



WIEDER GESUND

Gabriele Lendle gilt als geheilt. Sie ist glücklich, endlich wieder malen zu können

„Vegane Ernährung hat mich vom RHEUMA BEFREIT“

Mit 30 Jahren erkrankt Gabriele Lendle. Höllische Schmerzen bestimmen ihren Alltag. Heute ISST SIE GESUND und ist beschwerdefrei

TEXT: Charlotte Karlinder • FOTOS: Tobias Gerber

Den pochenden Schmerz spürt Gabriele Lendle zum ersten Mal in den Fingern und Füßen. „Ich wollte mit meinen Freundinnen ins Kino gehen“, erinnert sich die Versicherungsbeauftragte aus Stuttgart an den Moment, dem sich die Krankheit erstmals mit voller Wucht bemerkbar macht. Statt vor der Filmleinwand verbringt sie den Abend auf dem Sofa, kühlt ihre geschwollenen Gelenke. Von nun an schmerzen Wirbelsäule, Ellenbogen, Hände und Füße täglich, rauben ihr tagsüber die Energie und nachts den Schlaf. Die Diagnose des Arztes ist erschütternd: Polyarthrit und Leichteilrheuma, eine schmerzhafte Entzündung der Gelenke, Muskeln und Sehnen. Allein in Deutschland leiden schätzungsweise circa neun Millionen Menschen an der tückischen Krankheit. Es gibt über 400 Arten von Rheuma – alle haben eines gemeinsam: Das Immunsystem greift plötzlich die Gelenke und das Gewebe des eigenen Körpers an, es kommt zu Entzündungen. Eine Heilung ist bis heute nicht möglich, starke Medikamente können lediglich

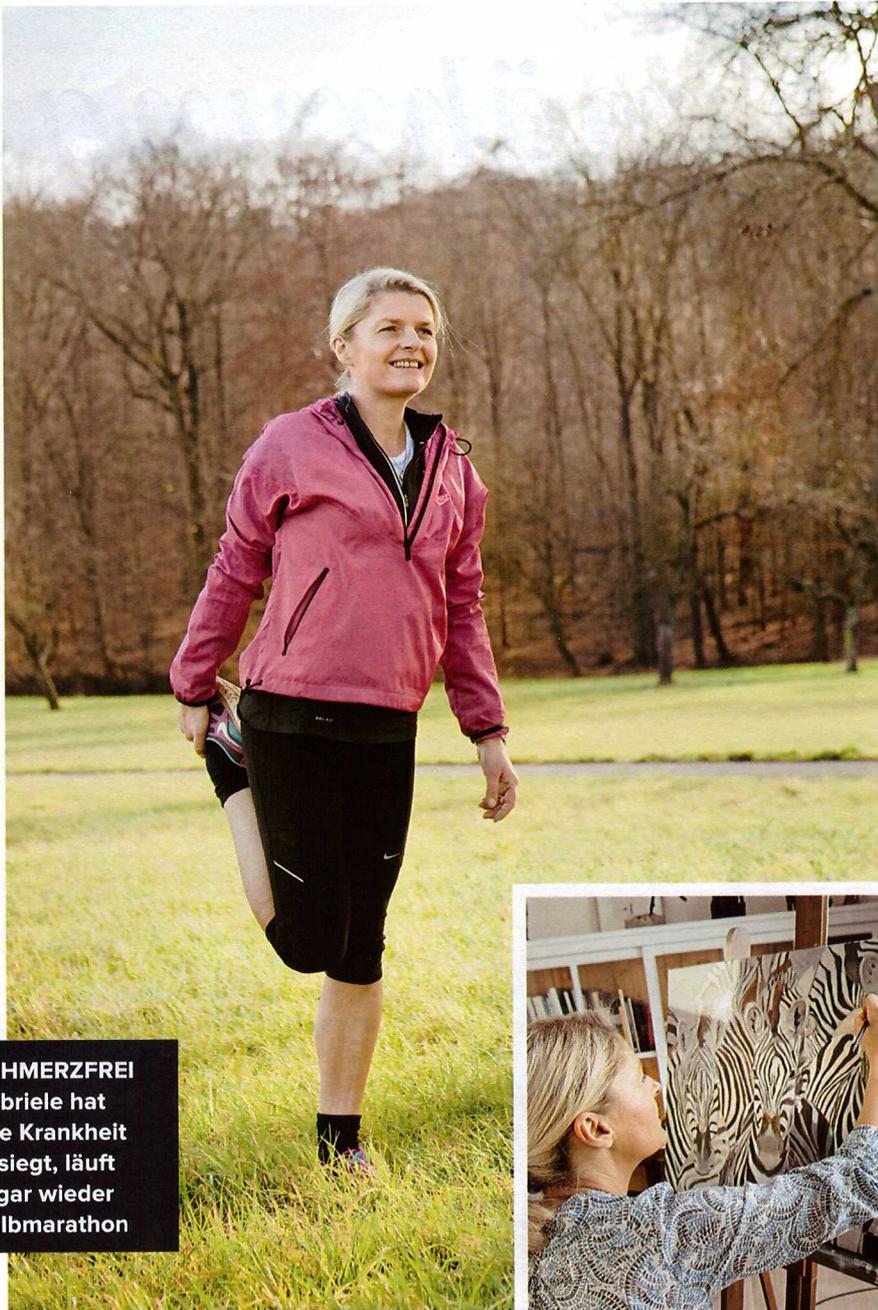


„Das erste Kochbuch habe ich eigentlich für meine **FREUNDE** gemacht“

die Symptome lindern. Als Gabriele Lendle erkrankt, ist sie gerade mal 30 Jahre alt. „Es war kurz nach meiner Hochzeit – ich hatte eben erst einen neuen Job angefangen, trieb jeden Tag Sport“, erzählt die blonde Powerfrau aus dem Schwabenland. „Ich konnte es einfach nicht fassen – warum bekam eine junge Frau wie ich Rheuma?“

Gründe für entzündliche Veränderungen der Gelenke gibt es viele. „Vererbung spielt eine Rolle, aber eben auch, was wir essen oder psychische Belastungen“, erklärt der Ernährungsmediziner Prof. Olaf Adam aus München. Einen wichtigen Grund für den Ausbruch der Krankheit glaubt Gabriele heute zu kennen. Sie ist drei Jahre alt, als ihr Vater an Schizophrenie erkrankt. Gabriele muss früh Verantwortung übernehmen, stützt die Mutter, wenn deren Mann in Wahnvorstellungen verfällt. Als sie 21 ist, stirbt der geliebte Vater an einem Herzinfarkt. Für Gabriele ein großer Verlust. „Ich litt in der Jugend sehr unter den Schwierigkeiten in der Familie.“ Den Rest geben ihr Dauerstress im Beruf, übertriebener Ausdauersport und eine völlig unaus-





SCHMERZFREI
Gabriele hat
ihre Krankheit
besiegt, läuft
sogar wieder
Halbmarathon

gewogene Ernährung. Zu viel für ihren Körper – der Hilfescrei kam in Form von Rheuma.

Nach dem ersten Schock ist Gabriele Lendle schnell klar: Herkömmliche Therapien kommen auf Dauer nicht infrage – kein Schmerzmittel, kein Kortison! Es muss schonendere Alternativen geben, da ist sie sich sicher. Nächtelang recherchiert sie im Internet, stößt dabei auf die Ernährungstheorien von Dr. Max Otto Bruker. Für ihn ist Vitalstoffmangel die Ursache vieler Erkrankungen. Der entsteht seiner Meinung nach, weil zum

„Ich bin so glücklich,
wieder
MALEN
zu können“

Beispiel Vitamine und Mineralstoffe bei der Herstellung industriell veränderter Lebensmittel verloren gehen. In Kombination mit tierischem Eiweiß, wie in Fleisch- und Milchprodukten vorhanden, fördert dieser Mangel entzündliche Prozesse im Körper des Menschen – eine optimale Plattform für Erkrankungen wie Rheuma, erklärt der Gesundheitsberater in seinen Büchern. Er empfiehlt zunächst den Umstieg auf vegetarische Vollwertkost. Für Gabriele klingt seine Theorie plausibel, sie beschließt, die Empfehlungen auszuprobieren. Der Plan geht auf: Nach zwei Monaten ist sie so gut wie beschwerdefrei! Die Schübe kommen in immer größeren Abständen, die Schmerzen sind deutlich schwächer. Auch im Blut sind nur noch geringe Rheumawerte vorhanden. Damit kann Gabriele Lendle gut leben.

Aus dem Nichts kommt nach über zehn Jahren der Rückfall. Gabriele sitzt im Büro, als ihr Großzehengelenk ganz plötzlich stark anschwillt. Sie muss den Stiefel ausziehen – die Schmerzen sind unerträglich. Noch am selben Tag humpelt sie zum Arzt. Der hat die nächste Schocknachricht parat: Zusätzlich zu Rheuma hat sie nun auch noch Gicht. Die schmerzhafteste Stoffwechselerkrankung ist bei Vegetariern sehr selten. Sie entsteht in der Regel, wenn sich im Blut zu viel Harnsäure ansammelt – ein Abbauprodukt des Bestandteils Purin in tierischen Lebensmitteln. Für Gabriele ein Rätsel: „Fleisch konnte ja nicht der Auslöser sein, schließlich war ich zu dem Zeitpunkt schon seit über zehn Jahren Vegetarierin.“ Aber: Oft genügt eben schon die Übersäuerung des Körpers durch beispielsweise tierisches Eiweiß oder Stress, um eine Attacke auszulösen.

Den Gichtanfall erkennt Gabriele Lendle als endgültigen Warnschuss – und macht kurzen Prozess: Sie kauft sich eine Getreidemühle, um ihr Brot selbst zu backen, streicht sämtliche Milchprodukte vom Speiseplan. Fortan ernährt sie sich ausschließlich von veganer Vollwertkost. Und siehe da: Bereits nach wenigen Wochen gehen die Entzündungen zurück, Gabriele Lendle kann wieder laufen. Um auf Nummer sicher zu gehen, krempelt sie ihr Leben um: Sie entschleunigt ihren Alltag, meditiert täglich und meldet sich zum Malkurs an.

Die Malerei hilft ihr nicht nur dabei, ihre Kindheit zu verarbeiten – sie bringt ihr auch das ganz große Liebesglück: „Mit meinem damaligen Lehrer des Kurses bin ich mittlerweile verheiratet.“

Fünf Jahre ist Gabriele Lendle jetzt schon beschwerdefrei und genießt das Leben wieder in vollen Zügen. Sie will weitergeben, was ihr geholfen hat – soeben ist ihr drittes veganes Kochbuch erschienen („Ab jetzt vegan!“, Trias, ca. 18 €). „Ich fing an zu schreiben, weil mich Freunde immer fragten, was um Himmels willen ich denn überhaupt esse, wenn Fleisch- und Milchprodukte wegfallen“, sagt Gabriele über den Anstoß für ihre Kochbuchserie. Und: Seit Kurzem macht sie eine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin – natürlich in der Schule von Dr. Bruker, dem Mann, dem sie viel zu verdanken hat. Rheuma und Gicht gehören endgültig der Vergangenheit an – selbst in ihrem Blut findet ihr Arzt keinerlei Anzeichen mehr für eine Entzündung. „Ich bin komplett gesund“, sagt Gabriele freudestrahlend. **MW**

So entstehen Entzündungen im Körper

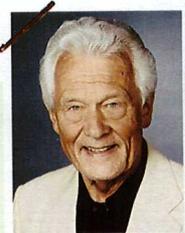
Entzündungen – ein wichtiges Frühwarnsystem unseres Körpers.

Sie weisen auf Krankheitserreger, wie z.B. Viren und Bakterien, hin. Funktioniert das Immunsystem normal, erkennt es diese „Fremdkörper“ an ihrer Oberfläche und schüttet vermehrt weiße Blutkörperchen aus. Diese strömen im Blut an den Einsatzort, bekämpfen die Erreger und reparieren das Gewebe. Wir erkennen es an der Rötung und Schwellung.

Bei der sogenannten Autoimmunkrankheit Rheuma verliert der Körper

die Fähigkeit, fremde von eigenen Zellen zu unterscheiden. Dadurch greift unser Immunsystem fälschlicherweise das körpereigene Gewebe an und zerstört es. Betroffen sind meist die Gelenke, manchmal aber auch innere Organe, Augen und Haut. Sind mehr als fünf Gelenke befallen, sprechen Mediziner von „chronischer Polyarthritits“.

Als Auslöser für Rheuma gelten neben den erblichen Faktoren auch Infektionen durch Viren und Bakterien sowie Stress und die Ernährung mit tierischem Eiweiß.



„Tierische Produkte enthalten eine Fettsäure, die Rheuma auslösen kann“

PROF. OLAF ADAM ist Präsident der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin und Autor des Patientenleitfadens „Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose“ (Haeddecke Verlag)

MYWAY: Rheuma ist oft genetisch bedingt – hilft eine Ernährungsumstellung wie bei Gabriele trotzdem?

Prof. Adam: Eigentlich hat Rheuma fast immer eine erbliche Grundlage. Je schwächer sie ausgeprägt ist, desto besser wirkt eine Ernährungsumstellung – es kann aber ein halbes Jahr dauern, bis sie greift.

Warum hilft es häufig, Fleisch- und Milchprodukte wegzulassen?

In diesen Lebensmitteln ist eine Fettsäure enthalten, die Entzündungen verstärkt – die Arachidonsäure. Sie kommt in Pflanzen nicht vor. Wer aus-

schließlich vegan lebt, muss sich allerdings ein ausreichendes Ernährungswissen aneignen. Andernfalls droht eine Unterversorgung mit Kalzium, Jod, Eisen und Spurenelementen.

Wie sollten sich Patienten mit Gelenkerkrankungen denn ernähren?

Man muss nicht unbedingt vegan leben. Ich rate aber, möglichst wenig Fleisch, Eier und Butter zu essen. Besser sind Pflanzenöle, z.B. Rapsöl, oder Fisch mit hohem Fettanteil, wie Lachs oder Makrele. Sie enthalten entzündungshemmende Omega 3-Fettsäuren. Wer auf Fleisch und Käse nicht verzichten will: Bitte fettarme Sorten wählen, sie enthalten weniger Arachidonsäure.

Gibt es noch mehr Tipps?

Frisches Gemüse und reifes Obst in Hülle und Fülle! Es enthält entzündungshemmende Pflanzenstoffe,

sogenannte Antioxidantien. Wichtig: Das Obst muss bei der Ernte reif sein – wird es vorher übers Meer auf die Reise geschickt, hat es so gut wie keine dieser schützenden Stoffe.

Wie sieht es mit Bio-Produkten aus – sind sie die bessere Wahl?

Auf jeden Fall! Eine artgerechte Haltung ist sehr wichtig, denn in diesen Tieren befindet sich viel weniger der entzündungsfördernden Arachidonsäure. Und: Bio-Produkte enthalten mehr gute Omega 3-Fettsäuren.

Viele bemängeln den Geschmack von veganer oder vollwertiger Kost – können Sie das nachvollziehen?

Das ist ein Vorurteil. Pflanzliche Kost ist „in“, daher gibt es tolle Kochbücher mit schönen Rezepten auf dem Markt. Ich empfehle wirklich jedem, es einfach mal auszuprobieren!