

«Heute lasse ich alles Tierische weg»

Rheuma Petra Müller leidet an rheumatoider Arthritis. Hier erzählt sie, wie sie dank einer Ernährungsumstellung die chronische Gelenkerkrankung in den Griff bekommen hat.

Marina Bolzli

Frau Müller, Sie haben Marroni dabei. Warum?

Marroni sind beinahe das einzige Fast Food, das ich essen kann. Sonst ist immer meine Tupperware mit etwas selbst Gekochtem im Rucksack. Am Mittag koche ich mir etwas im Büro, während sich die anderen meist etwas im Restaurant holen. Das ist aufwendig. Eine chronische Erkrankung ist wie eine Teilzeitarbeit: Man muss immer genau planen.

Wie haben Sie gemerkt, dass Sie an rheumatoider Arthritis leiden?

Vor zehn Jahren fing es an mit Gelenkschmerzen in den Fingern. Meine Ärztin tippte auf Wechseljahrbeschwerden, das kommt offenbar häufig vor. 2012 wurde es richtig heftig: Die Gelenke entzündeten sich, und ich landete beim Rheumatologen. Der diagnostizierte dann rheumatoide Arthritis.

Was kann man dagegen tun?

Es gibt keine Heilung. Mit Medikamenten kann man lediglich die Symptome unterdrücken. Ich vertrug die Medikamente aber schlecht, konnte nicht mehr gut schlafen und hatte trotzdem Schmerzen. In der schlimmsten Zeit konnte ich kaum mehr gehen. Als ich mich nach Alternativen umschaute, entdeckte ich, dass man in den USA schon länger mit antientzündlicher Ernährung arbeitet.

Was heisst das?

Es gibt Lebensmittel, die sich negativ auf Entzündungen auswirken. Zum Beispiel Weizenprodukte oder Zucker. Ich begann, diese zu meiden. Dann machte ich eine Ausschlussdiät nach einem Plan von US-Ärzten. Ich verzichtete auf alle möglichen Entzündungsauslöser und führte minutiös Buch darüber.

Wie hat diese Ausschlussdiät Ihren heutigen Menüplan beeinflusst?

Ich lasse alle tierischen Produkte weg. Auch Gluten konsumiere ich nicht mehr. Selbstverständlich auch keinen Zucker. Und auch keine Nachtschattengewächse – also keine Kartoffeln, Tomaten und Auberginen. Zitrusfrüchte vertrug ich am Anfang nicht, aber jetzt geht es wieder. Ich probiere jeden Sommer erneut, ob Tomaten doch gehen, weil ich sie sehr gerne habe.

Und wie hat sich diese Ernährungsumstellung auf Ihre Krankheit ausgewirkt?

Die Entzündungsmarker sind so weit zurückgegangen, dass meine Blutwerte inzwischen im Normalbereich sind. Mein Rheumatologe sieht auch keinen dringenden Handlungsbedarf. Zurzeit nehme ich keine schulmedizinischen Medikamente.

Da gehen Sie aber ein Risiko ein?

Ich nehme in Kauf, dass ich ab und zu Schmerzen habe. Aber dafür geht es mir sonst gut. Meine Lebensqualität ist gross. Ich kann wieder wandern, seit letztem Sommer sogar wieder ein



Das einzige Fast Food, das sie essen kann: Petra Müller, 52, unterwegs mit einem Säckchen Marroni. Foto: Nicole Philipp

«Solange Ärzte kaum geschult werden, welchen Einfluss Ernährung hat, muss das von uns kommen.»

Petra Müller, Rheumapatientin

bisschen klettern. Und ich merke sofort, wenn ich doch einen dieser Entzündungsauslöser esse: Dann habe ich nach ungefähr eine Stunde wieder Schmerzen, die dann 24 Stunden anhalten. Darum ist für mich ganz klar, welche Lebensmittel ich nicht vertrage.

Das sagt ein Facharzt: «Kein Ersatz für Medikamente»

Der Basler **Rheumatologe Giorgio Tamborrini, 46**, befürwortet Versuche, entzündliche Krankheiten auch über das Essen anzugehen. Dennoch betont er, dass eine Ernährungsumstellung die medikamentöse Behandlung einer Rheumaerkrankung nicht ersetzen könne. Zusätzlich und unterstützend sei eine angepasste Ernährung aber sinnvoll. «Jeder zweite meiner Patienten spricht die Ernährung an», sagt er. «Ich nehme das Thema auf, weil es Teil einer ganzheitlichen Beratung ist.» Damit steht Tamborrini in der Schweiz noch ziemlich alleine da. «Viele Schweizer Rheumatologen haben wenig Zeit, sich damit zu beschäftigen, auch in der Ausbildung ist dieser Aspekt der Therapie kein Thema», sagt Tamborrini. In Zusammenarbeit mit Ernährungswissenschaftlern, anderen Rheumatologen und Patienten hat

Ist es nicht hart, diesen Lebensstil durchzuziehen?

Ich kenne mittlerweile ganz viele Leute, die auch rheumatoide Arthritis haben und die Medikamente nehmen. Diesen Menschen geht es nicht besser als mir, oft sogar eher schlechter.

Eine Heilung gibt es aber auch über die Ernährung nicht?

Stimmt. Aber mit der Ernährung hat man wenigstens die Nebenwirkungen der Medikamente nicht. Nebenwirkungen, gegen die viele Erkrankte auch wieder Medikamente nehmen müssen. Und dazu bin ich nicht bereit.

Schliesst man sich mit einem solch rigorosen Ernährungsstil nicht sozial aus?

Ich habe glücklicherweise einen Mann, der sehr offen ist und al-

les mitprobiert. Natürlich kann ich nicht einfach mit jemandem ins Restaurant essen gehen. Aber wenn mich jemand zu sich nach Hause einlädt, schlage ich vor, er oder sie könne etwas von meinem Blog kochen.

Sie wurden zur Bloggerin?

Als ich merkte, dass die Ernährungsumstellung einen positiven Effekt auf meine Krankheit hatte, dachte ich mir: Es wäre sinnvoll, diese Erfahrungen zu teilen. Ich lancierte meinen Blog Freakfood.ch, wo ich meine Geschichte erzähle und Rezepte zeige.

Später kam dann Ihr Onlinemagazin «Food Movement» dazu.

Ja, weil ich mich mit vielen Menschen austauschte und merkte,

dass viele mit anderen Krankheitsbildern ähnliche Erfahrungen machten wie ich. Da war zum Beispiel eine Kollegin, die sagte: Wenn ich keinen Weizen esse, habe ich weniger Kopfweg. Oder mein Mann: Nach wenigen Wochen entzündungshemmender Kost hatte er kein Asthma mehr. Das beeindruckte uns beide sehr. Auch durch Literatur erfuhr ich: Bei allen chronischen Krankheiten steckt eine Entzündung dahinter. Und Entzündungswerte kann man reduzieren mit der Ernährung. Wobei natürlich auch noch andere Faktoren einen Einfluss haben wie etwa Schlaf und Bewegung.

Und das funktioniert auch tatsächlich?

Ich meine: Wenn ich mit einem kranken Tier zum Tierarzt gehe, sagt der zuerst: Stellen Sie das Futter um. Warum wird das bei Menschen nicht gemacht? Eine Ernährungsumstellung funktioniert bei allen, aber nicht bei allen auf die gleiche Art. Da muss halt jeder selbst herausfinden, was für ihn stimmt. Und es braucht Eigeninitiative und Kraft. Letztlich gehts darum, herauszufinden, wie man mit der Ernährung eine chronische Krankheit so beeinflusst, dass sie gelindert wird oder zumindest stabil bleibt. Denn solange Ärzte während ihrer Ausbildung kaum darin geschult werden, welchen grossen Einfluss die Ernährung auf unsere Gesundheit hat, muss das eben von uns Betroffenen kommen.

Petra Müller, 52, ist die Gründerin von Food Movement, einer Non-Profit-Organisation, die sich mit der Heilkraft der Ernährung befasst. Sie hat die Leitung der unabhängigen Organisation abgegeben und lebt in Thun BE.

er einen Leitfaden* verfasst, wie eine «**entzündungshemmende Ernährung**» eine rheumatologische Erkrankung positiv beeinflussen kann.

Als entzündungsfördernd gilt insbesondere die Arachidonsäure (Omega-6-Fettsäure). Diese ist vor allem in Produkten wie Würsten, Aufschnitt oder Speck enthalten. Allgemein kann man sagen: Schweinefleisch und rotes Fleisch befeuern Entzün-



Giorgio Tamborrini, Rheumatologe, Ultraschallzentrum Basel. Foto: PD

dungen. Als entzündungshemmend gelten dagegen Produkte, die viel **Omega-3-Fettsäuren** enthalten. Dazu gehört zum Beispiel **Fisch** aus kalten Gewässern. Weil Importfisch mit der aktuellen Klimadebatte auch nicht unumstritten ist, schlägt Tamborrini alternativ **Rapsöl, Walnuss, Leinsamen oder Chiasamen** vor. Generell empfiehlt der Facharzt Rheumatikern eine saisonale, regionale und möglichst vegetarische Küche. Als entzündungsfördernd gilt übrigens auch das Rauchen. «Da kann man noch lange die Ernährung umstellen; solange man gleichzeitig raucht, bringt es nichts», sagt Tamborrini. (bol)

*«Ernährung bei Rheuma. Grundlagen und Rezepte», Giorgio Tamborrini und weitere, Books on Demand, 2020.

Gut zu wissen

Teurer ist besser: Bei Medikamenten ein Irrtum

Generika Was wirkt besser gegen Schmerzen: eine Tablette, die nur ein paar Rappen kostet, oder eine für knapp drei Franken? In einem Experiment mit Freiwilligen half das teurere Medikament eindeutig besser – obwohl beide Tabletten genau dasselbe enthielten, nämlich nichts. Es waren Placebos.

Was hilft besser gegen Kopfweg: ein «Markenmedikament» wie etwa Aspirin oder eines, bei dem auf der Verpackung nur «Schmerztabletten» steht? In einer Studie mit Frauen, die wegen Kopfschmerzen regelmässig Schmerzmittel nahmen, linderten die Markentabletten die Schmerzen am wirksamsten – obwohl sie sich in nichts von den blossen «Schmerztabletten» unterschieden.

Wann verspüren Personen mit Prüfungsangst mehr Nebenwirkungen: wenn sie einen «Marken-Betablocker» zur Beruhigung und Blutdrucksenkung bekommen oder wenn sie zuerst das Markenprodukt erhalten und dann aufs Generikum wechseln müssen? In einem Versuch verursachte das vermeintliche Generikum deutlich mehr Nebenwirkungen als das Originalmedikament – obwohl beide keinerlei Wirkstoff enthielten, sondern nur Scheinmedikamente waren.

Patienten gehen Risiko ein

Es sind vor allem solche Placebo- und Nocebo-Effekte, die dazu führen, dass Generika noch immer oft als weniger wirksam oder schlechter verträglich wahrgenommen werden als die Originalmedikamente – selbst von manchen Ärzten. Die Folge: Patienten nehmen die bis zu 80 Prozent günstigeren Generika weniger zuverlässig ein als die teureren Markenpräparate und riskieren eine Verschlechterung ihrer Erkrankung.

Generika dürfen zwar anders gefärbt und geformt sein als das entsprechende Originalmedikament. Der Wirkstoff darin muss aber der gleiche sein und ebenso dosiert. Kleine Abweichungen sind erlaubt, sie spielen bei den meisten Medikamenten aber kaum je eine Rolle: Beispielsweise wirken 500 Milligramm des bekannten Schmerzmittels Paracetamol fast genauso wie 1000 Milligramm.

Selten kommt es aber tatsächlich vor, dass das Generikum oder das Original vertragen wird, das andere aber nicht. Der Grund dafür sind dann oft die Zusatzstoffe in der Tablette wie etwa Laktose.

Wer sicher gehen will, dass das Generikum eine exakte Kopie des Originals ist, der kann sich auf der Webseite des Schweizerischen Heilmittelinstituts Swismedic informieren. Unter «Listen und Verzeichnisse» sind dort bei den Humanarzneimitteln die sogenannten Co-Marketing-Arzneimittel (auch Autogenerika genannt) aufgeführt. Diese werden in denselben Fabriken mit denselben Maschinen hergestellt wie ihre Originale und unterscheiden sich nur im Namen, in der Verpackung – und im Preis. (mfr)

In dieser Rubrik erklären wir in loser Folge Zusammenhänge und geben Tipps rund um die Gesundheit.