

Rheuma ist, was du draus machst!

Nutze die Chance auf ein neues Leben

Medikamente, die das Abwehrsystem kontrollieren, und eine Ernährungsumstellung waren bisher die einzige Hilfe gegen Rheuma. Mit 38 Jahren selbst betroffen, wählt die Autorin einen völlig anderen Ansatz jenseits der Schulmedizin – und hat Erfolg! Inzwischen lebt sie fast gänzlich frei von Medikamenten und gibt ihr Wissen in Seminaren und Workshops weiter.



Foto: © amra-verlag

Tina Denk-Dominik, Buchautorin

Es kommt **schleichend**. Praktisch aus dem Nichts. Am Anfang ist es kaum mehr als ein leichtes Ziehen in den Gelenken ... hin und wieder. Nicht der Rede wert! Und schon gar kein Grund, gleich zu einem Arzt zu gehen. Einige Zeit später spüre ich dann auch in den Handgelenken und in meinen Knien einen fieseren, brennenden Schmerz. Meist in den frühen Morgenstunden. Es wird bald unerträglich ... Rheumatoide Arthritis!

„Rheuma“ ist so unterschiedlich wie die Betroffenen selbst. Und doch haben Untersuchungen und Studien ergeben, dass wir bestimmte Charaktereigenschaften gemeinsam haben. Wir Rheumatiker neigen dazu, uns mit Arbeit und Pflichten nur so vollzuladen. Seht alle her, was wir schaffen! Ruhe oder Müßiggang widerstrebt uns in der Regel. Auffallend ist auch unsere große Bereitschaft, sich für andere aufzuopfern. „Nein“ zu sagen fällt uns genauso schwer wie eine Bitte abzulehnen. Wir schimpfen so gut wie nie und würden einem anderen niemals so richtig die Meinung „geigen“. Die Angst in uns vor einem möglichen Liebesentzug ist zu groß. Lieber tun wir uns selbst weh als einem anderen Menschen. Unsere emotionale Schmerzgrenze scheint unendlich dehnbar zu sein.

Wir Frauen sind Meister im Verzeihen und Vergeben, zumindest nach außen hin und bei den anderen. Bei uns selbst setzen wir dann allerdings ganz andere Maßstäbe an. Da sind wir kritisch, streng und unverzeihlich. Und in uns drinnen sieht es freilich auch ganz anders aus. Da ärgern wir uns nämlich und sind wütend, dass wir so unfähig sind, etwas abzulehnen oder gar unseren Zorn zum Ausdruck zu bringen.

Wen wundert's da noch, dass mehr Frauen von Rheuma betroffen sind als Männer? Neigen wir Frauen doch im Allgemeinen viel mehr dazu, die Dinge einfach klaglos hinzunehmen. Wir sind von Natur aus passiver. Wir sind dazu erzogen, Verständnis zu haben. Wutausbrüche gelten nicht als „damenhaft“. Also schlucken wir vieles hinunter, fressen es in uns hinein, stauen es in unserem Körper an, bis sich ein giftiges, brodelndes Gemisch entwickelt, das uns nun von innen heraus regelrecht aufzufressen beginnt. Wir sind sozusagen „richtig sauer“. Unser Körper ist im wahrsten Sinne des Wortes „übersäuert“.

Aber ich habe gelernt, Menschen, die behaupten, sie hätten das einzig wahre Allheilmittel gefunden oder nur ihre Behandlungsmethode wäre die richtige,

mit Vorsicht zu begegnen – gerade in Bezug auf sogenannte Nahrungsergänzungsmittel, von denen es ja eine Unmenge gibt, die Rheuma und Arthrose angeblich heilen sollen. Man darf nicht vergessen, dass Rheuma eine Volkskrankheit ist. Allein in Deutschland sind rund zehn Millionen Menschen davon betroffen! Vertrauen ist sicher gut, es schadet aber auch nichts, gewisse Dinge ab und zu genauer zu hinterfragen.

Am Aller-Aller-Allerwichtigsten ist es jedoch, nicht zu resignieren und überhaupt den ersten Schritt in Richtung Gesundheit zu gehen! Und diese Entscheidung hast alleine *du* in *deiner* Hand, und sie beginnt in *deinem* Kopf und in *deinen* Gedanken!

TINA DENK-DOMINIK

Buchtipps:



Tina Denk-Dominik
Rheuma ist, was DU draus machst!
Nutze die Chance auf ein neues Leben

128 Seiten, € 14,95
ISBN 978-3-939373-55-1

www.AmraVerlag.de