Das Fachmagazin für Naturheilkunde

Naturheilkunde Journal

Juli
2017
19. Jahrgang

Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Schwermetalle und organische Schadstoffe

Zahnmedizin

Der Einfluss von Metallen auf die Gesundheit

Umweltmedizin

Ausleitung von Schadstoffen mit Alpha-Liponsäure

Altersmedizin

Anti-Aging mit Akupunktur und chinesischer Medizin

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

www.naturheilkunde-kompakt.de

hypo-A
Premium Orthomolekularia

Orthomolekulare Darmpflege

Gesund altern*

1. Allgemeiner Zellschutz – mit dem Reha 1 Paket**

Unterstützt den Säure-Basen-Haushalt

Lachsöl (Omega-3-Fettsäuren), Spurenelemente,
Vitamin B-Komplex plus, Magnesium-Calcium als Carbonate

2. Dünndarmpflege – mit dem ODS 1A Paket***

Erhält die Schleimhäute

Schwarzkümmelöl (Omega-6-Fettsäuren), Vit. AE+Lycopin
3-SymBiose, Kalium Spe

3. Dickdarmpflege – mit dem ODS 2 Paket****

Für eine gesunde Verdauung und Leber

Lachsöl und Schwarzkümmelöl im Wechsel,
3-SymBiose plus, Magnesium-Calcium
als Carbonate

Registrieren Sie sich jetzt unter
10% Rabatt auf Ihre Erstbestellung*
* für Fachkreise
shop.hypo-a.de

Info-Anforderung für Fachkreise

Fax: 0451 - 304 179 oder E-Mail: info@hypo-a.de

Name / Vorname

Str. / Nr.

PLZ / Ort

Tel. / E-Mail

D-NHKJ 7.2017

shop.hypo-a.de

Hypoallergene Nahrungsergänzungen ohne Zusatzstoffe - Für Allergiker geeignet!

* Folat, Niacin, Pantothensäure, Riboflavin, Vitamin B12 und B6 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

** Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

*** Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei. Vitamin D und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung.

**** Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glycogenstoffwechsel bei.

hypo-A GmbH, Kücknitzer Hauptstr. 53, 23569 Lübeck
Hypoallergene Nahrungsergänzung ohne Zusatzstoffe
www.hypo-a.de | info@hypo-a.de | Tel: 0451 / 307 21 21

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist geradezu ein Muss: Mindestens einmal im Jahr sollte die Umweltmedizin Thema sein, gerade in einem Naturheilkunde-Journal. Denn es kann nicht oft genug darüber berichtet werden, welche Auswirkungen Umweltschadstoffe auf Mensch, Tier und Natur haben können. Weit gefehlt, wer bei „Umweltschadstoffen“ an Pestizide, Dieselabgase oder Elektrosmog denkt. Die Quellen für schädliche Stoffe sind fast überall: Zahnfüllungen, Aluminiumverpackungen, Teflonpfannen, Kosmetika, Zigarettenrauch, Medikamente, Kunststoffflaschen, die Impfstoffe, unsere Lebensmittel.

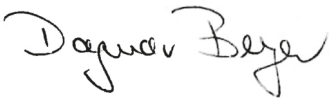
Die Schäden der Umweltgifte auf die Gesundheit vollziehen sich schleichend – und das ist gerade das Tückische an ihnen. Viele Menschen leiden heutzutage unter Antriebslosigkeit und chronischer Müdigkeit, unter Konzentrationsstörungen, häufigen Infekten, Haarausfall, Leberstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Aber nur die wenigsten wissen, dass eine chronische Schwermetallbelastung dahinter stecken könnte, die über einen langen Zeitraum auf den Körper einwirkte.

Erst wenn das individuell Verkraftbare überschritten wird, wenn die Eigenregulation überfordert ist, treten schwerwiegende Erkrankungen auf. Wann das „Fass überläuft“, hängt von vielen Faktoren ab: Von der Summe der Einzelbelastungen, den Wechselwirkungen der Belastungen untereinander und von genetischen und immunologischen Gegebenheiten. Die Zahnmedizinerin Dr. Johanna Graf beschreibt dies im ersten Artikel dieser Ausgabe.

Genetisch gesehen ist die Spezies Mensch in der Lage, sich über Jahrtausende hinweg an umweltbedingte Änderungen anzupassen. Doch mit Beginn des Industriezeitalters hat der Mensch in gerade mal 100 Jahren seine Lebensumstände in noch nie dagewesener Form verändert. Stoffwechsel und Immunsystem können sich diesem rapiden Tempo nicht mehr anpassen. Es entstehen völlig neue Zivilisationskrankheiten wie Hyperaktivität, Elektrosensibilität, Allergien, Neurodermitis und andere Hauterkrankungen, Rheuma, die Multiple-Chemikalien-Sensitivität (MCS), das chronische Müdigkeitssyndrom (CFS), das Fibromyalgiesyndrom und Autoimmunopathien.

Etwa alle 83 Sekunden soll heute eine neue chemische Verbindung entstehen, zum Beispiel ein Aroma oder ein Duftstoff. Dabei ist weder die Unbedenklichkeit der neuen Stoffe noch ihre „Kombinationswirkung“ mit bereits vorhandenen Toxinen nachgewiesen. Umweltkrankheiten haben Zukunft! Das zeigte auch die bundesweite Kinder- und Jugendstudie KiGGS, die das Robert Koch-Institut (RKI) vom Mai 2003 bis zum Mai 2006 durchführte: Bereits jedes sechste Kind und jeder vierter Jugendliche hat eine chronische Grunderkrankung wie eine Allergie, Asthma, Heuschnupfen und Neurodermitis, chronische Darmentzündung, Rheuma, Epilepsie oder Krebs. Kinderärzte rechnen in Zukunft mit noch mehr chronisch kranken Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Keine schönen Aussichten.

Es wird viel zu tun geben.



IVES ARZNEIMITTEL

Lactobiogen®

Das Probiotikum

- Lactobiogen® zur gezielten Versorgung der Darmflora
- Klinisch erprobt
- Anwenderfreundliche Kapselgalenik

Lactobiogen® I Nahrungsergänzungsmittel mit probiotischen Bakterienkulturen. **Zusammensetzung**: je Kapsel 4,5 x 10^9 KBE (Koloniebildende Einheiten) bestehend aus *Lactobacillus acidophilus*, LA-5® (32 mg), *Bifidobacterium*, BB-12® (14 mg), *Lactobacillus delbrueckii*, LBY-27™ (7 mg), *Streptococcus thermophilus*, STY-31™ (25 mg). **Sonstige Bestandteile**: Glukose, Magnesiumstearat. Die Kapsel beinhaltet keinerlei tierische Stoffe und besteht aus Hypromellose (46 mg) und Titandioxid (1 mg).

ML VERLAG

Sehen lernen, Muster erkennen und Zeichen deuten

Wie entstehen die Zeichen im Auge und was bedeuten sie? Die Augendiagnose bietet zahlreiche Hinweise auf die Konstitution eines jeden Patienten und kann erklären, wie und warum ein Mensch krank wird – eine wertvolle Hilfe in der naturheilkundlichen Therapie und Prophylaxe.

Übersichtlich, leicht verständlich und konzentriert auf das Wesentliche lernt der Leser die Zeichen im Auge, ihre Bewertung sowie Möglichkeiten und Grenzen der Augendiagnose kennen. Auf über 200 farbigen Übersichts- und Detailfotos zeigt der Autor, wie augendiagnostische Phänomene und wiederkehrende Muster zu erkennen und sicher zu bestimmen sind und wie die allgemeine Bedeutung jedes Zeichens durch Besonderheiten wie Struktur, Farbe usw. modifiziert wird.

Ein Lehr- und Lernbuch für jeden, der die Augendiagnose effektiv in der Praxis einsetzen möchte.

Hermann Biechele
Basiswissen Augendiagnose
1. Auflage Juni 2017, Hardcover
200 Seiten, ISBN 978-3-945695-51-7
69,95 Euro

Leseprobe unter www.ml-buchverlag.de

Unser Bestellservice

09221 / 949-389

09221 / 949-377

www.ml-buchverlag.de

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach

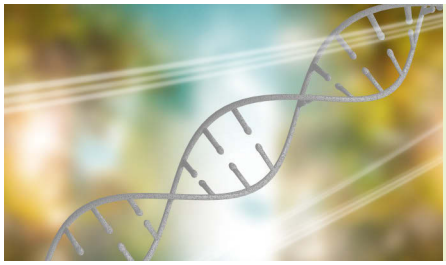
INHALT

Der Einfluss von Zahn-Metallen auf die Gesundheit 4

Metallische Werkstoffe der Zahnmedizin können zu allergischen Reaktionen, Irritationen der biologischen Steuerungen und zu neurotoxischen Belastungen führen.

Was hat Elektrosmog mit Karies zu tun? .. 8

Durch das gleichzeitige Vorkommen von Amalgam und goldhaltigen Legierungen entstehen im Mund galvanische Ströme. Der oraler Galvanismus als Auslöser für Unwohlsein und Krankheiten.



Wenn Umweltschadstoffe die Zellen schädigen – Ausleitung mit α-Liponsäure ... 15

Jeder Kontakt mit Schadstoffen regt Detoxifikationssystemen an, z.B. die Glutathion-S-Transferase-Enzyme. Deren Aktivität kann durch α-Liponsäure erhöht werden.

Fit im Alter – trotz Diabetes! 22

Diabetiker müssen nicht ein Leben lang leiden. Es gilt, einen entgleisten Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen – weg von der Kalorienreduktion, hin zur bedarfsgerechten Ernährung.

Alternde Darmmikrobiota wirkt sich auf Gesundheit und Verdauung aus 34

Nicht nur der Mensch, auch seine Mikrobiota im Darm altert. Die Verschiebung in der Mikrobengemeinschaft kann sich auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirken.

Botulinumtoxin versus Hyaluron 47

Die biologische Faltenunterspritzung mit Hyaluron bietet sich als gesündere Alternative zu Botox an. Hyaluron ist in der Regel gut verträglich und darf auch von Heilpraktikern eingesetzt werden.

Der Einfluss von Zahn-Metallen auf die Gesundheit 4
Dr. med. dent. Johanna Graf

Was hat Elektrosmog mit Karies zu tun? 8
Bio-Physiker Max Josef Probst

Aluminium – die dunkle Seite des glänzenden Metalls 12
HP Susanne Rothörl

Wenn Umweltschadstoffe die Zellen schädigen 18
Dr. rer. nat. Christine Reinecke

Fit im Alter – trotz Diabetes! 22
HP Denise Hintermayer

Anti-Aging mit Akupunktur und traditionellen chinesischen Rezepturen 26
Dr. med. Sabine Brommer

Vitales Altern – unterstützt durch die Heilkraft des Wassers 30
Dr. med. Kirsten Deutschländer

Alternde Darmmikrobiota wirkt sich auf Gesundheit und Verdauung aus 34
Angelika Hecht

Wie wollen wir alt werden? 38
Dagmar Heib

Ist Energie eine Frage des Alters? 42
Dr. med. Ulrike Güdel

Vital altern mit Yoga 44
Ruth Auschra

Botulinumtoxin versus Hyaluron 47
Abbas und Kian Schirmohammadi

Better Aging mit den richtigen Vitalstoffen 50
Dr. Astrid Heinl-Zapf

Neurodegeneration – nutritiver Einfluss durch Polyphenole 52
Prof. Dr. Michaela Döll

RUBRIKEN

Editorial 1
Serie Akupunktur 54
Forschung 56
Pharmanews 58
Buchbesprechungen 60
Marktplatz 61
Veranstaltungen 71
Vorschau/Impressum 72

FACHGESELLSCHAFTEN

Deutsche Akupunktur-Gesellschaft Düsseldorf e.V. 63
BNZ Bundesverband der naturheilkundlich tätigen Zahnärzte in Deutschland e.V.
BNZ-Fortbildungsakademie 64
Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie e.V. 65
Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V. – GTH . . 66
Heilpraktiker-Zentral-Verband e.V. 67
Europäischer Verband für Naturheilkunde e.V. 68
Forum Orthomolekulare Medizin in Prävention und Therapie e.V. 69
Bundesverband der Colon-Hydro-Therapeuten e.V. 70

JUVENTA CARE®
CARE FOR YOUR BODY

Einladung

Prof. Dr. Michaela Döll
lädt Sie zur Tagung ein

Veranstaltung im berühmten Weinort
Deidesheim/Weinstraße

Themen:
Tumorerkrankungen und Neurodegeneration –
Herausforderung im 21. Jahrhundert

mit namhaften Referenten:

Prof. Dr. med. Katharina Pachmann,
Labor Dr. Pachmann

Dr. med. Kurt Mosetter, Autor des Buchs „Zuckerkrankheit Alzheimer“

Dr. med. Martin Landenberger,
Spezialgebiet Entgiftung, München

Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll,
Firmeninhaberin JUVENTA Healthcare

Fortbildung, Wein & Geselligkeit 2017

Mehr Informationen unter:
www.juventahealthcare.com
Registrieren Sie bitte als Therapeut/in

Bitte beachten Sie:
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Gerne können wir Ihnen auf Anfrage eine Einladung zukommen lassen

Kostenlose Bestellhotline
0800 1010972
Fax 06322 620419
Aus dem Ausland:
0049 (0) 6322 982404
info@juventahealthcare.com
www.juventahealthcare.com

© Michael Sapryhin – Fotolia

Der Einfluss von Zahn-Metallen auf die Gesundheit

Für chronisch Kranke gelten strengere Regeln als beim Gesunden

Die metallischen Werkstoffe in der Zahnmedizin können beim Patienten zu allergischen Reaktionen, Irritationen der biologischen Steuerungen und zu schweren neurotoxischen Belastungen führen. Ein Überblick über gängige Materialien und ihre Alternativen, sowie über Diagnostik und therapeutische Konsequenzen.

Bei Gesundheitsbelastungen durch dentale Metalle denkt jeder primär an Amalgam – nicht ganz zu Unrecht, denn es ist mittlerweile mehrfach bewiesen, dass während der gesamten Tragezeit im Mund die Inhaltsstoffe, vor allem Quecksilber, Silber und Zinn aus den Amalgamfüllungen an den Organismus abgegeben werden (▶Abb. 1) und sich dort im Laufe der Zeit im Bindegewebe, in den Zellen, dem Nervengewebe und auch im Gehirn zu allmählich pathologischen Mengen ansammeln. Es handelt sich hierbei um Schwermetalle, die sowohl in anorganischer, als auch in organisch gebundener Form umweltmedizinisch als teils höchst bedenklich einzustufen sind.

Insbesondere das Quecksilber ist schwer neurotoxisch und ein Potenzierungsfaktor (Verschlimmerung der Wirkung) in seiner pathologischen Wirkung von anderen Schadstoffen auf den Organismus (einige davon siehe ▶Abb. 2) und deshalb sehr mit Vorsicht zu genießen.

Ein typischer Fall aus der Praxis

Eine 35-jährige Patientin fühlt sich unwohl, sie schläft schlecht, ist gereizt, zittert, hat keinen Appetit, ist schnell erschöpft. Sie kann sich nicht konzentrieren, hat wiederkehrende Pilzinfektionen. Ihre Haare fallen aus. Ihre Freunde sagen, sie sei überarbeitet.

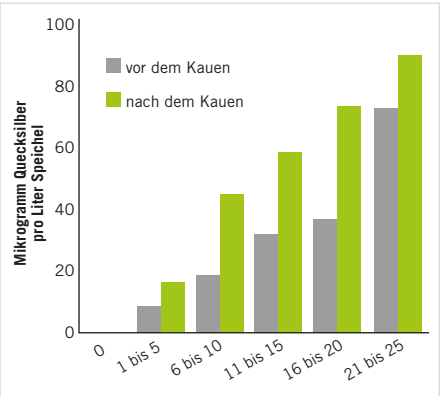


Abb. 1: Mit der Zahl der Amalgamfüllungen steigt auch die Quecksilberbelastung.

Der behandelnde Allgemeinarzt macht eine Blut- oder Urinanalyse, stellt keine Vergiftung fest, ist ratlos und überweist sie schließlich mit der Diagnose „Burn out“ in die Psychosomatik oder Psychiatrie.

Warum aber ist die Diagnose „chronische Amalgam-Intoxikation“ für Therapeuten so schwierig zu diagnostizieren?

Das ist wegen:

- der meist fehlenden zeitliche Korrelation zwischen Intoxikation und Symptomen
- den teils höchst verschiedenartig auftretenden Symptomen
- der schlechten Nachweisbarkeit im Gehirn und Nervengewebe.

Neben der Amalgambelastung, die gesundheitlich sehr ernst zu nehmen ist, sind jedoch häufig auch andere metallische Belastungen aus zahnärztlichen Restaurationen wie z. B. Gold, Platin, Palladium, Nickel, Kobalt, Chrom etc. zu finden und zu beachten. Diese können ebenfalls zu systemischen Reaktionen im Organismus führen. So gibt es mittlerweile eine Vielzahl verschiedenster Metalllegierungen auf dem Dentalmarkt – von der Nicht-Edelmetall- bis zur Hochgold-Legierung. Hinzu kommen noch verschie-

dene, im zahntechnischen Labor verwendete Lote, die dort zur Verbindung von verschiedenen Metallteilen zu einem einheitlichen Werkstück, dem Zahnersatz benutzt werden. Leider gibt es prinzipiell kein Metall, das absolut mundstabil ist. Jedes Metall im Mund korrodiert, das eine stärker, das andere schwächer.

Gesundheitlich relevante Folgen dieser metallischen Belastung im Mund sind:

- allergische Reaktionen,
- Irritationen der biologischen Steuerung
- und chronisch toxische Belastungen aus Schwer- und Leichtmetallionen mit einer riesigen Palette von möglichen allgemeinen Symptomen.

- Metallisches Hg reduziert die Zahl der natürlichen Killerzellen und beeinträchtigt die Chemotaxis der polymorphkernigen Leukozyten. *(Vimercati L. Et al. 2001)*
- Die Hg-Konzentration in der Follikelflüssigkeit gebärfähiger Frauen stimmt mit der Zahl der Amalgam-Füllungen überein. *(Tübinger Amalgam-Studie)*
- Die Hg-Konzentration von Ungeborenen in Leber, Niere und Gehirn steht in direkter Beziehung zur Zahl der Amalgam-Füllungen der Mutter. *(Drasch, München)*
- Bis zu 60 % des in der Mutter vorhandenen Quecksilbers werden an den Erstgeborenen weitergegeben. *(Schulte-Uebbing, Zahn 1993)*
- Frauen mit häufigen Beschwerden bei Regelblutungen bis hin zu unerfülltem Kinderwunsch konnten nach Amalgam-Sanierungen geholfen werden. *(Gerhard I. 1993)*
- Die Hg-Konzentration im Gehirn steht in direkter Relation zu der Zahl der Amalgamfüllungen. *(Drasch, München)*
- Bei Amalgam-Füllungen an Schafen zeigten sich bereits nach 4 Wochen hohe Hg-Mengen in Lunge, Darm und Kiefer, später kam es zu signifikanten Erhöhungen in Nieren, Leber, Gehirn, Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse und Eierstöcken. *(Vimy, Calgary 1997)*

Abb. 2: Fakten zu Amalgam

Externe Korrisonsfaktoren:	Interne Korrosionsfaktoren:
• Zusammensetzung der Metalllegierung • Oberflächenstruktur des Werkstücks • Einfluss benachbarter Metalle • Beanspruchung und Alterung	• pH-Wert im Mundmilieu • Viskosität und Zusammensetzung des Speichels • Temperaturänderungen durch Nahrungszufuhr • Art der Ernährung • Medikamente und Genussmittel • mikrobielle Besiedelung

Abb. 3: Metallische Zersetzung

Wie gesundheitliche Probleme durch dentale Metalle entstehen

Bei den metallischen Werkstoffen in der Zahnmedizin handelt es sich überwiegend nicht um Reinmetalle, sondern um Metall-Legierungen. Legierungen sind von sogenannten Metallurgen ersonnene Metallmischungen, die nach technischen und mechanischen Gesichtspunkten eine optimale Verarbeitungsqualität (für den Zahntechniker im Dentallabor) ermöglichen sollen. So sollen z. B. bestimmte metallische Zusätze zum Reingold dieses härter und damit abriebfester im Mund machen, eine bessere Haftung von Porzellanverblendungen ermöglichen, die Nachgiebigkeit von Brückengerüsten optimieren usw.

Den technischen Anforderungen stehen die medizinischen Gesichtspunkte gegenüber, nach denen sich die Legierungen unter physiologischen Bedingungen im Mund so korrosionsfest wie möglich zeigen sollen. Jede Legierung und jedes Lot hat aber eine andere Zusammensetzung. Somit zeigen sich im Speichel stets elektrolytische „Auflösungserscheinungen" – je nach dessen Zusammensetzung einmal mehr und einmal weniger.

Durch die Zersetzung der verschiedenen Metalle und -legierungen im Mund bilden sich Metall-Ionen, die in den Organismus eindringen und sich entsprechend ihrer elektrischen Ladung in und an biologischen Strukturen anreichern, was wiederum zu biologischen Funktionseinschränkungen führen kann.

Toxische Effekte entstehen dabei durch:

- Funktionseinschränkungen entgiftender Organe wie z. B. Niere, Leber etc.
- Funktionseinschränkungen hormonaler

„Gestatten?
Wir sind die Neuen ..."

sanitas
Gesundheit & Ernährung

Q10+ 90 Kapseln	PZN 13349224
Cistus+ 60 Kapseln	PZN 13349201
HYALURON PUR 60 Kapseln	PZN 13349218
MACA+ 60 Kapseln	PZN 13349193
BASEN+ 80 Tabletten	PZN 13349187

Exklusiv über www.sanitas.de
oder in Ihrer Apotheke.

gelatinefrei laktosefrei glutenfrei

sanitas GmbH & Co. KG
Billerbecker Str. 67, D-32839 Steinheim
www.sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

„Natur-Heilkunde Journal"-0517-007, Plus-Serie

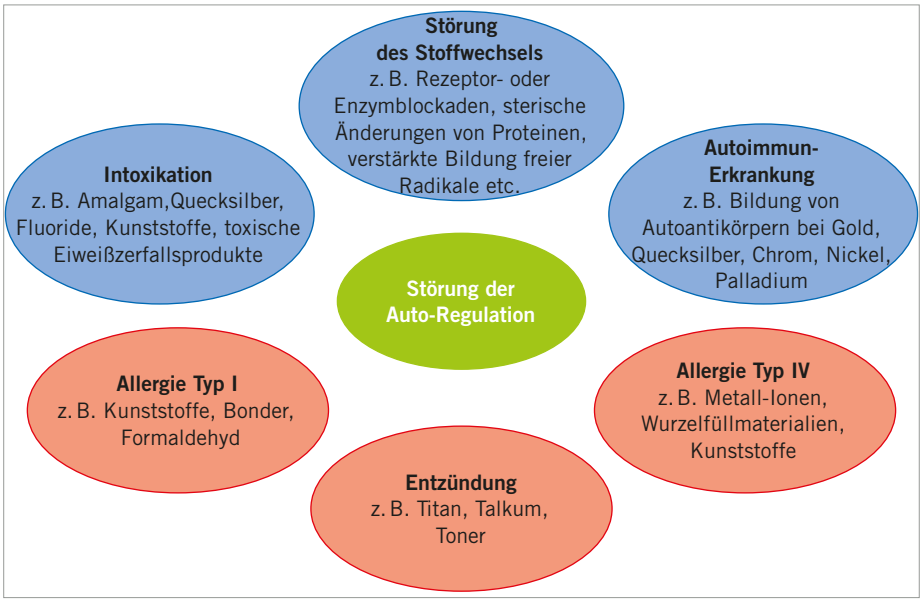


Abb. 4: Unverträglichkeitsreaktionen

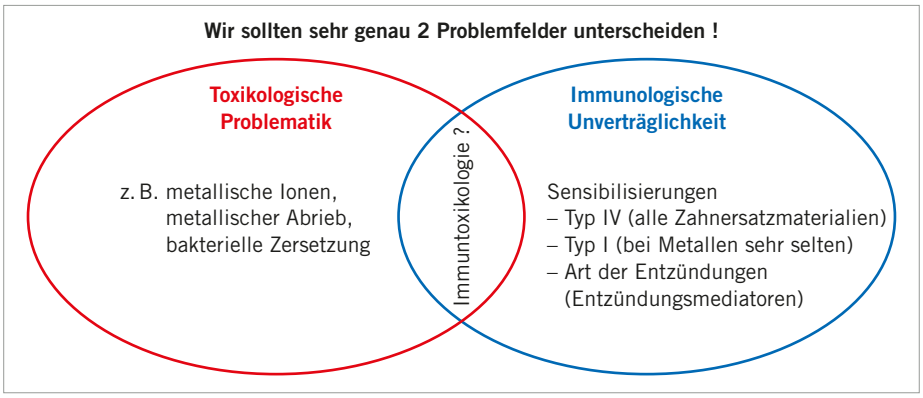


Abb. 5: Unvertrtäglichkeit gegenüber Metallen

Systeme wie z. B. Hypophyse, Nebenniere, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Prostata etc.

- Funktionseinschränkungen im zentralen und peripheren Nervensystem
- Funktionseinschränkungen von Enzymen und des Stoffwechsels.

Aus diesem Blickwinkel gilt deshalb das umwelt-zahnmedizinische Postulat der Korrosionsarmut metallischer Werkstoffe. Diese hängt zum einen von verschiedenen Faktoren ab, die in einer Abbildung näher aufgelistet sind (▶Abb.3).

Zum anderen ist die Höhe der Zersetzung aber auch wesentlich von der Verarbeitungsqualität des Zahnersatzes in den zahntechnischen Laboren abhängig. So ist z.B. erwiesen, dass ein und dieselbe Legierung unter verschiedenen labortechnischen Verarbeitungsmethoden ein höchst unterschiedliches Korrosionsverhalten zeigt. Eine korrosionsarme Legierung kann beispielsweise durch eine veraltete Gusstechnik, durch falsche Keramikmassen, durch unkritische Verarbeitung etc. hochkorrosiv und damit biologisch bedenklich werden.

Deshalb bitte auch Vorsicht bei Billigzahnersatz aus dem Ausland! Die oft angebotenen, für den Patienten teils deutlich preisgünstigeren Varianten eines Zahnersatzes sind nämlich in der Regel entweder Sparversionen aus Billiglegierungen, um die Materialkosten teils deutlich zu senken, und sie kommen oft aus Niedriglohnländern (manchmal unter der Aufsicht von deutschen Zahntechnikermeistern um „made in Germany“ propagieren zu können), wo die umwelt-zahnmedizinische Verarbeitungsqualität und damit die medizinische Gesundheitsproblematik in der Regel unbekannt ist. Den langfristigen Schaden hat letztendlich der Patient selbst.

Eine Sonderstellung in der metallischen Werkstoffkunde nimmt die zahnärztliche Implantologie ein. Zahn-Implantate zum Ersatz von verloren gegangenen Zähnen sind üblicherweise aus Titan. Dieser Werkstoff wird in der Zahnmedizin (und auch Medizin) deshalb gerne verwendet, weil bis dato noch keine Allergie auf Titan nachgewiesen wurde und somit eine allgemeine Verträglichkeit dieses Werkstoffs postuliert wird.

Titan ist aber ein unedles Metall, das, wie inzwischen verschiedene Untersuchungen zeigten, im Kieferknochen korrodiert (sich zersetzt). Schulmedizinisch bekannt ist, dass die Knochenpartien um ein bestehendes Implantat stark mit Titan belastet sind und auch die regionalen Lymphknoten, der ersten Filterstation des Organismus, voller Titan sind. Da es aber keine Allergie auf Titan gibt, und eine Unverträglichkeit in der Schulmedizin mit einer Allergie gleichgeschaltet wird, „verträgt Titan ein jeder“, zumindest laut Schulmedizin. Somit interessiert die mögliche toxische Belastung durch Titan mit seinen oben beschriebenen Wirkungen und verschiedenartigen Symptomen in der Regel schulmedizinisch nicht weiter.

Wir empfehlen aus diesem Grund als biologische, sich nicht zersetzende Alternative vollkeramische Implantate.

Unverträglichkeitsreaktionen

Es gibt verschiedene Arten von Unverträglichkeitsreaktionen (▶Abb. 4). Während Allergien (Typ 1 und Typ 4) und Entzündungen als immunologische Unverträglichkeiten labormedizinisch einfach zu belegen sind (orange markiert), ist der ursächliche Nachweis eines Zusammenhanges zwischen dem Metall und den Krankheitsbildern aus einer chronischen Intoxikation, einer Störung des Stoffwechsels oder einer Autoimmunerkrankung, die ja wiederum die Folgen von meist langjähriger subtoxischer (unterschwellig giftiger) Belastung sind (blau markiert), praktisch nicht zu erbringen.

Somit gilt es hier, zwei sehr unterschiedliche Problemfelder (▶Abb.5) mit sehr unterschiedlichen Auswirkungen, gut zu unterscheiden.

Diagnostik

Allergien und Entzündungen sind labormedizinisch durch einen Lymphozyten-Transformationstest (LTT), einen Basophilen Degranulationstest (BDT) oder über den Nachweis von Entzündungsmediatoren (Effektoren-Test) zu erkennen. Der ungenaueste Test für Allergien auf dentale Werkstoffe ist der Hauttest (Epicutan-Test).

Veneers – filigrane Kunstwerke aus Keramik.

Nachdem Symptome aus chronisch toxischen Belastungen durch zahnärztliche Werkstoffe sich in der Regel erst nach Jahren bis Jahrzehnten zeigen, ist ein ursächlicher Test einer chronisch-toxischen Belastung aus metallischen Werkstoffen praktisch nicht zu erbringen.

Therapeutische Konsequenzen und Ausblick

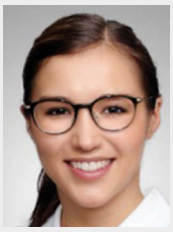
Es gibt prinzipiell kein Metall, das im Mund und im Körpergewebe korrosionsfrei ist. Damit ist jedes Metall, das in den Körper eingebracht wird, ein Störfaktor. Eine chronische Krankheit wiederum ist dadurch gekennzeichnet, dass die individuelle Kompensationsfähigkeit in der Summe der Störfaktoren überschritten ist. Die Selbststeuerung (Eigenregulation), die Voraussetzung unserer Gesundheit, ist überfordert – das individuelle „Fass der Belastungen" läuft über.

Ob bzw. wann dieser Punkt erreicht ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, nämlich von:

- der Summe der Einzelbelastungen
- den Wechselwirkungen der Belastungen untereinander und den
- sehr individuellen Faktoren wie der Größe des Fasses mit seinen genetischen und immunologischen Gegebenheiten ab.

Bei jedem chronisch Kranken sollte deshalb oberstes Behandlungsziel sein, dieses „Fass der Belastungen" so gut wie möglich zu leeren, und Folgebelastungen so gut wie möglich zu minimieren, damit die Selbstheilungskräfte (Regulation) wieder funktionieren können. Gesunde sollten zum vorbeugenden Gesundheitsschutz anstreben, das Fass gar nicht erst voll werden zu lassen.

Aus diesem Grund sind bei jedem chronisch Kranken, aber, zum vorbeugenden Gesundheitsschutz, auch bei jedem Gesunden, metallfreie Restaurationen im Mund empfehlenswert.



Die Autorin:

Dr. med. dent. Johanna Graf: Studium der Zahnmedizin an der Charité Berlin, 2012 zahnmedizinisches Staatsexamen, 2015 Promotion an der Charité Berlin. Seit 2012 Ausbildung im Fachbereich Umwelt-Zahnmedizin und ganzheitlich-systemischer Zahnmedizin in Straubing. Anschließend Spezialisierung im Fachbereich metallfreie Implantologie und digitale vollkeramische Zahnrestauration in München und Kreuzlingen/Schweiz. Mitglied der ISMI (Int. Society of Metal Free Implantology). Seit 2015 Mitglied im Praxisteam der Praxis Dres. Graf & Partner, Straubing/Niederbayern. Autorin in verschiedenen Fachjournalen.

Dr. med. dent. Johanna Graf
94315 Straubing
www.praxis-dr-graf.de

LEBENDIGES WASSER

MIT DER NATUR IM REINEN
St. Leonhards Qualität

Die Basis jeder Therapie

- Naturbelassene reine Qualität aus Arteserquellen
- Schonend abgefüllt in der Leichtglasflasche
- Ausgewogen mineralisiert
- Optimale Therapieunterstützung durch das individuell passende Wasser
- Alle energetischen Analysen auf dem kostenlosen Fachportal

Es gibt für jeden das passende Wasser zur optimalen Unterstützung von Körper, Seele und Geist.

Kennen Sie schon den Sensorik-Test?

6 QUELLEN. 9 SORTEN.

www.stl-therapeuten.info

ST. LEONHARDS Quellen

Unser Ursprung

Sonne, Mond & Licht

Aus unseren Bergen

Die natürliche Jodquelle

© RioPatuca Images - Fotolia

Was hat Elektrosmog mit Karies zu tun?

Oraler Galvanismus als Auslöser für Unwohlsein und Krankheiten

Beschwerden über nicht definierbares Unwohlsein, über latente Verspannungen und Schmerzen, besonders im Nackenbereich, nehmen im Praxisbetrieb gleichauf mit der Ausweitung funktechnischer Geräte zu. Kann da ein Zusammenhang bestehen? Eine Behandlung ist schwierig, weil erst mal kein kausaler Zusammenhang feststellbar ist. So wird meist mit der Gabe von Schmerzmitteln begonnen, ohne die genaue Ursache des Schmerzes ausmachen zu können.

Durch die gleichzeitige Anwesenheit von Amalgamfüllungen und Kronen oder Brücken aus goldhaltigen Legierungen entstehen im Mund galvanische Ströme. Es baut sich ein elektrisches Feld auf. Folgend zeigen sich dann Symptome wie Halitosis, Schleimhautveränderungen, Mund- und Zungenbrennen [1]. Da oraler Galvanismus zur Korrosion und demzufolge zu einer Metallbelastung führt, leiden viele Menschen indirekt auch an den Folgen einer Schwermetallbelastung wie z. B. Arteriosklerose [2, 3], Autoimmunerkrankungen [4, 5], Bluthochdruck [6, 7] usw. Nun ist aber auch bekannt, dass elektrische Leiter – eine metallische Brücke oder ein Geschiebeteil mit Metallteilen im Mund fallen auch darunter – wie Antennen wirken können. Bekanntlich werden Antennen für den Empfang von funktechnischen Signalen verwendet. Moderne funktechnische Einrichtungen, wie das Mobiltelefon, WLAN-Anlagen, Babyphon, Schnurlostelefon, um einige zu nennen, arbeiten in hohen Frequenzbereichen. Als Antenne genügen da metallische Leiter im Bereich von einigen Millimetern. Sollten auch diese Einflüsse auf das Geschehen im Mund eine Wirkung haben? Die weiteren Ausführungen sollen das aufzeigen.

Es stellt sich also die Aufgabe, wie ermittelt werden kann, welche Faktoren zum Unwohlsein, den Verspannungen und Schmerzen führen. Dafür wenden wir uns zunächst dem galvanischen Geschehen zu, welches durch Metalle im Mund entstehen kann.

Oraler Galvanismus

Seit 1879 ist bekannt, dass Karies durch oralen Galvanismus entsteht. Dr. H. S. Chase beschreibt in seiner Veröffentlichung in Dent Cosmos bereits die Folgen elektrischer Felder im Mund [8]. Sobald unterschiedliche Legierungen als Füllung (Inlay), Kronen, Brücken und Zahnprothesen verwendet werden, können elektrische Phänomene auftreten, welche die Gesundheit beeinträchtigen können. Diese werden als oraler Galvanismus bezeichnet. Gemessen wird oraler Galvanismus als „elektrische Feldstärke“ in Volt pro Meter (▶ Abb. 1).

Entstehung von oralem Galvanismus

Befindet sich ein metallischer Leiter in einem Elektrolyten, so entsteht an der Oberfläche des Leiters zur Flüssigkeit eine Spannungsdifferenz. Es findet eine Umwandlung von chemischer Energie in elektrische Energie statt. Die entstehende Spannung ist stoffabhängig. Befinden sich zwei elektrische Leiter, also beispielsweise eine Amalgamfüllung und eine Goldkrone im Mund, so wirkt der Speichel als Elektrolyt und es entsteht eine Spannungsdifferenz zwischen den beiden Metallen, welche in der Größe abhängig ist von der elektrochemischen Spannungsreihe (▶ Abb. 2).

Beispielsweise entsteht zwischen einer Amalgamfüllung und einer Nichteisenmetall-Krone (NEM) eine Spannungsdifferenz von ca. 1,8 bis 2,8 Volt. Diese Spannung reicht aus, um eine Leuchtdiode zum Leuchten zu bringen. Das unedlere Metall wird abgebaut, weil dessen Ionen zum edleren Metall wandern. Man kann das gut bei der Kombination Amalgam und Gold feststellen. Die Goldkrone oder Goldbrücke bekommt einen dunkelfarbenen Überzug, sodass man das Gold kaum noch erkennen kann. So ist auch zu erklären, dass sich galvanische Außenteleskope schwarz verfärben, wenn sich im Mund Innenteleskope und/oder andere Konstruktionen aus NEM oder Titan befinden.

Das lässt sich gut anhand folgender Metapher erklären: Es ist als ob man einen Bogen spannt. Da baut sich ein Potential (Spannung) auf. Legt man einen Pfeil auf und löst man die Sehne, wird dieses Potential in kine-

tische Energie auf den Pfeil übertragen. Bei galvanischen Elementen findet eine Umwandlung in elektrische Energie statt. Der Metallionen-Fluss ist zu vergleichen mit dem wegfliegenden Pfeil.

Noch eine Ursache von oralem Galvanismus?
Seit etwa 1990 werden immer neue Funk-Technologien in unsere Lebenswelt eingeführt. All diese kabellosen Techniken, insbesondere die Digitaltechnologie, Tetrafunk der Behörden, Radaranlagen, Seefunk, die neuen Techniken im Fahrzeug, wie Spurassistent, Auffahrschutz, Überholassistent, elektronisches Fahrwerk, dann LTE, G3, WLAN, PowerLAN, Schnurlos-Telefon, Mobilfunksendeanlagen, Mobiltelefon, Radio und Fernsehen überlagern die biophysikalische Organisation unseres Körpers mit einer wachsenden Dichte und Vielfalt elektromagnetischer Felder, die sich störend auf die normalen Regulationsmechanismen biologischer Organismen auswirken.

Lebende Systeme interagieren mit der Umgebung. Organismen stehen untereinander und mit ihrem Umfeld im ständigen Austausch. Technische Systeme verwenden ähnliche Frequenzen („Das biologische Frequenzfenster“ nach Prof. Meyl) wie unser Körper. So wirken in einem kontinuierlichen Austausch Frequenzen und Felder auf einander ein. Wir reagieren auf unser Umfeld und prägen gleichzeitig den uns umgebenden Raum, sobald wir diesen betreten [24, 25].

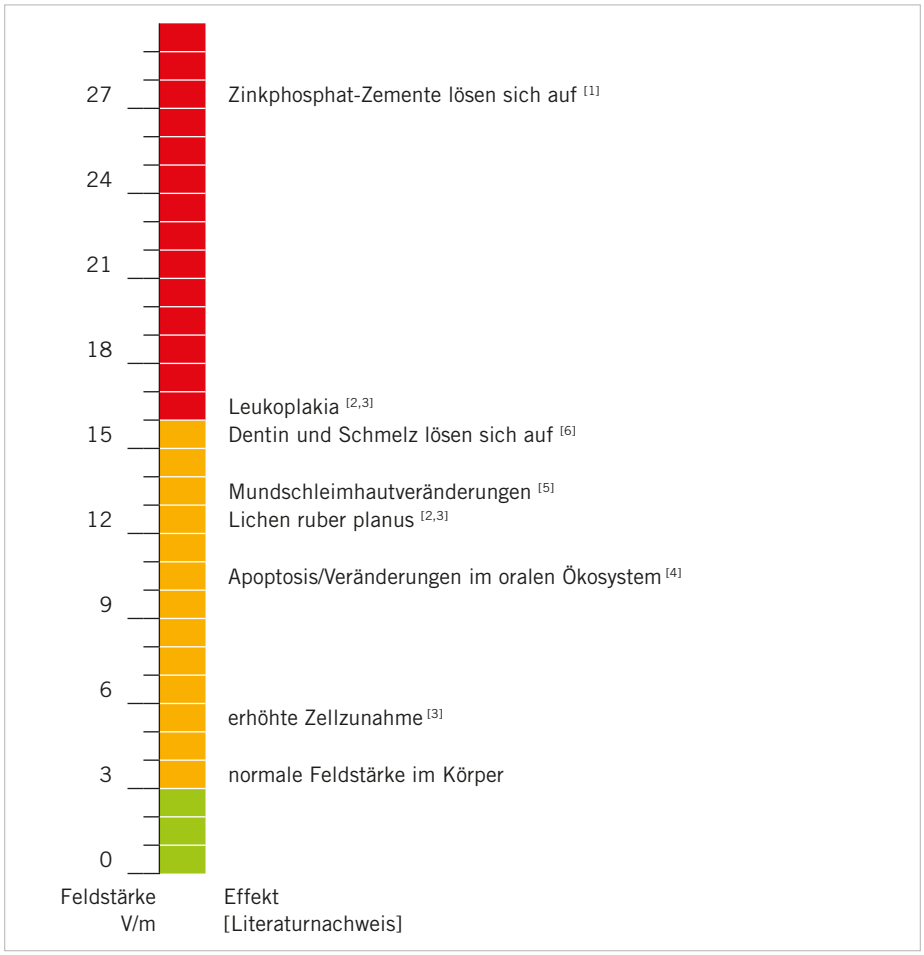


Abb.1: Die Folgen elektrischer Felder im Mund (Prof. Niedermeier, Köln)

Au	Hg	Ag	Cu	H	Pb	Ni	Cd	Fe	Zn	Mg	Li
+1,40	+0,86	+0,80	+0,52	0,0	-0,13	-0,24	-0,40	-0,77	-0,76	-2,35	-3,02

Abb. 2. Die größte Spannungsdifferenz entsteht zwischen Gold und Lithium. Es sind 4,4 Volt!

Technische Felder im uns umgebenden Lebensraum verändern das vorher harmonische und geordnete Quantenfeld (was früher mit dem Begriff Äther bezeichnet wurde), erzeugen eine Disharmonie und Irritation des Körpers. Sie versetzen Lebewesen aller Art in einen nicht bewussten Alarmzustand. Die sogenannte Stressachse Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren blockiert die Immunaktivitäten des Körpers. Die Homöostase, das Körpergleichgewicht verändert sich. Die Hormone können negativ beeinflusst werden. Bekannte Stressmuster wie Migräne, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Depressionen, Kopfschmerzen und andere Unannehmlichkeiten zeigen uns indirekt diesen Zustand an.

Der Einfluss elektromagnetischer Felder

Technische elektromagnetische Felder wirken größtenteils disharmonisch auf unseren Körper. Die Quantenphysik hat durch viele Studien deutlich gemacht, dass unser Körper ein auf Schwingungen (Frequenzen) aufbauendes Lebenssystem darstellt. Mit modernen Messmethoden können diese Körperschwingungen als elektromagnetische Felder [26] zweifelsfrei festgestellt werden. So erscheint es logisch, dass technische elektromagnetische Felder unser Leben beeinflussen, weil dadurch die Zellkommunikation gestört wird, was zur Folge hat, dass die physikalisch/biologischen Prozesse im Körper ihre gesunderhaltenden Funktionen nicht mehr ausüben können. Einzelne Zellen und Zellverbände, ganze Organe, fallen aus der ihnen eigenen Resonanzfrequenz und weisen nach einiger Zeit ein verändertes Schwingungsverhalten auf. Das Zellspannungspotential sinkt, Zellen und Organe werden „krank“ [27]. Der Stoffwechsel gerät aus dem Takt. Die biologische Uhr, mit welcher unser Körper seine Arbeiten taktet, verändert sich.

Der Mensch erlebt diesen Prozess als schleichenden Energieverlust, der langfristig zu Erschöpfung und anderen Symptomen – wie oben aufgeführt – führen kann. Besonders gravierend ist der Einfluss technischer elektromagnetischer Felder auf unser Trink- und Körperwasser. Der erwachsene Mensch besteht zu etwa 75 % aus Wasser. Das Körperwasser ist das Transportmittel Nummer eins für lebensnotwendige Nährstoffe. Weiter ist Wasser für den Abtransport der sogenannten Schlackenstoffe verantwortlich. Technische elektromagnetische Felder verändern die natürliche Struktur unseres Trinkwassers zusätzlich zu den Belastungen, welche durch industrielle Landwirtschaft (Spritzmittel), Industrie (Chemikalien, Schwermetalle, radioaktiver Abfall) und Medizin (künstliche Hormone, Antibiotika) verursacht werden. Professor Emoto und Professor Popp haben das wissenschaftlich untersucht. Wasser verliert die lebenswichtigen Informationen.

Messungen im oralen Bereich

Wie oben bereits dargelegt, können elektrische Leiter wie Antennen wirken. Es ist zu untersuchen, ob die genannten hochfrequenten Felder auf Metalle im Mund einwir-

ken können, so dass diese Metalle praktisch als Antennen funktionieren. Messungen diesbezüglich lassen diesen Schluss zu [1].

Das Messen von oralem Galvanismus in situ war bisher nicht möglich. Das Messen von Spannung und/oder Strom im Mund ist nicht ergebnisführend. Die elektrische Feldstärke, gemessen in Volt pro Meter, welche mit den wissenschaftlichen Untersuchungen von Prof. Wilhelm Niedermeier, Köln, korreliert, zeigt eine klare Aussage für ein pathogenes Geschehen im Mundraum. Im Folgenden werden wir die Ursachen und Folgen von oralem Galvanismus praktisch erläutern. Außerdem wird ein neues Verfahren zur Messung von elektrischer Feldstärke in situ vorgestellt. Diese Feldstärkemessung erlaubt dem Therapeuten die Vervollständigung seiner Diagnostik. Gleichzeitig stellt dieses Verfahren den aktuellen „Stand der Technik" dar.

Die Folgen von oralem Galvanismus

Die Metallionen verursachen die Probleme. Diese direkt korrelierten Folgen wurden in mehr als 30 Jahren Forschungsarbeit von Professor Niedermeier vielfach veröffentlicht (▶Abb. 1). Es gibt aber auch gravierende indirekte Folgen. Um diese zu verstehen, sollte man den Zusammenhang zwischen oralem Galvanismus und dessen Symptome genauer betrachten .

Die Symptome einer Schwermetallbelastung sind z. B.:

- Arteriosklerose [2, 3]
- Autoimmunerkrankungen [4, 5]
- Bluthochdruck [6, 9, 3, 7]
- Depression [10 – 14]
- Fertilitätsstörungen [15 – 17]
- Krebs [18 – 23]
- Induktion und Auslösung von Metallallergien

Das Messen von oralem Galvanismus

In der Vergangenheit wurde versucht, oralen Galvanismus mittels der Messung der Spannung und/oder des Stroms im Mund festzustellen. Diese beiden physikalischen Eigenschaften eignen sich nicht als Teil einer diagnostischen Grundlage. Es sind dem Autor keine wissenschaftlichen Studien zu möglichen pathogenen Wirkungen beider elektrischer Phänomene bekannt. Sollte man auf Basis einer dieser Messwerte die Diagnose und somit eine Therapie stützen, begibt man sich forensisch auf glattes Eis. Zu diesem

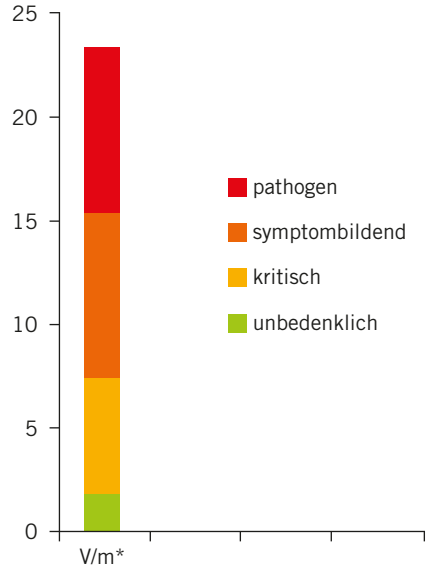


Abb. 3: Grenzwerte der Baubiologie

Problem kommt noch hinzu, dass bei herkömmlichen Messinstrumenten die Kontakte aus Materialien wie beispielsweise nickel- oder zinkähnliche Legierungen bestehen, die selbst pathogen auf die Zelle wirken. Damit wird schon infrage gestellt, ob der so angezeigte Spannungswert überhaupt korrekt ist.

Zudem haben die üblichen Messgeräte, auch als Vielfachmessgeräte bezeichnet, einen zu geringen Eingangswiderstand. Dadurch wird das Messergebnis verfälscht, weil die Messstelle elektrisch belastet wird. Dadurch verändern sich die Feldlinien, das Ergebnis stimmt nicht mit dem tatsächlichen Zustand überein. So kann man auch nicht mittels manueller Berechnung den tatsächlichen Wert der Feldstärke ermitteln. Möglicherweise würde sich dadurch keine Notwendigkeit einer Sanierung ergeben.

Wie bereits erwähnt, gibt es wissenschaftliche Veröffentlichungen zu pathologischen Wirkungen einer elektrischen Feldstärke. Um mit einer Messung eine stichhaltige Aussage zu pathogenen Themen im Mundbereich zu erhalten, ist Voraussetzung, dass ein gleiches Messverfahren verwendet wird, welches bei den klinischen Untersuchungen an der Universität Köln verwendet wurde. Die mittels der klinischen Analysen von Professor Niedermeier entwickelte Skala (0–27, siehe ▶Abb. 1), welche die pathogenen Themen aufzeigt, ist geeicht in Volt pro Meter und zeigt die Feldstärke an. Ein bestimmter Wert auf dieser Skala zeigt auf, dass ab einer entsprechenden Größe dieses Wertes Veränderungen im Zellsystem des Organismus auftreten und so entsprechend auch Veränderungen der eingesetzten Materialien und Kleber/Zemente. Die Baubiologen nutzen strenge Grenzwerte für elektrische Feldstärken (▶Abb. 3) und sehen Werte über 2 V/m bereits als „kritisch" z. B. für den Schlafzimmerbereich. Im Mund ist der Mensch dieser Belastung 24 Stunden am Tag/Nacht ausgesetzt.

Die Entwicklung eines Feldstärkemessgerätes ist höchst komplex, da eine Reihe von kritischen Faktoren auf das Messergebnis einwirken, wie z. B. Zusammensetzung des Speichels, Material der Spitzen des Gerätes, Elektrosmog usw. Zum Beispiel wurden bei der Forschung und Entwicklung des VIO.fm-Systems über 30 Faktoren definiert [patentrechtlich geschützt) und berücksichtigt, die Einfluss auf die Feldstärke haben. Dies erklärt auch die Tatsache, dass es bei unterschiedlichen Messungen nie exakt die gleichen Messwerten geben wird, wie auch bei einer Messung der Leukozyten im Blut. Die Leukozyten sind früh morgens anders als am Nachmittag. Der Mensch ist ein multidimensionales, ganzheitliches und nichtlineares System.

Eine wichtige Voraussetzung zur Erzielung validierter und reproduzierbarer Messergebnisse ist eine gleichmäßige Oberflächenspannung in der Mundhöhle. Hierzu sollten die zu untersuchenden Patienten einen gut gespeichelten Mund haben, ggf. vorher mit klarem Wasser gespült. Man führt in der Regel 4 bis 6 Messungen im Mund direkt an der Schleimhaut durch. Mittels des Sensorgriffes werden vergoldete Elektroden mit leichtem Druck aufgesetzt, so dass beide Elektroden einen Kontakt zur Messstelle haben. Nun werden die unterschiedlichen Feldstärken in V/m erfasst. Der höchste Wert wird für die Diagnostik genutzt, weil das der Wert ist, der eine pathogene Wirkung auf den Körper ausübt. Die Feldstärke verteilt sich aufgrund ihrer physikalischen Eigenschaften nicht gleichmäßig über den Mundraum; in konkaven Bereichen ist dieser höher als in konvexen.

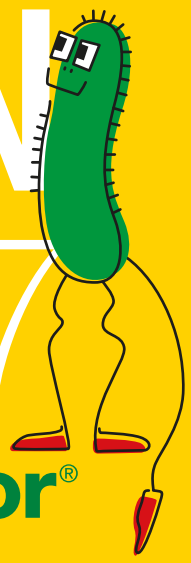
Fazit

Ohne eine korrekte Messung im Mundbereich kann keine umfassende Diagnose gestellt werden. Ohne korrekte Diagnose können auch keine Abhilfemaßnahmen getroffen werden, um Patienten passend mit Zahnersatz zu versorgen und ihm so auch dauerhaft zu helfen.

Max Josef Probst MSc. Bio-Physiker
Interim Management GmbH
mjprobst@gmx.de
18055 Rostock

Literaturliste ist beim Verfasser erhältlich.

100 JAHRE EcN 1917



Mutaflor®

E. coli Stamm Nissle 1917 –
einzigartige stammspezifische Eigenschaften

www.mutaflor.de

Evidenzbasierte, probiotische Therapie bei chronisch entzündlichen und funktionellen Darmerkrankungen

Mutaflor® · Mutaflor® mite. Wirkstoff: Escherichia coli Stamm Nissle 1917. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Hartkapsel Mutaflor®/Mutaflor® mite enthält als arzneilich wirksamen Bestandteil Escherichia coli Stamm Nissle 1917 entsprechend 2,5 – 25 x 10^9 / 0,5 – 5 x 10^9 vermehrungsfähigen Zellen (KBE). Sonstige Bestandteile: Maltodextrin, Talkum, Poly(methacrylsäure-co-methylmethacrylat) (1:1), Macrogol (4000), Triethylcitrat, Glycerol 85 %, Titandioxid, Eisen(III)-oxid, Gelatine, Gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack, Gereinigtes Wasser / Maltodextrin, Talkum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) (Ph.Eur.), Macrogol (4000), Triethylcitrat, Glycerol 85%, Titandioxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid • H_2O, Gelatine, Gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Colitis ulcerosa in der Remissionsphase, Chronische Obstipation. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Präparates. **Nebenwirkungen:** Initial treten häufig Blähungen auf. Sehr selten wurden Veränderungen der Stuhlkonsistenz oder Stuhlfrequenz, Abdominalschmerz, Borborygmus, Meteorismus, Übelkeit oder Erbrechen beobachtet. Sehr selten wurden Hauteffloreszenzen, Erytheme oder Hautschuppungen beobachtet. Sehr selten wurden Kopfschmerzen beobachtet. **Warnhinweis:** Bei 2 °C – 8 °C (im Kühlschrank) aufbewahren! Stand: 08.2015 / 03.2014

Mutaflor® Suspension. Wirkstoff: Escherichia coli Stamm Nissle 1917. **Zusammensetzung:** 1 ml Suspension enthält: Bakterienkultur mit Escherichia coli Stamm Nissle 1917 entsprechend 10^8 vermehrungsfähigen Zellen (KBE). Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser, Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Magnesiumsulfat-Heptahydrat, Calciumchlorid-Dihydrat, Magnesiumchlorid-Hexahydrat, Natriumhydroxid-Lösung 32 %. **Anwendungsgebiete:** Diarrhö bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern; Diarrhö bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern unter Sondenernährung; Kolonisationsprophylaxe bei Früh- und Reifgeborenen; Steigerung der postnatalen Immunkompetenz bei Früh- und Reifgeborenen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil des Präparates. **Nebenwirkungen:** In sehr seltenen Fällen wurden initial Blähungen beobachtet, die stets ein Zeichen zu hoher Dosierung sind. Sie verschwinden bei Reduzierung der Dosis. Weiter wurden sehr selten Durchfall, Erbrechen oder abdominale Schmerzen beobachtet. In sehr seltenen Fällen wurden Urtikaria oder allergische Reaktionen beobachtet. Bei sehr unreifen Frühgeborenen wurde vereinzelt das Auftreten einer Sepsis berichtet. Die Häufigkeit ist auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar. **Warnhinweise:** Vor Gebrauch schütteln. Im Kühlschrank (2 °C – 8 °C) aufbewahren! Verwendbarkeit nach Anbruch einer 5 ml Ampulle: 5 Tage. Stand: 03.2015

Ardeypharm GmbH, Loerfeldstraße 20, 58313 Herdecke

© vitec40 - Fotolia

Aluminium – die dunkle Seite des glänzenden Metalls

Naturheilkundliche Ausleitungsmöglichkeit

Aluminium ist aus unserem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Das Leichtmetall ist rostfrei, hat vorteilhafte mechanische Eigenschaften, eine hohe Wärme- und elektrische Leitfähigkeit und ist leicht zu verarbeiten. Es wird als Werkstoff in den verschiedensten Bereichen, wie z. B. Flugzeugbau, Automobil- und Bauindustrie bis hin zum geschmacksneutralen Verpackungsmaterial in der Lebensmittelindustrie eingesetzt. Es findet auch Verwendung in Form von Lebensmittelzusatzstoffen, als Inhaltsstoff von Kosmetika, Impfstoffen und Arzneimitteln. Studien warnen allerdings vor seiner toxischen Wirkung als möglicher Auslöser von M. Alzheimer, Krebs und Allergien.

Das chemische Element Aluminium (Al) ist nach Sauerstoff und Silicium das dritthäufigste Element der Erdkruste und damit das häufigste Metall, aber im Vergleich zu anderen Metallen noch nicht lange bekannt. Erst vor ca. 150 Jahren ist es gelungen, dieses Leichtmetall in reiner Form im industriellen Maßstab zu produzieren. Mittlerweile ist es nach Eisen und Stahl global das am meisten verwendete Metall. Die weltweite Produktion umfasst ca. 45 Mio. Jahrestonnen.

Bereits die Aluminiumerzeugung aus dem Rohstoff Bauxit ist für die Umwelt problematisch und mit enormem Energieverbrauch verbunden. Da sich 90 % der Bauxitvorkommen im Tropengürtel befinden, werden Regenwälder abgeholzt und riesige unberührte Naturgebiete zerstört. Zum Waschen von Rohbauxit werden große Mengen an Wasser benötigt, Flüsse verschmutzt und Deponien mit stark ätzendem Rotschlamm fallen an. Im Jahr 2010 lief nach einem Dammbruch in einem offenen Lagerbecken der toxische Sondermüll aus, überflutete ein ganzes Dorf (Im Tropengürtel?) und beeinträchtigte die Umwelt bis hin zur Donau.

Reines Aluminium kommt in der Natur ganz selten vor, ist aber als Bestandteil von Gestein allgegenwärtig. Aufgrund seiner extremen Reaktionsfähigkeit versuchen sich die dreifach positiv geladenen biochemisch aktiven Aluminium-Ionen sofort und dauerhaft mit anderen Elementen zu verbinden. So ist es fixer Bestandteil von Lehm, Ton, Gneis oder Granit und fest in der Erdkruste verankert. Aufgrund seiner geringen Bioverfügbarkeit unter neutralen Bedingungen durch die Bindung an Silikate erfüllt Aluminium keine biologischen Funktionen.

In einem sauren Milieu, in geringerem Ausmaß auch in einer basischen Umgebung, kann sich Aluminium jedoch lösen und bioverfügbar werden. Durch menschliche Aktivitäten versauern Gewässer und Böden zunehmend, so dass mehr Aluminium verfügbar wird und von Pflanzen sowie Tieren aufgenommen werden kann und damit über die Nahrungskette schließlich auch den Menschen erreicht. Mögliche Quellen von bioverfügbarem Aluminium können sein:

Aluminiumquelle Lebensmittel

Lebensmittel aus natürlichen Quellen weisen in der Regel nur sehr geringe Anteile an Aluminium auf. Unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel enthalten durchschnittlich weniger als 5 mg/kg in der Frischmasse, wobei die Werte infolge unterschiedlicher Sorten, Anbaubedingungen und Herkunft in erheblichem Maße streuen können. Schwarzer Tee, Kakao und Salat zeigen beispielsweise deutlich höhere Durchschnittswerte.

Lebensmittelzusatzstoffe auf Aluminiumbasis können die Aluminiumaufnahme durch Lebensmittel sehr stark erhöhen. In der Europäischen Union sind sowohl Aluminium als Farbstoff (E173) als auch eine Reihe von Aluminiumverbindungen als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen. Im Einzelnen handelt es sich um die Stabilisatoren Aluminiumsulfat (E520), Aluminiumnatriumsulfat (E521), Aluminiumkaliumsulfat (E522) und Aluminiumammoniumsulfat (Alaun) (E523),

um die als Trennmittel eingesetzten Kieselsalze Natriumaluminiumsilikat (E554), Kaliumaluminiumsilikat (E555) und Calciumaluminiumsilikat (E556) sowie um Aluminiumsilikat (E559) als Trägerstoff. Auch sogenannte Aluminiumlacke sind zugelassen. Diese Zusatzstoffe können unter anderem enthalten sein in Süßigkeiten, feinen Backwaren, Backmischungen, Schmelzkäse, Backpulver, sauer eingelegten Gemüsekonserven, Trockenlebensmittel in Pulverform, Kaffeeweisser etc. Industriell hergestellte Babynahrung auf Milchpulver- und Sojabasis wiesen in Untersuchungen teilweise einen bis zu vierhundert Mal höheren Aluminiumwert auf als Muttermilch.

Aluminiumquelle Trinkwasser

Der englische Alu-Experte Christopher Exley entdeckte Anfang der 1980er Jahre, dass eine Menge von 0,2 Milligramm gelöstes Aluminium pro Liter Wasser genügt, um Jungfische zu töten. Genau bei diesem Wert ist in der EU die Obergrenze für Trinkwasser angesiedelt. Normalerweise liegt dieser Wert allerdings darunter. Der Aluminiumgehalt des Wassers kann aber in Abhängigkeit vom Säuregrad des Bodens dann steigen, wenn der pH-Wert unter 5 abfällt.

Auch die seit mehr als 100 Jahren verwendeten Aluminiumverbindungen in Wasseraufbereitungsanlagen spielen eine wichtige Rolle. Aufgrund ihrer Reaktionsfreudigkeit verbinden sich die Aluminium-Ionen mit Schmutzpartikeln und führen zu deren Ausflockung. Die dadurch größer gewordenen Teilchen bleiben in den Filtern hängen und das „gereinigte“ Wasser kann weiter verwendet werden. Untersuchungen zu möglichen Risiken dieser Art der Trinkwasseraufbereitung zeigten, dass in Bezirken mit stärker belastetem Trinkwasser das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, mehr als doppelt so hoch als in Bezirken mit wenig oder gar keinem Aluminium im Trinkwasser. Häufig werden auch in öffentlichen und privaten Schwimmbädern Flockungsmittel auf Aluminiumbasis zur Wassersäuberung eingesetzt.

Aluminiumquelle Verpackungsmaterial

Vielfältige Untersuchungen ergaben, dass sich bei Kochvorgängen wie Garen oder Braten in Aluminiumfolie bzw. -schalen Aluminium-Ionen lösen und von der Folie bzw. Schale in die Lebensmittel übergehen. Die

Beim Kochen oder Braten in Aluminium-Schalen können Alu-Ionen in die Lebensmittel übergehen. Vor allem beim Zusatz von Salz, Zucker, Gewürzen oder einer Säure.

abgegebenen Aluminiummengen werden vor allem durch den pH-Wert, hier bereits schon bei Verwendung von leicht saurem Leitungswasser mit pH-Wert kleiner 7, die Dauer des Kochvorganges und die Anwesenheit von Zucker oder Salz (von mehr als 3,5 % NaCl) beeinflusst. Die Freisetzung war in stark sauren Lösungen, insbesondere mit zusätzlicher Beigabe von Gewürzen, am höchsten. Auch beim Abdecken von sauren und salzhaltigen Lebensmitteln mit Alu-Folie sowie bei längerer Verweildauer derartiger Speisen in Kochgeschirr aus unbehandeltem Aluminium ist mit einer hohen Aluminiumabgabe zu rechnen. Auf Aluminiumblechen gebackenes Laugengebäck weist in der Regel erhöhte Gehalte von Aluminium auf.

Bier und Limonaden in Aluminiumdosen können ebenso Quellen für bioverfügbares Aluminium sein. Die Dosen sind zwar meist mit einer inneren Kunststoffschicht ausgekleidet. Aber kohlensäurehaltige Getränke können diese Schicht angreifen und Aluminium lösen, welches dann in die Getränke übergeht. Wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR 2008) mitteilte, wurden erhöhte Aluminiumgehalte in Fruchtsäften, insbesondere Apfelsaft, gemessen, deren Ursache in der unsachgemäßen Lagerung von nicht lackierten Aluminiumbehältern lag.

Aluminiumquelle Kosmetika

Rund 130 aluminiumhaltige Inhaltsstoffe konnten in einer breiten Palette kosmetischer Mittel wie z. B. Shampoo, Nagellack, Zahnpasta, Make-up, Mascara, Lidschatten, Eyeliner, Augenbrauenstifte, Sonnenschutzmittel, Hautpflegecremes, Lippenstifte, Haarfärbemittel etc. identifiziert werden.

Die wasserlöslichen Verbindungen Aluminiumchlorid und Aluminiumchlorohydrat wer-

ML VERLAG

Mehr Sicherheit im Umgang mit kleinen Patienten

Das Buch hilft Ihnen bei der Auswahl kindgerechter Therapiekonzepte zu häufig vorkommenden Krankheitsbildern. Die Grundlagen für die Behandlung finden Sie in ausführlichen Kapiteln zur kindlichen Entwicklung sowie zur kindgerechten Diagnostik und körperlichen Untersuchung. Porträts von naturheilkundlichen Therapieverfahren mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Umsetzung in der täglichen Praxis und Therapiekonzepte für spezielle Krankheitsbilder werden ergänzt durch Therapieempfehlungen von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen.

Christine Steinbrecht-Baade
Jutta Wensauer
Das Kind in der naturheilkundlichen Praxis
2. überarbeitete Auflage 2017, Hardcover
576 Seiten, ISBN 978-3-945695-53-1
49,95 Euro

Leseprobe unter www.ml-buchverlag.de

Unser Bestellservice

09221 / 949-389

09221 / 949-377

www.ml-buchverlag.de

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN FACHVERLAGE

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach

Untersuchungen zeigten, dass die Brustflüssigkeit von Brustkrebspatientinnen mehr Aluminium aufweist als bei gesunden Frauen.

den aufgrund ihrer schweißhemmenden Wirkung am häufigsten eingesetzt und sind Bestandteil fast aller im Handel erhältlichen Antiperspirants oder Deodorants. In den Schweißdrüsen bildet sich Aluminiumhydroxid, welches die Ausfuhrgänge blockiert und dadurch die abgegebene Schweißmenge reduziert. Diese Substanzen werden auch in Hand- oder Fußcremes zur Schweißreduktion verwendet.

Die französische Arzneimittelbehörde AFSSAPS (Agence française de sécurité sanitaire des produits santé) kam zu dem Ergebnis, dass der Mensch über die gesunde Haut etwa 0,5 Prozent, über beschädigte Haut dagegen, wie beispielsweise nach einer Rasur, bis zu 18 Prozent des Aluminiums aufnimmt, das mit einem Produkt auf die Haut aufgetragen wird.

Aluminiumquelle Medikamente

Das Phänomen der Dialysedemenz war eines der großen Themen der 70er Jahre. Bei Menschen mit chronischer Nierenschwäche wurden laufend erhöhte Aluminiumkonzentrationen beobachtet, wobei die Quelle der Intoxikation unklar war. Als auch bei jüngeren Patienten bereits kurz nach Einleitung der Blutwäsche schlaganfallähnliche Symptome auftraten und die Betroffenen innerhalb weniger Jahre einen raschen geistigen Verfall aufzeigten, wurde das Problem immer massiver. Schließlich fanden Mediziner heraus, dass das Wasser der Dialyseflüssigkeit eine vergleichsweise hohe Konzentration an Aluminium enthielt. Die Patienten, die mit kontaminiertem Dialysewasser behandelt wurden, zeigten regelmäßig toxikologische Aluminiumspiegel im Blut. Auffallend war, dass dieses Phänomen hauptsächlich in den Gegenden beobachtet wurde, in denen zur Trinkwasseraufbereitung Aluminiumverbindungen als Flockungsmittel verwendet wurden.
Antazida sind basische Substanzen, die nach Einnahme die Magensäure neutralisieren und symptomatisch Sodbrennen und epigastrische Schmerzen lindern können. Einige dieser Präparate enthalten Aluminiumverbindungen. Bei Einnahme der maximal empfohlenen Tagesdosis kann sich die tägliche Aluminiumaufnahme je nach Präparat auf bis zu 5000 mg erhöhen. Zu einem geringen Teil wird dieses Aluminium absorbiert und kann über den Blutkreislauf in Organe und in das Skelettsystem gelangen. Auch bei Nierengesunden steigt die Aluminiumkonzentration im Blut bei oraler Aluminiumzufuhr durch Antazida an. Auf diese Weise wird der Kalzium- und Phosphatstoffwechsel beeinflusst und Knochenerkrankungen können sich bilden. Aluminiumhaltige Antazida stehen auch im Verdacht, Nahrungsmittelallergien hervorzurufen. Aluminium kann in den Fötus übertreten und neurotoxische Schäden an Neugeborenen verursachen. Die Beteiligung an der Entstehung von M. Alzheimer ist umstritten.

Aluminiumquelle Impfstoffe

In den letzten Jahrzehnten hat die Zahl der empfohlenen Impfungen für Kinder und Erwachsene drastisch zugenommen. Bei diesen Impfungen wie z. B. Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Polio, Hämophilus Infl. Typ b, Hepatitis A und B, Pneumokokken, Meningokokken C und B sowie FSME werden Aluminiumsalze eingesetzt. Als Hilfsstoff und Wirkungsverstärker von Impfstoffen steigert Aluminium die Immunreaktion. Die Sicherheit von Aluminium in diesen Anwendungen wurde allerdings nie hinreichend getestet. Forschungsergebnisse wiesen auf immunologische Störungen wie eine erhöhte Risikobereitschaft für Autoimmunreaktionen und chronische Entzündungen hin.

Aufnahme von Aluminium

Nach einer Metastudie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) nimmt die Bevölkerung allein mit dem Essen, abhängig von Land und Ernährung, zwischen 1 und 15 Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht und Tag auf. Dies entspricht bei Erwachsenen bis zu 0,2, bei Kindern und Säuglingen bis zu ca. 0,35 Milligramm pro Körpergewicht und Tag. Laut EFSA ist eine wöchentliche Aufnahme (TWI) von 1 Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht tolerierbar, was 0,143 Milligramm pro Kilogramm und Tag entspricht. Kinder nehmen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht mehr Nahrung auf als Erwachsene und repräsentieren deshalb jene Gruppe, die das höchste Potenzial für eine Aluminiumexposition pro kg KG hat. Die tägliche Aufnahme von Aluminium aus Trinkwasser wird auf 0,15 mg geschätzt.

Bei diesen Angaben sind zusätzlich die Menge der tatsächlichen Bioverfügbarkeit und das komplexe Zusammenspiel zwischen anderen Nährstoffen sowie der Absorption von Aluminium zu berücksichtigen. Entscheidend für die Risikohöhe ist die absorbierte Menge der täglichen Aufnahme von Aluminium, also die systemische Exposition. Dieser Teil wird auf 0,1 bis 1 % geschätzt, wobei nur etwa 5 % davon im Körper verbleiben. Aluminium, das nicht rasch aus dem Körper ausgeschieden wird, wird im Körper gelagert. Laut EFSA beträgt die Gesamtbelastung eines gesunden Menschen etwa 30–50 mg/kg Körpergewicht. Die Hälfte davon findet sich in den Knochen, der Rest verteilt sich auf die Haut, den unteren Verdauungstrakt, den Lymphdrüsen, den Nebennieren, den Nebenschilddrüsen und den meisten Weichteilgeweben.

Pathophysiologische Bedeutung im menschlichen Organismus

Aluminium steht unter Verdacht, an der Entstehung einer Reihe von Erkrankungen beteiligt zu sein, diese unter bestimmten Bedingungen zu fördern oder zu verschlimmern. Die Neurotoxizität von Aluminium ist allerdings schon lange bekannt. Bislang konnte aber nur bei der Dialyse-Enzephalopathie, der Osteomalazie sowie der Aluminose (Aluminiumstaublunge) ein direkter Zusammenhang zwischen einer Aluminiumexposition und der Krankheitsentstehung festgestellt werden. Als gesichert gilt weiter, dass das blutbildende System, das Nervensystem und das Skelettsystem durch toxische Effekte von Aluminium betroffen sind. Ebenso können Stoffwechselstörungen Folge dieser Toxikosen sein.

Nach wie vor umstritten ist, ob die Alzheimer-Erkrankung ursächlich mit einer Aluminiumeinwirkung zusammenhängt. Eine neue Verbindung zwischen Alzheimer und Aluminium haben italienische Wissenschaftler entdeckt. Sie fanden heraus, dass das Speichereiweiß Ferritin bei Alzheimer-Patienten siebenmal so viel Aluminium trägt wie bei Gesunden. Sollte das Sterben der Nervenzellen durch Aluminium verursacht

Thiogamma®. Für starke Nerven

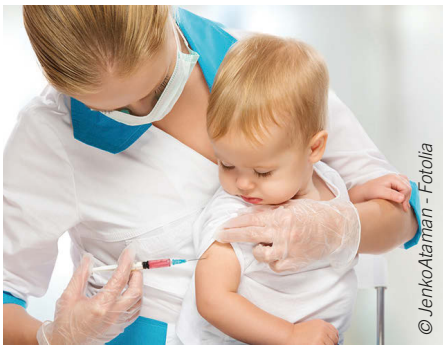
Thiogamma® unterstützt das Nervensystem

Thiogamma® fängt freie Radikale und vermindert oxidativen Stress

Thiogamma® nur 1 x täglich

Missempfindungen bei diabetischer Polyneuropathie

Thiogamma® 600 oral, Wirkstoff: alpha-Liponsäure. **Zusammensetzung:** Arzneilich wirksamer Bestandteil: 1 Filmtablette enthält 600 mg alpha-Liponsäure. Sonst. Bestandt.: Hypromellose, Croscarmellose-Natrium, Simeticon, Lactosemonohydrat, Magnesiumstearat (Ph.Eur), Macrogol 6000, Talkum, Natriumdodecylsulfat, mikrokristalline Cellulose, hochdisperses Siliciumdioxid. Glutenfrei, enthält Laktose. **Anwendungsgebiete:** Missempfindungen bei diabetischer Polyneuropathie. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. alpha-Liponsäure od. einen d. sonst. Bestandteile. Kinder und Jugendliche. **Nebenwirkungen:** Sehr selten (<1/10.000) gastrointestinale Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Magen-, Darmschmerzen u. Diarrhö, allergische Reaktionen wie Hautausschlag, Urtikaria u. Juckreiz, Veränderung bzw. Störung d. Geschmacksempfindens. Aufgrund einer verbesserten Glukoseutilisation Absinken d. Blutzuckerspiegel mit hypoglykämieartigen Beschwerden wie Schwindel, Schwitzen, Kopfschmerzen u. Sehstörungen. Nähere Informationen s. Fachinfo! Apothekenpflichtig. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand: Mai 2014



Sehr umstritten und kontrovers diskutiert: Aluminium als Wirkungsverstärker in Impfstoffen.

werden, dann wären die Betroffenen deutlich mehr durch das Leichtmetall belastet als dies vergleichsweise bei Gesunden der Fall ist. Offiziell kann derzeit jedoch noch keine definitive Aussage zur Gefährlichkeit von Aluminium getroffen werden.

Kontrovers diskutiert wird außerdem, ob Aluminium an der Entstehung von Brustkrebs beteiligt sein kann. Auffällig ist, dass in den letzten Jahrzehnten die Häufigkeit von Tumoren im oberen, äußeren Quadranten der Brust von 31 % im Jahr 1926 auf 61 % im Jahr 1994 zugenommen hat. Manche Wissenschaftler sehen als eine mögliche Ursache die Verwendung von aluminiumhaltigen Antiperspirants. Untersuchungen ergaben, dass die Brustflüssigkeit von an Brustkrebs erkrankten Frauen mehr Aluminium enthält als bei gesunden Frauen. Weitere Studien zur Untermauerung oder Widerlegung dieser Hypothese erscheinen notwendig.

Naturheilkundliche Ausleitung von Aluminium

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, potentiell toxische Elemente wie Aluminium aus dem Körper auszuleiten, ist die naturheilkundliche Anregung der Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane wie Leber, Darm, Niere, Haut und das Lungen-Bronchialsystem. In einer kontrollierten Praxisanwendung (2005) wurde überprüft, inwieweit das PHÖNIX Ausleitungskonzept mit spagyrischen Arzneimitteln Einfluss auf die Ausscheidung von Schwermetallen hat. Hierzu wurde die spontane Ausscheidung über den Urin von 35 Parametern, darunter auch 21 potentiell toxische Elemente, untersucht. Die Messung erfolgte jeweils vor Beginn, während und am Ende der Durchführung des PHÖNIX Ausleitungskonzeptes. Interessant hierbei ist, dass die größte Steigerung der Ausscheidung bei Aluminium erzielt wurde, wobei die Ausscheidung über die Nieren die Hauptexkretionsroute für systemisches Aluminium ist. In meiner Praxis hat sich dieses Konzept vielfach bewährt. Begonnen wird über 3 Tage mit dem Lebermittel PHÖNIX Silybum spag., 3 x täglich 60 Tropfen, dann wird über weitere 3 Tage das Nierenmittel PHÖNIX Solidago spag. in gleicher Dosierung gegeben und abschließend über 3 Tage das Mittel PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. als Aktivator von Haut, bzw. Talg- und Schweißdrüsen, verabreicht. Das letztgenannte Mittel sollte nur in einer Dosierung von 3 x 20 Tropfen täglich angewendet werden, da bei einem zu hohen Freisetzen von Giftstoffen mit Ausscheidungsreaktionen gerechnet werden muss. Die Einnahme beginnt jetzt wieder mit dem Lebermittel PHÖNIX Silybum spag. und wird in dem gleichen Rhythmus fortgesetzt. Der Zyklus ist bis zu einer Gesamtdauer von 45 Tagen zu wiederholen. Parallel dazu wird das Lymphmittel PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. zum Abtransport der Schlackstoffe mit 3 x täglich 20 Tropfen über die gesamte Kur verabreicht.

Meinen Patienten empfehle ich, die gesamte Tagesdosis morgens in ca. 1,5 Liter stilles Wasser zu geben und gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Damit ist sichergestellt, dass eine ausreichende Flüssigkeitsmenge aufgenommen wird, um die gelösten Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Die Einnahme bei Kindern liegt bei jeweils 1 Tropfen pro Kilogramm Körpergewicht, außer bei PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. und PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. mit 1/3 Tropfen pro kg Körpergewicht.

Grundsätzlich rate ich meinen Patienten, zwei Mal jährlich eine Entgiftungskur durchzuführen. Insbesondere im Rahmen der Prävention sollte sichergestellt sein, dass der tägliche Toxin-Input nicht den Toxin-Output übersteigt. Gleichzeitig kann damit auch verhindert werden, dass sich weiteres Aluminium im Körper anreichert.

Zusätzlich ist an einen ausreichenden Spiegel der Vitamine B6, C, und E sowie von Folsäure, Zink, Selen, Kalzium und Magnesium zu denken. Eine Ernährungsumstellung auf natürlich zubereitete Lebensmittel mit frischem Obst und Gemüse, möglichst frei von chemischen Zusatzstoffen, sowie ein Meiden möglicher Expositionsquellen von Aluminium gehören selbstverständlich dazu.

Fazit

Aluminium ist allgegenwärtig und aus unserem modernen Leben nicht mehr wegzudenken. Aufgrund der Vielzahl von Anwendungsbereichen ist eine Exposition kaum zu vermeiden. Menschliche Aktivitäten wie das Verbrennen fossiler Brennstoffe und die weite Verbreitung intensiver Landwirtschaft tragen zu einer Versauerung der Umwelt bei, die die kontinuierliche Freisetzung von Aluminium aus inerten Bodenlagerstätten in aquatische Ökosysteme fördert und dadurch ihre Aufnahme in biologische Organismen verstärkt. Mit dem PHÖNIX Ausleitungskonzept steht naturheilkundlichen Therapeuten eine sehr effektive Methode zur Verfügung, der ständig steigenden Belastung mit biologisch verfügbarem Aluminium effektiv und auch präventiv entgegenzutreten.

Susanne Rothörl (ehem. Krieger)
Heilpraktikerin & Biologin B.Sc.,
Buchautorin, Dozentin
Graf-Arco-Str. 12
84333 Malgersdorf
www.susannekriegerhp.de

Literatur:

1] *Al-ex Institut zur Wissensvermittlung im Umgang mit Aluminium: http://www.al-ex.org/*

2] *Bartholmess, Kristin: Aluminium im Alltag - Gespräch mit Chris Exley. In: http://www.arte.tv/de/aluminium-im-alltag/7342282, CmC=7367910.html*

3] *Bundesministerium für Gesundheit, Sektion II Radetzkystraße 2, 1031 Wien: Aluminium – Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen; Juni 2014*

4] *Ehgartner, Bert: Dirty little secret – Die Akte Aluminium. Steyr: Ennsthaler Verlag; 2012*

5] *Fischer, Lars: Wie gefährlich ist Aluminium aus Nahrung und Deos? In: http://www.spektrum.de/wissen/wie-gefaehrlich-ist-aluminium/1300812*

6] *Jennrich Peter: Die Grundregulation und der Einfluß von Schwermetallen auf den Organismus: Mögliche Behandlungsmethoden. Naturheilpraxis 12/2005*

7] *Krieger Susann: Pathologie Lehrbuch für Heilpraktiker. 6. Aufl., Stuttgart: Haug Verlag; 2011*

8] *Langemak, Shari: Verursacht Aluminium Alzheimer? In: Welt am Sonntag, Wissenschaft, 10.03.2013, Ausgabe 10, S. 30*

9] *Rondeau V et al. „Relation between Aluminium concentrations in Drinking Water and Alzheimer´s Disease: An 8-year Follow-up Study" American Journal of Epidemiology 2000; 152 (1): S. 59–66*

10] *Scientific Opinion of the Panel on Food Additi-ves, Flavourings, Processing Aids and Food Con-tact. Materials on a request from European Com-mission on Safety of aluminium from dietary inta-ke. In: The EF*

Die Energie-Basis

MILCHSÄURE PFLÜGER® UND DERIVATIO

NEU VON PFLÜGER:
RATGEBER INJEKTIONEN
mit zahlreichen Praxistipps rund um unsere Injektionspräparate
KOSTENLOSE BESTELLUNG:
E-Mail: service@pflueger.de oder
Telefon: +49 (0) 5242 9472 – 141

18 Wirkstoffe in einer Tablette – auch als Injektion

Rechtsdrehende Milchsäure – auch als Tabletten und Injektion

Für Ihre Basistherapie

Informationen zum Regulationskonzept erhältlich über unsere medizinische Fachberatung: 05242 9472 130

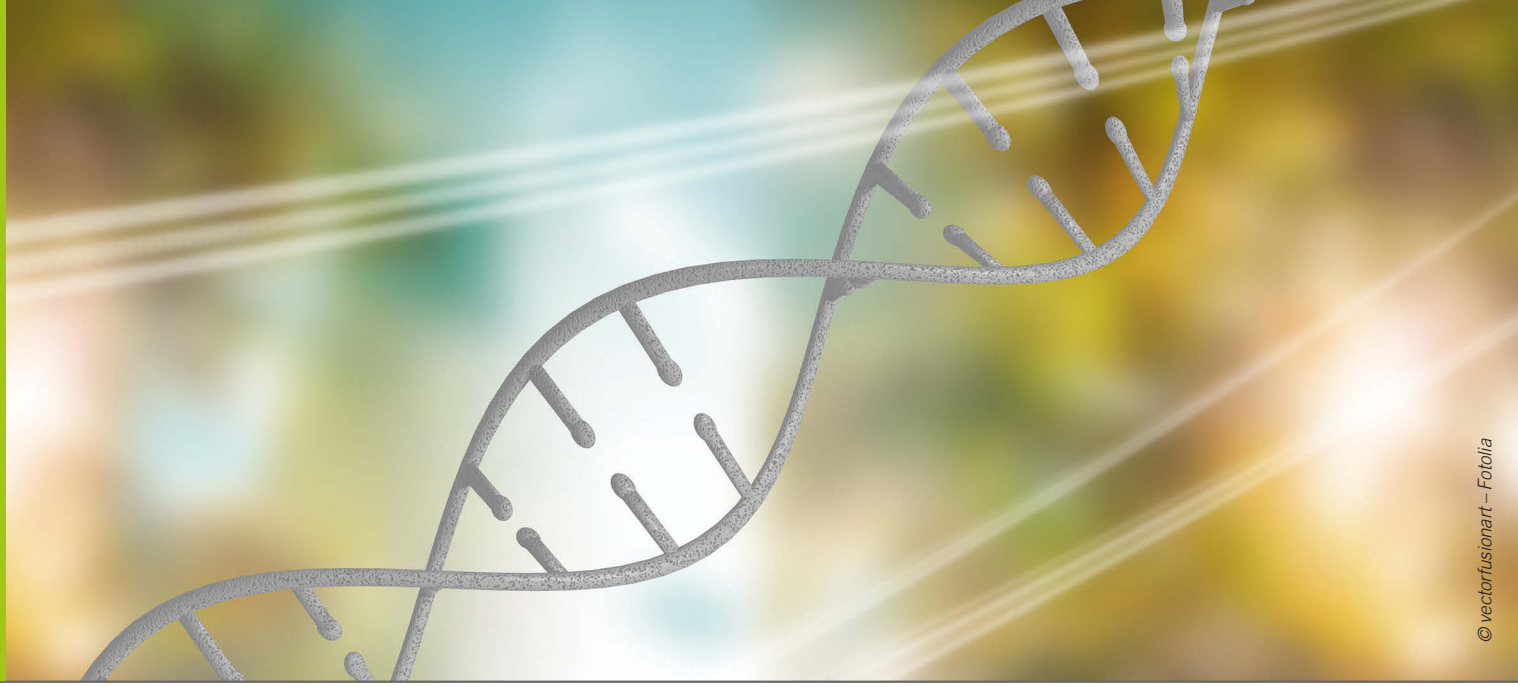
PFLÜGER
SCHÜßLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

UNSERE GANZE ENERGIE FÜR HOMÖOPATHIE

Derivatio Tabletten, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoffe: Anagallis arvensis Trit. D 4 15,0 mg, Argentum metallicum Trit. D 30 12,5 mg, Arnica montana Trit. D 15 12,5 mg, Aurum metallicum Trit. D 15 12,5 mg, Bryonia Trit. D 4 15,0 mg, Carbo vegetabilis Trit. D 30 12,5 mg, Chelidonium majus Trit. D 6 15,0 mg, Citrullus colocynthis Trit. D 5 15,0 mg, Cytisus scoparius Trit. D 6 12,5 mg, Digitalis purpurea Trit. D 5 12,5 mg, Selenicereus grandiflorus Trit. D 4 15,0 mg, Silybum marianum Trit. D 3 15,0 mg, Smilax Trit. D 6 15,0 mg, Stannum metallicum Trit. D 8 15,0 mg, Strophanthus gratus Trit. D 6 12,5 mg, Taraxacum officinale Trit. D 6 15,0 mg, Veronica virginica Trit. D 4 15,0 mg, Viscum album Trit. D 4 12,5 mg. Bestandteile 1-18 über die letzten beiden Stufen gemeinsam potenziert. Sonstige Bestandteile: Calciumbehenat (DAB), Kartoffelstärke. Tabletten enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Gegenanzeige: Nicht anwenden bei Überempflindlichkeit gegenüber Anagallis arvensis, Silybum marianum, Taraxacum officinale und anderer Korbblütler oder einem anderen Bestandteil. Nebenwirkungen: Keine bekannt. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Milchsäure Pflüger® Tropfen, Zusammensetzung: 10 ml enthalten: Wirkstoff: Acidum L(+)-lacticum Dil. D 2 (HAB, V. 5a; Lsg. D 2 mit Ethanol 15% [mim]) 10 ml. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. Gegenanzeigen/Nebenwirkungen: keine bekannt. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co. KG · Röntgenstraße 4
33378 Rheda-Wiedenbrück · Tel. 05242 9472-0 · Fax 05242 9472-20 · info@pflueger.de
www.pflueger.de



© vectorfusionart – Fotolia

Wenn Umweltschadstoffe die Zellen schädigen

Ausleitung mit Alpha-Liponsäure

Moderne Gesellschaften haben zwar von der Industrialisierung profitiert – gleichzeitig erlitt die Umwelt aber irreversible Veränderungen. Menschen, Tiere, Pflanzen und das gesamte Ökosystem sind betroffen: Die Menschen aus Industrieländern leiden unter einer nachlassenden Fortpflanzung, die Entwicklung einiger Spezies steht vor enormen Herausforderungen und rund um den Globus werden Habitate und Ökosysteme zerstört [3].

Die Schadstoffe, die ubiquitär vorkommen und teilweise seit mehreren Jahrzehnten in der Umwelt zirkulieren, stammen aus sieben Substanzklassen: Polychlorierte Biphenyle (PCBs), halogenierte Kohlenwasserstoffe (HAHs), Östrogenanaloga, Phthalate, Dioxine, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und Schwermetalle. Relativ neu sind perfluorierte Verbindungen und bromierte Flammschutzmittel. Die Schadstoffe weisen hauptsächlich aromatisch-lipophile Eigenschaften auf und zielen im Organismus auf Hormone, Nerven und das Fortpflanzungssystem. Gesichert ist, dass PCBs, HAHs, Östrogenanaloga und Dioxine in der Zelle an die Erbsubstanz binden [3].

Eine Intoxikation mit Schadstoffen führt bei den meisten Spezies, so auch beim Menschen, zur Induktion von Detoxifikationssystemen. Hier ist die Cytochrom P-450-Genfamilie wichtig, die 60 Mitglieder von membrangebundenen Oxidase-Enzymen codiert. Interessanterweise wurden auf dem betreffenden Cluster auf Chromosom 7, auf dem die Gruppe exprimiert wird, sehr hohe Mutationsraten festgestellt. Das bedeutet, dass sich der Organismus aktiv und kontinuierlich an eine veränderte chemische Umwelt anpasst. In gleichem Maße detoxifizierend wie Cytchrom P 450 wirken die Enzyme der Glutathion S-Transferase [3].

Zellschutzprotein Glutathion

Glutathion S-Transferasen sind gleichermaßen für endogene und exogene Substrate und für Xenobiotika zuständig, einschließlich der Schwermetalle. Die Enzyme übertragen Glutathion, ein Tripeptid aus Glutaminsäure, Cystein und Glycin, auf verschiedene Substrate und erhöhen dadurch die Wasserlöslichkeit des Komplexes. Im Anschluss wird Glutathion meist in Mercaptursäure umgewandelt und über die Niere ausgeschieden.

Glutathion ist also ein Grundelement des Zellschutzes, und wird als Basis aller Zellleistungen und als wichtigste Grundlage der Lebens- und Arbeitsfähigkeit jeder Zelle angesehen [4]. Die aktive Form – das reduzierte Glutathion (GSH) – wirkt gegen aktivierte Sauerstoffstufen, freie Radikale und oxidativen Stress. Auf diese Art schützt Glutathion Membranproteine vor oxidativen und glykosylierenden Prozessen und repariert sogar Schäden an der DNA.

ALA – eine vielseitige Fettsäure

Hier kommt Alpha-Liponsäure (ALA) ins Spiel. ALA ist eine natürlich vorkommende, vitaminähnliche Fettsäure mit einer amphiphilen Molekülstruktur. Entsprechend dieser Eigenschaften befindet sich ALA in der Zelle sowohl in den fetthaltigen als auch in

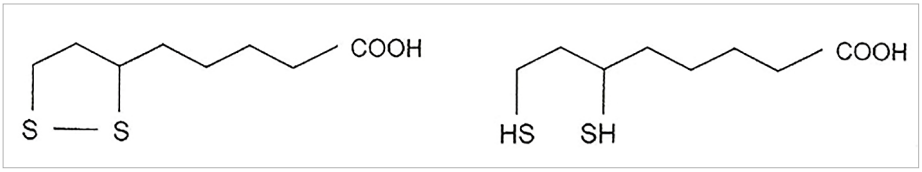


Abb. 1: Das Redoxpaar Liponsäure (links) und Dihydroliponsäure

den wässrigen Kompartimenten, in Membranen, Zytosol und Extrazellularraum. ALA sorgt für ein reduzierendes Milieu und stellt die Aktivität verschiedener Moleküle wieder her. Dabei wird die wirksame Form Dehydro-Liponsäure (DH-LA), eine wasserlösliche Kettenstruktur mit zwei reaktiven Schwefelwasserstoff-Gruppen, zu einem ringförmigen, fettlöslichen Molekül oxidiert (▶Abb. 1). Diese beiden Formen von ALA besitzen eines der stärksten Redoxpotentiale natürlich vorkommender Antioxidantien.

Alpha-Liponsäure bindet freie Radikale, so das Hydroxyl-Radikal, hypochlorige Säure und Singulettsauerstoff, vermutlich auch Wasserstoff-Peroxid und das Peroxidradikal. Gleichzeitig hält ALA die Spiegel anderer Antioxidantien in der Zelle aufrecht und induziert direkt weitere Antioxidantien. ALA regt darüber hinaus auch die Vitamin-C-Aufnahme aus dem Plasma an [2]. Alpha-Liponsäure wirkt als Cofaktor in den Abschnitten der Glykolyse, die in den Mitochondrien lokalisiert sind. Reich bestückt mit Mitochondrien sind die stoffwechselintensiven Organe Herz, Skelettmuskel und Leber.

Mehr Glutathion für die Zelle

Im Zusammenhang mit dem zellschützenden Glutathion wurde beschrieben, dass Alpha-Liponsäure den Baustein Cystein bereitstellte. Der Gehalt an Glutathion in der Zelle wurde dadurch erhöht [7]. Studien verdeutlichten, dass sich nach der Einnahme von Alpha-Liponsäure der intrazelluläre Gehalt an Glutathion um 30 % steigerte [4]. Darüber hinaus normalisierte Alpha-Liponsäure auch das Verhältnis von reduziertem zu oxidiertem Glutathion, die GSH-GSSH-Ratio. Unter physiologischen Bedingungen entspricht der Gehalt an oxidiertem GSSH maximal 10 % des reduzierten Glutathions GSH. Bei oxidativem Stress kann der GSSH-Spiegel jedoch in kurzer Zeit auf toxische Werte ansteigen. Wie eine Untersuchung außerdem zeigte, steigerte ALA dosisabhängig die Aktivität der Enzyme Glutathion-Reduktase und Glutathion-Transferase [5].

Chelatkomplex gegen die Oxidation

Bei Metallbelastung steigt die Konzentration der Glutathion-Transferasen an. Auch bei Strahlenbelastung werden vermehrt glutathionhaltige Enzyme gebildet, um Zellen vor dem programmierten Zelltod zu schützen. Jede Art von Strahlung führt zu ionisierenden und anregenden Prozessen in den Geweben und in der Folge zu einer Freisetzung von toxischen Stoffen.

Ob Metall- oder Strahlenbelastung, Alpha-Liponsäure wirkt in beiden Fällen als Antidot. Die Fettsäure agiert nicht nur als Radikalfänger, sondern übt auch eine schwache, chelierende Wirkung aus. Dabei bildet ALA mit den Metallionen Kupfer (Cu^{2+}), Eisen (Fe^{2+}), Mangan (Mn^{2+}) und Zink (Zn^{2+}), die stark oxidationsfördernd wirken, Chelat-Komplexe. Weiterer oxidativer Stress wird somit verringert.

Auch die Peroxidation in den Liposomen, den membranbildenden Vesikeln, wird durch Kupfer katalysiert. Wie eine Untersuchung zeigte, hemmte Alpha-Liponsäure die Peroxidation 32 %. ALA hemmte außerdem das Enzym Katalase in den Erythrozyten und damit die Bildung von Sauerstoffperoxid (H_2O_2) in den roten Blutkörperchen [5].

Bei oxidativer Belastung wird Alpha-Liponsäure also dringend benötigt. Zwar kann ALA teilweise im Körper gebildet werden, doch ist seine Konzentration zu gering, um als Cofaktor einem erhöhten Bedarf einer echten Mangelsituation begegnen zu können. Gerade in einer oxidativen Stresssituation prägt sich erhöhter Bedarf oder beginnender Mangel aus. So weisen Patienten mit Lebererkrankungen, Diabetes mellitus, Arteriosklerose und Polyneuritis häufig erniedrigte Spiegel an ALA auf [7].

Wie die Stressantwort kontrolliert wird

Wie sich oxidativer Stress auf eine Zelle auswirkt, hängt stark von der Entgiftung durch

Natur & Praxismanagement

Naturheilkunde Journal CO.med

Planen · Realisieren · Optimieren

Erfolgreiche Praxisführung für Heilpraktiker

Erscheinungstermin:	1.9.2017
Anzeigenschluss:	4.8.2017
Druckauflage:	10.100 Exemplare
Verteilung:	Die Sonderpublikation liegt den September-Ausgaben der Fachzeitschriften CO.med und Naturheilkunde Journal kostenlos bei!

Sichern Sie sich noch Ihre Anzeige in der Sonderpublikation „Natur & Praxismanagement“

Fordern Sie jetzt Informationen an:

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN FACHVERLAGE

Anja Dietrich
Mediaberaterin
Tel. 09221 / 949-256
a.dietrich@mgo-fachverlage.de

Jessica Richter
Mediaberaterin
Tel. 09221 / 949-315
j.richter@mgo-fachverlage.de

Jennifer Schmidt
Mediaberaterin
Tel. 09221 / 949-383
j.schmidt@mgo-fachverlage.de

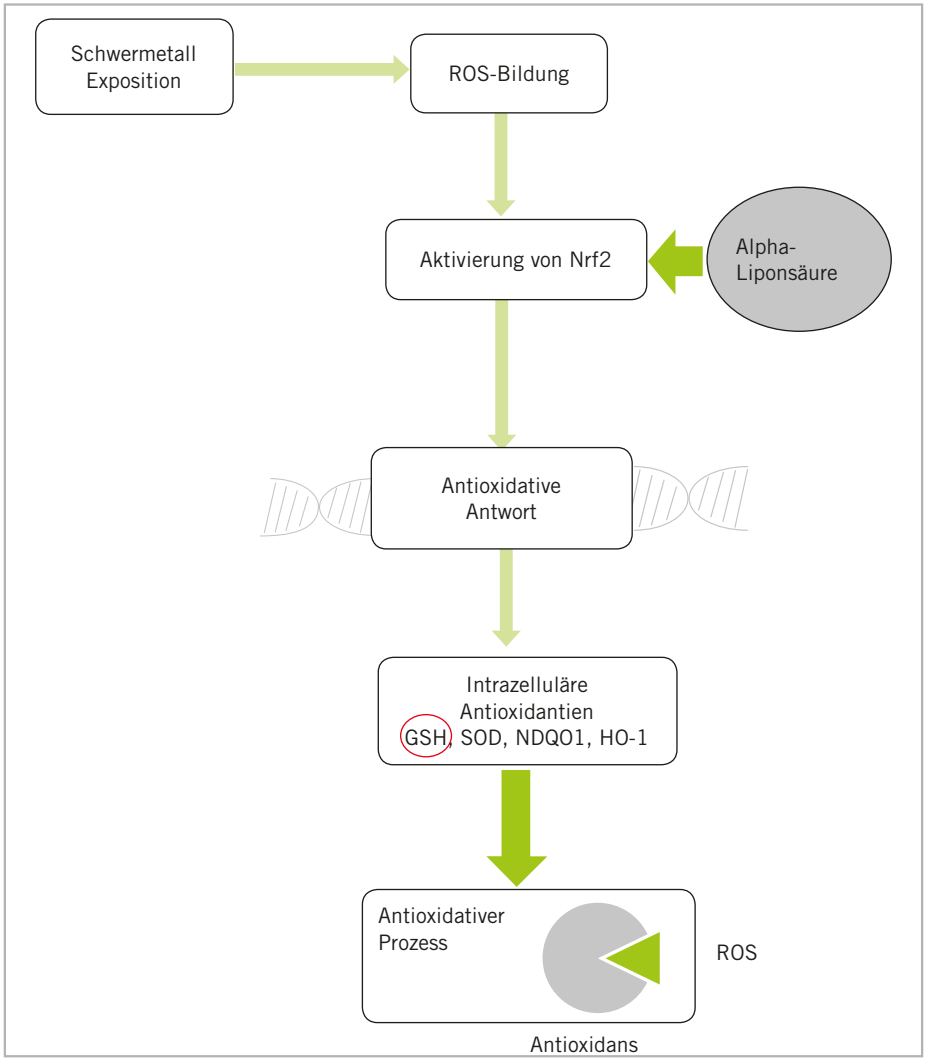


Abb. 2: Schwermetallentgiftung mit Hilfe von Antioxidantien: Induktion von reaktiven Sauerstoffspezies (ROS), die den Transkriptionsfaktor Nrf2 aktivieren. Die Synthese der intrazellulären Antioxidantien Hämoxigenase 1 HO1, Chinon-Oxidoreduktase NQO1, Superoxiddismutase SOD und Glutathion GSH wird veranlasst. Diese sind in der Lage, ROS direkt zu binden. Modifiziert nach [1]

Antioxidantien ab. Der Detoxifikationsprozess wurde am Beispiel von Schwermetallen beschrieben [1]. Schwermetalle wirken toxisch, bahnen oxidative Stresswege und können sogar die Karzinogenese induzieren. Sie induzieren reaktive Sauerstoffspezies (ROS), die wiederum den Transkriptionsfaktor Nrf2 aktivieren. Diese Aktivierung kann durch Flavonoide, Carotinoide und durch ALA beeinflusst werden. Nachdem der Faktor Nrf2 an die Promotor-Region antioxidativer Gene gebunden hat, wird die DNA abgelesen, Moleküle der antioxidativen Antwort werden synthetisiert: Hämoxigenase 1, Chinon-Oxidoreduktase, Superoxiddismutase und Glutathion. Diese Antioxidantien sind in der Lage, reaktive Sauerstoffspezies direkt zu binden und damit den oxidativen Stress zu verringern (▶Abb. 2).

Eine Untersuchung zeigte, dass sich Nfr2 im Zellkern nach einem Stress-Stimulus vermehrt anhäufte. Das geschah durch de novo-Proteinsynthese, nicht etwa durch Verlagerung aus einem schon existierenden Pool im Zytoplasma.

Wie das Experiment verdeutlichte, bewirkte ALA bereits nach einer Stunde eine über 2,5-fache Zunahme von nukleärem Nrf2 in Leberzellen (HepG2), verglichen mit einer Trägersubstanz im Verlauf von 24 Std. Die Neusynthese von Nrf2 konnte mit transfizierten HepG2 Zellen bestätigt werden, bei denen die interne Ribosomen-Eingabesequenz signifikant unter der Behandlung mit ALA zunahm. Die schnelle Anhäufung von Nrf2 im Zellkern nach einer Stresssituation könnte von Alpha-Liponsäure vermittelt werden, die den Translationsvorgang kontrolliert, so die Schlussfolgerung [6].

Fazit

Jeder Kontakt mit Schadstoffen regt Detoxifikationssysteme an, beispielsweise die Glutathion S-Transferase-Enzyme. Diese übertragen Glutathion, ein Grundelement des Zellschutzes. Wie Studien zeigten, bindet Alpha-Liponsäure nicht nur freie Radikale und oxidationsfördernde Metalle, sondern stellt auch Cystein bereit, einen wichtigen Baustein für Glutathion. Auf diese Art wird der Glutathion-Gehalt in der Zelle erhöht und die Aktivität der Glutathion-Transferase gesteigert.

Darüber hinaus wirkt ALA (Thiogamma®), die natürliche Fettsäure mit der ungewöhnlichen amphiphilen Struktur, antioxidativ auf reaktive Sauerstoffspecies, indem sie die Stressantwort auf molekularer Ebene kontrolliert.

Dr. Christine Reinecke
Diplom-Biologin

Dr. Christine Reinecke

Literatur:
1] Kim HS et al: An overview of carcinogenetic heavy metal: Molecular toxicity mechanisms and prevention. J Cancer Prev 20(4) (2015) 232–240
2] Maitra I et al: Alpha lipoic acid prevents buthionine sulfoximine-induced cataract formation in newborn rats. Free Radical Biol Med 18 (1995) 823–29
3] Manzetti S et al: Chemical properties, environmental fate and degradation of seven classes of pollutants. Chem Res Toxicol 27(5) 2014:713–37
4] Martin M: Säuren, Basen und Entgiftung in der naturheilkundlichen Praxis. Ralf Reglin Verlag Köln, 2005
5] Ou P et al: Thioctic (lipoic) acid: a therapeutic metal-chelating antioxidant? Biochem Pharmacol 50 (1995) 123–26
6] Petersen Shay K et al: Cap-independent Nrf2 translation is part of a lipoic acid-stimulated detoxification stress response. Biochim Biophys Acta 1823(6) 2012: 1102–1109
7] Salinthone S et al: Lipoic acid: A novel therapeutic approach for multiple sclerosis and other chronic inflammatory diseases of the CNS. Endocr Metab Immune Disord Drug Targets 8 (2008)132–42

Neu von Köhler Pharma:

Debora® plus K_2

50 µg Vitamin D_3 +
80 µg Vitamin K_2
(Menachinon-7)

gelöst in pflanzlichen Ölen.

In Kapselform.

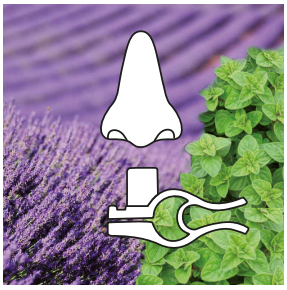
Nergon®

Johanniskraut Extrakt
Ginkgo Biloba Extrakt
Alpha-Liponsäure R-Form
Zink-Citrat

In Form von Magensaft resistenten Kapseln.

Veganes Produkt.

Vitazell® Aroma



Kit zur Entfaltung von Aromen mit Lavendelöl oder Oreganoöl

© rh2010 – Fotolia

Fit im Alter – trotz Diabetes!

Endobolomics – das neue Gesundheitsmanagement

Diabetiker müssen unter ihrer Krankheit nicht ein Leben lang leiden. Sie können genauso gesund alt werden, wie andere Menschen auch. Es gilt, einen entgleisten Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Im Zentrum steht dabei ein Paradigmenwechsel von einer rein kalorienreduzierten Ernährung hin zu einer bedarfsgerechten Ernährung mit ausreichender Nährstoffzufuhr.

Bereits im November 2014 konnten mit den führenden Wissenschaftlern der Welt die bahnbrechenden Erkenntnisse der Forschung auf dem Gebiet der Stoffwechselsteuerung zusammengeführt werden. Daraus entstand auf dem Kongress in Haikou (Hainan, China) die neue Leitwissenschaft der Endobolomics. Als Regulationsmedizin und Gesundheitsmanagement konnte sie erstmals die dem Altern zugrundeliegenden Stoffwechselprozesse voll erfassen und somit positiv beeinflussen. Dieser Ansatz hat gezeigt, dass Altern durch Regeneration zeitlebens positiv beeinflusst werden kann. Zentraler Faktor für ein Altern bei guter Gesundheit ist eine bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr mit Nährstoffergänzung, Nährstoffanpassung und Nährstoffbehandlung.

Diabetes an der Wurzel packen

Die richtige Ernährung bildet die Basis für unsere Gesundheit – in jedem Lebensalter. Umgekehrt führt eine hochkalorische, einseitige Ernährung mit einem hohen Anteil an Zucker und Fett, mit zu wenig Ballaststoffen und Mikronährstoffen zu Krankheit und im schlimmsten Fall zum vorzeitigen Tod. Die epidemische Ausbreitung des Diabetes mellitus beweist diese Hypothese eindrücklich. Nicht die Gene sind schuld daran, sondern unsere Ernährungs- und Lebensweise! Der einzig richtige Ansatz zur ursächlichen Behandlung des Diabetes-Typ-2 besteht deshalb darin, die für die Erkrankung ursächliche Stoffwechselstörung gezielt zu behandeln und die Ernährung dauerhaft auf eine kalorienreduzierte, aber nähr- und ballaststoffreiche Kost umzustellen. Die Erfahrungen, die damit z. B. seit mehr als 25 Jahren im Fachkurhaus und Ausbildungszentrum Seeblick im schweizerischen Berlingen (TG) gesammelt werden, sowie viele wissenschaftliche Arbeiten und Publikationen zu den Themen Stoffwechsel, Genetik und Epigenetik geben diesem regulationsmedizinischen oder auch kybernetischen Ansatz recht – je länger je mehr. Diabetiker müssen unter ihrer Krankheit nicht ein Leben lang leiden.

Krank machende Einflüsse wirksam ausschalten

Eine optimale Fettverbrennung basiert auf einer Abstellung der Stoffwechselstörungen. Dies geht nur

- durch eine natürliche, dauerhafte und ganzheitliche Umstellung auf eine kalorienarme und gleichzeitig nährstoffreiche Ernährung
- sowie eine bedarfsgerechte personalisierte Nährstoffsupplementation.

Damit wird in erster Linie eine Nährstoffmangelsituation vermieden, die Blockaden erzeugt und auf diese Art die bestehenden Stoffwechselstörungen erhält. Wird die Kalorienzufuhr reduziert, muss gleichzeitig die Nährstoffdichte der Lebensmittel steigen. So werden dennoch gleich viele oder mehr Nährstoffe aufgenommen, um die Verbrennung der Kalorien zu optimieren. Nur auf diese Art können auch die Zuckerstoffwechselstörungen mit erhöhter Fettspeicherung und verminderter Fettverbrennung aufgehoben werden. Damit vollzieht sich ein Paradigmenwechsel von einer rein kalorienreduzierten Ernährung hin zu einer bedarfsgerechten Ernährung mit einer ausreichenden und ausgewogenen Nährstoffzufuhr.

Die vielleicht größte Herausforderung für Diabetiker ist eine dauerhafte Umstellung weg von einem gestörten Zuckerstoffwechsel hin zu vermehrter Fettverbrennung und verminderter Fettspeicherung. Stoffwechselsteuerung mit Fettverwertung geht nur, wenn wir die Blutzuckerspitzen und Blutzuckerabfälle vermeiden. Dadurch kommt es

zu einer ganz natürlichen Dämpfung des Hungergefühls: Es treten keine gefürchteten Heißhungerattacken mehr auf und es wird weniger und gezielt zwischendurch verzehrt. Nur so kann auch die gefährlich hohe Insulinausschüttung wirksam verhindert werden. Eine Ernährungsumstellung sollte langfristig durchgehalten werden. Erst dann kann auch eine Umstellung des Mikrobioms im Darm erreicht werden mit einem Abbau der für die Stoffwechselstörungen der Betroffenen verantwortlichen Darmdysbiose und Fettleber.

Die Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) versteht sich als Mittlerin, die Wissenschaftler miteinander vernetzt, den Dialog mit Fachspezialisten gestaltet und das Wissen über den Nutzen der modernen Regulations- und Mikronährstoffmedizin in die Öffentlichkeit bringt (▶siehe auch Infokasten nächste Seite).

Die Naturheilpraktikerin Denise Hintermayer aus dem schweizerischen Diepoldsau ist Teil ihres Kompetenznetzwerks. Aus ihrer Praxis berichtet sie, wie man sich bis ins Alter fit halten kann – trotz Diabetes:

Auf den Nüchternblutzuckerwert achten!

Betrachten wir den allgemein gängigen Lebenswandel mit geringer körperlicher Aktivität, wenig oder schlechtem Schlaf, wenig Sonnenlicht und Stress – kombiniert mit einer Ernährungsform, die uns mehr schadet als zuträglich ist, so ist die epidemische Ausbreitung von Diabetes nicht verwunderlich. Seit den 80er-Jahren richtet sich unsere Ernährung stark nach Kohlenhydraten aus: raffinierte Weißmehlprodukte, ballaststoffarme, stärke- und zuckerreiche Mahlzeiten sowie gezuckerte Getränke. Diese unglückliche Kombination gepaart mit unserem Lebenswandel bewirkt eine Stoffwechselstörung: die Insulinresistenz. Und diese fördert die Verfettung der Leber!

Bereits Jahre bevor man als „Diabetiker“ gilt, steigt der Nüchternblutzuckerwert an. Das ist das erste Symptom der Insulinresistenz. Wir finden sowohl erhöhte Insulin- als auch Zuckerwerte im Blut. Eigentlich ein Paradox, aber das zeigt, dass das Insulin nicht mehr richtig wirken kann. Sonst wären die Blutzuckerspiegel morgens tiefer. Dieses Verhältnis wird im Labor bestimmt – der so genannte HOMA-Index. Bedingung ist eine Nahrungskarenz von mindestens 12 Stunden, als Getränk ist nur Wasser erlaubt, um eine Nährstoffzufuhr sicher auszuschließen. Dieser Test ist einfach und von jedem Arzt leicht durchzuführen. So haben wir ein effektives Frühwarnzeichen. An den Blutzuckerwerten nach dem Essen ist meist noch nichts Außergewöhnliches feststellbar. Und genau dies wiegt uns in falscher Sicherheit.

Insulinresistenz – wenn die Zellen „taub“ werden

Ein Zuviel an Nahrungskalorien führt zu einer Ausdehnung des Fettgewebes, das gleichzeitig mit Blutgefäßen und Nervenbahnen versorgt werden muss. Gelingt das nicht, geraten die Fettzellen in Sauerstoffnot und es entsteht ein hohes Maß an Stress! Bedingt dadurch werden entzündungsfördernde Adipokine ausgeschüttet. Durch die Entzündung entsteht eine örtliche Mehrdurchblutung und fördert den Bau neuer Blutgefäße. Die Sauerstoffversorgung ist wieder hergestellt.

Doch das Zuviel an Kalorien bleibt und die Problematik beginnt von neuem. Insulin hat unter anderem die Aufgabe, nach dem Essen Glukose in die Zellen zu schleusen und die Fettspeicher zu füllen bzw. aufzubauen. Die beschriebene Entzündung der Fettzellen bewirkt allerdings, dass diese resistent gegen die Insulinwirkung sind. Dies hat zur Folge, dass das Fett nun vermehrt ausströmt. Die chronisch entzündeten, kranken Fettzellen haben ihre eigentliche Aufgabe verloren und dies hat Folgen! Der übliche Speicherplatz steht nicht mehr zur Verfügung. Zur Not werden also Körperbereiche „belagert“, die gar nicht dafür vorgesehen sind: Die Bauchhöhle und alle darin befindlichen Organe – allen voran die Leber und die Bauchspeicheldrüse! Bekommt unsere Taille eine Apfelform, so ist dies ein möglicher, untrüglicher Hinweis!

Von der Fettleber zum Diabetes

Durch die schleichende Verfettung der Bauchspeicheldrüse entzünden sich die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse. Fette, kranke Beta-Zellen werden selbst insulinresistent und verlieren nach und nach ihre Funktionsfähigkeit. Und somit wird es immer schwieriger, nach den Mahlzeiten den besonders hohen Insulinbedarf eines Insulinresistenten zu decken. Schließlich verfetten auch die Alpha-Zellen, welche das Hormon Glukagon produzieren und als Gegenspieler des Insulins fungieren. Dieses Hormon signalisiert der Leber, wenn der In-

ML VERLAG

Präparateliste Naturheilkunde 2017

DIE GRÜNE LISTE

- Das Nachschlagewerk seit über 35 Jahren
- Bewährt und von Experten empfohlen
- Umfassend mit rund 500 Präparateeinträgen
- Inklusive Onlinedatenbank „Grüne Liste“ unter www.grüne-liste.de

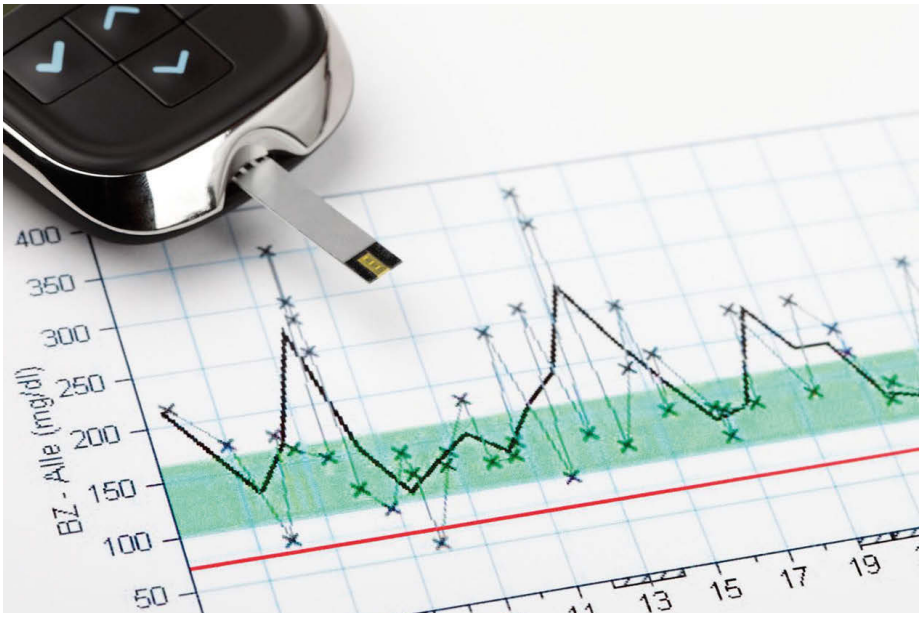
Die 37. Auflage bietet Ihnen neben Informationen zur Naturheilkunde und Naturmedizin alle wichtigen Eintragungen von Naturheilmitteln, bei denen die Produktangaben über ein Hersteller- und / oder Präparateverzeichnis abgerufen werden können.

Jetzt bestellen
für nur 29,95 Euro (inkl. MwSt. und Versand)
unter www.ml-buchverlag.de
oder senden Sie eine E-Mail an vertrieb@mgo-fachverlage.de

Unser Bestellservice

09221 / 949-389
09221 / 949-377
www.ml-buchverlag.de

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach



Blutzuckerspitzen und -abfälle sollten vermieden werden. Nur so wird die Fettverwertung angekurbelt.

sulinspiegel niedrig ist, Glucose ans Blut abzugeben. Doch auch diese Alpha-Zellen verlieren durch die Verfettung ihre Regelung. Sie geben nach und nach immer zu viel und zu häufig Glukagon ans Blut ab, was die Leber animiert, ständig zu viel Glucose ins Blut zu verfrachten. Zwei in sich greifende Teufelskreise ziehen nun ihre Schlaufen und stoppen nicht freiwillig! Plötzlich stehen sie da mit der Diagnose: Diabetes Typ 2!

Wie nimmt die Darmgesundheit Einfluss auf die Bauchspeicheldrüse?

Ein Weg, um Bakterien effektiv zu bekämpfen, ist die Entzündung. Dies passiert bei jeder Nahrungsaufnahme und das Immunsystem eines Gesunden wird aktiviert. Bei Kranken, Übergewichtigen oder bei bestehender Fettleber und Verfettung der Bauchspeicheldrüse scheint diese Entzündungsreaktion einen gegenläufigen Effekt zu haben. Sie begünstigt Insulinresistenz und somit u. a. die Entstehung von Diabetes.

Die Ursache liegt darin, dass die Zahl der Makrophagen im Verdauungstrakt bei Nahrungsaufnahme signifikant zunimmt. Diese produzieren ein Zytokin, welches zu den Entzündungsmediatoren gehört. Die Menge dieses produzierten Zytokins ist abhängig von der Konzentration der Glucose im Blut. Das Insulin und dieses Zytokin arbeiten Hand in Hand, um den Blutzuckergehalt zu regulieren. Folglich ist bei einer Ernährung mit viel Zucker, wenig Ballaststoffen und Nährstoffen der Glucosegehalt im Blut hoch, die Entzündungsbereitschaft wird gefördert und die Darmschleimhaut ständig belastet.

Dies wiederum führt zu einer eingeschränkten Funktion des Immunsystems und birgt die Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten in sich. Ist die Glucosekonzentration hingegen tief, die Darmflora und das Darmmilieu intakt, reduzieren sich parallel dazu die Entzündungsprozesse!

Ist Heilung möglich?

JA! Eine individualisierte Ernährungsumstellung mit einem sinnvoll gestalteten Kalorien-Minus mit genügend hochwertigem Eiweiß und einer optimalen Nährstoffversorgung wirkt wahre Wunder – in jedem Alter! Dazu arbeite ich seit Jahren mit der individualisierten HCK-Mikronährstoffmischung. Diese personalisierte Lösung beinhaltet eine Mineralstoff- und Toxinstatusmessung, Stuhlanalyse und gegebenenfalls noch ein Lebensmittelscreening. Aufklärung, Bewegung, gesundes Wasser, Leberfasten mit der anschließenden Darmkur VITALhoch2, der Darmaufbau mit dem IABC ColonConcept und die HCK-Mikronährstoffmischungen sind wichtige Eckpfeiler meiner Therapie.

Und was macht der Typ-1-Diabetiker?

Im Grunde nicht viel anderes als der Typ-2-Diabetiker – aber er ist weit mehr angehalten, sich mit der Thematik der Entzündungen auseinanderzusetzen. Mein Mann ist seit über 20 Jahren Typ-1-Diabetiker. Bereits als Baby litt er unter unzähligen Allergien, welche sich – je älter er wurde – nach und nach reduziert haben. Einiges ist jedoch geblieben. Sein Darm ist bis heute ein Schwachpunkt, da er im Baby-/Kindesalter über viele Jahre starke Medikamente erhalten hat. Daher führt noch heute das Aufflammen einer Allergie, z. B. durch das Essen eines Lebensmittels, das ihm nicht gut tut, zu einer entzündlichen Reaktion im Körper, welche sich immer auch im Darm bemerkbar macht. Schenkt er dem keine Beachtung, führt dies zu einem höheren Verbrauch an Insulin.

Mentalhygiene, Bewegung, gesundes Wasser, gesunde Mahlzeiten und eine optimale, bedarfsorientierte Versorgung mit HCK-Mikronährstoffen sind für ihn Alltag. Im optimalen Fall ist er so teilweise über Tage und Wochen OHNE Insulin sowie in der Regel für einen Typ-1-Diabetiker auf einem sehr niedrigen Insulinverbrauch! Er leidet unter keiner der bekannten Auswirkungen des Diabetes und hat top Laborwerte. Die konventionelle Medizin sagt, dass dies eigentlich nicht möglich ist. Doch auch hier ist viel mehr machbar, als man uns Glauben machen will. Der Aufwand lohnt sich, bestimmt!

Ausbildung zum MEDICAL WELLNESS COACH

Die Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) entwickelt richtungsweisende Konzepte für Gesundheit und ein langes Leben. Daraus ist auch die zertifizierte Ausbildung zum MEDICAL WELLNESS COACH entstanden. In einer Kompaktausbildungswoche lernen die Teilnehmenden, wie moderne Stoffwechseltherapie funktioniert und wie man wirksam davon profitieren kann. Weitere Informationen: www.sfgu.ch

Denise Hintermayer,
Naturheilpraktikerin

Andreas Hefel,
Präsident der Stiftung für Gesundheit und Umwelt, SfGU

Dr. rer. nat. Burkhard Poeggeler,
Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der SfGU

Postfach
Ch – 8267 Berlingen

Kostenlose Probe Soli-Öl
erhältlich direkt vom Hersteller gegen
Einsendung dieses Original-Coupons

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 75 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.

Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich in jeder Apotheke unter der Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099

Soli-Chlorophyll-Öl S 21

Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorphyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine engergetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de

© marilyn barbone – Fotolia

Anti-Aging mit Akupunktur und traditionellen chinesischen Rezepturen

Mit Beginn des Klimakteriums (45. – 55. Lebensjahr) „trocknet" das Struktivpotential Jing ein. Das *Jing* bildet das energetische Fundament des Lebens und ist dem Funktionskreis Niere (*shen*) zugeordnet. Das Struktivpotential umfasst eine Anzahl von Potenzen, die das Wachstum, die Fortpflanzung, die sexuelle Reifung, die Empfängnisfähigkeit und bei den Männern das Sperma regeln. Eine stabile Konstitution, eine hohe Vitalität und ein muskulöser Körper sprechen für ein kräftiges Struktivpotential. Es ist ein Komplement zu dem aktiven energetischen Potential *Qi*, im Sinne von struktiver, also im Materiellen gespeicherter Reserve. Daraus schöpft der Mensch seine Aktivitäten und entfaltet sich.

Wachstum, Entwicklung und letztendlich die Alterung stehen in einem engen Zusammenhang mit dem aktiven energetischen Potential Qi des Funktionskreises Niere. Die Geschwindigkeit der Alterung und die Länge des Lebens hängen von diesem energetischen Zustand ab. So heißt es im 1. Kapitel des Suwen („Unbefangene Fragen") für die Frau: „Bei der Frau ist mit sieben Jahren das Qi des Funktionskreises Niere üppig vorhanden, der Zahnwechsel tritt ein, die Haare wachsen(...), mit 4x7 sind die Knochen üppig ausgebildet. Das Muskelfleisch ist sehr stark; mit 5x7 Jahren beginnt die Energiefülle der Leitbahnen der Überstrahlung des Yang (Leitbahn Magen) zu verfallen, das Gesicht beginnt zu welken, die Haare beginnen auszufallen (...)". Mit 7x7 Jahren ist das Qi des Funktionskreises Niere verfallen und das sogenannte Himmelswasser (*tiangui*) ist „versiegt".

Altern setzt mit dem Verfall der Energiefülle der Leitbahn „Überstrahlung des Yang" (*yangming*) ein, sie führt sehr viel aktives energetisches Potential Qi und struktives energetisches Potential „Blut"/Xue. Sie steht für die Leitbahnen Milz und Magen. Mit dem altersabhängigen Verfall dieser Leitbahnen kommt es ebenso zu einer energetischen Schwäche der Funktionskreise Milz und Magen. Diese gelten als die Wurzel der erworbenen Konstitution, neben der angeborenen Konstitution im Funktionskreis Niere und als Quelle der Hervorbringung und Umwandlung von Qi und „Blut"/Xue.

Im Alter vermindern sich die Säfte im Körper, der Turgor lässt nach, die Gelenkschmiere ist reduziert, die Beweglichkeit von z. B. Knie- und Hüftgelenk ist eingeschränkt. Das „Blut"/Xue wird durch einen Mangel an aktivem Qi nicht mehr ausreichend angetrieben, Varikosis und pektanginöse Beschwerden werden beschrieben. Altern ist ein Prozess, bei dem viele Faktoren über längere Zeit den Organismus stören und die Funktionen der Funktionskreise disharmonisch werden, das Gewebe und die Organe altern. Eine mangelnde Umsetzungsfähigkeit des Funktionskreis Milz und ein Mangel an Yang des Funktionskreis Niere führen zu Störungen in der Umwandlung der Säfte und damit zu Störungen im Fettstoffwechsel mit der möglichen Folge einer Adipositas.

Zu den Säulen der Chinesischen Medizin gehören Diätetik, Lebensweise, Tuina (chinesische manuelle Therapie), Akupunktur und Phytotherapie (Kräutertherapie).

Schönheit sollte man sich mit Bewegung, Sport und gesunder Lebensweise erarbeiten und erhalten, nicht mit Botox-Spritzen und Facelifting. Auch die heute oft bevorzugte Therapie mit Hyaluronsäure kann bei einem Zuviel an Unterspritzen zu einer massiven Wassereinlagerung in der Haut führen, das Gesicht wirkt aufgedunsen und hamsterartig.

Der Kaiserin Tang Fei, die vor 2000 Jahren gelebt haben soll, war für ihre Schönheit berühmt. Ein deutscher Professor entdeckte zufällig in einem chinesischen Museum eine kaiserliche Rezeptur, der die Kaiserin ihr strahlendes Aussehen verdankte. Diese Maske bestand aus Pfirsichblättern, Ginseng, Chrysanthemenblüten und Perlmuscheln, die bis heute in China für ein strahlendes Aussehen gerne verwendet werden.

Behandlungsmöglichkeiten
1. Phytotherapie & Co.

Die Perlmuschel, **Concha Margarita (Zhenzhu)**, bzw. das zerriebene Perlmutt der Muschel, hat einen Bezug zu den Funktions-

kreisen Herz und Leber. Sie beruhigt die konstellierende Kraft *Shen* und bringt das Yang zum Untertauchen. Kosmetisch befeuchtet die Concha Margarita die Haut, hellt das Gesicht und die Zähne auf, ist zudem indiziert bei dunklen Verfärbungen der Haut, bei Lentigo solaris und bei Rosacea der Nase und im Gesicht.

Fructus Lycii, Bocksdornbeere, auch bekannt als Goji-Beere, ist ein natürlicher Radikalfänger aus Tibet, Himalaya. Die Nepalesen haben sich die Beeren schon früher als Sonnenschutz ins Gesicht gerieben. Mit ihrem hohen Anteil an Beta-Carotin schützt die Beere in 2000 Meter Höhe gegen die UV-Strahlung, sie ist wirksam gegen freie Radikale, enthält Eisen, Vitamin C, Vitamin B1, Provitamin A und Zink und regt die Bildung der Interleukine an. Interleukine sind Zytokine, die als Botenstoffe zwischen den Zellen des Immunsystems agieren.

In der TCM wird sie eingesetzt um das Yin der Funktionskreise Niere und Leber zu stützen, bei Symptomen wie Schwindel, unscharfes Sehen, Hörminderung, Schwäche in den Lenden und Beinen und bei geringer Belastbarkeit. Sie befeuchtet trockene Schleimhäute, die zu einem trockenen Husten führen können. Im Westen wird die Goji-Beere auch in Cremes, Tees etc. verwendet. In der TM wird kann die getrocknete Beere direkt verwendet oder in der Phytotherapie zum Dekokt verarbeitet werden.

Die **Periplaneta americana** (Amerikanische Großschabe) ist in China schon lange als Therapeutikum für die Haut bekannt. Bei Verletzungen, auch größeren Wunden, Dekubitus, Verbrennungen, und Entzündungen wird sie sehr erfolgreich eingesetzt. Die Lösung aus der pulverisierten Kakerlake heißt *Kangfuxin ye*, sie wird in Creme eingerührt oder als Lösung aufgetragen. Periplaneta bewegt das „Blut"/Xue, stützt das Yin und wirkt entgiftend.

Die Lösung aus der Periplaneta enthält Chalone. Dies sind gewebs- und zellspezifische Glykoproteine von unterschiedlicher relativer Molekülmasse, die als endogene Mitosehemmstoffe wirken und die Zellteilung blockieren. Wenn nach einer Verletzung ausreichend Gewebe gewachsen ist, verhindern die Chalone weiteres überflüssiges Zellwachstum, somit wird nur eine zur Heilung von Defekten notwendige Zellvermehrung eingeleitet. KFX erhöht die Dehnungsfähigkeit von Wundgewebe, man benutzt sie daher auch primär zur Pflege von frischen Narben aber auch bei älterem Narbengewebe.

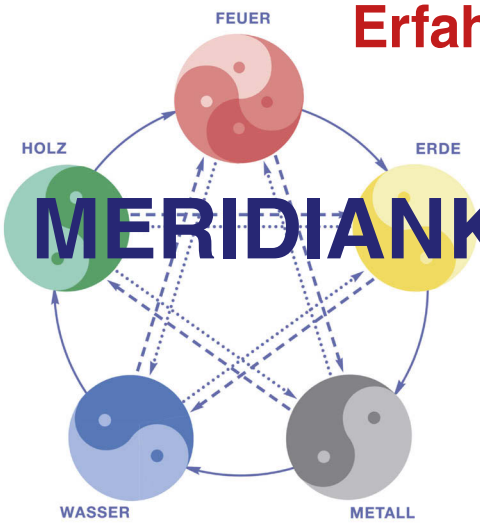
In China wird die Gesichtsakupunktur schon lange zur Vorbeugung von Alterszeichen verwendet.

2. Rezepturen

Zur Pflege und Stützung der reifen Haut kann man **Hufu kangzhou san („Die Haut schützendes und Falten entgegenwirkendes Pulver")** als Tropfen in Creme eingearbeitet oder mit einem Ei und Wasser zu einer Gesichtsmaske verrührt verwenden. Diese Rezeptur besteht aus Radix Angelicae sinensis zur Stützung und Bewegung des „Blut"/Xue und zur Ergänzung der Säfte, aus Radix Salviae miltiorrhizae radix zur kühlenden Bewegung des „Blut"/Xue, aus Radix Ophiopogonis zur Stützung der Säfte und des Yin, aus Radix Astragali zur Stützung des Qi und aus Radix Angelicae dahuricae, die einen besonderen Bezug zum Splendor Yang hat.

Die Dickdarm-Leitbahn und die Magen-Leitbahn sind Splendor-Yang-Leitbahnen und versorgen das Gesicht mit viel Qi und „Blut"/Xue. Weitere Inhaltsstoffe sind Rhizoma Typhonii praeparata zur Umwandlung von Schleim in den Leitbahnen, Radix Ginseng zur Stützung des Qi und zur Ergänzung der Säfte sowie Radix Notoginseng zur Lö-

Lassen Sie Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung freien Lauf!



MERIDIANKOMPLEXE®

Die Originale

Kompendium, Fachliteratur, Muster zur Erprobung sowie Substanzmuster in Ampullen erhalten Sie bei:

MERIPHARM GmbH · Eckbergstr. 18 · 76534 Baden-Baden
Tel. (07221) 7 37 34 · Fax (07221) 7 37 33
meripharm@t-online.de · www.meripharm.de

sung von Schwellungen und von Stasen des „Blut“/Xue.

Qingchun bao („Kostbarkeit für die Jugendfrische“) ist eine Rezeptur aus der Ming Dynastie und wurde dort am kaiserlichen Krankenhaus verwendet. Sie besteht aus Radix Ginseng, Radix Asparagi, Radix Ophiopogonis, Radix Rehmanniae praeparata, Cortex Lycii und Poria. Sie mehrt das Qi und stützt das „Blut“/Xue, nährt das Yin und bringt Säfte hervor. Die Rezeptur wird als Granulat oder als Abkochung genutzt zur Stärkung des Körpers im Alter, zum Verhindern von Müdigkeit und zum Beruhigen des *Shen* und zur Kräftigung des Nebenfunktionskreises Gehirn. Für Frauen in der Perimenopause, zur Besserung der Gedächtnisfunktion und des Denkvermögens, zur Kräftigung der Haut und zur Minderung von Juckreiz wird die Rezeptur gerne verwendet.

3. Gesichtsakupunktur

In China und in Amerika wird die Gesichtsakupunktur (Facial Rejuvenation) schon lange praktiziert, in Deutschland findet sie zunehmend Verbreitung. Man sollte dem Alter vorbeugen, solange man noch nicht alt ist. Das heißt, ab einem Alter zwischen 30 und 45 Jahren zu beginnen. Auch das Behandeln und Verhindern von Erkrankungen entspricht einem Beseitigen von Faktoren, die zum Altern führen.

Helene Langevin und Kollegen der Universität von Vermont berichten von histologischen Studien, wonach es sich nach einer Akupunktur zu einer Verdickung und Ausrichtung von Kollagenfasern kommt. Im Gesicht verwendet man sehr feine Nadeln und bevorzugt Foramina der Leitbahnen Gallenblase, Magen, Dickdarm und Dünndarm, am Schädel im Haarbereich Punkte, die etwas lateral von **F18 Chengling („Der Punkt, der die Struktivkraft aufnimmt“)** liegen.

Lokale Foramina im Gesicht: Die Leitbahnen und Netzleitbahnen werden durchgängig gemacht, das Qi wird bewegt und das „Blut“/Xue wird dynamisiert, somit wird die lokale Blutzirkulation erhöht und das Gewebe im Bereich des Foramens wird besser versorgt. Die Faltenbildung kann hinausgezögert und kleine, nicht mimische Falten und braune Flecken können beseitigt werden. Zur Gesichtsakupunktur eignen sich insbesondere folgende Foramina:

F14 Yangbai („Die Weiße des Yang“) liegt über der Mitte der Augenbraue, direkt cranial oberhalb der Pupille. Das Foramen klärt die Sicht und „liftet“ das Oberlid.

Yuyao („Fischhüfte“) in der Mitte der Augenbraue wirkt abschwellend, löst Muskeln und Sehnen und ist ebenfalls bei hängendem Oberlid indiziert.

Fältchen um die Augen herum, sogenannte Krähenfüße, werden mit feinen Intradermalnadeln behandelt, die Spitze der Nadeln zeigen Richtung Augenmitte. Diese Nadeln liegen nur schräg und im Bereich der Cutis. Für die „Glabellafalte“ (Falte zwischen den Augenbrauen) nadelt man **Yintang („Siegelhalle“)** in der Mitte zwischen den Augenbrauen und **V2 Cuanzhu („Zusammengelegter Bambus“)**.

Zudem eignet sich für diesen Gesichtsbereich **T23 Sizhukong („Mit Geigen und Flöten“)** in einer Vertiefung am lateralen Augenbrauenende.

Im Bereich von Nase und Wangen behandelt man die Foramina der Magen- und Dickdarm-Leitbahn. Diese werden als Splendor Yang bezeichnet und sind reich an Qi und „Blut“/Xue.

S3 Juliao („Weites Kellerloch“) und **S4 Dicang („Zwischenspeicher der Erde“)** als Foramina der Magen-Leitbahn und **IC19 Kouheliao („Getreide-Kellerloch des Mundes“)** und **IC20 Yingxiang („Empfangen der Wohlgerüche“)** sind ebenso sehr energiereiche Akupunkturpunkte der Dickdarm-Leitbahn.

IT18 Quanliao („Kellerloch der Wange“) als Foramen der „Blut“/Xue-reichen Dünndarm-Leitbahn versorgt lokal im Wangenbereich und behandelt und stärkt den energetischen Fluss im Bereich der Nasolabialfalte.

In der Mentolabialfalte wählt man zudem **Rs24 Chengjiang („Punkt, der die Flüssigkeiten aufnimmt“)**. Die „Tabaksbeutelfalten“ um den Mund nadelt man wiederum mit feinen Intradermalnadeln schräg in Richtung zur Mundöffnung im Hautniveau.

4. Körperakupunktur

Zur Stützung des gesamten Körpers ist **S36 Zusanli („Dritter Weiler am Fuß“)** als Coniunctorium ein sehr wichtiges Foramen, es kräftigt den Funktionskreis Magen, reguliert die Mitte, mehrt das Qi und nährt das „Blut“/Xue. Als Wurzel der erworbenen Konstitution wird es in China als wichtige Maßnahme zur Lebenspflege, zur Gesunderhaltung und zur Kräftigung der Konstitution regelmäßig akupunktiert und durch Moxibustion gekräftigt und gestützt.

Praxisbeispiel

Eine 47-jährige Patientin klagte über sehr starke, entstellende Schwellungen im Bereich der Ober- und Unterlider. Eine westliche Antihistaminikagabe und auch weitere Therapieversuche führten zu keiner Besserung der Symptome. Der Patientin wurde zu einer chirurgischen Lidkorrektur geraten. Mit Hilfe der Gesichtsakupunktur und weiterer Punkte der Körperakupunktur konnte eine schnelle und anhaltende Besserung der Schwellungen erzielt werden. Die Schwellung der Lider, die die Patientin als sehr belastend und entstellend empfand, konnte nach zwei Behandlungen endgültig und zufriedenstellend behandelt werden. Auch nach vielen Wochen berichtete die Patientin über ein anhaltend sehr gutes Ergebnis.

Dr. med. Sabine Brommer
Fachärztliches Zentrum – Chinesische Medizin
Franz-Joseph-Str. 38
80801 München
www.hempen.de

Die Autorin:

Dr. med. Sabine Brommer ist promovierte Ärztin mit Schwerpunkt TCM, seit über 20 Jahren in internistischer Praxisgemeinschaft in München tätig. Sie ist langjähriges Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V., (SMS), eine der ältesten deutschsprachigen Ärztegesellschaften für TCM und die ergänzenden Bereiche Tuina, Qigong und Ernährungslehre. (www.tcm.edu). Sie absolvierte bei der SMS die Ausbildung in Akupunktur und chin. Phytotherapie. Zudem erlang den Master of Science in TCM an der TU in München. Parallel zu ihrer Praxis praktiziert sie bei Prof. Hempen und Kollegen in München.

Naturheilkunde Journal

Komplementärmedizin und konventionelle Medizin

Natürlich informiert!

Warum Sie Naturheilkunde Journal regelmäßig lesen sollten:

- Aktuelle Informationen zu unterschiedlichsten Themen, Entwicklungen und Trends
- Wertvolle Tipps für den Praxisalltag
- Zugang zum Online-Archiv mit allen Ausgaben (ab 9/2009)
- Kostenloses E-Paper als App: Lesen Sie wann und wo Sie wollen!
- **Für Abonnenten inklusive:**
  Ausbildungsführer Beruf & Naturheilkunde
  Ratgeber Natur- & Praxismanagement
  Präparateliste Naturheilkunde
- Überblick zu Seminar- und Fortbildungsangeboten sowie wichtigen Kongressen
- Infos zu neuester Fachliteratur

Entscheiden Sie sich für ein Jahres-Abo des Naturheilkunde Journals und profitieren von dem Gesamtpaket inkl. App und Nutzung des Online-bereichs für 78,– Euro
(Inland, inkl. MwSt. und Versandkosten)

Das Angebot basiert auf der Grundlage unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen, einzusehen unter www.mgo-bfv-mediadaten.de (AGBs Vertrieb)

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Bestellung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform oder – wenn die Sache vor Fristablauf überlassen wird – auch durch Rücksendung der Ware widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser schriftlichen Belehrung, jedoch nicht, bevor Ihnen eine schriftliche Auftragsbestätigung vorliegt. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache.

Unser Bestellservice

09221 / 949-311

09221 / 949-377

www.naturheilkunde-kompakt.de

vertrieb@mgo-fachverlage.de

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5 · 95326 Kulmbach

Faxbestellung bitte an: 09221 / 949-377

☐ Ja, ich bestelle das Jahres-Abo inkl. Online für 78,– Euro (Inland, inkl. MwSt. und Versandkosten)

Praxis / Institution

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Datum / Unterschrift

© amenic181 – Fotolia

Vitales Altern – unterstützt durch die Heilkraft des Wassers

Auswirkungen einer Trinkkur auf körperliche und geistig-seelische Gesundheit

Gesundes Quellwasser hat nicht nur einen hohen Stellenwert in der Prävention, es ist auch in der Lage – höchstwahrscheinlich durch seine antioxidative Wirkung – Heilverläufe bei vielen Erkrankungen zu unterstützen. In der Studie wurden die gesundheitlichen Wirkungen einer Trinkkur (1,5 Liter pro Tag) mit artesischem Quellwasser untersucht.

In der Literatur findet man immer wieder Geschichten, die von der Heilkraft des Wassers zeugen. Votivtafeln an sogenannten heiligen Quellen berichten von einer in Vergessenheit geratenen Möglichkeit, seine Gesundheit zu fördern. Trinkkuren, früher ein probates Mittel, alle möglichen Leiden zu lindern, werden heutzutage kaum noch durchgeführt. Zu Unrecht, wie ich meine, denn neue wissenschaftliche Untersuchungen legen überraschend positive Ergebnisse vor.

Mein Interesse galt immer schon der Prävention und der Frage: Was können wir selber tun, um gesund älter zu werden? Auf diesem Weg lernte ich nach der klassischen Schulmedizin viele komplementärmedizinische Behandlungsmethoden kennen. Kaum eine war dabei, die nicht nur in erster Linie symptomatisch zu wirken schien.

Erfahrungen einer Patientin

Überrascht war ich, als mir eine Patientin, die seit Jahren wegen Diabetes mellitus, Übergewicht, Hypertonie, Depressionen und dem sogenannten Fibromyalgie-Syndrom in Behandlung war, folgende Erfahrung schilderte: „Seit Jahren leide ich unter Schmerzen am ganzen Körper. Dadurch habe ich mich immer weniger bewegt, war frustriert und habe aus Frust mehr und mehr gegessen. Ich fühlte mich immer unwohler in meiner Haut und wurde schließlich depressiv. Da las ich über die Heilkraft des Wassers und dachte, ich probiere es einfach aus. Ich lebe im Bayerischen Wald nahe einer Heilquelle und von dieser holte ich mir frisches Wasser und trank täglich zwei Liter davon. Nach ca. vier Wochen bemerkte ich, dass ich besser schlafe, morgens weniger verspannt bin und dadurch auch weniger Schmerzen hatte.

Nach acht Wochen hatte ich wieder mehr Freude an der Bewegung gefunden und ging jeden Tag 30 Minuten spazieren. Ich hatte das Gefühl, das Wasser macht meinen Kopf klarer. Ich erkannte, dass ich unbedingt die Arbeit wechseln musste. Das ständige Mobbing durch meine Kolleginnen, die unberechenbare Art meines Chefs machten mich krank. Überraschenderweise fand ich nach circa zwölf Wochen die Kraft, tatsächlich die Arbeit zu kündigen und mir etwas anderes zu suchen. Sechs Monate später war ich wie ein anderer Mensch. Meine Ganzkörperschmerzen waren weg, ich spürte wieder Lebensfreude, keine Spur mehr von der Depression, ich hatte 5 kg abgenommen und konnte sowohl meine Diabetes- als auch meine Schmerz- und Blutdruckmedikamente reduzieren."

Studie mit 80 Probanden

Diese Schilderung faszinierte mich sehr und ich beschloss, mich der ganzheitlichen Wasserforschung in der Medizin zu widmen. 2014 bot sich mir dann die Gelegenheit, eine Pilotstudie durchzuführen, um die Auswirkungen einer Trinkkur auf die körperliche und geistig-seelische Gesundheit zu untersuchen.

In der Studie mit 80 Probanden (50 seelisch Gesunde mit verschiedenen körperlichen Beschwerden, 30 Patienten mit depressiven Episoden oder Angststörungen) wurden die gesundheitlichen Wirkungen einer Trinkkur (1,5 Liter pro Tag) mit artesischem Quellwas-

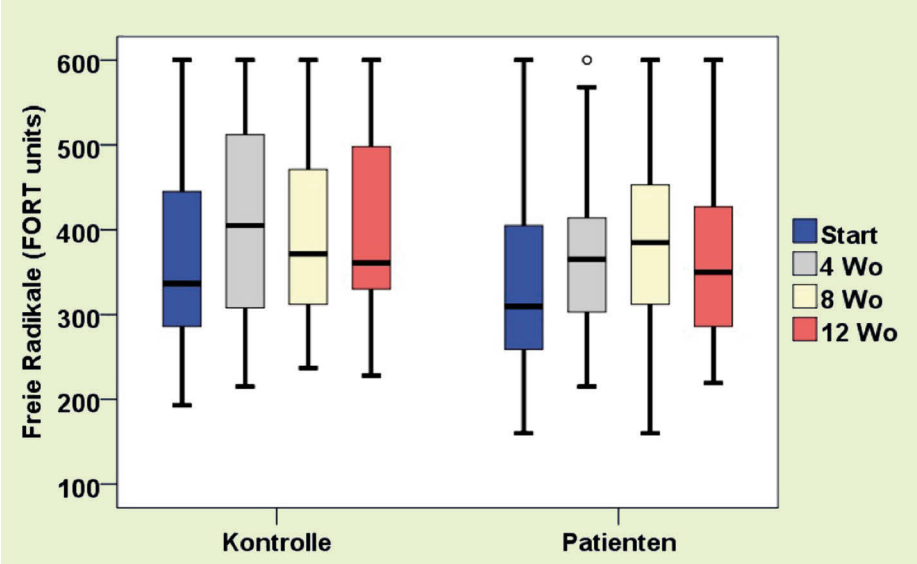


Abb. 1: Die antioxidative Kapazität erhöhte sich sowohl bei den Patienten als auch bei der Kontrollgruppe.

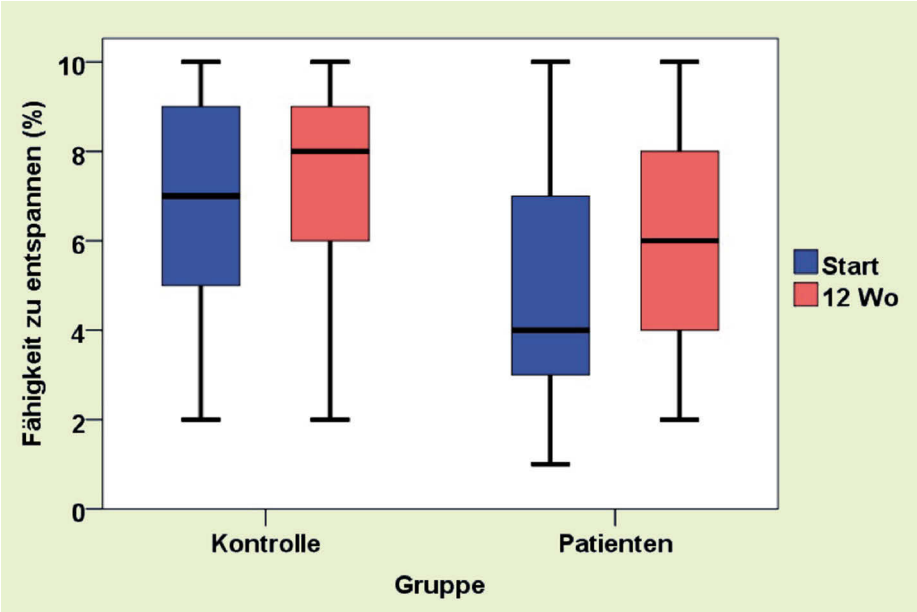


Abb. 2: Die Fähigkeit zum Entspannen verbesserte sich besonders bei den Patienten unter der Trinkkur .

ser untersucht. Mit verschiedenen Messmethoden (Biotonometer, CRS-Analyse, Messung der antioxidativen Kapazität und der reaktiven Sauerstoffspezies) und mittels Fragebogen wurden die Auswirkungen auf das Vegetativum, auf die antioxidative Kapazität sowie auf subjektive Veränderungen auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene evaluiert. Insgesamt wurden über 14.000 Einzeldaten erhoben.

Auszug der wichtigsten Ergebnisse

Antioxidative Kapazität

Die antioxidative Kapazität erhöhte sich bei den Patienten um 16,6 % bei der Kontrollgruppe um 22,5 %. Das Wasser bewirkte in beiden Gruppen somit einen sehr deutlichen Anstieg der antioxidativen Kapazität. Dieses interessante Ergebnis lässt vermuten, dass Arteserquellwasser einen direkten antioxidativen Effekt hat. Es bewirkt höchstwahrscheinlich eine Verbesserung der Pufferkapazität für freie Radikale und wirkt somit Arteriosklerose und Alterungsprozessen entgegen – ein wahrer Jungbrunnen.

Biotonometer

Die Durchschnittswerte von R und C (siehe Glossar) beider Gruppen näherten sich innerhalb von 12 Wochen an. Dies könnte darauf deuten, dass Quellwassertrinken die Fähigkeit hat, das vegetative Nervensystem auszugleichen, egal ob krank oder gesund. Gesunde können besser entspannen, Depressive werden durch Trinken von Quellwasser wieder aktiver.

CRS-Analyse Bindegewebszustand

Der Bindegewebszustand verbesserte sich bei der Kontrollgruppe signifikant um 11,1 %.

aqua® blue
Für gutes Wasser

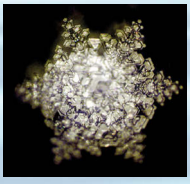
Von diesem Wasser bekommen Sie nicht genug!

aqua blue® vitalisiert und restrukturiert Ihr Wasser

» für wohlschmeckende Quellwasserqualität
» nachhaltig weniger Kalk und Rostprobleme
» effiziente Filter mit Keimsperre
» keine Wasserflaschen mehr schleppen
» weniger Verbrauch von Wasch- und Putzmitteln

30 Tage kostenlos testen!

Löhnert GmbH
Münchhofstr. 12a
D-79106 Freiburg
Tel.: 0761 21724355
Fax.: 0761 21724356
office@aqua-blue.de



www.aqua-blue.de

Wasser aus einer natürlichen Quelle sollte grundsätzlich in Glasflaschen abgefüllt werden.

Bei der Patientengruppe um 12,5 %. Zwischen den Gruppen besteht kein Unterschied. Dieses Ergebnis war zu erwarten, denn seit Pischinger durch seine Forschung zeigen konnte, dass Substanzen, die der Körper nicht verwenden, aber auch nicht so einfach ausscheiden kann, im Bindegewebe abgelagert werden, wissen wir, wie wichtig die Lösungsfunktion von Wasser ist. Wasser ist unser bestes Lösungsmittel, es hilft bei der Ausleitung der Stoffwechselendprodukte.

Glossar

Arteserquelle: Quelle, bei der das Wasser aus eigener Kraft nach oben steigt, energiereich ist und aus dem Boden sprudelt.

Epigenetik: Steuerung der Gene durch äußere Einflüsse, z.B. Umwelt, Psyche, Lebensbedingungen.

Pischinger: Bindegewebsforscher, Mediziner und Histologe aus Österreich (1899–1983).

Antioxidative Kapazität: Fähigkeit des Körpers, freie Radikale abzupuffern.

Biotonometer: Messgerät, mit dem Aussagen über den Zustand des vegetativen Nervensystems getroffen werden können. Die R (= Widerstands)-Werte in KOhm entsprechen der Funktion des Parasympathikus. Die C (=Capazitätswerten)-Werte in µF entsprechen der Funktion des Sympathikus.

CRS-Analyse: Wissenschaftlich nicht anerkannte Messmethode über Immunfluoreszenz.

CRS-Analyse Allergische Aktivierung

Die Allergische Aktivierung ließ sich bei beiden Gruppen signifikant reduzieren. Bei der Patientengruppe um 12,5 %, bei der Kontrollgruppe um 10,1 %. Es zeigte sich kein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen. Wasser reguliert anscheinend das Immunsystem, wahrscheinlich durch epigenetische Mechanismen.

CRS-Analyse Entzündliche Regulation

Die Entzündliche Regulation ließ sich bei beiden Gruppen signifikant reduzieren. Bei der Patientengruppe um 14 %, bei der Kontrollgruppe um 12 %. Zur reduzierten entzündlichen Regulation könnten auch folgende Beobachtungen gehören: Abklingen eines Psoriasisschubes, keine Muskelkrämpfe mehr, Finger sind nicht mehr so geschwollen, verbesserte Wundheilung. Auch hier spielt die Regulation des Immunsystems und die Pufferung der freien Radikale die entscheidende Rolle.

Ergebnisse der Fragebogenanalytik

Körperliche Leistungsfähigkeit

Subjektiv ließ sich die körperliche Leistungsfähigkeit bei beiden Gruppen signifikant steigern. Bei der Kontrollgruppe um 7,6 % und bei der Patientengruppe um 20 %. Die Patientengruppe profitierte wesentlich mehr im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit als die Kontrollgruppe. Die Teilnehmer fühlten sich insgesamt fitter, konnten länger laufen ohne Muskelkater, schneller regenerieren nach Sport und benötigten weniger Schlaf.

Weniger Schmerzen trotz gleicher Trinkmenge

„Meine Migräne ist weniger geworden, obwohl ich immer schon viel trinke“. „Ich habe seit 3 Monaten keine Rückenschmerzen mehr, das ist ungewöhnlich für mich“. „Meine Spannungskopfschmerzen sind viel seltener und leichter geworden“.

In der Einzelfallanalyse zeigte sich bei mehreren Studienteilnehmern, die angaben, schon immer viel zu trinken, dass sich die Schmerzen durch Umstellung auf Trinken von Arteserquellwasser deutlich reduzieren ließen. Dies werten wir als Beweis dafür, dass die Wasserqualität (nicht die Quantität) in diesen Fällen eine entscheidende Rolle gespielt hat.

Geschmacksempfinden und Körperwahrnehmung verändern sich

Dies ließ sich an den Aussagen erkennen wie: „Das Wasser macht süchtig, ich mag gar kein Bier mehr“. „Ich merke plötzlich, dass mir Kohlensäure nicht gut tut“.

„Ich merke jetzt erst, wie schlecht mir das Wasser aus Plastikflaschen schmeckt, mir wird fast übel davon“. „Ich hatte beim Wassertrinken ein gutes Gefühl, verwende weniger Salz beim Kochen“.

Das Durstempfinden normalisiert sich, das Essverhalten und Verlangen verändert sich, das Abnehmen wird erleichtert

„Zum ersten Mal seit Jahrzehnten empfinde ich wieder Durst und trinke ganz leicht 1bis2 Liter“. „Ich habe öfter ans Trinken gedacht, spüre wieder Durst und trinke gerne mehr“. „Mein Heißhunger auf Süßes ist weg, ich habe von alleine 2 Kilo abgenommen“. „Ich spüre jetzt viel besser, was meinem Körper gut tut, auch beim Essen hab ich jetzt viel mehr Appetit auf Frisches“.

Qualität des Ernährungsverhaltens

Das Ernährungsverhalten verbesserte sich bei beiden Gruppen signifikant in Richtung „Gesundheitsbewusster essen“ (mehr frisches Obst, Gemüse, Salat). Bezogen auf den Median verbesserte sich

das Ernährungsverhalten in beiden Gruppen um 16,6 %.

Sieben Probanden haben mehr als 2 kg abgenommen, ohne etwas zu ändern. Quellwassertrinken hat anscheinend Einfluss auf die Steuerung des Appetits.

Bei einigen Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, art. Hypertonus, chronischem Laxantienabusus, regelmäßige Schmerzmitteleinnahme konnte der Medikamentenverbrauch deutlich gesenkt werden. Dieses Ergebnis birgt meiner Meinung nach das größte Potential. Wenn wir viel gutes Wasser trinken, brauchen wir weniger Medikamente. Die Forschung zu diesen Ergebnissen müsste dringend forciert werden.

Geistige Leistungsfähigkeit

Neben der Verbesserung vieler körperlicher Symptome gab es überraschenderweise auch eine Vielzahl von Beobachtungen, die die seelisch-geistige Ebene betreffen. Diese Aussagen konnten bei fast jedem zweiten Patienten beobachtet werden: „Ich habe das Gefühl, ich bin klarer im Kopf und erkenne meine Probleme besser“, „Ich kann mich besser konzentrieren und gegen andere durchsetzen“, „Ich bin motivierter, lebe allgemein bewusster und achtsamer“, „Ich habe mehr geträumt, fühle mich innerlich reiner“, „Ich fühle mich kreativer, habe mehr Ideen, sehe die Zukunft klarer“, „Meine Gedächtnisleistung ist besser, ich lerne leichter“.

Seelisches Gleichgewicht

Auch das seelische Gleichgewicht ließ sich bei beiden Gruppen signifikant verbessern. In der Kontrollgruppe um 7,1 % und bei den Patienten um 25 % bezogen auf den Medi-

Die Autorin:

Dr. Kirsten Deutschländer: Ärztin seit 25 Jahren mit Schwerpunkt Naturheilverfahren, Akupunktur, Homöopathie, Psychotherapie, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Prävention, Wasserforschung. Yogalehrerin. Zehn Jahre niedergelassene Allgemeinärztin in Bodenmais, seit acht Jahren Leitung der REHA- und Präventionsklinik für Eltern und Kinder, Inntaler-Hof in Neuburg/Inn., 2. Vorstand im Verein Quellen des Lebens.

an, wie folgende Aussagen zeigen: „Ich hatte extremen Stress, regeneriere mich aber schneller“. „Kann mich besser an meine Träume erinnern“, „Ich fühle mich gelassener trotz schwieriger Umstände“, „Habe meine Sichtweise verändert, denke darüber nach, was ist wichtig im Leben, wie bleibe ich gesund, ich achte mehr auf meine Bedürfnisse“. Gutes Wasser klärt anscheinend auch unseren Geist und hilft uns, wichtige Lebensentscheidungen zu treffen!

Fähigkeit, zu entspannen

Die Fähigkeit, zu entspannen, verbesserte sich signifikant bei beiden Gruppen In der Kontrollgruppe um 14,2 % und bei den Patienten sogar um 50 %! (▶Abb. 2). Anscheinend wirkt Wassertrinken in irgendeiner Form beruhigend, angstlösend und entspannend. Auch dieses Ergebnis ist eine absolute Überraschung.

Fazit und Empfehlungen für die Praxis

Gesundes Quellwasser hat nicht nur einen hohen Stellenwert in der Prävention, es ist auch in der Lage – höchstwahrscheinlich durch seine antioxidative Wirkung – Heilverläufe bei vielen Erkrankungen zu unterstützen. Generell kann man bei allen chronischen Erkrankungen die Empfehlung aussprechen, unterstützend mindestens 1,5 Liter artesisches Quellwasser zu trinken. Dies gilt für alle entzündlich- rheumatischen als auch allergischen Krankheitsbilder. Einige Patienten konnten ihre Diabetes-, Blutdruck- und Schmerzmittelmedikation reduzieren, sodass gerade multimorbide Patienten von einem guten artesischen Quellwasser besonders profitieren. Überraschenderweise zeigt artesisches Quellwasser eine deutliche Wirkung auf die geistig-seelische Befindlichkeit, es wirkt angstlösend, entspannend und kann daher auch bei depressiven Patienten und Patienten mit Angststörungen adjuvant und völlig unbedenklich empfohlen werden. Nach zwölf Wochen Umstellung auf ein artesisches Quellwasser entwickelt sich ein natürliches Durst-, Sättigungs- oder Hungergefühl. Die Gewichtsabnahme wird erleichtert, sodass artesisches Quellwasser auch in der Adipositastherapie einen Platz finden sollte.

Tipps

- Probieren Sie verschiedene Wässer aus und hören Sie dabei auf Ihr Bauchgefühl und ihren Geschmack.
- Trinken Sie Wasser besser ohne Kohlensäure.
- Meiden Sie Wasser aus PET-Flaschen.
- Füllen Sie Wasser an der Quelle in Glasflaschen ab.
- Beginnen Sie den Tag mit 1–2 Gläsern Wasser auf nüchternen Magen.
- Trinken Sie circa 30 Minuten vor jeder Mahlzeit und 1–2 Stunden nach jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, insgesamt mindestens 6–8 Gläser pro Tag über mindestens zwölf Wochen.
- Notieren Sie sich, was Sie an sich beobachten, und teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit (deutschlaender@klinik-inntaler-hof.de).

Dr. Kirsten Deutschländer
Klinik Inntaler Hof
Vornbacher Str. 1
94127 Neuburg/Inn
deutschlaender@klinik-inntaler-hof.de

Alternde Darm-Mikrobiota wirkt sich auf Gesundheit und Verdauung aus

Nicht nur der Mensch, auch seine Mikrobiota im Darm altert. Allerdings sind damit nicht die einzelnen Bakterienzellen, sondern die Mikrobengemeinschaft im Ganzen gemeint. Denn die Zellzahlen der einzelnen Bakteriengruppen verändern sich im Alter. Die Verschiebungen wirken sich auf Wohlbefinden und die (Darm-)Gesundheit aus: so nehmen Verstopfungen, Entzündungen und Infektionsrisiken bei Älteren zu.

Jede Geburt bringt ein neues bakterielles Ökosystem hervor. Zuerst nur von wenigen Bakterienarten gebildet, entwickelt sich die intestinale Mikrobiota stufenweise zu einer an Zahl und Arten reichen mikrobiellen Gemeinschaft. Am Ende der Adoleszenz hat sich in der Regel eine stabile Mikrobiota etabliert, die die höchste Bakterienzahl und die höchste Vielfalt besitzt. Sie spielt für die Gesundheit eine wichtige Rolle: Sie hilft bei der Verdauung, stimuliert das Immunsystem und bildet eine Barriere gegenüber Pathogenen. Auch beeinflusst ihre Metaboliten viele Stoffwechselwege des menschlichen Wirtes und über die Darm-Hirn-Achse sind auch Wirkungen auf das Gehirn gegeben. Dabei beherbergt jeder Darm seine eigene, einzigartige Bakteriengemeinschaft.

Von Bifidobakterien zu Bacteroidetes und Firmicutes

Bifidobakterien und Laktobazillen dominieren die Mikrobiota in einem gesunden Säuglingsdarm. Im Laufe der ersten beiden Lebensjahre verändert sich die kindliche Mikrobengemeinschaft stark. Bakterienzahl und Diversität nehmen zu, bis sie schließlich dem stabilen Erwachsenen-Profil gleicht. Dann herrschen Bakterien der Gruppen Bacteroidetes und Firmicutes vor, die etwa 95 Prozent der Mikrobiota ausmachen. Daneben existieren kleinere Zahlen von Actinobacteria und Proteobacteria [1].

Im Alter verringert sich die Diversität wieder, das Verhältnis der Bakteriengruppen zueinander verschiebt sich. So nehmen Anaerobier und Bifidobakterien ab, Enterobakterien zu [1]. Die Gemeinschaft ist bei Älteren weniger stabil zusammengesetzt, die dadurch – und auch aufgrund einer eingeschränkten Immunität – anfälliger für Infektionen werden [2], beispielsweise mit dem Keim Clostridioides difficile (alter Name: Clostridium difficile) [3].

Firmicutes nehmen stark ab

Das Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes verschiebt sich innerhalb der Lebensabschnitte stark: Zuerst sind die Firmicutes nur gering vorhanden, dominieren bei Erwachsenen und nehmen im Alter wieder ab (▶Abb. 1). Mariat et al. fanden 2009 [4] für Säuglinge ein Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes von 0,4, für Erwachsene von 10, 6 und für Ältere sogar nur von 0,6. Die Gesamtbakterienzahl lag bei Säuglingen um den Faktor zehn niedriger als bei den Erwachsenen und Senioren. Das erklärt die Anfälligkeit für Infektionen, die in ganz jungen Jahren erhöht ist – und auch wieder bei älteren Menschen.

Weiterhin identifizierten die Wissenschaftler verschiedene Bakterien, die für einzelne Lebensabschnitte charakteristisch sind. Bei Säuglingen dominierten ganz klar die Bifidobakterien aus der Klasse der Actinobacteria. Stark vertreten waren bei ihnen auch E. coli und Bakterien der Bacteroides/Prevotella-Gruppe. Bereits 2004 fanden Wissenschaftler [5] bei älteren Probanden deutlich verminderte Zahlen für Bacteroides- und Prevotella-Arten. Laut Mariat et al. [4] waren E. coli bei den Erwachsenen nur subdominant vertreten, nahmen bei den Senioren dagegen wieder zu. Auch andere fakultative Anaerobier breiten sich bei den Älteren aus, während sich die Zahlen der Laktobazillen und Bifidobakterien – der sogenannten Schutzflora – weiter verringern.

Weniger Bifidobakterien – mehr Verstopfung

Ältere Menschen leiden häufiger an Verstopfung als jüngere. Das liegt möglicherweise an einer nachlassenden Kontraktionskontrolle der glatten Muskulatur [6]. Zusätzlich kann eine selektive Neurodegeneration im alternden enterischen Nervensystem die Darmmotilität verändern. Auch bewegen

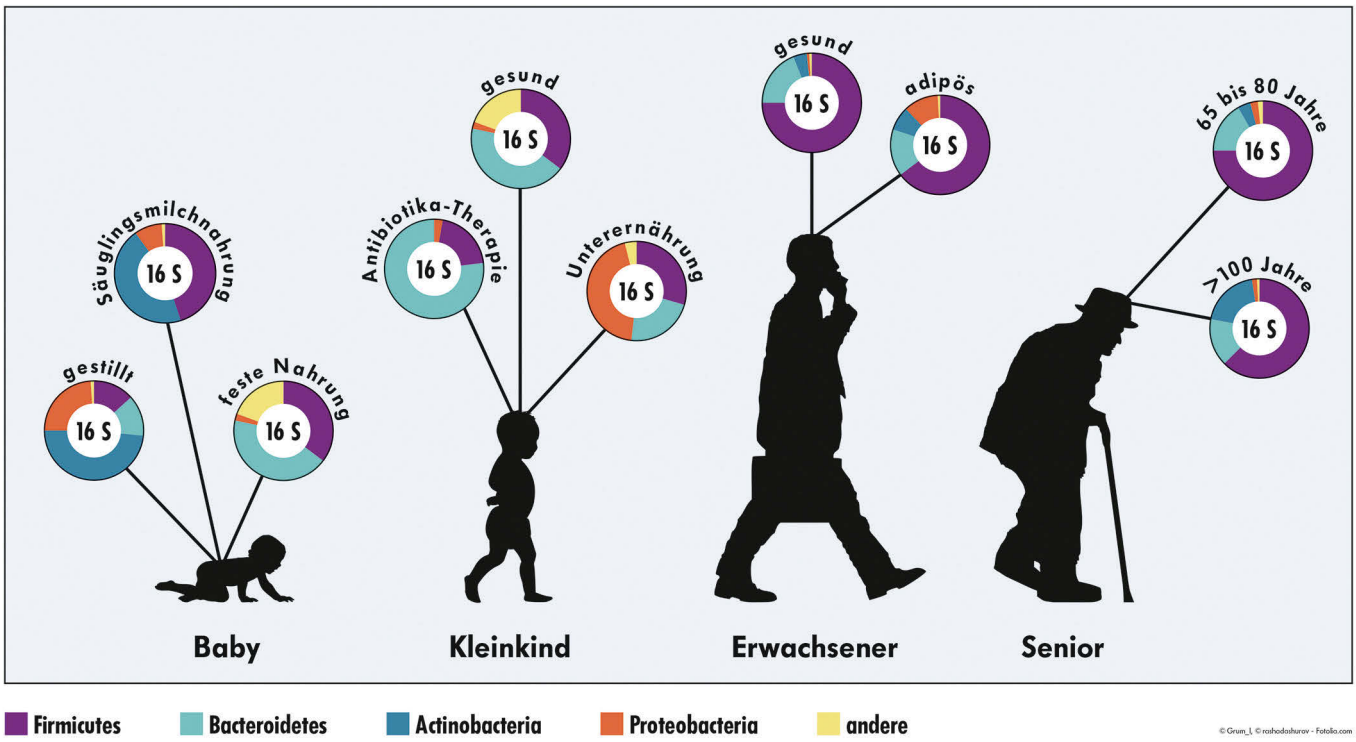


Abb.1: Im Laufe des Lebens verändert sich die Zusammensetzung der Mikrobiota; gemessen an der 16S-rRNA der Mikrobiota [11].

sich Senioren meist deutlich weniger und essen weniger Ballaststoffe.

Als Wissenschaftler die Mikrobiota im Stuhl von Personen mit Verstopfung und Kontrollpersonen verglichen, fanden sie deutliche Unterschiede [7]: Probanden mit Verstopfung besaßen signifikant geringere Zellzahlen an Bifidobakterien, aber einen signifikant erhöhten Anteil an Bacteroidaceae. Die im Alter veränderte Mikrobiota könnte also Verstopfungen begünstigen.

Zusätzlich fanden die Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Verstopfungen und gestörtem Schlaf. Zwar war die Gesamtschlafzeit bei Personen mit und ohne Verstopfung gleich, aber Probanden mit Verstopfung zeigten bei Bewegungsmessungen eine erhöhte Aktivität während des Schlafs. Auch war die Wachzeit nach dem ersten Einschlafen signifikant länger als bei den Kontrollpersonen. Die Schlafstörungen älterer Menschen könnten teilweise mit einer unregelmäßigen Darmtätigkeit im Zusammenhang stehen.

Vermehrte Entzündungen im Alter

Nicht nur die Arten und Zellzahlen der Bifidobakterien verringern sich im Alter, auch Faecalibacterium prausnitzii wird weniger [1,4]. Das Bakterium ist ein wichtiger Buttersäure-Lieferant. Damit ernährt es die Darmschleimhaut und erhält sie gesund, fördert so eine intakte Darmbarriere. Buttersäure wirkt außerdem anti-inflammatorisch. Fällt neben der Schutzflora aus anaeroben Laktobazillen und Bifidobakterien auch der wichtige Buttersäure-Produzent weg, können sich unerwünschte Bakterienarten und Pathogene leichter ausbreiten. Wissenschaftler [5] fanden bei Älteren vermehrt proteolytische Bakterien wie Fusobakterien, Clostridien und Propionibakterien, deren Stoffwechselprodukte und Bestandteile der Bakterienhülle pro-inflammatorisch wirken. Auch opportunistische Arten der Gattungen Corynebacterium und Stapphylococcus nahmen zu. Das sind fakultative Anaerobier, die besonders gut in entzündeter Umgebung gedeihen.

Medikamente verändern Mikrobiota

Die Veränderungen in der Mikrobiota lassen sich nicht mit dem Alter alleine erklären. Sie resultieren zum Teil aus dem nachlassenden Allgemeinzustand – den sie wiederum mitbestimmen. Wissenschaftler [8] fanden einen Zusammenhang von geringer Diversität und Gebrechlichkeit: Je ärmer die Mikrobiota, desto gebrechlicher die Person. Gebrechliche Ältere besitzen verminderte Zellzahlen von Faecalibacterium prausnitzii, aber erhöhte Zahlen von Eubacterium dolichum und Eggerthella lenta. Laut van Tongeren et al. [9] sind auch stark erniedrigte Zahlen von Laktobazillen und Bacteroides/Prevotella-Arten mit Gebrechlichkeit assoziiert. Mangelernährung und Medikamente beeinflussen die Mikrobiota im Alter stark. Das zeigen Untersuchungen zur Darmmikrobiota bei gesunden Senioren, Heimbewohnern und Krankenhauspatienten [6]: Ältere Menschen, die zuhause lebten und sich abwechslungsreicher ernährten, besaßen eine vielfältigere Mikrobiota und waren gesünder als Bewohner von Pflegeheimen mit einseitiger Ernährung.

Besonders Antibiotika reduzieren die Diversität der Mikrobiota und machen anfällig für Infektionen. Die weit verbreiteten Protonenpumpeninhibitoren verändern die Mikrobengemeinschaft ebenfalls, denn die verminderte Magensaftproduktion sorgt für ein alkalisches Milieu im Darm. Gleichzeitig fehlen älteren Menschen Bakterien, die kurzkettige Fettsäuren bilden – also Säureproduzenten. Bei reduzierter Magensäure überleben deutlich mehr Keime die Magenpassage und sie treffen auf eine reduzierte Schutzflora. Deshalb ist beispielsweise eine Dünndarmüberwucherung mit pathogenen Bakterien oder Pilzen wie Candida leichter möglich.

Besonders gefürchtet: Clostridioides difficile

Ist die Diversität der Mikrobiota stark reduziert, kann sich der gefürchtete Keim

ML VERLAG

PRP in der regenerativen und ästhetischen Medizin

Die Arbeit mit PRP (Platelet Rich Plasma) gibt den Anwendern neue und sehr wirkungsvolle Möglichkeiten zur Regeneration von Geweben und Strukturen des Bindegewebes in verschiedenen medizinischen Feldern an die Hand. Minimalinvasiv und äußerst nebenwirkungsarm stellt der Einsatz von PRP eine Verjüngungskur für Haut, Haare, Gelenke und vieles mehr dar, auf die ein spritzenerfahrener Therapeut nicht verzichten sollte.

Die Anwendungskapitel sind so aufgebaut, dass auf Indikationen, die penible Beschreibung der Injektionstechniken mit umfangreichem Bildmaterial und das dafür benötigte Spritzenmaterial eingegangen wird. Therapieschemata, Behandlungsablauf, Patientenaufklärung sowie Hinweise zum Komplikationsmanagement runden den Inhalt praxisnah ab.

Andrea Manca, Kerstin Holdt
PRP
1. Auflage August 2017, 208 Seiten,
ISBN 978-3-946321-60-6, ***89,95 Euro***

Leseprobe unter www.ml-buchverlag.de

Unser Bestellservice

09221 / 949-389

09221 / 949-377

www.ml-buchverlag.de

vertrieb@mgo-fachverlage.de

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach

Clostridioides difficile ausbreiten. Hat er sich einmal vermehrt, löst er rezidivierende Durchfälle aus. Besonders in Krankenhäusern nehmen die Clostridioides difficile-Infektionen zu. Da in der Regel Antibiotika gegen den Keim eingesetzt werden, entwickelt sich ein Teufelskreis aus verarmter Mikrobiota und erneutem Ausbreiten von Clostridioides difficile. In zahlreichen Fällen konnte erst eine Stuhltransplantation – also die Übertragung von Darmbakterien eines gesunden Spenders – helfen, eine funktionierende Mikrobiota wieder herzustellen.

Ernährung mit Ballaststoffen und Probiotika

Ernähren sich Senioren vielfältig und nehmen sie ausreichend Ballaststoffe zu sich, können sie die Diversität der Darm-Mikrobiota lange erhalten. Ballaststoffe fördern besonders die wichtigen Buttersäurebildner wie Faecalibacterium prausnitzii. Aber gerade ältere Menschen leiden oft an Zahnproblemen oder Schluckbeschwerden; das erschwert die Aufnahme ballaststoffhaltiger Nahrung. Zumal Ältere weniger essen. In solchen Fällen helfen Nahrungsergänzungsmittel zum Beispiel mit resistenter Stärke wie SymbioIntest®, das in ein Glas Wasser eingerührt und getrunken wird.

Wichtig ist auch eine Medikation, die die Mikrobiota im Darm nicht unnötig schädigt. So ist ein restriktiver Einsatz von Antibiotika und Protonenpumpeninhibitoren von Vorteil. Dagegen können Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosierten Milchsäurebakterien wie beispielsweise SymbioLact® die Mikrobiota gezielt unterstützen. In Studien [10] hat sich der Einsatz von Probiotika bei älteren Menschen als sicher herausgestellt.

Angelika Hecht
SymbioPharm GmbH
Auf den Lüppen 10
35745 Herborn

Angelika Hecht

Literatur:

1] Biagi E, Nylund L, Candela M, Ostan R, Bucci L, Pini E, Nikkïla J, Monti D, Satokari R, Franceschi C, Brigidi P, De Vos W: Through ageing, and beyond: gut microbiota and inflammatory status in seniors and centenarians. PLoS One. 2010; 17;5(5): e10667.

2] Hébuterne X: Gut changes attributed to ageing: effects on intestinal microflora. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2003; 6(1): 49-54.

3] Lawson PA, Citron DM, Tyrrell KL, Finegold SM: Reclassification of Clostridium difficile as Clostridioides difficile (Hall and O'Toole 1935) Prévot 1938. Anaerobe. 2016 Aug;40:95-9. doi: 10.1016/j.anaerobe.2016.06.008. Epub 2016 Jun 28.

4] Mariat D, Firmesse, O, Levenez F, Guimar es VD, Sokol H, Doré J, Corthier G, Furet J-P: The Firmicutes/Bacteroidetes ratio of the human microbiota changes with age. BMC Microbiol. 2009; 9: 123. Published online 2009 Jun 9. doi: 10.1186/1471-2180-9-123

5] Woodmansey EJ, McMurdo ME, Macfarlane GT, Macfarlane S: Comparison of compositions and metabolic activities of fecal microbiotas in young adults and in antibiotic-treated and non-antibiotic-treated elderly subjects. Appl Environ Microbiol. 2004; 70(10): 6113-6122.

6] O'Connor EM, O'Herlihy EA, O'Toole PW: Gut microbiota in older subjects: variation, health consequences and dietary intervention prospects. Proc Nutr Soc. 2014; 13: 1-11.

7] Ono S, Komada Y, Kamiya T, Shirakawa S: A pilot study of the relationship between bowel habits and sleep health by actigraphy measurement and fecal flora analysis. J Physiol Anthropol. 2008; 27(3): 145-151.

8] Jackson M, Jeffery IB, Beaumont M, Bell JT, Clark AG, Ley RE, O"Toole PW,. Spector TD,. Steves CJ: Signatures of early frailty in the gut microbiota. Genome Med. 2016; 8: 8. Published online 2016 Jan 29. doi: 10.1186/s13073-016-0262-7

9] van Tongeren SP, Slaets JPJ, Harmsen HJM, Welling GW: Fecal Microbiota Composition and Frailty. Appl Environ Microbiol. 2005 Oct; 71(10): 6438–6442.

10] Rondanelli M, Giacosa A, Faliva MA, Perna S, Allieri F, Castellazzi AM: Review on microbiota and effectiveness probiotics use in older. World J Clin Cases. 2015 Feb 16; 3(2):156-62. doi: 10.12998/wjcc.v3.i2.156

11] Ottman N, Smidt H, de Vos WM, Belzer C: The function of our microbiota: who is out there and what do they do? Front Cell Infect Microbiol. 2012; 9(2): 104.

lädt ...
FACHMEDIEN:
POWER FÜR
MEIN WISSEN
Fachmedien steigern das Know-how ihrer Nutzer, unterstützen sie bei beruflichen Entscheidungen und machen sie erfolgreicher – kurz: Sie geben ihnen Power! Fachmedien sind unverzichtbarer Bestandteil einer starken Wirtschaft und Wissensgesellschaft sowie effiziente Werbeträger.
Weitere Informationen unter
www.deutsche-fachpresse.de/power
fachreport
25 Jahre
DEUTSCHE
FACHPRESSE
q-home.de

© luengo_ua – Fotolia

Wie wollen wir alt werden?

Mit gesunder Ernährung & Work-Life-Balance souverän durch die zweite Lebenshälfte

Früher galten die Menschen mit 50 Jahren als alt. Heute gründen manche in der zweiten Lebenshälfte noch ein Unternehmen. Das Lebensgefühl ist ein anderes geworden. Entsprechend können sich die meisten nicht vorstellen, ihre Aktivitäten wesentlich zu reduzieren, nur weil sie das Renteneintrittsalter erreicht haben. Doch die Frage ist: Wie stellen wir sicher, dass wir bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben?

Unsere Lebenszeit hat sich seit dem Ende des 19. Jahrhunderts verdoppelt. Laut dem Statistischen Bundesamt wird ein neugeborener Junge durchschnittlich 86 Jahre alt und ein neugeborenes Mädchen 90 Jahre. Pro Jahrzehnt kommen nach Meinung von Experten 2,5 Jahre Lebenserwartung hinzu. Man kann also davon ausgehen, dass jede Generation 7,5 Jahre länger lebt als die vorherige.

Die Lebenserwartung von Neugeborenen steigt sogar täglich um sechs Stunden. Das führt Forscher wie James W. Vaupel vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock zu der Annahme, dass jedes zweite Kind, das heute geboren wird, seinen 103. Geburtstag erreicht.

Ursachen für längeres Leben

Dass wir immer älter werden und auch langsamer altern, hängt nicht nur damit zusammen, dass die meisten von uns körperlich nicht mehr so schwer arbeiten müssen. Durch unser Gesundheitssystem sind wir besser umsorgt. Übrigens im Gegensatz zu den US-Bürgern, die aufgrund ihrer mangelnden Gesundheitsfürsorge eine sinkende Lebenserwartung haben.

Ein weiterer Faktor ist die gesunde Ernährung, der Trend Arbeit und Privatleben ins Gleichgewicht zu bringen (Work-Life-Balance) und einen Sinn im eigenen Leben zu sehen. Das Gefühl, eine Aufgabe – privat oder beruflich – zu haben, die einen begeistert und durch die man dazu lernt, macht glücklich und hält jung.

In Anbetracht der höheren Lebenserwartung und der Möglichkeit, dass das Renteneintrittsalter vielleicht sogar angehoben wird und wir länger arbeiten müssen, geben Coaches gezielte Empfehlungen: So sollte sich jeder überlegen, mit welcher sinnvollen beruflichen Aufgabe die zweite Lebenshälfte aktiv gestaltet werden kann.

Doch nicht nur das ist wichtig: Die Frage ist, wie wir unsere körperliche und mentale Leistungsfähigkeit nicht nur für die aktive berufliche Zeit erhalten, sondern auch für unseren Lebensnachmittag. Eine bewusste Ernährungs- und Lebensweise wird dafür unerlässlich sein.

Flüssigkeitsbedarf decken

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Alle Zellen und Körperflüssigkeiten benötigen es, um lebenswichtige Funktionen aufrecht zu erhalten. Unser Flüssigkeitsbedarf beträgt durchschnittlich 30 ml pro kg Körpergewicht. Bei 70 kg Gewicht müsste eine Person also mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken. Das tun die meisten leider nicht. Stattdessen zählen sie Milch, Obstsaft und Limonaden dazu. Diese Lebens- und Genussmittel sind jedoch nicht geeignet, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt nicht nur kognitive Leistungen sowie die Entschlackung und Entgiftung. Wasser hält gesund und munter und sorgt für ein frisches Aussehen und einen angenehmen Körpergeruch.

Ideal ist stilles Quellwasser, da es noch als „lebendig“ gilt. Unser Leitungswasser halten viele Experten für unzureichend. Einer der Gründe ist, dass selbst modernste Kläranlagen nicht in der Lage sind, Medikamentenrückstände herauszufiltern. Die Qualität des Wassers aus dem Hahn lässt sich allerdings mit Wasserfiltern wesentlich verbessern.

Enzym- und Ferment-Getränke

Fermentierte Getränke haben eine lange Tradition bei Völkern, die sich auf Gesunderhaltung bis ins hohe Alter verstanden. Brottrunk und Kefirgetränke zählen heute zu den bekanntesten fermentierten Getränken. Wesentlich enzymreicher ist der Wellness-Trank von St. Helia.

Protein-Drinks

Eine Mahlzeit lässt sich gut mit einem Protein-Drink ersetzen, der nach Möglichkeit alle essentiellen und die nicht-essentiellen Aminosäuren enthält. Natürlich sollte das Protein-Pulver keinen Zucker enthalten. Neutrales Pulver kann nach Belieben pikant oder fruchtig zubereitet werden. Zum Mischen sind pflanzliche Flüssigkeiten wie Dinkel-, Hafer- oder Reismilch ideal. Wobei Reismilch eine leichte, angenehme Süße mitbringt. Kombiniert werden kann die Mischung mit zahlreichen Gesundheitshelfern wie Gersten- oder Weizengras, Bioaktivstoff-Elixiere (die reich an Vitaminen sind) und vielem mehr. Ein Protein-Drink macht satt und schenkt dem Körper viel Power, daher ist er bei Stress und in Erschöpfungszuständen sehr hilfreich.

Kräuter-Tees

Die Kraft der Kräuter wird heutzutage von den meisten unterschätzt. Besonders Frauen profitieren von zahlreichen Heilkräutern, die sich zum Beispiel zu Beginn der Wechseljahre, während der Menstruation, bei Wassereinlagerungen und weiteren Beschwerden anbieten. Ideal – sowohl für den Mann als auch für die Frau – sind folgende „Allrounder“: Grüner Hafertee (gegen Wassereinlagerungen und zur Reduktion des Harnsäurespiegels), Cystus Incanus-Tee (zur Stärkung der Abwehrkraft), Flor Essence Kräuter-Tee (zur Entgiftung des Körpers) und Heidelberger 7 Kräuter (zur Anregung der Verdauungssäfte).

Vitalstoffreich essen

Mit zunehmendem Alter werden weniger Kalorien benötigt, um den Grundstoffwechsel und die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Wer seine Kalorienzufuhr nicht daran anpasst, sondern die gleichen Mengen isst wie zuvor, nimmt unweigerlich zu.

Besonders im Alter sollte die Ernährung vitalstoffreich und kalorienarm sein. *© Visions-AD – Fotolia*

Dass sich mehr Körperfett ansammelt als in den Jahren zuvor, liegt allerdings auch daran, dass sich die Körperzusammensetzung verändert: Muskeln schwinden, der Fettanteil steigt. Das kann nur durch Bewegung und kalorienbewusste Ernährung ausgeglichen werden. Im anderen Fall steigt das Risiko für das Metabolische Syndrom mit allen Folgeerkrankungen wie Diabetes, koronare Herzerkrankungen und zu hohe Cholesterinwerte.

Die sogenannte mediterrane Ernährung mit einem hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse, pflanzlichen Ölen und wenig Fleisch und Fisch bildet recht gut den Ernährungsstil ab, der im Alter empfehlenswert ist.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind wichtig, um die Verdauungssäfte anzuregen und das Fett abzubauen. Leider haben nur noch wenige Gemüsesorten (wie Chicoree- oder Radicchio-Salat) einen natürlichen Gehalt an Bitterstoffen. In Kräutern und einigen Tees (z. B. Cystus Incanus) sind sie noch enthalten. Weiterhin bieten sich Bittertrunk-Elixiere an. Die meisten enthalten allerdings Alkohol. Eine Alternative wäre der Tee „Heidelberger 7 Kräuter“.

Probiotika

Eine gesunde Darmflora ist Voraussetzung für die optimale Aufnahme von Nährstoffen. Bei vielen Menschen ist das Darmmilieu aufgrund unausgewogener Ernährung und Stress jedoch entgleist. Probiotika wären hilfreich, doch selbst in den fertig erhältlichen Bio-Joghurts sind nicht mehr die probiotischen Kulturen enthalten, die nötig wä-

Kompakt-Seminare
für
Chelat-Therapie

Nächstes Einsteiger-Seminar:

18. & 19. November 2017 in Mainz

Weitere Fortbildungs-Seminare für Mitglieder, jedes Jahr mit neuen Themen.

Eine erfolgreiche und zukunftsweisende Therapie.

Lernen Sie den sicheren und effektiven Umgang nach den internationalen Richtlinien.

Deutsche Akademie für Chelat-Therapie e.V.

Therapeutenverein
mit über 250 Mitgliedern

Geschäftsstelle:
Frankfurter Str. 45
63303 Dreieich
Tel.: 06103-8700831
(vormittags)
Fax: 06103-311430
office@chelat.biz
www.chelat.biz

Ausdauersport hält jung. *© Bernd Leitner – Fotolia*

ren, um die Darmflora aufzubauen. Mittels einem „Joghurtmacher", probiotischen Kulturen und Milch kann man sich einen probiotischen Joghurt jedoch selbst herstellen. Eine Alternative sind Probiotika in Kapseln.

Ballaststoffe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mehr Ballaststoffe zu verzehren. 30 g pro Tag würden die Darmgesundheit stärken und das Risiko, chronisch zu erkranken (Adipositas, Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen), reduzieren. Viele Menschen vertragen es jedoch nicht, von heute auf morgen ein ungewohntes Maß an Ballaststoffen zu verzehren. Insofern ist es sinnvoll, den Darm wieder langsam an den natürlichen Hausputz zu gewöhnen. Ballaststoffpulver (u. a. mit gemahlenen Flohsamenschalen) gibt es zahlreich am Markt. Eine einfachere Variante sind Haferflocken oder Vollkornbrot, was allerdings mit mehr Kalorien verbunden sein kann.

Omega-3-Öle

Für die Vitalerhaltung von Körper und Geist sind auch Omega-3-Öle wichtig, allen voran die Docosahexaensäure (DHA). Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt sogar positive Eigenschaften auf die Gehirngesundheit und die Sehkraft. Zur Unterstützung der Herzgesundheit bietet sich zusätzlich die Eicosapentaensäure (EPA) aus Krill – am besten in Kapseln – an.

Verjüngende Vitalstoffe

Mit zunehmendem Alter ist der Kalorienbedarf zwar geringer, der Bedarf an Vitalstoffen jedoch nicht. Umso wichtiger ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, damit die Zufuhr an wichtigen Vitamin- und Mineralstoffen gewährleistet ist. Wer das nicht sicherstellen kann, der sollte auf ein schonend hergestelltes Bioaktivstoff-Elixier aus erntefrischen Obst- und Gemüseprodukten zurückgreifen – zum Beispiel Life Security. Das Konzentrat wird mit Wasser gemischt, so dass man ein fruchtiges, leckeres Getränk erhält.

CoEnzym, Melatonin & Co.

Bei einigen Vitalstoffen lässt die körpereigene Produktion im Laufe der Jahre nach, was sich an schlechterem Schlaf, weniger Energie und schlafferer Haut abzeichnen kann. In diesen Fällen macht es Sinn, eine entsprechende Nahrungsergänzung zuzuführen, zum Beispiel mit:

- CoEnzym Q10 bzw. Ubiquinol: Wichtig für die Herzgesundheit und die körperliche Energie.
- Melatonin: Das Schlafhormon ist entscheidend für das Ein- und Durchschlafen.
- Kollagen: Stabilisiert nicht nur die Hautfasern, sondern reduziert Heißhunger.

Gleichzeitig handelt es sich um Vitalstoffe, die in der Lage sind, Anti-Aging-Prozesse zu unterstützen und für ein vitaleres Aussehen zu sorgen.

Antioxidantien

Durch Stress und Umwelteinflüsse (sowie ungesunde Ernährung und Genussmittel) haben wir mit einem Mehr an freien Radikalen zu tun, die den körperlichen und mentalen Abbau wesentlich beschleunigen. Antioxidantien können ausgleichend wirken und sind besonders in der zweiten Lebenshälfte wichtig. Zu den stärksten Antioxidantien zählen:

- Astaxanthin
- Alpha-Liponsäure
- Glutation
- Kurkuma
- MSM
- OPC
- Spirulina

Sie machen nicht nur stress-resistenter, sondern schenken Energie und verlangsamen Alterungsprozesse.

Augen-Vitalstoffe

Die Sehfähigkeit ist im Berufs- und Privatleben eine wichtige Voraussetzung. Durch mangelnde Bewegung, zu viel Computerarbeit und falscher Ernährung können mehr Augenprobleme auftreten, als es altersgerecht ist. Folgende Vitalstoffe wirken vorzeitigen Beschwerden entgegen:

- DHA-Omega-3-Speiseöl
- Vitamin A
- Vitamin B2 (Riboflavin)
- Zink
- Augen-Vitalstoffe wie: Lutein, Zeaxanthin, Lycopin
- Mariendistel (über die Entgiftung der Leber)

Entgiftung und Säure-Basen-Balance

Regelmäßig zu entgiften und zu entschlacken bedeutet, etwas für die Konzentration und das Wohlbefinden zu tun. Eine schlankere Figur und schönere Haut sind willkommene Nebeneffekte.

Die natürlichste Form der Entgiftung findet bereits durch das ausreichende Trinken von Quellwasser und ungesüßten Kräutertees statt. Daneben kann mit basischer Ernährung für ein besseres Säure-Basen-Gleichgewicht gesorgt werden. Wem die Umstellung auf basische Küche noch zu aufwändig erscheint, ist gut beraten einmal täglich eine ausgepresste Bio-Zitrone auf erhitztes Quellwasser (süßen nur mit Naturhonig, z. B. Manuka) zu trinken – am besten auf nüchternen Magen. Das hilft, die Fettleber abzubauen (von der mehr Menschen betroffen sind, als sie selbst ahnen), stärkt das Immunsystem und wirkt basenbildend. Frische Kräuter im Salat wirken ebenfalls basenbildend.

Schlafqualität verbessern

Guter Schlaf erhält nicht nur das vitale Aussehen, sondern entscheidet über unsere Power, die Konzentration und Stimmung am nächsten Tag. Neben den allgemeinen Hinweisen, wie die richtige Ernährung zur geeigneten Zeit, Zimmertemperatur und passende Matratze, ist es wichtig, sich bis spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen keinen Bildschirmstrahlen mehr auszusetzen, da uns diese wach halten. Da auch die körpereigene Produktion von Melatonin im Alter abnimmt (siehe Artikel in Naturheilkunde Journal 2/2017), kann es sinnvoll sein, ein Naturprodukt mit natürlichem Melatoningehalt zu nehmen (z. B. CherryPlus von Cellavent Healthcare). Das Einschlafen und Durchschlafen kann dadurch verbessert werden.

Gelassenheit

Naturgemäß nimmt die Gelassenheit im Alter zu. Bei Menschen, die Mineralstoffmangel haben, allerdings nicht. Daher ist eine gute Mineralstoffversorgung – vor allem mit Magnesium – sehr wichtig. Magnesium gibt es als flüssige Nahrungsergänzung (z. B. von Salus) und in Kapseln. Es sollte aus natürlicher Quelle stammen. Das oft angepriesene Magnesium-Öl mit der angeblichen transdermalen Wirkung konnte durch Studien nicht bewiesen werden. Darüber hinaus lässt sich innere Ruhe fördern durch Achtsamkeit im Alltag, die sehr gut mit der sogenannten Mindfull-Based-Stress-Reduction (MBSR) nach Jon-Kabat Zinn erzielt werden kann.

Sport hält jung

Eine bislang unveröffentlichte, doch von der Deutschen Herzstiftung ausgezeichneten Studie der Universität des Saarlandes („Differentielle Effekte von Ausdauer-, Intervall- und Krafttraining auf die zelluläre Seneszenz“) beschäftigte sich mit der Wirkung von Sport zur Reduktion zellulärer Alterungsvorgänge auf das kardiovaskuläre System. Die Wissenschaftler konnten untermauern, dass regelmäßiger Sport nicht nur die allgemeine Gesundheit unterstützt, sondern nachweislich dazu beitragen kann, die Zellalterung zu verlangsamen.

Das Team um Dr. Christian Werner führte mit 266 gesunden Probanden zwischen 30 und 60 Jahren einen sechswöchigen Test durch. Alle Teilnehmer waren Nichtraucher und hatten vor der Studie nicht regelmäßig Sport betrieben. Zu Beginn und Ende der Studie wurden den Probanden Blut abgenommen, um die Leukozyten zu isolieren und einzufrieren. Grund: Die Alterungsprozesse in den weißen Blutkörperchen stehen stellvertretend für die Veränderungen in Blutgefäßen und Herz. Allerdings gelang es den Wissenschaftlern auch in den Zellkern der weißen Blutkörperchen vorzudringen, wo sich die länglichen, nur einige tausendstel Millimeter großen Chromosomen mit dem Erbgut befinden. Diese werden durch die sogenannten Telomere stabilisiert. Man könne sich diese vorstellen „wie die kleinen Kunststoffkappen am Ende von Schnürsenkeln“, meint Dr. Werner. Ihre Länge bestimmt die Teilungsfähigkeit der Zelle. Solange sich Zellen teilen, wird neues Gewebe gebildet, was den Körper jung erhält. Da die Telomere mit jeder Zellteilung jedoch etwas kürzer werden, sind sie irgendwann so kurz, dass eine Teilung nicht mehr möglich ist und die Alterung des Körpers voran schreitet.

Durch die Studie von Dr. Werner und Team ist nun jedoch belegt, dass regelmäßiges Ausdauertraining eine Verkürzung der Telomere hinauszögert. Durch den Sport wird ein Gen aktiviert, das den Bauplan für den Eiweißstoff Telomerase enthält. Diese wiederum kann den Abbau der Telomere wesentlich verlangsamen.

Darüber hinaus stellten die Wissenschaftler fest, dass Ausdauertraining besser für das Anti-Aging ist als reines Krafttraining. Der Grund liegt darin, dass die Telomerase beim Krafttraining nicht aktiviert wird, allerdings werden weitere Proteine gebildet, die sich schützend auf die Telomere und die Zelle auswirken. Anders ist es beim Ausdauertraining. Hier wird sowohl die Telomerase aktiviert als auch die Bildung der schützenden Proteine gefördert.

Da es an der Medizinischen Hochschule Hannover Forschungen gab, die darauf hindeuteten, dass die Lebensdauer der Telomere nicht nur hinausgezögert, sondern das Absterben sogar rückgängig gemacht werden könnte (!), hat Dr. Werner auch dies in einem sehr aufwändigen Verfahren überprüft und stellte fest: „Unseren vorläufigen Ergebnissen zufolge hatten bestimmte Probanden nach der Studie tatsächlich längere Telomere, insbesondere nach Ausdauertraining.“

Die bisher unveröffentlichte Studie wurde im August 2016 von der Deutschen Herzstiftung mit dem Wilhelm P. Winterstein-Preis ausgezeichnet.

Die sogenannten Telomere sitzen wie Kappen an den Enden der Chromosomen. Ihre Länge nimmt mit jeder Zellteilung und damit mit dem Alter ab. Sie gelten daher als ein Indikator für das biologische Alter einer Zelle. Durch Ausdauersport lässt sich dieser Prozess offenbar rückgängig machen. *© freshidea – Fotolia*

Andere Untersuchungen kamen zu dem Schluss, dass durch ein moderates Ausdauertraining auch die körperliche und psychische Belastbarkeit sowie kognitive Fähigkeiten verbessert werden.

Lebensfreude im Alter

Viele freuen sich auf den Lebensnachmittag, um ihr Leben zu genießen: Reisen, ein neues Hobby oder sogar noch eine Sprache lernen, sind keine ungewöhnlichen Ziele. Damit das auch klappt, ist es wichtig, seinen Alltag ab der zweiten Lebenshälfte bewusst zu gestalten, um körperlich und mental fit zu bleiben. Wer das schafft, hat die besten Chancen auf den Hochgenuss im Alter.

Dagmar Heib
www.dagmarheib.net

Die Autorin:

Dagmar Heib schreibt seit 20 Jahren über Naturheilverfahren, Komplementärmedizin, Psychologie und Pädagogik. Seit fünf Jahren ist sie besonders mit gesunder Ernährung und der Wirkung von Vital- und Nahrungsstoffen befasst.

© Hetizia – Fotolia

Ist Energie eine Frage des Alters?

In den Medien, der Werbung und im allgemeinen Bewusstsein wird uns vorgemacht, nur junge Menschen könnten fit, schön und damit für alle Herausforderungen des Lebens gerüstet sein. Wer hingegen die 50 einmal hinter sich hat, verschwinde in der Versenkung des Vergessens und der stetig schwindenden Kräfte. Dass dies in der Bevölkerung so weitgehend unwidersprochen hingenommen wird, ist tragisch – denn es ist einfach nicht wahr!

Selbstverständlich sind Menschen im höheren Lebensalter nicht mehr ganz so flink, flexibel und muskelkräftig wie in jungen Jahren. Dafür haben sie einen großen Schatz an Lebenserfahrung, Gelassenheit und Routine, der ihnen hilft, die anderen Defizite auszugleichen. Neue Studien belegen, dass es wesentlich auf den eigenen Lebensstil ankommt, um die Jahre ab 50 gesund und glücklich zu verbringen.

Es gilt als sicher, dass regelmäßige, moderate Bewegung, eine frische, abwechslungsreiche und am mediterranen Stil angelehnte Ernährung der Gesundheit förderlich ist. Eine stabile Beziehung zum Partner, gute, verlässliche Freunde, eine positive Grundhaltung dem Leben gegenüber und der vernünftige Umgang mit Genussgiften hat ebenfalls einen gesund erhaltenden Einfluss auf uns.

Warum, fragt man sich verwundert, tun dann nicht alle Menschen etwas genau dafür?

Offenbar ist der Schlüssel zur Gesundheit nicht allein vom Bildungsgrad abhängig, von Geld oder Bewusstsein.

Meist fehlt es an Lebensenergie

Nach fast zwanzig Jahren als Energiemedizinerin wage ich zu behaupten, dass das Umsetzen der guten Vorsätze in die Realität vor allem davon abhängt, dass wir genügend Lebensenergie in uns zur Verfügung haben, wie folgendes Patientenbeispiel als eines von ganz vielen darlegen mag:

Herr F., Professor im Ruhestand, suchte mich mit 77 Jahren auf, weil er sich erheblich leistungsgemindert fühlte. Neben deutlichen Herzrhythmusstörungen klagte er über eine lähmende Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Appetitstörungen, Durchfall und Bauchkrämpfe. Nach seinen eigenen Worten fühlte er sich „multimorbid“.

Beim Blick auf seine Vorgeschichte konnte man dies auch vermuten. Er hatte bereits einige Operationen hinter sich gebracht, u. a. wegen Prostatakrebs, Thrombosen nach Krampfadern, an beiden Knien litt er an Arthrose. Eine koronare Herzerkrankung war ebenfalls festgestellt worden. Sein schulmedizinisch tätiger Hausarzt hatte seine Klagen „dem Alter“ zugeschoben, womit Herr F. sich jedoch nicht abfinden wollte.

In meiner Praxis gehe ich diagnostisch anders vor als mit der Suche nach Befunden. Ich frage den Körper über Muskeltestverfahren und mithilfe eines Testgerätes sowie homöopathischer Ampullen, wo die Lebensenergie festhängt und wodurch die Blockaden ausgelöst werden.

Im Sinne des Satzes „Erkenntnis ist der halbe Weg zur Besserung“ verordne ich anschließend dann genau die homöopathischen Mischungen, die zuvor die Indikatoren für die Energieblockade waren. Dabei kommt das homöopathische Prinzip, Gleiches mit Gleichem zu behandeln, zum Einsatz.

Störenfriede auffinden

Die Ursachen für Energieblockaden können vielgestaltig sein. Zum einen gibt es äußere Störenfriede wie Erdstrahlen, Wasseradern oder Elektrosmog, zum anderen leiden Menschen unter inneren Störungen, die durch Stress, Angst, nervliche Belastungen, Überforderung, chronische Entzündungen, Impfschäden u.v.a.m. ausgelöst werden.

Die bei weitem häufigste Ursache für Energiedefizite sind indes unverarbeitete seelische Traumatisierungen. Ab 50, wenn die körpereigene Defensive schwächer wird, können diese erneut in Form von diversen, scheinbar körperbedingten Symptomen an die Oberfläche kommen. Dann braucht es einen Übersetzer der Körperweisheit – und die homöopathischen Informationen, um im Zell- und Schmerzgedächtnis des Körpers

das alte Trauma zu überschreiben und durch neue Möglichkeiten zu ersetzen.

Energiebehandlung

Diese Art der Energiebehandlung gliedert sich in zwei Abschnitte:

Zunächst erfolgt der Energieaufbau, um die zunächst sehr geschwächten Energiebatterien wieder zu füllen. Insgesamt sind vier Energiefelder wesentlich für unsere Gesundheit: Körperfeld, Seelen- und Immunfeld, Mentalfeld, Intuitionsfeld. Der regulativ erforderliche Ladungszustand beträgt 100 Punkte (Körper, Seele, Geist) und 50 (Intuition).

Bei Herrn F. konnte ich anfänglich finden: 30/30/100/80 – d. h. körperlich erschöpft, seelisch ebenfalls, mental stark und sehr intuitiv. Blockaden waren:

- Vegetative Erschöpfung (Paravita) mit Stress auf der Nebenniere.
- Herzkreislaufsystem mit der Tendenz, alles über den Kopf kontrollieren zu wollen (CH4, EM 12).

Das passte bestens zu der geklagten Erschöpfung, den Herzrhythmusstörungen und den Bauchkrämpfen. Zudem war erkennbar, dass er mit nur 30 Punkten Energie weder den Körper zu Höchstleistungen bringen konnte noch sein Immunsystem und seine Antriebslust. Genau dies sagte ich ihm auch und bat ihn, drei Monate später erneut bei mir vorbei zu kommen.

Bei der 2. Konsultation berichtete er, dass es ihm schon deutlich besser ginge. Er habe zwar einen Divertikulitis-Schub erlitten, aber sonst fühle er sich stabiler.

80/70/100/80 waren seine Werte – deutlich besser als zuvor. Sein 2. Thema war:

- Belastung des Oberbauches mit der Verdauung.
- Der „Hunger“ nach guten Gefühlen, mit vielen Frustrationserlebnissen.

Das passte genau zu dem, was sein gesamtes Leben geprägt hatte – der Krieg! Er war mit Vertreibung, Flucht, Beschuss auf den Fluchtwegen, Hunger groß geworden. Seine Heimat in Ostpreußen hatte er verlassen müssen und sich auf abenteuerlichen Wegen in den Westen durchgeschlagen. Dort angekommen galt er natürlich als „Flüchtlingskind“ und musste sich seinen Platz in der Gesellschaft erst über viele Demütigungen, Zurückweisungen und Frusterlebnisse erkämpfen.

Dieses Thema durfte er ein weiteres Vierteljahr mithilfe seiner Tropfen und einiger konkreter „Hausaufgaben“ bearbeiten. So empfahl ich ihm u. a., dass er bewusst seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse vorrangig behandeln sollte, sich gegen Ausbeutung wehren dürfe und auch ohne schlechtes Gewissen nein sagen dürfe.

Beim dritten Besuch, nur sechs Monate nach dem ersten, ging es ihm energiemäßig sehr gut. Er konnte seinen zahlreichen Hobbies wieder nachgehen, hatte morgens Lust, aufzustehen und schlief auch wieder tief und erholsam.

100/80/100/80 waren seine Werte – alle Batterien gut geladen – es war lediglich noch ein kleiner Rest an „seelischer Freude“ aufzufüllen.

Als Thema präsentierte der Körper auch nur eine kleine „Baustelle“:

- Belastung des Kopfes durch Sorgen und Stress.
- Körperliche Überlastung durch zu viele Dinge gleichzeitig.

Darüber konnte er herzhaft lachen, denn er gab zu, es sei genau so: Stets wollte er sowohl Tennis als auch Musik als auch Schach, Spaziergänge mit seiner Frau, Zeitung lesen und fachliche Gespräche in einen Tag packen…

So lautete mein abschließender Tipp an ihn auch nur: Pausen machen dürfen – weniger ist mehr – morgen ist auch noch ein Tag. Seine Frau, die bei allen drei Sitzungen aufmerksame Zuhörerin gewesen war, sagte mir beim Abschied, wie glücklich sie sei, dass sie ihren Mann nun wieder so frisch und zupackend erleben dürfe.

Fazit

Energie ist keine Frage des Alters! – Altern aber sehr wohl eine Frage der Energie.

Für mein Gefühl lohnt es sich bei diffusen Beschwerden immer, die Energielage eines Menschen zu testen und überall dort, wo es möglich ist, diese zu optimieren. So können Menschen in die Lage versetzt werden, alle ihre Fähigkeiten und Talente zu entfalten und auch im hohen Lebensalter eine gute Lebensqualität zu besitzen.

Kollegen, die Energietherapie machen, findet man unter www.psenergy.ch bei den Therapeuten.

Dr. med. Ulrike Güdel
Unterbiel 22
4418 Reigoldswil / Schweiz
www.psenergy.ch

Dr. med. Ulrike Güdel

tierhomöopathie
verstehen · behandeln · helfen

Ihre Fachzeitschrift für Tierhomöopathie!

tierhomöopathie ist ein modernes, sachlich fundiertes Fachmagazin, das Theorie und Praxis verbindet und neue Methoden objektiv aufzeigt. Bestellen Sie jetzt Ihr Probeexemplar unter www.th-fachzeitschrift.de

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5 · 95326 Kulmbach · vertrieb@mgo-fachverlage.de

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

© aletia2011 – Fotolia

Vital altern mit Yoga

Nicht nur praktische Erfahrungen sprechen für Yoga. Auch zahlreiche international veröffentlichte Studienergebnisse belegen die Wirksamkeit von Yoga für gesunde, aber auch für kranke oder erschöpfte Menschen. Praktische Unterstützung bietet zum Beispiel Yogalehrer Willem Wittstamm, der sich auf Kurse für Senioren spezialisiert hat.

Der wichtigste Unterschied zwischen Yoga und anderen Bewegungsprogrammen ist für Willem Wittstamm der ganzheitliche Ansatz. „Beim Yoga geht es um die Einheit von Körper, Geist und Seele", erklärt der Yogalehrer, „die Auswirkungen der Bewegung sprechen verschiedene Ebenen beim Menschen an". Yoga wirkt auf das vegetative Nervensystem, regelmäßiges Üben sorgt für Entspannung und Ausgeglichenheit. Studien zeigen, dass Yoga gerade auch für ältere Patienten einiges zu bieten hat.

Mentale Fitness

Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft nennt erschreckende Zahlen: 1,6 Millionen Demenzkranke leben zurzeit in Deutschland, jährlich kommen etwa 300.000 Neuerkrankungen hinzu, Tendenz steigend. Wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse sprechen dafür, dass Yoga dieser Entwicklung entgegenwirken könnte.

Die fluide Intelligenz nimmt bei Erwachsenen mit zunehmendem Alter ab. Bei Yoga-Praktizierenden war diese Veränderung allerdings nicht so stark ausgeprägt wie in der Kontrollgruppe [1]. Achtsamkeitsübungen, so die Einschätzung der Autoren, scheinen dafür eine wichtige Rolle zu spielen. Die Bewegung alleine kann nicht dafür verantwortlich sein. Yoga wirkt nämlich positiver auf das Hirn als Stretching-Übungen: Ein achtwöchiger Hatha-Yoga-Kurs wirkte sich signifikant besser auf die kognitiven Funktionen älterer Studienteilnehmer aus [2]. Yoga beeinflusst auch die psychische Gesundheit älterer Patienten positiv – Gefühle von Wut über Angst bis Depression veränderten sich [3]. Eine weitere Studie zeigt, dass sich Depressionen und Angsterkrankungen mit Hilfe von Yoga erfolgreicher behandeln lassen als mit der üblichen Therapie alleine [4]. Andere Wissenschaftler bezeichnen Yoga sogar als mögliche Alternative zu Benzodiazepinen [5]. In Kanada ist man noch einen Schritt weiter, dort wird Yoga als evidenzbasierte Methode gegen Depressionen empfohlen [6].

Und die praktischen Erfahrungen? Wittstamm spricht davon, dass man beim Yoga auch lernt loszulassen. Damit meint er nicht nur verkrampfte Muskeln, die loslassen und sich entspannen dürfen. Er meint auch ein inneres Loslassen, einen Abschied von Zielen, die man nicht mehr versuchen muss zu erreichen. Ein wichtiger Aspekt für ein entspanntes Altern. Wichtig für die mentale Gesunderhaltung ist für ihn auch der menschlich-kommunikative Austausch in der Yoga-Gruppe. Einsamkeit beinhaltet das Risiko, traurig, ängstlich und geistig starr zu werden. „In meinen Yoga-Gruppen sprechen wir auch darüber, warum einer der Teilnehmer nicht kommen konnte oder man freut sich gemeinsam, wenn jemand nach einer Krankheit wieder auftaucht", erzählt er.

Balance

Wer im fortgeschrittenen Alter anfängt, regelmäßig Yoga zu trainieren, der wird sicher nicht die Gelenkigkeit eines jungen Menschen erreichen. Aber eine stabilere Körperhaltung ist ein realistisches Ziel. Das ist nicht nur wichtig zur Sturzprophylaxe, sondern gibt auch die nötige Sicherheit, um sich in und außerhalb der Wohnung bewegen zu wollen. Nach einem ersten Sturz beginnt oft eine Abwärts-Spirale aus Bewegungsmangel und Sturzgefahr.

Mehrere Studien mit älteren Yoga-Praktizierenden haben festgestellt, dass Yoga Kraft und Balance verbessert, sodass sich das Sturzrisiko vermindert [7, 8]. Das gilt nicht nur für gesunde Senioren; auch Patienten mit Multipler Sklerose hatten nach einem sechs Monate dauernden Yoga-Programm eine bessere Haltung und weniger Alltagsprobleme durch Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht [9]. Sogar Menschen mit Sehbehinderungen hatten nach acht Wochen Yoga-Training eine stabilere Haltung auf einem Wackelkissen [10].

Wittstamm sieht eine verbesserte Koordination der Gehirnhälften als Vorteil an. In seinen Kursen gehören deshalb Koordinationsübungen mit geschlossenen Augen dazu.

Inkontinenz

Eine Inkontinenz verschlechtert die Lebensqualität enorm, sie ist u. a. assoziiert mit Depressionen, Stürzen, Hautkomplikationen, sozialer Isolierung, einem größeren Risiko für Krankenhauseinweisungen und Pflegeheimaufnahmen. Bei älteren Frauen mit Urininkontinenz hatte Yoga unterschiedliche Ergebnisse [11]: Stress-Inkontinenz wurde im Rahmen eines Yoga-Kurses deutlich seltener, Drang-Inkontinenz jedoch nicht. MS-Patienten konnten neurogene Blasenfunktionsstörungen durch einen dreiwöchigen Yoga-Kurs (2 Stunden Übungen pro Tag!) verbessern [12].

Schmerzen und Mobilität

Die Häufigkeit chronischer Schmerzen steigt mit dem Alter an. Sie können alle Lebensbereiche beeinträchtigen und die Lebensqualität einschränken oder sogar ruinieren. Analgetika haben bei Senioren häufiger als bei jüngeren Menschen unerwünschte Wirkungen, so dass alternative Schmerztherapien gesucht werden. Hier zeigt sich Yoga als sinnvolle Maßnahme. Studien belegen, dass sich funktionelle Schmerzen [13], Rückenschmerzen [14] und Nackenschmerzen [15] durch Yoga verbessern lassen. Fibromyalgie-Patienten hatten weniger Beschwerden und konnten Schmerzen besser verarbeiten [16], Arthritis-Kranke wurden beweglicher [17].

Wer keine Kraft hat, leidet häufiger unter Schmerzen und zieht sich zurück. Dadurch sinkt wiederum die Fitness und das Sturzrisiko steigt. Also raus aus dem Fernsehsessel und ab in den Yogakurs! Dass sogar Soldaten durch Yoga fitter werden als durch den üblichen Drill, ist Ergebnis einer Studie, die im indischen Hochgebirge [18] durchgeführt wurde. Die Soldaten teilte man in zwei Gruppen auf: Gruppe 1 machte das übliche körperliche Training der indischen Armee, Gruppe 2 machte Yoga. Überraschenderweise zeigten die Soldaten der Yoga-Gruppe signifikante Verbesserungen bei verschiedenen Kontrolluntersuchungen: Sie hatten u. a. ein niedrigeres Gewicht, niedrigere Körperfettanteile, niedrigeren Blutdruck und weniger Angst, außerdem eine bessere Lungenfunktion und bessere Blutfettwerte.

Yogalehrer Willem Wittstamm hat sich auf die Bedürfnisse von Senioren spezialisiert. Er zeigt zwei Yoga-Übungen auf dem Stuhl, die auch für Ältere machbar sind. *© Ruth Auschra*

Für Wittstamm sind solche ganzheitlichen Studienergebnisse nicht überraschend. Auch in seinen Seniorenkursen fallen ihm immer wieder Verbesserungen der Mobilität auf. „Das gefühlte Alter richtet sich nach der Beweglichkeit der Wirbelsäule“, zitiert er seinen eigenen Yogalehrer. Er ist überzeugt, dass jeder Mensch Yoga machen kann – wenn der Kursleiter auf die individuellen Einschränkungen eingeht und nicht zu unnötigen Verrenkungen auffordert.

Krebs

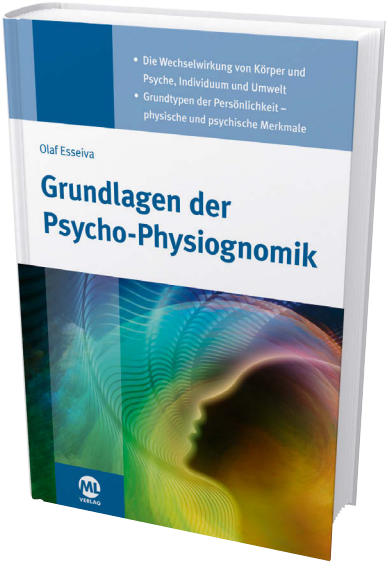
Eine Krebsdiagnose ist für viele Kranke ein einschneidendes Erlebnis mit körperlichen und gefühlsmäßigen Konsequenzen: Ärger über den unzuverlässig gewordenen Körper, Angst vor der Zukunft, Trauer über entstellende Operationen. Um solche Gefühle zu verarbeiten, hilft es, wenn sich der Geist sammelt, wenn man den veränderten Körper fühlt und annimmt. Gut, dass es beim Yoga nicht nur um Dehnungen, Atemübungen, Beweglichkeit, Gleichgewichtstraining und Kräftigung geht. Yoga-Übungen helfen auch dabei, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Yoga gilt als vielversprechender Ansatz im Rahmen der integrativen Krebstherapie. Besonders viele Studienergebnisse gibt es zum Thema Brustkrebs: Patientinnen mit Armlymphödemen profitierten beispielsweise von einem acht Wochen dauernden Yogakurs [19], auch therapiebedingte Wechseljahresbeschwerden [20] besserten sich. Yoga wirkte sich außerdem positiv auf eine Fatigue aus [21], auch bei älteren Patienten [22].

Gibt es krankheitsspezifische Grenzen? Wer sich schwach fühlt, sollte darauf achten, dass er sich nicht überfordert. Man sollte Übungen weglassen, die zum Beispiel an Operationsnarben oder bestrahlten Hautarealen für Schmerzen sorgen. Brustkrebs-Patientinnen fällt es oft schwer, die Arme nach oben zu bewegen. Hier muss man eine individuelle Belastungsgrenze herausfinden: Anstrengung ist gut für die Beweglichkeit, zu viel Anstrengung beinhaltet die Gefahr eines Lymphödems.

ML VERLAG

Menschen besser erfassen, erkennen und ganzheitlich verstehen



Es gibt sie doch: Die Leib-Seele-Einheit! Mehr noch: Körper, Psyche und Umwelt stehen in fortwährender Wechselwirkung. Das Kausalitätsmodell von Ursache und Wirkung hat längst ausgedient. Der Wunsch nach einer ganzheitlichen Betrachtung und Behandlung, in der der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele begriffen wird, nimmt in unserer Gesellschaft ständig zu.

Insbesondere im Gesundheits-, Psychologie- und Sozialbereich kann die Psycho-Physiognomik als ergänzendes Instrument eingesetzt werden, um auf einen Blick das „Wesen"-tliche zu erkennen.

Aus dem Inhalt:
- Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche, Körper und Umwelt, Individuum und Umwelt, Innen und Außen, Materie und Geist
- Eine fundierte Typologie, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet und ihn als Individuum versteht, in dem Körper, Geist und Seele gleichermaßen Zusammenwirken
- Grundtypen der Persönlichkeit – körperliche und psychische Merkmale
- Das Verhältnis von Körper und Psyche in der modernen Wissenschaft

Olaf Esseiva: ***Grundlagen der Psycho-Physiognomik***
1. Auflage Juni 2017, Hardcover, 288 Seiten
ISBN 978-3-946321-57-6, ***49,95 Euro***

Leseprobe unter www.ml-buchverlag.de

Unser Bestellservice

09221 / 949-389

09221 / 949-377

www.ml-buchverlag.de

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN FACHVERLAGE

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach

Atmung

Die Yoga-Atemübungen wirken sich positiv auf das Lungenvolumen aus und helfen dabei, trotz aller alltäglichen Probleme innerlich zur Ruhe zu kommen. Wittstamm spricht davon, dass es beim Yoga50plus auch um eine Rückeroberung des Lungenvolumens geht. Studienergebnisse stützen diese Erfahrung: Nicht nur Bergwerksarbeiter mit chronisch-obstruktiven Atemwegserkrankungen bekamen wieder besser Luft [23], auch bei Senioren verbesserte sich die respiratorische Funktion [24].

Yoga50plus

Willem Wittstamm ist überzeugt, dass man Körperübungen ebenso gut auf dem Stuhl wie auf der Matte machen kann – wenn nicht sogar besser! Mit Hilfe des Stuhls lassen sich die Anforderungen reduzieren (▶Abb. 1 und 2). Wenn einem Menschen die Kraft fehlt, ist es angenehmer, eine Übung nicht im Stehen, sondern auf einem Stuhl sitzend durchzuführen. „Im Kundalini-Yoga wird sehr viel im Schneidersitz geübt", berichtet er „aber in unserem Kulturkreis ist das keine übliche Haltung". Die ungewohnte Sitzposition ist seiner Ansicht nach kontraproduktiv, da sie zu Verhärtungen und Überdehnungen führt. Auf dem Stuhl kann man sich dagegen auf den wesentlichen Aspekt der Übungen konzentrieren.

Kundalini ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem nicht eine Endposition wie beim Hatha-Yoga im Zentrum steht. Stattdessen werden Bewegungen wiederholt, wobei auch die eigenen Grenzen entdeckt und angegangen werden. Ist das der richtige Stil für Senioren? Wittstamm ist überzeugt von den Vorteilen: Für seine 50plus-Kurse hat er die Dynamik des Kundalini beibehalten, aber das Tempo herausgenommen. Dadurch kann sich jeder an seine persönlichen Grenzen herantasten, die erfahrungsgemäß je nach Tagesform unterschiedlich ausfallen. Er vermittelt auch, dass man die eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren sollte.

In Wittstamms Yogakursen geht es nicht darum, mit schmerzverzerrtem Gesicht in den Lotussitz zu kommen oder so ähnlich auszusehen wie die junge Yogalehrerin auf dem Cover eines Yogabuchs. Wichtiger ist es, die eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu spüren, sie zu akzeptieren und gleichzeitig an ihnen zu arbeiten. Kein Wunder, wenn Yoga ausgesprochen harmonisierend wirkt!

Willem Wittstamm *© Ruth Auschra*

Birgt Yoga auch Gefahren?

Über die Häufigkeit von Schädigungen gibt es wenig Untersuchungen. Eine Studie stellt 66 Verletzungen durch Yoga vor, die zwischen 1991 und 2010 in kanadischen Notfallambulanzen behandelt wurden. Allerdings liegt das Durchschnittsalter der Patienten bei 19 Jahren, Senioren waren offenbar selten betroffen.

Es ist bekannt, dass manche Yoga-Übungen den Augeninnendruck erhöhen [25] und deshalb für Glaukom-Patienten eine Gefährdung darstellen können. Ein Einzelfallbericht beschreibt einen Verschluss der Netzhautvene nach Kopfstand [26].

Es ist gut vorstellbar, dass gerade bei älteren Übenden ein zu hoher Ehrgeiz beim Durchführen von Yoga mehr als einen Muskelkater verursachen kann. Hier ist die adäquate Anleitung durch einen kompetenten Yogalehrer sicher eine wichtige Sache.

Ruth Auschra
Nöldnerstr. 39
10317 Berlin

Literaturverzeichnis bei der Redaktion erhältlich.

Buchtipps:
1] Willem Wittstamm: Yoga für Späteinsteiger, 144 Seiten, mit vielen Farbfotos, Gräfe und Unzer Verlag, 3. Auflage 2015
2] Willem Wittstamm: Hallo Alter, Lebenslust und Spannkraft mit Yoga50plus, Ein Lehrbuch für Therapeuten oder auch zum selbstständigen Üben. Enthalten sind u.a. 21 komplette Übungsreihen, abgewandelt für die Ausübung auf dem Stuhl, 19 Meditationen und mehrere seniorenspezifische Aufwärmreihen. 192 Seiten, über 400 farbige Abbildungen, Eigenverlag.

© goodluz – Fotolia

Botulinumtoxin versus Hyaluron

Der gesellschaftliche Druck, schön sein zu müssen, ist enorm. Die Medien suggerieren uns: „Wer gut aussieht, ist beruflich erfolgreich, beliebt und hat viele sozialen Kontakte". Genau das, was sich jeder wünscht. Gleichzeitig erlaubt es die Eitelkeit des Menschen ihm, sein Äußeres als wichtigen Bestandteil seiner Persönlichkeit zu definieren und zu präsentieren. Schönheit liegt zwar immer im Auge des Betrachters, jedoch gibt es auch einige Ideale, die angestrebt werden, z. B. einen attraktiven Körper zu haben, möglichst wenige Falten, ein symmetrisches Gebiss mit strahlend weißen Zähnen, gesundes volles Haar, eine reine Haut u.v.m.

Nur ganz wenige Exemplare von uns werden von Mutter Natur bzw. dem Genpool der Eltern derart reich beschenkt, dass sie einen nahezu perfekt aussehenden Menschen verkörpern. Fast alle von uns haben hier oder dort ihre kleinen oder großen Problemzonen, mit denen sie unzufrieden sind. In Zeiten der Selbstverwirklichung hat jeder Mensch die Möglichkeit, sich so zu verändern, wie es ihm gefällt. Dafür muss er aber etwas tun: Sport, um den Körper zu formen, gesunde Ernährung, um fit zu bleiben, Hautpflege, um diese geschmeidig zu halten, genügend Schlaf, um ausgeglichen und erholt zu sein, Hobbys, um Stress abzubauen etc.

2012 betrug der jährliche Umsatz der Wellness-Branche allein in Deutschland über 105 Milliarden Euro. Weltweit ist das Schönheits- und Anti-Aging-Segment mit einem Marktvolumen von knapp 680 Milliarden US-Dollar das Schwergewicht der Industrie.

Beauty-Eingriffe sind Normalität geworden

Da, wo die menschlichen und möglichen Grenzen einer eigenverantwortlichen Veränderung erreicht sind, kommt die Schönheits-Industrie ins Spiel. Beauty-Eingriffe boomen wie nie zuvor. Früher als etwas Unnatürliches und Unnötiges beschimpft, gehören sie mittlerweile schon fast zum guten Ton. Es ist völlig normal geworden, sich Fett absaugen zu lassen, seine Zähne zu bleachen, Botox- oder Hyaluron-Injektionen gegen Falten zu erhalten, seine schiefe Nase begradigen zu lassen, Haare zu transplantieren u.v.m. Selbst Schönheits-Eingriffe im Genitalbereich werden immer häufiger in Anspruch genommen.

Unzählige Schauspieler, Musiker, Politiker und Prominente machten es vor und sorgten dafür, dass Schönheits-Operationen etwas ganz Normales geworden sind. Die Schönheits-Industrie hat sich der Nachfrage schnell angepasst. Eingriffe sind mittlerweile für jedermann bezahlbar, neue Trends werden sofort aufgegriffen, alles ist möglich. Die vorliegende Statistik zeigt die zehn häufigsten Schönheits-OPs weltweit nach Art des Eingriffs im Jahr 2013 (▶Abb. 1, Seite 48).

.

Der Schönheits-Markt in Deutschland wird weiterhin boomen. Aktuelle Umfragen (focus.com/Bildwoche) belegen, wie unzufrieden Deutsche mit sich selbst sind:

- Nur 10 % der Frauen finden sich schön.
- 72 % wären gerne schlanker.
- Fast jeder Vierte (24 %) ist mit seinem Körper unglücklich.

65 % der Patienten der Schönheitschirurgie sind Frauen (Männer haben ordentlich aufgeholt; vor einigen Jahren waren es nur 15 %, jetzt sind es schon 35 %). Jede zweite Frau in Deutschland ist generell nicht abgeneigt, für die Schönheit zum Beauty-Doc zu gehen. Oftmals werden dadurch bewusst die Berufschancen sowie die Flirtchancen beim anderen Geschlecht optimiert.

Botox und seine Einsatzfelder

Das Botulinumtoxin (BTX) ist ein von Bakterien produziertes Nervengift, das die Erregungsübertragung zwischen Nervenzellen und Muskeln hemmt, woraufhin dieser erschlafft. Zu medizinischen Zwecken wurde Botox (so der Handelsname) erstmals vor über 20 Jahren eingesetzt. Es wird gezielt in den Muskel gespritzt, um diesen zu entspannen. Aktuell ist Botox weltweit für die Behandlung von 16 Krankheitsbildern zugelassen, u. a. bei Spastiken, Schlaganfällen, neurologisch bedingten Bewegungsstörungen, Kieferschmerzen, Muskelverspannungen, Schielen und Migräne.

Seit etwa zwölf Jahren wird Botox immer häufiger aus kosmetisch-ästhetischen

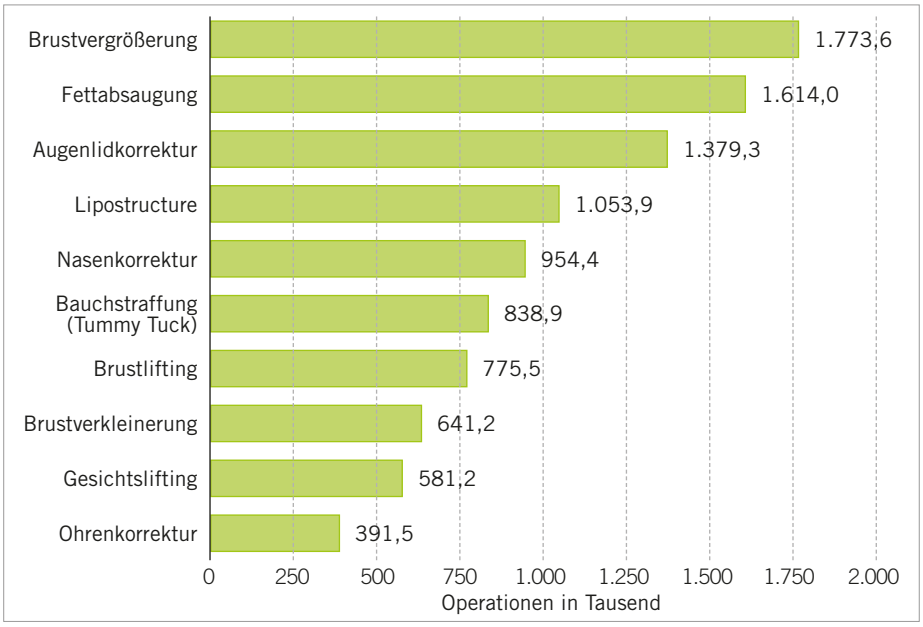


Abb. 1: Die zehn häufigsten Schönheits-Operationen weltweit, bezogen auf das Jahr 2013. (Quelle: statista.de)

Gründen eingesetzt, da sich infolge der Muskelentspannung auch vorhandene Falten glätten oder vollständig verschwinden. So erscheint das Gesicht jünger.

Insgesamt zählte die GÄCD (Gesellschaft für Ästhetische Chirurgie Deutschland) 2010 über 134.000 Faltenbehandlungen und mehr als 117.000 Schönheits-Operationen. 70.000 Faltenbehandlungen wurden mit dem Botulinumtoxin durchgeführt. Typische Einsatzstellen von Botox-Injektionen sind die Falten um die Augen und an der Stirn, aber auch andere Körperpartien werden immer beliebter. Ärzte raten, eine Behandlung mit Botox höchstens alle sechs Monate und nur durch Fachärzte durchführen zu lassen.

Botox: Risiken und Langzeiteffekte

Jede Botox-Behandlung birgt ein Risiko. Überdosierungen an den Augen können zu Lähmungen und verschwommenem Sehen führen. Dauerhafte Gesichtslähmungen können entstehen. „Wenn Botox in den falschen Halsmuskel gespritzt wird, kann es die Atemmuskulatur beeinflussen oder Schluckstörungen hervorrufen; das kann so weit gehen, dass die Atemmuskulatur gelähmt wird und der Patient keine Luft mehr bekommt“, betont Dr. Ahmmed-Ziah Taufig, der eine Praxisklinik für Plastische Chirurgie in Köln betreibt.

Regelmäßige Botox-Anwendungen, die länger als ein Jahr dauern, können sogar zu vermehrter Faltenbildung führen, also genau das Gegenteil vom angestrebten Ziel bewirken. Das Gift legt zwar die Muskeln lahm, die beim Lachen oder Blinzeln im Gesicht Falten entstehen lassen, doch das Minenspiel weicht automatisch auf andere, nahe gelegenen Muskeln aus. Folge: Entstehung neuer Falten an anderen Stellen.

Hohes psychisches Suchtpotenzial

Botox macht zwar nicht körperlich abhängig, aber psychisch. Dauerkonsumenten haben das Gefühl, „ohne die Spritzen nicht mehr leben zu können“, bestätigt Prof. Hans-Günther Machens, Direktor der Klinik für Plastische Chirurgie am Klinikum Rechts der Isar in München.

Wer das Altern oder den Schönheitswahn der Gesellschaft nicht ertragen kann, wird immer mehr dafür tun, schön und jung auszusehen. Und wenn das mit normalen Mitteln wie z. B. regelmäßigem Sport, gesunder Ernährung und Lebensführung, Präventivmaßnahmen und positiven Glaubenssätzen nicht mehr möglich ist, wird der Botox-Arzt kontaktiert. Britische Mediziner haben herausgefunden, dass über 40 % der Menschen in Behandlung mit Botox ein zwanghaftes Verlangen nach weiteren Therapien entwickelten. An Nebenwirkungen und Spätfolgen wird hier nicht gedacht, es zählt das Hier und Jetzt, der Moment, der Blick in den Spiegel, und der muss passen.

Inzwischen gibt es sogar „Botox-Partys“. Hier trifft man sich in privatem Rahmen mit einem Mediziner oder unter Umständen selbsternannten „Mediziner“, der das Wundermittel ins Gesicht injiziert, und genießt das Ganze bei einem Glas Sekt. „Bei solchen Veranstaltungen mit Alkoholverzehr sind weder Arzt und Kosmetikerin noch der Ort auf einen Notfall, wie z. B. eine allergische Reaktion, vorbereitet“, warnt Dr. Ahmmed-Ziag Taufig.

Da der Körper die Substanz nach ca. vier Monaten wieder abbaut, muss ständig nachgespritzt werden. Doch das ist in der Regel ganz schön teuer: 300 bis 500 Euro pro Behandlung sollte man für die temporäre Faltenfreiheit einplanen. Zu teuer für viele, daher bieten immer mehr Kliniken „Botox-Flatrates“ an. Gegen eine monatliche Grundgebühr von 39 bis 99 Euro (je nach Anzahl der Problemzonen) können sich Kunden Botox immer wieder spritzen lassen. Das Ziel ist klar: Stammkunden gewinnen und Neukunden anlocken! Für seriöse Mediziner ist dieses Konzept ein klarer Verstoß gegen die Gebührenverordnung für Ärzte.

Die gesündere Alternative: Hyaluron

Die biologische Faltenunterspritzung mit Hyaluron bietet sich als gesündere Alternative zu Botox an. Hyaluron ist in der Regel sehr gut verträglich und darf auch von Heilpraktikern eingesetzt werden.

Hyaluron ist in Haut und Bindegeweben des menschlichen Körpers enthalten, um die Zellen zusammenzuhalten. Die Säure wird vom Körper selbst produziert. Mit zunehmendem Alter wird die Haut immer dünner und verliert an Elastizität, kollagene und elastine Fasern nehmen immer mehr ab, ebenso der natürliche Gehalt an Hyaluronsäure. Das Resultat sind Falten. Hyaluronsäure strafft und glättet die Haut, forciert die Zellerneuerung und schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen. Durch ihre Eigenschaft, Wasser zu binden, gibt sie der Haut ein schönes, faltenfreies Aussehen. Hyaluron verleiht der Haut auch mehr Volumen.

Neben diversen Cremen und Pflegeprodukten wird Hyaluron auch oft gespritzt. Die Substanz wird in Form eines kristallklaren Gels mit einer dünnen Nadel injiziert. Anästhesiecreme oder Eis machen die Injektion relativ schmerzfrei. Der gewonnene Effekt bleibt 6 bis 12 Monate erhalten.

Die Faltenunterspritzung mit Hyaluron hebt das Hautniveau der Falten an und glättet diese. Bevorzugte Stellen sind Lippen, Stirn

und Nasolabialfalte. Ferner eignet es sich zum Liften von Gesichtskonturen und dem Ausgleichen von Volumenverlusten.

Vorteile einer Faltenbehandlung mit Hyaluronsäure:

- Gute, natürlich aussehende Behandlungsergebnisse und zufriedenere Patienten als mit Botox.
- Verträgliche, transparente Substanz, die von Natur aus im Körper vorkommt.
- Die Faltenbildung wird auf gesundem Weg verringert, ein gesundes, jugendliches Aussehen gefördert.
- Die Haut ist zarter und glatter als vorher.
- Neuen Falten wird vorgebeugt.
- Nebenwirkungen sind gering und treten nur selten auf.

Mögliche Nebenwirkungen

In manchen Fällen kann eine temporäre Rötung über dem behandelten Areal entstehen. Bei 1 von 10 Patienten kommt es zu kleinen Hämatomen, die sich aber schnell zurückbilden.

Viele Heilpraktiker arbeiten mit Hyaluron

Da mehr und mehr Menschen versuchen, ihr Altern zu entschleunigen, nehmen zahlreiche Heilpraktiker die Hyaluron-Faltenunterspritzung mit in ihr Portfolio auf. Viele spezialisieren sich sogar darauf – mit Erfolg! Patienten und Klienten kommen extra deshalb zu ihnen in die Praxis und wollen sich ihre Falten wegspritzen lassen. Sie ziehen Hyaluron dem Botox vor, wollen lieber natürliche Präparate gespritzt bekommen als giftige. Eine Unterspritzungs-Session mit Hyaluronsäure kostet in der Heilpraktiker-Praxis im Durchschnitt etwa 100 Euro.

Fazit

Bevor man zu Botox oder Hyaluron greift, sollte man sich darüber klar werden, dass der Alterungsprozess ein ganz natürlicher, unausweichlicher ist. Dieser hängt allerdings von vielerlei Faktoren ab: Lebenswandel, Genetik, Stress, Ernährung u.v.m. Man sollte schon früh in seinem Leben darauf achten, sich möglichst gesund zu ernähren, Stressfaktoren nicht chronisch werden zu lassen, regelmäßig Sport zu treiben, Entspannungstechniken zu betreiben, den Alltag, beruflich sowie privat, glücklich, ausgeglichen und positiv zu gestalten. Dieser Lebensstil lässt auf jeden Fall langsamer altern.

Mit sich selbst zufrieden sein, sich so mögen und lieben, wie man ist, das haben viele Menschen der heutigen Generation nicht gelernt. Es wird immer das angestrebt, was schöner und attraktiver ist, als man selbst. An den eigenen Werten muss gearbeitet werden.

Besorgniserregend ist, dass der Schönheitswahn mit Anti-Falten-Wunsch schon immer früher startet. Die Botox-Kundschaft wird immer jünger. Schon 20-Jährige lassen sich regelmäßig Botulinumtoxin spritzen, um ja keine Falten zu bekommen. Waren früher fast nur Frauen die Betroffenen, werden es auch immer mehr Männer. Man sieht an monatelang ausgebuchten Schönheitskliniken, wie aktuell das Thema Schönheits- und Jugendwahn ist und wie viele Menschen dieser Sucht bereits verfallen sind. Doch diesem Trend einfach zu folgen, ohne ihn zu hinterfragen, ist alles andere als empfehlenswert.

Botox mag zwar auf den ersten Blick verführerisch und als „die" Lösung für längeres Jung- und Schönbleiben erscheinen, doch sollte unter Beachtung der zahlreichen Nebenwirkungen, Risiken und teils noch nicht erforschten Folgeschäden – wenn überhaupt – unserer Meinung nach lieber auf die deutlich ungefährlichere und natürlichere Alternative Hyaluron zurückgegriffen werden.

Abbas Schirmohammadi
kontakt@abbas-schirmohammadi.de
www.abbas-schirmohammadi.de

Kian Schirmohammadi
info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de
www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de

Literatur:
1] Botulinumtoxin in der ästhetischen Medizin; Boris Sommer, Dorothee Bergfeld, Gerhard Sattler (Hgs.); Thieme Verlag, 2010; ISBN 978-3131376749
2] Das Botox-Buch: Gift oder Wundermittel?; Eva Mahle, Harald Bresser; Aurelia Verlag, 2005; ISBN 978-3936676266
3] Patientenleitfaden für die Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure; Zita Hesse; MediNostik Verlag, 2013; ISBN 978-3981519310

Die Autoren:

Abbas Schirmohammadi ist Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach und Mentaltrainer. Arbeitet v. a. mit seiner eigenen Methode der Visualisierten Lösungsorientierten Psychotherapie. Autor zahlreicher naturheilkundlicher und psychologischer Fachbücher sowie Entspannungs- und Coaching-CDs. Assistent der Geschäftsleitung und Dozent der Deutschen Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.

Kian Schirmohammadi ist Heilpraktiker, Coach und Psychologischer Berater in eigener Naturheilpraxis in Schleiden/Eifel. Betrachtet und behandelt seine Patienten immer im Körper/Geist/Seele/Umwelt- Zusammenhang. Experte für Hypnose, Raucherentwöhnung und Schmerztherapie. Autor zahlreicher naturheilkundlicher Fachbücher und Entspannungs-CDs.

Naturheilkunde Journal

Jetzt auch auf Facebook!

„Gefällt mir" klicken und keine Sonderaktionen mehr verpassen!

www.facebook.com/naturheilkundejournal

© © ronstik – Fotolia

Better Aging mit den richtigen Vitalstoffen

Zu den entscheidenden Faktoren, die für Alterungsprozesse verantwortlich sind, gehören oxidativer Stress bzw. der Einfluss von freien Radikalen sowie chronischer Entzündungsprozesse. Beide Faktoren können durch eine gezielte Zufuhr von Vitalstoffen positiv beeinflusst werden. Dabei spielt das Spurenelement Zink eine wesentliche Rolle, denn ähnlich wie die Antioxidantien Vitamin C und E schützt Zink die Zellen vor freien Radikalen. Auch damit immunologische Vorgänge wie Lymphozytenproliferation, Phagozytose oder Komplementaktivierung ordnungsgemäß ablaufen, muss eine ausreichende Zinkverfügbarkeit gewährleistet sein. Neben Zink wirken auch andere Vitalstoffe dem Altern effektiv entgegen.

Die Forschung beschäftigt sich seit längerem mit der Rolle von Zink bei der Erhaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Zink ist eines der bedeutendsten Spurenelemente im Organismus. Zink ist nicht nur in über 200 enzymatische Prozesse eingebunden, sondern auch wichtiger Bestandteil zahlreicher Proteine, zu denen auch Hormone, Hormonrezeptoren, Neuropeptide und vermutlich Polynukleotide gehören. Aufgrund seiner primären Bedeutung in der Zellteilung und -differenzierung, Gentranskription und Apoptose gilt Zink als ein wichtiges Element für eine adäquate Funktion des Organismus, und zwar bereits ab dem frühen embryonalen Stadium. Zink ist während der gesamten Lebensspanne essentiell für das Zusammenspiel von Nerven-, Immun- und dem neuroendokrinen System, was einmal mehr auf die Bedeutung von Zink beim Alterungsprozess hinweist. Denn eine Unterbrechung dieser Interaktionen wird für die meisten altersbedingten Dysfunktionen verantwortlich gemacht.

Zink und das Immunsystem

Das Immunsystem könnte für das Tempo des Alterns bestimmend sein. Zink wiederum ist für das Immunsystem unentbehrlich, und bereits ein leichter Zinkmangel kann zu einer funktionellen Störung des Immunsystems führen. Das trifft umso mehr auf ältere Menschen zu. Zink beeinflusst vor allem die T-Zell-Entwicklung; Zinkdefizite verursachen folglich einen Defekt des T-Zell-Systems. Es werden weniger T-Zellen ausgeschüttet, und mit zunehmendem Alter sinkt die Anzahl der T-Lymphozyten weiter. Die Immunantwort wird allgemein herabgesetzt und die Anfälligkeit gegenüber Allergien, Autoimmunerkrankungen, Virusinfektionen und Tumorentstehung nimmt zu.

Zink ist sowohl für die zelluläre als auch für die humorale Abwehrleistung unersetzlich und zudem an der Phagozytose, Komplementaktivierung und Cytokinproduktion beteiligt. Das Spurenelement beweist auch durch seine antivirale Wirkung seine bedeutende Rolle in der Immunabwehr. Entsprechend kann ein Zinkmangel die altersbedingte Abwehrschwäche noch potenzieren. Ist Zink nicht ausreichend vorhanden, kommt es darüber hinaus zu einer Überproduktion von Zytokinen, was zu chronisch-entzündlichen Prozessen führen kann.

Zink für alle Sinne

Zink wird auch im fortgeschrittenen Alter in hohen Konzentrationen in Gehirnregionen wie dem Hypothalamus und Cerebellum gefunden sowie in einigen endokrinen Geweben und im Reproduktionssystem. Daraus erklärt sich die Tatsache, dass ein Zinkmangel zu mentaler Retardierung, Hypogonadismus und Impotenz führen kann. Auch die Funktion der Sinnesorgane ist mit zunehmendem Alter häufig beeinträchtigt, insbesondere der Geschmacks- und Geruchssinn sowie der visuelle Sinn. Etwa ab dem 50. Lebensjahr lässt das Dämmerungssehen nach; die eingeschränkte Sehfähigkeit im Dunkeln wird durch ein mögliches Zinkdefizit noch verstärkt.

An der Haut werden Alterserscheinungen besonders augenscheinlich. Die Abnahme des Wassergehaltes in den Geweben mit dem daraus resultierendem Elastizitätsverlust, die Hautverdünnung, Pigmentzunahme und Faltenbildung sind typische Merkmale des Alterns; bei Zinkmangel wird die Haut zusätzlich trocken und schuppig, die Wundheilung ist verzögert, und es kann zu Alopezie kommen.

Viel Zink im Hippocampus

Vom neurologischen Standpunkt aus gesehen verursacht Zinkmangel Ataxie, Depressionen und Stimmungsschwankungen. In Fachkreisen wird zudem die mögliche Wirksamkeit von Zink bei Alzheimer diskutiert.

Zink übt eine kritische Rolle bei der Funktion verschiedener regulatorischer und katalytischer Proteine aus. Im Gehirn ist Zink an Proteine gebunden und wichtig für dessen Struktur und Funktion.

Im Hippocampus wurde der höchste Zinkgehalt nachgewiesen. Beim Hippocampus handelt es sich um ein Gewebe aus Neuronen, welches für das Gedächtnis von besonderer Bedeutung ist. Nachweislich nimmt mit dem Alter die Zinkkonzentration im Hippocampus ab, was bei der Alzheimer-Erkrankung sehr ausgeprägt ist. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Glukosetoleranz, was dazu führt, dass gehäuft Diabetes Typ II auftritt. Auch die Glukoseverwertung im Gehirn alternder Menschen nimmt ab. Bei Alzheimer-Patienten ist auch die signifikante Abnahme der Glukoseutilisation im Gehirn um bis zu 40 bis 50 Prozent ein Leitsymptom. Je stärker der Glukosestoffwechsel im Gehirn reduziert ist, umso schwerwiegender ist die Demenz ausgeprägt. Zink spielt auch hier eine Rolle, da es in den Kohlenhydratstoffwechsel involviert ist. Eine Studie an Patienten mit der Diagnose Demenz vom Alzheimertyp ergab unter der Behandlung mit Zink oral über einen Zeitraum von drei bis zwölf Monaten eine Besserung der Gedächtnisleistung, des Verständnisses, des Verstehens und des Sozialkontaktes.

Freie Radikale – Zink schützt die Zelle

Freie Radikale werden häufig im Zusammenhang mit der Entwicklung verschiedener Erkrankungen wie Arteriosklerose und Krebs genannt – Erkrankungen, die vor allem im Alter beobachtet werden. Den Sauerstoffradikalen gilt dabei besonderes Interesse, da sie bei der Energieerzeugung auf natürliche Weise entstehen. Sauerstoffradikale schädigen eine Vielzahl zellulärer Verbindungen, wie z. B. die Basen von Nucleinsäuren mit nachfolgender möglicher Veränderung der Chromosomen und damit des Erbgutes; sie greifen aber auch Proteine und Lipide an.

Die Rolle von Zinkmangel bei der Entstehung von Arteriosklerose ist noch nicht genau geklärt, jedoch weisen Studien darauf hin, dass zwischen niedrigen Zinkwerten und Herzerkrankungen ein Zusammenhang besteht. Darüber hinaus zeichnet sich Zink durch antioxidative und antientzündliche Eigenschaften aus und ist somit wichtig für eine normale Funktion der Gefäße. Oxidativer Stress kann durch die Gabe von Zink zumindest zum Teil geblockt werden.

Radikalenfänger und Anti-Aging

Radikalenfänger sollen der Zellalterung Einhalt gebieten. Zink ist strukturelle Komponente des Enzyms Superoxiddismutase, das hochreaktive und zelltoxische Superoxid-Radikale entgiften kann. Wie die Vitamine C und E, ß-Karotin und Selen ist Zink damit Teil des körpereigenen Antioxidantien-Systems, das Zellen und Gewebe vor den Angriffen überschüssiger freier Radikale schützt.

Umgekehrt erhöht ein Zinkdefizit die Anfälligkeit für Erkrankungen, die auf eine Schädigung durch Radikale zurückzuführen sind, denn ein Mangel an dem essentiellen Spurenelement verursacht oxidativen Stress für die Membranen. Zink ist ferner erforderlich, um physiologische Metallothionein-Werte aufrecht zu erhalten, die vermutlich ebenfalls vor freien Radikalen schützen. Zink maskiert Thiole, um deren Interaktion mit Eisen und damit die direkte Bildung von freien Radikalen zu verhindern.

Anti-Aging Wirkstoff aus Rotwein

Auch das Polyphenol Resveratrol zeichnet sich durch ausgeprägte antioxidative Wirksamkeit aus. Resveratrol ist ein starkes Antioxidans, das aus (Wein-)Trauben, bestimmten Beeren und verschiedenen Pflanzen gewonnen wird. Es kommt in natürlicher Form in Rotwein vor. Der Wirkstoff neutralisiert reaktive Sauerstoffradikale und kann körpereigene antioxidative Enzymsysteme wie die Superoxiddismutase und einige Katalasen stimulieren. Resveratrol hat neben antioxidativen auch antitumorale, antivirale, entzündungshemmende und kardioprotektive Eigenschaften. Es wurde außerdem nachgewiesen, dass Resveratrol dem Körper eine Kalorienrestriktion (CR) vortäuscht und als – das bisher am besten untersuchte – CR-Mimetikum wirkt. Kalorienreduktion gilt als eine der vielversprechendsten Anti-Aging-Ansätze und Methode zur Lebensverlängerung, denn dadurch sinkt der Grundumsatz und der Körper benötigt weniger Energie. Wird in den Mitochondrien weniger Energie produziert, sinken der Ausstoß von freien Radikalen und der oxidativen Belastung.

Osteoarthritis

Arthrose oder Osteoarthritis ist die am weitesten verbreitete Krankheit im Bereich der Gelenke und eine typische Erkrankung im Alter. Bei rheumatischen Erkrankungen werden je nach Krankheitsstadium Basisrheumatika und antiinflammatorisch wirksame NSAR eingesetzt. Diese Behandlung ist jedoch oft mit starken Nebenwirkungen behaftet. Bei Arthrose-Patienten sollten die Gelenke deshalb zusätzlich zur medikamentösen Therapie wirksam und gleichzeitig nebenwirkungsarm gestärkt werden. So unterstützen Produkte mit gezielt dosierten Aminosäuren wie L-Prolin, L-Methionin und Taurin sowie Glukosamin und Chondroitinsulfat die klassische Arthrose-Therapie sehr effektiv und tragen in hohem Maße dazu bei, Schmerzen und Steifheit der Gelenke zu lindern (z. B. aminoplus® gelenk).

Frühzeitig supplementieren und vital statt vorzeitig altern

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zählt Zink zu den Nährstoffen, mit denen die meisten Menschen eher unterversorgt sind. Der tägliche Zinkbedarf beträgt laut DGE für Frauen 7 mg und für Männer 10 mg. Vor allem Kinder, Schwangere, prämenopausale Frauen und ältere Personen sind von Zinkmangel betroffen. Auch Stress verändert den Zink-Metabolismus. Ein niedriger Zinkgehalt im Serum bei gleichzeitig hoher Ausscheidung über den Urin ist häufig mit einem Trauma, Entzündungen, Tumoren und Verbrennungen assoziiert. Auch Hormone wie Glukokortikoide, Glucagon und Epinephrin setzen den Serum-Zinkgehalt herab. Auch Kuhmilch bindet durch seinen reichen Gehalt an Casein Zink.

Um vorzeitigen Alterserscheinungen vorzubeugen, empfiehlt sich eine Substitution mit einem Zinkpräparat (z. B. Unizink® 50). Zink zeichnet sich insbesondere auch durch seine antientzündliche Wirkung aus, so dass die Einnahme des Zinkpräparates bereits in relativ geringer Dosierung die Entzündungsprozesse bei älteren Menschen vermutlich hemmt. Dadurch kommt es in Folge auch seltener zu altersbedingten Infektions- und Autoimmunerkrankungen wie z. B. Diabetes und Rheumatoide Arthritis. Die Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate werden durch Zink demzufolge positiv beeinflusst. Die moderne Anti-Aging-Medizin setzt außerdem auf den Einsatz hochdosierter Antioxidantien wie Resveratrol (z. B. Resol®) und Aminosäuren.

Dr. Astrid Heinl-Zapf
Neptunweg 6
85609 Aschheim

© Fotolia 159743156

Neurodegeneration – nutritiver Einfluss durch Polyphenole

Vor allem Beerenfrüchte zeigen antioxidative Kapazität

Etwa 1,2 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter der Alzheimer Erkrankung – ein weiterer Anstieg der Inzidenz wird prognostiziert. Obgleich die Ursachen allgemein für Demenzen und andere neurodegenerative Erkrankungen vielfältig und im Einzelnen noch nicht vollständig verstanden sind, zeichnet sich u. a. auch ein nutritiver Einfluss auf das Risiko ab. Von besonderer Bedeutung ist hier die Zufuhr an bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffen – im Speziellen der Polyphenole – deren Aufnahme, Untersuchungen zufolge, invers mit der Gefahr korreliert, an Demenz zu erkranken.

Mit einer erblichen Veranlagung können nur ca. 50% der Alzheimer Fälle erklärt werden. Die Forschungsergebnisse der letzten Jahre weisen auf eine Beteiligung entzündlicher und oxidativer Prozesse hin. Die vermehrte Bereitstellung von Entzündungsmediatoren (z. B. IL-1, IL-6) und freien Radikalen im Körper scheint die Neuronenschädigung bzw. deren Absterben zu begünstigen. Besonders vom radikalischen Angriff bedroht sind die Zellmembranen und deren Fettsäuren. Das Gehirn weist einen hohen Sauerstoffbedarf auf, die Energiegewinnung, im Rahmen der Zellatmung, läuft hier auf Hochtouren. Generell werden jedoch nur bis zu maximal 97% des eingeatmeten Sauerstoffs vollständig zu Wasser reduziert. Die verbleibenden 3 % des Sauerstoffs erfahren eine Umwandlung in freie Radikale. Damit sind die Gehirnstrukturen per se einer verstärkten Radikalbelastung ausgesetzt.

Weitere Gefährdung durch freie Radikale

Der Anteil an oxidationsempfindlichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist in den Membranen der Nervenzellen besonders hoch, was ebenfalls eine weitere Gefährdung durch freie Radikale birgt. Schließlich ist die Funktionsfähigkeit der neuronalen Membranen eine wesentliche Voraussetzung für die Reizleitung. Werden die Membranen durch den oxidativen Angriff modifiziert und geschädigt, ist eine synaptische Transmission nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich. Ein weiterer Grund für das besondere Risiko durch freie Radikale liegt im hohen Eisen- bzw. Kupfergehalt der Basalganglien. Erhöhte Eisen- bzw. Kupferkonzentrationen können die Umwandlung weniger toxisch wirkender freie Radikale (Superoxidradikale) in die hochtoxischen Hydroxylradikale katalysieren, wodurch wiederum die Peroxidation der Membranlipide beschleunigt wird.

Neuroprotektion durch Polyphenole

Antiinflammatorisch und antioxidativ wirksamen Biomolekülen kommt in Zusammenhang mit der Prävention eine besondere Bedeutung zu. Hier können im Speziellen die Polyphenole (Flavonoide, Phenolsäuren) aus bestimmten Obst-, Gemüsesorten und Gewürzpflanzen empfohlen werden, denn deren vielfältig gesundheitsfördernde Effekte schließen vor allem eine effiziente entzündungshemmende und antioxidative Wirkung mit ein.

In Zusammenhang mit der Prävention von Demenzen und anderen degenerativen Erkrankungen ist aber zusätzlich die nervenzellschützende Wirkung dieser bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffe von Interesse.

In einer französischen Untersuchung wurden mehr als 1300 Personen (ab dem 65. Lebensjahr) über einen Zeitraum von fünf Jahren auf ihre Zufuhr an Polyphenolen (speziell Flavonoide) untersucht. Es zeigte sich, dass die Gruppe mit der höchsten und mittleren Aufnahme im Vergleich zu jener mit der niedrigsten Aufnahme ein um 50 % reduziertes Risiko für die Entwicklung einer Altersdemenz aufwies.

Auch die SUVIMAX-Studie, an welcher insgesamt mehr als 2500 Probanden mittleren Alters teilgenommen hatten, kam, nach Auswertung mittels multivariabler, linearer Regression, zu folgendem Ergebnis: Die Aufnahme bestimmter Polyphenole (diverse Flavonoide und Phenolsäuren, vor allem vom Typ „Anthocyane“) korreliert invers mit dem Risiko des Verlustes an mentaler Leistungsfähigkeit. Die Probanden, die eine gute Polyphenolversorgung hatten, konnten sich besser artikulieren und hatten ein besseres Gedächtnis als jene, die eine geringe Zufuhr im Alltag praktizierten.

Auch eine weitere Kohortenstudie, die mit 652 Probanden durchgeführt wurde, bestätigte den positiven Effekt der gemischten Polyphenole auf die Verbesserung der kognitiven Eigenschaften. In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass Polyphenole (vor allem jene in Beerenfrüchten vorkommende) die Plastizität des Hippocampus deutlich verbessert und altersbedingte Veränderungen in Bezug auf die neuronale Signaltransduktion reversibel waren. Polyphenole aus Beerenfrüchten (wie z. B. Heidel-, Acai-, Gojibeeren) sowie Traubenkernextrakte (OPC) ergaben in tierexperimentellen Untersuchungen einen Anstieg der antioxidativen Kapazität, eine Verminderung des Untergangs von Neuronen sowie einen Rückgang der Gehirnarthrophie. Interessant ist die hemmende Wirkung, die Polyphenole aus bestimmten Lebensmitteln (Früchte, Gewürze) auf die Fibrillen – und Amyloidbildung im Gehirn haben. Hier ergaben sich Hinweise aus wissenschaftlichen Studien auf eine Reduktion der Eiweißaggregation, die letztlich zur Plaquebildung führt.

Was ist in der Praxis bei der Anwendung von Polyphenolen zu beachten?

Polyphenole wirken am Besten gemeinsam „im Konzert“. Da sie hochwirksame Antioxidantien darstellen, sind bei einer hochdosierten Einzelgabe prooxidative Effekte nicht auszuschließen. Auch Polyphenole bedingen sich (wie die klassischen Antioxidantien z. B. Vitamine E und C auch) wechselseitig zur Regeneration. Als besonders polyphenol(anthocyan-)reich gelten beispielsweise Beerenfrüchte, allen voran die Goji-, und die Acaibeere. Ihre antioxidative Kapazität ist um 4000 Prozent höher als beispielsweise dieselbe Menge Orangen aufweist. In einer Studie, die im Labor eines Forschungsinstitutes in Washington, USA, durchgeführt wurde, konnte gezeigt werden, dass diese speziellen Beerenfrüchte die Entzündungskaskade hemmen und somit auch bei entzündlichen Prozessen hilfreich sein können. Bei den Gemüsesorten gelten vor allem die Kohlarten, Knoblauch und Spinat als polyphenolreich.

Resveratrol, welches ebenfalls zu den Polyphenolen gerechnet wird, ist von Einfluss auf die Aktivität der Sirtuine, die ihrerseits den Zellzyklus und die Reparaturfähigkeit der DNA positiv beeinflussen. Durch Resveratrol wird die Aktivität von Sirtuinen (Histon-Deacetylasen) erhöht, wodurch es zu einer Beeinflussung der Signaltransduktionswege und Regulation der Genexpression kommt. Solche epigenetischen Kontrollmechanismen sind, wie inzwischen seitens der Molekularbiologen bekannt ist, von erheblichem Einfluss auf die allgemeinen Alterungsprozesse und die Gesundheit im Allgemeinen. Resveratrol wird im menschlichen Organismus rasch metabolisiert und in Sulfat- und Glucuronidkonjugate überführt. Untersucht wurden in diesem Zusammenhang Dosierungen von Resveratrol zwischen 0,1 und 2,5 mg/Tag, die als probat bei mehrwöchiger bzw. längerfristiger Anwendung gelten.

Höher dosierte Zufuhren von 20 bis 25 mg werden in aktuellen Fachpublikationen seitens der Forschungsgruppen allenfalls als Einmalgabe, keinesfalls aber als mehrtägige oder gar längerfristige Dosierung empfohlen.

Ein besonderer Wirksynergismus besteht zwischen Resveratrol und Kurkumin. In diversen Studien konnte gezeigt werden, dass Resveratrol grundsätzlich am besten in Kombination mit anderen natürlich vorkommenden sekundären – antioxidativ und antiinflammatorisch wirksamen – Pflanzenstoffen wirkt.

Empfehlenswert ist daher die Anwendung von Resveratrol und Kurkumin im natürlichen Verbund mit anderen polyphenolreichen Obst – und Gemüseextrakten (z. B. kombiniert in „plantazym“ enthalten). Zwei Kapseln des Präparates liefern 200 mg Polyphenole – eine Dosierung, die diversen wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge als empfehlenswert gilt.

Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll
Eichstr. 22
67098 Bad Dürkheim
E-Mail: mail@prof.drmdoell.de
www.prof.drmdoell.de

ML VERLAG

Edelsteine als Instrument der ganzheitlichen Energiearbeit

Mit dem ganzheitlichen Therapiekonzept der Kosmologischen Edelsteinenergetik legt Heidrun H. Horn eine Methode vor, die sowohl eine diagnostische, als auch therapeutische Bereicherung in der Praxis darstellt.

Detailliert werden neue „Signaturen“ von acht Edelsteinen vorgestellt, anhand derer die Autorin auf Hintergründe von Krankheiten eingeht. Jeder einzelne Stein steht in Resonanz mit einer spezifischen menschlichen Erfahrungsebene und hilft durch seine ihm eigene Schwingungsinformation, Traumata und Defizite im Inneren aufzudecken und bis zu ihrer Entstehung zurückzuverfolgen. Bewusstseinspotenziale, die zu unserer Ganzwerdung fehlen, werden erweckt und sinnvoll integriert und somit die Heilung initiiert.

Erfahren Sie in diesem Werk:
- Wege zu emotionaler Heilung und Veränderung von mentalen Mustern
- Die Notwendigkeit einer individuellen und heilsam gelebten Spiritualität
- Möglichkeiten zur Aktivierung der Körperzellintelligenz
- Den gezielten Einsatz von Edelsteinen für einen individuellen Heilungsweg

Heidrun H. Horn
Kosmologische Edelsteinenergetik
Kosmos – Edelstein – Mensch
1. Auflage Juli 2017, 244 Seiten
ISBN 978-3-946746-27-0, 29,95 Euro

Leseprobe unter www.ml-buchverlag.de

Unser Bestellservice

09221 / 949-389

09221 / 949-377

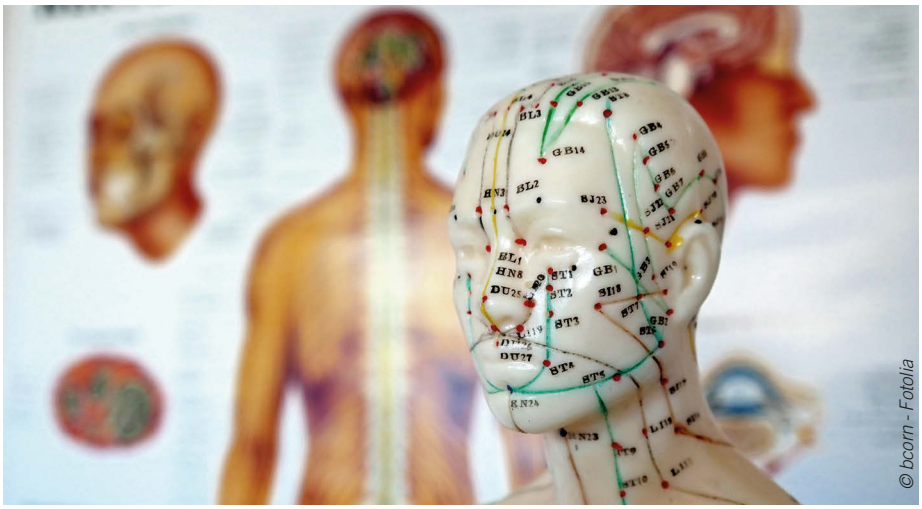
www.ml-buchverlag.de

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5
95326 Kulmbach

Heilende Akupunktur

Notizen nach 40 Jahren Praxis der Akupunktur

Essentielle Modalitäten zum Heilen mit Akupunktur werden in diesen stichpunktartigen Notizen kurz vorgestellt. Die Chinesische Medizin ist in ihrem Wesen eine „heilende Medizin". Sie kann beispielsweise Organschwächen dauerhaft beheben und so Dysfunktionen ausgleichen bzw. auflösen. Der primäre Fokus der Chinesische Medizin ist Glück, gleich bedeutend mit lange leben, und als zweites Ziel sind es viele Kinder. Hier ist China Weltmeister geworden.


© bcom - Fotolia

Die Harmonie der Lebensenergie, der Lebenskräfte, des Qi der chinesischen Medizin, des Prana in der indischen Medizin, ist die grundlegende Essenz, das Wesen von Gesundheit. Die Disharmonie der Lebenskräfte ist die Ursache von Krankheiten.

Qi, das Prana, der „Lebenshauch" der „innere Wind", der innere Atem, ist die Quelle unserer Lebensfunktion, der Körperwärme, der Verdauung der Nahrung, der Gefühle, der Freude, der Aggressionen, der Motivation und der Abwehrkraft.

Stabile Gesundheit und gute Immunabwehr sind abhängig von der Harmonie der Lebenskräfte der fünf inneren Organe bzw. deren grundlegenden Funktionen wie Atmung, Verdauung der Nahrung, Beziehungen mit Mitgefühl und Liebe, Ruhe und Regeneration aus tiefem Schlaf oder guter Meditation.

Beginnen mit Bai Hui

Die Nadelung der Punkte Du Mai 20 Baihui und Sishenchong, dem Extrapunkt 6, öffnet die Innenräume des Körpers für die Einflüsse der Seele. Die „aufhellende" Wirkung der Seele-Körper-Verbindung kann man meist auch bei der alleinigen Nadelung des Punktes Baihui Du 20 in einem geringen Ausmaß feststellen.

Den Himmel Tian öffnen

Die Punkte Baihui und Sishenchong, sowie auch die Punkte des „äußeren Sishenchong", 1 Cun weiter seitlicher, die das Kronen-Chakra aktivieren, haben eine „aufhellende" Wirkung. Die Hände werden zusätzlich trichterförmig am Rande des Kronen-Chakra gehalten, so beginnt das Licht meist von selbst besser zu fließen. Der Körper öffnet sich zur Seele, zum inneren Licht des Bewusstseins, den helleren Kräften des Shen.

Yin-Energie-Basis stärken

Die Nierenenergie des Beckenraumes, die Kraft des Yin, wird dann im zweiten Schritt langsam aktiviert. Die Nadelung der Punkte Ni. 3 Taixi., MP. 6 Sanyinjiao sowie Le. 3 Taichong ist in Verbindung mit dem NADA-Punkten von Michael O. Smits für die Aktivierung des Nierenbereiches von wesentlicher Bedeutung.

Die Stärkung der Nierenenergie aktiviert die Grundenergie und somit die Erdung in einer gestärkten Basis. Damit wird die Verbindung zu den nährenden Erdenergien gefördert. Wenn der Atem nach unten in den Beckenraum gerichtet wird entsteht meist von selbst eine stärkere Verbindung zum Raum des Herzens, zur „Mitteenergie".

Qi Gong während der Akupunktursitzung

Die Integration von Qi Gong während der Akupunktursitzung mit der kreisförmigen Haltung der Hände erhöht die Bewusstheit für die Energieräume des Herzens, des Bauchraumes und des Beckens. Die Hände werden kreisförmig zunächst vor dem Brustraum, später auch kreisförmig vor dem Bauch- und Beckenraum gehalten und langsam ausgeweitet. Die optimale Weite des Halbkreises ergibt sich für den Patienten von selbst.

Das Fokussieren des Bewusstseins nach innen geht weiter. Man bittet den Patienten, seine Aufmerksamkeit mit geschlossenen Augen nach innen, in den gesamten Körper hinein zu richten. Der Fokus der Aufmerksamkeit geht so immer tiefer auf die Körperempfindungen und in die Gefühle. Gleichzeitig bleibt die Achtsamkeit des Patienten bei der Atmung.

Auch der Therapeut fokussiert gemeinsam mit dem Patienten die Aufmerksamkeit in die inneren Räume und bittet den Patienten immer wieder, mit seiner Wahrnehmung noch mehr in den Körper zu gehen. Der Patient verspürt meist nach kurzer Zeit ein Gefühl von Entspannung, von leichtem Kribbeln oder von diskretem Fließen.

Die Wirkung der Akupunktur kann durch Meditation optimiert werden. *© Monika Wisniewska - Fotolia*

Sammlung des Bewusstseins

Mit den Händen unterstützt der Patient die Sammlung des Bewusstseins auf die Atmung, auf tiefes Einatmen, auf die verlängerte Ausatmung, auf den Herzraum und auf den Bauchraum. Die Hände helfen den Fokus kreisförmig in diesen Räumen zu

halten. In der Sammlung des Bewusstseins nimmt man dann die folgenden Qualitäten wahr: das Stärkende des Einatmens, die Entspannung beim Ausatmen, die Wärme und Ausweitung des Herzraumes. Die Lebenskräfte werden so bewusster wahrgenommen. Deren Störungen oder Stockungen bei Blockaden werden nach einigen Übungssitzungen langsam gelöst.

Achtsames Bewusstsein heilt

Auch ein aufmerksames waches Bewusstsein des Therapeuten, das sich im achtsamen Zuhören zeigt, ist heilsam, weil es das Bewusstsein des Kranken weitet und zu einem anderen Verständnis der Erkrankung führt. Mit „doppeltem bzw. dreifachem Bewusstsein" werden Dinge reflektiert und so auch viel tiefer betrachtet.

Herz-Harmonie heilt

Mit Li, dem „Feuer", wird von der Chinesischen Medizin der Ausdruck und die Energie des Herzens beschrieben. Das Herz-Feuer ist die essentielle Herzqualität, eine expansive Energie, eine sich ausweitende wärmende Energie, die Menschen verbindet und Beziehungen knüpft und festigt. Freude hat auch eine wesentliche transzendente Qualität.

Herz-Feuer der Mitte harmonisieren

Die Nadelung der Punkte Ren Mai 17 Shanzhong und den vier im Abstand von 1 Cun umgebenden Punkten bringt zusätzlichen Fokus auf diesen Bereich des Brustkorbs. Sie aktiviert und öffnet das Herz. Hier werden die Hände kreisförmig vor den Brustkorb gehalten. Man bittet den Patienten, in die Mitte des Brustkorbes zu atmen, die Aufmerksamkeit hier zu fokussieren.

Das Herz-Chakra als viertes Chakra liegt in der Mitte. So hat das Herz über seine Mittelstellung eine zentrale heilende und auch harmonisierende Funktion auf die Gesamtenergie des Körpers. Das Herz ist der Sitz der Freude, des Mitgefühls und der Liebe, dies sind die wesentlichen Eigenschaften der Herzenergie, die auch das Glücksgefühl einschließt.

Hände heilen

Hände wärmen, Hände nähren, Hände halten. Sie unterstützen die Energien, die Lebenskräfte die im Körper gespeichert sind und frei fließen. Im Besonderen nähren zarte Hände das Yin, die Essenz, die Körpersubstanz. Oft könne sie diese tiefe Energie gut aufladen. Die Patienten sagen dann „Die Batterie ist wieder aufgeladen".

Neben dem Herzen sind die Hände die wichtigste Quelle für heilende Lebensenergie. *©artfocus - Fotolia*

Die Hände verbinden Patienten mit dem Therapeuten. Ein warmer zarter oder energievoller Händedruck gibt Vertrauen und eröffnet eine warme freundliche, unterstützende Beziehung.

Die Energie kann man mit den Händen ins Fließen bringen, das Fließen fördern, ableiten, ausleiten. Hände helfen sehr gut, Füllezustände abzuleiten: Sie können mit langsam streichenden Bewegungen, die zur Peripherie gerichtet sind, Spannungen lösen und ableiten.

Energieblockaden lösen ist alltäglich in der Arbeit der Hände. Energieblockaden sind die Ursache und die Grundlage für Schmerzen. Akupunkturbehandlung, aber auch heilende Hände, können tiefgehende Blockaden nachhaltig lösen. Langsamkeit ist hier das Prinzip und nicht das vehemente, tief in die Schmerzen gehende Massieren.

Dr. med. Gabriel Stux

Dr. med. Gabriel Stux
Centrum Gesundheit & Meditation
Inselstr. 34
40479 Düsseldorf
StuxGabriel@me.com
Akupunktur Gesundheit & Meditation: Siehe Website: www.GabrielStux.de

Aktivkomplex aus 26 verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, pflanzlichen Enzymen und Gewürzen

Für Zellschutz, Unterstützung des Immunsystems, Energiestoffwechsel und ein gesundes Nervensystem (Vitamin C)

Mit Acai-, Gojibeeren-, Granatapfelextrakt, Ingwer, Kurkumin, Resveratrol, OPC und pflanzlichen Enzymen und vielen Gemüsesorten

Rein vegetarisch, frei von Gelatine, Laktose, Gluten und anderen Zusatzstoffen

Kostenlose Bestellhotline
0800 1010972
Fax 06322 620419
info@juventahealthcare.com
www.juventahealthcare.com
Auch in den Apotheken unter PZN 5746371 (60 Kps.) und PZN 5746388 (120 Kps.) erhältlich

Speisen aus unbeschichteten Menüschalen enthalten hohe Aluminiumgehalte

Speisen aus unbeschichteten Aluminiummenüschalen können hohe Gehalte an Aluminium enthalten. Dies ist das Ergebnis eines BfR-Forschungsprojekts, in dem einige Lebensmittel orientierend untersucht wurden, die nach den Regeln des Cook&Chill-Verfahrens zubereitet und anschließend warmgehalten wurden.

Die Messergebnisse zeigen trotz der begrenzten Zahl der untersuchten Proben, dass insbesondere beim Warmhalten im Anschluss an das Cook&Chill-Verfahren Aluminiumionen auf saure Lebensmittel übergehen. Das Cook&Chill-Verfahren ist ein gängiges Verfahren für die Essensversorgung in Gemeinschaftsverpflegungen wie Kindertagesstätten, Schulen, Kantinen oder Außer-Haus-Verpflegung. „Angesichts der ohnehin vorhandenen Belastung mit Aluminium in der Bevölkerung sollte eine Minimierung jedes vermeidbaren, zusätzlichen Eintrags angestrebt werden. Dies gilt vor allem für empfindliche Verbrauchergruppen wie Kleinkinder oder Senioren, die unter Umständen täglich Speisen verzehren, die in Aluminiumschalen warmgehalten werden“, sagt BfR-Präsident Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel. Grundsätzlich sind Aluminiumverbindungen ein natürlicher Bestandteil des Trinkwassers und vieler unbehandelter Lebensmittel, wie beispielsweise Früchte und Gemüse. Zudem können Verbraucherinnen und Verbraucher Aluminium bei unsachgemäßem Gebrauch von aluminiumhaltigen Kochgeschirr oder Aluminiumfolie sowie auch aus kosmetischen Mitteln aufnehmen.

(idw) Dr. Suzan Fiack
Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

Eine Studie des BfR wies den Übergang von Aluminium aus Menüschalen in Lebensmitteln eindeutig nach. © tunedin – Fotolia

Frieren hilft! UKE-Forscher identifizieren Stoffwechselweg zum Abbau überschüssigen Cholesterins

Sinken die Temperaturen, haben Menschen größeren Appetit und nehmen folglich mehr und zumeist auch fettreichere Nahrung zu sich. So wird der Körper mit ausreichend Energie versorgt, die für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur notwendig ist. Doch fettreiche Nahrung enthält auch viel Cholesterin, welches vom Körper nicht zur Energiegewinnung genutzt werden und im Überschuss Zellen schädigen kann.

Wissenschaftler des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) und des dort ansässigen Sonderforschungsbereichs 841 „Leberentzündung“ (SFB 841) konnten nun einen Mechanismus in der Leber identifizieren, über den der Organismus überschüssiges Cholesterin effizient in Gallensäuren abbauen und somit unschädlich machen kann. Die Forschungsergebnisse sind in der Fachzeitschrift Nature Medicine erschienen.

„Schon länger wissen wir, dass niedrige Temperaturen zu einer gesteigerten Wärmeproduktion im sogenannten braunen Fettgewebe führen. Da dieser Prozess viel Energie benötigt, kann Kälte als Therapieoption zur Behandlung übergewichtsbedingter Erkrankungen wie Diabetes oder der entzündlichen Fettleber eingesetzt werden“, erklärt Prof. Jörg Heeren, stellvertretender Direktor des Instituts für Biochemie und Molekulare Zellbiologie des UKE und federführender Leiter der Studie. Die Wissenschaftler konnten nun erstmals nachweisen, wie die Aktivierung des braunen Fettgewebes die Leber stimuliert, vermehrt Cholesterin zu Gallensäuren abzubauen. „Dies geschieht interessanterweise durch einen bislang wenig charakterisierten Stoffwechselweg, der – im Gegensatz zum bekannten Cholesterin-Abbauweg – nicht rückkoppelnd über Gallensäuren abgeschaltet wird. So kann der Körper auch unter Kälteeinfluss und der damit verbundenden erhöhten Nahrungszufuhr beständig überschüssiges Cholesterin in Form von Gallensäuren ausscheiden“, so Heeren.

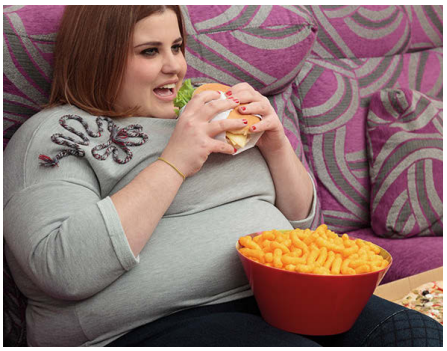
Die Aktivierung des braunen Fettgewebes führt insgesamt zu einer gesünderen Stoffwechsellage. Die vermehrt hergestellten Gallensäuren steigern ihrerseits nochmals die Wärmeproduktion und erhöhen so den Energieverbrauch. Auch wirken die Gallensäuren auf die Zusammensetzung der Bakterien im Darm ein. „Der Einfluss der Gallensäuren auf das Mikrobiom ist von großem Interesse, da wir wissen, dass Darmbakterien beispielsweise den Fortschritt entzündlicher Lebererkrankungen beeinflussen können. Durch die Entdeckung des alternativen Stoffwechselwegs in der Leber und dessen Regulierung über das braune Fettgewebe erhoffen wir uns, zukünftig Therapieansätze insbesondere zur Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen entwickeln zu können“, so Heeren.

(idw) Saskia Lemm
Unternehmenskommunikation
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

A. Worthmann et al. Cold-induced conversion of cholesterol to bile acids in mice shapes the gut microbiome and promotes adaptive tumorgenesis. DOI: 10.1038/nm.4357

Auf die Tageszeit kommt es an: Abends viele Kohlenhydrate sind ungünstig für die Gesundheit

Eine neue Veröffentlichung in der internationalen Zeitschrift „Nutrients“ zeigt: Jugendliche, die abends regelmäßig mehr Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index zu sich nehmen, haben im jungen Erwachsenenalter höhere Risikomarker für einen Typ-2-Diabetes. Zu dem Schluss kommt eine Studie der Universität Bonn, an der Prof. Dr. Anette Buyken vom Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn als Initiatorin beteiligt ist.



Ein abendlicher hoher Konsum von Kohlenhydraten bei jungen Menschen kann langfristig Diabetes verursachen. © esolla – Fotolia

„Die Spiegel vieler Hormone unterliegen einem 24-Stundenrhythmus, der durch die menschliche „Innere Uhr“ gesteuert wird. Zum Beispiel sind wir abends weniger insulinsensitiv, d. h. unsere Stoffwechselantwort auf unsere Nahrung – vor allem Kohlenhydrate – ist abends geringer als morgens“, erklärt Buyken. Während der Pubertät komme eine natürlicherweise verminderte Insulinsensitivität hinzu. Studien an Erwachsenen zeigen, dass der regelmäßige Verzehr von

Kohlenhydraten, die den Blutzucker stark ansteigen lassen – also Kohlenhydrate, die einen hohen „glykämischen Index“ (GI) haben – die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes begünstigen. Daher wurde in der DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) jetzt bei Jugendlichen untersucht, ob langfristig ein abendlich höherer Konsum von Kohlenhydraten mit höherem GI ungünstig für spätere Typ-2-Diabetesrisikomarker ist.

Die Analyse der Daten zeigte, dass Jugendliche, die im Alter von 9 bis 16 Jahren abends regelmäßig reichlich Kohlenhydrate mit höherem GI verzehrten, im jungen Erwachsenenalter (durchschnittliches Alter: 21 Jahre) insulinresistenter waren und einen höheren Fettleberindex (je höher der Index, desto eher liegt eine Fettleber vor) hatten als diejenigen, die abends moderate Mengen an Kohlenhydraten mit höherem GI verzehrten.

„Interessant ist, dass sich beide Zusammenhänge für den abendlichen, aber nicht für den morgendlichen Verzehr zeigen“, sagt Erstautorin Tanja Diederichs. „Für die langfristige Diabetesprävention ist es daher vermutlich entscheidend, abends auf große Kohlenhydratportionen mit höherem GI zu verzichten. Das bedeutet, Lebensmittel wie zum Beispiel Weißbrot, Instant-Kartoffelpüree oder klebrigen weißen Reis eher zu meiden“, fügt Initiatorin Prof. Dr. Anette Buyken hinzu, die seit April 2017 Professorin an der Universität Paderborn ist.

(idw) Nina Reckendorf
Stabsstelle Presse und Kommunikation
Universität Paderborn

Diederichs T, Herder C, Roßbach S, Roden M, Wudy SA, Nöthlings U, Alexy U, Buyken AE (2017). Carbohydrates from Sources with a Higher Glycemic Index during Adolescence: Is Evening Rather than Morning Intake Relevant for Risk Markers Of Type 2 Diabetes in Young Adulthood? Nutrients, DOI: 10.3390/nu9060591

Unglaublich formbar: Lesen lernen krempelt Gehirn selbst bei Erwachsenen tiefgreifend um

Beim Lesen lernen werden bestimmte Hirnregionen umfunktioniert. *© BillionPhotos.com – Fotolia*

Lesen ist eine derart junge kulturelle Errungenschaft, dass im Gehirn noch kein eigener Platz für sie vorgesehen ist. Während wir lesen lernen, werden daher Hirnregionen umfunktioniert, die bis dahin für andere Fähigkeiten genutzt wurden. Wissenschaftler der Max-Planck-Institute in Nijmegen und Leipzig haben herausgefunden, dass sich das Gehirn dabei so grundlegend verändert, dass sich selbst evolutionär sehr alte, tiefverborgene Strukturen an die neue Herausforderung anpassen. Zu diesen Erkenntnissen gelangte das Team anhand einer großangelegten Studie in Indien, in der Analphabetinnen sechs Monate lang lesen und schreiben lernten.

Lesen ist evolutionär gesehen eine derart junge Fähigkeit, dass sie sich noch nicht spezifisch genetisch verankert haben kann. Das heißt, es kann im Gehirn nicht das „Lesareal“ geben. Im Zuge des Lesenlernens muss es daher zu einer Art Recyclingprozess im Gehirn kommen: Hirnareale, die eigentlich von der Evolution für die Erkennung komplexer Objekte wie Gesichtern konzipiert waren, werden nun durch die Fähigkeit besetzt, Buchstaben in Sprache zu übertragen. Dadurch entwickeln sich einige Regionen unseres visuellen Systems zu Schnittstellen zwischen unserem Seh- und Sprachsystem.

„Bisher ging man davon aus, dass sich diese Veränderungen lediglich auf die äußere Großhirnrinde beschränken, die bereits dafür bekannt war sich schnell an neue Herausforderungen anpassen zu können“, so Studienleiter Falk Huettig vom Max-Planck-Institut für Psycholinguistik. Das internationale Forscherteam hat nun gemeinsam mit indischen Wissenschaftlern des Center of Bio-Medical Research (CBMR) Lucknow und der Universität Hyderabad erstmals in einer umfassenden Studie mit erwachsenen Analphabetinnen beobachtet, was sich im erwachsenen Gehirn verändert, während wir lesen und schreiben lernen – und Erstaunliches herausgefunden: Anders als bisher angenommen werden durch diesen Lernprozess Umstrukturierungen in Gang gesetzt, die bis in den Thalamus und den Hirnstamm hineinreichen. Im Vergleich zur verhältnismäßig sehr jungen Schrift des Menschen verändern sich also Regionen, die evolutionär gesehen recht alt sind – und selbst bei Mäusen und anderen Säugetieren bereits vorhanden sind.

„Wir haben beobachtet, dass die sogenannten Colliculi superiores als Teile des Hirnstamms und das sogenannte Pulvinar im Thalamus ihre Aktivitätsmuster zeitlich enger an Sehareale auf der Großhirnrinde koppeln“, so Michael Skeide, Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) in Leipzig. Die Thalamus- und Hirnstammkerne helfen unserer Sehrinde dabei, wichtige Informationen aus der Flut von visuellen Reizen herauszufiltern noch bevor wir überhaupt bewusst etwas wahrnehmen.“

Das Interessante dabei: Je stärker sich die Signale der Hirnregionen einander angeglichen hatten, desto besser waren die Lesefähigkeiten bereits ausgeprägt. „Wir gehen deshalb davon aus, dass diese beiden Hirnsysteme mit zunehmenden schriftsprachlichen Fähigkeiten besser zusammenarbeiten“, erklärt der Neuropsychologe weiter. „Auf diese Weise können geübte Leser vermutlich effizienter durch Texte navigieren.“

(idw) Verena Müller
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Max-Planck-Institut
für Kognitions- und Neurowissenschaften

Gesunde Blutfettwerte mit dem neuen lipoLoges®

Das innovative lipoLoges® ist ein Nährstoff-Konzept für normale Cholesterin- und Triglyceridspiegel sowie zur diätetischen Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen infolge von Fettstoffwechselstörungen. Auf natürliche Weise senkt es den LDL-Cholesterin- und Triglyceridspiegel zuverlässig und erhöht das gesundheitsfördernde HDL-Cholesterin. Das einzigartige Therapiekonzept besteht aus Morgen- und Abendkapseln.

lipoLoges® morgens enthält wertvolles Perillasamenöl und einen Spezialextrakt aus roten Trauben. Die ungesättigte Ω-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure im Perillasamenöl sorgt nachhaltig für die Aufrechterhaltung normaler Cholesterinspiegel im Blut . Bioaktive Polyphenole des Rote-Trauben-Extraktes wirken entzündungshemmend und schützen

die Gefäße vor freien Radikalen. Dadurch wird die Ablagerung von LDL-Cholesterin in den Gefäßwänden reduziert und die Wirkung der Ω-3-FS optimal unterstützt.

lipoLoges® abends enthält Omega-3-reiches Fischöl-Konzentrat. Hochkonzentriert und in einer besonders gut verwertbaren Form tragen die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) somit optimal zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei. Mit einer normalen Ernährung ist es nicht möglich, diese optimal abgestimmte Kombination aus Nährstoffen zu sich zu nehmen. lipoLoges® kann auch therapiebegleitend z. B. zu synthetischen Blutdruck- und Cholesterinsenkern eingesetzt werden. Die magensaftresistenten Fischölkapseln verhindern ein „fischiges" Aufstoßen, da der Kapselinhalt erst im Darm freigesetzt wird. lipoLoges® ist lactose- und glutenfrei und rezeptfrei nur in der Apotheke erhältlich.

Dr. Loges + Co. GmbH
Schützenstraße 5
21423 Winsen (Luhe)
www.loges.de

50 Jahre – ALH feiert Jubiläum mit spannenden Bildungsaktionen

Unter dem Motto „Menschen. Mut. Möglichkeiten." bietet die ALH-Akademie im Jubiläumsjahr spannendes kostenfreies Fachwissen an. Neben Webinaren im Bereich Karriere- und Berufungscoaching sowie Business- und Marketingtraining findet im September ein kostenfreier Webinarlehrgang mit dem Titel „Bewusst und glücklich leben" statt. Mit der Teilnahme an fünf topaktuellen Online-Vorträgen können die Teilnehmer ein Abschlusszertifikat erwerben. Die Vorträge behandeln die Themen „Lebensart – durch Konsumverzicht zum inneren Glück", „Achtsamkeit – Gelassen in ein

bewusstes und glückliches Leben", „Mood food – ganzheitliches Glück mit Nahrung für die See", „Lebensglück – Mit Humor geht es leicht" sowie „Natur pur – nutze die Heilkraft der Natur". Auf der interaktiven Website www.50jahrealh.de können Interessierte sich zudem über das Finden ihrer Berufung, ihren beruflichen Weg und ihre individuellen Erfolgsgeschichten austauschen. Dabei können sie über ihre eigenen Geschichten berichten, sowie die Storys anderer lesen und kommentieren.
Detailinformationen zu den 50-Jahres-Aktionen finden Interessierte unter www.alh-akademie.de/50jahre.

ALH-Akademie
Gottfried-Hagen-Straße 60
51105 Köln
www.alh-akademie.de

Nosoden und Substanzmuster von MERIPHARM-KERN

MERIPHARM-KERN hat es sich seit Jahrzehnten zur Aufgabe gemacht, allen Testern, egal mit welcher Methode sie ihre Ergebnisse erzielen, sinnvolle Hilfe anzubieten. Dies begann mit Ampullen zu den MERIDIANKOMPLEXEN und gipfelte schließlich in der auf Wunsch fast beliebigen Zusammenstellung verschiedenster Ampullen zum persönlichen Testsatz.

Heute hat MERIPHARM-KERN 46 verschiedene Zusammenstellungen für alle möglichen Belange im Programm.

Folgende Themenbereiche werden abgedeckt: Nosoden zu Bakterien, Viren, Grippe, Parasiten, (Schimmel)-Pilzen, Erkrankun-

gen, Degenerations-Nosoden, Erbgut-Nosoden. Substanzmuster zu Impfstoffen, Geopathie, Organen, Elektrosmog, Allergenen, Pestiziden, Schwermetallen, Umweltgiften, Zahnärztlicher Bereich (odontogener Focus, zahnärztliche Werkstoffe und Medikamente).

Ein ausführliches Verzeichnis der lieferbaren Nosoden und Substanzen nebst Preisliste erhalten Sie kostenfrei bei:

MERIPHARM GmbH
Eckbergstraße 18
76534 Baden-Baden
meripharm@t-online.de
www.meripharm.de

NEU von Kyberg Vital: ORTHODOC® KOMBI 5

Kyberg Vital hat ein neues Präparat auf den Markt gebracht: Das Nahrungsergänzungsmittel ORTHODOC® KOMBI 5 enthält die Vitamine B6, Folsäure, Biotin sowie die Spurenelemente Zink und Selen.

Damit lässt sich aktiv in den Sommer starten. Denn Vitamin B6 und Folsäuren tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und Biotin unterstützt den Energiestoffwechsel. Zink und Selen schützen die Zellen noch vor oxidativem Stress. Mit dieser

Kombination aus Vitaminen und Spurenelementen kann der Sommer starten. Eine praktische Nahrungsergänzung für den aktiven Menschen.

Verzehrsempfehlung: 1 x täglich eine Kapsel mit Flüssigkeit schlucken. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Inhalt: 60 Kapseln zur Nahrungsergänzung
PZN: 13259780 AVP 14,95 €

Kyberg Vital GmbH
Keltenring 8
82041 Oberhaching
www.kyberg-vital.de

Symbiodetox® entgiftet den Darmtrakt und entlastet die Leber

Das neue Medizinprodukt Symbiodetox® der SymbioPharm GmbH kann den Verdauungstrakt entgiften, die Leber entlasten und Diarrhöen symptomatisch behandeln. Es kombiniert die drei natürlichen Wirkstoffe Diosmektit, Myrrhe und Weihrauch.

Der Körper ist ständig Schadstoffen ausgesetzt, die Darmschleimhaut, Immunsystem und Leber belasten und auch die intestinale Mikrobiota verändern können. Dominieren proteolytische Bakterien im Darm, wirken sie sich zweifach negativ auf die Leber aus: über ihre Metabolite Ammoniak und Skatol und ihre Lipopolysaccharide. Das bakterielle Endotoxin der Gram-negativen Bakterien gelangt über eine unphysiologisch durchlässige Schleimhaut in den Körper, führt zu latenten Entzündungen und beeinträchtigt

ebenfalls die Leber. In Symbiodetox® ist das natürliche Mineralgestein Diosmektit fein zermahlen. An seiner großen Oberfläche bindet es im Verdauungstrakt belastende Stoffe wie Schwermetalle und bakterielle Toxine. Da die Stoffe nicht mehr entgiftet werden müssen, entlastet Symbiodetox® so die Leber. Die Inhaltsstoffe Myrrhe und Weihrauch wirken zusätzlich antimikrobiell und antientzündlich. Sie beruhigen und pflegen die Darmschleimhaut.

Bei akuten Diarrhöen lautet die Verzehrempfehlung: dreimal täglich den Inhalt eines Sticks in ein Glas Wasser ohne Kohlensäure einrühren und zu den Mahlzeiten trinken. Wird Symbiodetox® längerfristig zur Entgiftung des Intestinaltrakts eingesetzt, reicht einmal täglich ein Stick. Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

SymbioPharm GmbH
Auf den Lüppen 10
35745 Herborn
www.symbiopharm.de

cerascreen® präsentiert neuen Schwermetall-Test für zu Hause

Jeder Mensch kommt tagtäglich mit Schwermetallen in Kontakt. Neben Zahn- und Endoprothesen, Modeschmuck oder Kosmetikartikeln enthalten auch Nahrungsmittel Schwermetalle. Insbesondere nehmen zahlreiche Gemüse- und Getreidesorten über den Boden Schwermetalle auf.

In den Körper gelangen die Schwermetalle über die Haut, die Atemwege oder die Schleimhaut des Magen-Darm-Trakts. Das Problem: Toxisch wirkende Schwermetalle lagern sich über Jahre im Körper ab. Besonders betroffen sind hiervon Organe wie Knochen, Gehirn, Leber und Nieren. Auf Dauer schädigen sie die Zellstrukturen und beeinträchtigen die Enzymfunktion. Zudem deaktivieren Schwermetalle das körpereigene

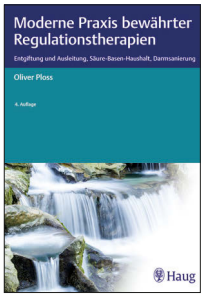
Entgiftungssystem und reduzieren die Aufnahme von Mikronährstoffen. Viele Menschen leiden unter chronischen Beschwerden wie Konzentrationsstörungen, Abgeschlagenheit oder Muskel- und Gelenkschmerzen. Aber nur die wenigsten wissen, dass eine chronische Schwermetallbelastung dahinterstecken könnte. Insbesondere werdende Mütter und Stillende sollten ihre Schwermetallbelastung im Blick haben. Auch Vegetarier und Raucher gehören zu den Risikogruppen. Tabak enthält Cadmium.

Mithilfe des neu entwickelten Tests für zu Hause lässt sich feststellen, ob eine erhöhte Schwermetallbelastung vorliegt. Hierzu schicken Anwender eine kleine Urinprobe in das Labor. Dort wird die Probe nicht nur, wie bei anderen Tests, auf Blei, Cadmium, Kupfer, Quecksilber und Zink untersucht. Es erfolgt vielmehr auch ein Screening auf Aluminium, Arsen, Chrom, Cobald und Nickel.

Cerascreen GmbH
Güterbahnhofstraße 16
19059 Schwerin
www.cerascreen.de

Moderne Praxis bewährter Regulationstherapien

Oliver Ploss



Vor allem in der Therapie chronischer Erkrankungen haben sich die drei wichtigsten Regulationstherapien bewährt: Entgiftung und Ausleitung, Säure-Basen-Haushalt und Darmsanierung. Die Möglichkeiten der Regulationstherapien bestehen in der Aufhebung von Therapieblockaden sowie einem ganzheitlichen Ansatz zur unterstützenden Therapie chronischer Erkrankungen. Ein weiterer Aspekt ist die Prävention. Zur Thematik „Regulationstherapien kombinieren und effektiv einsetzen“ bietet dieses Buch einen Indikationsteil mit konkreten Therapieschemata, die Darstellung der unterschiedlichen Wirkmechanismen und ist hilfreich bei der Beantwortung der Frage „Wann wird welches Präparat eingesetzt?“. Neu ist in der 4. Auflage die Aktualisierung der Arzneimittel. Dieses Buch richtet sich sowohl an ganzheitlich arbeitende Therapeuten (Heilpraktiker und Ärzte) als auch an Apotheker sowie pharmazeutisches Personal, welche Regulationstherapien in ihre tägliche Apothekenpraxis bereits einbringen oder zukünftig einbringen möchten.

144 Seiten, broschiert
ISBN 978-3-13-240791-6, 39,99 Euro
Haug-Verlag, Stuttgart

Kursbuch Naturheilverfahren

Eberhard Volger, Benno Brinkhaus

Welche Verfahren der Naturheilkunde lassen sich wie anwenden? Sind die Verfahren wissenschaftlich belegt? Das Kursbuch Naturheilverfahren gibt Antwort – verständlich, übersichtlich und fundiert. Es ist orientiert an den von der Bundesärztekammer empfohlenen Lehr- und Lerninhalten für die Zusatz-Weiterbildung Naturheilverfahren, alle Verfahren sind auf Basis von wissenschaftlichen Studien dargestellt. Behandelt wird das Naturheilverfahren bei über 100 Krankheitsbildern, inklusive Naturheilverfahren bei Kindern, geriatrischen, onkologischen und psychosomatischen Erkrankungen, es bietet praktische Tipps und Fallbeispiele für einen maximalen Praxisbezug. Das Buch ist der ideale Kursbegleiter zur ärztlichen Weiterbildung und wird unter anderem eingesetzt als Begleitbuch z. B. beim Kneipp-Ärztebund, dem ZAEN oder der Gesellschaft für Erfahrungsheilkunde.

534 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-437-58621-7, 49,99 Euro
Elsevier-Verlag, München

Viruserkrankungen natürlich behandeln

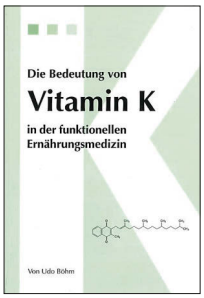
Dr. Andrea Flemmer

Bakterien und Viren können krank machen – recht viel mehr haben sie aber nicht gemeinsam. Denn gegen Bakterien helfen Antibiotika – gegen die viel kleineren Viren ist jedoch kein Kraut gewachsen. Oder doch? Ein Blick in die Hausapotheke der Natur zeigt uns, dass es viele Phytotherapeutika gibt, also pflanzliche Arzneimittel, die sehr effektiv gegen die viralen Plagegeister helfen, die für zahlreiche Erkrankungen verantwortlich sind: Viren verursachen nicht nur Atemwegsinfekte oder Grippe, sondern auch Herpes, Warzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Gürtelrose und Windpocken oder Pfeiffersches Drüsenfieber, um nur einige wenige zu nennen. Die Autorin erklärt, was Viren überhaupt sind, welche Typen es gibt und warum Antibiotika bei ihrer Bekämpfung nichts bewirken können. Sie hat umfassend recherchiert und präsentiert eine ausführliche Liste diverser Pflanzen, Pilze und Gewürze, die sanft und nahezu nebenwirkungsfrei bei zahlreichen Erkrankungen eingesetzt werden können. Auch Kinder, die besonders häufig von viralen Infekten betroffen sind, profitieren von solch einer natürlichen Behandlungsweise. Der anwenderfreundliche, übersichtliche Ratgeber gibt einen Überblick über die verschiedenen Virenarten und die von ihnen verursachten Krankheiten. Das angeschlossene, umfangreiche Heilpflanzen-ABC zeigt ganz praktisch auf, welche Pflanzen in der Phytotherapie genutzt werden und wie sie sich zur Behandlung viraler Erkrankungen einsetzen lassen.

224 Seiten, Paperback
ISBN 978-3-86731-187-8, 16,90 Euro
VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

Die Bedeutung von Vitamin K in der funktionellen Ernährungsmedizin

Udo Böhm

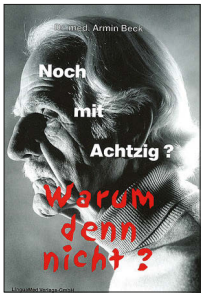


In diesem Buch legt ein Orthomolekularmediziner den aktuellen Wissensstand bezüglich Vitamin K dar. Der Begriff Vitamin K wird hier differenziert betrachtet, da der Stoff in verschiedenen Formen vorkommt und in weitaus mehr Prozessen im menschlichen Körper beteiligt ist, als bisher angenommen. In den gängigen Lehrbüchern für Innere Medizin wurde lediglich kurz auf Vitamin K hingewiesen und das ausschließlich im Zusammenhang mit Blutgerinnung. Der Autor Dr. med. Udo Böhm, Facharzt für Allgemeinmedizin, studierte von 1970–1976 in Erlangen Medizin und absolvierte anschließend seine Ausbildung zum Facharzt.

104 Seiten, Taschenbuch
ISBN 978-3926778321, 10 Euro Vorzugspreis,
marianne.dorsch@drkaske.de
Verlag Mensing R.

Noch mit Achtzig? Warum denn nicht?

Dr. Armin Beck



Warum man mit Achtzig nicht zwingend Altersflecken auf den Händen haben muss? Oder mit 85 noch berufstätig sein kann und nebenbei interessante Bücher schreiben? Vorschläge zum Thema Fitness und Gesundheit gibt es jede Menge, nur fällt es schwer, wirklich hilfreiche Ideen von unseriösen Behauptungen zu unterscheiden! Der Autor hat in Jahrzehnten beruflicher Tätigkeit in Fernost und Afrika Gelegenheit gehabt, Erfolge der Westlichen Medizin im Vergleich zu Heilverfahren anderer Kulturen zu erproben. Unüberhörbar bleibt zwischen den Zeilen jedenfalls seine Mahnung, nicht zu spät mit der Vorsorge für das Alter zu beginnen.

192 Seiten, Taschenbuch
ISBN 978-3-928610-40-7, 16,90 Euro
ML-Verlag, Kulmbach

An- und Verkauf

Gebrauchtgeräte von Kollege zu Kollege, Praxisauflösung, An- und Verkauf, Neugeräte, Praxisbedarf MTS-Medizintechnik, Anfragen an: info@mts-praxisausstattung.de 0711-93583830 www.geraeteliste.de

Gebrauchtes Bionic 880-Gerät mit Koffer und Therapieunterlagen zu verkaufen, VP 2.990,- Euro, Kontakt: 04536-898691

Suchen Sie
ein gebrauchtes
BICOM Gerät?
✆ 0174/9080952

Aus- und Weiterbildung

Umfassende **Aus- und Weiterbildungen rund um TCM und Akupunktur** seit über 20 Jahren in Frankfurt a.M./Offenbach. Hochqualifiziert, flexibel, praxisnah mit schuleigener Lehrpraxis: **ABZ MITTE**/ Koop.-Schule der AGTCM e.V. – www.abz-mitte.de

Zweitägige Ausbildung zum Mykotherapeuten
Vorstellung der 12 wichtigsten Vitalpilze und deren Einsatz zur Prävention und Therapie
15.9.-16.9.2017 in Wiesbaden
29.9.-30.9.2017 in Kassel
3.11.- 4.11.2017 in Bremen
Infos/Buchung: www.vitalpilze.de
Tel.: 0800-0077889

Aufbaukurs für Mykotherapeuten und Heilpraktiker
Chinesische Medizinalpilze
In der Daoistischen Medizin (2 Tage)
Referent: HP Peter Elster
17.-18.11.2017 in Straßlach
Infos/Buchung: www.vitalpilze.de
Tel.: 0800-0077889

Aus- und Weiterbildungen in TCM, in Berlin, für die Bereiche Akupunktur, Arzneimittellehre, Tuina u. Qi Gong, erfahrenes Dozententeam, praxisorientiert. Shou Zhong Koop.-Schule der AGTCM e. V., abz-ost.de

Podo-Posturaltherapie gegen ein gestörtes Haltungssystem. Eine Therapiesohle, die zu Ihrem Fuß und Körper passt. Kurs-Info: www.podosohle.de, Tel. 0800-931414

FastenleiterInnen mit zertifizierter Ausbildung: Kurse mit den Profis für Gesundheit finden Sie beim Berufsverband Fasten und Ernährung www.bv-fasten-ernaehrung.de

www.ml-buchverlag.de

Ayurveda

Traditionelle Ayurvedakuren seit 1994 in Deutschland; erfahrenes Team, idyllische Lage; 14 Tage ab 2100 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Tel. 07949-590 www.ayurvedakuren.com In Indien: www.ayu.de

Bioresonanz/Biofeedback

SCIO-Quanten-Bioresonanz/Biofeedb.: Ein System - über 800 ganzheitl. Programme für physisch, mental, emotional, Trauma, Karma, spirit. Bereich des menschl. o. tier. Bio-Inform.-Feldes. Auch radionisch. Gebrauchte Systeme günstig. Online-Vorführung möglich. Info: www.Scio-Medical.com

www.naturheilkunde-kompakt.de

Gesundheitsprodukte

Das Beste für Ihre Gesundheit: Hochwertige Öle, Bio-Produkte, Kräuter, Naturkosmetik, Vitamin D3, Wasserfilter, Gesundheitsbücher. Beratung und Katalog: Telefon 07529 - 973 730 www.natuerlich-quintessence.de

Der Hamoni® Harmonisierer Hochwirksam bei Elektrosmog und Erdstrahlung. Hochgeschätzt von Heilpraktikern, Anwendern. www.elektrosmoghilfe.com +43 660 62 21 419

Der Hamoni® Edelschungit Hochwirksames russisches Naturheilmittel, Wasserfilter. www.heilschungit.com +43 676 526 76 40

www.grüne-liste.de

Veranstaltungen

Kongress der GAMED • www.tem-kongress.com

Traditionelle Europäische Medizin (TEM)
13. – 14. Oktober 2017 in Wien

GAMED Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin

naturheilkunde-kompakt.de
Das Info-Portal von Naturheilkunde Journal und CO.med

Besuchen Sie unser Info-Portal online:
www.naturheilkunde-kompakt.de

Naturheilkunde Journal
CO.med

Wasser

Jetzt online bestellen!

www.gutzwei.de

Artesisches Quellwasser aus dem Naturpark Aukrug
-
abgefüllt von Menschen mit Behinderungen.

gut2
Gutes trinken. Gutes tun.

Naturheilkunde Journal

Marktplatz-Bestellschein

Gestalten Sie Ihre Anzeige auffälliger und nutzen Sie unsere Zusatzoptionen (siehe unten).

Rubriken (bitte entsprechend ankreuzen):

- ☐ An- und Verkauf
- ☐ Aus- und Weiterbildung
- ☐ Gesundheitsprodukte
- ☐ Praxiseinrichtung
- ☐ Verschiedenes
- ☐ _____ (neuer Rubrikwunsch?)

Bitte in folgenden Ausgaben veröffentlichen:

- ☐ August (10.8.2017)
- ☐ September (8.9.2017)
- ☐ Oktober (10.10.2017)
- ☐ November (10.11.2017)
- ☐ Dezember (8.12.2017)
- ☐ bis auf Widerruf

Ihr Anzeigentext (bitte in Druckbuchstaben):

1. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
2. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
3. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
4. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
5. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
6. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
7. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

33,– Euro zzgl. MwSt.

(bis 5 Zeilen)

Preis gilt pro Rubrik und pro Ausgabe.

jede weitere Zeile:

+ 6,20 Euro

+ 6,20 Euro

Bitte leserlich schreiben, es werden keine Korrekturabzüge verschickt!
(Weitere Textzeilen bitte auf einem gesonderten Blatt mitschicken.)

Gesamtpreis: _____ Euro zzgl. Mwst.
(Bitte eintragen)

Zusatzoption (mit Rahmen und Farbe in folgenden Größen möglich):

- ☐ **1/8-Seite,** Variante 1 (BxH: 121x50 mm): 330,– Euro
- ☐ **1/8-Seite,** Variante 2 (BxH: 184x33 mm): 330,– Euro
- ☐ **1/16-Seite,** Variante 1 (BxH: 121x25 mm): 165,– Euro
- ☐ **1/16-Seite,** Variante 2 (BxH: 184x17 mm): 165,– Euro
- ☐ **1/32-Seite,** (BxH: 58x25 mm): 82,50 Euro

(Gestaltung übernehmen wir bei Bedarf für Sie gern kostenlos.)

Unser Bestellservice

09221 / 949-377

j.schmidt@mgo-fachverlage.de

Faxbestellung bitte an: 09221 / 949-377

Praxis / Institution

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / E-Mail

Datum / Unterschrift

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Str. 5 · 95326 Kulmbach
www.naturheilkunde-kompakt.de

Deutsche Akupunktur-Gesellschaft

Dr. med. Gabriel Stux V.i.S.d.P.
Geschäftsstelle: Inselstraße 34, 40379 Düsseldorf
Tel.: 0211/36 90 99, Fax: 0211/36 06 57
E-Mail: info@akupunktur-aktuell.de, Internet: www.deutsche-akupunktur-gesellschaft.de

Die Kurs-Angebote richten sich an alle Ärzte **und** Heilpraktiker, die Interesse an einer qualitativ hochwertigen Akupunktur-Fortbildung haben. Wir beantworten gern Ihre Fragen. Rufen Sie uns an.

Ausbildungs- und Intensivkurse September – November 2017

Berlin

Basiswissen Akupunktur Berlin 2017
120 Stunden Fortbildung
Zusatzbezeichnung Akupunktur

Akupunkturkurs 9 C 3
Systematik der Organsysteme des dorsalen Umlaufs, das Konzeptionsgefäß, Übung der Behandlung
9. September 2017

Akupunkturkurs 10 D 1
Systematik der Organsysteme des lateralen Umlaufs, Akupunkturpunkte, Übung der Behandlung
10. September 2017

Akupunkturkurs 11 D 2
Systematik der Organsysteme des lateralen Umlaufs
14. Oktober 2017

Akupunkturkurs 12 D 3
Extra-Punkte, Übung der Behandlung
15. Oktober 2017

Akupunkturkurs 12 E 1
Behandlungskonzepte, Ohrakupunktur
25. November 2017

Kursort: Akupunktur Centrum,
Müllerstr. 32 A, 13353 Berlin
Kurszeiten: Sa 9:30 – 17:00 Uhr,
So 9:30 – 15:30 Uhr
Kursgebühren: Ärzte 240 Euro, Medizinstudenten 120 Euro, Ermäßigung für Mitglieder 10 Euro

16 Unterrichtseinheiten je Wochenende, zwei Akupunkturkurse

Praxis Intensiv Workshops Berlin 2017
350 Stunden Vollausbildung/Fortbildung
B-Diplom
Zusatzbezeichnung Akupunktur

Praxis Intensiv Workshop 5 – Vertiefungskurs
Special Points – die wirksamsten Punkte in der Akupunktur, praktische Behandlungen und KV-Fallkonferenzen
9. – 10. September 2017

Praxis Intensiv Workshop 6 – Vertiefungskurs
Neurologie und Schmerztherapie, Akupunkturbehandlungen, KV-Fallkonferenzen
14. – 15. Oktober 2017

Kursort: Akupunktur Centrum,
Müllerstr. 32 A, 13353 Berlin
Kurszeiten: Sa 9:30 – 17:00 Uhr,
So 9:30 – 15:30 Uhr
Kursgebühren: Ärzte 240 Euro, Medizinstudenten 120 Euro, Ermäßigung für Mitglieder 10 Euro.

16 Unterrichtseinheiten je Wochenende, zwei Akupunkturkurse

Düsseldorf

Basiswissen Akupunktur Düsseldorf 2017
120 Stunden Fortbildung
Zusatzbezeichnung Akupunktur

Akupunkturkurs 7 C 1
Systematik der Organsysteme des dorsalen Umlaufs
16. September 2017

Akupunkturkurs 8 C 2
Das Konzeptionsgefäß, Übung der Behandlung
17. September 2017

Akupunkturkurs 9 C 3
Systematik der Organsysteme des dorsalen Umlaufs, das Konzeptionsgefäß, Übung der Behandlung
7. Oktober 2017

Akupunkturkurs 10 D 1
Systematik der Organsysteme des lateralen Umlaufs, Akupunkturpunkte, Übung der Behandlung
8. Oktober 2017

Akupunkturkurs 11 D 2
Systematik der Organsysteme des lateralen Umlaufs
18. November 2017

Akupunkturkurs 12 D 3
Extra Punkte, Übung der Behandlung
19. November 2017

Kursort: Akupunktur Centrum,
Inselstr. 34, 40479 Düsseldorf
Kurszeiten: Sa 9:30 – 17:00 Uhr,
So 9:30 – 15:30 Uhr
Kursgebühren: Ärzte 240 Euro, Medizinstudenten 120 Euro, Ermäßigung für Mitglieder 10 Euro

16 Unterrichtseinheiten je Wochenende, zwei Akupunkturkurse

Praxis Intensiv Workshops Düsseldorf 2017
350 Stunden Vollausbildung, B–Diplom
Zusatzbezeichnung Akupunktur

Praxis Intensiv Workshop 3 – Vertiefungskurs
Akupunktur in der Orthopädie, Praktische Akupunkturbehandlungen, KV-Fallkonferenzen.
2. – 3. September 2017

Praxis Intensiv Workshop 6 – Vertiefungskurs
Neurologie Schmerz- und Suchttherapie mit Akupunkturbehandlungen und KV-Fallkonferenz
11.– 12. November 2017

Praxis Intensiv Workshop 4 – Vertiefungskurs
Gynäkologie und Schmerztherapie, Akupunkturbehandlungen und KV-Fallkonferenz
25. – 26. November 2017

Kursort: Akupunktur Centrum,
Inselstr. 34, 40479 Düsseldorf
Kurszeiten: Sa 9:30 – 17:00 Uhr,
So 9:30 – 15:30 Uhr – mit Pausen und kleinen Snacks
Kursgebühren: Ärzte 240 Euro, Medizinstudenten 120 Euro, Ermäßigung für Mitglieder 10 Euro

16 Unterrichtseinheiten je Wochenende, zwei Akupunkturkurse

Anmeldung und Informationen

Deutsche Akupunktur Gesellschaft
Sekretariat Frau Sabine Groß
Forckenbeckstr. 21, 14199 Berlin
Tel.: 030 895 80512
Fax: 030 823 88 70
E-Mail: info@deutsche-akupunktur-gesellschaft.de

Wir bitten um Anmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn per Email, Fax oder Post.

BNZ Bundesverband der naturheilkundlich tätigen Zahnärzte in Deutschland e.V. – BNZ-Fortbildungsakademie

Geschäftsführender Vorstand/CEO: Prof. Prof. h.c. Dr. med. dent. Werner Becker (Präsident), Köln-Niehl; Dr. med. dent. Michael Alberts (Vizepräsident), Troisdorf; Dr. med. dent. Andreas Kaczmarek (Schatzmeister), Völklingen; Betriebswirt VWA Uwe Leemhuis (Geschäftsführer), Köln; Erweiterter Vorstand: Dr. med. dent. Heinz-Werner Feldhaus (Vorsitzender des BNZ-Qualifikationsausschusses), Hörstel; Dr. med. dent. Louis Niestegge, (Vorsitzender des Fort- und Weiterbildungsausschusses des BNZ), Bonn; Dr. med. dent. Werner Müller (Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirates des BNZ), Paderborn-Wewer; Justitiarin des BNZ - Fachanwältin für Medizinrecht Dr. Anna Kanter, Kanzlei Dres. Heller & Kanter, Köln; Vereinsregister Köln 12733.
Bundesgeschäftsstelle: Postfach 30 02 71, 50772 Köln, Tel.: 02 21 / 3 76 10 05, Fax: 02 21 / 3 76 10 09, E-Mail: info@bnz.de, Internet: www.bnz.de

Seminarprogramm 2017 (Auszug)

Metagenom und Mikrobiom, was bedeutet das für die Medizin und Zahnmedizin?
Facharzt für Naturheilverfahren Jürgen Aschoff
Kurstermin: Samstag, den 8. Juli 2017
Kursgebühr: € 324,97 p.P. / € 233,71 für BNZ/GKO-Mitglieder

8 Fortbildungspunkte gemäß den Leitsätzen und Empfehlungen der BZÄK/KZBV/DGZMK

Hintergrund zum Kursangebot:
Mit Mikrobiom beschreibt man in der Forschung die Mikrobenzusammensetzung des Darmes und anderer Schleimhäute (Mund, Nasenebenhöhlen). Diese haben erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Noch mehr Einfluss hat das Metagenom! Wir haben nur 25.000 eigene Gene, während 1.000.000 Virus und Bakteriengene uns belagern. Diese stammen von intrazellulär lebenden Mikroorganismen. Wie sichern sich intrazelluläre Krankheitserreger die Vorherrschaft in der Zelle? Was beeinflussen diese nicht humanen Gene? Welche therapeutischen Optionen ergeben sich? Wie lässt sich das Immunsystem beeinflussen? Was haben autoimmune Krankheiten mit dem Metagenom zu tun? Alle diese Fragen sollen in diesem 1-Tages-Kurs beantwortet werden.

Ganzheitliche Kieferorthopädie (Kurs VII)
Begleittherapien
Mechthild Scheffer, Dr. Werner Müller & Prof. Dr. Werner Becker
Diese neue 7-teilige Intensivkursreihe ist anerkannt im Zusammenhang mit der Erlangung des Diploms „Ganzheitliche Kieferorthopädie". Dieser Kurs VII ist Teilvoraussetzung für das Diplom sowie eine ordentliche Mitgliedschaft in der GKO– Gesellschaft für ganzheitliche Kieferorthopädie e.V., Köln.
Achtung: 3-Tagesseminar!
Kurstermine:
8. – 9. Sept. : Bachblüten & Psychodentalgie®
10. Sept. : Magnetfeldtherapie
Kursgebühr: € 883,63 p.P. / € 701,10 für BNZ/GKO-Mitglieder

22 Fortbildungspunkte gemäß den Leitsätzen und Empfehlungen der BZÄK/KZBV/DGZMK

Leichter Einstieg in naturheilkundliche Methoden in der Zahnmedizin
Dr. Vera Maubach-Chandra
Kurstermin: 13./14. Oktober 2017
Kursgebühr: € 627,32 p.P. / € 444,80 für BNZ/GKO Mitglieder

12 Fortbildungspunkte gemäß den Leitsätzen und Empfehlungen der BZÄK/KZBV/DGZMK

Ziel des Seminars:
Vermittlung von ganzheitlichen Methoden für den Einsteiger in die Naturheilkunde für Zahnärzte/innen. Dieses Kursangebot möchte versuchen anhand von praktischen Beispielen interessierten Kolleginnen und Kollegen mehr Lust auf die naturheilkundlichen Diagnose- und Therapieansätze zu vermitteln und für das ganzheitliche Denken in der Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde zu begeistern.

Inhalte des Seminars:
- Kurze Darstellung der Homöopathie
- Standardanwendungen davon in der Praxis, ohne Repetorisieren ect.
- Bioelektronische Verfahren, was ist das, und welche Anwendungen gibt es
- Zahnherde
- Toxinausleitung
- Materialtest
- Chirurgische Begleittherapie
- Welche Bioenergetischen Testmethoden gibt es? Kurze Einführung und jeweils praktische Übung dazu
- Kinesiologie
- Biotensor
- EAV (Elektroakupunktur nach Dr. Voll)
- Abrechnungsformulare

EAV – Schnupperkurs für Neueinsteiger
Diagnostische und therapeutische Anwendungsmöglichkeiten der EAV – Elektroakupunktur nach Voll in der Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. Werner Müller
Kurstermin: Samstag, den 18. November 2017
Kursgebühr: € 324,97 p.P. / € 233,71 für BNZ/GKO-Mitglieder

10 Fortbildungspunkte gemäß den Leitsätzen und Empfehlungen der BZÄK/KZBV/DGZMK

Seminarinhalte:
Das Wissen um die Amalgam-Problematik veranlasst den informierten Patienten vom Amalgam als Zahnfüllmaterial grundsätzlich abzusehen und nach Alternativen zu fragen. Vor allem Mütter mit ihren Kindern wollen heute z. B. wissen, welches Zahnfüllmaterial für sie am geeignetsten sein könnte, um damit das Risiko auf mögliche spätere Nebenwirkungen auf ein Minimum zu reduzieren.

Eine etablierte alternative Methode zur nicht-invasiven Diagnostik in der naturheilkundlichen Zahnmedizin ist daher die Elektroakupunktur. Sie basiert auf der klassischen chinesischen Akupunktur. Mit dieser Methode hat der Patient und sein Zahnarzt des Vertrauens die Möglichkeit, beispielsweise in Beantwortung dieser sehr wichtigen Frage, eine individuelle und auf den Istzustand des jeweiligen Patienten bezogene Austestung auf Verträglichkeit des künftigen Zahnfüllmaterials durchführen zu lassen. Wobei in den meisten Fällen Gold die beste Lösung sein wird und zudem einen hohen Grad der Allgemeinverträglichkeit aufweist. Hier gibt die mehr EAV Sicherheit.

Für diese individuelle Austestung ist die EAV - Elektroakupunktur nach Voll besonders geeignet und wird vom wissenschaftlichen Beirat des BNZ empfohlen.

Das Wissen um die Zahn-Organ-Wechselbeziehungen bildet dabei die Basis für die erfolgreiche Anwendung der Elektroakupunktur-Diagnose. Aus den ermittelten Meridian-Messwerten an einem bestimmten Meridian lässt sich z. B. dann gleichzeitig auch der Funktionszustand des dazugehörigen Organs oder Organsystems ablesen und deuten. So kann man etwa darüber aufdecken, dass Seitenkopfschmerzen, Seheinbußen oder Parodontose, Hüft- und Kniegelenksbeschwerden möglicherweise auf ein Leber- oder Gallenleiden beruhen u.v.m..

Dieser Schnupperkurs richtet sich vor allem an junge Kolleginnen und Kollegen sowie die älteren Kollegen, die sich auf Basis von ganzheitlichem Denken diesem Thema nähern möchten und dann vielleicht noch mehr über die naturheilkundliche Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde erfahren wollen.

Mehr **Informationen** finden Sie auf unserer Homepage unter: BNZ.de – Fortbildungen –

www.medizinalpilze.de

MEDIZINALPILZE

GESELLSCHAFT FÜR MEDIZINALPILZ- UND MYKOMOLEKULARE THERAPIE E.V.

Vorstand: Dr. med. Andreas Kappl, V.i.S.d.P
Am Dornfeld 12, 92442 Wackersdorf, E-Mail: Info@medizinalpilze.de

Fortbildungen und Seminare zur Mykotherapie und Mykomolekularen Therapie

7. Oktober 2017 in Freising
Ausbildung zum Mykotherapeuten – Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie
Das Grundlagenseminar mit praxisrelevanten Infos zu Pilzen, Kräutern, Vitaminen und Spurenelementen. Chronisch krank, chronisch müde? Gerade chronisch Kranke und Menschen nach schweren Erkrankungen suchen nach naturheilkundlichen Therapiemöglichkeiten. Die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden ist eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Gegen viele Probleme sind auch Kräuter gewachsen. Die in Asien traditionell eingesetzten Medizinalpilze sind eine wahre Fundgrube für naturheilkundlich arbeitende Therapeuten!
Fachfortbildung: 10:00 bis 17:30 Uhr
Seminargebühr 150,00 €
HP Andrea Speckmaier

7. Oktober 2017 in Wackersdorf
Ausbildung: Kinesiologie – Grundlagenseminar
Mit Hilfe der biologischen Testmethode, der „Kinesiologie", lassen sich Erkrankungen und Gesundheitsstörungen erkennen und die dafür geeigneten Behandlungsmöglichkeiten und Therapiemaßnahmen finden. Als Testinstrument wird die Muskulatur des Patienten verwendet. Im Seminar lernen Sie die praktische Durchführung des Muskeltests, verschiedene Muskelgruppen sowie grundlegende therapeutische Therapieverfahren kennen.
Tagesseminar: 9:00 bis 17:00 Uhr
Seminargebühr 150,00 €
Dr. med. Andreas Kappl

28. Oktober 2017 in Freising
Ausbildung zum Mykotherapeuten – Aufbauseminar Medizinalpilze und Mykomolekulare Therapie
Wie wirken Medizinalpilze in der Tumortherapie? In der adjuvanten Tumortherapie hat sich der Einsatz von Medizinalpilzen bewährt. Sie mindern die Nebenwirkungen bei Bestrahlung und Chemotherapie, stärken das Immunsystem und die Psyche. Im Seminar werden Ursachen, Entwicklungen und Behandlungsstrategien von Tumorerkrankungen behandelt. Methoden und Maßnahmen, die sich sowohl zur Prävention als auch zur unterstützenden Behandlung von Tumorerkrankungen eignen.
Tagesseminar: 10:00 bis 17:30 Uhr
Seminargebühr 150,00 €
HP Andrea Speckmaier

6. November 2017 in Freising
Vegane Küche.
Tipps und Tricks für eine vegane Ernährung
Hintergrundinformationen, inkl. Skript
Beginn: 17:00 Uhr
HP Andrea Speckmaier

15. November 2017 in Heidelberg
Vortrag mit praxisrelevanten Infos und vielen Fallbeispielen zu Pilzen, Kräutern, Vitaminen und Spurenelementen.
Fachfortbildung – Fachverband Deutscher Heilpraktiker, Landesverband Baden-Württemberg.
Dr. med. Andreas Kappl

18. November 2017 in Freising
Radiästhesie: Basic-Skills mit den Test-Klassikern
Einhandrute und Pendel sind individuelle Testgeräte, mit denen man wichtige Dinge, die unser Wohlbefinden negativ aber auch positiv beeinflussen können, austesten kann.
Tagesseminar: 10:00 bis 17:00 Uhr
Seminargebühr 150,00 €
HP Andrea Speckmaier

4. Dezember 2017 in Freising
Vegane Küche
Tipps und Tricks für eine vegane Ernährung
Hintergrundinformationen, inkl. Skript
Beginn: 17:00 Uhr
HP Andrea Speckmaier

Informationsabend zum Thema Medizinalpilze und Mykotherapie in Freising
Dienstag: 10.10.2017
Dienstag: 14.11.2017
Dienstag: 05.12.2017
Beginn: 18:00 Uhr
HP Andrea Speckmaier

Weitere Infos:

Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie
Sekretariat: Tel. 09431/74 27 77
E-Mail kern@medizinalpilze.de

Erfolgreich abnehmen mit Spirulina

Sie wollen Ihren Patienten helfen abzunehmen? Gute Idee! Aktuelle Studienergebnisse [1] sprechen für einen Versuch mit Spirulina. Im Iran wurde eine Untersuchung mit 64 übergewichtigen Menschen durchgeführt. Sie wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und ernährten sich normal weiter wie bisher. Die Teilnehmer der einen Gruppe nahmen täglich 1g Spirulina platensis ein, die der anderen Gruppe bekamen ein Placebo. Nach 12 Wochen ging es zur Waage. In der Spirulina-Gruppe hatte sich das Körpergewicht von durchschnittlich 89,62kg auf 88,01kg verbessert, der BMI war von 33,35 auf 32,71 gesunken. Außerdem zeigten Blutuntersuchungen ein gesunkenes Gesamtcholesterin, die Werte waren von durchschnittlich 190,48 auf 180,10mg/dl zurückgegangen. Diesen Effekt führen die Autoren auf den Farbstoff Phycocyanin zurück. Die Studienteilnehmer der Spirulina-Gruppe berichteten auch über einen Rückgang des Appetits. Hier vermuten die Autoren die Ursache der Gewichtsreduktion.

Spirulina wird wegen seiner hohen Nährstoffkonzentration auch als Superfood bezeichnet. Es gehört zur Gattung der Cyanobakterien und wirkt immunmodulatorisch, reduziert die Nierentoxizität von Schwermetallen und Medikamenten, hemmt Viren, wirkt antioxidativ und basenbildend.

1] Reihaneh Zeinalian, Mahdieh Abbasalizad Farhangi, et al.: The effects of Spirulina Platensis on anthropometric indices, appetite, lipid profile and serum vascular endothelial growth factor (VEGF) in obese individuals: a randomized double blinded placebo controlled trial. BMC Complement Altern Med. 2017; 17: 225. Published online 2017 Apr 21. doi: 10.1186/s12906-017-1670-y

Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V. – GTH

Internationale Gesellschaft für Integrative Tiefenpsychologische Therapie in Hypnose und Hypnoseforschung e.V. – IGTH

International Federation of Integrative Depth Psychology in Therapy and Research of Hypnosis – INFIDEPTH

GTH-Geschäftstelle
Großgasse 15 | 66954 Pirmasens | Tel. 0 63 31 - 68 18 042 | Fax 0911-3084418042 | www.d-gth.de | info@d-gth.de

Die Deutsche Gesellschaft für Therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V. (GTH) bietet seit nunmehr 25 Jahren qualifizierte Aus- bzw. Weiterbildungsgänge an. Das Angebot richtet sich an medizinische und naturheilkundliche Behandler und Psychotherapeuten und an Berufsgruppen, bei deren Tätigkeit der Mensch im Mittelpunkt steht, Lehrer, Sozialarbeiter, Erzieher, Physiotherapeuten, Hebammen usw. Auch Personen, die in der Prävention, im Coaching oder im Management und Handel arbeiten, sowie interessierte Laien, können ihr Spektrum an Fähigkeiten mit dem Wissen über Hypnose erheblich erweitern.

Seminare 2017

5./6. August in Solingen
GTH-Seminar A S3
Übertragung und Gegenübertragung
Dipl. Psych. Andrea Wernicke

Inhalte des Seminars:
Unsere Gefühlswelt und unser Verhalten sind kontinuierlich von Übertragungshaltungen und -aktionen geprägt. Als Übertragung werden im weitesten Sinne alle Phänomene der unbewussten, subjektiven Bedeutungszuschreibung und damit Rollenangeboten und -übernahmen innerhalb einer zwischenmenschlichen Begegnung bezeichnet. Übertragung spielt eine – unbewusste – Rolle in allen interpersonalen Beziehungen und Lebensentscheidungen. Die emotionale Reaktion des Gegenübers auf die angebotene Übertragung (Rollenangebot) wird Gegenübertragung genannt und entspricht einer Annahme des Rollenangebots.

Übertragungsgefühle beziehen sich regressiv auf frühkindliche Beziehungserfahrungen und Prägungen, und stellen damit das erlernte Verhaltensrepertoire für Interaktionen dar. Diese Grundmuster nutzt das Individuum als Basis für die weitere Kommunikations- und Beziehungsgestaltung. Mit den lebensgeschichtlichen Prägungen sind Erwartungen über den Verlauf einer Kommunikation verbunden. Das Individuum bietet seinem Gegenüber – unbewusst – ein bestimmtes, für ihn vertrautes Rollenverhalten an, die sogenannte Übertragung. Da das aktuelle Gegenüber in Bezug auf das Übertragungsgefühl als Schlüsselreiz und Projektionsfläche dient, wird der Kommunikationspartner nur eingeschränkt oder verfälscht wahr genommen.

Auf das Übertragungsangebot antwortet das Gegenüber – ebenso unbewusst – mit dem eigenen Repertoire an erlernten Reaktionsmustern – der sogenannten Gegenübertragung. Es entsteht eine Kommunikation, die geprägt ist durch Rollenangebote und entsprechende Gegenreaktionen, in die auch das vertraute Konfliktmaterial eingearbeitet wird. So kommt es zur unbewussten Wiederholung von Konfliktkonstellationen.

Das Phänomen der Übertragung/Gegenübertragung ist in jeder Kommunikation gegenwärtig und ist aufgrund frühkindlicher Prägung automatisch mit einer partiellen Hypnose verbunden und damit einer tiefenpsychologischen Therapie in Hypnose zugänglich. Der geschulte Therapeut ist in der Lage, seine eigenen Gegenübertragungsreaktionen zur Identifizierung des Rollenangebots des Patienten/Klienten zu nutzen und den zugrunde liegenden Konflikt der bewussten Bearbeitung zuzuführen.

Grundlage dafür sind fundierte Kenntnisse der Tiefenpsychologie und der gezielte Umgang mit Hypnose zur Erreichung der unterschiedlichen Bewusstseinszustände und der lebensgeschichtlichen Prägungen. Um dieser Forderung gerecht zu werden, ist die eigene tiefenpsychologisch fundierte Lehranalyse jedes H.I.T.T.®-Therapeuten Bestandteil der Ausbildung.

Schwerpunkte des Seminars:
- Begriffsbestimmung Übertragung und Gegenübertragung
- Identifikation von Übertragungsangeboten, verdeckten Affekten und Emotionen in der Kommunikation
- Interpretieren von Übertragungsangeboten und Rollenangeboten auf der Grundlage individueller lebensgeschichtlicher Prägungen
- Die Nutzung von Gegenübertragung im therapeutischen Kontext
- Praktische Übungen zum Erkennen von Übertragung und Gegenübertragung.

9./10. September in Mannheim
GTH-Seminar AP 2
Praxisseminar ATU, Formelhafte Vorsatzbildung, Stressmanagement
HP Petra Bähre

Autogenes Training Unterstufe:
Kurz-Formeln: Ruhe – Schwere – Wärme
Herz und Atmung – Sonnengeflecht – Stirn
Formelhafte Vorsatzbildung: Die „formelhafte Vorsatzbildung" bietet die Möglichkeit, Botschaften im Unbewussten zu verankern. Der formelhafte Vorsatz beschreibt den positiven Zielzustand und wirkt autosuggestiv. Das Ziel muss vorstellbar sein, darf nicht unerreichbar erscheinen. Ein naheliegendes Zwischenziel kann besser wirken als ein Fernziel.
Beispiele zur Anleitung des AT Unterstufe

Seminarplan August – Oktober

August

5. – 6. Solingen
Übertragung-Gegenübertragung
Dipl. Psych. Andrea Wernicke
A S3

September

9. – 10. Mannheim
Praxisseminar ATU, Formelhafte Vorsatzbildung, Stressmanagement
HP Petra Bähre
A P2

16. – 17. Mannheim
Katathym – Imaginative Psychotherapie (KIP)
HP Heidi Weiß
B S5

30. – 1.10. Solingen
Hypnoseeinleitung, Hypnosevertiefung
HP Heidi Weiß
A P3

Jedes Seminar kann auch einzeln als Gasthörer besucht werden. Seminargebühren 265,- €, incl. Skript u. Getränke (GTH-Mitglieder minus 10 %)

HPZV Heilpraktiker-Zentral-Verband e. V.

– Marketing für Heilpraktiker –

Vorstand: P. Abels (Vorsitzender), C. D'Mexis (stellv. Vorsitzende), W. Bücken (stellv. Vorsitzende), C. Mandt (Schatzmeisterin)

HVR – Heilpraktikerverband Rheinland e.V.
HPZV e.V., Glück-Auf-Str. 7, 50169 Kerpen, Tel. 02273/6047-265

Sehr verehrtes Verbands-Mitglied,

Aufgabe und Zweck des Zentralverbandes HPZV ist es, seine Mitglieder zu einer gemeinsamen Arbeit für das Wohl des Kranken und zur Verbesserung der Gesundheitspflege, sowie zur Förderung der naturgemäßen Heilverfahren zusammen zu führen. Wir unterstützen unsere Mitglieder in beruflichen, rechtlichen und wirtschaftlichen Fragen und bieten insbesondere Marketing unterstützende Informationen an.

Wir freuen uns Ihnen heute unsere Verbandsinformation präsentieren zu dürfen:
Bitte informieren Sie uns über Ihre Fortbildungen für den Monat August/Sept. 2017, damit wir sie bis zum 10. des Folgemonats in unser Programm aufnehmen können. Bitte an info@therapiezentrum-mannheim.de mailen.

Rechts-/ Abrechnungs-Tipps des Monats:

unter: www.hp-wissen.de und www.sasse-heilpraktikerrecht.de und www.12heilpraktiker.de

Rauchmelder in der Praxis:
Aus versicherungstechnischen Gründen sollte in jeder Praxis ein Rauchmelder installiert werden. Was sollte beachtet werden:

- 0,5 m Abstand zu den Wänden, mittig an der Decke anbringen
- Nicht in Räumen mit Dampfentwicklung und starker Zugluft
- CE-Zeichen mit Prüfnummer und Gerätenorm DIN EN 14604
- Zweimal im Jahr den Prüfknopf betätigen um Funktion zu überprüfen
- Nach jedem Batteriewechsel erneute Funktionsüberprüfung *www.hp-wissen.de*

Homepage – Impressum:
Ein Impressum ist unbedingt erforderlich. Für Ihre Praxis-Homepage, sowie für Ihre Facebook-Geschäftsseiten. Rechtssichere Beispiele finden Sie unter:
www.e-recht24.de,
www.deutsche-anwaltshotline.de,
www.123recht.de und unter www.sasse-heilpraktikerrecht.de unter „Rechtssichere Homepage". Mehr unter „Heilpraktiker aktuell"

Aufklärungspflicht:
Auf Grund des §630c BGB sind alle wichtigen Umstände dem Patienten bereits vor Behandlungsbeginn mitzuteilen. Im Rechtsstreit müssen wir als HP nachweisen, dass eine korrekte Aufklärung stattgefunden hat.

- Aufklärung in Schriftform oder die gelesenen wichtigen Absätze persönlich unterstreichen. Infoblätter mitgeben, vermerken und alles in Kopie in die Karteikarte legen
- Diagnosen
- Alternativen zu den Therapien vermerken
- Nebenwirkungen, Allergien …
- Dauer und Umfang der Behandlung
- Überweisungen und was bei Nichtbeachtung geschehen kann
- Ort, Datum, Unterschrift des Patienten und des Therapeuten.

Fortbildungen 2017

Unsere Verbandsschule AFG in 69117 Heidelberg bietet folgende Kurse an:

4. Juli 2017
Allgemeine körperliche Untersuchung – inkl. Praxis-Übungen (2)
Zeiten: Di 15:00 – 21:00 Uhr

4. Juli 2017
Spezielle körperliche Untersuchungstechniken – inkl. Praxis-Übungen
Zeiten: Do 15:00 – 21:00 Uhr

Di 11. Juli 2017
Kinesiologie – inkl. Praxis-Übungen (1)

Do 13. Juli 2017
Kinesiologie – inkl. Praxis-Übungen (2)

18. Juli 2017
Notfallmedizin – Erste Hilfe – Herz-Lungen-Wiederbelebung – inkl. Praxis-Übung (1)
Zeiten: Di 15:00 – 21:00 Uhr

20. Juli 2017
Notfallmedizin – Erste Hilfe – Herz-Lungen-Wiederbelebung – inkl. Praxis-Übung (2)
Zeiten: Do 15:00 – 21:00 Uhr

Di 25. Juli 2017
Bioenergetische Medizin & Biofeedback-Verfahren – inkl. Praxis-Demonstration (1)

8. – 9. Juli 2017
Zertifizierter Fachqualifikationskurs klassisch medizinische Massage
Dozent: Helmut Martin, Staatl. examinierter Physiotherapeut und Chirotherapeut
Zeiten: Sa + So, jeweils 10 – 16:00 Uhr
Ort: „Seminarzentrum am Kohlhof", Heidelberg
Kursgebühr: 195,- inkl. Skript

Beginn 16. Juli 2017
Ärztlich zertifizierter Praxiskurs Injektionstechniken
Dozent: Gert Dorschner, Facharzt f. Allg.-Medizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Ärztl. Leiter der AfG
Zeiten: So 10 – 16:00 Uhr
Ort: „Seminarzentrum am Kohlhof" der Akademie für Ganzheitsmedizin HD, Kohlhof 3, 69117 Heidelberg
Kursgebühr: 120,- € inklusiv Skript + umfangreiches Injektions-Material, Therapie-Schemata zu Biolog. Infusionskuren + Vollwert-Imbiss

Beginn 14. September 2017
NEU! Zertifizierte Fachausbildung Abend-Intensivkurs zum HP-Psychotherapie (n. HPG)
120 Präsenz-UStd. an 40 Do-Abenden über 12 Monate
Zeiten: Do 18:30 – 21:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich!

Zertifizierte Fachausbildung Hypnose durch Prof. Dr. A. Müller
Nach den Richtlinien des Steinbeis-Transfer-Institutes, Steinbeis Hochschule Berlin. Nähere Information durch unsere Verbandsstelle in Kerpen Tel: 02273-6047283

Anmeldeformular:
http://heilpraktikerausbildung-heidelberg.de/aktuelles.php
Oder Tel: 06221 – 404507. HPZV-Mitglieder erhalten einen Sonderrabatt von 5%

Wir wünschen Ihnen wärmende Sommertage.

HPZV
Carola D`Mexis in Mannheim
Stellv. Vorsitzende

Mit herzlichen Grüßen von
Peter Abels
1. Vorsitzender

EUROPÄISCHER VERBAND FÜR NATURHEILKUNDE

gesund leben - gesund bleiben - natürlich heilen

Präsident: Heinz Wesner V.i.S.d.P.G., Vizepräsidentinnen: Sophie Schwarz und Regina Koch
Bundesgeschäftsstelle: Wiesbadener Straße 67, 47138 Duisburg
Tel.: 02 03/54 42 50, Fax: 02 03/55 33 28
Internet: http://www.naturheilkunde-nrw.de, E-Mail: info@euro-naturheilkunde.de

Praxiseröffnung

Wir gratulieren Herrn Jörg Langensiepen zur Eröffnung seiner Praxis für Hypnosetherapie & Coaching in Essen.

Termine können ab sofort unter 0201 85154090 vereinbart werden.
Web: www.hypnosepraxis-essen.de

Zertifizierte Fachausbildungen

Osteopathische Behandlung viszeraler Störungen
Ltg. Herr Hp. Peter Kuhlmann
Beginn ab 12. November 2017

Teil I:
Magen, Zwölffingerdarm und Dünndarm, Dickdarm
Inhalte: Folgende Störungen oder Erkrankungen können mit der viszeralen Osteopathie behandelt werden:

- Schmerzen im epigastrischen und gesamten Bauchraum, Spasmen
- Völlegefühl, Verdauungsstörungen
- Sodbrennen, Hiatushernie
- Übelkeit und Erbrechen
- Chronische Gastritis
- Diarrhöe, Obstipation
- Gasansammlungen im Darm
- Peristaltikstörungen
- Verklebungen
- Durchblutungsstörungen
- Pylorusspasmus

Teil II:
Diaphragma, Leber / Gallenblase, Gallenblase, Niere, Blase
Folgende Störungen oder Erkrankungen können mit der viszeralen Osteopathie behandelt werden:

- Verspannungen des Zwerchfells
- Verdauungsstörungen
- Cholestase
- Spasmus des Ductus choledochus
- Leberdysfunktion
- Obstipation/Diarrhöe
- Nephroptose
- Adhäsionen im Nierenlager
- Senkung der Harnblase
- Inkontinenz
- Miktionsstörungen

Schmerztherapie
Ltg. Hp Julio Sans Tolivia
Beginn 10. September 2017

Der erste Schritt zu einer erfolgreichen Schmerzbehandlung ist die Anamnese. Wir wollen verstehen, wann und wo genau der Schmerz entsteht. Der Therapeut nimmt die Schmerzzustände auf und ergründet den exakten Schmerzpunkt und hinterfragt, wann und in welchen Situationen der Schmerz besonders stark auftritt. Der Therapeut dokumentiert den aktuellen Schmerzzustand und er erklärt Ihnen genau, warum der Schmerz entsteht.

Behandlungs- und Erfolgskontrolle
Der durch die Behandlung erreichte Schmerzzustand kann dauerhaft eingestellt werden. Die Erhaltung der Schmerzreduktion oder sogar eine noch weitere Verbesserung des Schmerzzustandes hängt im Wesentlichen davon ab, ob Sie die sogenannten Engpass-Dehnungen regelmäßig durchführen.

Nachbetreuung
Der Patient bekommt ein auf ihn angepasstes Übungsprogramm mit nach Hause. Somit kann der Zustand auch zu Hause kontrollieren werden. Bei Rückfragen kann sich immer an den Therapeut gewendet werden.

Natural Health Coach

Der Bedarf an gut ausgebildeten Therapeuten und Beratern wächst ständig. Diese Lücke wird ab dem Herbstsemester geschlossen. In Zusammenarbeit mit einer amerikanischen Kooperationsuniversität bildet der Europäische Verband für Naturheilkunde in Duisburg erstmals zum zertifizierten „Natural Health Coach“ aus. Die Ausbildung dauert 24 Monate und schließt mit der Ernennung zum zertifizierten „Natural Health Coach“ ab.

Während der Ausbildung können die Schwerpunkte der Spezialisierung frei aus einer Liste von Qualifizierungen gewählt werden. Folgende Schwerpunkte sind zurzeit möglich: NLP, Hypnose, Ernährungsberatung, Pflanzenheilkunde, Autogenes Training, Rückenschule, Touch für Health, Kinesiologie, Muskelentspannung, Entspannungstechniken, Psychohygiene usw.

Stipendien und staatliche Förderungen sind möglich.

Ausführliche Informationsunterlagen können unter www.euro-naturheilkunde.de angefordert werden

Veranstaltungskalender

Alle Fortbildungen sind zertifiziert und Grundlage der Anerkennung nach § 20 Abs. 1 SGB V

August
14.08.2017 **Sommercamp II Intensivvorbereitung**
31.08.2017 **Studienbeginn Natural Health Coach**
31.08.2017 **Beginn VZ Hp/NHC**

September
02.09.2017 **Gesundheitspädagoge – Stressbewältigung**
02.09.2017 **SET IV**
02.09.2017 **Studienbeginn NB Hp/NHC**
09.09.2017 **Poesietherapie**
10.09.2017 **Schmerztherapie SVG**
16.09.2017 **Kunsttherapie**
17.09.2017 **Akupunktur – TCM – WS Kopfschmerz/Migräne**
23.09.2017 **Musiktherapie**

Oktober
07.10.2017 **AD(H)S – Therapie**
13.10.20 17 **Qi-Gong Übungsleiter**
14.10.2017 **Lerntherapie**
21.10.2017 **Psychotherapie – Modul II**

November/Dezember
11.11.2017 **Spieltherapie**
12.11.2017 **Osteopathische Behandlung viszeraler Störungen**
17.11.2017 **Qi-Gong Übungsleiter–2. Sem. WE**
01.12.2017 **Qi-Gong Übungsleiter–3.Sem. WE**

Weitere Informationen zu den Fachausbildungen und Studiengängen finden Sie auf www.euro-naturheilkunde.de Wir beantworten Ihre Fragen auch gerne telefonisch 0203 544250 per WhatsApp 0152 55171813 oder Mail: info@euro-naturheilkunde.de

Forum Orthomolekulare Medizin in Prävention und Therapie e. V.

Elvirastr. 29, 80636 München
Vorsitzender: Dr. med. Udo Böhm
Sekretariat und Briefwechsel: Kruchenhausen 35, 83246 Unterwössen
Tel: 0 86 41 / 97 50 53 (Di bis Do 9 bis 12 Uhr), Fax: 0 86 41 / 6 98 39
E-Mail: webmaster@f-o-m.de, Internet: http://www.f-o-m.de/

Wir stellen Ihnen an dieser Stelle in loser Folge interessante Themen oder evidente Studien aus der Mikronährstoffmedizin vor:

Zink und Diabetes mellitus

„Zink zählt zu den unentbehrlichen (essentiellen) Spurenelementen für den Stoffwechsel. Es ist Bestandteil einer Vielzahl von Enzymen, beispielsweise der RNA-Polymerase und der Carboanhydrase. Zink erfüllt im Körper viele verschiedene Funktionen. So nimmt es Schlüsselrollen im Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel ein und ist beteiligt am Aufbau der Erbsubstanz und beim Zellwachstum. Sowohl das Immunsystem als auch viele Hormone benötigen Zink für ihre Funktion. Zink fördert das Immunsystem u. a. durch eine Abschwächung der Immunreaktion bei überschießenden Reaktionen des Immunsystems. Zink ist ebenfalls Bestandteil von Zinkfingerproteinen, die wichtige Transkriptionsfaktoren sind. Im Blut ist Zink überwiegend an Albumin gebunden.“ Soweit Wikipedia.

Die Bedeutung für Diabetiker hat jetzt erneut eine brasilianische Arbeit gezeigt. Diabetiker weisen niedrigere Zinkspiegel auf und haben eine erhöhte Zinkausscheidung über die Nieren. Zinkgaben verbesserten die HbA1c-Werte.

Anmerkung: Empfehle routinemäßig Zink und Magnesium bei Diabetikern (im Vollblut) zu messen und individuell zu substituieren. Es lohnt sich!

de Carvalho, GB.; Brandao-Lima, PN.; Maia, CS.;et al.: zinc´s role in the glycaemic control of patients with type 2 diabetes: a systematic review. Biometals. 2017 Apr; 30(2): 151-162

Selen und Gebärmutterhalskrebs

Metaanalysen haben einen Zusammenhang zwischen hohen Selenspiegeln und niedrigeren Raten an Brust-, Speiseröhren-, Magen-, Prostata- und Lungenkrebs gezeigt. Eine Metaanalyse aus 17 Studien zeigte einen Zusammenhang zwischen niedrigen Selenspiegeln und dem Auftreten von Zervixkarzinomen (Gebärmutterhalskrebs). Zervixkarzinome werden durch Viren (humane Papillomviren HPV) ausgelöst. Möglicherweise sorgt eine gute Selenversorgung für eine raschere Elimination dieser Viren aus dem Körper. In der vorliegenden Studie wurden leider keine Serumkonzentrationen angegeben, sondern lediglich Standardabweichungen vom Mittelwert. Würde auch hier eine Laboruntersuchung (Vollblut) empfehlen, um dann individuell zu dosieren und einen Selenwert im oberen Normbereich anzustreben.

He, D.; Wang, Z.; Huang, C.; et. al.: Serum-selenium-levels and cervical cancer: Systematic review and meta-analysis. Biol Trace Elem Res. 2017 Mar 2. Doi: 10.1007/s12011-017-0982-6

Zwei Studien zum Lebensstil:

Treppensteigen mittags ist besser als die Tasse Kaffee

Eine amerikanische Studie zeigte, dass sich Treppensteigen positiver auf Dynamik und Energiestatus auswirkte als Kaffeetrinken. Mittäglicher Leistungsabfall wird gerne mit erneutem Kaffeekonsum kompensiert. In der Studie wurden nun Frauen gebeten, 10 Minuten Treppen zu steigen und am anderen Tag 50 mg Koffein zu sich zu nehmen. Anschließend wurde über Fragebögen Reaktions- und Konzentrationstests durchgeführt sowie die Leistungsfähigkeit ermittelt. Wacher und fitter fühlten sich die Teilnehmerinnen nach dem Treppensteigen.

Vorschlag: Generell tut Bewegung in der Mittagspause gut, noch besser, wenn dies an der frischen Luft passieren kann, um Sauerstoff zu tanken. Das Gehirn freut sich doppelt!

Derek D. Randolph et al.: Stair walking is more energizing than low dose caffeine in sleep deprived young women. Psychology & Behavior 3/2017; 174: 128–135

Die Attraktivität des Partners beeinflusst unser Konsumverhalten

Die schwedische Studie untersuchte, ob Männer, wenn sie mit einer attraktiven Partnerin essen gehen wollen, Restaurant und Speisen anderes auswählen. Gezeigt wurden Studenten Bilder von attraktiven und weniger attraktiven Personen und sie sollten dann angeben, welche Speise sie bevorzugen und wie viel sie dafür bezahlen würden.

Männer entschieden sich bei für sie attraktiven Partnerinnen zu teureren Speisen und Getränken. Frauen entschieden sich für frischere und gesündere Gerichte.

Finde es sehr spannend, wie wir gesteuert werden und was der Einzelne mit der Attraktivität assoziiert. Das ist doch alles sehr subjektiv – oder wo waren Sie zuletzt mit wem essen?

Otterbring, T., Healthy or wealthy? Attractive individuals induce sex-specific food preferences. Science Direct 2/2017

Bis zum nächsten Mal,

Dr. med. Hans-Peter Miltschitzky
info@ingolstaedter-gynzentrum.de

Seminartermine

Neues Fortbildungsangebot:
Spezial-Diplom Zertifizierte Ganzheitliche Gastroenterologie

Der Magen-Darm-Trakt und eine gesunde Ernährung sind laut aktuellen Forschungsergebnissen für unsere Gesundheit viel wichtiger als den meisten Ärzten und Heilpraktikern bewusst ist. Der Magendarm-Trakt und die Ernährung übernehmen zentrale Rollen im menschlichen Stoffwechsel und sind an der Verhinderung aber auch am Verlauf vieler Krankheiten innerhalb und außerhalb des Darms direkt oder indirekt beteiligt.

Leider gibt es derzeit kaum Möglichkeiten, sich neutral über die Komplexität dieses Themas zu informieren. Deshalb wurde nun ein Curriculum entwickelt, das an einem Wochenende Grundlagen- und Spezialwissen sowie die kausalen Zusammenhänge und ganzheitliche präventive und therapeutische Möglichkeiten „rund um Magen- und Darm“ und eine gesunde Ernährung vermittelt. Die erlernten Inhalte können dann direkt und einfach im Praxisalltag genutzt und an Patienten weitergegeben werden.

Letzter Termin 2017:
11. – 12.11.2017 Raum Frankfurt

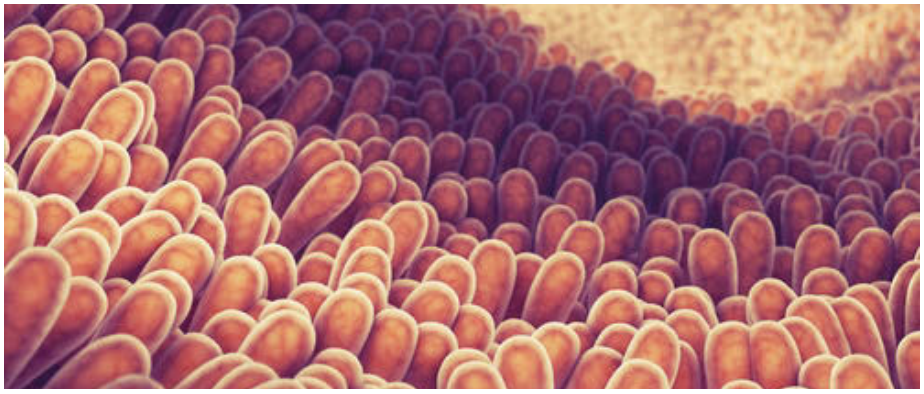
Programm unter www.f-o-m.de oder per mail von agg-uw@kabelmail.de

Bundesverband der
COLON-HYDRO-THERAPEUTEN e.V.

1. Vorsitzender: Johann F. Walker
Spitalgasse 20
71083 Herrenberg
Tel. 0 70 32 - 2 34 51
Fax 0 70 32 - 2 23 13
E-Mail: colon-hydro@web.de
www.bcht.de

Schwermetalle und organische Schadstoffe

Gifte jeder Art scheidet unser Organismus über verschiedene Wege aus: über die Haut, die Atmung, den Urin und den Stuhl. Dieser Artikel stellt den Stuhl in den Vordergrund, also das, was wir mit dem Verdauungssystem in Verbindung bringen.



Schwermetalle können aufgrund ihrer hohen Bindungsfähigkeit jahrelang im Darm verbleiben.

Lassen Sie uns mit den Darm beginnen. Er hat zwei Hauptaufgaben, die erste resultiert aus allem was wir essen und trinken. Magen und Darm zerlegen die gut oder weniger gut gekaute Nahrung in kleinste Bausteinchen, sendet diese in die Leber, die wiederum aus diesen kleinsten Bausteinchen genau das zusammen setzt, was unser Körper wirklich braucht, in Form von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten.

Die zweite Hauptaufgabe ist das darmassoziierte Immunsystem. Der Darm speichert in bestimmten Lagen seines Gewebes tausende verschiedenartiger Produktions- und Abwehrzellen unseres Immunsystems. Probleme des Darmes wirken sich also auch auf unser Immunsystem aus.

Bis auf wenige Ausnahmen schickt der Darm alle seine Produkte in die Leber. Dafür nutzt er sein eigenes Blutgefäß, die sogenannte Pfortader, die am anderen Ende in der Leber mündet. Der Darm hat also zwei Ausgänge: den für die Toilette und den für die Leber.

Mikroentzündungen

Der Darm verschafft sich mit einer riesigen Oberfläche einen möglichst innigen Kontakt mit unserer Nahrung. Sie ist um ein Mehrfaches größer als die Hautoberfläche unseres äußeren Körpers. Was auf der Haut, im Darm wird sie Schleimhaut genannt, über längere Zeit hängen bleibt, kann zu Entzündungen führen, meist sind es unscheinbare Mikroentzündungen (silent Inflammation). Im Dickdarm kann sich besonders leicht etwas festsetzen, denn seine Aufgabe ist das Entziehen von Wasser. Wenn die Ablagerungen auch noch toxisch sind, können sich Entzündungen chronifizieren und weitere Schäden hervorrufen, wie Divertikel (Ausbuchtungen), Strikturen (Zusammenschnürungen), Blutungen und weitere ernsthafte Diagnosen. All dies kann sogar passieren, wenn wir jeden Tag auf die Toilette gehen und nichts von irgendwelchen Problemen im Darm ahnen.

Fäulnisprodukte

Faulen oder gären die Ablagerungen im Laufe der Zeit, wird die Leber keine frisch zerlegte Nahrung erhalten, sondern stattdessen Verwesungsprodukte. Ablagerungen beeinträchtigen dann nicht nur unseren Darm, sondern auch die Leber, die sich mit im eigenen Körper gebildeten organischen Schadstoffen auseinander setzen muss.

Schwermetalle

Hinzu kommen mit der Nahrung aufgenommene Schwermetalle und organische Schadstoffe. Empfehlenswert ist das Buch des Facharztes Peter Jennrich: Schwermetalle – Ursache für Zivilisationskrankheiten. Er beschreibt, womit wir Schwermetalle aufnehmen und was sie anrichten. Die Gefahr ist deren äußerst starke Bindungsfähigkeit, die prinzipiell in allen Organen und Organsystemen die natürlichen Bindungen der Moleküle durcheinander wirbeln kann. Wegen der starken Bindungsfähigkeit sind auch die Halbwertzeiten (in dieser Zeit hat die Hälfte der Dosis den Körper auf natürlichem Weg verlassen) sehr hoch, sie können 15 oder sogar 30 Jahre betragen.

Ausleitung

Wir können die Ausleitung dieser Substanzen beschleunigen. Für Schwermetalle führen die am häufigsten genutzten Wege über das Blut und die Nieren. Nicht übersehen sollte man den Weg über die Leber und den Stuhl. Die Leber gibt dem Darm etwas zurück: die Gallensäuren. Gallensäuren enthalten unter anderem Schwermetalle und Medikamentenrückstände.

Sehr gute Erfahrungen wurden damit gesammelt, diese Stoffe im Darm mit Algen oder Mineralerden zu binden um sie dem Kot zuzufügen.

Die Colon-Hydro-Therapie unterstützt den Vorgang der Ausscheidung noch weiter. Sie leitet wohltemperiertes Wasser in den Darm, das auch harte und verklebte Bestandteile des Kots ausspülen hilft. Mittels gezielter Massagen der Bauchorgane kommt Bewegung hinzu, die die Durchblutung und die Motilität (Eigenbeweglichkeit) der Darmorgane anstupst. Denn ein weiteres Ziel ist nicht nur die einmalige Ausscheidung, sondern ebenso die belasteten Anteile des Darms zu regenerieren und den integrierten Ablauf des Verdauungssystems zu fördern.

Heinz Groote
Heilpraktiker
mail@heinz-groote.de

© Olivier Le Moal – Fotolia

31. August bis 2. September 2017 in Münster
Jahrestagung der Deutschsprachigen Mykologischen Gesellschaft

Neueste Forschungsergebnisse der medizinischen Mykologie werden vom 31. August bis 2. September 2017 in Münster präsentiert. Mit einem breiten wissenschaftlichen Programm lädt die DMykG e.V. – Deutschsprachige Mykologische Gesellschaft – zu ihrer 51. Jahrestagung ein. Neben aktuellen Themen zur Prävention, Klinik, Diagnostik und Therapie oberflächlicher und invasiver Pilzinfektionen liegen die wissenschaftlichen Schwerpunkte auf den Gebieten der antimykotischen Pharmakologie, der Entwicklung neuer antimykotischer Substanzen und der Grundlagenforschung zu Biologie, Pathogenese und Immunologie von Pilzen bzw. ihrer Interaktion mit dem Wirt. Erkrankungen durch Pilze stellen eine Herausforderung für die gesamte Medizin dar. Als interdisziplinäre Gesellschaft bildet die Deutschsprachige Mykologische Gesellschaft e.V. eine bedeutende wissenschaftliche und organisatorische Plattform für Krankenversorgung, Forschung, Weiterbildung, Lehre und Vernetzung. Zur Förderung der mykologischen Forschung und insbesondere des wissenschaftlichen Nachwuchses schreibt die Gesellschaft jährlich diverse Preise aus.

Ort: Fürstenberghaus der Universität Münster
Information und Anmeldung: www.dmykg.de und www.dmykg-kongress.de

30. September bis 1. Oktober 2017 in Saarbrücken
1. Kongress für innovative komplementäre Heilkunde

Die komplementäre Heilkunde hat in den letzten Jahren signifikant an Bedeutung gewonnen. Neuartige Therapiekonzepte unterschiedlichster Art werden unter Begriffen wie Komplementär- oder Alternativmedizin bzw. -heilkunde zusammengefasst und stellen zwischenzeitlich nicht mehr nur Alternativen zur etablierten konventionellen Schulmedizin dar, sondern werden mitunter auch als Ergänzungen angesehen. Ziel der INNOVEUTIKA, dem ersten Kongress für innovative komplementäre Heilkunde in Saarbrücken, ist es dabei, eine Vielzahl der aktuellen und insbesondere innovativen Themen und Therapiekonzepte dieser Branche aufzugreifen und sowohl für Ärzte als auch Heilpraktiker intensiv zu beleuchten. Im Fokus stehen dabei insbesondere Themen wie „Krankheiten“ (z. B. Chronische Erkrankungen, Kryptopyrrolurie und Hämopyrrollaktamurie, Arthrose und Osteoporose, Erschöpfungssyndrom), „Ursachen“ (z. B. Schwermetallbelastungen, Risikofaktor Darm und Mund, Mangelernährung) sowie „Behandlungsstrategien“ (z. B. Aminosäuren-Therapie, Mitochondrien-Therapie, Ausleitungstherapie, Mistel-Therapie). Diese Themen werden von renommierten Referenten aus Praxis und Forschung erörtert, unter anderem Prof. Dr. Jörg Spitz, Dr. Martin Landenberger, Heilpraktiker Ralf Meyer und Naturwissenschaftler und Heilpraktiker Dr. Hartmut Fischer.

Ort: Kongresshalle Saarbrücken
Information und Anmeldung: Viktoria Apotheke Dr. Fritz Trennheuser e.K., Abteilung Marketing, Bahnhofstr. 95–97, 66111 Saarbrücken, Tel.: 0681/910055018; marketing@internet-apotheke.de; www.innoveutika.de

6. – 7. Oktober 2017 in Hattingen
Phytotherapie in der Onkologie

Immer mehr Menschen, die an Krebs erkrankt sind, interessieren sich für naturheilkundliche Begleitbehandlungen, ihre Möglichkeiten und Grenzen. In der Naturheilkunde spielt die Phytotherapie eine äußerst große Rolle und gewinnt immer mehr Interesse bei Ärzten. Diese Fortbildungsveranstaltung gibt Ihnen einen großen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten und die Grenzen von Arzneipflanzen (Phytotherapeutika) bei Symptomen und Erkrankungsbildern im Rahmen der Onkologie und Palliativmedizin. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der Phytotherapie im Rahmen der supportiven Therapie des Nebenwirkungsmanagements zu. Die zertifizierte Fortbildung beatwortet alle Ihre Fragen zu den Themen: Arzneitees, pflanzliche Fertigarzneimittel, Infusionen pflanzlicher Stoffe, Wickel, Auflagen, Bäder und Nahrungsergänzungsmittel. Diese Fortbildung bieten wir zusammen mit der PRIO (Arbeitsgruppe Prävention und Integrative Onkologie) der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) an. Die Leiter dieser Fortbildung sind Prof. Dr. med. André-Michael Beer, Direktor der Klinik für Naturheilkunde in Hattingen-Blankenstein, und PD Dr. med. Jutta Hübner, Vorsitzende der PRIO.

Ort: Klinik Blankenstein, Hattingen
Information und Anmeldung: Katholisches Klinikum Bochum, Klinik für Naturheilkunde, Im Vogelsang 5–11, 45527 Hattingen; Tel.: 02324/396485; E-Mail: k.schenke@klinikum-bochum.de; www.naturheilkunde.klinikum-bochum.de

7. – 8. Oktober 2017 in Bad Kreuznach
40. Herbsttagung des FDH – Rheinland-Pfalz

Der Fachverband Rheinland-Pfalz e.V. veranstaltet am 7. und 8. Oktober 2017 seine 40. Heilpraktiker-Herbsttagung in Bad Kreuznach. Zur Jubiläumstagung konnte als Hauptreferent Dr. Franz Alt verpflichtet werden, der vielen als kritischer Journalist bekannt ist. In den vergangenen Jahren beschäftigte er sich intensiv mit den Lehren des Dalai Lama und so wird er unter dem Motto „Ethik ist wichtiger als Religion“ in einem zweiteiligen Vortrag den „Appell des Dalai Lama an die Welt“ weitergeben. Auf dem Programm stehen am ersten Tag unter anderem Vorträge von Dr. Uwe Albrecht („Ändere das Feld und die Realität folgt“), Heilpraktiker Kay Uwe Kämmerer („Den Umweltgiften entgegenwirken“) oder Heilpraktiker Dietmar Falkenberg, der über den Umgang mit der „Volkskrankheit Nr. 1: Rückenschmerzen“, deren Betrachtung, Diagnose und Therapie informiert.

Ort: Hotel Fürstenhof, Bad Kreuznach
Information und Anmeldung: Heilpraktiker Fachverband Rheinland-Pfalz, Brahmsstraße 28, 53340 Meckenheim, Tel.: 02225/9090610, fdh-rlp@gmx.de; www.fdh-rlp.de

VORSCHAU

Lesen Sie im nächsten Heft

Unser Titelthema:

Neurologische Erkrankungen – Neues aus Therapie und Prophylaxe

Alzheimer-Demenz – Kann der Verlauf rückgängig gemacht werden?
Parkinson – Tiefe Hirnstimulation gibt Lebensqualität zurück
Multiple Sklerose – Propionate wecken neue Hoffnung für die Therapie

Erscheinungstermin: 10.8.2017
Hotline: 09221/949-311
www.naturheilkunde-kompakt.de

IMPRESSUM

Naturheilkunde Journal

Herausgeber/Verlag
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG,
E.-C.-Baumann-Straße 5, 95326 Kulmbach.
natur@mgo-fachverlage.de
www.naturheilkunde-kompakt.de

Geschäftsführer
Walter Schweinsberg, Bernd Müller

Verlagsleiter
Alexander Schiffauer

Chefredakteurin
Dr. Dagmar Beyer, Tel. 09221/949-227
d.beyer@mgo-fachverlage.de

Redaktion
Elisabeth Platz, Tel. 09221/949-327
e.platz@mgo-fachverlage.de

Anzeigenleiter
Alexander Schiffauer, Tel. 09221/949-219
a.schiffauer@mgo-fachverlage.de

Mediaberaterin
Jennifer Schmidt, Tel. 09221/949-383
j.schmidt@mgo-fachverlage.de

Anzeigenschluss
jeweils der 25. des Vormonats

Vertrieb
Stefanie Hirschmann, Tel. 09221/949-420
vertrieb@mgo-fachverlage.de

Anzeigenpreisliste
Nr. 14 vom 1.1.2017

Druck
creo Druck und Medienservice GmbH, Bamberg
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISSN 1439-6300

Erscheinungsweise
12x jährlich jeweils zum 10. des Monats

Bezug
Jahresabonnement:
Inland 78,– EUR/ Ausland 92,– EUR; inkl. MwSt., Porto und Versand.
Einzelheft: 10,80 EUR, inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten.

Das Abonnement gilt zunächst für das laufende Jahr. Es verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht spätestens sechs Wochen vor Ende des Kalenderjahres eine schriftliche Kündigung beim Verlag vorliegt. Der Bezugspreis wird ganzjährig im Voraus berechnet. Zahlungen sind innerhalb von 30 Tagen nach Erhalt der Rechnung ohne Abzug fällig.

Inhaber- und Beteiligungsverhältnisse der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG: Komplementärin: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage Verwaltung GmbH, Kulmbach; Kommanditistin: Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG, Bamberg, 100 % Gesellschafter der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage Verwaltung GmbH: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach, 100 %

Manuskripthinweise
Es werden nur Beiträge angenommen, die an anderer Stelle weder angeboten noch erschienen sind. Der Verlag geht davon aus, dass der Autor für alle zur Publikation eingereichten Texte und Abbildungen das Recht zur Veröffentlichung hat und Urheberrechte Dritter nicht berührt sind. Der Verlag behält sich vor, die eingereichten Arbeiten redaktionell zu bearbeiten. Autorenrichtlinien können von der Redaktion angefordert werden.

Copyright
Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht vor, die Zeitschrift oder Teile davon in sämtlichen Medien zu verbreiten. Das gilt auch für Übersetzung, Nachdruck, Fotokopie, Speicherung auf elektronischen Medien und Onlineverwertung.

Hinweise
Angaben zu Dosierungsanweisungen und Applikationsformen sollten auf jeden Fall mit dem Beipackzettel der verwendeten Medikamente auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Der Verlag übernimmt keine Gewähr.

Gerichtsstand
Amtsgericht Kulmbach

Fachgesellschaften
- Bundesverband der COLON-HYDRO-THERAPEUTEN e.V.
- Bundesverband der naturheilkundlich tätigen Zahnärzte in Deutschland e.V.
- Deutsche Akupunktur Gesellschaft
- Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V. (GTH)
- Internationale Gesellschaft für integrative Tiefenpsychologische Therapie in Hypnose und Hypnoseforschung e.V. (IGTH)
- Europäischer Verband für Naturheilkunde e.V.
- FOM Forum orthomolekulare Medizin in Prävention und Therapie e.V.
- Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomulekulare Therapie e. V.
- HPZV Heilpraktiker-Zentral-Verband e.V.

Für Veröffentlichungen der Fachgesellschaften sind allein diese verantwortlich.

Für die Mitglieder der nachstehenden Verbände ist der Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten: BCHT, BNZ, EVN, GMM

Auflagenkontrolle durch IVW

MEDIENGRUPPE OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

Anzeige

Das Geheimnis schöner und gesunder Haare

Ihre Haare können wieder wachsen!

Mindestens jeder Zweite, egal ob Mann oder Frau, ist früher oder später von Haarausfall betroffen. Die häufige Diagnose der Schulmedizin: Das ist genetisch bedingt. Da kann man nichts machen. Lassen Sie sich von solchen Aussagen nicht entmutigen. Packen Sie das Problem bei der Wurzel, denn Haarausfall ist ein Symptom, die Ursachen liegen tiefer!

Brigitte Hamann zeigt Ihnen in diesem kompetenten Ratgeber ganzheitliche und natürliche Therapiemethoden, mit denen Sie Haarausfall nicht nur stoppen können, sondern den Weg zurück zu vollem und gesundem Haar finden.

- Welche unterschiedlichen Formen des Haarausfalls gibt es?
- Welche Ursachen liegen dem Haarausfall wirklich zugrunde?
- Was können Sie sofort tun, wenn Ihr Haar ausfällt?
- Die Haarausfall-Diagnose: Wie machen Sie eine aussagekräftige Bestandsaufnahme Ihres Haarzustands?
- Mit welchen Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien können Sie die Nährstoffdepots in Ihrem Haarboden wieder auffüllen?
- Was können Sie gegen Übersäuerung und Verschlackung tun?
- Was hat eine gesunde Darmflora mit schönen und kräftigen Haaren zu tun?
- Welche Nahrung macht Ihr Haar besonders gesund und kraftvoll?
- Welche Nahrungsergänzungsmittel helfen den Haarwuchs wieder aufzubauen? Manche von ihnen sind wahre Kraftwerke der Natur!
- Welche Mittel der Naturheilkunde haben sich bei der Bekämpfung des Haarausfalls bewährt?
- Welche Massagetechniken und Pflegemethoden stärken Ihre Kopfhaut und kurbeln Ihr Haarwachstum an?

Dieses Buch ist eine wahre Fundgrube an konkreten Informationen gegen Haarausfall. Hier finden Sie die besten Turbos der Natur für volles und gesundes Haar.

Brigitte Hamann: Haarausfall ist heilbar! • gebunden • 304 Seiten • Best.-Nr. 958 200 • 19.95 €

KOPP VERLAG

Telefon (0 74 72) 98 06 10 • Telefax (0 74 72) 98 06 11 • info@kopp-verlag.de • www.kopp-verlag.de
Jetzt bestellen! Versandkostenfreie Lieferung innerhalb Europas

Iberogast®

Schnell. Stark. Breit.

Bei Reizmagen und Reizdarm

Das einzige pflanzliche Arzneimittel mit einer BfArM-Zulassung bei beiden Indikationen.

- Schmerzlindernd
- Krampflösend
- Motilitätsregulierend
- Entzündungshemmend
- Säurehemmend

Iberogast®. Zusammensetzung: 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume – Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2-4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidrogen: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber den Wirkstoffen darf Iberogast® nicht eingenommen werden. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 01/2016. **Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.**

BAYER