

Seit 1883



# KfN report

Aktuelles aus dem Krankenhaus für Naturheilweisen  
 Fachklinik für Innere Medizin, Naturheilverfahren und Homöopathie

## Individuell und ganzheitlich

Die Naturheilkunde bietet eine ganze Reihe unterschiedlicher Ansätze, Bewegung in eine chronisch-rheumatische Erkrankung zu bringen. Dabei kommt es auf eine gesunde Mischung individuell angepasster Methoden an.

Es ist nicht leicht, mit Rheuma zu leben. Auch neue Medikamente und verbesserte Behandlungsstrategien haben zahlreiche Nebenwirkungen und können trotzdem nicht verhindern, dass Rheumaerkrankungen in ein chronisches Stadium übergehen. Viele Patienten suchen deshalb nach einem alternativen Therapiekonzept, bei dem sie aktiv mitwirken und den Verlauf der Krankheit ohne schwere Nebenwirkungen beeinflussen können.

Der komplementärmedizinische Ansatz des Kf-Naturheilweisen verbindet die konventionelle Rheumatherapie mit der intensiven Anwendung klassischer Naturheilverfahren. Dabei werden durch gezielte Reize nicht nur lokale Effekte auf betroffene Gelenke erzielt. Die meisten der angewandten Methoden haben übergeordnete, systemische Wirkungen und lösen Reaktionen im Bereich des vegetativen Nervensystems, des Hormon- und Immunsystems sowie der Psyche der Patienten aus.

Durch diese Stimulation der Selbstheilungs- und Ordnungskräfte im gesamten Organismus können nebenwirkungsreiche Medikamente eingespart werden. Wesentliche Elemente der Rheumatherapie im KfN sind die Behandlung mit Wärme, Bewegung und Massage, Heilpflanzen und speziellen Diäten. Dazu kommen im Einzelfall noch Homöopathie, ausleitende Verfahren, Neuraltherapie und Akupunktur. Der stationäre Aufenthalt ermöglicht eine hohe Behandlungsdichte. Der Mix der Methoden, die Intensität ihrer Anwendung und die Kombination mit der notwendigen pharmakologischen Therapie wird dabei immer auf die individuelle Situation und die jeweiligen Bedürfnisse des betroffenen Patienten abgestimmt. Grundlage eines solchen Therapiekonzepts ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise, die versucht, den Rheumapatienten in seiner Konstitution zu erfassen und die vielfältigen Bedingungen seiner Biographie und seiner Existenz zu berücksichtigen.

## Info

### Bausteine der Rheumatherapie im KfN

- Ernährungstherapie
- Physiotherapie
- Hyperthermie
- Phytotherapie
- Homöopathie
- Ausleitende Verfahren (Blutegel, Schröpfen)
- Akupunktur
- Neuraltherapie

## Liebe Leser,

KfN-report soll Sie über die besondere Art der Arbeit an unserer Klinik informieren. Unser Anliegen ist es, mit Hilfe regulativer Behandlungsmethoden natürliche Heilungsprozesse zu fördern und damit den Einsatz nebenwirkungsreicher suppressiver Therapien auf ein Minimum zu reduzieren. Dieser Ansatz lässt sich gerade an dem Schwerpunktthema Rheuma gut erkennen. Das Magazin wird von nun ab mehrmals im Jahr aus dem Krankenhaus für Naturheilweisen berichten. Wir freuen uns auf Ihre Kommentare und Anregungen.

Chefarzt Dr. Benno Ostermayr



Dr. med. Benno Ostermayr, Chefarzt des Krankenhauses für Naturheilweisen (von 1989 bis 31.1.2014), setzt bei der Behandlung rheumatischer Erkrankungen neben anderen Therapien auch homöopathische Mittel ein.

## Mit Wärme heilen

Wärme hilft nicht nur lokal bei Schmerzen und Entzündungen. Mit der Hyperthermiebehandlung simuliert man eine komplexe Heilreaktion des gesamten Organismus: das Fieber.

Rheuma mit Wärme zu behandeln, hat in der naturheilkundlich orientierten Medizin eine lange Tradition. Das Krankenhaus für Naturheilweisen wendet dieses Prinzip in Form von Überwärmungsbädern und Infrarot-Hyperthermien seit vielen Jahren mit Erfolg an.

Bei beiden Verfahren wird durch kontinuierliche Wärmezufuhr und gleichzeitige Verminderung der Wärmeabgabe eine Wärmestauung erzeugt und damit die Körperkerntemperatur des Patienten auf ca. 39° Celsius bis 40° C erhöht. Angezeigt ist dies bei unterschiedlichen entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats wie rheumatoider Arthritis, Morbus Bechterew oder Psoriasis-Arthritis, aber auch bei Fibromyalgien oder degenerativen Wirbelsäulenleiden und Arthrosen. Im Überwärmungsbad hebt man in einer speziellen Badewanne die Wassertemperatur langsam von etwa 36° Celsius auf 42° an. Bei der Infrarot-Hyperthermie liegt der Patient in einem Zelt aus flexiblen Wärmedämmfolien und wird mit reflexionsgestreutem Infrarot bestrahlt.

Dabei bildet sich um den Körper eine wohlthuende Warmluftschicht, die Verdunstungskühlung ausschließt. Die Körpertemperatur, Blutdruck und Herzfrequenz werden während der zwei- bis dreistündigen Behandlung ständig überwacht. Wie oft und in welchen Intervallen zu behandeln ist, wird individuell abgestimmt. Bei rheumatischen Erkrankungen sind es in der Regel drei Anwendungen pro Behandlungsphase. Auch ältere Patienten vertragen die Hyperthermie-Behandlung im Allgemeinen sehr gut.

Natürlich verbietet sich die Überwärmung bei hochaktiven Entzündungen wie dem akuten Schub einer rheumatoiden Arthritis oder einer floriden Infektion. Andere Gegenanzeigen sind ernsthafte Herz-Kreislauf-Erkrankungen, fortgeschrittene Leber- oder Nierenleiden und auch psychische Instabilität.

Die Hyperthermie wirkt tiefgreifend und „umstimmend“ auf den Stoffwechsel, die Durchblutung und das Immun- und Hormonsystem, wodurch subakute und chronische Entzündungen – oft über eine kurzfristige Aktivierung – ausheilen können.

Hyperthermie ist eine ganzheitliche Behand-

lungsmethode, die nicht nur körperliche Prozesse stimuliert, sondern sich auch positiv auf das psychische Befinden des Patienten auswirkt.

### Info

#### Wo wirkt Hyperthermie?

- Rheumatoide Arthritis (subakutes Stadium)
- M. Bechterew
- Arthritis psoriatica
- Fibromyalgiesyndrom
- Aktivierte Polyarthrosen
- Degenerative Wirbelsäulenleiden

#### Wie wirkt Hyperthermie?

- Förderung der Durchblutung
- Anregung des Stoffwechsels
- Unterstützung regenerativer Prozesse
- Immunmodulation
- Vermehrte Freisetzung von Hormonen (ACTH)
- Verminderung des Muskeltonus



Während der Behandlung im Wärmezelt werden die Körperfunktionen des Patienten kontinuierlich überwacht.

## Gibt es eine Rheumadiät?

### Welchen Einfluss hat die Ernährung auf rheumatische Erkrankungen?

Eine aktuelle prospektive Fallkontrollstudie aus England zeigt, dass der zu geringe Verzehr von Obst und Gemüse die Entstehung einer Polyarthrit fördern kann. Wenn das Rheuma bereits aufgetreten ist, läßt sich der Ablauf der Entzündung durch die Auswahl der Nahrungsmittel beeinflussen.

Die Arachidonsäure als Ausgangsstoff für die Bildung entzündungsaktivierender Eikosanoide spielt hierbei eine besondere Rolle. Sie kommt vor allem in tierischen Nahrungsmitteln vor. Ein vermehrter Verzehr pflanzlicher Fette und damit ungesättigter Fettsäuren und der Verzicht auf tierische Fette bewirkt ein messbares Absinken des Arachidonsäurespiegels im Blut.

### Bekommen Ihre Rheumapatienten eine spezielle Diät?

Die Ernährungsmedizin ist für uns ein wesentliches Standbein der Rheumabehandlung. Häufig leiten wir diese durch intensivdiätetische Maßnahmen in Form des therapeutischen Fastens oder einer Rohkosternährung ein.

### Welchen Sinn hat das Heilfasten in der Klinik für den einzelnen Patienten?

Zunächst muss man das Heilfasten als gesunderhaltende Maßnahme vom therapeutischen Fasten in der Krankenbehandlung unterscheiden.

Rheumapatienten bedürfen oft einer medikamentösen Mehrfachtherapie und leiden unter einer Vielzahl körperlicher Beschwerden. Ein therapeutisches Fasten muss somit unter ärztlicher Kontrolle und Anleitung erfolgen und ist integriert in ein komplexes Behandlungskonzept.

Der Erfolg der Nulldiät ist erklärbar durch die fehlende Zufuhr proinflammatorischer Eikosanoide. Der Arachidonsäurespiegel sinkt innerhalb von zwei Tagen auf die Hälfte des Ausgangswertes ab.

Darüber hinaus fallen bestimmte krankheitsaktivierende Nahrungsbestandteile weg. Fleisch, Milch, Eier und Kaffee spielen hier in der Ernährung eine besondere Rolle. Man geht davon aus, dass 10 bis 30% der Rheumatiker empfindlich auf Nahrungsmittel reagieren.

### Was passiert nach dem Fasten?

Der therapeutische Effekt lässt sich langfristig durch eine vegetarische oder zumindest laktovegetabile Ernährung stabilisieren. Eine gezielte Ergänzung der Nahrung kann die Aktivität der Entzündung weiter reduzieren (siehe Info).

Für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt werden unsere Patienten in der Gruppe und in Einzelgesprächen geschult. Denn das richtige Essverhalten lässt sich nur durch intensive Beratung sichern.



### Info

#### Link-Tipp

Dr. Artur Wölfel ist regelmäßig zu Gast bei Marianne Koch im „Gesundheitsgespräch“ des Bayerischen Rundfunks, u.a. auch zum Thema Rheuma: [www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/rheuma](http://www.br-online.de/umwelt-gesundheit/thema/rheuma)



Reichlich Gemüse gehört unbedingt auf den Ernährungsplan.

### Info

#### Ernährungsempfehlungen bei Rheuma:

- laktovegetabile Vollwertkost, ergänzt durch Seefisch
- Nahrungsergänzungsmittel: Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl und Gamma-Linolsäure aus Borrettschamen-, Nachtkerzen- oder Johannisbeerkernöl hemmen die Bildung entzündungsaktivierender Eikosanoide. Vitamin E und Selen unterstützen diese entzündungshemmende Wirkung aufgrund ihres antioxidativen Effekts
- Alkohol, Koffein und Nikotin meiden
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigen



## Kochen wie der Chef



Bis die Koch-Schüler so zaubern können wie der Meister persönlich, muss erstmal das richtige Schneiden und punktgenaue Garen von Gemüse geübt werden.

### Quinoa, Amaranth, Bulgur? Was ist das eigentlich?

„Soll man Grünkern einweichen, wenn ja, wie lange?“

„Und warum schmeckt Hirse im KfN überaus köstlich, zu Hause am eigenen Herd aber nur irgendwie ranzig?“

Fragen über Fragen! Das Rätselraten beginne oft schon beim Einkauf im Bioladen, sagt Joachim Heinze, Küchenleiter des Krankenhauses für Naturheilweisen.

Seit Jahren macht Joachim Heinze die Erfahrung, dass die Patienten im Krankenhaus für Naturheilweisen begeistert sind von seiner „Grünen Küche“, aber oft enttäuscht feststel-

len, dass es zu Hause nicht klappt, seine Rezepte nachzukochen. Gesund schmeckt dann so, wie man sich das schon immer gedacht hat: irgendwie fad und langweilig.

Aber biologisch und köstlich kochen kann man lernen. Davon ist Joachim Heinze überzeugt.

Wie köstlich und gesund diese Art des Kochens ist, darüber können sich alle Patienten des KfN täglich freuen.

Für alle, die auch einmal einen Eindruck davon bekommen möchten, empfiehlt sich die Facebook-Seite des KfN, wo die Küchenleitung regelmäßig „Rezepte des Monats“ veröffentlicht.

## Häufige Fragen

### Nimmt das KfN nur Privatpatienten auf?

Keineswegs.

Das KfN ist ein internistisches Akutkrankenhaus und erfüllt die Voraussetzungen für die Übernahme der Behandlungskosten durch alle Kassen.

Es muss allerdings die Einweisung eines Arztes zur stationären Behandlung vorliegen.

## Impressum

### • Herausgeber

Krankenhaus für Naturheilweisen  
Seybothstraße 65  
D-81545 München-Harlaching  
Telefon (089) 625 05-0  
Telefax (089) 625 05-430/460  
www.krankenhaus-naturheilweisen.de

Ein Nachdruck der 1. Auflage von 2004.