nikotin, Spielsucht, Sucht-Tendenzen) finden Sie auch in unserer *Naturarzt-online-Rubrik „Dossier“*.

Weitere Themen der April-Ausgabe:

Pro und Contra Kortison

Weder Wundermittel noch Teufelszeug

Die zehn wichtigsten Heilpflanzen in der Schmerztherapie

Mit Pflanzenkraft gegen Schmerzen

Die Zukunft pflanzlicher und homöopathischer Medikamente

Wird Naturheilmitteln der Garaus gemacht?

Magen und Darm:

Fortschritte in der Diagnostik nutzen

Wichtige Akupressurpunkte für die Selbstbehandlung

Soforthilfe im Notfall und bei Schmerzen

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien und Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen sind über die Internetseite www.naturarzt-online.de erhältlich.