

Ana M. Bergasa Kampf der Arthrose

Leseprobe

[Kampf der Arthrose](#)

von [Ana M. Bergasa](#)

Herausgeber: Ennsthaler Verlag



<http://www.unimedica.de/b17565>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

An den Leser	6
Einleitung.....	7
I. Kapitel: Was ist Arthrose?.....	13
II. Kapitel: Die Ursachen der Arthrose	19
III. Kapitel: Proteine.....	25
Vitamin C (Ascorbinsäure).....	27
Magnesium.....	28
Nahrungsmittel mit hohem Magnesiumgehalt... 32	
Sind alle Magnesiumverbindungen gleich wirksam?	34
IV. Kapitel: Ernährungsplan zur Behebung der Arthrose.....	37
Das Magnesium in den menschlichen Geweben.	44
V. Kapitel: Das Verteidigungssystem des Organismus	49
Die zelluläre Immunität	49
Die humorale Immunität	50
Die spezifischen Humorfaktoren	51
Die nicht spezifischen Humorfaktoren.....	51
Das HLA-System	52
Die Immunerkrankungen	53
VI. Kapitel: Kalksalzmangel (Osteoporose)	55
Gründe für die Entstehung der Arthrosebeschwerden	56
Wie lange dauert die Behandlung?	64
Weitere Hilfen bei der Arthrosebehandlung	69
Einige bemerkenswerte Fälle aus meiner Praxis..	71
Sachwortverzeichnis	81
Anhang: Protein-, Vitamin C- und Magnesiumgehalt der wichtigsten Nahrungsmittel	85

Einleitung

Ich bin ein Mensch, der viele Jahre lang unter Kopfschmerzen, Schmerzen in den Armen und Ellenbogen, Schmerzen in der Lendengegend, unter Hexenschuss und Ischias gelitten hat. Mit der Zeit bekam ich auch Probleme mit den Hüften, den Knien und den Fußsohlen. Die Diagnose war immer die gleiche: Spondylarthrose und Osteoporose (Kalksalzmangel). Als es mir schon sehr schlecht ging, schlugen mir drei verschiedene Ärzte vor, es mit einer Operation zu versuchen, bei der die Lendenpartie durch Einpflanzung eines Beckenknochenstücks versteift wird. Vielleicht würden sich dadurch Schwindelgefühl und Übelkeit bessern, die durch Verschleißerscheinungen im Nackenbereich verursacht waren. Ich weiß nicht genau warum, aber die Argumente für einen solchen Eingriff überzeugten mich nicht. Ich wollte zuwarten, solange die Schmerzen auszuhalten waren.

Es kam dann aber eine Zeit, in der sich die Schwindelanfälle häuften und ich das Gefühl von Übelkeit und Unsicherheit überhaupt nicht mehr loswurde. So ging ich nach Barcelona zu einem anderen Arzt, bereit, alles zu tun, wozu er mir raten würde, sogar mich operieren zu lassen. Er war ein berühmter Chirurg; doch was er mir sagte, war Folgendes: »Frau Lajusticia, Sie sind 43 Jahre alt, Ihr Knochengerüst aber ist das einer 87-Jährigen. Darum kann ich Sie nicht operieren. Der Knochenspan würde nicht anwachsen, weil Ihre Knochen keine Vitalität mehr haben. Durch eine Operation kämen zu Ihren jetzigen Beschwerden noch neue dazu.«

Er empfahl mir ein stärkeres Korsett, gymnastische Übungen zur Korrektur meines übermäßigen Hohlkreuzes, Streckungen der Nackenpartie ... und verschrieb mir Kortikoid-Tabletten, Spritzen und schmerzstillende Mittel. Die Streckungen und die Gymnastik trugen tatsächlich zur Besserung meines Zustands

bei. Aber die Spritzen verursachten mir Geschwüre im Mund, die schmerzstillenden Mittel ein starkes Gefühl der Betäubung und die Kortikoide eine Diabetes (Zuckerkrankheit), die mich seither zu einer Ausgleichsdiät zwingt.

Mit dem Auftreten der Diabetes machte sich eine Besserung der Arthrose bemerkbar. Damals erschien mir das paradox, heute ist mir der Zusammenhang klar. Ich stellte mich zu jener Zeit nämlich auf ein gehaltvolleres Frühstück um und ersetzte Kaffee, Weißbrot, Butter und Marmelade durch ein Ei, Schinken, Vollkornbrot, Obst und Milchkaffee oder Tee.

Statt so viel Weißbrot wie bisher* gab es jetzt zwischendurch eine Hand voll Mandeln, Hasel- oder Walnüsse mit ein wenig Vollkornbrot. Auch hatte ich eine sehr dunkle, mit Cyclamat gesüßte Schokolade gefunden, auf die ich große Lust verspürte. Sie gehörte in jener Zeit vormittags oder nachmittags zu meiner kleinen Zwischenmahlzeit.

Ohne es zu wissen, hatte ich mit dem Kakao, den Mandeln, Nüssen und dem Vollkornbrot einige der an Magnesium reichsten Nahrungsprodukte in meinen Speiseplan aufgenommen. Außerdem bekam ich schon mit dem Frühstück Proteine (Ei und Schinken) und Vitamin C (mit dem Obst).

Durch die neuen Essgewohnheiten und dank der Streckungen und der Gymnastik besserte sich mein Befinden so weit, dass ich ein halbwegs normales Leben beginnen konnte. Ich durfte mir zwar keine schweren körperlichen Arbeiten erlauben, doch konnte ich mich weiterbilden und an einer höheren Schule Unterricht geben.

Einige Zeit darauf zog ich vom Land nach Barcelona und begann, mich mit der Diätetik zu befassen. Zuerst wollte ich sicher nur herausfinden, was für meine Diabetes wohl am geeignetsten wäre. Dabei stellte ich fest, dass Ernährungswissenschaft zu jener Zeit in Spanien an keiner wissenschaftlichen Hochschule gelehrt wurde. Nicht einmal im Medizinstudium gab es ein solches Fach, obwohl es vielleicht das wichtigste

* In Spanien gehört Weißbrot zu jeder Mahlzeit.
(Anmerkung der Übersetzerin)

wäre, weil unsere Gesundheit zum großen Teil von einer richtigen Ernährung abhängt.

Es ist wirklich eigenartig, was auf mich, wie auf viele andere zutrifft - unter ihnen Sir Lloyd Boyd, den man den »Vater der Diätetik« nennen könnte: Am Anfang standen Fragen der Tierfütterung, denen ich während meines Studiums der Landwirtschaft große Aufmerksamkeit widmete, und dann erst kam die Beschäftigung mit der menschlichen Ernährung.

Als ich die Diätetik zu meinem Beruf machte, studierte ich alle wissenschaftlichen Abhandlungen, die ich zu dem Thema finden konnte; im Allgemeinen waren es ausländische. Es ist schon merkwürdig, wieviel Unvernünftiges und Übertriebenes auf dem Gebiet der Ernährung gedruckt wird, geschrieben von Laien ohne wissenschaftliche Grundlage oder von Fanatikern, für die eine bestimmte Diät Ausdruck ihrer philosophischen Prinzipien ist.

In jener Zeit also las ich in einem von einem Jesuiten geschriebenen Buch, dass die Magnesiumsalze gegen Furunkel gut seien. Mein Gesicht sah damals wie eine Kraterlandschaft aus, eine Folge immer wieder auftretender Furunkel und Eiterpickel. Ohne viel Überzeugung begann ich, Magnesiumchlorid als letztes Mittel einzunehmen, hatte ich mich doch, seit ich 20 Jahre alt war, allen nur vorstellbaren Behandlungen unterzogen, um mein hartnäckiges Hautproblem zu lösen. Zu meiner großen Überraschung stellte ich eine allmähliche Besserung fest. Meine Haut wurde zusehends glatter und abgesehen von einer sehr tiefen Narbe auf einer Wange sah mein Gesicht nach einiger Zeit doch ganz manierlich aus. Da sich, seit ich das Magnesium einnahm, auch mein allgemeiner Zustand gebessert hatte, behielt ich meine tägliche Dosis bei. Nicht einmal auf Reisen unterbrach ich diese Behandlung.

Nach zwei Jahren hatte sich meine Arthrose offensichtlich sehr gebessert. Da zog ich mir beim Heben eines schweren Gegenstandes eine Zerrung zu, dachte aber, dass es eine Wirbel-

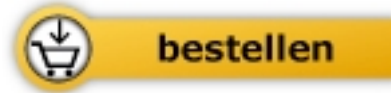


Ana M. Bergasa

[Kampf der Arthrose](#)

Ihre biochemische Behandlung

96 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de