

Psoriasis-Arthritis

von Dr. Katrin Bienert, Wien, Ärztin für Allgemeinmedizin,
Traditionelle Chinesische Medizin



Dr. Katrin Bienert

Psoriasis wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM – als „weiße Dolchentzündung“ oder „Schlangenlaus“ bezeichnet. Arthritis ist nach der TCM ein BI Syndrom – ein schmerzhaftes Obstruktionssyndrom von Qi und Blut in Gelenken, Muskeln und Knochen. Etwa 5% der Psoriasispatienten haben zusätzlich eine Arthritis.

Nach der TCM unterscheidet man grundsätzlich zwei Formen:

Die angeborene, also genetische Form und die im Lauf der Jahre erworbene Form, die etwa zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auftritt. Die genetische Form beruht auf einer Nieren Yin Schwäche, die durch eine schwache Wurzelenergie und ein schwaches Wasserelement entsteht. Sie ist schwerer zu behandeln, als die erworbene Form. Diese wird hauptsächlich durch environmental Stress hervorgerufen, also durch schlechte Lebensführung, wie zu viel aufreibende Arbeit, erhitzende Ernährung, kein Ausgleich, schlechte Wohnverhältnisse, kein Sport. Dies alles kann die Leber – das Holzelement – anfeuern.

Beide Ursachen treffen die Nährschicht und meist sogar die Blutschicht und ziehen das so genannte „Blut“ in Mitleidenschaft. Die Erkrankung zeigt vorwiegend Hitzesymptome. Sie dringt je nach Abwehrkraft – Zheng Qi – und Stärke des pathogenen Faktors in die tieferen Schichten des Körpers und schädigt die Körpersäfte – Jin Ye und Xue. Im späten Krankheitsstadium werden oft die Erschöpf-

fung der Körpersäfte und des Yin festgestellt.

Man unterscheidet so mehrer Syndrome: Blut Hitze, Blut Trockenheit, Blutstase, Nässe – Hitze, Feuer und Hitze Toxine, Leber Nieren Yin Schwäche. Die Differentialdiagnose ist sehr wichtig und muss genau gestellt werden. Je nach Beschwerdeform der Arthritis, der Psoriasislokalisation, Plaqueformen und den Nebensymptomen wird behandelt.

Akupunktur und Schröpfen helfen in akuten Fällen. Während des chronischen Verlaufs sind chinesische Kräuterrezepturen und Ernährung wichtiger.

Die Kräuterrezepturen müssen von einem TCM Arzt genau zusammengestellt werden. Sie werden zwei Mal täglich über mehrere Monate eingenommen.

Ich möchte mich daher dieses Mal besonders auf die Ernährung konzentrieren. Diese ist für Sie leicht anwendbar.

Generell für alle Formen gilt: Vermeiden Sie zu viele Milchprodukte, Zucker, Rohes und Fett.

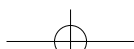
Wir haben gesagt, dass bei dieser Erkrankung Körpersäfte durch Hitze konsumiert werden. Also vermeiden Sie anheizende und scharfe Nahrungsmittel. Pfeffer, Curry, Zimt, Nelken, Ingwer, Kümmel, Chili,... sind ungünstig. Scharfe und harte Getränke sind Gift. Leider kein Schnapsel oder Whisky mehr! Stark in Fett herausgebratene Schnitzel, Steaks, Pommes frites sind anheizend. Huhn, Lamm,

Hirsch, Shrimps und Hummer sollten sie auch meiden. Keine Sorge, es bleiben genügend gute andere Nahrungsmittel über.

Ernähren Sie sich kühl neutral und vermehren Sie Ihre Körpersäfte und Ihr Yin. Trinken Sie ausreichend, sodass Ihre Haut und Ihre Gelenke gut umspült werden. Trinken Sie Wasser, Kräutertees, Grüntee, Jasmin Tee, Rotbuschtee, Mate, Fruchtsäfte mit Wasser verdünnt und wenn Sie Gusto auf Alkohol haben, dann nehmen Sie am besten ein Seiterl Bier. Essen Sie vorwiegend Gekochtes, Gedünstetes und Suppen sowie Eintöpfe. Die Zubereitungsformen mit Wasser sind in diesem Fall wesentlich besser. Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Kresse und ein bisserl Muskat sind gut. Fleischsorten wie Schwein und Rind können gerne gegessen werden. Fisch ist gut. Gemüse wie Karotten, Rüben, Chinakohl (als Suppe oder Gemüse und nicht als Salat) sind ideal.

Zur äußerlichen Anwendung können Sie die befallenen Stellen mit Gurkensaft oder frischen reifen Gurken einreiben. Gurken sind stark kühlend und gut für die Haut. Johannesöl

Inserat Wyeth



KRANKHEITSBILD PSORIASIS-ARTHRITIS

beruhigt die Stellen und kann immer wieder aufgetragen werden.

Sehr gut helfen auch Sauerstoffbäder zum Beispiel im Sporthotel Rust – im Universitätsinstitut für klinische TCM. Es handelt sich um mit O₂ angereichertes Wasser. Besonders die leicht entzündeten Randzonen der Psoriasisplaque werden so besser mit Sauerstoff versorgt und können vom Rand her verkleinert und geheilt werden. Etwa 20 Bäder sind ein Zyklus. Zwischen ein und drei Zyklen sind nötig.

Die Kombination von richtigem Essen, Kräutern, Tees und guter Lebensführung, sowie

Akupunktur und Schröpfen in starken Phasen können Ihnen sehr gut helfen.

Anschrift des Verfassers:

Dr. Katrin Bienert
Ärztin für Allgemeinmedizin
Traditionelle Chinesische Medizin

www.tcmzentrum.at

Lektorin der TCM Privatuniversität
Grinzingerstr. 79
1190 Wien

Tel: 01/6416738
www.tcm-university.edu

Fische entdeckt, in der Folge wurde Kangal zu einem gefragten Kurort. In einer Untersuchung der biologischen Fakultät der Universität Sivas, aus dem Jahre 1987 wurden 62 Garra Rufa gefunden. Die Fische, haben sich an das isothermale Milieu des Bades angepasst. Auch in einem Bachlauf leben die gleichen Fische. Sie unterscheiden sich nur in Gewicht und Größe. Die im Bach lebenden Fische sind größer als die in den Becken. Wenn die Fische in einem Aquarium ohne Futter leben, greifen sie sich gegenseitig an.

Die Fische, die aus Südwest-Asien stammen, kommen in der Umgebung der Provinzen Adana, Maras und Hatay sowie außerdem in den Flüssen Tigris, Eufrat und Asi vor. Der gelöste Sauerstoffgehalt des Thermalwassers in Kangal beträgt 4,42 ppm und ist somit ausreichend für die Fische. Die Ernährungsaktivität der Fische in infolge der hohen Wassertemperatur niedrig und ihr Wachstum minimal. Durch die langsame Anpassung an die Umgebungstemperatur scheint sich ein veränderter Fett-Stoffwechsel einzustellen und erhöht mit der Zeit das Ernährungsbedürfnis der Fische, womit die aggressiven Charaktereigenschaften der Fische in den Becken erklärt werden können. Auch das minimale Vorkommen von natürlichen Nährstoffen (Phyto- und Zooplankton), fördert die Aggressivität der Fische. Während des Bades eines Patienten mit Wunden oder psoriati-

Knabber Fische

Neuartige Behandlung lindert Beschwerden binnen kurzer Zeit

von Thomas Gularas

Ein Fisch hilft bei Hautproblemen

Dass es so etwas gibt: Ein paar kleine, wenige Zentimeter lange Fische helfen Menschen, die an chronischen Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Neurodermitis etc. leiden: Sie knabbern die Beschwerden einfach weg!

Das Prinzip, das für Österreich völlig neu ist, erklärt der Niederösterreicher Thomas Gularas, der diese Behandlung in Hochwolkersdorf anbietet: „Unsere ‚Therapeuten‘ sind die ‚Kangal-Knabberfische‘ mit dem lateinischen Namen Garra Rufa. Sie knabbern die überschüssige Haut ab, was vollkommen schmerzlos und sehr angenehm ist. Durch diese „Angriffe“ der Fische entsteht eine deutliche mechanische Reizung der Haut, ähnliche einer

Massage. In der Folge ergibt sich eine lang anhaltende Linderung der Beschwerden, vor allem den äußerstbessert sich der unangenehmen Juckreiz. Die Knabberfische-Behandlung wird auch als alternative Hautreinigung für eine schönere, straffere Haut angewandt.

Vorbild in der Türkei

Der Garra Rufa oder Roter Saugbarbe gehört zur Familie der Karpfenfische. Ursprünglich stammen die Fische aus einem kleinen Thermalort in der Türkei (Kangal), wo sie in Thermalwasser vorkommen und lebt vor allem in dem türkischen Ort Kangal, daher auch der Name Kangal-Fisch. Die dortigen Einwohner haben schon früh die Heilung von Hautkrankheiten durch die



Vor der Behandlung