



# Ethno Health – Altes Wissen neu entdeckt

**Chronische Erkrankungen | Weihrauch und Myrrhe statt Cortison**  
– Ethnomedizinische Behandlungskonzepte bei rheumatischen  
Erkrankungen. Wie hochdosierte Naturmedizinrezepturen unser  
Leben erleichtern können.



Foto: ©Kaspars Grīnvalds - Fotolia.com

### Dr.med.Ingfrid Hobert

Nach 30 Jahren Praxiserfahrung steht für mich heute fest: Es gibt sie doch: eine starke Naturmedizin, die unser Leben bereichern und unterstützen kann. Hochdosierte Rezepturen aus der Schatzkiste der unterschiedlichen Kulturen und Zeiten unseres Planeten halten, wie neuste Untersuchungen zeigen, einer kritischen wissenschaftlichen Überprüfung stand. Ihre Heilwirkungen sind verblüffend, wenn ... Dosis und Komposition stimmen! Noch stärkere Heilkraft können sie entfalten, wenn der Rahmen, in dem die Medizin eingenommen wird, passend gestaltet wird. Verändert der Patient aktiv seine Lebensumstände zum Positiven, können Naturmedizin-Rezepturen aus Extrakten sekundärer Pflanzenstoffe ihr volles Wirkpotenzial entfalten. Chemische Arzneien können reduziert oder abgesetzt werden und nachhaltige Heilung kann gelingen.

### Die motivierende Kraft der Beipackzettel

Wir sind nicht dazu verpflichtet, uns immer nur auf die konventionelle Pharmazie zu verlassen. Die Erfahrung zeigt, dass wir viel mehr reduzieren und absetzen können als wir meist glauben. Besonders wenn wir unsere Lebensführung optimieren und gesünder und achtsamer leben, können wir schnell auf das eine oder andere chemische Präparat verzichten und uns damit langfristig Nebenwirkungen ersparen. Daher rate ich immer wieder dazu, Beipackzettel aufmerksam zu lesen, um sich der mögli-

## Was ist hilfreich, damit Ethno-Rezepturen optimal wirken können?

- ▶ Benennung der Symptome
- ▶ Entscheidung: Will ich wirklich gesund werden und bin ich bereit, etwas dafür zu tun?
- ▶ Innere Vorstellung davon, wie sich Gesundheit wieder anfühlen kann – Vertrauen, dass es auf diese Weise möglich ist, Selbstheilungsprozesse anzuregen
- ▶ Richtige Auswahl der individuell passenden Rezeptur
- ▶ Vertrauen in die Rezeptur und ihre Herkunft
- ▶ Ausreichende Dosierung (oftmals erfolgt eine dramatische Unterdosierung)
- ▶ Schaffung von Rahmenbedingungen, unter denen Heilung besser gelingen kann (z.B. Verzicht auf übermäßigen Konsum von Fleisch, Milch, Weißmehl und Zucker während der Einnahme, Entspannung, ausreichend Schlaf, frische Luft und Bewegung)

chen Risiken der Medikamenteneinnahme bewusst zu werden.

## Für das Leben: Pro-biotisch statt anti-biotisch therapieren

Das ungläubige Staunen, das einen befällt, wenn man einen Beipackzettel liest, motiviert schnell dazu, nach Alternativen Ausschau zu halten, die möglichst auf natürliche Weise regulierend und das „Gesunde“ stärkend in das System eingreifen. Und diese Mittel gibt es. Sie wirken sehr kraftvoll, wie die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen. Sie werden erstaunt sein, welche Heilkraft von einzelnen speziell zusammengestellten Rezepturen ausgeht. Dies gilt besonders für:

- ▶ Antibiotika bei Infektionen
- ▶ Magenmittel wie H2-Blocker oder den Protonenpumpenhemmer Pantoprazol
- ▶ Antirheumatika wie Cortison, MTX oder Ibuprofen
- ▶ Abführmittel wie Dulcolax
- ▶ Asthmamittel wie Theophyllin
- ▶ Fettsenker wie Statine
- ▶ Herzinsuffizienz-Präparate wie ACE-Hemmer
- ▶ Hypotoniemittel wie Effortil
- ▶ Blutdruckmittel wie  $\beta$ -Blocker
- ▶ Diabetesmittel wie Metformin, Glukobay, Glibenclamid
- ▶ Kniegelenkspiegelungen und Operationen

- ▶ Cortison bei Colitis ulcerosa
- ▶ Psychopharmaka bei Depressionen und Ängsten
- ▶ Schlafmittel
- ▶ Antikoagulantien wie ASS, Macumar oder Xarelto
- ▶ Antiphlogistika bei Schwellungen, Ödemen und Entzündungen

Wir haben inzwischen 35 erprobte Naturmedizin-Rezepturen gefunden, die zur Stärkung von Organen und Geweben (u.a. Herz, Lunge, Leber, Hirn, Augen, Gelenke) dienen, für die Anwendung bei erhöhten Fettwerten, Diabetes, Burnout, Bluthochdruck u.v.m. geeignet sind, zur Prävention, für frische Lebenskraft, einen freien Geist und ein erfülltes Herz eingenommen werden können.

## Beispiel Rheuma

Unter „Rheuma“ fassen wir mehrere Dutzend verschiedene Erkrankungen zusammen, die durch Entzündungen am Bewegungsapparat hervorgerufen werden. Rheumatische Erkrankungen betreffen nicht nur „harte“ Strukturen, wie Knochen, Gelenke oder Knorpel, sondern befallen auch „weiche“ Gewebe, z.B. Muskeln, Bänder oder Sehnen. Unter den Sammelbegriff fallen zum Beispiel Erkrankungen wie die Fibromyalgie als eine häufige Form des sogenannten „Weichteilrheumas“ wie auch Arthrose, Gicht und Lupus erythematodes. Typisch

sind schmerzhafte Bewegungseinschränkungen aller Art, morgendliche Steifigkeit und Ruheschmerzen.

Unter allen rheumatischen Krankheitsformen ist die rheumatoide Arthritis, auch chronische Polyarthritis genannt, die häufigste chronische Gelenkentzündung. Weltweit sind 0,5 bis 1 Prozent der Bevölkerung davon betroffen, in Deutschland sind es laut der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie rund 530.000 Menschen. Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer. Bei beiden Geschlechtern tritt die Krankheit häufiger in der zweiten Lebenshälfte auf, wobei auch bereits Kinder oder jüngere Erwachsene betroffen sind.

Bei einer rheumatoiden Arthritis entzündet sich die Innenhaut von Gelenken, Sehnenscheiden und Schleimbeuteln. Die Krankheit ist nur schwer heilbar. Konventionelle Medikamente wie Cortison oder MTX gehen meist mit starken Nebenwirkungen einher, sodass viele Patienten bereits nach wenigen Wochen deren Einnahme verweigern. Sie stehen dann vor der Frage, welche Alternativen es gibt.

Werden rheumatische Erkrankungen in einem frühen Stadium erkannt, kann die fortschreitende Gelenkentzündung und -zerstörung gestoppt oder verlangsamt werden. Dies geschieht, indem zunächst günstige Rahmenbedingungen geschaffen werden, unter denen Heilungsprozesse besser ablaufen können. Zusätzlich kann mit hochdosierten Naturmedizin-Rezepturen, die sich in vielen Teilen unserer Erde seit Hunderten von Jahren bewährt haben, auf die Entzündungsprozesse Einfluss genommen und dadurch das Beschwerdebild deutlich reduziert werden.

## Rheuma ganzheitlich therapieren

Eine regelmäßige Physiotherapie und Ergotherapie ist neben der Ernährungsumstellung wichtigster Teil der Behandlung, weil die Übungen dabei helfen, die Gelenke beweglich zu halten und Muskeln aufzubauen.

Viele Patienten profitieren außerdem von einer physikalischen Therapie, also dem

Einsatz von Wärme-, Kälte- oder Elektrotherapie.

Yoga und Qi Gong oder Taiji-Praktiken, die täglich zu bestimmten Zeiten ausgeführt werden, ergänzen in wichtiger Weise die bewussten Bewegungsabläufe.

Eine spezielle Ernährung mit striktem Verzicht auf tierische Produkte (auch Milch) ist, so zeigen moderne Studien, unumgänglich, um die Krankheit nachhaltig zurückzudrängen.

Im Folgenden Beispiele für hochdosierte Naturmedizin-Rezepturen, die in verschiedenen Kulturen unserer Erde eine lange Tradition haben:

### Ethno Rheuma Komplex

Schmerzlinderung und Entzündungseindämmung sollen mit dieser Kräuterrezeptur erreicht werden. Im Mittelpunkt stehen Tripterygium wilfordii und Guggul, ein Myrrharz. Beide werden in der indischen Medizin heute offiziell als Rheumamittel eingesetzt.

### Die Rheuma-Komplex-Rezeptur enthält im Einzelnen:

- ▶ Der Extrakt aus Tripterygium wilfordii schnitt in großen Studien besser ab als MTX<sup>1</sup>. Dank des enthaltenen Triptolids wirkt die Heilpflanze erwiesenermaßen entzündungshemmend, da es die lipopolysaccharid-induzierte Prostaglandinsynthese aufhält.
- ▶ Myrrharz-Extrakt (Guggul) enthält Guggulsterone und Guggulipide, außerdem ist das Triterpen Myrrhanol enthalten. Myrrharz wirkt entzündungshemmend und lässt steife Gelenke beweglicher werden.
- ▶ Weihrauch-Extrakt (aus Boswellia serrata) verfügt über 65 % Boswellinsäure, einen Lipoxygenase-Hemmer, der eine hohe Selektivität, große Effizienz und Nebenwirkungsarmut aufweist.
- ▶ Kurkuma-Extrakt beinhaltet 95 % Kurkumin, welches eine entzündungshemmende Wirkung entfaltet, da es die Synthese der proentzündlichen Prostaglandine hemmt.
- ▶ Brennnesselblatt-Extrakt enthält 2 % Kieselsäure. Silizium als Hauptelement

## Für eine nachhaltige Gesundheit wäre wünschenswert:

- ▶ Verständnis der ganzheitlichen Prozesse rund um die Ursache der Symptome, Erkennen der Botschaften des Körpers im Sinne von „Krankheit als Symbol“ (Ruediger Dahlke)
- ▶ Grundsätzlich Bereitschaft, an der Ursachenbeseitigung zu arbeiten

der knochenbildenden Zellen ist in der Rheumatherapie unabdingbar, da es das Knochengewebe bei der Regeneration unterstützt.

- ▶ Weidenrinden-Extrakt (aus Salicis cortex) hat als aktiven Wirkstoff vor allem Salicylsäure, die die Entstehung entzündungsfördernder Prostaglandine hemmt.
- ▶ Hericium-Fruchtkörperextrakt beinhaltet 30 % Polysaccharide, welche sich auf die Entwicklung von Nervenzellen auswirken. Der Vitalpilz wird daher unter anderem bei auftretenden Nervenschmerzen eingesetzt.

**Indikation:** Die Rezeptur entfaltet bei allen schmerzhaften Erkrankungen von Gelenken, Muskeln, Sehnen, Kapseln und Weichteilstrukturen erstaunliche Wirkung.

**Einnahme:** 2x1 Kps. tgl.

### Engelwurz-Wurzel-Rezeptur (Cythula 12)

Eine ähnliche Wirkung birgt die alte TCM-Rezeptur Shen tong zhu yu tang, die Engelwurz-Wurzel-Rezeptur (Cythula 12). Es handelt sich um eine stark wirksame traditionelle Rezeptur des chinesischen Meisters Wang Qingren gegen chronische Körperschmerzen und unterschiedlichste Dysbalancen im Bewegungsapparat. Sie löst Faszienverklebungen, aktiviert das Blut, wandelt Stase, befreit die Leitbahnen und Gefäße und löst ein Bi-Syndrom. Damit wirkt sie vitalisierend, schmerzlindernd und fördert die Beweglichkeit in den Gelenken.

### Inhaltsstoffe der Rezeptur Cythula 12 sind Extrakte aus:

- ▶ Chinesischer Engelwurz-Wurzel 10:1,
- ▶ Wilder Safranblüte 4:1,

- ▶ Pfirsichkernen 10:1,
- ▶ Cythula-Wurzel 10:1,
- ▶ Szechuan-Liebstöckel 10:1,
- ▶ Lumbricus terrestris 10:1,
- ▶ Ural-Süßholzwurzel 10:1,
- ▶ Myrrhe 10:1,
- ▶ Exkreme (Trogopteris xanthipes) 10:1,
- ▶ Gebirgsangelikawurzel 10:1,
- ▶ Großblättrige Enzianwurzel 10:1 und
- ▶ Rundes Zyperngras (Nussgras) 10:1.

**Indikation:** Schmerzen: Starke Schmerzen in Faszien, Muskeln und Gelenken, Schulterschmerzen, Armschmerzen, Rückenschmerzen, Faszienverklebungen, Gelenkschmerzen, Nackenschmerzen, Beinschmerzen, Fibromyalgie, Polyarthrit, Taubheitsgefühle, Rheuma, Arthritis, steife Glieder, Taubheitsgefühle

**Einnahme:** 1 gehäufter TL tgl., ggf. steigern auf 2x1 TL tgl. (intensiv einrühren in warmes Wasser oder Smoothie)

### Gelenkkraft-Rezeptur

Bei Arthrose hat sich eine spezielle Rezeptur für die Gelenke als sehr effektiv bewährt. Hierin sind sowohl Glucosamin- und Chondroitinsulfat als auch körpereigene Substanzen mit MSM kombiniert. Zusätzlich sind zweierlei gelenkspezifische Heilpilze aus der traditionellen Chinesischen Medizin in hochkonzentrierter Form zugegeben: Das Ergebnis ist ein wirkungsvoller Komplex, der nicht nur schmerzlindernd wirkt (z. B. durch MSM und Cordycepin), sondern auch den Abbau von Knorpelmasse verlangsamt und neuen Knorpel aufbauen kann. Die hohe Konzentration von Nährstoffen in der Mischung (u. a. Selen, Mehrfachzucker, Calcium und Vitamine), welche durch die Vitalpilze Ophiocordyceps sinensis und Lentinus edodes sowie

<sup>1</sup> Clinical and epidemiological research extended Report: Comparison of Tripterygium with metatrexat. Deutsches Ärzteblatt, 15.04.2014

Korallencalcium gewährleistet wird, unterstützt den Aufbau neuer Knorpelstrukturen.

- ▶ Chondroitinsulfat beinhaltet Glucuronsäure und Galactosamine. Es ist als eine der Hauptkomponenten von Knorpelsubstanz essentiell bei der Behandlung von Arthrose.
- ▶ Glucosaminsulfat als körpereigener Stoff schützt verschlissene Knorpel und trägt dazu bei, den Verschleiß aufzuhalten oder sogar zu verhindern.
- ▶ Methylsulfonylmethan (MSM) ist ein organischer Schwefel, der die Bildung proinflammatorischer Zytokine hemmt und entgiftend wirkt, zudem werden ihm knorpelaufbauende Effekte nachgesagt.
- ▶ Der Raupenpilz (*Ophiocordyceps sinensis*) stammt aus den Hochebenen Tibets und wird seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet. Der Extrakt wirkt nach aktuellsten Erkenntnissen als natürliches, wirkungsvolles Schmerzmittel gegen Arthrose. Dafür verantwortlich sind die verschiedenen Inhaltsstoffe wie Cordycepin, Selen, Vitamin B1, B2, B12, E und K.
- ▶ Korallencalcium kann vom Körper gut verwertet werden und wirkt einem Säureüberschuss entgegen.
- ▶ Shiitake-Extrakt (aus *Lentinus edodes*) mit seinen darin enthaltenen Polysacchariden (u. a. Lentinan) weist eine besonders hohe Nährstoffdichte auf (Selen, Kalium, Zink, Vitamine A, C, D und E, Vitamin B1 und B2 etc.).

**Indikation:** Arthrose, Arthritis, Osteochondrose, Knorpelabbau, Verschleiß jeglicher Art an den Gelenken

**Einnahme:** 2x1 bis 3x1 tgl.

Durch die Einnahme dieser drei bewährten und sehr hochdosierten Rezepturen können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen erheblich gemindert werden, während gleichzeitig Cortison und MTX ausgeschlichen werden können.

## Psychosomatik

Da aus ganzheitlicher Sicht der Körper ein Spiegel unserer Seele ist, geben rheumatische Erkrankungen oft auch einen Hinweis auf mögliche Ungleichgewichte in der Lebensführung. Folgende Gedanken können als Inspiration dienen, um das psycho-emotionale Gleichgewicht zu bearbeiten.

Eingerostete, blockierte Gelenke spiegeln eine festgefahrene Situation wider, vergleichbar mit dem Kolbenfresser im Motor (die Gelenkschmiere, die dem Öl einer Maschine entspricht, ist aufgebraucht), die getreu dem Spruch „Wer zu viel rastet, der rostet“ einzuordnen ist. Nicht nur die Gelenke brauchen Bewegung, auch alles andere sollte „gut geschmiert“ im Fluss bleiben. Neugierde, Spontaneität und Abwechslung machen flexibel.

Oft sind es überlebte Themen (Schlacken, Rheumaknoten), frühe Prägungen und alte Programme, die einen weiteren Fortschritt und die Möglichkeit, das (innere) Leben in den Griff zu bekommen, wie Sand im Getriebe blockieren. Die äußere Fä-

higkeit, frei, empathisch und authentisch zu kommunizieren, ist blockiert, man wirkt angepasst und steif.

Morgensteifigkeit kann die Starrheit, mit der Betroffene dem Tag und dem Leben begegnen, spiegeln. Die Hemmung der Aggression im Bewusstsein kann als Autoaggression und Schmerz in Form von Entzündung in den Gelenken stecken. Oft kann sich auch ungelebte, unterdrückte Kritik an sich selbst und anderen (meist in der Familie, aber auch im beruflichen Bereich) in dieser Weise manifestieren. Der enttäuschte Traum von harmonischen, friedlichen Beziehungen soll nun erzwungen werden („Diktatur zum Besten aller“) – statt sich eine Position zu erkämpfen, soll sie nun durch Leid erreicht werden („Wer so viel [er-]leidet, muss schließlich belohnt werden“).

### Üblich gefundene „Ablagerung“ unverdauter Konflikte:

- ▶ **Fingergelenk:** das Leben in den Griff bekommen
- ▶ **Handgelenk:** Handlungsfähigkeit
- ▶ **Ellbogen:** Durchsetzungsvermögen
- ▶ **Hüftgelenk:** Fortschritt im Leben und Lebenssinn
- ▶ **Kniegelenk:** Demütigung und Demut
- ▶ **Fußgelenk:** den Absprung schaffen

Nimmt man die Botschaften des Körpers an und erkennt die darin liegende Aufgabe, so können günstigere Begleitumstände geschaffen werden.

**Aufgabe:** Offen(siv)er und authentischer für die eigenen Bedürfnisse eintreten, die gegen sich selbst gerichteten vitalen Energien erkennen und in den geistig-seelischen Bereich lenken; das Schwergewicht von der äußeren auf die innere Aktivität verlegen; Rücknahme von Projektionen; die unverdauten Probleme, die sich in den (Rheuma-) Knoten zeigen, in Bearbeitung nehmen; bewusstes Fasten zur (Er-)Lösung der Knoten und Reinigung des Bindegewebes von entsprechenden Ablagerungen.

## Fazit

Die Behandlung von chronischen Gelenk- und Muskelerkrankungen erfordert letztlich ein sehr aktives Mitarbeiten des Patienten. Mit einer nachhaltigen Ernährungsumstellung (vegan), regelmäßigen Entspannungs-, Regenerations- und Atemübungen (z.B. Yoga, Taiji) lassen sich günstige Rahmenbedingungen gestalten, die zusammen mit einer achtsamen und bewussteren Art, dem Tag zu begegnen, den Nährboden für Heilung legen können. Der Einsatz der hochdosierten Naturmedizin-Rezepturen erleichtert diesen Weg, indem Beschwerden weniger werden und Gelenke sich freier bewegen lassen. Die genannten Rezepturen bereiten mir in meiner Praxis viel Freude, da Patienten, die trotz MTX und Cortison sehr lange unter Schmerzen und den Nebenwirkungen der Medikamente gelitten haben, diese Substanzen heute nicht mehr brauchen. Sie kommen mit der Naturmedizin und der Lebensumstellung wunderbar zurecht. Als Arzt bin ich hochbeeindruckt, wie intensiv Naturmedizin doch wirkt, wenn Dosis und Komposition stimmen.

## → Dr. med. Ingfried Hobert

Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis in Steinhude. Hier verbindet er das Beste aus verschiedenen Welten miteinander: Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren. Ihm wurde es zu Lebensaufgabe die jahrtausende alten Weisheiten der Heilkünste anderer Kulturen zu erforschen und auf ihre Anwendbarkeit im Westen zu prüfen. In einem eigens entwickelten ganzheitlichen Therapiekonzept wendet er dieses Wissen mit großer Leidenschaft in seiner Praxis an.



**Kontakt:** [www.drhobert.de](http://www.drhobert.de)

## 📖 Mehr zum Thema

Hobert, Dr. Ingfried: Die Ethno Health Apotheke. Via Nova Verlag, 2017