

# **Martha Baumann<sup>1</sup> und ihr Umgang mit ihrer Rheumatoiden Arthritis**

## **Eine medizinische Kasuistik**

Arbeit im Wahlpraktikum „**Medizin und Spiritualität**“ bei **Dr. med. René Hefti**  
von **Regula Kronenberg**

2. Studienjahr Humanmedizin, Universität Bern

Montag, 7. Mai 2012

---

<sup>1</sup> Name geändert

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Theoretischer Hintergrund.....	3
Was ist Rheumatoide Arthritis? .....	3
Wie zeigt sich Rheumatoide Arthritis?.....	3
Wie verläuft die Krankheit? .....	4
Wie wird Rheumatoide Arthritis normalerweise, respektive aus Sicht der Schulmedizin, behandelt? .....	4
Wie sieht die medikamentöse Behandlung aus? .....	4
Welche Massnahmen wirken Symptom lindernd? .....	5
Wie entsteht Rheumatoide Arthritis?.....	5
Wie wird rheumatoide Arthritis diagnostiziert? .....	6
Rheumatoide Arthritis als psychosomatische Erkrankung? .....	6
Krankheitsgeschichte .....	8
Wie sieht Frau Baumanns Hintergrund aus? .....	8
Wie verlief ihre Rheumatoide Arthritis bis jetzt? Was hilft Frau Baumann zur Krankheitsbewältigung, Symptumlinderung und Aufhaltung des Krankheitsverlaufs?.....	10
Welche spirituellen Ressourcen helfen Frau Baumann?.....	14
Zusammenfassung .....	16
Persönliche Auseinandersetzung .....	17
Literaturverzeichnis .....	19

## Einleitung

Martha Baumann leidet seit circa 8 Monaten an Rheumatoider Arthritis. Obwohl – oder eben gerade weil - sie sich nicht mit Medikamenten behandeln lässt, schaut Frau Baumann positiv in ihre Zukunft und ist betreffend ihrer Gesundheit optimistisch.

Woher nimmt sie die Kraft um mit ihrer Rheumatoiden Arthritis umgehen zu können? Woher kommt ihre Überzeugung, dass sie von der Krankheit geheilt werden respektive sie das Fortschreiten der Krankheit stoppen kann?

Welche Copingstrategien<sup>2</sup> und Behandlungsmethoden helfen ihr?

Im Folgenden finden Sie Hintergrundinformationen zur Rheumatoiden Arthritis, anschliessend Martha Baumanns Krankheitsgeschichte und schlussendlich Erläuterungen zu ihren Copingstrategien und Behandlungen.

## Theoretischer Hintergrund<sup>3</sup>

### Was ist Rheumatoide Arthritis?

Der Begriff „Chronische Polyarthritits“ bezeichnet dieselbe Krankheit wie Rheumatoide Arthritis, wird aber heute kaum mehr verwendet.

Es handelt sich dabei um eine chronisch entzündliche Autoimmunerkrankung, welche vor allem die Gelenke schädigt.

Frauen sind von der Krankheit rund dreimal häufiger betroffen als Männer.

### Wie zeigt sich Rheumatoide Arthritis?

Die betroffenen Gelenke schmerzen, sind geschwollen, gerötet und in ihnen staut sich Wärme. Die Entzündung greift dabei auch Weichteile um die Gelenke herum an.

Die Entzündung in den Gelenken führt zu den charakteristischen Symptomen der Rheumatoiden Arthritis. Dazu gehören „Rheumaknoten“ & „Morgensteifigkeit“. Oft treten zusätzlich Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, allgemeines Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme auf.

Das entzündete Bindegewebe an den Gelenken führt zu kleinen tastbaren Knötchen, den so genannten Rheumaknoten.

Nach dem Aufstehen am Morgen oder nach längerer Ruhigstellung sind die Gelenke steif und unbeweglich, was als Morgensteifigkeit bezeichnet wird. Diese kann bis mehrere Stunden andauern, bessert sich allerdings dann im Laufe des Tages.

---

<sup>2</sup> = Bewältigungs-Strategien/-Methoden

<sup>3</sup> Vgl. <http://www.autoimmun.ch/de/public/rheumatoide-arthritis/ber-rheumatoide-arthritis/>

## Wie verläuft die Krankheit?

Rheumatoide Arthritis befällt zu Beginn vor allem kleine Gelenke. Das heisst Finger-Grund- und -Mittelgelenke sowie Zehengrundgelenke.

Unbehandelt breitet sich die Entzündung in der Regel in immer mehr Gelenke aus. Sie greift Schulter-, Ellbogen-, Hand-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenke an.

Normalerweise befällt die Entzündung die Gelenke symmetrisch; zum Beispiel ist bei Entzündung der linken Schulter auch die rechte betroffen.

Die Entzündung schädigt im Verlauf Gelenkknorpel und Knochen, was zur Gelenkverformung und -fehlstellung führt. Schlussendlich resultiert aus den Verformungen eine Unbeweglichkeit der Gelenke.

## Wie wird Rheumatoide Arthritis normalerweise, respektive aus Sicht der Schulmedizin, behandelt?<sup>4</sup>

Die Behandlung der rheumatoiden Arthritis beruht auf drei Säulen<sup>5</sup>:

- **Medikamente** zur Verlangsamung oder Aufhaltung des Krankheitsverlaufs.
- **Physiotherapie** und **Ergotherapie** zur Verbesserung beziehungsweise zum Erhalt der Beweglichkeit sowie der Selbständigkeit der Patienten im Alltag.
- **Operation** als letzte Massnahme bei fortgeschrittener Gelenkverformung und -unbeweglichkeit.

Ein zusätzlicher Grundpfeiler der Behandlung bildet die Informierung der Betroffenen. Diese sollen sich über die Erkrankung informieren und den Umgang mit ihr lernen.

## Wie sieht die medikamentöse Behandlung aus?

**Methotrexat** (MTX) dient klassischerweise als Basismedikament. Es handelt sich dabei um ein langwirksames Antirheumatika, welches als Immunsuppressivum die Aktivität des Immunsystems unterdrückt. Die genaue Wirkweise von MTX kennt man allerdings bis heute noch nicht.

Wird MTX in einer frühen Phase der Erkrankung eingesetzt, so kommt die Erkrankung in bis zu 50% der Fälle zum Stillstand. Das heisst, dass nach einer Grundbehandlung die Rheumatoide Arthritis für Monate oder Jahre auch ohne Medikamente inaktiv bleiben kann.

Wird das Medikament allerdings mehr als 6-12 Monate nach Krankheitsbeginn angewandt, wirkt MTX weniger gut und nachhaltig.

MTX kann zu erhöhten Leberwerten, zur Schädigung des Knochenmarkes, einer Verminderung der Erythrozyten sowie selten zu einer eingeschränkten Nierenfunktion führen. Daher müssen während der Behandlung mit MTX die Blut-, Leber- und Nierenwerte der Patienten regelmässig kontrolliert werden. Allfällig Hinweise auf Le-

---

<sup>4</sup> Vgl. <http://www.lifeline.de/themenspecials/rheuma/behandlung/langwirksame-antirheumatika/Rheuma-Antirheumatikum-Methotrexat-id20879.html>

<sup>5</sup> Vgl. [http://www.internisten-im-netz.de/de\\_rheumatoide-arthritis-behandlung\\_170.html](http://www.internisten-im-netz.de/de_rheumatoide-arthritis-behandlung_170.html)

ber-, Knochenmark- oder Nierenschäden werden damit früh erkannt und entsprechende Folgen können umgangen werden.

Ein Medikamentenwechsel, zusätzliche Medikamente gegen die Nebenwirkungen oder eine Beendigung der medikamentösen Behandlung verhindern eine zu starke Beeinträchtigung weiterer Organe.

### **Welche Ernährung wird Betroffenen empfohlen?**<sup>6</sup>

Bewusste Ernährung kann den Verlauf einer Rheumatoiden Arthritis positiv beeinflussen. Unterstützend wirken vollwertige Kost, viel Obst und Gemüse sowie Reduktion tierischer Fette.

Patienten mit Rheumatoider Arthritis sollten im Allgemeinen Nahrungsmittel mit entzündungshemmenden Bestandteilen wie **Eicosapentanensäure** und **Omega-3-Fettsäuren** ( $\alpha$ -1- oder  $\gamma$ -Linolensäure) bevorzugen. Diese Substanzen können die Auswirkungen der Rheumatoiden Arthritis auf die Gelenke verringern.

Enthalten sind sie zum Beispiel in Seefisch und in Pflanzenölen aus Raps, Soja, Walnuss oder Leinsamen. Raps- und Sojaöl sind zudem gute Vitamin-E-Quellen. Vitamin E wirkt ebenfalls entzündungshemmend.

In Fleisch und fettreichen Milchprodukten sind dagegen entzündungsfördernde Stoffe wie **Arachidonsäure** enthalten. Deshalb sollten diese gemieden werden. Fettarme Milch und Milchprodukte sollten grosszügig in der Ernährung integriert werden, da sie wichtige Kalziumquellen darstellen.

Arachidonsäure dient unserem Körper als Vorläufersubstanz der **Prostaglandine**, welche bei Entzündungen freigesetzt werden.

Eine Verminderung der Prostaglandin-Synthese kann erreicht werden durch eine Ernährung mit wenig Arachidonsäure, aber vielen Omega-3-Fettsäuren.

Die in Obst und Gemüse enthaltenen **antioxidativen Substanzen** wie Vitamin C, Beta-Carotin und anderen sekundären Pflanzenstoffen stärken das Immunsystem. Zitrusfrüchte, Paprika und Broccoli enthalten viel Vitamin C.

### **Welche Massnahmen wirken Symptom lindernd?**

Bewegung oder Kälteeinwirkung wirken oft lindernd auf die Beschwerden.

Grundsätzlich sollten Patienten mit rheumatoider Arthritis auf ein normales Körpergewicht achten, um ihre Gelenke zu schonen.

### **Wie entsteht Rheumatoide Arthritis?**

Das Immunsystem verfügt normalerweise über die Eigenschaft der „**Selbst-Toleranz**“. Das heisst, es toleriert körpereigenes Gewebe und greift ausschliesslich

---

<sup>6</sup> Vgl. <http://www.lifeline.de/themenspecials/rheuma/leben-mit-rheuma/ernaehrung/Arthritis-Rheuma-gesunde-Ernaehrung-id20944.html>

Körperfremdes an. Zu körperfremdem Gewebe gehören auch entartete oder fehlerhafte körpereigene Bestandteile.

Am Anfang der Entstehung der Rheumatoiden Arthritis verliert das Immunsystem die Selbst-Toleranz. Weshalb dies passiert, ist heute noch unbekannt.

Die körpereigene Abwehr richtet sich in der Folge gegen die Synovialis<sup>7</sup> und verursacht im Gelenk eine chronische Entzündung. Es sammeln sich Gelenkflüssigkeit und Immunzellen an, die Synovialis wuchert. Dies schmerzt und führt zu den charakteristischen Schwellungen.

Breitet sich das Bindegewebe mehr und mehr aus, schädigt dies den Gelenkknorpel und den benachbarten Knochen.

## Wie wird rheumatoide Arthritis diagnostiziert?

Die gründliche **Anamnese** bildet den Grundbaustein zur Diagnosestellung. Zur Verdachtsbestätigung dienen Laboruntersuchungen wie die Messung der Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit (**BSG**) und der **CRP**-Konzentration im Blutserum. Zusätzlich kann der **Rheumafaktor** (RF) nachgewiesen werden. Dieser Test ist allerdings nicht genügend sensitiv. RF kann oft erst einige Monaten nach Ausbruch der Krankheit im Serum der Patienten nachgewiesen werden.

Die Bestimmung der **CCP-Antikörper**<sup>8</sup> ersetzt oder ergänzt heute den RF-Nachweis. Die Spezifität des Nachweises ist sehr hoch (bis zu 99%): CCP-Antikörper finden sich fast ausschliesslich bei Patienten mit dieser Krankheit. Zudem kann ein erhöhter CCP-Antikörper-Wert schon früh nach Krankheitsausbruch festgestellt werden.

Überdies ist ein hoher CCP-Antikörper-Wert prädiktiv für einen schweren Verlauf. Somit dient der Nachweis von CCP-Antikörpern auch zur Beurteilung der Prognose.

Zur Diagnosestellung und Verlaufskontrolle dienen ausserdem Röntgenaufnahmen, Magnetresonanztomografie (MRT) und die Gelenksonografie.

## Rheumatoide Arthritis als psychosomatische Erkrankung?<sup>9</sup>

Seelische Probleme können Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Depressionen und Ängste machen auch physisch krank.

Das **Konversionsmodell** nach Sigmund Freud sieht organische Störungen als Produkt eines unbewussten emotionalen Konflikts. Die Wurzeln davon reichen meist in die frühe Kindheit zurück.

Heute liefert die **Psycho-Neuro-Immunologie** erste Erklärungen zu diesen Zusammenhängen. Psychische Belastungen können krank machen, weil unser zentrales Nervensystem („Geist“) über Nerven- und Hormonreize mit dem Immunsystem kommuniziert und umgekehrt.

---

<sup>7</sup> Gelenkinnenhaut

<sup>8</sup> Antikörper gegen cyclische citrullinierte Peptide

<sup>9</sup> Vgl. <http://www.rheumazentrale.de/beitraege/aktuell/rheuma-psychologie-116.html>

Botenstoffe des Gehirns können unser Immunsystem stärken oder abschwächen. Überdies können von Nervenzellen produzierte Hormone und andere Botenstoffe selbst direkt der Abwehr von Infekten dienen.

Gedanken, Vorstellungen und Gefühle beeinflussen die Steuerung der Regelkreise. Sie können somit einerseits die Gesundheit schädigen andererseits lassen sie sich zur Heilung nutzen.

Darüber hinaus führt Überlastung oder chronischer Stress zu **Tonussteigerung**. Ohne ausreichende Erholungsphase führt diese zu Verspannung, welche Sauerstoffmangel hervorruft. Aus diesem resultiert Schmerz und Verringerung der Muskelkraft, was wiederum noch stärkere Überlastung verursacht.

Diese „**Teufelsspirale**“ von Muskelanspannungen, Koordinationsstörungen oder Durchblutungs- und Stoffwechselstörungen kann die Entstehung von Rheumatoider Arthritis begünstigen.

Damit muss der Ursprung der Rheumatoiden Arthritis nicht ausschliesslich körperlicher Natur sein. Neben genetischer Veranlagung und anderen biochemischen und physikalische Faktoren ist auch die psychische Komponente ausschlaggebend für den Hintergrund, der zum Ausbruch der Autoimmunerkrankung führen kann. Der Zeitpunkt des Ausbruchs und der Umfang der chronischen Erkrankung werden bedeutend von seelischen Aspekten beeinflusst.

Rheumatoide Arthritis gehört zu den anerkannten klassischen psychosomatischen Erkrankungen („**The Holy Seven**“<sup>10</sup>).

---

<sup>10</sup> Nebst Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwür, Colitis ulcerosa, Asthma bronchiale, essentielle Hypertonie, atopisches Ekzem (Neurodermitis) und Hyperthyreose.

# Krankheitsgeschichte

## Wie sieht Frau Baumanns Hintergrund aus?

Frau Baumann erlebte ihre Kindheit begleitet von Ängsten und anderen belastenden Faktoren. Mit dem Auszug von zu Hause erfuhr sie eine Milderung ihrer psychischen Belastung und die Warzen, welche ein ständiger Begleiter in ihrer Kindheit waren, waren damit auch weg.

Im Alter von 25 Jahren heiratete Frau Baumann und gebar in den darauf folgenden fünf Jahren vier Kinder. Da ihr Ehemann fest im Beruf eingebunden war und oft Militäreinsatz leistete, erzog sie ihre drei Söhne und ihre Tochter hauptsächlich alleine. Sie fühlte sich als Hauptverantwortliche für die Begleitung und Erziehung der Kinder und damit oft auch als Alleinerziehende.

In ihrem Umfeld war niemand, der ihr von Zeit zu Zeit hätte Entlastung bieten können. Deshalb kam sie früh an ihre Grenzen und realisierte zum ersten Mal, dass sie sich selbst helfen beziehungsweise einfach „funktionieren“ musste.

Im Vertrauen auf Gott, dass er ihr beistehe und sein Wille geschehe, funktionierte sie. Sie half bei der Organisation und Durchführung von Kinderfeiern (Gottesdienste für Kinder), was für sie eine persönliche Ressource darstellte.

Von Zeit zu Zeit entlastete eine Familienhelferin Frau Baumann und verschuf ihr so etwas Freiraum zur Erholung.

Frau Baumann begann, Praktikantinnen im Haushalt einzustellen und nahm bald darauf die Ausbildung zur Haushalts-Lehrmeisterin in Angriff. Von den zukünftigen Haushaltslehrtöchtern erhoffte sie sich Entlastung.

Zur gleichen Zeit zog die Familie Baumann zusammen mit Geschwistern des Herr Baumanns in das von ihnen neu gebaute Haus im selben Dorf.

Damit kam eine zusätzliche, ungeahnte Belastung auf Frau Baumann zu. Die Geschwister Baumann verspürten gegenüber ihrem Bruder viel Neid und Eifersucht. Diese zeigten sie allerdings nicht nur ihm gegenüber, sondern liessen dies vor allem seine Frau und seine Kindern spüren.

Mehrere Jahre mit **schlaflosen Nächten** und Anzeichen von **Erschöpfungszuständen** folgten für Frau Baumann.

Erleichterung brachte der Gang auf den Friedhof ans Grab ihrer verstorbenen Schwiegermutter. Bei ihr lud sie all ihren Frust ab und bat sie um Unterstützung in dieser schwierigen Situation. Dabei bat sie Gott um die nötige Kraft, um ihre Aufgabe meistern zu können.

Im Alter von knapp 40 Jahren zeigte sich die psychische Belastung erstmals mit körperlichen Beschwerden. Frau Baumann litt an akut auftretendem idiopathischem **Dreh-Schwindel**. Selbst die Ärzte im Spital fanden keine organische Ursache. Also blieb Frau Baumann nichts anderes übrig, als damit umgehen zu lernen. Sie begann Tagebuch zu schreiben, wobei sie zum Entscheid kam, dass „was und wer



ihr nicht gut tut, draussen bleiben solle“. Damit versuchte sie sich von äusseren negativen Einflüssen zu schützen. Bald darauf verschwand der Dreh-Schwindel.

Etwa 7 Jahre später machten sich die seelischen Probleme erneut physisch bemerkbar. Während fast eines Jahres litt Frau Baumann an **Gedächtnisstörungen**. Sie vergass Termine und konnte sich Dinge nur schlecht merken.

Darauf folgten **Sturz-Blutungen**, im Rahmen derer sie viel Blut verlor. Mit Hormonpräparaten konnte sie die Blutungen stoppen.

Zusätzlich versuchte ihr Hausarzt Frau Baumanns Eisenreserven aufzufüllen. Auf die Tabletten sprach sie allerdings nicht an und auch mit den Infusionen konnte nur vorübergehend eine Besserung erzielt werden.

So fasste Frau Baumann etwa ein Jahr später den Entschluss, sich einer **homöopathischen Grundbehandlung** zu unterziehen. Sie fühlte, dass sie etwas anderes brauchte als Schulmedizin.

Die homöopathischen Präparate lösten bei Frau Baumann während dreier Wochen eine „Gefühls-Achterbahn“ aus. Dabei wurde sie sich vielen psychischen Belastungen bewusst und merkte, dass sie mehr zu sich kommen musste.

Gleichzeitig hatte Frau Baumann immer wieder starke Blutungen, welche drei bis fünf Tage andauerten. Zur Symptomlinderung liess sie sich vom Hausarzt regelmässig Eisen-Infusionen verabreichen.

Die Blutungen führten dazu, dass sich Frau Baumann energielos fühlte und damit auch weniger bewegte.

Zur Unterstützung setzte sie die homöopathische Behandlung fort. Diese konnte die Blutungen und Beschwerden nicht beseitigen, aber eine Linderung herbeiführen.

Allerdings folgten circa ein Jahr später wieder mehrere Tage andauernde „Sturz-Blutungen“, bei denen Frau Baumann sehr viel Blut verlor. Nach etwa drei Monaten klangen diese wieder ab, worauf ein halbes „Menstruations-freies“ Jahr folgte.

Schliesslich ging Frau Baumann im Frühling 2011 zu ihrer Gynäkologin, um bei dieser eine über längere Zeit beobachtete Veränderung im Unterleib abzuklären.

Die Frauenärztin stellte bei Frau Baumann ein benignes **Myom** fest und meldete sie zu dessen Entnahme im Spital an.

Um ihren Körper auf die Operation optimal vorzubereiten, holte sich Frau Baumann Unterstützung bei ihrer Homöopathin. Diese gab ihr bestimmte „Kügel“ sowie „Sauerstoff-Tropfen“. Diese lösten jedoch kurz darauf **Sturz-Blutungen** aus, welche sich nicht mehr stoppen liessen. Frau Baumann wurde immer schwächer, ihr Zahnfleisch wurde weiss, starker Schwindel und Herzrasen plagten sie.

Trotz den Sorgen ihres Ehemannes und ihrer Kinder empfand Frau Baumann es nicht als nötig, sich bei einem Arzt zu melden. Sie dachte, „ich habe ja sowieso in zwei Wochen den OP-Termin.“

Als sie kraftlos, aber noch auf den Beinen, ins Spital eintrat, konnten die Ärzte Frau Baumann nicht operieren. Anstatt das Myom zu entfernen mussten sie ihre Blutungen mit Hormonpräparaten stoppen. Weil Frau Baumanns Hämoglobinwert nur noch **4.4 g/dl** betrug, erhielt sie zudem drei **Bluttransfusionen**.

Frau Baumann bekam einen neuen OP-Termin. Zwei Wochen nach den Bluttransfusionen wurden ihr dann das Myom, der Uterus und die Tuben entnommen sowie eine Eisen-Infusion verabreicht.

Nach der Operation begann Frau Baumann mit dem langsamen Wiedereinstieg in die Arbeit und fing wieder damit an, sich regelmässig zu bewegen.

Bald schon fühlte sie sich wieder fit und voller Energie.

## **Wie verlief ihre Rheumatoide Arthritis bis jetzt? Was hilft Frau Baumann zur Krankheitsbewältigung, Symptomlinderung und Aufhaltung des Krankheitsverlaufs?**

Wenige Monate nach der Operation beginnt eine Sehne an Frau Baumanns Handgelenk zu schmerzen. Ende August 2011 geht sie deshalb zum Hausarzt, der das Handgelenk röntgt. Dies führt allerdings zu keiner Diagnose, worauf er ihr eine Kortison-Spritze verabreicht, welche jedoch in den folgenden Tagen keine Linderung der Schmerzen bewirkt.

Aus Angst vor einer erneuten Kortison-Spritze geht Frau Baumann allerdings nicht mehr zum Hausarzt. Sie fühlt sich von ihm nicht verstanden.

Also begibt sie sich in die Behandlung einer **Akupunkteurin**. Diese kann allerdings ebenfalls keine Schmerzlinderung herbeiführen. In der Therapie geben Frau Baumanns Meridiane an, dass ihre Organe „entgiftet“ werden wollen. Martha Baumann gibt ihre Einwilligung zu einer „Entgiftungstherapie“, weil sie eine grundsätzliche Behandlung zum Gesundwerden will.

Zusätzlich sucht Frau Baumann einen **Bioresonanz**-Therapeuten auf.

Frau Baumann fühlt, als würde die Entzündung in ihrem Körper umher fahren. Diese macht ständig anderswo Beschwerden. Daraus schliesst sie, dass sich etwas tut und die Entzündung bald ihren Körper verlassen sollte.

Beide alternativen Therapien zusammen wirken allerdings nicht unterstützend sondern „schaffen in die Gegenrichtung“. Sie lösen in der Folge eine **Blockade** aus, die sich „in den Gelenken festkrallt“ und sich nicht mehr von selbst lösen kann.

Die Entzündung bleibt und beginnt, alles zu blockieren: zuerst die Zehen- und Finger-Gelenke, darauf folgend auch Fuss- und Handgelenke. Auch vor der Achillessehne sowie unterschiedlichen Stellen an den Knien und im Hüftgelenk macht die Entzündung keinen Halt.

In der Folge beendet Frau Baumann die Akupunktur- und Bioresonanz-Therapie und begibt sich wieder zu ihrer **Homöopathin**, der sie grosses Vertrauen schenkt.

Frau Baumanns Gelenke sind nun stark angeschwollen und wegen deren „**Morgensteifigkeit**“ braucht sie jeweils morgens über zwei Stunden bis sie „angelaufen“ ist.

Trotz Ängsten der Familie will Frau Baumann keinen Arzt aufsuchen. Sie glaubt, ein Schulmediziner könne ihre Symptome nicht verstehen, da diese zu komplex seien. Sie befürchtet, dass ihr der Hausarzt nur Kortisonspritzen verabreichen will.

Allerdings wird Frau Baumann bewusst, dass sich grundsätzlich etwas ändern muss. Sie merkt, dass sie an sich selbst arbeiten muss, um zu einer „gesundheitsfördernden Lebensweise“ zu finden.

Ihre Kinder sind mittlerweile erwachsen und das baldige Verlassen des Elternhauses ist absehbar. Dies fordert von Frau Baumann einen **persönlichen Umbruch**, eine Neuorientierung und ein Überdenken ihrer bisherigen Gewohnheiten und „Funktionsmuster“. Um dies zuzulassen will Frau Baumann ihre Symptome nicht mit Medikamenten „zudecken“. Sie ist überzeugt, dass ihre Beschwerden ein Zeichen für etwas sind, welches sich unter Medikamenten anderswo ausdrücken würde.

Frau Baumann möchte ihre Beschwerden grundsätzlich anschauen, anstatt diese mit Medikamenten zu lindern um weiterfunktionieren zu können wie bisher.

Mit ihrem Verstand kann Frau Baumann ihre Gefühle nicht erfassen. Sie fühlt sich in ihrem „**Funktionsmuster**“, das ihr lange zum Funktionieren gedient hat, gefangen.

Von Schulmedizinerinnen wurde sie schon zu oft enttäuscht, weshalb sie nicht Ärzte als Helfer sieht. Sie fragt sich, wer ihr helfen könnte, aus ihrer Situation rauszufinden.

Die ständigen Schmerzen und die Ungewissheit drücken zusätzlich auf Frau Baumanns Psyche. Ihr grundsätzlicher Optimismus geht verloren und sie „verliert“ sich in ihren Schmerzen und negativen Gedanken.

Auf den andauernden Wunsch ihrer Familie willigt Frau Baumann im Januar 2012 ein, den Hausarzt aufzusuchen. Die Verdachtsdiagnose „Rheumatoide Arthritis“ wird durch ihren hohen Wert an CCP-Antikörpern bestätigt.

Das löst bei Frau Baumann ein Gefühlschaos aus. Sie fühlt sich „der medizinischen Mühle ausgeliefert“ und zur Behandlung mit Medikamenten genötigt. Sie kommt sich vor, als stände sie auf einem Gleis und ein **TGV** ( $\cong$  Schulmedizin) brause auf sie zu. Ihr Gefühl sagt ihr: „Lasst mich „Ich“ sein; nur so habe ich eine Chance, eine Lindering zu erfahren und gesund zu werden“.

Ihre Diagnose bedeutet für Frau Baumann eine grosse psychische Belastung. Sie verliert zwischenzeitlich ihre positive Lebenseinstellung und wirkt auf ihre Umgebung „geknickt“, zurückgezogen und nicht mehr „wie sie selbst“.

Wenige Tage darauf geht Frau Baumann zu einer **Naturheilerin** in die Sprechstunde. Von dieser fühlt sie sich erstmals richtig verstanden und ernst genommen. Die Ärztin schaut genau hin und sagt, was Sache ist. Sie unterstützt Frau Baumann in ihrem Gefühl und ermutigt sie, sich psychologische Unterstützung zuzuziehen und bei der Homöopathin in Behandlung zu bleiben.

Diese Begegnung erfährt Frau Baumann als **heilsames Erlebnis** und stärkt ihr Gefühl. Endlich versteht sie eine Ärztin und ermutigt sie.

Den Termin beim Rheumatologen nimmt Frau Baumann wenige Tage später wahr. Dieser schlägt aufgrund des hohen Werts an CCP-Antikörpern vor, sofort mit der Behandlung mit MTX zu beginnen. Doch Frau Baumann bittet um Bedenkzeit.

In Gedanken springt Frau Baumann vom Gleis „auf ihren Weg“ und „rettet“ sich damit vor dem „TGV“. Sie entscheidet sich gegen die medikamentöse Behandlung und damit dagegen, das „Signal nach Umbruch“ mit Medikamenten „zuzudecken“.

Beim Hausarzt willigt Frau Baumann ein, zur **Ergo- und Physiotherapie** zu gehen sowie sich regelmässig kontrollieren zu lassen (Blutwerte, Röntgen etc.).

Nun fühlt sie sich erstmals von ihrem Hausarzt ernst genommen. Er unterstützt sie auf ihrem Weg und verschreibt ihr die Physiotherapie, die Frau Baumann wünscht. In diese geht sie zweimal pro Woche. Ziel ist dabei, ihre Muskeln zu stärken, um grösstmögliche Entlastung ihrer Gelenke zu erzielen.

In der Ergotherapie lernt Frau Baumann, alltägliche Handgriffe gelenkschonend durchzuführen und wird mit gelenkschonenden Hilfsmitteln vertraut.

Eine Woche nach dem Termin beim Rheumatologen folgt für Frau Baumann eine spezielle Sitzung bei ihrer Homöopathin. Diese geht mit ihr auf eine gedankliche **Reise in ihre eigene Vergangenheit**. Auf dieser kommen Frau Baumann verschiedene belastende Situationen und Schockerlebnisse der Kindheit ins Bewusstsein und erscheinen ihr vor Augen. Sie kann sich dabei mit sich selbst und ihrer Geschichte **versöhnen** sowie „Aha-Erlebnisse“ erfahren.

Dieses spirituelle Erlebnis erfährt Frau Baumann als grosse Erleichterung.

Bereits am Tag danach sind Frau Baumanns Symptome etwas schwächer. Sie lassen Tag für Tag etwas nach, sodass Füsse nicht mehr geschwollen sind und sie wieder schmerzfrei gehen kann.

Ende Februar besucht Frau Baumann ein Ernährungsseminar des „Schaub-Institutes“ in Bad Ragaz. Die **Schaub-Kost** überzeugt sie und gibt ihr Hoffnung. Frau Baumann ist zuversichtlich, dass sie mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung ihre Krankheit positiv beeinflussen kann.

Schaub-Kost setzt auf einen grossen Anteil tierischer Eiweisse wie auch tierischer Fette in der Ernährung. Sie verzichtet dagegen vollständig auf Zucker in jeglicher Form und künstliche Zusatzstoffe.

Alle Nahrungsmittel müssen vollkommen naturbelassen sein sowie das Fleisch von Tieren beziehungsweise Fisch aus naturgerechter Haltung.

Laut Schaub-Institut braucht unser Körper keine täglichen fünf Portionen Gemüse und Obst. Es sieht diese eher als Belastung des Körpers und empfiehlt daher die Zufuhr von Salat, Gemüse und Obst zu reduzieren und jeweils ab 14.00 Uhr ganz darauf zu verzichten.

Die Schaubkost verhält sich also zum heutigen Wissen über Ernährung und Stoffwechsel in bestimmten Aspekten widersprüchlich. Trotzdem ist Frau Baumann überzeugt davon und ernährt sich seit dem Seminar nach Schaub-Kost.

Solange Frau Baumann nicht beschwerdefrei ist, darf sie als Kohlenhydrat-Lieferant ausschliesslich Kartoffeln essen. Das heisst, sie muss gänzlich auf Getreideprodukte wie Mehl, Reis, Teigwaren, Mais, Zucker, Alkohol und vieles mehr verzichten. Auch Milch ist vom Speiseplan gestrichen.

Damit haben auch Brot, jegliche Saucen, die Milch und/oder Mehl enthalten sowie Schokolade und andere Desserts keinen Platz in Frau Baumanns Ernährung.

Kohlgemüse und Tomaten sind ebenfalls vom Speiseplan verbannt.

Was Frau Baumann noch essen darf sind Kartoffeln in allen Formen (auch frittiert), Fleisch, Fisch, Eier, Hartkäse und Rahm (alles naturbelassen!).

Trotz der stark eingeschränkten Liste an erlaubten Nahrungsmitteln fühlt sich Frau Baumann gut. Sie sieht ihre Ernährungsweise nicht als Verzicht und ist überzeugt, dass ihr die Kostumstellung hilft, zu ihrer Gesundheit zu kommen.

Frau Baumann ist sicher, dass sie frei von Beschwerden werden kann. Sobald sie beschwerdefrei ist, will sie sich weiterhin nach Schaub ernähren, darf dann allerdings auch wieder andere Nahrungsmittel in ihren Speiseplan aufnehmen.

Anfangs März besucht Frau Baumann eine „**Geist-Heilerin**“, welche sie in ihrem Gefühl bestärkt. Die Heilerin legt einen „*Schutz-Mantel*“ um sie, an dem zukünftig alles „Schlechte“ von aussen abprallen soll und auf die Aussendenden zurückstrahlt.

Die Geistheilerin sieht die Ursache ihrer Krankheit in belastenden Einflüssen von aussen. Ein möglicher Zusammenhang mit den erhaltenen Bluttransfusionen schliesst sie aus. Die Geist-Heilerin „sieht“, dass die psychischen Belastungen von aussen sie krank gemacht haben. Zudem sagt sie Frau Baumann, dass sie spüre, dass ihre Schwiegermutter hinter ihr stehe.

Seit dieser Begegnung fühlt sich Frau Baumann „wie ausgewechselt“. Sie fühlt sich wieder fit, ihr grundsätzlicher Optimismus und ihre Lebensfreude sind zurückgekommen. Auf ihre Mitmenschen macht sie seither einen total anderen Eindruck. Sie wirkt wieder „wie sie selbst“.

Heute beschränken sich Frau Baumanns Schmerzen auf die Handgelenke. Wenn die Finger schmerzen, dann fast ausschliesslich morgens. An den Handgelenken hat sie weiterhin „Rheumaknoten“, welche allerdings nun relativ klein sind und im Vergleich immer „weicher“ werden. Sie sind auch nicht mehr schmerzhaft.

Die Schwellungen an den Füessen sind nicht mehr da, sodass Frau Baumann keine Beschwerden beim Gehen hat.

Frau Baumann fühlt sich auf gutem Weg. Sie ist sich ganz sicher, dass der jetzige Zustand beibehalten werden kann und leicht verbesserbar ist.

Sie kann ihr Wohlbefinden und ihre Lebensfreude fördern. Ihr Bedürfnis nach Bewegung, das Lachen und die Freude sind zurückgekommen. Ihr „Sprudeln von Energie“ kommt langsam zurück.

Bekommt sie etwas „ihr nicht Bekömmliches verabreicht“, so reagiert sie sehr sensibel. Das heisst, dass sie durch Stress oder andern negativen Einflüssen von aussen leicht aus ihrer Balance zu bringen ist. Dabei ist sich Frau Baumann bewusst, dass die Blockade nicht in kurzer Zeit entstanden ist und sie weiss daher auch, dass ihre „Heilung“ ein längerer Prozess sein muss.

In Aussicht steht nun noch psychologische Begleitung um aus ihrem „Funktionsmuster“ ausbrechen zu können. Frau Baumann ist überzeugt, dass durch diese Betreuung eine definitive Heilung oder zumindest ein Aufhalten der Erkrankung möglich ist.

## **Welche spirituellen Ressourcen helfen Frau Baumann?**

Die Beziehung zu **Gott** nutzt Frau Baumann als persönliche Ressource.

Frau Baumann betete immer wieder zu Gott. Sie bat ihn um die nötige Kraft, um ihre Aufgabe alleine durchstehen zu können. Das „Wissen“ um Gott als Begleiter auf ihrem Weg schenkte ihr Kraft und tut es auch heute.

Seit 10 Jahren leitet sie mit grossem Engagement ihre Kirchgemeinde als Präsidentin. Dabei kann sie auch im Team, indem sie sich sehr wohl fühlt, Kraft schöpfen. Auch heute nutzt sie das Vertrauen auf Gott, dass er ihr beistehe & sein Wille geschehe als Kraftquelle.

Frau Baumanns wichtiger Dauerbegleiter ist überdies ihr „**Bauchgefühl**“. Sie beschreibt dieses als etwas wie ein Urvertrauen in sich selbst beziehungsweise in die Kräfte in sich.

Dieses Bauchgefühl hilft Frau Baumann mit sich selbst im Lot zu sein oder wenn sie's einmal nicht ist, wieder ins Lot zu kommen.

Die Erfahrung stärkt die Verbindung zum eigenen Bauchgefühl. Dieses kann allerdings durch negative Einflüsse überdeckt werden, sodass es nicht zum Vorschein kommen kann. Bemüht man sich nicht aktiv um die Verbindung zum Bauchgefühl beziehungsweise schenkt ihm keine Beachtung, wird es immer mehr in den Hintergrund verdrängt, bis man es kaum mehr wahrnehmen kann.

Ohne Gehör für das eigene Bauchgefühl kann man sich selbst nicht treu sein und man kommt vom eigenen Weg ab. Ignoriert man das Bauchgefühl zu lange, „rächt“ sich das über körperliche Symptome respektive einen psychischen und physischen „Zusammenbruch“.

Das Bauchgefühl stellt eine Überlebens-Philosophie oder Überlebens-Strategie dar, welche vom „tiefen Innern“ der eigenen Seele kommt.

In der Gegenwart ist das Bauchgefühl wichtig für die eigene Wegfindung. Es gibt allerdings keine Antwort auf das „Wieso“, sondern gibt einem einen Impuls und dient

so als Entscheidungshilfe. Es kann ein Gefühl auslösen, worauf der Kopf überlegt, woher dieses Gefühl kommt oder wieso etwas dieses Gefühl auslöst.

Von diesem „**Ur-Vertrauen**“ lässt sich Frau Baumann auch in ihrer jetzigen Krankheitssituation und bei ihrem „Umbruch“ leiten. Alles, was die Balance mit ihrem Bauchgefühl stören könnte, tut ihr nicht gut und lässt die Symptome stärker werden.

## Zusammenfassung

Eine positive Lebenseinstellung stärkt erwiesenermaßen unser Immunsystem und unterstützt jegliche Heilung.

Förderlich für unsere Gesundheit ist alles, was uns Kraft und Energie gibt, was uns Freude bereitet und zur Erholung dient, was uns ein positives Gefühl gibt (wie Zuversicht, Hoffnung, Geborgenheit, soziale Unterstützung, geliebt und verstanden werden) oder was uns ins Gleichgewicht „mit uns selbst“ bringt.

Dabei können „viele Wege nach Rom führen“. Glaube oder Religion sowie eigene spirituelle Aspekte können als einen Weg „nach Rom“ beziehungsweise zu seinem „Selbst“ und damit zur Gesundheit angesehen werden.

Wird Spiritualität, Religion oder Glaube als positiv angesehen und erlebt, kann das durchaus gesundheitsfördernd sein. Im Vergleich zu Menschen, die „ihren Weg nach Rom“ (noch) nicht gefunden haben, sind spirituelle Personen gesünder.

Vor allem in schwierigen Lebenssituationen sind Religion und Spiritualität haltgebend und können einem zur nötigen Kraft und Zuversicht verhelfen.

Somit beeinflussen Frau Baumanns Überzeugungen und ihr grundsätzliches Urvertrauen den Verlauf ihrer Krankheit positiv.

Die Ursache der Rheumatoiden Arthritis ist nicht bekannt, weshalb es durchaus möglich ist, dass ihr Optimismus, ihre Kraft und Zuversicht auf unbekannte Weise zur Heilung ihrer Krankheit führen können.

Frau Baumann sieht die Ursache in ihrer Erkrankung in psychischen Einflüssen und in ihrem langjährigen „Funktionsmuster“. Sobald sie ihren persönlichen „Umbruch“ durchgemacht hat und damit zu ihrem „neuen Selbst“ gefunden hat, ist es daher denkbar, dass sie damit auch ihre Rheumatoide Arthritis ablegen kann.



## Persönliche Auseinandersetzung

Für Martha Baumanns Vertrauen danke ich ihr herzlich. Ihre Geschichte anzuhören und von ihren Ressourcen und Überzeugungen zu erfahren war sehr spannend und eindrücklich. In diesem Zusammenhang war es auch interessant, mehr über die Rheumatoide Arthritis zu erfahren.

Während den Gesprächen mit Frau Baumann wurde ich auch kritischer gegenüber der „reinen“ Schulmedizin. Ausschliessliche Behandlung mit Medikamenten dient meiner Meinung nach dem Weiterfunktionieren wie bisher. Die Symptome werden bekämpft und der Patient kann mit seinem Alltag weiterfahren wie bis anhin.

Ich denke, dass (vor allem chronische) Krankheiten immer auch ein Ungleichgewicht des Menschen als Ganzes ausdrücken. Unser Körper ist nämlich - vorausgesetzt die Person ist im Gleichgewicht und es geht ihr grundsätzlich gut – ein Meisterwerk. Sein Immunsystem und die Regelkreise des Körpers sind perfekt und schützen den Menschen vor Krankheiten.

Erst wenn irgendetwas aus dem Lot ist, kann dies zu Beschwerden beziehungsweise zu einer Erkrankung führen. Meiner Meinung nach hat jeder Mensch seine Schwachpunkte, über die sich dann das Ungleichgewicht ausdrückt.

Idealerweise sollten daher körperliche Beschwerden (davon ausgenommen natürlich durch Verletzungen verursachte) ganzheitlich angeschaut und behandelt werden. Dabei sind Medikamente hilfreich um die Symptome und damit auch das Leiden erstmals zu lindern. Dies schafft eine Basis, worauf in einem zweiten Schritt die ganzheitliche Behandlung aufbauen kann.

Bei chronischen, komplexen Krankheiten können Medikamente helfen, aus dem „Muster“ auszubrechen, indem sie es erstmals stoppen. Eine ganzheitliche Herangehensweise solcher Erkrankungen braucht immer auch Zeit – die Medikamente können dabei ein durch die Symptome verursachter langfristiger Schaden verhindern.

Ich bin überzeugt davon, dass mit einem solchen Therapieansatz längerfristig im Gesundheitswesen Kosten gespart werden könnten und gleichzeitig eine grössere Patientenzufriedenheit erzielt werden könnte.

Mir ist als zukünftige Ärztin wichtig, dass sich die Patienten verstanden und als ganze Person ernst genommen fühlen. Mir persönlich bedeuten zufriedene Patienten mehr, als wenn ich ihm Medikamente verschreibe, an denen ich dann mehr Geld verdiene. Die Zufriedenheit und die Gesundheit der Patienten sollten meiner Meinung nach wieder ins Zentrum rücken. Die heutige Gesellschaft allerdings hat die Tendenz dazu, immer mehr und mehr zu wollen. Dabei geht es zum Beispiel der Pharmabranche um ihren Umsatz anstatt darum, dass es den Menschen gut geht.

Ich befürchte, dass so auch die Krankenkassen und immer mehr auch Ärzte denken – „lieber mehr Medikamente verschreiben, den Patienten nochmals und nochmals kommen lassen und dabei mehr Geld verdienen, als dass er wirklich gesund wird“.

Diese Entwicklung der Gesellschaft in Richtung mehr und mehr Leistung, Wachstum, Geld, Konsum und die damit verbundene Hektik und ungesunde Lebensweise sind für mich persönlich etwas Besorgnis erregend.

Trotzdem bin ich überzeugt davon, dass ich meine Vorstellungen von einer guten Ärztin – spätestens nach der Assistenzarztzeit – leben und damit einen persönlichen Beitrag für die Gesellschaft leisten kann.

Zum Schluss danke ich meinem Wahlpraktikumsleiter René Hefti für das spannende Praktikum und seine Unterstützung beim Schreiben dieser Arbeit. Er hat uns die Möglichkeit gegeben, uns vertieft mit dem Thema der Spiritualität im Zusammenhang mit Medizin auseinanderzusetzen und hat uns dabei aufgezeigt, dass ein ganzheitlicher Therapieansatz Zukunft hat.

# Literaturverzeichnis

## Internetseiten:

- <http://www.autoimmun.ch/de/public/rheumatoide-arthritis/ber-rheumatoide-arthritis/> (17.3.12)
- <http://www.lifeline.de/themenspecials/rheuma/behandlung/langwirksame-antirheumatika/Rheuma-Antirheumatikum-Methotrexat-id20879.html> (18.3.12)
- [http://www.internisten-im-netz.de/de\\_rheumatoide-arthritis-behandlung\\_170.html](http://www.internisten-im-netz.de/de_rheumatoide-arthritis-behandlung_170.html) (20.3.12)
- <http://www.rheumazentrale.de/beitraege/aktuell/rheuma-psychologie-116.html> (30.3.12)

## Studie:

- Effects of Intercessory Prayer on Patients With Rheumatoid Arthritis. Dale A. Matthews, MD, Sally M. Marlowe, NP, and Francis S. MacNutt, PhD, Clearwater, Fla