

Michaela Eberhard

Die Rheuma-Lüge

Gelenksbeschwerden und
Autoimmunerkrankungen
erfolgreich heilen

3. Auflage, © April 2019

**Die Rheuma-Lüge
Gelenksbeschwerden und Autoimmunerkrankungen
erfolgreich heilen**

Herausgeber: Michaela Eberhard

erschienen im:

CM Medienverlag, Inhaber Christoph Morré
A-8074 Raaba-Grambach, Johann-Kamp-Platz 1
www.medienverlag.at

Producing: Werbeagentur Morré, agenturmorre.at

Fotos Cover: ingimage.com

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, und Vervielfältigung in jeglicher Form (Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren) oder Verarbeitung durch elektronische Systeme ohne schriftliche Einwilligung der Autoren bzw. des Verlages verboten. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

ISBN 978-3-96698-024-1

Juristisch notwendiger Hinweis: Dieses Buch informiert über persönliche Erfahrungen, die Entdeckung von Selbstheilungsprozessen und die Anwendung von Mikronährstoffen als Nahrungsergänzung. Die dargestellten Zusammenhänge zwischen Lebenshaltungen und Krankheit bzw. ganzheitlicher Heilung dienen der Selbsterkenntnis und Erweiterung des Bewusstseins. Diese können jedoch weder eine korrekte medizinische Diagnose noch eine entsprechende Behandlung ersetzen, für die im Bedarfsfall eine qualifizierte Fachperson aufgesucht werden muss. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung der Buchinhalte und die Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten. Die Rheuma Akademie verkauft hier keine Produkte, sondern bietet Informationen über therapeutische Methoden, Mikronährstoff-Substanzen und deren Inhaltsstoffe. Wir informieren anhand unserer persönlichen Erfahrungen und eigenen Erfolgsgeschichten.

Gendering: Die Berücksichtigung der Rechte von Frauen und Männern ist uns wichtig und soll sich im Stil dieses Buches wiederfinden. Wird in einigen Textstellen dennoch nur die weibliche oder männliche Form verwendet, so dient dies einer größeren Verständlichkeit des Textes und soll keinesfalls Frauen gegenüber Männern oder Männer gegenüber Frauen diskriminieren, sondern für beide Geschlechter gleichermaßen gelten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Rheuma ist längst bekannt als Volkskrankheit mit vielen Gesichtern und in keinem Fall ein „Alte-Leute-Leiden“. Schmerzende Gelenke, steife Finger, geschwollene Knöchel oder eine Baker-Zyste im Knie sind nur ein paar der häufigsten Erscheinungsformen. ***Autoimmunerkrankungen steigen in unseren Breiten in den letzten Jahren rapide an, damit sind chronisch entzündliche Prozesse an bestimmten Körperstellen oder Organen gemeint.***

„Jeder Vierte leidet in der Steiermark an schmerhaften Beschwerden des Bewegungsapparates, in ganz Österreich sind rund zwei Millionen Menschen davon betroffen“, so Univ.-Prof. Dr. Winfried Graninger, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie und Leiter der Abteilung für Rheumatologie an der Medizinischen Universität Graz (Quelle: <https://www.rheuma-online.at/fuer-oesterreich/rheuma-news-austria/artikel/unterschaetze-haeufigkeit-von-rheuma/>).

In Deutschland leiden rund 9 Millionen Menschen unter großen Schmerzen, starken Bewegungseinschränkungen und oft bleibenden Schäden an den Gelenken. ***Das Risiko, irgendwann im Laufe des Lebens Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates zu bekommen, liegt bei 70 bis 80 Prozent!*** Die häufigsten Diagnosen sind Arthrose, Osteoporose, rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis.

Viel zu spät werden meist ernste Vorzeichen erkannt. Die Symptome schleichen sich über Jahre ein. Sind sie erst einmal chronisch, stehen schulmedizinisch schwere und lange Medikationen bevor, deren Beipackzettel so manche Gründe zur Beunruhigung geben.

Als selbst Betroffene mit einer fortgeschrittenen und schulmedizinisch unheilbaren Diagnose wollte ich mich so nicht abstempeln lassen. Ich stellte viele Fragen und kam zu erstaunlichen Sichtweisen, beeindruckenden Antworten und Gesundheitserfolgen unter anderem mit Nahrungs- ergänzungen, die sich sehen lassen können.

Es ist ein Segen, wie viele außergewöhnliche Forscher und begabte ganzheitliche Therapeuten und Heiler teils still und leise unter uns weilen und mit ihrem Wissen und ihren Begabungen so manchen Widrigkeiten zum Trotz beachtliche Heilungsfortschritte ermöglichen. ***Mittlerweile bin ich anhaltend entzündungs- und beschwerdefrei, allem voran durch ausreichende tägliche Versorgung mit Mikronährstoffen.*** Mit diesem Buch zeige ich die wichtigsten Stationen meines Erfolges bzw. von Erfolgen anderer Menschen auf, mit denen man Gelenksbeschwerden zum Verschwinden bringen kann. Ich darf Ihnen sagen, dies lohnt sich sehr, weil es wieder eine Qualität in den Alltag und ein Wohlbefinden im Leben mit sich bringt.

Wie hilfreich wäre mir vor ein paar Jahren die flächendeckende Bekanntheit solcher Informationen gewesen, wie viel Aufwand und Geld hätte sie mir im Laufe meines Genesungsweges erspart. Deshalb finde ich es höchste Zeit, vielen Menschen davon zu erzählen. Die Anzahl derer, die sich mit konventionellen Behandlungsmethoden nicht mehr zufriedengeben, wächst ständig. Die heutige Zeit ist reif für Heilungsfortschritte jenseits pharmazeutischer Symptombekämpfungen mit deren gefährlichen Risiken an Nebenwirkungen. Die Menschen sind zunehmend bereit, die Verantwortung für ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Ich lade Sie ein, ***auf Heilung fokussiert zu sein*** und dabei zu schauen, was Ihnen an Informationen und Möglichkeiten zufällt.

Es ist Zeit für eine Revolution beim Symptombild Rheuma und bei Autoimmunerkrankungen! Im Nachhinein gesehen sieht bei mir die Lösung einfach und logisch aus: Die Komponenten, die im Hintergrund die körperlichen Symptome verursachen, wollen erkannt und die Mängel mit entsprechenden Mikronährstoffen aufgefüllt werden. Dies kann etwas komplex sein, da doch mehrere Stoffwechselkomponenten das Symptombild bewirken, mit etwas Tüftelei und persönlichem Engagement ist dies jedoch leicht und in relativ kurzer Zeit schaffbar. Parallel dazu will das feinstoffliche System im Körper beruhigt und geordnet werden, so dass ein harmonisches und gesundes Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele den Alltag erfreut.

So wie die Schulmedizin das unheilbare Krankheitsbild der rheumatoiden Arthritis darstellt, kann ich es anhand meiner Erfahrung in keinster Weise bestätigen. Ich machte im Laufe der Zeit verblüffende Erkenntnisse im komplementärmedizinischen Bereich und beeindruckende Erfolgs schritte, die für sich sprechen. Mit einer möglichen Ausrede, es könnte sich bei mir um eine Fehldiagnose gehandelt haben, kann man mir von schulmedizinischer Seite nicht kommen. Ich habe mehrere fachärztliche Atteste und unzählige Bluttests von vielen verschiedenen Laboren in Deutschland und Österreich. Man war sich einzig unklar, ob es eine Psoriasis Arthritis oder eine rheumatoide Arthritis (Polyarthritis) war, da es nach einer Mischform dieser beiden Diagnosen ausgesehen hat. Die schulmedizinische Diagnose und Symptomatik hat in den Jahren 2015 und 2016 eindeutig für sich gesprochen.

Im Jahr 2017 füllte ich meinen Körper mit wechselnden sehr hohen Dosen Mikronährstoffen auf. Parallel verzichtete ich von Beginn an auf alle schulmedizinischen Mittel. Damit machte mein Körper rapide Verbesserungen seines Gesundheitszustandes und ich kann mich somit wieder schmerzfrei bewegen. Mit Frühjahr 2018 war ich damit dauerhaft entzündungsfrei, meine Nebenniere hat sich regeneriert und ich bin wieder bei vollen Kräften. Die Antikörper haben sich beruhigt. Ich fühle mich fit und gesund. Es geht mir wieder richtig gut. Ich fühle mich wohl. Diese Parameter sprechen eine eindeutige Sprache.

Vermutlich hat Sie der Titel dieses Buches angesprochen, weil Sie selbst Betroffene sind oder Interesse an den Themen Rheuma, Autoimmunerkrankung und/oder Heilung haben. Zwischen den Zeilen werden Sie womöglich lesen, dass die Themen, um die es dabei geht, noch mehr Menschen betreffen, als die Diagnose offiziell ausgesprochen bekommen haben. *Dieses Buch kann verdeutlichen, dass wir in jedem Moment aufs Neue die Wahl haben, für welchen Weg und welche Lebensqualität wir uns entscheiden. Es liegt in unserer Hand. Freude, Glück und Erfolg steht jedem von uns zu. Und wir haben das Recht auf Gesundheit. Das Ganze kann auch noch leicht gehen und Spaß machen. Kein Märchen, sondern eine Realität, die wir wählen können, wenn wir bereit dafür sind. Ganzheitliche Heilung liegt in unserer eigenen Hand.*

Dieses Buch zeigt die geistig-seelischen Grundstrukturen weit verbreiteter Krankheitsbilder, aber auch gleichzeitig die persönlichen Herausforderungen einer Gesellschaft, wenn wir ernsthaft den Wunsch haben, zu gesunden und den Fokus auf ein wertschätzendes und liebenswertes Miteinander legen.

Mit den angegebenen Übungen möchte ich Sie animieren, nicht nur vorgekaute Lösungen als bare Münze zu nehmen, sondern selbst kreativ und tätig zu werden und aus dem unendlichen Lösungspool unseres Universums zu schöpfen.

Schlussendlich als wesentlichen Schritt soll dieses Buch unserer Grundbasis, dem Körper, die notwendigen Nährstoffe wieder näherbringen, so dass der Körper zu Kräften kommt und sich bestmöglich selbst regenerieren kann.

Die Zahl der an degenerativen rheumatisch-erkrankten Betroffenen liegt in Österreich im siebenstelligen, in Deutschland im achtstelligen Bereich. Darunter gibt es einige, die sich eine Verbesserung ihres körperlichen Zustandes, eine Linderung ihrer Schmerzen, eine Änderung ihrer Einschränkungen im Alltag, mehr Beweglichkeit und/oder ein dauerhaftes Verschwinden der Symptome wünschen. Gerne gebe ich meine Erfahrungen an Interessierte und Betroffene weiter.

Möge dieses Buch den Geist aufwecken, die Seele erinnern, und dem Körper die Möglichkeit geben, Mikronährstoffmängel auszugleichen, um zu gesunden und zu mehr Wohlbefinden zu gelangen.



Michaela Eberhard

Inhaltsverzeichnis

Chronotypie.....	13
Vorgeschichte.....	13
Rien ne va plus	15
Diagnose.....	15
Verzweiflung	17
Rheuma und Autoimmunerkrankungen	
wissenschaftlich gesehen.....	19
Zusammenfassung der wichtigsten wissenschaftlichen	
Fakten aus dem Komplementärbereich:.....	20
Körperliche Ausgangssituation.....	23
Orthomolekulare Medizin	23
Mitochondriale Medizin	24
Rechtzeitig vorbeugen	25
Selbstheilungsprozesse entdecken	27
Krise als Chance	27
Wer belügt wen?	32
Frustrationstoleranz.....	34
Der Schlüssel zum Erfolg	41
Geht nicht, gibt's nicht.....	44
Wieder lernen, Fragen zu stellen.....	45
Die Charakteristik des Rheumikers und der	
Nährboden für Autoimmunerkrankungen.....	49
Umgang mit Konflikten.....	49
Angriff und Verteidigung.....	50
Wutanfall als Selbstsabotage	50
Schlüsselfaktor Schmerz	59
Seelische Verletzung.....	65
Antikörper.....	66
Krankmachender Selbstangriff.....	69

Schmerzkörper	69
Vergangenheit als hängengebliebene Schallplatte	71
Sich ungeliebt fühlen	71
Das Leiden aufgeben	72
Kontrolle aus Selbstschutz	72
Energiemanagement	75
Nebennierenschwäche	76
Ausgebrannt	78
Alle Probleme sind lösbar	79
Fehler sind Helfer	79
Das Recht auf Gesundheit	80
Reiseführer	83
Wissen und Einsicht	85
Die Revolution geht vom Volk aus	85
Die Wahrheit macht uns gesund	89
Persönliche Werte	90
Finanzielle Belastbarkeit	93
Was gegen Statistik spricht	93
Enttäuschung als Desillusionierung	95
Der Wille, der stärker ist, als jegliche Vernunft	95
Das Leben ist ein Wunschkonzert	95
Die Kontrolle aufgeben	96
Der wunde Punkt	99
Wolf und Giraffe	99
Verletzbarkeit macht doch nicht klein	100
Schmerz ist gebundene Lebensenergie	100
Sich wieder berühren lassen	102
Raus aus der Opferhaltung	104
Aufhören zu klagen	106
Die Vorstellung sein lassen	106
Das Ego durchschauen	108
Bereit sein anzunehmen	113
Nicht perfekt, dafür menschlich	115
Geschenk des Himmels	116

Dankbarkeit anstelle von Wut	122
Scheinbar ausweglose Situationen	123
Alles darf sein	125
Anstatt „entweder-oder“ lieber „sowohl-als-auch“	125
Diskrepanz	125
Die eigenen Ängste annehmen.....	128
Ein bisschen Psychosomatik muss sein	128
Toleranz und Kreativität.....	129
Keine Zeit zu verlieren.....	131
Raus aus dem selbstgemachten Gefängnis.....	131
Alles hat seine Berechtigung.....	132
Es sich wert sein	133
Licht am Ende des Tunnels	137
Die Grenzenlosigkeit des Seins erkennen	137
Eine gewisse Magie	138
Aufruf zum Glücklichsein.....	139
Freibrief	140
Unser Körper und unsere Nahrung.....	140
Macht das Essen uns krank?	141
Die Ernährungs-Foobars heutiger Zeit	144
Der Mythos vom gesunden Essen.....	145
Fasten nicht für jedermann optimal	145
Die Fehlernährung des Rheumatiskers.....	145
Fokus einer Nährstofftherapie bei rheumatischen Erkrankungen	146
Körpertherapeutische Arbeit.....	147
Viren und Erreger	148
Tanz der Hormone	150
Stoffwechselstörung HPU (Hämopyrrollaktamurie)	151
Oxidative Belastung	152
Warnung vor chronisch niederschwelligen Entzündungen	155
Latente Azidose	155
Umweltgifte und Schwermetallbelastung	156
Psoriasis – wenn die Haut sich schuppt	156
Mikronährstoffe sind lebensnotwendig	157
Plädoyer für eine frühzeitige Vorsorge.....	159

Phasen erhöhten Bedarfs an Mikronährstoffen	160
Wie sich Mängel belegen lassen	160
Health Claims	162
Keine Angst vor Vitaminen	163
Vertrauen in qualitative und gezielte Nahrungsergänzungen	164
Natürlich versus synthetisch	165
Mut zur kurzzeitigen Hochdosis	165
Der Körper reagiert sofort	166
Keine Autoimmunerkrankung existiert allein	168
Enzyme	170
Dem Körper erlauben, sich für Heilung zu entscheiden	171
Nicht immer alles verstehen brauchen	172
Meine Erfahrungen mit Mikronährstoffen.....	173
MSM (Methylsulfonylmethan = organischer Schwefel)	175
Vitamin D3	179
Bor	181
Vitamin C	183
Magnesium	185
Vitamin K2	186
Omega-3 Fettsäuren	189
Gelenkskomplexe	190
Astaxanthin	191
Weihrauch	192
Kurkuma	193
Cordyceps	193
Ling Zhi (Reishi)	194
Olivenblattextrakt	194
Grapefruitkernextrakt	194
Jod	195
Zink	195
Selen	196
Kupfer	196
B-Vitamine	196
Basenpulver	197
Coenzym Q10	198

Traubenkernextrakt	199
Vitamin A	199
Vitamin E	200
Eisen	200
Aminosäuren	200
L'Lysin	201
Darmbakterien	201
Präparate für intakte Darmschleimhaut	201
Detox	202
Algen	202
Alpha Liponsäure	202
Zeolith	202
Enzympräparate	203
Ausblick in die Zukunft	204
Hier und Jetzt	204
Mein Erfolgsrezept	205
Geweint vor Glück	206
Die Zeichen stehen auf Erfolg	207
Geschehen lassen	207
Körperzellenrock	208
Danksagung	209
Nachwort	209
Über die Autorin	210
Buchempfehlungen	211
Kontakt	211
Buchvorstellung	212