

Dr. med. Oliver Yamuti

EIN FALL FÜR
DR. YAMUTIS
SPRECHSTUNDE

**Was Sie immer schon über
Krankheiten, Diagnose und
alternative Heiltherapien
wissen wollten!**

Verlag **Das Grüne Haus**

Dr. Oliver Yamutis Leitfaden für Ihre persönliche Therapiewahl

„Der Arzt soll die Kraft und die Natur der Krankheit im Ursprung suchen..., denn den Rauch vom Feuer sollen wir nicht löschen, sondern allein das Feuer selbst.“

Paracelsus (1493/94 - 1541)

Entsprechend dieses Grundsatzes habe ich die Behandlungskonzepte meiner Ordination ausgewählt. Eine Erkrankung hat im seltensten Fall nur eine Ursache und daher war es für mich nur logisch nicht nur eine Therapieform, sondern eine Kombination alter und neuer Heilverfahren für die Behandlung meiner Patienten auszuwählen.

Durch die Kombination von östlicher Heilkunst, der modernen elektromagnetischen Testung und Frequenztherapie in Diagnose und Behandlung, können Erfolge erreicht werden, die die Lebensqualität meiner Patienten deutlich verbessern. In diesem Artikel möchte ich auf die verschiedenen von mir verwendeten Therapiekonzepte eingehen und Ihnen einen Einblick gewähren welche Therapieform und Diagnoseform für welche Beschwerden geeignet sind. Ich würde mich freuen wenn Sie mir etwaige Beschwerden oder Gesundheitsfragen zukommen lassen, ich werde mich in den nächsten Artikeln genauer mit diversen Krankheitsbildern und den verschiedenen möglichen Therapiekombinationen auseinandersetzen.

Der elektromagnetische Bluttest (EMBT)

Der feinstoffliche EMBT ist die Grundlage meiner Therapie für all meine Patienten. Er ermöglicht mir den Gesundheitszustand meiner Patienten genau zu erfassen und mögliche drohende Erkrankungen zu erkennen. Speziell wenn in der Familie gehäuft Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Asthma oder auch Krebs vorkommen – ist wichtig zu prüfen, inwieweit Risiken bestehen selbst auch zu erkranken. Diese prognostische Information liefert der EMBT. Er soll bewährte Labortests nicht ersetzen, sondern stellt ein weiteres diagnostisches Hilfsmittel dar. Im Rahmen dieses feinstofflichen Testes wird ein Tropfen Kapillarblut in einen Schwingkreis eingebracht, und die im Blut gespeicherten elektromagnetischen Informationen untersucht (Organveränderungen durch Viren, Bakterien, Parasiten, Toxine usw.). Auch die Verträglichkeit von Medikamenten oder Zahnmaterialien können so überprüft werden.

Durch den EMTB erhalte ich Informationen über Organe, Belastungen durch Viren, Bakterien und Parasiten aber auch über Umweltbelastungen die unseren Körper schädigen können. Weiters kann ich die optimalen Therapeutika bestimmen, in meiner Ordination verwende ich überwiegend Nosoden und homöopathische Komplexmittel. Man kann jedoch auch zum Beispiel das individuell optimale Blutdruckmittel austesten und eine möglichst nebenwirkungsarme Behandlung bei gleichzeitig optimaler Wirkung erreichen. Häufig kann man alleine durch diese Therapieoptimierung die Anzahl der einzunehmenden Medikamente drastisch reduzieren (und dadurch auch deren Nebenwirkung).

Krankheitsbilder: Erkrankungen unklarer Genese (z.B. atypische Bauchschmerzen), chronische und akute Erkrankungen (z.B. Nervenschmerzen, Verkühlungen), Früherkennung von Krebs, Diabetes und familiären Risikofaktoren.

Orthomolekulare Therapie

Was verbirgt sich hinter diesem Komplizierten Namen? Ganz einfach die Untersuchung und Verabreichung jener Vitamine und Spurenelemente die jeder Mensch benötigt um seinen Organismus zu versorgen. Ich konnte feststellen, dass durch die Gabe von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln Therapien plötzlich viel effektiver wurden. Für jeden Reparaturvorgang braucht der Körper bestimmte Ersatzteile. Diese Bausteine für unseren Körper stellen pflanzliche Inhaltsstoffe wie Vitamin und Spurenelement dar. Viele Erkrankungen wie Herpes, häufige Verkühlungen, oder Allergien haben eine fehlerhafte Nährstoffzufuhr als Ursache.

Durch Vollblutanalysen, aber auch durch elektromagnetische Austestung kann man Defizite in der Ernährung erkennen und beseitigen.

Krankheitsbilder: Immunschwäche, häufige Infekte (Herpes, Schnupfen, Grippe), Wundheilungsstörungen, Leistungsschwäche, Sportverletzungen.

Säure-Basen Haushalt

Säure Belastungen wie zuviel tierisches Eiweiß, raffinierter Zucker, Weißmehl, Kaffee, Stress und Bewegungsmangel führen zu einer Gewebsübersäuerung, welche die Ausscheidungsorgane Leber, Niere und Darm schädigen. Die Folgen dieser Säureflut sind Durchfälle, Magenschmerzen, Bindegewebschwäche, Übergewicht aber auch nachhaltige Erkrankungen wie Diabetes, Gelenkschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Allergien und Nervenentzündungen. Die Vermeidung dieser Erkrankungen sollte schon im Vorfeld stattfinden. Die Bestimmung des Aziditätskoeffizienten, im Rahmen einer Untersuchung, hilft das persönliche Risiko festzustellen. Dadurch kann die Gefahr einer chronischen Erkrankung durch Übersäuerung abgeschätzt und Ihre Lebensqualität verbessert werden.

Krankheitsbilder: Bluthochdruck Entzündungsherde, Gelenkentzündungen, Hautprobleme wie Akne oder Psoriasis, chronische Müdigkeit, Übergewicht usw.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Im Gegensatz zum EMBT beschäftigt sich die TCM nicht mit genauen Organanalysen sondern mit Organsystemen. Zu einem Organsystem gehört nicht nur das namensgebende Organ sondern auch das entsprechende Sinnesorgan (z.B. Leber – Auge) der Körpermeridian, und auch die Aufgabebereiche dieses Organsystems. Die Diagnose umfasst Pulsdiagnose, Antlitz und Zungendiagnose und eine ausführliche Anamnese. Während westliche Therapieformen Punktuell eingreifen, behandelt man in der TCM ganzheitlich. Wurde man in der Westlichen Medizin ein Antibiotika gegen einen Harnwegsinfekt einsetzen entspräche dieses Krankheitsbild in der TCM einer Feuchte-Hitze Problematik im Unteren Erwärmer. Die drei Säulen der TCM sind Arzneimitteltherapie, Akupunktur und Ernährungstherapie.

Arzneimitteltherapie

Die Ursprünge der oft irrtümlich Kräutertherapie genannten chinesischen Arzneimitteltherapie, liegen bis zu 5.000 Jahre

in der Vergangenheit. Das Buch der Bücher der TCM, „der gelbe Kaiser“ stammt etwa aus dem Jahr 2800 B.C und beruft sich bereits auf alte mündliche Überlieferungen. Die Errungenschaften dieser Therapieform wurden bis zu dieser Zeit nur mündlich überliefert, häufig in Familien die sich der Heilkunst an Fürstenthöfen widmeten und deren eigenes Leben eng mit Ihrem medizinischen Erfolg verbunden war. Durch diese Motivation, der Vielzahl der in China heimischen Naturarzneien und durch die frühe Dokumentation der Heilkunst in Bücherform, konnte die TCM, im Gegensatz zu anderen Naturheilkünsten, auf eine breite empirische Basis aufbauen. Die Komposition einer genau abgestimmten Mischung (Dekokt), die ständig an den Gesundheitszustand des Patienten angepasst wird, ermöglicht eine wesentlich individuellere Therapie, als durch pharmazeutische Monopräparate.

Akupunktur

Die Geschichte der Akupunktur begann vor etwa 12000 Jahren als die erste Nadel eingesetzt wurde, um Schmerzen zu lindern, oder Abszesse zu eröffnen. Aber wie entstand dieses komplizierte und ausgereifte System der Akupunkturadeln und Meridiane? Jeder der bereits selbst genadelt wurde, bemerkt eine ausstrahlende Energie, häufig wie einen Stromschlag der sich entlang einer bestimmten Bahn im Körper

bewegt. Heute macht der Anteil der Akupunktur etwa 20% einer klassischen TCM Therapie aus. Die Einführung des Meridiansystems jedoch war eine eher westliche Errungenschaft. Seefahrer die als erste mit Akupunktur in Kontakt kamen, verglichen die Einteilung ihrer Seekarten (Meridiane) mit dem Verlauf der Akupunkturbahnen und brachten dieses Wissen nach Europa. Jeder Punkt hat eine lokale Wirkung auf das umgebende Gewebe aber auch auf ein Organsystem.

Ernährungstherapie

Wie in jeder erfolgreichen Therapieform stellt die Ernährung die Basis für die Erhaltung der Gesundheit dar. Durch die Klassifizierung von Nahrung, nach energetischem Temperaturverhalten, Geschmack, Wirkrichtung und Funktionskreislaufbezug kann für jeden Patienten ein spezifischer Ernährungsplan erstellt werden. Diese Richtlinien dienen der Verhinderung von Organstörungen aber auch der Unterstützung bei der Behandlung von akuten Erkrankungen. Oft kann erst das Vermeiden bestimmter Nahrungsmittel eine erfolgreiche Therapie ermöglichen.

Geeignete Krankheitsbilder: Aufgrund des ganzheitlichen Therapieansatzes kann man TCM bei jeder Erkrankung einsetzen.

Den gefährlichen Bluthochdruck erkennen, ergründen und senken!

Die Behandlung des Bluthochdruckes (Hypertonie) ist eine der häufigsten Fragen die an mich gestellt werden. Etwa 10% der österreichischen Bevölkerung leiden unter dieser Erkrankung.

In diesem Artikel möchte ich diese Erkrankung genauer beleuchten und alternative bzw. ergänzende Therapieformen vorstellen.

Was ist eigentlich Bluthochdruck?

Prof. Dr. G. Hitzberger und Prof. Dr. D. Magometschnigg haben genau Regeln aufgestellt wann der Begriff Hypertonie anzuwenden ist.

- REGEL 1: Um die Höhe des Blutdruckes eines Individuums einzuschätzen, braucht man zumindest 30 Messwerte.
- REGEL 2: Wenn 7 oder mehr von 30 Messwerten > 135/85 mm/Hg sind, liegt eine Hypertonie vor.

Wodurch entsteht Bluthochdruck?

Viele Faktoren tragen zur Entstehung von Bluthochdruck bei. Primäre Ursachen sind Erkrankungen der Niere, der Leber und des Gefäßsystems, aber auch Übergewicht, Ernährungsfehler, Infektionen oder Belastungen durch Mikroorganismen oder Toxine (z.B. Schwermetalle).

Welche Folgen hat Bluthochdruck?

Vergleichen Sie doch mal den Blutdruck mit einer Heizung. Sie haben einen zentralen Durchlauferhitzer (Boiler), Leitungen und Heizkörper von denen das Wasser wieder zum Boiler zurückgeleitet wird. Pumpen Sie mit zu viel Druck, so ist die Ursache in einer dieser drei Komponenten zu suchen. Diejenige, je nachdem welche die Schwächste ist (Produktionsfehler usw.) wird als erstes eine Reparatur erfordern. Leider können wir unser Herz (Pumpe) Gefäße (Leitung) und Zielorgane (Heiz-

körper) nicht so leicht reparieren wie unsere Heizungen. Folge- und Begleiterkrankungen des Bluthochdruckes sind: Herzerkrankungen (Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz), Schlaganfall (ischämischer Insult, Hirnmassenblutung, TIA), Durchblutungsstörungen (periphere arterielle Verschlusskrankheit), Erkrankungen der Netzhaut (Blutungen, Exsudate, Ödem), Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen.

Ist es sinnvoll Medikamente abzusetzen um sich alternativ behandeln zu lassen?

Eindeutig nein. Jede alternative Therapieform braucht einige Zeit um zu wirken. Plötzliches Absetzen von Medikamenten kann zu einer hypertensiven Krise führen und dadurch zu Schlaganfall und Herzinfarkt. Die Zielsetzung jeder alternativen Behandlungsform sollte es sein, die Nebenwirkungen von Medikamenten zu reduzieren und die langsame Reduktion der Medikamente (Dosis und Zahl) bei konstanten normotensen Blutdruckwerten, sein.

Elektromagnetischer Test und Bluthochdruck

Mit Hilfe des EMBT teste ich welche Blutdruckmedikamente die optimale Wirkung bei minimaler Nebenwirkungsrate haben. Dies erspart, aufgrund der vielen mittlerweile erhältlichen verschiedenen Blutdruckmedikamente, langwierige Einstellungsversuche. Weiters werden die primär den Blutdruck beeinflussenden Organe Leber, Niere und Herz auf Toxine, Infekte und Funktion getestet. Auch die Zielorgane des Bluthochdruckes werden getestet und eine Therapie festgelegt.

Orthomolekulare Medizin

Omega-3-Fettsäuren reduzieren den Blutdruck und wirken gegen Gefäßverengungen (Raynaud-Syndrom) und Arterio-

sklerose. Kaliummangel führt zu einem erhöhten Blutdruckrisiko. Kalzium und Zinkmangel kann besonders gegen die gefährliche Schwangerschaftshypertonie helfen.

Säure-Basen Haushalt

Säure Belastungen wie zuviel tierisches Eiweiß, raffinierter Zucker, Weißmehl, Kaffee, Stress und Bewegungsmangel führen zu einer Gewebsübersäuerung, welche die Ausscheidungsorgane Leber, Niere und Darm schädigen. Gerade diese Schädigung kann Bluthochdruck auslösen oder verstärken. Auch der Abbau und die Entgiftung von Medikamenten können zur Übersäuerung und zu einem erhöhten Therapiebedarf führen. In meiner Praxis konnte ich feststellen, dass die Beseitigung der Übersäuerung als Risikofaktor zu einer deutlichen Reduktion der blutdrucksenkenden Medikamente führt. Die Ernährungsumstellung zugunsten basenbildender Nahrungsmittel ist ein wichtiger Schlüssel für eine erfolgreiche Therapie. Basenreiche Nahrungsmittel sind z.B. Kartoffeln und Gemüse. Fleisch sollte nur in Kombination mit Gemüse (im Verhältnis 1:7) gegessen werden. Allgemeine Ernährungsrichtlinien sind aber oft zu unspezifisch, sie sollten immer individuell auf die Physiologie des Patienten abgestimmt.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Während alle westlichen Therapieformen ein mechanisches Krankheitsbild verfolgen befasst sich die TCM mit den verborgenen Ursachen der Erkrankung. Bluthochdruck ist ein Symptom einer Dysbalance des Körpers (z.B. aufsteigendes Leber-Yang, YIN-Mangel, Feuchte-Hitze im OE), und keine eigenständige Erkrankung. Das Krankheitsbild eines aufsteigenden Leber-Yang welches Bluthochdruck hervorrufen kann, wird in der TCM durch Schwäche der Nieren und Leber YIN hervorgerufen. Psychische Faktoren wie Aggression, Wut und Zorn aber auch YIN konsumierende Faktoren wie Stress, Überarbeitung, Alkoholkonsum können dieses Symptombild hervorrufen. Besonderes Augenmerk wird daher auf die Stärkung der YIN Energie von Niere und Leber (Kräuter, Tai Qi,

Ernährung) gelegt. Bluthochdruck stellt eine Form entfesselter Energie dar die durch die Stärkung der Substanz behandelt wird. Wie ein Anker ein Schiff hält soll auch die Stärkung des YIN die schädliche Energie im Zaum halten. Aber auch Verhaltensveränderungen der Patienten gehören zu einem ganzheitlichen Therapieansatz. Mit Hilfe der Akupunktur kann diese überschüssige Energie abgeleitet werden.

Auch das Symptombild der Feuchten-Hitze fällt in den westlichen Symptombereich des Bluthochdruckes.

FALLBEISPIEL: 42-jähriger Patient mit RR 185/125. Manager, Normalgewicht, hat bisher jede medikamentöse Therapie wegen Nebenwirkungen abgebrochen.

Diagnose: EMTB: Entgiftungsstörung der Leber und Dysfunktion der Niere. *Orthomol. Diagnose/Labor:* Hypercholesterinämie, Selenmangel, erhöhte Leberwerte. Stark saurer pH des Urin. Dysbalance des Säure Basenhaushaltes. *TCM:* Feuchte Hitze im OE; Nieren YIN Mangel, aufsteigendes Leber Qi.

Therapie: ACE Hemmer + Diuretikum (mit EMBT ausgetestet) als Soforttherapie. Hömöopathische Tropfen zur Entgiftung und Stärkung von Leber und Niere. Substitution der fehlenden Spurenelemente und Vitamine. Individuelle Ernährungsumstellung auf Basenüberschüssige Diät unter Berücksichtigung der TCM Diagnose (2 mal Woche Kartoffeltag + gekochtem Gemüse und die Vermeidung von Zucker, Auszugsmehl, Milchprodukten und Rohkost). Ohrakupunktur. Auf Kräutertherapie wurde auf Wunsch des Patienten verzichtet. Bewegungstherapie.

Ergebnis: Blutdrucknormalisierung nach 3 Tagen (<135/85 mm/Hg). Nach 2 Monaten Reduktion des ACE Hemmers um 50% der Dosierung bei strenger RR Kontrolle. Normalisierung der Laborwerte (Spurenelemente) nach 3 Monaten. Reduktion des Cholesterinspiegels nach 3 Monaten. Verbesserung der Leberparameter. Nach 4 Monaten absetzen der Diuretikatherapie bei strenger RR Kontrolle.

Ob ein Absetzen der medikamentösen Therapie (low-dose Monotherapie) ganz erfolgen kann ist derzeit noch nicht absehbar.

Wenn die Gelenke Beschwerden machen...

Eine der häufigsten Anfragen meiner LeserInnen und auch in meiner täglichen Praxis bezieht sich auf die Behandlung von Gelenksbeschwerden. Darum möchte ich mich hier näher mit dieser Problematik beschäftigen und mögliche alternative Behandlungsformen erläutern.

Was steht aber eigentlich hinter dem Begriff Arthrose (Gelenkerkrankung)? Mit Arthrose ist eine Erkrankung eines oder mehrerer Gelenke gemeint, die durch Fehlbelastung, Abnutzung oder Entzündung entsteht. Die Symptomatik reicht von leichten Schmerzen bei Belastung bis zur vollständigen Bewegungsverlust des Gelenkes. Was kann aber bei einem Gelenk erkranken?

Ein Gelenk besteht aus Gelenkkapsel, Synovialflüssigkeit und den glatten Knorpelschichten der Gelenksflächen. Wie ein mechanisches Uhrwerk mit gut geölten Zahnrädern ermöglichen unsere Gelenke schmerzfreie Bewegungen. Die Synovialflüssigkeit hätte in unserem Uhrwerkbeispiel die Aufgabe des Öls und die Gelenksflächen die Aufgaben der Zahnräder. Ist eine dieser Komponenten schadhaf, kann eine massiven Schädigung des Gelenkes und starken Schmerzen auftreten.

• **Primäre Arthrose:** Direkte Überbeanspruchung, z.B. Schwerarbeit, Sport, hohes Körpergewicht. Indirekte Überbeanspruchung, z.B. Alterung, Durchblutungsstörungen.

• **Sekundäre Arthrose:** Angeborene und vererbte Gelenksveränderungen. Erworbene Gelenksveränderungen, z.B. chronische Entzündungen, Rheuma, Unfälle mit Gelenksdeformierungen usw.

Abgesehen von angeborenen Erkrankungen und Überbelastung durch Sport sind die entzündlichen Veränderungen das häufigste Krankheitsbild in meiner Praxis. Häufig sind mehrere Gelenke von Schmerzen betroffen, manchmal wandert der Schmerz auch von einem Gelenk zum Nächsten.

Gelenksschmerzen unter dem Aspekt des Säure-Basen-Haushaltes

Ernährungsbedingte Übersäuerung durch zu viel Protein, Zucker und Auszugsmehl sowie Alkohol, Kaffee und Umweltstress können zu Arthrose führen. Säuren sind chemische Verbindungen die Wasserstoff enthalten. Diese zeigen die Neigung mit basischen Substanzen im Körper chemisch zu reagieren. Dadurch werden sie als schwer lösliche Salze im Bindegewebe, Muskeln und Gelenke abgelagert. Es entstehen Entzündungen welche die Gelenksflächen und besonders das Kollagen des Knorpels nachhaltig schädigen. Besonders wenn mehrere Gelenke betroffen sind ist eine genaue Analyse des Übersäuerungszustandes von großem Vorteil.

Diagnose: Säure-Basen-Test nach Sander

Therapie: Basenbäder der betroffenen Gelenke, Basenpulvereinnahme, Bikarbonat Infusionen, Ernährungsumstellung.

Gelenksschmerzen unter dem Aspekt der Orthomolekularen Medizin

Entzündungen der Gelenksflächen können zu Schmerzen, Deformation und Bewegungseinschränkungen der betroffenen Gelenke (Finger, Hüfte, Knie, Nacken) führen. Auch hier stellt eine suboptimale Ernährung einen wichtigen Faktor dar. Unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schmerzmittel und entzündungshemmende Substanzen können manchmal das Fortschreiten der Gelenkentzündung sogar noch verstärken.

Diagnose: Test einer möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeit, Spurenelement und Vitaminanalyse (aus Vollblut).

Therapie: Substitution der fehlenden schützenden Mikronährstoffe, besonders Vitamin E, Vitamin C, Selen, Zink, Mangan, Kupfer und schwefelhaltige Aminosäuren. Die genaue Dosierung sollte individuell nach der Blutanalyse angepasst werden.

Gelenksschmerzen (Bi-Syndrom) unter dem Aspekt der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)

Gelenksschmerzen werden in der TCM unter dem Sammelbegriff Schmerzhaftes Obstruktionsyndrom (Bi-Syndrom) betrachtet. Ursache sind äußere Faktoren (Wind, Kälte, Nässe) die in den Körper eindringen und dort Schmerzen und Entzündungen verursachen. Allerdings kann dies nur geschehen wenn unser Abwehr Qi (Energie) zu schwach ist um diese Faktoren zu vertreiben. Wut, Ärger, Zorn, alle diese Emotionen können genauso wie ein Blut oder YIN Mangel unsere Abwehr Energie schwächen und das Entstehen eines Bi-Syndroms erst ermöglichen. Die Therapie sollte nie nur die Symptomatik des Gelenkschmerzes, sondern auch immer die begünstigenden Faktoren einschließen.

• Wind-Bi: Der Schmerz bewegt sich von einem Gelenk zum anderen.

• Nässe-Bi: Fixierter lokaler Schmerz mit Gelenksschwellung.

• Kälte-Bi: Starker Schmerz in einem Gelenk.

• Hitze-Bi: Sehr starker Schmerz rote geschwollene Gelenke.

• Knochen-Bi: Gelenksdeformation.

Diagnose: Anamnese, Zungen und Pulsdiagnostik, Gelenksveränderungen.

Therapie: Akupunktur, Ernährungstherapie, Kräutertherapie.

Gelenksschmerzen unter dem Aspekt des Elektromagnetischen Bluttest (EMBT)

Erkrankungen durch Mikroorganismen werden als Erinnerung in unseren Zellen gespeichert. Dadurch können Entzündungen entstehen die dieses Gewebe angreifen. Diese Entzündungen werden durch eine übersäuerte Stoffwechsellage noch verstärkt.

Diagnose: Gelenkstestung EMBT

Therapie: Schulmedizinisch (z.B. Chondroitinsulfat), Homöopathisch, Frequenztherapie.

FALLBEISPIEL: 31-jähriger Patient Normalgewicht, Knie-schmerzen und Bewegungseinschränkung seit 3 Monaten, sehr Sportlich (derzeit nicht möglich), beginnende Schmerzen im Bereich der Fingergrundgelenke.

Diagnose: MAQ >40%. (Säure-Basen-Test nach Sander). Orthomolekulare Diagnose/Labor: Selenmangel, Kupfermangel, Magnesiummangel. TCM: Feuchte Hitze; Nieren YIN Mangel. EMTB: Entgiftungsstörung der Leber und Dysfunktion der Niere, Belastung mit Mikroorganismen im Bereich der Gelenke.

Therapie: Basenbäder, Basenpulvereinnahme, Bikarbonat Infusionen 1 mal/Woche. E-Homöopathische Tropfen zur Entgiftung und Stärkung von Leber und Niere. Substitution der fehlenden Spurenelemente und Vitamine. Individuelle Ernährungsumstellung auf Basenüberschüssige Diät unter Berücksichtigung der TCM Diagnose (1 mal Woche Kartoffeltag + gekochtem Gemüse und die Vermeidung von Zucker, Auszugsmehl, Milchprodukten und Rohkost).

Ergebnis: Schmerzfreiheit nach 3 Monaten Therapie. Keine Bewegungseinschränkung. Patient kann wieder beschwerdefrei Sport (Schitouren, Laufen) betreiben.

Kann „gesunde“ Ernährung krank machen?

Eine der grundsätzlichen Fragen, die ich mit meinen Patienten im Rahmen des Erstgesprächs genau betrachte, ist die Frage der Ernährung. Sie sind häufig erstaunt wie wichtig Ihre Ernährungsgewohnheiten für den Erfolg meiner Therapie sind. Sie übersehen, dass Ernährung die einzige Therapieform ist die regelmäßig auch ohne ärztliche Anweisung durchgeführt wird.

Ernährung ist billig und in unserer heutigen Gesellschaft bedeutet billig auch manchmal unwichtig. Zudem wird uns durch die Werbung ein falsches Bild von gesunder Ernährung vermittelt.

Es ist viel Überzeugungsarbeit notwendig um Patienten von der Bedeutung der richtigen Ernährung zu überzeugen. Ein Patient meinte einmal erbost „ich komme zu Ihnen wegen eines chronischen Leidens und Sie sprechen mit mir über meine Essgewohnheiten, verschreiben sie mir doch ein Medikament damit ich gesund werde, am Essen wir es ja sicher nicht liegen“.

Da dieses Thema auch häufig im Rahmen der Leserbriefe angesprochen wird, möchte ich mich genauer mit diesem Thema auseinandersetzen, denn Ernährung ist für jede Therapie die

Grundlage! Knusprige Semmeln, rote saftige Äpfel, unser Obst und Gemüse wird immer schöner, aber trägt nicht manchmal der Schein? Welche Inhaltsstoffe sind wirklich in Obst und Gemüse enthalten? In meiner Praxis sehe ich, dass richtige Ernährung nicht nur die Basis jeder Therapie, sondern auch die kostengünstigste Form einer Behandlung ist. Sie hat keine Nebenwirkung hat und kann richtig zubereitet ein echter Genuss sein. Wie sollte man sich aber ernähren? Reicht ausreichend Obst und Gemüse, oder sollte es biologisch angebautes Gemüse sein? Und warum leiden sogar einige Patienten die Vegetarier sind an Vitamin und Spurenelement Mangel?

Das Thema Ernährung wird besonders wichtig, wenn man als Arzt an seine therapeutischen Grenzen stößt. Ich konnte feststellen, dass durch die Gabe von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln, Therapien plötzlich viel effektiver wurden. Manchmal vergleiche ich mich mit einem Automechaniker dem trotz aller Ausbildung und Werkstattausrüstung einfach die Ersatzteile für eine Reparatur fehlen. Diese Ersatzteile für unseren Körper stellen pflanzliche Inhaltsstoffe wie Vitamin und Spurenelement dar. Müssen wir aber nun wirklich täglich

teure Vitaminkapsel einnehmen, oder kann unsere Ernährung auch diesen Beitrag leisten? Selbstversuche mit gepressten Gemüse und Vitaminsäften (Rohstoffe aus dem Supermarkt) waren leider sehr ernüchternd und wer täglich über Wochen 3 Liter Gemüsesaft getrunken hat, wird mir sicher beipflichten. Auch meine intrazelluläre Messung der Vitaminkonzentration, war verglichen mit den Vorwerten unter hochdosierter Vitamintherapie in Kapselform nicht beeindruckend. Daher stellt sich die Frage:

Kann man sich heutzutage noch gesund ernähren?

Haben sich unsere Nahrungsmittel im Laufe der letzten Jahrzehnte so stark verändert, und stimmt es wenn ältere Patienten über Geschmacksveränderungen bei Obst und Gemüse klagen? Ist ein Apfel eigentlich noch vergleichbar mit einem Apfel den unsere Eltern und Großeltern gegessen haben? Genau mit dieser Frage haben sich bereits viele Studien auseinandergesetzt. Die Forscherin Anne-Marie Mayer zeigte in einer Studie eine signifikante Reduktion der Spurenelemente (Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Cu, Zn) in Lebensmitteln von 1930 bis 1980. Der Ernährungswissenschaftler David Thomas kam auf noch genauere Ergebnisse, er postulierte zum Beispiel bei Spinat einen 50% Verlust an Eisen, und bei Karotten einen 75% Verlust an Magnesium.

Andere Studien brachten vergleichbare Ergebnisse für Vitamine. Sind diese Untersuchungen aber wissenschaftlich korrekt und vertrauenswürdig? Ich möchte Ihnen in diesem Zusammenhang eine Gegendarstellung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung nicht vorenthalten (21. Jänner 2004) die diese Studien kritisierte, aber in eigenen Untersuchungen immerhin feststellen musste „Die Datenbankrecherche zeigte einzig, dass heutiges Gemüse 22 Prozent weniger Vitamin C, 30 Prozent weniger Vitamin B2, 28 Prozent weniger Magnesium und 57 Prozent weniger Kupfer enthält.“ Warum hat sich aber unsere Nahrung so verändert und stimmt das überhaupt, ist die gesunde Karotte wirklich nur noch ein oranges Stäbchen ohne Nährwert? Allerdings wurden nur Supermarktprodukte untersucht, vielleicht stellen Bioprodukte ja einen Ausweg dar.

Besteht ein Unterschied zwischen normalen Obst oder Bioprodukten?

Dr. Hoffmann ein deutscher Kollege konnte einer Studie, die auch vom Bayerischen Verbraucherschutz-Ministerium gefördert wurde feststellen, dass die Herstellung und der Anbau von entscheidender Wirkung für die Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse sind. Die Aufgabe von Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen sind von der Natur nicht als Hilfe für unsere Gesundheit, sondern als pflanzlicher Schutzschild gegen Stress, Umweltbelastungen und schädliche Mikroorganismen gedacht. Je mehr die Pflanzen in der Wachstumsphase oder durch Lagerung verbrauchen, um so weniger haben wir auf den Teller. Dieser Schutzschild kann durch den Elektronengehalt der Nahrung bestimmt werden. Je mehr desto besser für uns als Verbraucher. Diese Schutzfunktion der Nahrung wird auch als Ihre Reduktionsfähigkeit bezeichnet. Nahrung die diese Fähigkeit durch Anbau Lagerung oder künstliche Reifung verloren hat ist tot (elektronenarm), und belastet unseren Organismus zusätzlich.

Was bedeutet die Schutzfunktion der Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse für unsere Gesundheit?

Freie Radikale sind Giftstoffe die bei Stoffwechselabläufen im Körper entstehen, aber auch beim Sonnenbaden, durch Umweltgifte, Nikotin und Stress. Sie gelten als Gefäß- und Zell-Zerstörer, als Hauptverdächtige, wenn es um Krebs und

sogar um das Älterwerden ganz allgemein geht. Der Schutz vor Radikalen bedeutet daher laut den Erkenntnissen von Dr. Hoffmann Schutz vor so genannten „Radikalerkrankungen“ wie Arteriosklerose, Gedächtnisschwund, Immunschwächen, Augenerkrankungen, Lungenfibrose, Lebererkrankungen, Morbus Parkinson, div. Krebserkrankungen und vermindern ein vorzeitiges Altern. Am Wirksamsten kann die Neutralisation der freien Radikalen durch eine „elektronenreiche“ Nahrung gefördert werden, also durch ein Nahrungsangebot, in welchem im Fließgleichgewicht der Redox-Systeme die reduzierten Formen, also die Elektronenreicheren, überwiegen.

Gesunde Ernährung ist möglich

Die richtige Auswahl der Nahrungsprodukte ist ein wichtiger Schritt zur Erhaltung unserer Gesundheit. Studien die den Nährstoffverlust unserer Nahrung anprangern sind zum Teil richtig, aber man muss immer bedenken, dass die untersuchten Obst und Gemüsesorten unter industriellen Vorbedingungen angebaut, unreif geerntet, gelagert und künstlich gereift werden. Diese Nahrungsmittel haben ihre Schutzfunktion verloren und sind zu einem Großteil wertlos und nur eine schöne aber leere Hülle. Eine Auswahl von der Saison entsprechenden Obst und Gemüsesorten, die schonend angebaut und zubereitet werden, wären ein optimaler Schutz für unsere Gesundheit.

Wie sollten wir uns Ernähren?

Die ursprünglichen Menschen ernährten sich vorwiegend von Früchten, Fischen und Pflanzen mit hohem Ballaststoffgehalt. Sie war reich an Folsäure, ungesättigte Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen. Unsere heutige westliche Ernährung besteht aus vorwiegend Fleisch, Fett (mehrfach ungesättigte Fettsäuren), sie ist Vitamin und Spurenelementarm. Die folgende Grafik zeigt nun den Unterschied der modernen zur ursprünglichen Ernährung.

Wie kann man seine Defizite feststellen?

- Vollblutanalyse: Mit Hilfe dieser Untersuchung kann man exakt den intrazellulären Vitamin und Spurenelementhaushalt erkennen und Mangelerscheinungen gezielt ausgleichen.
- Fettsäurestatus: Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren sind wesentliche Bestandteile von unseren Zellen und können nur durch die Nahrung aufgenommen werden. Ein Mangel führt zu Wachstums und Regenerationsschäden der Zellen. Mit Hilfe des Fettsäurestatus kann man den genauen Bedarf des Patienten feststellen und Erkrankungen z.B. (Herz-Kreislauf, chronische Entzündungen) vorbeugen.
- Immunologische Tests: Auch gesunde Ernährung kann krank machen. Man unterscheidet Nahrungsmittelallergien von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Nahrungsmittelallergien treten in der Regel sofort auf und werden von Patienten auch schnell erkannt. Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zeigen sich bis zu 28 Tage später und sind daher wesentlich schwerer zu entdecken. Die folgen dieser Unverträglichkeit sind häufig chronische Entzündungen die Gelenke aber auch Organe betreffen können. Wenn Patienten unter chronischen unspezifischen Beschwerden oder Schmerzen leiden oder aber auch Probleme bei der Gewichtsreduktion haben, sind immunologische Tests häufig der Schlüssel zum therapeutischen Erfolg.
- Spurenelementmangelsymptome und Vitaminmangel: Vitamine und Spurenelemente sind die lebenswichtigen Bausteine unseres Körpers. Eine unzureichende Versorgung führt zu Mangelerscheinungen und einer Vielzahl von Erkrankungen. Insbesondere Organe mit hoher Stoffwechselrate wie Herz, Gehirn, Magen-Darmtrakt und die Blutbildenden Gewebe des Knochenmarks sind besonders von einer guten Versorgung

abhängig. Prinzipiell sind alle Stoffwechselfvorgänge, Entzündungen und körpereigene Reparaturmechanismen von diesen Bausteinen abhängig.

Mangel an gesunden Fettsäuren

- Konzentrations-, Lern und Verhaltensstörungen bei Kindern.
- Allergische Reaktionen
- Depression
- Trockene Schuppige Haut, Ekzeme
- Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, Herzschwäche)
- Infektanfälligkeit
- Muskel und Nervenerkrankungen

6 Stufen zu gesunden Ernährung!

1. Stufe: Bedenken Sie, dass jeder Mensch einen anderen Stoffwechsel und Nährstoffbedarf hat daher vermeiden Sie Diäten die für die breite Masse entwickelt worden sind.

2. Stufe: Lassen Sie Ihre Nährstoffdepots überprüfen (Vollblutanalyse). Wenn Mangel besteht versuchen sie zuerst Ihre

Ernährung anzupassen. Obst und Gemüse sollte täglich konsumiert werden, kaufen Sie bewusst biologisch angebaute Nahrungsmittel.

3. Stufe: Achten Sie darauf genügend basische Lebensmittel zu sich zu nehmen. Kontrollieren Sie den pH Ihres Urins, dieser ist ein optimaler Anzeiger für den Grad Ihrer Übersäuerung. (Teststreifen bekommt man in jeder Apotheke).

4. Stufe: Hören Sie auf Ihren Körper. Vermeiden Sie Nahrungsmittel von denen Sie vermuten dass Sie Ihnen nicht gut tun (Blähungen, Durchfall usw.).

5. Stufe: Wenn Sie unter gesundheitlichen Problemen leiden oder chronische Erkrankungen in Ihrer Familie auftreten, würde ich zu einem Nahrungsmittel Test bezüglich Unverträglichkeit raten. (Immunologisch, Radiologisch oder Kinesiologisch).

6. Stufe: Lassen Sie sich bezüglich einer individuellen Ernährung professionell Beraten. Nicht nur die Vermeidung von unverträglichen Nahrungsmitteln, sondern auch die gezielte Aufnahme von gesundheitsfördernden Nährstoffen (z.B. nach Gesichtspunkten der TCM oder orthomolekularen Medizin) kann eine sehr effektive Therapieform sein.

Vitamine & Spurenelemente: Eine Chance für unsere Gesundheit? !

Kaum ein Thema ist in den letzten Monaten immer wieder so kontroversiell diskutiert worden. Sind Spurenelemente und Vitamine eine Chance für unsere Gesundheit und Jugend oder sind Vitaminpräparate wirkungslos und teuer (*Magazin Profil Nr. 5*)?

Keine Werbung, egal ob Hundefutter, Fertigsuppen oder Hautcreme, kommt ohne die Schlagworte „Anti Aging“, „Oxidationsschutz“ oder „Vitamine und Spurenelemente“ aus. Welche Produkte sind aber wirklich wirksam und brauchen wir alle ein umfassendes Multivitaminpräparat jeden Morgen um beschwingt in den Alltag zu gehen?

Das Thema Ernährung wird besonders wichtig, wenn man als Arzt an seine therapeutischen Grenzen stößt. Ich konnte feststellen, dass durch die Gabe von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln Therapien plötzlich viel effektiver wurden. Manchmal vergleiche ich mich mit einem Automechaniker, dem trotz aller Ausbildung und Werkstattausrüstung einfach die Ersatzteile für eine Reparatur fehlen. Diese Ersatzteile für unseren Körper stellen pflanzliche Inhaltsstoffe wie Vitamine und Spurenelemente dar.

Eigentlich wollte ich Ihnen in diesem Artikel Kurzbeschreibungen von Vitaminen und Spurenelementen geben, aber ich glaube es ist sinnvoller, wenn ich Ihnen zuerst meinen Weg zur Orthomolekularen Medizin zeige. Mikronährstoffe sind das Stiefkind der Medizin, ich glaube kein Aspekt der Gesundheit wird von Ausnahmen wie Skorbut oder Eisenmangelanämie an Universitäten und Spitälern weniger gelehrt. Eine Kollegin antwortete mir auf die Frage warum Sie an einem Orthomolekularen Seminar teilnimmt: „Ich finde es peinlich Ärztin zu sein und über die Wirkung von Antibiotika mehr zu wissen als von Zink oder Selen“. Jeder Mensch neigt dazu Dinge einzusetzen die er kennt, vielleicht ist dies der Grund warum Vitamine und Spurenelemente noch viel zu wenig beachtet werden. Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen, darf man sich allerdings nicht auf Produkte aus Reformhäuser und Drogeriemärkte

verlassen. Die Dosierung ist oft zu gering und diese Vitaminpräparate sind dann wirklich nur teuer und wirkungslos.

Orthomolekulare Medizin

Der Begriff orthomolekular bedeutet so viel wie „die richtigen Moleküle“. Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung von guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Vitamine und Spurenelementen die normalerweise im Körper vorhanden sind und daher möglichst wenige Nebenwirkungen haben. Anders als die offiziellen Referenzwerte folgt die Orthomolekulare Medizin der Idee, dass jeder Mensch einen unterschiedlichen Nährstoffbedarf hat. Dieses Therapieprinzip entspricht genau meiner Vorstellung einer individuellen Therapie. Jeder Patient sollte genau nach seinem Bedarf behandelt werden und nicht wahllos Multivitaminpräparate einnehmen.

Der Unterschied zwischen Nährstoffen und Medikamenten

• **Nährstoffe:** Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente) sind Substanzen die in unterschiedlicher Form in Nahrungsmitteln vorkommen, über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen und (abgesehen von z.B. Vitamin A, Selen und Eisen) in der Regel frei von Nebenwirkungen sind.

• **Medikamente:** Chemische Arzneimittel sind körperfremde Substanzen die schnell wirken, Nebenwirkungen haben und sogar abhängig machen können.

Die Kunst der richtigen Dosierung

Wenn man als Therapeut Mikronährstoffe einsetzt, sollte man zuerst Mangelzustände feststellen. Die einzige sinnvolle Untersuchung ist die Vollblutanalyse. Erst dadurch kann man den wirklichen Bedarf an orthomolekularer Therapie erkennen.

Viele meiner Patienten litten trotz regelmäßiger Einnahme von Multi-Vitaminpräparaten einerseits an Mangelzuständen, andererseits an Überdosierungserscheinungen. Hochdosispräparate sollten nur nach Analyse und kompetenter medizinischer Beratung eingesetzt werden.

Entstehung eines Mikronährstoffmangels

Die Entwicklung eines Vitaminmangels ist die Folge einer jah-

relangen Unterversorgung aufgrund von mangelhafter Ernährung oder vermehrten Verbrauchs. Es treten erste Symptome wie chronische Erkältungen und körperliche und geistig eingeschränkte Leistungsfähigkeit auf die häufig unerkannt bleiben. Unveränderliche Organschäden treten in westlichen Ländern selten auf, aber die Langzeitfolgen eines chronischen Spurenelement- und Vitaminmangels können bis zu Herzerkrankungen oder Krebs führen.

Vitamine in unserer Ernährung

Vitamine sind immer wieder in aller Munde, Hautcremen und Hundefutter werden damit angereichert, wir können mit „Anti-Aging“ Vitaminen ewig jung bleiben – aber wer versteht wirklich welche Bedeutung Sie für den Menschen haben?

Trotz zahlreicher Artikel zu diesem Thema in Zeitungen und Zeitschriften konnte ich bemerken, dass die meisten meiner Patienten wahllos Präparate einnehmen, die für Sie vollkommen ungeeignet sind.

Braucht unser Körper Vitaminpräparate?

Zuerst stellt sich die Frage ob man nicht mit häufigen Gemüse oder Obstverzehr seinen individuellen Bedarf ausreichend decken kann. Dieses Thema ist seit einigen Jahren heftig umstritten. Die Diskussion löste eine wissenschaftliche Publikation (Untersuchungszeitraum 1963-1992), die 1997 im British Food Journal erschienen ist aus. Die Autorin Anne-Marie Mayer verglich Gehalte von acht Mineralstoffen in 20 Früchte- und 20 Gemüsearten. Abgesehen von Phosphor stellte sie bei allen anderen Mineralstoffen eine Verminderung fest. Mayer folgerte, dass eine mangelnde Versorgung des Menschen zu befürchten sei. Weitere Studien zeigten ähnliche Veränderungen des Nährstoffgehaltes unserer Nahrungsmittel.

Diese Diskussion führte natürlich zu einer Gegendarstellung der Wirtschaft die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte. In einer Pressemitteilung (vom 21. Januar 2004) teilte zum Beispiel die SGE (Schweizer Gesellschaft für Ernährung) mit: Die Datenbankrecherche zeigte einzig, dass heutiges Gemüse 22 Prozent weniger Vitamin C, 30 Prozent weniger Vitamin B2, 28 Prozent weniger Magnesium und 57 Prozent weniger Kupfer enthält.

Diese Gegendarstellung sollte eigentlich zeigen, dass in den letzten Jahrzehnten kein Nährstoffverlust unserer Feldfrüchte eingetreten ist, allerdings wurde ich nicht wirklich davon überzeugt.

Vitaminspiegel in der Praxis

Durch die Vitamin Vollblutanalyse konnte ich im letzten Jahr ausreichende Anzeichen dafür erkennen, dass die Studie von Frau Anne-Marie Mayer nicht so falsch sein kann. Besonders Patienten mit chronischen Beschwerden (Sinusitis, Bronchitis, Allergien, Neurodermitis, Krebs) leiden häufig an unerkannten Vitaminmangelerscheinungen. Vitamine sind kein Wunderheilmittel, sondern Bausteine die der Körper für seine Reparatur benötigt.

Der Fluch des Halbwissens

Manchmal ist es für Patienten einfacher selbst Laborbefunden nicht zu vertrauen als die Krankheitsursache Mangelernährung zu akzeptieren. Ich erinnere mich an eine Patientin die unter chronischer Sinusitis litt. Trotz 5 Portionen Obst täglich und einem Vitaminpräparat zeigte sich in der Symptomatik ein

extremer Vitaminmangel. Nach dringlichem Anraten meinerseits lies die Patientin widerwillig eine Vitamin-Vollblutanalyse (Labor) durchführen die den Mangel bestätigte. Die Patientin bestand auf einer Kontrolle und als auch diese den Vitaminmangel zeigte verließ Sie wütend meine Ordination.

Falsche Information oder auch nur Teilinformationen können manchmal mehr schaden als nützen. Stellen Sie sich vor Sie kaufen ein neues Auto und erkennen erst bei einem Unfall, dass die Sicherheitsgurten nicht funktionieren. Diese Enttäuschung wird Sie bei jedem weiteren Autokauf negativ beeinflussen und ist nur schwer zu überwinden. Der Verlust des Vertrauens in Werbeinhalte führt manchmal zu einem gänzlichen Vertrauensverlust in die orthomolekulare Medizin. Oft ist es einfacher Patienten zu behandeln die sich mit gesunder, vitaminreicher Ernährung noch gar nicht beschäftigt haben.

Die Kunst der Dosierung

Viele Vitaminpräparate sind auf den Bedarf junger gesunder Menschen angepasst, erst langsam drängen auch Präparate für ältere Patienten auf den Markt. Natürlich kann auch eine dieser Mischungen genau passen, aber der individuelle Bedarf ist das wirkliche Dosierungsgeheimnis. Nur durch eine gezielte Laboranalyse kann man Vitamine und Spurenelemente gezielt und sinnvoll einsetzen.

Aufgabe von Vitaminen (Beispiel Vitamin C und E)

Die Aufgaben von Vitaminen sind so vielfältig, dass Sie den Rahmen dieses Artikels sprängen würden. Ich möchte aber doch noch einige Informationen zu zwei der wichtigsten Reparaturstoffe Ihres Körpers anmerken.

Vitamin C: Vitamin C gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und kann vom Körper nur durch Nahrung aufgenommen werden. Einige der wichtigsten Aufgaben von Vitamin C sind:

- Antioxidative Wirkung: Schutz vor Zellschäden
- Kollagensynthese: Regeneration und Schutz von Bindegewebe und Blutgefäßen.
- Carnitinbildung: Vitamin C Mangel führt zu Muskelschwäche und Müdigkeit
- Schutz vor Infektionen
- Reduktion des Histamin: Histamin ist eine Substanz die der Körper in Rahmen von Allergien (Heuschnupfen, Hautallergien, Insektenallergien usw.) freisetzt. Durch Vitamin C kann man diese Symptome verringern.
- Mangelzustände werden durch fehlende Aufnahme, Stress, chronische Erkrankungen (Diabetes, Rheuma), Alkohol, Strahlungen, Rauchen, Alter und Schwangerschaft ausgelöst. Einige der Folgen sind: Blutungen, schlechte Wundheilung, Schwäche, Müdigkeit
- Abwehrschwäche: chronische Infektionen (Sinusitis, Bronchitis usw.)
- Der verringerte Zellschutz (antioxidative Wirkung) kann zu einem erhöhten Risiko für Krebs, Schlaganfall und Herzerkrankungen führen.

kungen führen.

• Empfohlene Dosierung: Je nach Bedarf und Erkrankung zwischen 100 (DACH) bis 10 000 mg. Bitte keine Selbsttherapie sondern hohe Dosierungen nur unter medizinischer Kontrolle.

Vitamin E: Vitamin E gehört zu den fettlöslichen Vitaminen, bezeichnet eigentlich vier natürlich vorkommende Substanzen (Tocotrienole) die vom Körper durch Nahrung aufgenommen werden. Einige der wichtigsten Aufgaben von Vitamin E sind:

- Antioxidative Wirkung: Schutz vor Zellschäden
- Antithrombotische Wirkung: Schutz vor „Blutgerinnseln“.
- Mangelzustände werden durch Weißmehl, Arzneimittel (Antiepileptika usw.), Mangelernährung/aufnahme, chemischer Belastung, Strahlung (z.B. Sonne), Rauchen, Stress, Selenmangel und Leistungssport ausgelöst.

Einige der Folgen sind: Nervenerkrankungen (Rückenmark, Stammhirn, periphere Nerven), Arteriosklerose, Muskelschwäche, Alterspigmente und Hautalterung, Schilddrüsenstörungen

• Abwehrschwäche: chronische Infektionen (Sinusitis, Bronchitis usw.)

• Blutmangel (Anämie)

• Unfruchtbarkeit

• Der verringerte Zellschutz (antioxidative Wirkung) kann zu einem erhöhten Risiko für Krebs, Alzheimer, und Katarakt führen.

• Empfohlene Dosierung: Je nach Bedarf zwischen 12-15 (DACH) bis 1.000 mg (Achtung bei Antikoagulantientherapie). Bitte keine Selbsttherapie sondern hohe Dosierungen nur unter medizinischer Kontrolle.

Sind Vitamine Wundermittel?

Vitamine alleine sind kein Wundermittel, sie sind einfach Bausteine die der Körper benötigt um sich zu erneuern. Sie können die Nebenwirkungen von Medikamenten ausgleichen, Wirkungen verstärken oder auch die Ursache einer Krankheit beseitigen. Die Kunst ihrer Wirkung liegt in der Dosierung, nicht in der wahllosen Einnahme von Multivitaminpräparaten.

Spurenelemente in unserer Ernährung

Wie die Vitamine sind auch Spurenelemente und Mineralstoffe für den Menschen lebensnotwendig. Obwohl sie in unserem Körper nur in geringer Menge vorkommen (0,01 % des Körpergewichtes) regulieren diese Spurenelemente unseren Wasser und Elektrolythaushalt und sind für Immunsystem, Blutbildung, Knochenaufbau und Hormonproduktion unverzichtbar. Leider wird deren Bedeutung immer noch unterschätzt.

Ich erinnere mich an einen Patienten mit Zinkmangel der nach einer Blutanalyse meinte: „Ich habe doch nur 15% weniger Zink und Selen als ich haben sollte, das kann doch nicht die Ursache für meine Hautprobleme sein oder?“ Stellen sie sich vor Sie kaufen immer um 15% mehr ein als sie verdienen. Früher oder später wird dies in einer Katastrophe enden. So ist dies auch bei Mangelzuständen.

Ursachen eines Spurenelementmangels

Die industrielle Verarbeitung von Nahrungsmittel, die Überdüngung des Bodens und die Umweltbelastung mit Schwermetallen führen zu einer Verminderung des Nährstoffgehaltes unserer Nahrungsmittel.

Einen weiteren interessanten Ansatzpunkt konnte Dr. M. Hoffmann in einer Untersuchung über sekundäre Pflanzenstoffe erkennen. Pflanzen enthalten Spurenelemente nicht damit sich Menschen Nahrungsergänzungsmittel ersparen, sondern als Immunsystem gegen Umweltbelastungen. Monokulturen, Insektenvertilgungsmittel, saurer Regen belasten und verbrauchen diese Systeme. Die Folge ist schlichtweg eine geringere Konzentration in unserer Nahrung.

Toxische Spurenelemente wie Blei, Cadmium oder Quecksilber werden über die gleichen Transportwege wie nützliche Spurenelemente (Zink, Selen usw.) aufgenommen und können daher deren Aufnahme verringern.

Spurenelemente haben eine relativ große therapeutische Dosis allerdings sollten hohe Selen oder Eisendosierungen nur unter Laborkontrolle eingesetzt werden um Überdosierungen zu verhindern.

Aufgabe von Spurenelementen (Beispiel Zink und Selen)

ZINK: Zink ist neben Eisen mengenmäßig das zweithäufigste Spurenelement (2–3 g) im menschlichen Organismus. Ohne

Zink ist Zellteilung, Wachstum, Fortpflanzung und Immunkompetenz unmöglich.

Vorkommen: Haare, Hoden, Knochen, Muskeln, Eierstöcke, Prostata, Bauchspeicheldrüse.

Aufgaben: Zink ist Bestandteil von mehr als 300 Enzymsystemen, (Kohlenhydrat, Vitamin, Lipid und Proteinstoffwechsel). Es ist Bestandteil der Insulinspeicherform und ein wichtiger Bestandteil für die Integrität und Funktion von Zellen und Knochen, Schutz vor Infektionen.

Mangelzustände werden durch fehlende Aufnahme, Medikamente, Stress, chronische Erkrankungen (Diabetes, Rheuma, Neurodermitis, Psoriasis, Darmerkrankungen), Alkohol, Strahlungen, Rauchen, Alter und Schwangerschaft ausgelöst. Einige der Folgen sind: Allergien, Müdigkeit, Nachtblindheit, Sehstörungen (Katarakt, Makuladegeneration), Geruchs- und Geschmacksverlust, Haarausfall, brüchige Nägel, Ekzeme, Hautpilzinfektionen, Erkältungen, Immunschwäche, Infektanfälligkeit, Depression, Lernschwäche, Hyperaktivität bei Kindern.

Empfohlene Dosierung: Je nach Bedarf und Erkrankung zwischen 10 (DACH) bis 30 µg. Bitte keine Selbsttherapie sondern hohe Dosierungen nur unter medizinischer Kontrolle.

SELEN: Bis 1957 stand eher die toxische Wirkung im Vordergrund, erst durch die Entdeckung von schweren Selenmangelkrankungen konnte sich die Bedeutung von Selen für unsere Gesundheit zeigen:

• Entgiftung (Leber)

• Schutz vor Zellschäden: Selenmangel korreliert mit dem Auftreten von Arteriosklerose und Krebs

• Mangelzustände werden durch Alkoholismus, Arzneimittel, Krankheiten (Krebs, Hepatitis, Herzinfarkt usw.), Ernährung, Rauchen, Leistungssport und Vitamin B6 Mangel ausgelöst. Einige der Folgen sind: Anstieg der Krebserkrankungswahrscheinlichkeit, Anstieg der Rheumaerkrankungswahrscheinlichkeit, Arteriosklerose, Herzerkrankungen, Muskelerkrankungen, Muskelschwäche, Knochenerkrankungen, Störung des Schilddrüsenhormonstoffwechsels, Lymphödem, Neurologische Erkrankungen

Empfohlene Dosierung: Je nach Bedarf zwischen 70-200 mg Selen pro Tag als Erhaltungstherapie. Bitte keine Selbsttherapie sondern hohe Dosierungen nur unter medizinischer

Richtig essen mit Spaß – gesund abnehmen mit Freude

Haben Sie schon einmal im Internet nach den Begriffen Diät oder Abnehmen gesucht? Über 40 Millionen Einträge zu diesem Thema zeigen, dass wir uns nicht mehr mit dem Thema „ich esse um zu überleben“ beschäftigen, sondern damit die Krankheitsfolgen unserer Ernährung zu überwinden.

Der Wunsch Gewicht zu verlieren ist für viele Menschen ein Grund unzählige Diäten auszuprobieren, gleichzeitig werden wir als Gesellschaft immer übergewichtiger. Sind diese Diäten eigentlich gesund? Bin ich dann statt dick und krankheitsgefährdet, dünn aber krank? Schlagworte wie Bodymassindex (BMI) geistern durch die Nachrichten, aber was bedeutet dieses Zauberwort wirklich?

In diesem Artikel möchte ich mich nicht mit den tausenden verschiedenen Diäten auseinandersetzen, sondern Ihnen einen Leitfaden bieten um den Weg durch den Diätendschub zu finden.

Was bedeutet eigentlich BMI (Bodymassindex)

Der BMI ist ein wertvolles Instrument um die Gewichtssituation bestimmen zu können, da er weitgehend mit dem prozentuellen Körperfett-Anteil übereinstimmt. Die Berechnung erfolgt indem man das Körpergewicht in kg durch Körpergröße zum Quadrat teilt. Keine Sorge Sie müssen nun kein Mathematikstudium absolvieren, viele Waagen berechnen den BMI schon automatisch.

Warum ist bei Übergewicht Abnehmen sinnvoll?

Übergewicht ist in den hoch entwickelten Industrienationen weit verbreitet. Etwa 30% der Erwachsenen leidet darunter. Übergewicht erhöht das Risiko für Herzkrankungen, Schlaganfälle, Krebs, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und vorzeitigen Tod.

Die Motivation für die Gewichtsreduktion

Eine große Anzahl meiner Patienten äußert den Wunsch abzunehmen. Interessanterweise ist selten der Wunsch nach der gesunden Ernährung im Vordergrund, sondern modische und kosmetische Gründe. Die Gewichtsreduktion mittels Diät wird als kurzfristige Ernährungsumstellung gesehen und so entsteht der bekannte Jojo-Effekt.

Nahrung als Energielieferant

Nahrungsmittel in Form von Kohlenhydraten, Protein und Fett sind unsere Energielieferanten. Eigentlich ist es ganz einfach: nehme ich mehr Nährstoffe zu mir als ich Energie verbrauche nehme ich zu, verbrauche ich mehr, nehme ich ab. Der eigentliche Energieverbrauch ist zwar individuell, generell sollte bei gezieltem Abnehmen eine fettarme ausgewogene Energieauf-

nahme von etwa 1000 Kalorien am Tag angepeilt werden.

Individuelle Ernährung statt Diät

Kein Mensch mag Diäten. Dieser Begriff ist negativ besetzt und beinhaltet eine zeitliche Begrenzung, Verzicht und verringerte Lebensqualität. Prinzipiell versuche ich die Ernährungsgewohnheiten meiner Patienten langfristig umzustellen. Individuell gesunde Ernährung ist meiner Meinung nach sinnvoller als kurzfristige einseitige Diäten.

Der Beginn der individuellen, gesunden Ernährung

Viele Menschen leiden unter Nährstoffmangel. Nahrungsumstellungen ohne die Erhebung möglicher Nährstoffdefizite können gefährlich sein. Ein Vitamin und Spurenelementmangel sollte ausgeschlossen oder behoben werden.

Eine meiner Patientinnen meinte einmal: „Ich fühle mich ganz schlecht und ausgelaugt, aber das ist ja logisch denn ich mache gerade Diät!“. Genau dieser Gesichtspunkt ist falsch. Abnehmen durch gesunde Ernährung sollte stärken und nicht noch weiter schwächen.

Individuelle Ernährungsumstellung beruht auf der genauen Austestung der Nahrungsmittelunverträglichkeit für jeden Patienten. Mit der Hilfe dieses Testes kann ein genau zugeschnittener Ernährungsplan festgelegt werden. Ich werde mich mit diesem Thema in meinem nächsten Artikel genauer auseinandersetzen.

Können Mikronährstoffe bei der Gewichtsreduktion helfen?

In meiner täglichen Praxis konnte ich feststellen, dass orthomolekulare Therapie den Abnehmprozess unterstützen und beschleunigen kann.

- Vitamin C: 2–4 g täglich können die Gewichtsreduktion beschleunigen.
- Chrom: Reguliert den Zuckerstoffwechsel und senkt das Verlangen nach Süßspeisen.
- Zink: Moduliert das Appetitzentrum im Gehirn.
- Aminosäuren: Die Aminosäure L-Carnitin transportiert das Fett in die Mitochondrien (Energiebrennkammern) unserer Muskeln. Übergewicht und stark fettige Nahrung erhöhen den Carnitinverbrauch. Erhöhter Energieverbrauch aktiviert die Fettverbrennung. Das Fett muss von der Blutbahn mit Hilfe des L-Carnitin in die Mitochondrien (Brennkammern der Muskeln) transportiert werden. Dieses geschieht durch L-Carnitin. Schließlich muss das Fett verbrannt und Energie freigesetzt werden. Ohne L-Carnitin verbleibt das Fett in der Blutbahn und die Fettwerte erhöhen sich. L-Carnitin ist vor allem in Fleisch und Milchprodukten enthalten aber kaum in Obst und Gemüse.
- Coenzym Q10: Coenzym Q10 wird für die Fettverbrennung in der Zelle benötigt.
- Konjugierte Linolensäure: Konjugierte Linolensäure kann die Gewichtsreduktion unterstützen. Sie führt zu geringerer Fettspeicherung in den Körperzellen und ermöglicht eine vermehrte Energiebereitstellung für die Muskulatur.

Keine Gewichtsreduktion ohne Sport!

Es gibt keine Wunderkur ohne körperliche Bewegung und individuelle Ernährungsumstellung.

BEDEUTUNG DER BMI-WERTE

BMI	Gewichts-Situation
< 20	Untergewicht
20–25	Idealgewicht
25–30	Übergewicht
30–40	Fettleibigkeit
> 40	starke Fettleibigkeit

Übergewicht durch gesunde Ernährung?

Eine Tatsache ist unbestritten – zu viele und die falschen Nahrungsmittel – können zu Übergewicht führen. Erkrankungen wie Hypertonie, Diabetes oder Gelenkprobleme sind nur einige der Folgen. Schokolade, Torten, Schlagobers sind ohne Zweifel Dickmacher und auch 2 bis 3 Liter Cola pro Tag sind nicht gerade hilfreich, aber falsche Ernährung ist nicht der einzige Grund für Übergewicht.

Lassen sie uns einmal den Umkehrschluss wagen. Kann man übergewichtig sein obwohl man gesunde Nahrungsmittel verwendet? Ist das Gewichtsproblem vielleicht der Ausdruck einer Erkrankung? Eine meiner Patientinnen meinte einmal resigniert: „Wenn ich noch weniger esse, dann kann ich nur noch verhungern, aber trotzdem nehme ich pro Jahr 1-2 Kg zu“. Wie kann man diesen Patienten helfen die klinisch völlig gesund zu sein scheinen, aber trotzdem stetig zunehmen? Entweder man glaubt, dass diese heimlich naschen, oder man sucht einen anderen Erklärungsweg.

Schilddrüsenunterfunktion oder Erkrankungen wie M. Cushing können derartige Gewichtszunahmen auslösen, aber glücklicherweise ist die Ursache der Gewichtszunahme häufig eine Lebensmittelunverträglichkeit („glücklicherweise“ weil diese leichter zu therapieren ist). Was ist aber genau damit gemeint?

Eines Tages kam die Gattin eines Patienten zu mir, der im Rahmen einer Therapie eher unabsichtlich 15 Kg abgenommen hatte. Sie litt unter Übergewicht, Gelenksschmerzen, Depressionen und Antriebslosigkeit. Trotz zahlloser Diäten, jahrelanger Weight-Watcher Mitgliedschaft und sportlicher Aktivität nahm sie kontinuierlich zu. Sie hatte die Hoffnung schon aufgegeben abzunehmen und der Besuch bei mir war eher unwillig, sie meinte „Versuchen können wir es ja meinem Mann zuliebe, aber bringen wird auch Ihre Therapie nichts“.

Der Behandlungserfolg war zu Beginn für alle sehr frustrierend, die Patientin ernährte sich vorbildlich (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, kein Zucker usw.), war sportlich und kooperativ. Allerdings zeigte eine Untersuchung des Säure-Basen Haushaltes eine massive Übersäuerung die therapieresistent war. Nach drei Behandlungsmonaten hatte die Patientin sogar ein Kilogramm zugenommen. Kurz bevor wir die Behandlung wegen Erfolglosigkeit beenden wollten, kam mir die Idee einen Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit durchzuführen. Es zeigte sich eine starke Reaktion auf Gluten, und einzelne Gemüse und Obstsorten.

Eine Eliminationsdiät führte innerhalb von zwei Monaten zu acht Kilogramm Gewichtsreduktion, sowohl zu einem Verschwinden der Gelenksschmerzen als auch der depressiven Grundstimmung.

Was bedeutet Lebensmittelunverträglichkeit?

Normalerweise treten Nahrungsmittel durch die Darmwand in den Körper ein ohne immunologische Reaktionen (Entzündungen) auszulösen. Durch diese Toleranz können wir Vitamine, Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiß aufnehmen, um unseren Energieverbrauch zu decken. Dieser Vorgang stellt die Grundlage unseres Überlebens dar. Unser Darmimmunsystem erkennt zwar fremde Nahrungsmittel, stuft diese als nützlich ein und lässt diese passieren. Stellen Sie sich diesen Vorgang wie die Sicherheitskontrolle in einem Flughafen vor. Stellen sie sich jetzt ein Versagen dieser Kontrolle vor. Statt einer zentralen und genauen Zuordnung würde Chaos ausbrechen. Genau dies passiert, wenn eine Nahrungsmittelunverträglichkeit auftritt.

Anders als bei einer Nahrungsmittelallergie treten die Folgen einer Lebensmittelunverträglichkeit bis zu 28 Tage verzögert auf. Stellen Sie sich ein beliebiges Nahrungsmittel vor, Tomaten, rote Rüben oder auch Reis. Wenn Sie eine Unverträglichkeit dagegen aufweisen, kommt es innerhalb von 28 Tagen zu einer Entzündungsreaktion in ihrem Körper. Unser Immunsystem greift vollkommen sinnlos Nahrungsmittelantigene an und verursacht chronische Entzündungen. Wie häufig essen sie z.B. Tomaten und wie häufig leiden sie unter einem Schnupfen? Nahrungsmittel sind manchmal schädlicher als Viren oder Bakterien, weil wir diese täglich zu uns nehmen und dadurch ständige Entzündungen hervorrufen.

Welche Erkrankungen werden mit Lebensmittelunverträglichkeit in Verbindung gebracht?

- Übergewicht
- Rheumatische Gelenkerkrankungen
- Hautentzündungen, Neurodermitis
- Diabetes
- Verdauungsstörungen
- Chronische Müdigkeit

Übergewicht und Lebensmittelunverträglichkeit

Adipositas (Fettleibigkeit) ist die häufigste Stoffwechselstörung in Europa. Antikörper gegen Nahrungsmittel führen aufgrund der chronischen Entzündung zu Fetteinlagerungen in Fett und Muskelgewebe. Die Vermeidung der unverträglichen Nahrungsmittel kann auch ohne hypokalorische Diät zu einer deutlichen Gewichtsreduktion führen. Das bedeutet abnehmen ohne zu hungern!

Leider sind nicht alle per Internet angebotenen Unverträglichkeitstests zu empfehlen, bitte keine Selbstversuche, sondern nur unter ärztlicher Begleitung um etwaige Nährstoffmangelsituationen zu vermeiden.

Essen: Macht krank! Macht dick!

Der Begriff Lebensmittelunverträglichkeit beinhaltet alle möglichen Erkrankungen die aufgrund des Verzehr von Nahrungsmittel auftreten können. Nahrungsmittelallergien sind die bekanntesten Folgen von Unverträglichkeit. Sie treten kurz nach der Nahrungsaufnahme ein und sind häufig so eindeutig, dass sie nicht übersehen werden können.

Wie entstehen aber Reaktionen die, (IgG vermittelt) Tage oder Wochen nach der Nahrungsaufnahme auftreten?

Ich möchte mich in diesem Artikel genauer mit diesem Thema befassen und hoffe, dass ich viele der Fragen die an mich gerichtet werden auf einmal beantworten kann.

Lebensmittel als Ursache chronischer Erkrankungen

„Herr Doktor, ich habe doch Arthritis, doch kein Übergewicht, warum sollte ich einen Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit machen?“ ist einer der üblichen Sätze, wenn ich Patienten mit chronischen Erkrankungen zu einem Test rate. Tatsa-

che ist, dass 45% der Bevölkerung Europas (British Allergy Foundation) bzw. 30% aller chronisch kranken Patienten von Lebensmittelunverträglichkeit betroffen sind (Pascual et al. 2000). Einige der Erkrankungen die mit Nahrungsmitteln in Verbindung gebracht werden sind:

- Arthritis
- Atopische Dermatitis
- Diabetes mellitus
- Chronische Darmerkrankungen, Reizdarm, Blähungen
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- AD(H)S
- Migräne
- Bluthochdruck
- Akne
- Übergewicht/Untergewicht

Die Entstehung der Nahrungsmittelunverträglichkeit

Im Zentrum der Nahrungsmittelunverträglichkeit steht der Darm und hier besonders der Dünndarm. Stellen sie sich Ihren Darm wie eine Sicherheitsschleuse vor. Vitamine, Spurenelemente, Proteine und Fette werden als unbedenklich erkannt, gelangen in den Körper und werden verstoffwechselt. Nahrungsmittel wie Milchprotein oder Ei besitzen genauso wie schädliche Viren oder Bakterien ein Antigen, sie besitzen eine „Markierung“ an Ihrer Oberfläche (Antigen), die den Abwehrzellen des Körpers hilft „nützliche Antigene“ von „schädlichen Antigenen“ zu unterscheiden.

Eine fehlerhafte Immunantwort kann durch Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze hervorgerufen werden, aber auch Medikamente, Konservierungsstoffe, Schwermetalle, Stress, Alkohol, oder Farbstoffe können die Ursache für ein Versagen des Darmimmunsystems darstellen. Die Immunzellen stufen plötzlich nützliche Markierungen auf der Oberfläche als schädlich, und schädliche Antigene als unbedenklich ein.

Der Körper greift nun diese Nahrungsmittel mit Antikörpern an. Stellen sie sich Antikörper als kleine Leuchtsignale vor, die Fresszellen und Entzündungsfaktoren anlocken. Im Falle der Nahrungsmittelunverträglichkeit spricht man von Antikörper

-Immunglobulin G (IgG). Typisch ist das verzögerte Auftreten dieser Antikörper und damit der Entzündungsreaktion. Dies ist auch der Grund warum man Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht erkennt. Nahrungsmittelallergie ist einfach zu erkennen, sie essen ein bestimmtes Lebensmittel und bekommen innerhalb von Minuten Juckreiz, Atemnot, Ödeme usw. Jeder Allergiker kann genau erkennen, welche Nahrungsmittel er verträgt oder nicht. Wer kann aber seine Knieschmerzen mit dem Apfelstrudel (Orangensaft usw.) den er vor 3 Wochen gegessen/getrunken hat in Verbindung bringen? Kaum jemand!

Was passiert aber genau? Stellen sie sich vor sie bekommen einen Schnupfen. Viren dringen in den Körper ein und lösen Entzündungsreaktionen aus, Glieder und Gelenkschmerzen treten auf, die Schleimhäute schwellen an, Schleim verstopft die Nase und der Geschmack verändert sich durch die Immunreaktion. Hoffentlich tritt diese Vireninfektion nur 1–2 Mal pro Jahr auf, Nahrungsmittel die man nicht verträgt nimmt man vielleicht jedoch täglich zu sich, dadurch entstehen chronische Entzündungen im Körper.

Wenn man sich einmal mit dem Hammer auf den Finger schlägt verschwindet der Schmerz sehr schnell, wenn man dies täglich macht, wird aus einem kurzen ein permanenter Schmerz, auch wenn jeder einzelne Schlag vielleicht schwächer ist als der Erste. Oder stellen sie sich vor, sie tragen von Kindheit an Schuhe die nicht passen. Zuerst werden Schmerzen auftreten, dann Veränderungen im Gewebe und Knochen, am Ende wird man nicht mehr gehen können. Egal wie schön die Schuhe sind (Nahrungsmittel) oder wer sie noch aller trägt sie sind ungesund! Genauso wie Nahrungsmittel gegen die man eine Unverträglichkeit erworben hat.

Schreiben sie einmal alle Nahrungsmittel auf die sie innerhalb von 28 Tagen zu sich nehmen. Sie werden erkennen, dass man trotz eines vielfältigen Nahrungsmittelangebotes immer wieder die gleichen Dinge verzehrt. Reagiert der Körper nun jedes Mal mit einer verzögerten Immunreaktion, treten chronische Entzündungen auf, die manchmal bei längeren Urlauben wie durch Zauberei verschwinden (Umstellung der Ernährung) und zuhause erneut auftreten.

Der Esslust folgt Verdauungs-Frust

Nahrungsmittelunverträglichkeit betrifft in Mitteleuropa etwa 45 % aller Menschen (British Allergy Foundation) und etwa 30 % aller Mitteleuropäer entwickeln dadurch eine chronische Erkrankung (Pascual et al., 2000). Dieses Problem verursacht unnötiges Leid, Schmerzen und Kosten.

Ich möchte Ihnen im Rahmen dieses Artikels einige der wichtigsten Auswirkungen der Nahrungsmittelunverträglichkeit näherbringen, wobei ich glaube, dass Nahrungsmittel oft nicht der einzige Auslöser für eine Erkrankung sind, aber doch „den Stein ins Rollen“ bringen können.

Warum ist mir dieses Thema so ein Anliegen? Die Wirkung von Nahrungsmitteln auf die Gesundheit wird leider häufig unterschätzt und lächerlich gemacht. Ich hatte einmal einen sehr netten jungen Patienten der unter verschiedenen unspezifischen Erkrankungen litt. Jede Behandlung, schulmedizinisch und auch alternativmedizinisch brachte leider kaum einen Erfolg. Als ich ihm dringend einen Nahrungsmittelunverträglichkeitstest anriet, meinte er: „Aber Herr Doktor, das ist doch nur für Ihre dicken Patienten die nicht abnehmen können, ich ernähre mich gesund, warum soll ich sinnlos Geld ausgeben“. Leider können auch, wie es sich später zeigte, „gesunde“ Nahrungsmittel

schwere Erkrankungen auslösen, die durch eine rechtzeitige und gezielte Diät verhindert werden hätten können.

Rheumatische Gelenkerkrankung/ Rheumatische Arthritis

Nach dem aktuellen Stand der Forschung wird die rheumatische Arthritis (RA) als eine Autoimmunerkrankung mit einer starken entzündlichen Aktivität betrachtet. Anders ausgedrückt kennt man die Ursache dieser chronischen Entzündung nicht genau. Bis zu 10 % der betroffenen Patienten leiden unter schwersten Verkrüppelungen. Genetische Faktoren, virale oder bakterielle Infektionen können eine der Ursachen darstellen, vielleicht stellt aber die Nahrungsmittelunverträglichkeit einen neuen Therapieansatz dar.

Zu den Lebensmitteln, welche am häufigsten in einem kausalen Zusammenhang mit der rheumatischen Arthritis gebracht werden, gehören Getreide, Tiermilch, Fleisch, Eier und Zitrusfrüchte. Eine 1991 durchgeführte Studie (100 Patienten) zeigte bei etwa 75 % der Patienten die diese Nahrungsmittel mieden eine Verbesserung, bei 33 % eine Heilung der Erkrankung. Man kann diese Studie nicht verallgemeinern, aber selbst wenn man

nur einigen der Patienten mit rheumatischer Arthritis ohne Medikamente heilen oder helfen kann, ist dies ein Therapieansatz den man nicht vernachlässigen sollte.

Chronische Hauterkrankung/ Atopisches Dermatitis/Neurodermitis

Die atopische Dermatitis ist eine chronische Entzündungserkrankung der Haut unbekanntem Ursprungs, deren Häufigkeit in den Industrieländern kontinuierlich ansteigt. Mehr als 60 % der Erkrankten zeigen eine familiäre Häufung von allergischen Erkrankungen. Obwohl in der Mehrzahl der Fälle, die Symptomatik relativ milde ist, kann die atopische Dermatitis in schweren Fällen mit einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität der Betroffenen einhergehen. Diese Hauterkrankung zeichnet sich durch starken Juckreiz und andauerndes Kratzen, dies führt zu einer Vernarbung der Haut. Diese Erkrankung tritt zu 90 % innerhalb der ersten fünf Lebensjahre auf. Nahrungsmittel die mit dieser Erkrankung in Verbindung gebracht werden, sind Eiweiß, Orangen, Getreide und Reis. Eine gezielte Nahrungsmittelanalyse und Diät stellt einerseits eine sehr gute Vorbeugungsmaßnahme dar, wenn derartige Erkrankungen in der Familie bereits aufgetreten sind, sie kann aber auch eine Linderung der Symptomatik hervorrufen bzw. die Erfolgchancen anderer Behandlungsformen unterstützen.

Typ I-Diabetes

Der insulinabhängige Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, welche durch eine fortschreitende Zerstörung der Insulinproduzierenden Beta-Zellen des endokrinen Pankreas hervorgerufen wird. Genetische aber auch Umweltfaktoren (virale Infekte, Umweltgifte) werden als Ursache vermutet. Die Ernährung eines Säuglings in den ersten drei Lebensmonaten mit Nahrungsmitteln die er nicht verträgt, kann das Risiko einen Typ I-Diabetes zu entwickeln erhöhen. Besonders Kuhmilchprodukte dürften dabei eine wichtige Rolle spielen. Aufgrund des frühen Krankheitsbeginnes der oft sehr spät erkannt wird, liegt der Sinn einer individuellen Diät darin, bei Patienten mit frischem Diabetes die Immunreaktion, welche die Insulinproduzierenden Zellen schädigt, zu reduzieren. Das Ziel ist das insulinfreie Zeitintervall zu verlängern bzw. mittel- oder langfristig eine Dosisreduzierung zu erreichen und dem Risiko einer Insulinresistenz vorzubeugen. Das Erkennen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit kann besonders bei Geschwistern und Kindern von Typ I-Diabetikern eine wichtige präventive Maßnahme sein.

Typ II-Diabetes/Diabetes mellitus

Der Typ-II Diabetes hat eine multifaktorielle Pathologie, welche eine genetische Prädisposition, endokrine Störungen, Umweltfaktoren wie Übergewichtigkeit, Fehlernährung und Bewegungsmangel voraussetzt.

Eine reduzierte Insulinbildung sowie eine Insulinresistenz sind notwendig, damit die Erkrankung klinisch auffällig wird. Bis zum Ausbruch der Krankheit vergehen viele Jahre während denen sich die Glukosetoleranz progressiv verschlechtert (Weyer et al.1999). Die Glucoseintoleranz stellt ein Grenzstadium zwischen normalen Kohlenhydratstoffwechsel und Diabetes dar.

Die Bestimmung von IgG-Antikörper gegen Lebensmittelantigene empfiehlt sich aus Gründen der Prävention und Therapie. Da die Häufigkeit von Lebensmittelunverträglichkeiten bei Diabetikern hoch ist, könnte diese den Entzündungsreiz in einer Vielzahl von Fällen darstellen. Die Lebensmittelüberempfindlichkeit könnte auch sekundärer Natur sein in von einem oder mehreren Entzündungsherden. Somit könnte eine bestehende Lebensmittelüberempfindlichkeit oder Insulinresistenz gesteigert werden und ein Teufelskreis entstehen.

Chronische Darmerkrankungen, z.B. Morbus Crohn

Der Morbus Crohn ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, welche jede Region des Verdauungstrakts befallen kann. Die Darmentzündung wird von einem Gelenkbefall bei mindestens 60 % der Patienten begleitet (De Vos, 2002).

Die genaue Natur der Ereignisse, welche zum Ausbruch der Erkrankung führen, ist unbekannt. Die übertriebene Antwort des intestinalen Immunsystems ist möglicherweise auf eine gesteigerte Permeabilität des Dünndarms mit Verlust der Toleranz gegenüber der physiologischen Darmflora zurückzuführen.

Eine Steigerung der Darmpermeabilität ist bereits vor Ausbruch des Morbus Crohn vorhanden, weil sie nicht nur bei den Erkrankten, sondern auch bei 10 % der asymptomatischen Familienmitglieder ersten Grades vorkommt.

Eine Lebensmitteldiät basierend auf dem individuellen Unverträglichkeitsprofil stellt eine sinnvolle Ergänzung zur Therapie dar. In erster Linie soll die Diät dazu beitragen die Darmbarriere wieder herzustellen, da bei diesen Pathologien Lebensmittel mit involviert sind.

Die Therapie der IgG vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeit scheint immer mehr der Schlüssel zu vielen schweren Erkrankungen zu sein. Sie ist kein Allheilmittel aber ein Ansatzpunkt der viel zu wenig beachtet wird.

AD(H)S oder das Zappelphilipp Phänomen

AD(H)S ist ein wichtiges Schlagwort geworden. 3–15 % aller Schulkinder sollen pro Schuljahr betroffen sein. Statistiken in Deutschland sprechen von 1 bis 8 Millionen Betroffenen. Umgelegt auf Österreich könnten bis zu 800 000 Menschen erkrankt sein.

Neben der Stigmatisierung unter ADHS zu leiden und damit eine psychische Erkrankung zu haben, sind die Folgen einer nicht therapierten Verhaltensauffälligkeit gravierend. Auch wenn Intelligenz und Begabung grundsätzlich der Schulform entsprechen, ist die Gefahr einer „negativen Schulkarriere“ groß. Etwa 35% der ADHS-Jugendlichen gehen vorzeitig und ohne entsprechenden Abschluss von der Schule ab. Etwa 46% der

ADHS-Kinder werden wegen aggressiven Verhaltens von der Schule gewiesen. Ein solcher Schulverlauf verringert die Chancen auf dem Arbeitsmarkt erheblich. Weiters zeigt sich, dass diese frühen Erfahrungen sozialer Ablehnung bis ins Erwachsenenalter nachhaltig wirken, und die Anfälligkeit erhöhen, in die „falschen Kreise“ zu geraten. Untersuchungen konnten nachweisen, dass die Gefahr für kriminelle Handlungen oder Suchterkrankungen bei unbehandelter ADHS deutlich höher ist. Weiters ist die Wahrscheinlichkeit im Erwachsenenalter von einer Sucht loszukommen wesentlich geringer.

Ich möchte mich in diesem und dem folgenden Beitrag diese Problematik widmen um etwas Licht ins Dunkle zu bringen.

Was ist ADS?

ADS ist die Abkürzung für Aufmerksamkeitsdefizit – Syndrom. Diese Kinder haben manchmal Probleme, sich zu konzentrieren und besonders jüngeren fällt es oft schwer, lange still zu sitzen oder ruhig zu bleiben.

Die meisten sogenannten ADS-Kinder unterscheiden sich von anderen dadurch, dass sie viel häufiger und in viel stärkerem Maße auffälliges Verhalten zeigen. Ihre typischen Probleme liegen in Beeinträchtigungen von Konzentration und Aufmerksamkeit und mangelnder Impulskontrolle.

Was ist ADHS?

Tritt zusätzlich zu den bereits genannten Symptomen ein starker Bewegungsdrang auf (z.B. sie rutschen auf ihrem Stuhl herum oder stehen einfach in der Klasse auf besonders in Situationen, in denen extreme Ruhe verlangt wird) spricht man von Hyperaktivität.

Wie wird AD(H)S diagnostiziert?

Kriterien für ADS (mindestens 6 Monate 6 der folgenden Symptome)

- Häufig unaufmerksam gegenüber Details, Sorgfaltsfehler bei Schulaufgaben oder sonstigen Arbeiten und Aktivitäten
- Die Aufmerksamkeit kann bei Aufgaben und im Spiel nicht aufrechterhalten werden
- Hören scheinbar nicht, was man ihnen sagt
- Können Erklärungen nicht folgen, Aufgaben und Pflichten im Alltag und in der Schule nicht erfüllen (Erklärungen werden nicht verstanden bzw. durch konsequentes Opponieren nicht umgesetzt)
- Häufige Beeinträchtigung, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren
- Vermeiden ungelebte Aufgaben, besonders Hausaufgaben, die geistiges Durchhaltevermögen erfordern
- Leichte Ablenkbarkeit durch externe Stimuli
- Vergesslichkeit für alltägliche Aktivitäten

Kriterien für Hyperaktivität (mindestens 6 Monate 3 der folgenden Symptome)

- Verlassen den Platz spontan, wenn Sitzen bleiben erwartet wird (z.B. in der Schule)
- Exzessives Herumlaufen und Klettern in unpassenden Situationen – bei Erwachsenen zeigt sich dies als „kompensiertes Unruhegefühl“
- Häufiges fuchteln mit den Händen oder Füßen, häufiges Herumwinden auf dem Stuhl beim Sitzen
- Unnötige Lautstärke beim Spielen, leise Spiele können nicht durchgehalten werden
- Exzessive Bewegung, die weder durch den sozialen Kontext oder erzieherische Maßnahmen nicht durchgreifend beeinflussbar sind
- Übermäßiges Reden
- Impulsivität, platzt mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist
- Unmöglich zu warten, bis man an der Reihe ist
- Unterbricht und stört andere beim Gespräch und Spiel

Weitere Kriterien

- sind eine Störung des Sozialverhaltens und in mehr als 50 % der Fälle umschriebene Entwicklungsstörungen wie
- Lese- Rechtschreibstörungen
- Tics
- Enuresis
- Redeflussstörungen und Stottern

Dieses komplexe Krankheitsbild bietet eine unendliche Möglichkeit zur Fehldiagnose dieser Erkrankung. Wer erkennt sich

nicht in einigen dieser Kriterien wieder?

Was sind aber die Ursachen für ADHS?

Eine genaue, eindeutig zu benennende Ursache ist noch nicht zu finden. Prinzipiell nimmt man eine genetische Störung als kausale Ursache an, welche die Neurotransmitter des Gehirns betrifft. Es kann nach dem jetzigen Stand der Wissenschaft allerdings auch davon ausgegangen werden, dass ADHS eine multifaktorielle Erkrankung ist.

Vier Bereiche können als Ursachenquelle angenommen werden:

1. Genetische Faktoren.
2. Neurologische Faktoren
3. Störungen des Immunsystems.
4. Psychosoziale Faktoren.

Was passiert im Gehirn?

Die Symptome die bei AD(H)S im Vordergrund stehen sind Konzentrationsprobleme, hohe Ablenkbarkeit, kurze Merkfähigkeitsspanne, geringe Ausdauer und teilweise körperliche Hyperaktivität.

Bei Kindern mit hyperkinetischem Syndrom sind die Gehirnareale, die die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung steuern, anscheinend verändert. Die Aufmerksamkeit ist ein komplexes Funktionsprinzip des Gehirns, es gibt kein klar lokalisierbares Aufmerksamkeitszentrum, sondern es müssen immer mehrere Gehirnteile aktiviert werden, damit die Aufmerksamkeitsfunktion gewährleistet ist. Diese anhaltende Aktivierung ist jedoch bei Kindern mit ADHS nicht gegeben. Daher kommt es zu den bereits umschriebenen Defiziten.

Als Grundlage dieses Störungsbildes wird ein Mangel der Botenstoffe Dopamin, Serotonin und Noradrenalin angenommen. Bei Kindern mit hyperkinetischem Syndrom sind die Gehirnareale, die die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung steuern, anscheinend schlechter ausgebildet als gewöhnlich. Die Aufmerksamkeit ist ein komplexes Funktionsprinzip des Gehirns, es gibt kein klar lokalisierbares Aufmerksamkeitszentrum, sondern es müssen immer mehrere Gehirnteile aktiviert werden, damit die Aufmerksamkeitsfunktion gewährleistet ist. Diese anhaltende Aktivierung ist jedoch bei Kindern mit ADHS nicht gegeben. Daher kommt es zu den bereits umschriebenen Defiziten.

Die Bereiche im Gehirn, die die Aufmerksamkeit steuern, benutzen zu ihrer Kommunikation z.B. den Botenstoff Dopamin. Dieser transportiert die eingehenden Informationen zu den Nervenzellen. Nun gibt es Ergebnisse, die zeigen, dass die Andockstellen, die an den einzelnen Synapsen für diesen Neurotransmitter existieren, den Botenstoff bei Kindern mit ADHS nicht aufnehmen können; die Folge ist, dass das Signal nicht weitergeleitet wird.

Zudem konnten bisher auch zwei Gene isoliert werden (Dopaminrezeptor -D4-Gen und das Transporter-Gen DAT 1), die als Ursache für die Funktionsstörung im Gehirn angesehen werden können.

Therapie der ADHS

Wenn man ADHS als klassische Erkrankung ansieht, dann liegt es nahe Medikamente als Therapie, die den Dopaminspiegel erhöhen, einzusetzen. Diese Medikamente sollen durch eine Beeinflussung des Gehirnstoffwechsels längere Konzentrationsphasen ermöglichen. Allerdings haben diese Medikamente Nebenwirkungen wie Durchschlafstörungen, Appetitminderungen, Bauch- und Kopfschmerzen, Tics, Weinerlichkeit, Depressivität, Blutdrucksteigerung, Wachstumsverzögerungen. Weiters bewirken Medikamente nur bei dauernder Einnahme eine Verbesserung, eine Heilung ist nicht möglich. Also

nicht wirklich optimale Nebenwirkungen für Kleinkinder (oder auch Erwachsene).

Neben der klassischen medizinischen Therapie ist eine psy-

chologische oder therapeutische Betreuung der Elter der wichtigste Faktor in der Behandlung der ADHS.

Die Therapie ohne Chemie

Nachdem ich mich im Obenstehenden mit der Thematik AD(H)S auseinandergesetzt habe, möchte ich Ihnen einen alternativen Behandlungsansatz statt der pharmakologischen Behandlung mit Psychopharmaka vorstellen.

Nehmen wir einmal an, dass diese Erkrankung aufgrund eines Neurotransmittermangels (Serotonin, Dopamin, Noradrenalin) im Gehirn auftritt. Könnten nicht andere Faktoren neben einer genetischen Ursache dafür verantwortlich sein? Untersuchungen zeigen eine auffällige Häufung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei Kindern mit der Diagnose AD(H)S. Anscheinend können Nahrungsmittel Antigen-Antikörperkomplexen die im Blut zirkulieren die oben genannten Neurotransmitter deaktivieren

Weiters kann eine Fehlernährung mit zu viel Fleisch, raffiniertem Zucker und gleichzeitig zu wenigen Nährstoffen wie Zink, Selen oder Vitaminen die emotionale und kognitive Entwicklung von Kindern beeinträchtigen.

Dr. Edgar Friederichs, ein Kollege aus Deutschland der sich intensiv mit AD(H)S beschäftigt, konnte in Kombination mit einer neuen Blutuntersuchung der Nanopartikelanalyse ein neues und meiner Meinung nach ein Bahnbrechendes Therapiekonzept entwickeln. Laut eigener Aussage konnte Dr. Friederichs bei einer großen Anzahl seiner Patienten Psychopharmaka verzichten und statt einem Stillstand der Erkrankung eine Heilung erreichen. Diese Methode ist sicher nicht bei allen Patienten mit AD(H)S erfolgreich, aber sie stellt erstmals ein ursachenbezogenes Therapiekonzept dar.

Die Nanopartikelanalyse

Die Nanopartikelanalyse nutzt die Möglichkeit Blut in seine kleinsten Strukturen zu zerlegen und diese Nanopartikel zu analysieren. Diese Teilchen unterscheiden sich in Form, Struktur, Größe und Zusammensetzung. Durch ein Elektronenmikroskop werden die Teilchen analysiert und gezählt und es entsteht ein Puzzle aus Einzelteilen, die uns Rückschlüsse auf biochemische Veränderungen des Blutes aber auch von Vitamin und Spurenelementgehalt erlauben. Eigentlich setze ich diese Untersuchung bei Krankheiten mit unklarer Ursache ein, um schneller den richtigen Behandlungsweg zu finden, aber sie kann auch den roten Faden und kostengünstigen Weg in der AD(H)S Therapie darstellen.

AD(H)S Stufendiagnostik basierend auf der Nanopartikelanalyse

STUFE I: Die Nanopartikelanalyse beginnt parallel mit der Untersuchung von 3 Parametern

1. Untersuchung einer möglichen Kryptopyrolurie: Eine gestörte Hämoglobinsynthese (Bildung des Blutfarbstoffes) kann zu einer vermehrten Konzentration von Kryptopyrol im Harn führen. Diese Störung betrifft viele Stoffwechselfvorgänge und ist mit einer Verarmung des Körpers an Vitamin B6, Zink und häufig auch Chrom, Magnesium und Mangan verbunden. Besonders Vitamin B6 Mangel führt zu einer verringerten Produktion des Neurotransmitter Serotonin, welcher schlaf-

fördernd, stimmungsaufhellend und appetitzügelnd wirkt. Das Erkennen einer möglichen Kryptopyrolurie kann für die effiziente AD(H)S Therapie entscheidend sein.

2. Untersuchung von Enteropathien (Resorptionsstörungen, Darmdysbiose, Darmmykosen) und Vitalstoffmangel: Die Nanopartikelanalyse stellt eine schnelle Kontrolle unseres Magen/Darmtraktes dar. Gerade die Besiedelung des Darmes mit gefährlichen oder falschen Bakterien oder Pilzen kann zur Bildung von Stoffwechselgiften, Gärung und Resorptionsstörungen von Vitaminen und Spurenelementen führen. Dieser Untersuchungsschritt zeigt dem Arzt, ob eine Darmsanierung oder auch die Verabreichung von Nährstoffen notwendig ist.

3. Untersuchung von Immunglobulin G: Die Idee Nahrungsmittelunverträglichkeit als eine der Ursachen von AD(H)S anzunehmen, ist der Verdienst von Dr. Friederichs. In seinem Therapiezentrum stellte er bei mehr als 50% seiner AD(H)S Patienten eine IgG4 bedingte Nahrungsmittelunverträglichkeit fest. Als er diese behandelte stellte er eine deutliche Besserung der Symptomatik fest. Da der Nahrungsmittelunverträglichkeitstest sehr kostenintensiv ist kann man mit der kostengünstigen Nanopartikelanalyse einen Vortest durchführen und manchmal auf den detaillierten IgG4 Labortest verzichten.

STUFE II: Jenach den Resultaten der ersten Stufe wird eine individuelle Therapie entwickelt, oder weitere Diagnoseschritte eingeleitet. Falls eine Kryptopyrolurie vorliegt, sollten (unter Laborkontrolle) Vitamin B6, Zink und weitere Nährstoffe eingenommen werden. Weiters ist eine Darmsanierung dringend anzuraten. Diese Darmsanierung ist auch notwendig, wenn im Rahmen der Nanopartikelanalyse eine Darmstörung vorliegt. Mikronährstoffe, Homöopathika aber auch Darmbakterien und Mykostatika können notwendig sein, um die Schleimhaut des Darmes wieder zu regenerieren. Falls die Nanopartikelanalyse eine IgG Belastung zeigt, sollte man einen Nahrungsmittelunverträglichkeitstest durchführen und die unverträglichen Lebensmittel aus der Ernährung eliminieren. Da diese Nahrungsmittelantikörper Komplexe zu einer direkten Reduktion des Neurotransmitters Dopamin führen, ist eine entsprechende Diät bei Unverträglichkeit unerlässlich.

Seit der Entwicklung dieser Stufendiagnostik wurden bereits hunderte Kinder mit AD(H)S behandelt und bei etwa 80% konnte eine deutliche Verbesserung der Symptomatik erzielt werden.

Therapiezusammenfassung

Diese Konzept scheint auf den ersten Blick sehr verwirrend, ist aber in der Praxis relativ einfach.

Am Anfang steht ein Erstgespräch bei dem behandelnden Arzt. Dieser schickt die Patienten in ein Labor, welches die Blutabnahme durchführt. Im Rahmen eines Zweitgesprächs etwa zwei Wochen später, erhalten die Eltern die Auswertung und den Therapieplan: Dieser enthält den Nährstoffbedarf (Vita-mine, Spurenelemente), Ernährungsplan (+Rezeptbuch) und wenn nötig einen Darmsanierungsplan. Abgesehen von der Ernährungsumstellung ist der nötige Zeitaufwand der Eltern nur minimal. Natürlich ist auch eine regelmäßige medizinische

Kontrolle (6–8 Wochen) anzuraten.

Eigene Erfahrungen

Dieses Therapiekonzept wurde mir vor einigen Monaten vorgestellt, und kann auch erst seit kurzen in Österreich angewendet werden. Da ich gerade selber Vater geworden bin interessiert mich dieses Thema natürlich brennend und zufälligerweise wurde ich auch gerade zu diesem Zeitpunkt von besorgten Eltern mit AD(H)S Kindern kontaktiert. Alle untersuchten Patienten hatten eine Darmfunktionsstörung, einen Nährstoffmangel und eine massive Nahrungsmittelunverträglichkeit. Dies bestätigte sich nicht nur in der Nanopartikelanalyse sondern auch in der Vollblutanalyse und Stuhluntersuchung. Ich kann noch keine endgültigen Erfahrungen schildern (die Diät muss bis zu 12 Monaten eingehalten werden), aber alle Eltern berichteten über eindeutige positive Verhaltensänderungen. Aller-

dings stellt die exakte Diät die Eltern häufig vor große Probleme. Welches Kind kostet auf einer Geburtstagsparty nicht einmal von einem Kuchen oder kostet vom Pausenbrot eines Schulfreundes? Wie kann man eine Glutenfreie Diät (Roggen, Weizen, Hafer, Dinkel usw.) oder Kuhmilch vermeiden, ohne in Konflikt mit dem Kindergarten zu kommen? Wie kann man die Ernährung des Kindes 12 Monate zu 100 % kontrollieren? Wenn aber eine strenge Diät wie bei Zöliakie für viele Eltern langfristig durchführbar ist, dann sollte dies bei ADHS auch über einen absehbaren Zeitraum möglich sein! Weiters sollten im Rahmen der Therapie mögliche Elektromogbelastungen durch Mobilfunk und elektromagnetische Wechselfelder im Kinderzimmer nicht vergessen werden. Niemals sollte man als Arzt jedoch vergessen, dass die psychologische Betreuung des Kindes und der Eltern mindestens 50 % des Erfolges in der AD(H)S Therapie ausmacht.

Die Vermeidung von AD(H)S bzw. dem Zappelphilip-Phänomen

Neben der angesprochenen neuen Therapiestrategie für AD(H)S Patienten möchte ich mich kurz dem Thema der Vorbeugung dieser Erkrankung widmen.

Wenn wir davon ausgehen, dass Vitamin und Spurenelementmangel sowie Nahrungsmittelunverträglichkeit von zentraler Bedeutung sind, warum sollten wir dieses Problem nicht schon während oder vor der Schwangerschaft lösen? Ich spreche natürlich von Idealfällen, aber wenn man bedenkt, dass die Vorbereitungszeit in der TCM Traditionellen Chinesischen Medizin auch Monate vor der Zeugung beginnt, kann man von einem Jahrtausende alten Gesundheitssystem eigentlich nur profitieren und lernen.

Ein weiterer Pluspunkt einer gezielten alternativmedizinischen Schwangerschaftsbetreuung wäre das Risiko von Schwangerschaftsdiabetes und Hypertonie, sowie übermäßige Gewichtszunahme zu reduzieren. Ein optimaler Ernährungsplan, ausreichende Vitamine und Spurenelemente, können vielleicht viele schlaflose Nächte und Arztbesuche und Erschöpfungszustände ersparen.

Schwangerschaftsstufenplan

1. Optimal sechs Monate vor einer möglichen Schwangerschaft: Vollblutanalyse von Vitaminen und Spurenelementen, Nahrungsmittelunverträglichkeitstest. Therapie der Mangelzustände und Ernährung entsprechend dem Nahrungsmitteltest.

2. 1. Kontrolle der Laborwerte in dem ersten Schwangerschaftsdrittel: Anpassung der Vitamine und Nährstoffe an den individuellen Bedarf, Kontrolle von Nährstoffverlust durch Erbrechen.

3. 2. Kontrolle im sechsten Schwangerschafts-Monat: Erneut Anpassung der Dosierung an den erhöhten Bedarf/Wachstum des Kindes.

4. 3. Kontrolle nach der Geburt: Bedarfsveränderung durch Blutverlust, Kaiserschnitt und/oder Stillen. Ende der Ernährungsumstellung.

Wie die Mutter so das Kind

Durch viele Versuche konnte ich feststellen, dass ich bei Kleinkindern auf Vitamin und Nahrungsmitteltests verzichten kann, wenn Ergebnisse der Mutter vorliegen. Anscheinend überträgt sich eine bestehende Nahrungsmittelunverträglichkeit der Mutter während der Schwangerschaft durch Antikörper auf das ungeborene Kind. Genauso wie sich ein Mangel an Vitaminen und Spurenelementen auf das Kind überträgt, dessen einzige Quelle die Reserven der Mutter sind. Füttert man zu früh Zusatznahrung, so können die Nahrungsmittelantikörper die von der Mutter übernommen wurden aktiviert und eine Nahrungsmittelunverträglichkeit des Kleinkindes entstehen. Diesen Kreislauf kann man durch eine rechtzeitige Diät durchbrechen, und vielleicht eine mögliche Ursache für AD(H)S ausschalten.

Auch kleine Zappelphilippe werden einmal groß

Nachdem ich mich mit der Thematik AD(H)S bei Kindern auseinandergesetzt habe, möchte ich mich in diesem Artikel der Problematik des erwachsenen AD(H)S Patienten widmen. Diese Erkrankung ist eindeutig keine Kinderkrankheit da diese Störung bei bis zu zwei Drittel der Fälle bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt.

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und

Nervenheilkunde (DGPPN) schätzt, dass zwischen 2,5 und 4 Prozent aller Erwachsenen unter ADHS leiden. Umgelegt auf Österreich bedeutet das über ca. 200 000 Betroffene. Nun ist das Krankheitsbild des adulten AD(H)S Syndroms sicher anders zu beurteilen, da Erwachsene Kompensationsmechanismen benützen, um sich an die Gesellschaft anzupassen. Glücklicherweise rückt durch klinische Untersuchungen

und Fachartikel dieses Themas immer mehr in den Vordergrund. Professor Dr. Hannes Brandau (Graz) und die Österreichische Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und Biologische Psychiatrie (Wien) haben hier eine besondere Vorreiterrolle und genaue Diagnosekriterien publiziert.

Erwachsene AD(H)S-Patienten haben tendenziell eine schlechtere Ausbildung und geringere Karrierechancen als es Ihrer Begabung entspricht, sie wechseln häufig den Arbeitsplatz und Ihre Wohnumgebung und zeigen eine Tendenz zu einer erhöhten Scheidungsrate.

Die Ursache des Problems

Untersuchungen wie die AD/HD Impact Study (New York Uni., 2000) und der American Journal of Psychiatry zeigten:

- Kinder, deren Eltern an AD(H)S leiden, haben selbst eine 25-30% Chance, AD/HS zu bekommen (d.h. ein 5 mal höheres Risiko als bei Kindern, deren Eltern nicht an AD(H)S erkrankt sind).

- Wenn ein Kind AD(H)S hat, ist das Risiko höher, dass seine Geschwister auch betroffen sein können als bei unbelasteten Familien.

Diese Erkenntnisse lassen 2 Schlüsse zu. Entweder besteht eine genetische Veranlagung für diese Erkrankung oder Umweltfaktoren (Familien haben häufig gleiche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten) lösen diese aus.

Der weibliche AD(H)S Patient

Frauen scheinen seltener an dieser Erkrankung zu leiden, allerdings neigen Frauen mit AD(H)S 20 mal öfter an Alkohol- bzw. Drogenproblemen als Frauen, die kein AD(H)S haben, was bedeutet, dass junge Frauen mit AD(H)S in dieser Hinsicht besonders gefährdet sind. Laut Dr. med. Pichler sind Mädchen mit AD(H)S seltener hyperaktiv, sondern neigen zu lang anhaltenden Tagträumereien und sind schnell ablenkbar. Ab dem Zeitpunkt der Pubertät treten besonders ausgeprägte Beschwerden vor der Menstruation mit starken Stimmungsschwankungen auf. Erwachsene Frauen fallen durch eine sehr selbstunsichere, ängstliche Persönlichkeit mit einer starken Neigung zu Depressionen auf. Diese Symptome werden gerne als PMS (Prämenstruelles Syndrom) bagatellisiert.

Die Folgen der AD(H)S im Erwachsenenalter

Es scheint, dass die Beeinträchtigung der sozialen Beziehun-

gen für AD(H)S Patienten ein langfristiges Problem darstellt. Viele Erwachsene mit AD(H)S haben berufliche und familiäre Probleme. Insbesondere stellen Begegnungen mit Autoritäten ein großes Problem dar. Die erhöhte Impulsivität bei AD(H)S kann zu anhaltenden Schwierigkeiten führen. Eine Neigung zu Alkohol und Suchtgiftmisbrauch erhöht noch die soziale Isolation.

Persönliche Erfahrungen

Als Alternativmediziner hat man glücklicherweise die Möglichkeit längere Gespräche mit seinen Patienten zu führen. Man kennt die Familie und die Probleme des Arbeitsplatzes und ist oft auch ein Ansprechpartner wenn es um Ängste und Probleme geht, die nicht mit der eigenen Gesundheit der Patienten verbunden sind. Häufig sind es Eltern die sich Sorgen um Ihr Kind machen (Betroffene suchen selten gezielt den Arzt auf), häufiger Arbeitsplatzwechsel, ständige Beziehungsprobleme, abgebrochene Ausbildungen, Suchtgiftprobleme und familiäre Streitigkeiten sind die auffälligsten Symptome. „Unser Kind war schon immer schwierig, aber jetzt ist er schon über 30 und hat immer noch keinen richtigen Beruf, jetzt soll er Antidepressiva nehmen, fällt Ihnen vielleicht eine andere Therapie ein?“ ist ein typisches Zitat. In einem Gespräch mit den Betroffenen zeigen sich häufig viele Kriterien einer unerkannten AD(H)S Erkrankung. In der Mehrzahl der Fälle besteht bereits eine Therapie mit Antidepressiva bzw. Verhaltens/Psychotherapie. Auffällig sind neben der bereits beschriebenen Symptomatik, eine unbehandelte Nahrungsmittelallergie und ein massiver Mangel an Vitaminen und Spurenelementen. Die Mehrzahl dieser Patienten konnte unter alternativmedizinischer und begleitender psychologischer Therapie Ihre antidepressiven Medikamente absetzen und berichteten über positive Veränderungen Ihres Lebenszustandes.

Es gibt sicher Fälle in denen eine medikamentöse Therapie unausweichlich ist, aber aufgrund deren Nebenwirkungen bin ich persönlich der Meinung, dass man zuerst Umwelteinflüsse, wie falsche Ernährung oder Mangelernährung, in das Behandlungsschema integrieren sollte.

Quellen: Dt. Ges. f. Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN): Leitlinien ADHS im Erwachsenenalter (Der Nervenarzt 10, 2003, 939-946); International Consensus Statement on ADHD (Clinical Child and Family Psychology Review 5 (2), June 2002); ClinCum neuropsych 2/2007; J. Krause: Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen. Fortschritte der Neurologie, Psychiatrie 2007; 75 (5): S. 293-305

Die unterschätzten 400 Quadratmeter

Stellen Sie sich vor jemand schenkt Ihnen 400 m² einfach so. Das wären doch einige ganz nette Wohnungen und selbst als Garten nicht zu verachten. Stellen Sie sich den Nutzen vor, den Sie aus der Vermietung erzielen könnten, oder wie schöne Stunden Sie mit Gartenarbeit oder einfach nur relaxen verbringen könnten. Sorgenfrei in die Pension gehen oder „nur“ die Natur genießen. Stellen sie sich den Gewinn für Ihre Lebenssituation vor!

Sie haben keine 400 m²? Falsch Sie ignorieren diese nur, statt Gewinn für Ihre Gesundheit zu schöpfen.

Die Natur hat Ihnen 400 m² Darm zum Geschenk gemacht. Bei einem Durchmesser von nur wenigen Zentimetern erreicht er bis zu 9 Meter Länge. Etwa 30 Tonnen Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit durchreisen ihn. Wer aber glaubt, dass dies

seine einzige Aufgabe ist, der täuscht sich. Er besitzt die gleiche Anzahl von Nervenzellen wie das Gehirn und beherbergt etwa 70 % der Abwehrzellen des menschlichen Körpers. Aufgrund seiner zentralen Stellung ist der Darm die Grundlage unserer Gesundheit und auch unserer Erkrankungen. Warum missachten wir ihn aber so? Müssten wir für den Darm so viel bezahlen wie für ein Haus mit Garten würden wir wohl anders damit umgehen.

Die Verdauung

Die Verdauung steht im Zentrum der Darmaufgaben. Sie besteht aus den rein physikalischen Prozessen der Zerkleinerung und des Transportes der Nahrung. Durch die enzymatische Verdauung werden Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate gespalten

und können erst dann durch die Wand des Dünndarm aufgenommen werden.

Das Darmgehirn

Im Darm befinden sich fast gleich viele Nervenzellen wie im Gehirn, etwa 100 Millionen. Dieses Nervengeflecht reicht von der Speiseröhre bis zum Darmausgang. Die Zellen selbst sind durchaus mit Gehirnzellen vergleichbar, sie besitzen einen vergleichbaren Aufbau die gleichen Neurotransmitter und Andockstellen. Die gesamte Regelung und Koordination der Verdauung läuft über das Darmgehirn unbewusst ab.

Das Darmimmunsystem

In der Darmschleimhaut sitzen mehr als 70 Prozent der gesamten Abwehrzellen, des Körpers also den Großteil des menschlichen Immunsystems. Dieses Abwehrsystem dient aber nicht nur dem Schutz, sondern auch der Prägung unserer weißen Abwehrzellen. Stellen Sie sich dieses System wie ein Trainingssareal für Leukozyten dar. Die Abwehrzellen lernen einerseits körpereigene von körperfremden Zellen (Viren, Bakterien) zu unterscheiden, andererseits erkennen sie aber nach diesem Training auch körperfremde nützliche Substanzen, wie Nahrungsmittel und gesunde Darmbakterien, zu tolerieren. Dieses ausgeklügelte System besteht nicht von Geburt an, es muss erst langsam erarbeitet und trainiert werden.

Der menschliche Darm ist also nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch für unser gesamtes Immunsystem, weiters kann es all diese Funktionen unabhängig von unserem Gehirn durchführen.

Die guten Darmbakterien

Im Darm leben etwa 1.014 nützliche Darmbakterien, insgesamt besteht die Darmflora aus mehr als 400 verschiedenen Arten. Sie bereiten die Nahrung auf, produzieren wichtige Nährstoffe und unterstützen das Immunsystem. Unser Darm ist der optimale Nährboden für Bakterien und diese nützlichen Arten besetzen wie ein Schutzschild alle Stellen der Darminnenwand. Dadurch verhindern sie, dass andere schädliche Arten von Mikroorganismen sich dort einnisten und vermehren können.

Wie schaden wir unserem Darm?

1. Alkohol: Dieses fein abgestimmte System kann leider sehr leicht beschädigt werden. Chronischer Alkoholmissbrauch kann zu einer bakteriellen Fehlbesiedelung führen, gute Darmbakterien werden abgetötet und durch pathogene (krankheits-erregende) Darmbakterien ersetzt. Giftstoffe von Bakterien können nun direkt im Darm erzeugt werden und uns krank machen.

2. Medikamente: Eine Antibiotikatherapie zum Beispiel vernichtet etwa 1/3 der Darmflora. Diese Brutplätze werden von schädlichen Mikroorganismen besetzt die sich dann vermehren können. Bakterien und Pilze können Giftstoffe freisetzen die schwere Erkrankungen auslösen können. Jede weitere Antibiotikatherapie vernichtet erneut 1/3 der Darmflora, als

Folge wird die gesunde Darmflora Schritt für Schritt durch pathogene Keime ersetzt.

3. Vitaminmangel: Nervenzellen sind sehr sensibel auf Vitamin und Nährstoffmangel. Überaktivierung oder ungerichtete Nervenaktivierung kann zu Durchfällen, aber auch zu Verstopfung führen.

4. Falsche Ernährung: Entwicklungsgeschichtlich ist unser Darm auf die Aufnahme von mindestens 100g Ballast und Faserstoffen ausgerichtet. Unsere moderne Ernährung (geschälter Reis, Auszugsmehl...) enthält etwa 12 g Ballaststoffe. Durch diesen Ballaststoffmangel kommt es häufig zu Verstopfung, die zu einer weiteren Irritation der Darmschleimhaut führen kann.

Die Folgen der Darmschädigung

• Banale Darmprobleme: Durchfall, Verstopfung oder Blähungen sind die häufigsten Beschwerden. Meist bestehen diese Probleme jahrelang, sie werden beiläufig im Gespräch erwähnt aber nicht richtig ernst genommen. Eine schlecht funktionierende Verdauung ist das erste Warnzeichen Ihres Darmes. Entweder ist Ihre Darmflora pathologisch verändert, oder das Darmhirn funktioniert nicht mehr optimal. Würden diese Symptome häufiger wahrgenommen, könnte man auf viele Darmspiegelungen verzichten. In Österreich wird die Coloskopie als Vorsorgeuntersuchung richtigerweise sehr stark propagiert. Durch diese Untersuchungen kann man deutlich sehen was 40–50 Jahre Ignoranz und Symptomverdrängung alles anrichten können.

• Chronische entzündliche Darmerkrankungen.

• Darmkrebs.

• Chronische Erkrankungen: Häufig sind Patienten die zum Beispiel die unter chronischer Sinusitis leiden sehr verwundert, dass ich zuerst Ihren Darm therapiere. Die Fehlbesiedelung des Darmes mit pathogenen Erregern führt zu einer Veränderung unserer Immunzellen. Diese Zellen lernen im Darm Freund von Feind zu unterscheiden. Ist die Darmwand jedoch falsch besiedelt, so glauben die Immunzellen, dass diese Pilze und Bakterien zum Körper gehören und ignorieren diese. Bakterien in der Lunge, Blase oder den Nebenhöhlen, die ein gesundes und richtig trainiertes Immunsystem erkennen würden, werden nun übersehen. Da unsere Abwehr versagt, brauchen wir nun bei jeder Infektion Antibiotika um die Keime bekämpfen zu können, diese töten 1/3 der Darmbakterien usw.!

400 m² für Ihre Gesundheit

Ihr Darm ist mehr als nur ein Verdauungsorgan, er ist die Quelle Ihrer Gesundheit und Ihrer Vitalität. Er besitzt so viele Nervenzellen wie Ihr Gehirn und arbeitet ständig für Sie. Ignorieren Sie ihn nicht wenn er murrst oder sich verändert, sondern hören Sie auf ihn. Wenn Symptome auftreten helfen Sie ihm, es existieren viele Methoden der Darmsanierung, er wird es Ihnen danken. Denken Sie immer daran Sie haben 400 m² für Ihre Gesundheit geschenkt bekommen, jäten Sie manchmal das Unkraut in diesem Garten und gießen Sie die Blumen, dann wird er Sie lange erfreuen.

Mesotherapie: Behandlung über die Haut

Vor einigen Jahren rief mich eine Kollegin an und wollte meine Meinung zur Mesotherapie wissen. Nun hatte ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nichts von dieser Behandlungsform gehört und begann nachzuforschen.

Ich rief meine Kollegen an und durchforschte mit einem

kümmerlichen 56 k-Modem das Internet und Stichwörter wie Hautstraffung, Schönheitsmedizin und kunstvolle Körperverformung erschienen auf meinem Bildschirm, damals ein guter Grund die Suche abzubrechen. Vor einigen Monaten erzählte mir eine Kollegin erneut von ihrer guten Mesotherpieerfah-

rung. Ein kurzer Besuch auf der Homepage der Österreichischen Gesellschaft für Mesotherapie zeigte mir, dass ich mich sehr geirrt, und diese Therapieform weit unterschätzt hatte.

Was ist Mesotherapie?

Das Wort Mesotherapie stammt aus dem Griechischen. MESO = Mitte, Therapie = behandeln. Mesotherapie ist die Heilung aus der Mitte der Gewebsschichten (Keimblätter) heraus. In der Zeit der Embryonalentwicklung hat der Mensch drei Gewebsschichten: Ektoderm, Mesoderm und Endoderm.

Mesotherapie ist eine Behandlungstechnik die mit Nadeln und Spritzen durchgeführt wird. Sie nutzt die Haut, als größtes Organ des Menschen zu therapeutischen Zwecken. Die Haut ist ein hervorragendes Medium zur Aufnahme von niedrig dosierten Arzneimittelmischungen ohne Nebenwirkungen auf Milz, Magen- und Darmschleimhaut und Leber zu erzeugen. Mit wenig Aufwand können die zu verabreichenden Wirkstoffe direkt am Ort der Symptomatik eingebracht werden. Die Wirksamkeit der Mesotherapie beruht auf einer Verstärkung der Mikrozirkulation, einer Verbesserung des neuro-vegetativen Systems, sowie einer Immunmodulation (Steigerung der Abwehrkräfte). Im Gegensatz zur normalen Injektion (Impfungen, Infiltrationen usw...) werden besonders kurze (4-12 mm) Nadeln verwendet

Wenig-selten-am richtigen Ort

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen akuten Schmerz z.B. im Handgelenk. Wenn Sie ein Schmerzmittel einnehmen, verteilt sich dieses im ganzen Körper, allerdings muss die eingenommene Dosis so hoch sein, dass dies trotz der Verteilung im Körper eine Schmerzreduktion im betroffenen Bereich bewirken kann. Mesotherapie ist eine sehr effiziente Methode für Patienten mit akuten oder chronischen Schmerzen, um die benötigte Medikamentendosis auf einen Bruchteil der üblichen Menge zu verringern und dadurch unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden (Magenschmerzen, Nierenprobleme usw...). Mesotherapie als reine Schmerzbehandlung zu betrachten wird dieser Technik allerdings genauso wenig gerecht, wie sie auf die Schönheitsmedizin zu reduzieren.

Indikationen der Mesotherapie

- Durchblutungs- und Wundheilungsprobleme: Durch die Verbesserung der Mikrozirkulation im Gewebe gibt es gute Ergebnisse bei arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen bis hin zum Ulcus cruris oder Dekubitus. Bei schlecht heilenden Wunden oder schlechter Narbenbildung (z.B. Keloid, Schwangerschaftsstreifen).
- Rheumatische Erkrankungen, Arthrosen aller Art: Chronische Gelenk- und Wirbelsäulen-Erkrankungen mit und ohne Nervenschmerzen sprechen hervorragend auf die Mesotherapie an. NSAR sind auch bei Magenempfindlichen ohne Komplikationen einsetzbar.
- Sportverletzungen und Überlastungsschäden: Eines der

Haupteinsatzgebiete der Mesotherapie: von der Hausfrau bis zum Spitzen Sportler sind Sehnenentzündungen (z.B. Tennis-Elbow, Tendinitis der Achillessehne) verstauchte Knöchel, Prellungen und Zerrungen an der Tagesordnung.

- Kopfschmerzen und Migräne: Gute Erfolge der Mesotherapie auch bei Migräne, Spannungskopfschmerz, Okzipital Syndrom, Gesichtsneuralgien, Schwindel oder Tinnitus.
- Alterssichtigkeit und Altersschwerhörigkeit: Durch Verwendung spezieller Substanzen kann hier eine Verbesserung erreicht werden, für Augenärzte und in der Geriatrie eine dankbare Indikation.
- Gynäkologie: Auch hier finden sich äußerst dankbare Anwendungsmöglichkeiten für die Mesotherapie, sei es bei Dysmenorrhoe, Pelvipathia spastica, Reizblase, rezidivierenden Infektionen oder weiblicher Infertilität.
- Ästhetische Medizin: Eine große Indikationsgruppe für mesotherapeutische Behandlungen stellen nicht krankhafte Erscheinungen dar, die für die betroffenen Patienten aber oftmals sehr belastend sind und daher einer Therapie bedürfen. In vielen Ländern hat die erfolgreiche Behandlung von Cellulite, Haarausfall, Bindegewebsschwäche und Falten der Mesotherapie zum Durchbruch verholfen. Ohne operative Eingriffe wird hier durch intensivierte Blut- und Lymphzirkulation, Gewebeerneuerung und -regeneration ein verbessertes Erscheinungsbild erreicht.
- Abwehrschwäche und wiederholte Infektionen: Durch eine besondere Mikrovakzination wird die Abwehr gegen Luftwegsinfekte gestärkt, auch gut und sinnvoll kombinierbar mit der jährlichen Grippe-Impfung bei Risikopatienten. Die Mikrovakzination kann bereits bei Kindern ab 2 Jahren gemacht werden und stellt keinerlei Belastung dar. Sie schützt effektiv vor bakteriellen Infektionen, z.B. Bronchitis, Sinusitis, Pharyngitis. Bei chronischen Infekten und Abwehrschwäche, z.B. bei Tumorpatienten, sollten die immunstimulierenden Effekte genutzt werden. Auch bei Asthma und Mukoviszidose als Begleitmaßnahme möglich. Die antientzündliche Wirksamkeit von low-dose Theophyllin ist wissenschaftlich nachgewiesen, ebenso die Effizienz der Mikrovakzination

Einordnung der Mesotherapie

Geschichtlich gesehen ist die Mesotherapie eine schulmedizinische Technik die in Frankreich seit 1958 (Dr. MICHEL PISTOR) praktiziert wird. Seit 2000 wird die Schmerzbehandlung mit Mesotherapie in Frankreich sogar von der Krankenkassa rückerstattet. Ob Medikamente, Vitamine oder Homöopathika verwendet werden, ist allerdings im Ermessen des Arztes. Wie die Akupunktur ist die Mesotherapie eine Technik die dann besonders erfolgreich ist, wenn sie die Grenze zur Kunst überschreitet.

Ich möchte mich bei Dr. Med Sabine Wied-Baumgartner und Dr. Monika Fuchs bedanken die nicht nur die Technik sondern auch die Kunst der Mesotherapie nach Österreich gebracht haben, und diese im Rahmen der ÖGM interessierten Medizinern vermitteln.

Keinen Fall Dr. Oliver Yamutis verpassen!

ABO-AKTION ^{Das} Grüne Haus

Schnupper-Abonnement für 3 Monate zum Super-Preis: Jetzt 3 Hefte das Gesundheitsmagazin **Grüne Haus** statt um € 9,15 um **nur € 5,50** inkl. Postzustellung beziehen! **Unverbindlich** – nach Abo-Ende KEINE automatische Verlängerung, KEINE Kündigung notwendig!

Bestellung sofort per E-Mail: verlag@gruenehaus.at oder Telefon 02244 292 37

Oxidativer Stress: Die Autobahn zwischen Gesund und Krank

Oxidativer Stress ist der gemeinsame Weg fast aller Erkrankungen. Was bedeutet dieser Begriff aber eigentlich? Die Grundlage unseres Organismus ist die Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien. Sauerstoff wird in vielen Schritten zu Wasser umgewandelt während Energie für unsere Zellen entsteht. Kennen Sie jedoch eine Form der Energiegewinnung (Kernkraftwerke, Kohlekraftwerke usw.) die vollständig sicher ist und keine Nebenwirkungen hat? Warum sollte dies für unsere körpereigenen Kraftwerke anders sein! Neben der Energiegewinnung können leider auch aggressive Sauerstoffprodukte entstehen, die sogenannten freien Radikale.

In 70 Jahren verbraucht der Körper etwa 17 Tonnen Sauerstoff zur Energiegewinnung. Als Nebenprodukt entstehen 1–1,7 Tonnen freie Radikale. Diese können Signalwirkung für ganz normale zelluläre Prozesse haben, können aber auch toxisch sein. Die vermehrte Bildung solcher Sauerstoff-Formen wird vom Organismus in der Verteidigung gegen Bakterien und Viren genutzt. Überschießende Bildung, auch die Erzeugung am falschen Ort oder zur falschen Zeit bedeuten jedoch Gefahr für den Organismus. Alle möglichen Biomoleküle - DNA, Proteine, Fette, Kohlenhydrate - können betroffen sein. Um den Körper vor diesen Nebenwirkungen der Energieerzeugung zu schützen, benutzt der Körper Vitamine, Spurenelemente und Flavonoide. Entstehen jedoch zu viele freie Radikale so reichen unsere Schutzmechanismen nicht mehr aus und oxidativer Stress entsteht.

Wirkung von oxidativem Stress

- Freie Radikale sind an der Entstehung und dem Wachstum von Tumoren beteiligt. Die Erbinformation der Zellen (DNA) eines Menschen ist bis zu 10000 oxidativen Angriffen ausgesetzt. Diese können Zellen vernichten oder Krebszellen entstehen lassen.
- Freie Radikale können Zellmembrane beschädigen und zelluläre Systeme vernichten. Durch eine durchlässigere Zellmembran können Zellen „verkalken“ und zugrunde gehen.
- Körpereweiß (Protein) kann mit freien Radikalen reagieren. Dabei wird die Wirkung dieser Proteine stark verändert und

kann Enzyme und das Bindegewebe schädigen.

Auswirkung von oxidativem Stress

1. Krebs
2. Herz Kreislauferkrankungen
3. Diabetes
4. Gelenksbeschwerden/Arthritis
5. Allergien
6. Alzheimer
7. Rheuma
8. Gefäßerkrankungen/Atherosklerose

Ursachen von oxidativem Stress

- **Körpereigen:** Fehlende schützende Nährstoffe (Vitamine, Antioxydantien, Mineralstoffe); Energieerzeugung, Abwehrzellen, genetische Ursachen, Homocystein.
- **Körperfremd:** Alkohol, Rauchen, Ozon, UV Strahlung, Stress, Umweltgifte, Medikamente.

Oxidativer Stress in der Praxis

Freie Radikale sind die Ursache einer Vielzahl von Problemen. Dameine Patientenleider nicht in einer perfekten Umwelt leben, versuche ich zwar die Ursachen des oxidativen Stresses zu verringern, aber mein Haupttherapiegebiet ist die Kompensation dieses schädlichen Faktors. Es wäre zwar perfekt auf eine Insel ohne Stress und mit perfekten Nahrungsmitteln und Umweltbedingungen zu fliehen, aber nicht ganz realitätsnahe. Die Verstärkung des körpereigenen Schutzmechanismus stellt den optimalen Therapieansatz dar.

Zuerst bestimme ich die einwirkenden freien Radikale und dann labortechnisch den TAS (Totalen Antioxidativen Schutz). Mit diesen Parameter kann man eine Therapie optimal planen und idealerweise eine der obengenannten Erkrankungen verhindern. Gerade diese Vermeidung von Erkrankungen wird zu oft vernachlässigt, viele Patienten gehen erst zum Arzt, wenn man krank ist und nicht um gesund zu bleiben. Man kann oft viel leichter nicht krank als gesund werden.

Sind Sie zu Festtagen manchmal sauer?

Die schönste Zeit des Jahres stellt eine besondere Belastung für unseren Körper dar. Süßigkeiten, Stress, Weihnachtsfeiern, all diese Dinge setzen den üblichen ungesunden Ernährungsgewohnheiten die Krone auf. So ist es nicht verwunderlich das sich die Adventzeit durch massiven Gesundheitsproblemen auszeichnet.

Ungesunde Ernährung wie tierisches Eiweiß, raffinierter Zucker, Weißmehl, Kaffee, Stress und Bewegungsmangel führen zu einer Gewebsübersäuerung die die Kapazität der Ausscheidungsorgane Leber, Niere und Darm übersteigen. Folgen diese Säureflut sind Durchfälle, Magenschmerzen, Bindegewebsschwäche, Übergewicht und aber auch nachhaltige Erkrankungen wie Gelenkentzündungen, Diabetes, Bluthoch-

druck, Allergien und Nervenentzündungen. Die Vermeidung dieser unvermeidlichen weihnachtlichen Belastung sollte schon im Vorfeld im Rahmen einer bewussten Gesundheitsvorsorge stattfinden.

Was sind Säuren oder Basen?

Säuren sind chemische Verbindungen die Wasserstoff enthalten. Diese zeigen die Neigung mit basische Substanzen im Körper chemisch zu reagieren. Dadurch werden sie als schwer lösliche Salze im Bindegewebe, Muskeln und Gelenke abgelagert.

Basen sind Substanzen die Säuren abfangen und dadurch neu-

trale Salze bilden. In der Nahrung sind sie in basisch wirkenden Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) enthalten.

Der pH-Wert des Blutes. Der pH-Wert des Blutes zeigt aufgrund der körpereigenen Puffersysteme keine große Schwankungsbreite und liegt etwa bei 7,35-7,45 da in diesem Bereich das Gewebe am optimalsten mit Sauerstoff versorgt wird.

Der pH-Wert des Urins. Der gemessene pH-Wert des Urins schwankt abhängig von Ernährung, Erkrankungen, Nahrung oder Psychischen Belastungen wesentlich stärker als der pH-Wert des Blutes. Als normal werden werte zwischen 6,2-6,9 angesehen, Werte zwischen 4,5 und 6,0 lassen eine Übersäuerung vermuten. Allerdings sollte man im Tagesverlauf mehrere Messungen durchführen.

Wodurch entsteht eine schädliche Übersäuerung?

1. Tierisches Eiweiß: Durch Verdauung von Eiweiß entstehen fixe Säuren

2. Raffinierter Zucker, Weizenmehl: Die Verstoffwechslung von raffiniertem Zucker und Weißmehl verbraucht große Mengen von Vitaminen und Spurenelementen und führen zu Übersäuerung.

3. Alkohol: Alkohol wird im Körper zu Säuren abgebaut, weiters regen vergorene Getränke die Belegzellen zur vermehrten HCL Sekretion an. Viele Weine sind zum Schutz gegen Schimmel geschwefelt, dieser Zusatz belastet ebenfalls den Basenhaushalt.

4. Kaffee: Aromatische Substanzen (auch koffeinfrei) z.B. Chlorogensäure und Röstreizstoffe führen zu einer sauren Stoffwechsellage. Weiters führt Kaffee zu einer vermehrten Ca⁺⁺ Ausscheidung.

5. Stress: Durch seelischen und körperlichen Stress erfolgt eine erhöhte Cortisolfreisetzung, eine vermehrte Verbrennung von sauren Kohlehydraten und freien Fettsäuren und zu vermehrter Radikalbildung. All diese Vorgänge führen zur Übersäuerung.

6. Bewegungsmangel

7. Verbrennungen im Rahmen des Stoffwechsels

Organe im Wechselspiel des Säure-Basen-Haushalts

1. Lunge: Die Lunge entsorgt flüchtige Säuren und verbraucht

für jedes saures CO₂ Molekül auch ein Basenmolekül. Bei zu schneller Atmung erlischt die Fähigkeit eine CO₂ bedingte Übersäuerung auszugleichen.

2. Niere: Die Niere ist in der Lage einerseits organische und anorganische Säuren ausscheiden aber auch filtriertes Bicarbonat rückzuresorbieren und vor der Ausscheidung zu schützen. Allerdings sind schon bei der normalen Stoffwechsellage die Ausscheidungskapazitäten der Niere für die Elimination anorganische Säuren ausgelastet, bei übersäuernden Ernährungsgewohnheiten schützt sich die Niere durch eine Einschränkung der Säureausscheidung.

3. Leber: Die Leber ist das wichtigste Organ für die Säure-Basen Regulation. Die Elimination von Säuren in Form nierengängigen von Harnstoff und NH₄ ist eine der wichtigsten Aufgaben der Leber. In basischer Stoffwechsellage kann die vermehrte Produktion von Cholin, eine wichtige Vorstufe von Acetylcholin (einem wichtigen Neurotransmitter des zentralen und vegetativen Nervensystems), angeregt werden.

4. Magen: Im Gegensatz zu anderen Organen produzieren die Belegzellen Salzsäure und die Base Bicarbonat. Dieses Bicarbonat wird in den Eliminationsorganen Niere, Leber und Lunge zur Elimination von Säuren verwendet. Steigt jetzt der Bedarf an Basen wegen Übersäuerung durch Stress, falsch Ernährung oder Entzündungen so produziert der Magen vermehrt Bicarbonat und als Nebenprodukt mehr Salzsäure die Sodbrennen, Magengeschwüre oder Magenschmerzen hervorruft.

5. Darm: Bei erhöhter Fettzufuhr entstehen durch Fäulnisdyspepsie Säuredurchfälle und durch Fehlgärungsprozesse Stoffwechselprodukte die wieder die Leber belasten.

6. Bindegewebe: Durch Energiegewinnung entsteht in Zellen Säuren die permanent abgepuffert werden müssen. Übersäuerung bei Überlastung des Puffersystems führt zu typischen Bindegewebsveränderungen. Das Bindegewebe ist der wichtigste Säurespeicher des Menschen. Das Verhältnis Kollagen zu Polysaccharid beträgt 95 % zu 5 % bei latenter Azidose kann der Kollagenanteil auf bis zu 42 % absinken. Wenn man bedenkt das Kollagen für die Straffheit des Gewebes zuständig ist lassen sich viele Bindegeweberkrankungen leicht erklären. Weiters werden im Bindegewebe pathologische Glykoproteine (Amyloid) mit weiteren Substanzen wie Harnsäure, Lipoproteinen und Albuminen als „Schlackesubstanzen“ eingelagert. Diese Amyloidverbindungen führen zu einer Verdickung der Basalmembran und zu einer Verschlechterung der zellulären Stoffwechsellage.

Sauer durch's ganze Jahr?

Es ist noch gar nicht Urlaubszeit und trotzdem fühlen Sie sich aber urlaubsreif? Nun vielleicht sind Sie ja auch nur übersäuert! Nur: wie sauer darf ein Mensch eigentlich sein?

Abgesehen vom Säureschutzmantel der Haut und dem Urin, gar nicht. Jede Krankheit wird durch Übersäuerung gefördert. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Erkrankungen wie Migräne, Rheuma, Krebs, Herzinfarkt, Diabetes mellitus und zahlreiche psychische Erkrankungen mit einer Übersäuerung verbunden sind. Aber unspezifische Symptome wie Übergewicht, Schlafstörungen oder Erschöpfung sind häufig auf eine säureüberschüssige Diät zurückzuführen.

EINFACHER SELBSTTEST. Besorgen sie sich einen pH-Messstreifen in der Apotheke oder Drogerie. Dann trinken Sie eine Tasse Kaffee und messen sie den nächsten Urin-pH. Wenn der gemessene Wert über 6,4 liegt, dann kann Ihr Körper Säurebe-

lastungen gut abpuffern. Bei Werten unter 6,4 sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe eine basenüberschüssige Diät beginnen.

Welche Erkrankungen können durch Übersäuerung verstärkt/ausgelöst werden?

- Allergien: Egal ob z.B. Bronchialasthma, Ekzeme oder Sonnenallergie, allergische Patienten leiden neben den sichtbaren Symptomen meist an einer übersäuerten Stoffwechsellage.
- Gelenkentzündungen: Falls keine direkte Verletzung vorliegt, ist Übersäuerung häufig der Hauptgrund der Entzündung. Gicht entsteht zum Beispiel durch Ablagerung von Harnsäurekristallen in Gelenken. Rheumatische Arthritis ist die Folge wenn die Kapazität des Bindegewebes zur Säurespeicherung erschöpft ist und die Säuren im Gelenkbereich abgelagert werden.
- Bandscheibenvorfall: Reichern sich Säuren im Bereich der

Nervenscheiden an, kann es zu Nervenreizungen und Schmerzen führen, weiters können durch säurebedingte Schädigung des Kollegengewebes Bandscheibenvorfälle entstehen.

- Bindegewebsschwäche: Bindegewebsschwäche stellt eine vorzeitige Alterung und Veränderung durch Überlastung des Säurespeichers dar.
- Allergien: Egal ob Bronchialasthma, Ekzeme oder Sonnenallergie, Grundlage der häufigsten allergischen Erkrankungen ist eine säurebetonte Stoffwechsellaage.

Weiter Erkrankungen die mit Übersäuerung verbunden werden:

- Hypercholesterinämie.
- Depression.

- Diabetes.
- Bluthochdruck.
- Gallensteine.
- Gastritis.
- Gicht.
- Haarausfall.
- Herzinfarkt.
- Leberschwäche.
- Nervenentzündungen.

Säure macht krank und Erkrankungen säuern an - ein Teufelskreislauf. Stoffwechselerkrankungen, die zu erhöhter Säureproduktion führen, schädigen und altern durch Einlagerungen das Bindegewebe. Auch Allergiker leiden prinzipiell unter einer übersäuerten Stoffwechsellaage.

Psychischer Stress: Werden wir krank gemacht oder machen wir uns selbst krank?

Stress ist ein häufig verwendeter Begriff. Was bedeutet er aber wirklich und warum verwendet man ihn manchmal positiv oder manchmal negativ? Prinzipiell ist Stress die Auswirkung eines auslösenden Faktors (physikalisch, toxisch oder auch psychisch) auf den menschlichen Körper.

PSYCHISCHER STRESS. Tägliche Belastungen wie Arbeit unter Zeitdruck, familiäre Belastungen oder ähnliche Faktoren können als psychischer Stress empfunden werden. Häufig wird jedoch vergessen, dass diese Belastungen echte körperliche Folgen nach sich ziehen können wenn Sie lange genug auf den Körper einwirken. Besonders auffällig ist in meiner Ordination, dass jüngere Patienten und sogar Kinder immer öfter von einer Stresssymptomatik betroffen sind. Steigende schulische Belastungen und Freizeitangebote überfordern nicht nur Eltern, sondern auch die Kinder. Auf meine Bitte die Reitstunden, Tennis und Fußball und Spielkonsolenaktivitäten ihres stark überforderten 9-jährigen Sohnes zu verringern der unter Schlafstörungen litt, meinte die betroffene Mutter die ständig drei Kinder durch die Gegend kutscherte: „Das kann ich nicht, dann glauben ja alle ich bin eine schlechte Mutter!“ Im Rahmen dieses Gespräches (30 Minuten) wurde Sie 5 Mal von diversen Familienmitgliedern angerufen um noch diverses zu erledigen. So hatte ich bald nicht nur einen Patienten sondern zwei.

DAS GESCHÄFT MIT DEN MEDIKAMENTEN. Glaubt irgendjemand wirklich, dass Autorennen am Computer oder auf der Spielkonsole für Kinder eine sinnvolle Entspannung ist? Aber vielleicht hat die Pharmaindustrie schon Anteile an dieser Industrie, passende Synergien wären sicher leicht zu finden. Der Slogan „dieses Spiel nur in Kombination mit einem Blutdruckmittel zu verwenden“ drängt sich doch richtig auf oder? Ein wahrer Gottesseggen für die Pharmaindustrie die Blutdruckmittel, Antidepressiva und Schlafmittel verkaufen (mehr als 20 % des gesamten Medikamentenumsatzes) sind unsere Handys. Abgesehen von der Elektrosmogbelastung ist das Handy einer der Hauptstressoren für unsere Psyche. Müssen wir wirklich immer und überall erreichbar und kontaktierbar sein?

KRANKMACHER HANDY IMMER DABEL. Ich nehme mir viel Zeit für Patientengespräche, aber bei über 50 % der Erstgesprä-

che mit Neupatienten läutet das Patientenhandy zumindest 1x. Um die Auswirkung von Elektrosmog zu testen, suchte ich vor geraumer Zeit 10 Patienten die eine Woche ihr Mobiltelefon nicht benutzen um unbelastete Blutwerte zu erhalten. Überraschenderweise war dies nicht möglich. Selbst 72 Stunden Handykarenz war sogar im Urlaub für fast alle befragten Patienten undenkbar. Das ist selbstauferlegter Stress.

Psychischer Stress wirkt über eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems und ist eng mit Flucht und Kampfreaktionen verknüpft. Die Herzfrequenz steigt, der Blutdruck wird durch Gefäßverengung erhöht und die Muskulatur verstärkt durchblutet. So sinnvoll diese Reaktionen kurzfristig in Gefahrensituationen sein können, so entstehen durch eine dauernde Aufrechterhaltung dieser Veränderungen chronische Erkrankungen.

Stressassoziierte Erkrankungen:

- Herzinfarkt
- Chronische Infekte
- Bluthochdruck
- Burn Out
- Magengeschwüre
- Asthma
- Migräne und Spannungskopfschmerz
- Angstzustände und Depression
- Prämenstruelles Syndrom
- Arthritis

STRESSKOMPENSATION. Was soll man aber nun tun, wenn der psychische Stress krank macht. Natürlich wäre es nett alleine auf eine Südseeinsel auszuwandern (ohne Arbeit/Handy/Familie), allerdings ist dieser Rat für meine Patienten nicht durchführbar, also sollte man Kompensationsmechanismen einsetzen. Am Anfang stehen immer die Problemerkennung und die Selbsterkenntnis, dass gewisse Situationen unsere psychische Kapazität übersteigern. Dieser Schritt ist der Schwerste. Was kann man aber nun wirklich tun, wenn das Problem erkannt wird?

- Angemessene Ruhepausen.
- Stress und Zeitmangel führt zu falscher Ernährung (Fast Food), die ebenfalls krank macht. Kochen Sie selbst und achten Sie auf die Inhaltsstoffe.
- Regelmäßig Bewegung.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, die ihre Zeitplanungen analysiert.
- Akupunktur und Qi Gong können Stress reduzieren und die innere Ruhe wieder herstellen

• Schalten Sie einmal für 24 Stunden am Wochenende Ihr Handy ab.

Wenn ich diese Dinge meinen Patienten vorschlage, höre ich oft: „Wenn ich diese Dinge tue (kochen, spazieren gehen, früh schlafen gehen) dann habe ich ja noch mehr Stress, dass schaffe ich nicht“. Tatsächlich ist jedoch häufig ein übertriebener Perfektionismus oder mangelndes Zeitmanagement der wichtigste Faktor. Wenn man die Stressoren nicht verringern

kann, muss man zumindest die Auswirkungen durch Vitamine, Spurenelemente, Homöopathika und notfalls Medikamente reduzieren.

Es ist nicht einfach den Teufelskreis der Stressoren zu durchbrechen, aber mit Hilfe von Ärzten und Therapeuten ist es möglich, zumindest die Auswirkungen dieser Krankheitsursachen zu verringern bzw. zu kompensieren.

Die unfassbare Vernachlässigung der Biophysik in der Medizin

Stellen Sie sich vor wir würden nur noch schriftlich miteinander kommunizieren. Emotionen in der Stimme, Gesten und auch die Betonung von Wörtern würden verschwinden. Wäre dies nicht ein echter Verlust und unvorstellbar. Manchmal kann eine Umarmung mehr Aussagen als jeder Text haben und wäre es nicht unsinnig auf diese Kommunikationsmittel zu verzichten? Hat etwas nur dann Bedeutung wenn es im Nachhinein auch kontrolliert werden kann weil es niedergeschrieben wurde?

Genau dies geschieht in der Schulmedizin. Chemische Übertragung ist anerkannt und nachweisbar, feinstoffliche Zellkommunikation oder auch biophysikalische Zellübertragungen werden ignoriert. Warum aber sind wir diesen Weg gegangen?

Biologische Vorgänge sollen nach herkömmlichen wissenschaftlichen Kriterien lokal fassbare materielle Ursachen wie Viren, Bakterien oder Toxine (Giftstoffe) haben.

Paul Ehrlichs berühmter Satz „Stoffe wirken nicht wenn sie nicht gebunden werden“ hat die medizinische Forschung geprägt. Es entstand der Ausschließlichkeitsanspruch auf biochemische Wirkmechanismen. Die Tatsache, dass chemische Stoffe die einzigen anerkannten Nachrichtenbotenstoffe sind, führt zur Verleugnung einer Zellkommunikation im Bereich ultraschwacher Zellschwingung.

Einer der größten Unterschiede der beiden Medizinrichtungen ist die Reproduzierbarkeit. Medikamente werden an tausenden von Menschen überprüft und Ihre Wirksamkeit daran gemessen. Ob jemand individuell auf eine Therapie anspricht oder verträgt wird leider schulmedizinisch oft vergessen. Eigentlich müsste man jeden Patienten vor einer Verschreibung darauf hinweisen, dass dieses Medikament gerade ihm vielleicht nicht hilft. Elektromagnetische Therapie, aber auch Homöopathie ist schwer zu reproduzieren, da sie individuell ist und nicht allgemein verwendet werden kann.

Biochemische oder physikalische Untersuchungsverfahren werden dadurch nicht weniger wichtig, aber es ist schade wenn man bereits bekannte und seit Jahrzehnten verwendete biophysikalische Diagnose und Therapieverfahren einfach ignoriert.

Homöopathie – nicht chemisch aber wirkungsvoll?

Eines der Hauptprobleme der Homöopathie ist die Tatsache,

dass so lange Verdünnungsreihen von Substanzen durchgeführt werden, bis das anerkannte biochemische Wirkungsprinzip nicht mehr nachweisbar ist. Wie kann aber trotzdem eine Wirkung entstehen? Enthält ein homöopathisches Medikament vielleicht nur noch eine biophysikalische Information (Frequenz) und wirkt vielleicht gerade dann, wenn reine chemische Medikamente nicht helfen?

Der Mensch als Sender/Empfänger oder das Energieparadoxon

Wir alle nehmen Wärme aus der Umgebung auf, produzieren Wärme und strahlen diese auch ab. Wir strahlen aber auch neben reiner Wärme messbare elektromagnetische Strahlung ab. Die Gesamtenergie die ein Mitteleuropäer im Zeitraum von 24 Stunden abstrahlt, beträgt etwa 7500 Kilokalorien. Durch die Nahrung nimmt man etwa 2500 Kilokalorien auf. Woher kommt aber diese Differenz von 5000 Kilokalorien und warum verschwinden wir nicht wenn nur aus materieller Nahrung Energie gewonnen werden kann?

Dieses Paradoxon kann eigentlich nur durch die Aufnahme von der uns umgebenden elektromagnetischen Umweltstrahlung erklärt werden, aber eigentlich widerspricht dieses Prinzip der rein biochemischen Zellübertragung und Therapie. Stimmt das Prinzip, dass wir auch nichtionisierbare Umgebungsenergie aufnehmen, speichern und auch wieder abstrahlen, ist dies vielleicht auch eine Erklärung warum künstliche elektromagnetische Felder krank machen können.

Sonnenlicht ist zum Beispiel ein essentieller Teil unserer Gesundheit, es aktiviert Vitamine, stimuliert Hormone und kann bei Mangel zu Depressionen führen. Kunstlicht hingegen, fehlt ein Teil des elektromagnetischen Spektrums, selbst wenn es genauso stark ist wie das Sonnenlicht, scheint ihm eine entscheidende Information zu fehlen, die wir für unseren Körper benötigen. Selbst bei gleicher Intensität ist Sonnenlicht gesünder.

Biophysikalische Diagnoseverfahren und Therapien sollen und können nicht statt klassischer Medizin eingesetzt werden, aber vielleicht wäre ein sinnvoller miteinander der Weg, um viele Erkrankungen leichter heilen zu können. Der Ton macht die Musik nicht nur die Lautstärke, aber diese Tatsache wird in der Medizin leider zu häufig vernachlässigt.

Lesen Sie weiter ...

jeden Monat exklusiv im Gesundheitsmagazin **Grüne Haus**. Holen Sie sich gleich Ihr kostenloses Kennenlern-Exemplar! Per E-Mail: verlag@gruenehaus.at. Per Telefon: 02244 292 37. Informationen: www.gesundheitswelten.com/gruenehaus.asp