

## RHEUMA – Zerstörung aus Not

**Wieso greift ein offensichtlich verwirrtes Immunsystem auf einmal ausgerechnet die Gelenke an und lässt sie sich krümmen? Was für grausamer Akt der Selbsterstörung ruft hier laut nach Aufmerksamkeit?**

**Die Autoimmunerkrankung Rheuma verursacht Schmerz, Steifigkeit und harte Knoten. Sie betrifft oft übergewissenhafte Menschen, die nach außen freundlich und positiv wirken, innerlich jedoch von selbsterfleischender Scham getrieben sind.**

**Die Sprache des Körpers zeigt den Weg: Sie fordert dazu auf, sich vom Schmerz öffnen zu lassen und herauszufinden, warum man so hart und starr werden musste.**

Das gehört zum Schlimmsten, wenn wir unsere Mobilität verlieren, wenn unsere selbstbestimmte Bewegungs- und Handlungsfähigkeit einschränkt wird. Schon die Vorstellung erzeugt Angstgefühle. Natürlich wissen wir, dass es im Alter geschehen kann, immobil und auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Auch das wünscht sich keiner. Doch wenn es schon in jungen Jahren passiert, wo andere noch aktiv und beweglich sind ...? Wenn Selbstverständliches, wie zu gehen oder etwas zu greifen, schmerzhaft und schwierig, vielleicht sogar unmöglich werden? Daher ist Rheuma eine gefürchtete Erkrankung.

Der Volksmund verwendet den Begriff weit und nennt viele orthopädische Beschwerden so, gerade wenn sie wetterabhängig sind. Tatsächlich gibt es auch bei der Arthrose („Gelenkverschleiß“) entzündliche Schübe. Das altgriechische Wort Rheuma („fließen“) weist darauf hin, dass Gelenke so etwas wie einen Schnupfen haben können. Auch die chinesische Medizin (TCM) beschäftigt sich viel mit äußeren Auslösern wie Wind, Kälte und Nässe.

In der Schulmedizin fallen unter den Oberbegriff „rheumatischer Formenkreis“ Hunderte verschiedener Krankheitsbilder. Neben Raritäten lassen sich viele auch heute noch nicht eindeutig einer Diagnose zuordnen. Die Symptome sind vielfältig und variabel. Als häufigste Erkrankung gilt die chronische Polyarthrit (cP) oder rheumatoide Arthritis (rA), um die es hier geht. Der Begriff Arthritis heißt übersetzt Gelenkentzündung und „poly“ viele - im Gegensatz zur Monarthrit, die nur ein Gelenk betrifft, wie z.B. bei der Gicht.

Entzündungen haben viele Ursachen. Als sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers auf innere oder äußere Reize (z.B. Keime, Druck, Fremdkörper, Strahlen) sorgen sie dafür, etwas zu klären und zu heilen. Rötung, Schwellung und Hitze zeigen, dass das Immunsystem kräftig arbeitet. Die Auseinandersetzung stärkt es - so wie ein Boxer sich durch Übungskämpfe für den großen Einsatz rüstet. Insofern brauchen wir ab und zu akute Infekte, auch zur Reinigung. Leider wird das heute viel zu schnell durch Medikamente im Keim erstickt. So darf es nicht wundern, wenn Immun-Erkrankungen sehr zunehmen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie

Es gibt zwei Möglichkeiten einer Störung der überlebenswichtigen Abwehr: sie macht zu wenig oder zu viel. Bei *zu wenig* Auseinandersetzung betrifft die Stufe 1 das *Außen*: dann fängt man sich jeden Erreger ein und wird damit nicht gut fertig, so dass z.B. die Pilzkrankung oder die Borreliose chronisch wird. Wenn die Immunzellen im *Innen* ihre Aufgabe nicht erfüllen, wird es problematischer: aus ein paar schlechten Zellen kann ein zerstörerisches Karzinom werden.

Immer häufiger zeigt sich heute das *zu viel* – passend zu unserer hyperaktiven Gesellschaft von „schneller, weiter, höher“. Die Stufe 1 ist die noch eher harmlose Allergie, wo die offenbar verwirrten Abwehrkräfte im *Außen* z.B. mit Pollen oder Nahrungsmitteln kämpfen. Wenn es hier nach *innen* geht, wird es wieder schlimmer: statt fremder werden eigene Zellen angegriffen. Zu diesen Autoimmun- oder Autoaggressions-Krankheiten gehört die rA. Sie verläuft sehr unterschiedlich – von milden Schüben bis hin zur seltenen irreparablen Gelenkzerstörung in kürzester Zeit.

Egal ob das Immunsystem die Destruktion des Körpers durch Passivität zulässt wie beim Krebs oder sie durch Überaktivität veranlasst – bei einer Störung der Stufe 2 läuten die Alarmglocken ganz laut. Etwas duldet keinen Aufschub mehr.

Wie die Schulmedizin nur für eine Eindämmung zu sorgen, kann dem nicht gerecht werden und sogar das Gegenteil bewirken. Die Abwehr pendelt von einem Extrem ins andere. Aus den Infekten wird die Allergie, dann kommt die Autoimmun-Erkrankung dazu und wenn nun das Immunsystem unterdrückt wird, taucht der Krebs auf. Die Frage muss daher unbedingt auch lauten: Was ist hier los, dass der Organismus solche drastischen Hilferufe sendet?

Der Krebs geht von einem bestimmten Organ aus und breitet sich dann manchmal sehr global aus. Autoaggressions-Krankheiten zerstören gezielt nur einen Teilbereich, z.B. beim Diabetes die Insulin-Zellen oder beim M.Hashimoto die Schilddrüse. Bei der rA ist es teils weniger begrenzt - neben dem Bewegungsapparat kann sie innere Organe, Gefäße und Augen betreffen.

Sie tritt bei ca.1% der Bevölkerung eher im mittleren als höheren Alter auf, seltener auch bei Kindern. Neben familiären Häufungen erkranken Frauen 2-3mal mehr. Hinweise auf einen Bezug zum Hormonsystem ergeben sich aus einem oft schwächeren Verlauf in der Schwangerschaft und der Wirkung von Cortison, das zu den körpereigenen Stresshormonen gehört. Auch Erreger verdächtigt man als Auslöser. Vermutlich führen mehrere Faktoren dazu, dass ein überfordertes Immunsystem das richtige Maß nicht mehr findet und endgültig durcheinander gerät.

Am häufigsten geht es um Hände und Füße, v.a. Grund- und Mittelgelenke der Finger und Zehen, aber auch die aus vielen kleinen Knochen bestehende Hand- und Fußwurzel. Der Befall ist meist symmetrisch. Große Gelenke wie Schulter, Ellenbogen, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk können ebenfalls betroffen sein. Ein fehlgeleitetes Immunsystem erzeugt schubweise Entzündungen im Weichteilgewebe, die später auch den Knochen zerstören.

## Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
 praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
 Elisabeth Höppel

Ärztin für  
 Homöopathie  
 Akupunktur  
 Naturheilverfahren  
 Orthopädie

Als typische Symptome gelten Schmerz, Schwellung, Überwärmung und Steifigkeit (meist morgens). Die Diagnostik ist oft schwierig. Die rA verläuft selten wie im Lehrbuch. Sowohl erhöhte Entzündungswerte wie BSG und CRP als auch eine Anämie im Labor sind unspezifisch, der Rheumafaktor findet sich nur in 80% erhöht. Als aussagekräftig gelten APCA oder CCP-Antikörper im Blut. In Ultraschall und MRT zeigen sich entzündliche Weichteilveränderungen und Gelenkergüsse, das Röntgenbild ist am Anfang meist unauffällig.

Die schulmedizinische Therapie kann die rA nicht heilen. Neben schmerzstillenden Medikamenten und Steroiden (Cortison) greift man aus Angst vor Versäumnis schnell zu sog. Basistherapeutika wie MTX - in höherer Dosis auch zur Chemotherapie eingesetzt -, um die Krankheitsaktivität zu modifizieren. „Biologika“ blockieren Botenstoffe der Entzündung, die neuen Kinase-Hemmer arbeiten auf der Zellebene. Die Empfehlungen wechseln häufig. Alle haben starke Nebenwirkungen - je neuer das Mittel, desto geringer die Erfahrung. Folgeerkrankungen und reduzierte Lebenserwartung sind der Preis. Die Chance für eine Remission, d.h. ein Stop mit gewisser Regeneration, liegt bei 30 bis 50%.

Es ist sicher kein Zufall, wo eine Autoimmun-Erkrankung auftritt. Die Gelenke verbinden die Knochen und sorgen sowohl für Beweglichkeit als auch Stabilität. Damit treten wir in Verbindung mit der Außenwelt. Das lateinische Wort ist „articulatio“ - vor allem mit den Händen artikulieren wir unser Inneres und unsere Kreativität. Die Füße ermöglichen einen sicheren Stand und ein Hineingehen in die Welt. Es geht also um elementare Themen von Selbstausdruck und Beziehung.

Christian Morgenstern hat gesagt: „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“ Ich ergänze hier gerne „... und Fühlbare“.

An eine Einschränkung der Funktion kann man sich vielleicht noch gewöhnen, doch Schmerz? Der zermürbt und lässt oft keinen Raum mehr für anderes. Als natürliches Signal, aktiv zu werden, um den Körper zu schützen – z.B. Hand weg von heißer Herdplatte oder sich um eine Verletzung kümmern – hält er den Organismus auf Alarm. Kinder und höher entwickelte Tiere bringen ihn auf natürliche Weise entlastend zum Ausdruck. Wir Erwachsenen halten die Luft an und beißen die Zähne zusammen. Die Kontraktion sorgt natürlich kaum für Besserung. Vor einigen Jahren konnte ich das bei starken Zahnschmerzen am eigenen Leib wahrnehmen. Zum Glück hatte ich die Eingebung, zuzulassen, was sie offensichtlich mit mir vorhatten – nämlich mein Festhalten aufzubrechen. Es war nicht nur eine innere Erleichterung, mir zu gestatten zu weinen und zu schreien wie ein Kind. Zu meiner Überraschung verschwanden sie nach wenigen Sekunden. Das funktioniert sicher nicht als Kochrezept, doch weist es darauf hin, sich nicht nur zu fragen, wo die Krankheit her kommt sondern auch, wo sie mit einem hin will. Schmerz klopft uns weich, bricht Verhärtungen auf.

Und die sind ein weiteres Symptom bei der rA. Den harten Rheumaknoten im Außen entspricht häufig auch eine Härte im Inneren. Rheumatiker sind oft „gnadenlos perfekt“ und erlauben sich keine Fehler. Silicea, ein wichtiges homöopathisches Mittel bei Entzündungen hat als Merkmal „Angst vor Fehlern“. Die bedrohliche Angst selbst wird

## Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
 praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
 Elisabeth Höppel

Ärztin für  
 Homöopathie  
 Akupunktur  
 Naturheilverfahren  
 Orthopädie

meist gar nicht wahrgenommen. Man versucht krampfhaft, alles „richtig“ zu machen, um sie nicht zu spüren.

Auch eine Überaktivität soll das Fühlen verhindern. Bei der Allergie hält man „etwas“ nicht mehr aus, bei der Autoimmunkrankheit „sich selber“ bzw. Teile von sich. Man ist wie ständig auf der Flucht. Th. Dethlefsen sagte über Rheumatiker: "Es sind aktive ... und unruhige Menschen, über die die Polyarthrits so lange ihre Starre und Steifigkeit verhängt, bis die Krüppelhaftigkeit sie zur endgültigen Ruhe zwingt."

Es gibt gute Gründe dafür, dass ein Mensch so starr und zwanghaft werden und solche Mauern bauen musste. Am häufigsten sind Trauma-Erfahrungen - Situationen, in denen das Nervensystem durch Abspaltung geschützt wurde. Meist liegen sie in der besonders sensiblen frühen Kindheit. Weil das vor der Entwicklung des Verstandes war, fehlt hier die mentale Erinnerung, doch der Körper speichert es ab. Mit hochauflösenden MRT-Untersuchungen stellte man fest, dass psychisches Trauma sichtbare Veränderungen im Gehirn hinterläßt. Der sog. Überlebensanteil, hat oft eine große Härte und Rigidität, denn es geht ja vermeintlich immer noch um höchste Gefahr.

Die daraus folgende reduzierte geistig-seelische Beweglichkeit passt zum Symptom der - morgens verstärkten - Steifigkeit. Beschwerden, die in und gleich nach der Nacht auftreten, zeigen, dass es nicht um mechanische Probleme geht (wo es sich bei Bewegung und Belastung verschlimmert). Laut chinesischer Organuhr sind nachts vor allem Entgiftungsorgane aktiv, danach ab 3 Uhr Lunge und dann Dickdarm – beides Organe für Ausscheidung und Trennung, Sauerstoff von CO<sub>2</sub>, Nährstoffe von Abfall. Auf der emotionalen Ebene gehört zu diesem Funktionskreis die Trauer. Der Lungenmeridian endet im Daumen. Deshalb lutschen Kinder genau daran zum Trost.

Die Nacht gehört auch dem Unbewussten, der inneren Verarbeitung, den Träumen als Schlüssel zu unseren eigenen Tiefen. Menschen mit schweren Erkrankungen wie die rA sind von deren Erinnerung oft abgeschnitten. Dann fehlt auch hier der reinigende Fluß.

Der Körper repräsentiert über Krankheiten einen verdrängten Anteil, der integriert werden möchte. Gehäuft findet sich eine Trennungserfahrung von der Mutter, auch unterbrochene Hinbewegung oder Bindungstrauma genannt. In der frühen Kindheit löst das Todesängste aus, da man sehr mit ihr verbunden und ohne sie nicht überlebensfähig ist. Die Trennung kann sowohl auf der äußeren Ebene stattfinden als auch ein fortgesetztes inneres Erleben sein, weil die Mutter aufgrund ihres eigenen Traumas nicht präsent war.

Das zu überstehen, gelingt nur mit dem Abschneiden von Gefühlen. Und dann versucht das Kind meist instinktiv, möglichst lieb und problemlos zu sein. Es wird ein Meister der Anpassungsfähigkeit und gibt auch als Erwachsener diesen bewährten Schutzmechanismus nicht so leicht auf.

Wut hat hier keinen Platz. Sie wäre zu gefährlich, weil sie häufig zu ablehnendem Verhalten der Mutter führte. In der TCM gehört sie zum Funktionskreis der Entgiftungsorgane Leber und Galle. Wenn man sich verbietet, „giftig“ zu sein, werden sie geschwächt. Der Körper vergiftet sich zunehmend selber, wiederum ein Teufelskreis.

## Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
 praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
 Elisabeth Höppel

Ärztin für  
 Homöopathie  
 Akupunktur  
 Naturheilverfahren  
 Orthopädie

Ohne gesunde Wutkraft fehlt auch der Antrieb. Man landet bei innerer Depression und äußerer Kraftlosigkeit, einem weiteren Rheumasymptom.

Auch das Immunsystem, dem eine natürliche Aggression innewohnt, kann dann nicht frei arbeiten. Selbst der friedlichste Mensch braucht Killerzellen im Blut, um gesund zu bleiben. Die verdrängte Emotion geht außerdem nicht weg. Sie kocht im Unbewussten vor sich hin und sucht nach einem Ventil. Die Notlösung kann sein, sie gegen sich selber zu richten. Natürlich ist das Kind der Mutter böse und verbietet es sich zugleich, da es sie braucht und liebt. Es nimmt lieber die Schuld auf sich und sagt „Ich muss falsch sein, sonst würde sie das nicht tun.“ Als einziger Ausdruck für die Wut bleibt passive Aggression, die späte kindliche Rache, indem man es sich schlecht gehen lässt, um die Eltern zu bestrafen.

Diese Themen tauchen häufig indirekt auch bei der Behandlung auf. Rheumatiker können sehr tapfer ihr Los ertragen und eine seltsam anmutende Positivität zeigen. Da sie gelernt haben, ihre wahren Gefühle zu verbergen, stimmen sie „brav“ allem zu und bleiben dann weg. Oft kommen sie erst gar nicht aus der Überzeugung, dass ihnen sowieso niemand hilft. Weil sie letztlich niemandem trauen, braucht es Zeit, Behutsamkeit und Achtung von Widerständen. Im sicheren Raum der therapeutischen Beziehung können Projektionen genutzt werden, um neues Verhalten zu wagen. Man muss sich im klaren sein, dass es neben der gedeckelten Wut enorm viel Schmerz und destruktive Scham gibt. Schuldgefühle zwingen dazu „gut“ zu sein und feindselige Impulse zu unterdrücken. Solange sich zu opfern und zu leiden der Sühne dienen, kann sich jemand kaum erlauben, gesund zu werden. Diese unbewussten Mechanismen zu durchschauen, sich auch Unvollkommenheiten und „dunkle Seiten“ zuzugestehen, hilft, den Teufelskreis der Selbstzerfleischung durchbrechen.

Natürlich kann es bei jemandem auch ganz anders sein. Nur schnell nachzulesen, wofür eine Erkrankung steht, ist außerdem nicht dasselbe, wie sich wirklich auf sie einzulassen und es selbst herauszufinden.

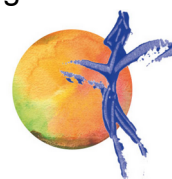
Manche zeigen sich angesichts der Vielschichtigkeit entmutigt. Doch das gehört oft nur zum inneren Widerstand, der Veränderung verhindern will und dem Teil, der es aus Angst zu versagen erst gar nicht probieren mag. Wenn man sich gestattet, dort zu beginnen, wo man gerade ist, entfaltet sich der Weg Schritt für Schritt bis vielleicht zu dem bewegenden Moment, wo einem der Sinn des Ganzen dämmert. Sich dann auch die Trauer zu erlauben, dass es nicht anders ging als über diesen schmerzhaften, steinigen Pfad, kann mehr Frieden bringen und Türen zur Heilung öffnen. Trauer macht weich.

Da wir für unsere eigenen Themen meist blind sind, hilft es, Begleitung zu haben. Es braucht die Schlüssel zum Unbewussten. Neben Träumen hat sie auch der Körper. Gestik und Mimik weisen oft auf Verborgenes hin – z.B. wenn jemand häufig lächelt beim Sprechen über die schlimme Krankheit.

Am wertvollsten sind hier nach meiner Erfahrung systemische Aufstellungen. Sie helfen, psychische Themen und individuelles Trauma von systemischen Verstrickungen zu unterscheiden und Lösungen zu finden, die aus der Tiefe der eigenen Seele kommen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie

Trauma kann auch von einer anderen Person aus der Familie übernommen werden, das sog. Systemtrauma. Die archaischen Kräfte aus dem Familiensystem sind sehr stark, komplett unbewusst und einer normalen Psychotherapie nicht zugänglich. Sie stammen aus der uralten Zeit der Sippen, wo Zugehörigkeit überlebenswichtig war. Das führt dazu, dass jemand aus Solidarität fremdes Leid wiederholt. Man nennt die Dynamik auch „Lieber ich als du.“ Ein eindrückliches Beispiel: eine Frau mit Rheuma, deren kleiner Bruder vor ihrer Geburt an einer schmerzhaften Krankheit starb. Sie konnte sein Schicksal nicht bei ihm lassen und sich ein gutes Leben erlauben.

Die Verwirrung des Immunsystems, das Eigenes und Fremdes nicht unterscheiden kann, passt zur Verstrickung, wo man sich mit jemand anderem identifiziert hat. Sich zu opfern, bringt auch hier einen Gewinn. Man besitzt eine wichtige Aufgabe und gehört dazu. Daher fällt es oft schwer, das aufzugeben. Wie B. Hellinger treffend sagte: „Leiden ist leichter als Lösen.“

Natürlich hätte man in einer schwierigen Lage gerne **den** Ausweg, **das** sicher funktionierende Rezept. Leider gibt es das nicht. Ganzheitliche Medizin behandelt den Menschen, und der ist sehr komplex. Nicht jeder spricht z.B. gut auf Akupunktur an. Eine Studie fand heraus, dass das TCM-Kraut *Tripterygium wilfordii* ähnlich gut wirkt wie MTX - aber natürlich nicht bei jedem. Und es bleibt ein Mysterium, wieso es beim einen genügt, wenn er die Ernährung umstellt und entgiftet, während beim anderen nichts zu klappen scheint, obwohl er auch ganz viel innere Arbeit macht.

Die Therapie muss auf jeden Fall individuell sein. Bioenergetische Textverfahren wie die Applied Kinesiology helfen dabei sehr. Wichtige Säulen im physischen Bereich sind zum einen Entgiftung, zum anderen Klärung und Stärkung des Immunsystems. Es braucht wieder mehr Ordnung in der Verwirrung. Um die geht es vor allem auch in der systemischen Arbeit.

Zur „Königsdisziplin“ gehört auf jeden Fall die Homöopathie, die auf allen Ebenen wirkt und über das Resonanzprinzip die Eigenheilkraft stärkt. Einen besonderen Bezug zum Immunsystem haben die Lanthanide (seltene Erden). Ihre Wirkung geht bis hin zu den systemischen Themen. Ich verwende sie daher auch in Aufstellungen als Katalysator. Je tiefer die Therapie gehen kann, desto größer die Chancen – und es gibt keine Garantie. Manchmal gewinnt man nicht das, was man sich gewünscht hat, aber etwas anderes. Jede Krankheit ist eine einzigartige Reise und bringt uns näher zu uns selbst.

Trotz aller Individualität sind wir Teil dieser Welt. Anstatt ihr Hüter zu sein, vernichten wir unser Ökosystem - und damit uns. Das entspricht genau dem Autoimmun-Geschehen. Wir meinen, die Erde beherrschen zu können. Sie scheint es mit sich geschehen zu lassen - so wie unterdrückende Medikamente beim Körper scheinbar wirken. Doch dann verkrüppelt die Seele, und etwas kann sich nicht entwickeln. Auch das ist schmerzhaft. Der schreckliche Anblick rheumatisch zerstörter Gelenke erinnert an Bilder von durch Fracking verwüsteter Erde. Uns von der Natur abzuschneiden, kostet einen Preis. Auch wenn wir das nicht so gerne wahrhaben wollen - wenn die Erde krank ist, können wir nicht vollständig gesund sein.

## Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
 praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
 Elisabeth Höppel

Ärztin für  
 Homöopathie  
 Akupunktur  
 Naturheilverfahren  
 Orthopädie