

2012

Komplett überar-
beitete Neuauflage

ALLGAIER
BANZHAF
HEINEMANN
IONESCU
JERKOVA
JERKOV
JOÃO DE DEUS
KLINGHARDT
LECHNER
MÜTTER
NAUMANN
NORBEKOV
PLOTHE
PREUSSLER
RITTER
SACHER
SCHOLZ
SHARP
SIRCUS
VOLZ

ELEMENTE DER GESUNDHEIT

Eine neue Dimension ganzheitlicher Gesundheit

OPEN MIND ACADEMY

ZIEL DES BUCHES

Mit diesem Buch möchten wir drei Gruppen von Lesern ansprechen. Zum einen Menschen, die sich über wichtige Gesundheitsfragen unserer Zeit informieren wollen. Zum anderen möchten wir erkrankte Menschen mit unserem Buch ansprechen, welche Informationen über ihr Krankheitsbild suchen. Für Letztere sind zum Teil sehr detaillierte Hinweise aufgenommen worden. Diese können für den Einzelnen sehr wertvoll sein. Deshalb haben wir diese Hinweise, auch wenn sie für viele Leser zu speziell sein werden, für dieses Buch verwendet. Schließlich wendet sich unser Buch an Ärzte und Therapeuten, die eine Fülle von Informationen für ihre praktische Arbeit und über neue Wege in der Medizin finden werden.

Diese detaillierten Hinweise stammen aus der praktischen Arbeit der Autoren mit Patienten und sollen Anregungen geben. Sie sind immer individuell zu prüfen, sowohl hinsichtlich der Auswahl der einzelnen Maßnahmen als auch der Dosierung, soweit Dosisangaben verwendet wurden. Diese sind nicht als generelle Empfehlungen zu verstehen und müssen im Einzelfall mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abgestimmt werden.

OPEN MIND ACADEMY

ELEMENTE DER GESUNDHEIT

Eine neue Dimension
ganzheitlicher Gesundheit

2012

KOMPLETT
ÜBERARBEITETE NEUAUSGABE

IMPRESSUM

Titel: ELEMENTE DER GESUNDHEIT – 2012

Herausgeber: Dr. Ulrich Volz, Ulrich Volz gemeinnützige GmbH

Auflage: 3.000

Lektorat: Dr. Christfried Preußler

Organisation: Maria Sawade

Fotonachweis: Bei den Autoren

Druck: Druckhaus Müller in Langenargen am Bodensee

Satz: D.SEIN – Dagmar Wenske

Printed: 2012 in EU

Druck auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN: 978-3-9814759-1-3

Copyright: Eigenverlag der Ulrich Volz gemeinnützige GmbH,
Uferpromenade 4, 88709 Meersburg, Germany

Alle Rechte der Verbreitung und Vervielfältigung, auch durch Film, Fernsehen, Funk, elektronische Bücher, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeglicher Art und Speicherung und Verbreitung in Datensystemen sowie auszugsweiser Nachdruck sind vorbehalten und müssen durch den Verlag genehmigt werden.
(UrhG §§ 1-69g; Meersburg, den 11.10.2012)

Ulrich Volz gemeinnützige GmbH
Uferpromenade 4
88709 Meersburg
Germany
www.ulrich-volz-stiftung.de



OPEN MIND ACADEMY

kontakt@open-mind-academy.net
www.open-mind-academy.de

DISCLAIMER

Die Studien und Erkenntnisse über die Anwendungen in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben.

Alle Informationen ersetzen in keinem Fall den Rat und die Hilfe eines Arztes oder Heilpraktikers.

Der Verlag und die Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich durch unsachgemäße Anwendung der dargestellten Behandlungsmethoden oder Rezepturen ergeben. Sie übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Der Verlag und die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für die Vollständigkeit und Wirksamkeit der hier vorgestellten Methoden und Verfahren.

Bei Empfehlungen von Produkten oder anderen geschützten Dingen wurde aus Platzgründen auf das entsprechende Zeichen verzichtet. Alle in diesem Buch genannten Produkte oder Dinge können nach deutschem oder internationalem Recht besonders geschützt sein. Die Nennung dieser Bezeichnungen ohne den Hinweis auf ein eingetragenes und/oder geschütztes Waren-/Marken- oder sonstiges Schutzzeichen ist daher nicht als Verletzung der Schutzrechte dieser Bezeichnungen und nicht als Schädigung der Firmen, die diese Rechte besitzen, zu verstehen.

Der Verleger sowie die Autoren erklären hiermit, dass zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Ausgabe keine illegalen Inhalte auf den genannten Internet-Seiten und weiterführenden Internet-Adressen erkennbar waren.

Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung der Inhalte oder die Urheberschaft dieser Seiten haben Verlag und Autoren keinerlei Einfluss. Daher distanzieren sie sich ausdrücklich von allen Inhalten der genannten Internet-Adressen, die nach der Linksetzung verändert wurden. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haften ausschließlich die Anbieter dieser Seiten, auf welche verwiesen wurde, nicht jedoch der Verlag oder die Autoren dieses Buches, die über Nennung der Internet-Adressen auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweisen.

INHALT	SEITE
VORWORT DES HERAUSGEBERS ZUR 2. AUFLAGE 2012	6
I. EINLEITUNG	9
II. GENERELLE PRINZIPIEN auf dem Weg zur Gesundheit	
1. Körperlich-physische Ebene	17
1. Ernährung	26
2. Bewegung/Sport	54
3. Schlaf	64
4. Regulation	81
5. Vermeidung von Belastungen	89
6. Entgiftung	94
2. Psychisch-emotionale Ebene	
1. Human Needs Psychology	102
2. Demaskieren von Mustern und Glaubenssätzen	112
3. Trauma und Stress	124
4. Methode der Tausend Meister	129
5. Bewusstseins-Medizin	133
3. Geistig-spirituelle Ebene	139
1. Achtsamkeit	143
2. Geistheilung	151
3. Geistheilung heute: João Teixeira de Faria	153
4. Subtile Energien	163
1. Das Orb-Phänomen	165
2. Wasserkristallforschung nach Masaru Emoto	169
3. Psycho-energetische Experimente	171
III. ERKRANKUNGEN UND BELASTUNGEN	
1. Allergien/Neurodermitis	173
2. Chronische Infektionen	190
3. Krebs	204
4. Diabetes	222
5. Gefäßerkrankungen/Herzkrankungen	226

INHALT	SEITE
III. ERKRANKUNGEN UND BELASTUNGEN (Fortsetzung)	
6. Neurodegenerative Erkrankungen	233
1. Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	241
2. Multiple Sklerose (MS)	245
3. Morbus Parkinson	249
4. Morbus Alzheimer	251
7. ADS/ADHS/Autismus	
1. ADS/ADHS	254
2. Autismus	257
8. Stoffwechselstörung HPU (Hämopyrrolaktamurie)	268
9. AIDS	276
10. Belastungen durch Impfungen	282
11. Hormonelle Regulationsstörungen	292
12. Radioaktive Strahlung - Fukushima bedroht die Welt	304
IV. BELASTUNGEN IM ZAHNMEDIZINISCHEN BEREICH	317
URSACHE	319
1. Belastungen durch Zahnmaterialien	319
2. Belastungen durch Entzündungen	329
DIAGNOSE	336
1. Anamnese und ganzheitlicher Befund	336
2. Erweiterte diagnostische Möglichkeiten	336
THERAPIE	349
1. Prophylaxe statt Parodontitis	349
2. Sachgerechte Entfernung von Amalgam und anderen Metallen	351
3. Sachgerechte Entfernung wurzelgefüllter und toter Zähne	371
4. Sachgerechte Behandlung der Kieferentzündung bzw. NICO	373
5. Metallfreie Zahnmedizin	375
6. Metallfreie Implantate: Die biologische Revolution	388
7. Metallfreie Kieferorthopädie: Unsichtbare Korrektur von Zahnfehlstellungen	398
V. GLOSSAR	407
VI. INDEX	427

VORWORT DES HERAUSGEBERS zur 2. Auflage 2012

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten dieses Buch in den Händen, weil Sie Ihre Gesundheit erhalten oder aber Ihre Gesundheit wieder herstellen wollen. Damit haben Sie einen ersten richtigen und wichtigen Schritt getan: Sie haben diese zentrale Lebensaufgabe **selbst in die Hand genommen!** Lebenslanger und vollständiger Erhalt der Gesundheit bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit kann ausschließlich auf der Basis von Eigeninitiative, Achtsamkeit, Disziplin und Liebe erfolgen. Hilfe von außen wird in den seltensten Fällen vollständige Heilung bringen, sondern bestenfalls nur Unterstützung und Linderung, oft beginnt damit jedoch leider der Leidensweg.

In 20 Jahren Arbeit mit vielen schwerkranken Patienten habe ich gesehen, dass immer jene Patienten, welche sich auf ihre Gesundheit konzentrieren und fokussieren („*where the focus goes, energy flows*“) und die Verantwortung nicht nur für ihre Heilung, sondern auch für ihre Krankheit übernehmen, die schnellsten, tief greifendsten, vollständigsten und größten Erfolge zu verzeichnen haben. Oft machen Patienten den Fehler, dass sie sich von ihrer Krankheit distanzieren mit dem Gefühl, die „*Krankheit ist zu mir gekommen*“, also soll mir auch ein Arzt oder Medikament die Krankheit wieder wegnehmen. Dem ist aber nicht so: Wir selbst gehen zu der Krankheit und begünstigen deren Entstehung durch unser Verhalten, unsere Lebenssituation, durch Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch durch signifikante emotionale Ereignisse, die wir unbewusst zur Programmierung von Störungen im emotionalen und seelischen Bereich verwenden. Oft bringen Erkrankungen auch Vorteile mit sich oder stellen die Lösung für eine auswegslose Situation dar.

Ibn Sina, auch Avicenna* genannt, Wegbereiter der neuzeitlichen Medizin und Herausgeber des „Kanon der Medizin“ weigerte sich stets, Patienten zu behandeln, die noch auf der Seite der Krankheit standen. Erst dann, wenn diese sich auf seine Seite, auf die Seite der Gesundheit begaben, begann er mit der Behandlung.

* Avicenna lebte von 980 bis 1037. Sein Werk „Kanon der Medizin“ wurde im 12. Jh. ins Lateinische übersetzt und war bis ins 17. Jh. ein zentrales Standardwerk der Medizin an den europäischen Universitäten. Man kann das Werk als Geheimwissen bezeichnen, da es erst 1986 ins Russische und erst kürzlich ins Englische übersetzt wurde (Das Buch „Canon of Medicine“ von Avicenna ist bei Amazon erhältlich).

Mit diesem Buch, das Sie in den Händen halten, möchten die Mitglieder der OPEN MIND ACADEMY die Krankheit genau so verstehen und die Ursachen auf allen Ebenen erkennen und auch dort die einzigen umfassenden Heilungsmöglichkeiten sehen, Ihnen ein Hilfsmittel an die Hand geben, welches Ihnen Impulse gibt und Lösungsmöglichkeiten aufzeigt, sodass Sie Ihren eigenen Heilungsweg auf den drei Ebenen **Körper, Geist und Seele** beginnen können.

Es handelt sich nicht um eine Sammlung von Beiträgen verschiedener Autoren, sondern um eine ausgiebig diskutierte Meinung dieses Autorenkreises.

Die erste Ausgabe war sicherlich noch nicht vollständig und fehlerfrei, wurde von uns aber als Basis für einen permanenten Entwicklungsprozess verstanden. Diese wurde in einem Brainstorming im Februar 2012 in einem funkfremden Gebiet in Brasilien von den Autoren grundlegend überarbeitet und ergänzt. Über das Frühjahr und den Sommer hinweg kamen weitere Beiträge von Ärzten, Forschern und Persönlichkeiten hinzu, die sich diesem Ziel verpflichtet fühlen:

- » **Anna Sharp**, eine der brilliantesten und bekanntesten Persönlichkeiten Brasiliens, hat das Kapitel über Psychologie ergänzt
- » Mit **João Teixeira de Faria (João de Deus)**, dem erfolgreichsten Heiler überhaupt, konnten wir anlässlich seines Besuchs in der Schweiz ein Interview führen
- » **Dr. Mark Sircus** dürfte wohl einer der besten Spezialisten zum Thema „Radioaktivität, ihre Auswirkungen sowie Schutz und Therapie“ sein und hat wertvolle Inhalte zum Thema „Fukushima und Kernkraft“ eingebracht

Mit akribischer Genauigkeit und einem unvergleichlich umfassenden Wissen ausgestattet, war Dr. Christfried Preußler die einzige Person, welche diese 2. Auflage zu dem machen konnte, was Sie in den Händen halten: Ein vermutlich einzigartiges Werk aus einem Guss!

Es ist beabsichtigt, dieses Buch auch in den kommenden Jahren fortwährend zu ergänzen, zu korrigieren und zu verbessern. Jährlich möchten wir eine neue Ausgabe veröffentlichen. Die Ausgaben werden sich in den Regenbogenfarben von Jahr zu Jahr zu einem Gesamtwerk aneinanderreihen und die Entwicklung dokumentieren, die wir, die ganzheitliche Medizin sowie die wachsende Kollegenschaft erleben durften.

Schon in dieser Ausgabe haben wir englischsprachige Mitglieder der OPEN MIND ACADEMY integriert. Dieses Buch ist nun in Deutsch **und** Englisch als eBook und in

Deutsch als Printversion erhältlich. Für das kommende Jahr 2013 ist eine zusätzliche portugiesische Ausgabe geplant.

Ich möchte dieses Vorwort mit der Übermittlung einer höchst wirksamen „Formel“ abschließen. Mein ganzes Leben lang war ich überzeugt, dass es eine solche Formel zur Behandlung von Krankheiten geben müsse und ich bin mir sicher, diese endlich gefunden zu haben: *„Es ist von selbst gekommen und es wird von selbst wieder weg gehen!“*.

So einfach und banal diese Formel klingen mag, sie hat in den letzten Monaten bei einer ganzen Reihe von teils schwer kranken Patienten Wunder bewirkt. Denn Sie verdrängt nicht den unweigerlichen Fokus auf unser Problem, sondern akzeptiert und vertraut. Der Fokus verdampft, schrumpft und löst sich auf und damit die Energie für das Problem, welche dieses bislang ernährt hatte!

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen dieses Buches und hoffen, dass Sie viele für Ihre Gesundheit wichtige Impulse aus dieser Quelle schöpfen können.

Konstanz, im Oktober 2012

Dr. Ulrich Volz

Ulrich Volz gemeinnützige GmbH

I. EINLEITUNG

Bedingungen von Gesundheit - Leben als Balance

Die Evolution hat über Millionen von Jahren ein fehlerfreies, perfektes Endergebnis in Form des Homo sapiens hervorgebracht, der allerdings im 21. Jahrhundert keine „artgerechte Haltung“ mehr erfährt.

Unser Tagesablauf entspricht heute nicht mehr den Vorgaben der Evolution, sich gesund zu ernähren, sich ausreichend im Freien zu bewegen und für genügend Schlaf zu sorgen, speziell auch vor Mitternacht, damit der Körper das so wichtige Melatonin freisetzen kann.

Die zunehmende Entstehung, vor allem chronischer Erkrankungen, ist eine zwangsläufige Folge.

Haben wir die Möglichkeit, dies zu ändern? Antworten darauf werden Sie in diesem Buch ausreichend finden.

Die Entwicklung von chronischen Zivilisationskrankheiten des Herzkreislaufsystems, von Krebs oder degenerativen rheumatischen Erkrankungen wird zudem noch durch Umwelteinflüsse gefördert. Wir kennen sie alle und haben sie mittlerweile weitgehend in unser Leben als „normal“ integriert. Denken wir z. B. an Lärm oder Mobilfunkstrahlung, so nehmen wir eine Stressbelastung meist nicht bewusst wahr. Dennoch wird unser körpereigenes Regulationssystem durch diese schädigenden Einflüsse permanent beansprucht.

Auf den verschiedenen Ebenen unseres Organismus stellt sich ein Überangebot (Reiz) oder ein Unterangebot (Mangel) ein. So können Reize in Form von Lärm, Umweltgiften oder Mobilfunkstrahlung auftreten. Mängel können durch das Fehlen sauberer Luft, ausreichender Bewegung, einer angemessenen Wasserzufuhr oder von genügend Schlaf verursacht werden.

Ein Schmerzmittel therapiert sowohl Reiz- als auch Mangelzustände, da beispielsweise der Kopfschmerz durch Mangel an Flüssigkeit, Sauerstoff und Bewegung und andererseits durch einen Reiz (Überangebot) in Form von Lärm oder auch Alkohol ausgelöst worden sein kann.

Halten Sie für ein paar Minuten inne, wenn Sie diese Zeilen lesen und überlegen Sie, was hiervon auf Ihr derzeitiges ganz persönliches Leben zutrifft.

Es ist extrem wichtig, dass wir chronische Erkrankungen auf allen Ebenen begreifen. Auf die einzelnen Ebenen - Körper, Seele und Geist - gehen wir im Laufe dieses Buches ausführlich ein.

Unser Körper hat hervorragende Selbstheilungskräfte. Wenn wir sie liebevoll achten und unterstützen, beispielsweise indem wir in eine artgerechte, heilsame Signalumgebung zurückkehren, dann haben wir bereits einen großen Beitrag zu unserer Gesundheit geleistet.

Auf der psychischen Ebene gilt: **das Gefühl kommt nicht zu uns, sondern wir gehen zum Gefühl.** Wir lächeln nicht nur, wenn wir glücklich sind, sondern wir werden auch glücklich, wenn wir lächeln. Alle Gefühle werden von uns bewusst oder unbewusst generiert (siehe II.2.1. Human Needs Psychology und II.2.4. Methode der Tausend Meister). Dies ist auch auf die körperliche Ebene zu übertragen: **Die Krankheit kommt nicht zu uns, sondern wir gehen zur Krankheit.** Wir haben dies meist durch einen Mangel an Achtsamkeit und Disziplin verursacht, z. B. im Hinblick auf Ernährung, Bewegung, Ruhe, Schlaf - ganz allgemein gesprochen durch die Art und Weise unserer Lebensführung. Wenn wir jedoch die volle Verantwortung für unsere aktuelle Situation übernehmen und auf allen drei Ebenen (Körper, Seele und Geist) die Reiz- und Mangelzustände analysieren und ausgleichen, dann kann eine vollständige Heilung selbst in schwersten Krankheitsfällen möglich sein. Damit verbunden ist die Erkenntnis, dass wir in der „Box“, in der wir krank geworden sind, nicht gesund werden können. Unter „Box“ verstehen wir die Gesamtheit unserer Lebenssituation, beginnend bei den Räumlichkeiten, in denen wir leben, arbeiten oder uns bewegen über unsere Ernährungsweise, unsere Gefühle und Gedanken bis hin zu den sozialen Systemen, die unseren Alltag bestimmen.

Die explosionsartige Zunahme chronischer Erkrankungen mit äußerst geringer Heilungsquote, trotz Zunahme der medizinisch-technischen Möglichkeiten, zeigt, dass neue Wege der Behandlung gefunden werden müssen. Die derzeitigen Therapiekonzepte führen oft dazu, dass der Patient zum Pflegefall wird und die letzten Monate oder Jahre seines Lebens erheblich leidet.

Neue Wege werden wir jedoch nur finden können, wenn wir das Arzt-Sein wieder zu seiner Tiefe zurückführen: nicht nur Mediziner, sondern auch Seelenarzt und Heiler zu sein. Dieser Aufgabe fühlen sich die Autoren dieses Buches verpflichtet.

Die Erhaltung oder Wiederherstellung unserer Gesundheit ist ein komplexes Geschehen. Dennoch gibt es einige grundsätzlich wichtige Gesichtspunkte, die bei jedem therapeutischen Prozess eine große Rolle spielen. Jedes lebendige System ist nur so lange lebensfähig, solange eine innere Instanz die Lebensfunktionen aufrechterhält. Begriffe wie „Innerer Arzt“, „Selbstheilungskräfte“ oder „Eigenregulationsfähigkeit“ werden für diese Instanz verwendet. Diese innere Instanz ist die erste und wichtigste Quelle der Gesundheit und Gesundwerdung. Folgerichtig ist es für gesundheitsvorsorgende Maßnahmen, aber auch für therapeutische Prinzipien essenziell, konstruktiv mit dieser Instanz zu arbeiten. Dies geschieht bisher nur ansatzweise.

Im Laufe der Entwicklung unserer Zivilisation haben wir im Grunde lebensfeindliche Bedingungen geschaffen, die es gilt, genau zu betrachten.

Der chronisch erkrankte Mensch hat, bis er in diese Krankheitsphase kam, einen langen, oft verzweifelten Weg in Form von Ausgleichsversuchen seines „Inneren Arztes“ hinter sich, die irgendwann das gesunde System überforderten. Wir sind aus unserer Mitte geraten, sagen wir auch oft in diesem Zusammenhang.

Für die Aufrechterhaltung, gleichermaßen aber auch für die Wiederherstellung von Gesundheit im Falle von Erkrankung gibt es eine zentrale Ebene, ohne die Gesunderhaltung oder Heilung undenkbar ist: die Regulationsebene des vegetativen Nervensystems. Es zeichnet sich durch die Polarität von Sympathikus und Parasympathikus aus.

Aufbauende, nährnde, regenerierende und heilende Qualitäten sind nur möglich in der Phase der Parasympathikus-Aktivität und werden blockiert in der Phase der Sympathikus-Aktivität. Wenn ich von einem Löwen angegriffen werde, sollte ich nicht meinen Verdauungsschlaf fortsetzen (Parasympathikus), sondern alle Kräfte mobilisieren (Sympathikus, „Stressachse“), um zu überleben. Die eine Polarität kann nicht gleichzeitig mit der anderen Polarität aktiv sein.

Leistungsdruck, beginnend schon im Vorschulalter, permanente Mehrfachbelastung, Existenzängste, Hetze, Freizeitstress, anhaltende Hochleistungen zum Wahren des

äußeren Scheins sind Kennzeichen einer Lebensweise, die zwangsläufig in Erkrankung münden muss.

Die Polarität der Muße, des Nichtstuns, der Entspannung und Erholung und der heiteren Leichtigkeit des Seins kommt definitiv zu kurz.

Wir brauchen: Innehalten, zur Besinnung kommen, uns herauslösen aus der Massenhypnose der Leistungsgesellschaft, das Erspüren, „*was unser Herz zum Singen bringt*“ (Robert Betz).

Es gilt, unsere äußere Signalumgebung zu analysieren und in Richtung evolutionär angemessener Einflüsse zu verbessern. Hierzu gehört das Eliminieren von toxischen Belastungen, Elektrosmog, Lärm und Hektik, sich fernzuhalten von Menschen, die einem nicht gut tun und sich hinzuwenden zu einer natürlichen Umgebung, zu gesunder Ernährung, zu einem ungestörten Schlafplatz und zu liebevollen Menschen.

Wer gesund bleiben oder es wieder werden möchte, sollte zum Experten des Gesundheitswissens werden und die übliche Fixierung auf Krankheit (eines der Lieblingsthemen in den unterschiedlichsten Begegnungssituationen) freundlich, aber bestimmt verabschieden.

„*Where the focus goes, energy flows!*“: Wer gesund werden möchte, muss sich auf Gesundheit fokussieren und nicht auf seine Krankheit.

Mit dieser Fokussierung auf Gesundheit ist schon der erste Schritt getan, um die innere Signalumgebung zu stärken. Hierzu gehört die Klärung negativer Emotionen und seelischer Traumata, die, oft aus der Kindheit stammend, das Leben beherrschen und die Parasympathikus-Polarität einengen oder sogar lahmlegen; die Arbeit an unseren Gedankenmustern und das Entdecken der großen Kraft unseres Geistes; das Erwachen als schöpferischer Mensch, der seine Realität, in liebevoller Verbundenheit mit der großen Einheit des Lebens, selbst kreiert.

Das gibt unserem Inneren Arzt mächtigen Rückenwind und alle Zellen und Organe können buchstäblich aufatmen.

Bedingungen von Gesundheit – die Rolle von Spiritualität

Gehen wir noch einen Schritt weiter und öffnen uns den spirituellen Welten. Dann können wir geistige Helfer bitten, die in allem Respekt vor unserem Entwicklungsweg und unserem freien Willen das ihre tun, um unseren Weg der Gesundheit und des seelisch-geistigen Wachstums zu fördern.

Meist ist uns dieser Schritt jedoch noch fremd. Seit dem Beginn des Newtonschen Zeitalters vor etwa 300 Jahren ist es außerordentlich schwer für eine Person mit traditioneller westlicher Bildung, die Existenz einer großen, bewussten und einflussreichen Wirklichkeit außerhalb unserer physikalischen Realität zu akzeptieren oder auch nur in Betracht zu ziehen.

Der bekannte Physiker und Nobelpreisträger Max Planck (1858-1947) formulierte dies so: *„Als Physiker, also als Mann, der sein ganzes Leben der nüchternen Wissenschaft, nämlich der Erforschung der Materie diente, bin ich sicher frei davon, für einen Schwärmgeist gehalten zu werden. Und so sage ich Ihnen nach meiner Erforschung des Atoms dieses: Es gibt keine Materie an sich! Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingungen bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Atoms zusammenhält. Da es im ganzen Weltall weder eine intelligente noch eine ewige Kraft gibt, so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewussten, intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie! Nicht die sichtbare, aber vergängliche Materie ist das Reale, Wahre, Wirkliche, sondern der unsichtbare, unsterbliche Geist ist das Wahre! Da es aber Geist an sich ebenfalls nicht geben kann, sondern jeder Geist einem Wesen angehört, müssen wir zwingend Geistwesen annehmen. Da aber Geistwesen nicht aus sich selbst sein können, sondern geschaffen worden sein müssen, so scheue ich mich nicht, diesen geheimnisvollen Schöpfer so zu benennen, wie ihn alle Kulturvölker der Erde früherer Jahrtausende genannt haben: GOTT.“*

Die Schwierigkeit der Anerkennung einer höheren Wirklichkeit besteht sogar für diejenigen von uns, die im Laufe ihres Lebens mehrmals echte Wunder erlebt haben; sei es, dass wir unerklärliche Heilungen an anderen Menschen gesehen haben, sei es, dass wir sie an uns selbst erfahren haben. Wir können sogar so weit gehen, dass wir diese Ereignisse als eine Art von Wunder beschreiben. Wir können sogar zugeben, dass das, was wir gesehen oder erlebt haben, auf einer Intervention einer außerhalb von uns selbst liegenden Kraft beruht. Aber tief in unserer inneren Welt, dort, wo unser Verstand uns prägt, wo niemand anderes hineinschauen kann, in dem, was wir als unsere Essenz ansehen, was aber in Wirklichkeit nichts anderes ist als unser eigenes konditioniertes

Sein, dort ist es anders. Dort sind die meisten von uns immer noch an die Regel gefesselt, dass das, was wir nicht mit unseren Sinnen erfassen können, was wir nicht berechnen oder mit normalen, allgemein akzeptierten wissenschaftlichen Methoden erklären können, nur eine unbedeutende Anekdote ist. Dort ist es für uns schlechthin nichts als Hörensagen oder vielleicht Alchemie oder Quacksalberei - und somit für eine gebildete Person unwürdig, auch nur in Betracht gezogen zu werden.

Die “intellektuelle Verleugnung” einer höheren Wirklichkeit ist unendlich tief in uns verwurzelt. Sie ist außerordentlich mächtig. Sie regiert unser Leben. Das geschieht oft mit tragischen Konsequenzen, weil es uns den unendlich großen Vorteil vorenthält, der sich ergibt, wenn man im Einklang mit der mächtigen, ungesesehenen Wirklichkeit lebt, die unser Sein durchdringt. Besonders tragisch ist es, dass sie den Einfluss dieser anderen Wirklichkeit auf unser physisches Leben behindert.

Wenn es einen Weg gäbe, dass wir der jenseits des Physikalischen liegenden Wirklichkeit näher kämen und sie akzeptieren könnten, dann würde es uns leichter fallen, von dem Hilfsangebot aus dieser nicht-materiellen Wirklichkeit, vor allem in Notzeiten, Gebrauch zu machen. Vielleicht würde uns in der Stunde einer schweren Krankheit, wenn unsere westliche Medizin am Ende ihrer Weisheit ist, eine tiefe Erkenntnis, dass wir mehr als physische Wesen sind, die an Raum und Zeit gebunden sind, helfen und eine neue Chance für gesundes Leben geben.

Es ist daher von größter Wichtigkeit, einige physikalische Phänomene näher zu beleuchten, die sich uns, wenn sie auch vielleicht nicht vollkommen mit unserem gegenwärtigen wissenschaftlichen Verständnis erklärbar sind, mit überzeugendem Realismus präsentieren. Ein solches Bemühen kann die Verbindung zwischen der weltlich-materiellen und der umfassenden spirituellen Wirklichkeit konkretisieren. Denn letztlich gibt es kein Leben und keine Heilung - auf keiner Ebene des menschlichen Seins - ohne Mitwirken aus der spirituellen Wirklichkeit. Daher ist es gut, uns gegenüber neuen Einsichten zu öffnen, die uns helfen können, unsere Vorurteile gegenüber der Existenz und Kraft der spirituellen Wirklichkeit abzubauen.

Besonders bedeutsam wären hier Untersuchungen von Phänomenen, die ein besseres Verständnis von dem anbieten, was wir als “subtile” Energie bezeichnen. Was ist subtile Energie? Was ist sie im Vergleich zur physikalischen Energie? Sind Gedanken und Bewusstsein subtile Energien? Was hat subtile Energie mit der angeborenen Intelligenz von biologischen Zellen zu tun? Wie ist sie an Heilung beteiligt? Ist physische Heilung mehr als eine Reparatur von physischen Bausteinen - den Atomen und Molekülen in

unseren Zellen? Was ist es, das den Zellen die Anweisungen gibt, ihrer Bestimmung nach zu funktionieren? Wenn sie inkorrekt arbeiten, mit was können sie reprogrammiert werden? Alle diese Fragen müssen gestellt werden, wenn wir zu einem besseren Verständnis des Phänomens "Heilung" schlechthin kommen wollen.

Zu den Phänomenen, die bekannt sind und die Informationen zu diesen Schlüsselfragen anbieten, gehören das Orb-Phänomen, Emotos Wasserkristallbilder und psychoenergetische Effekte im physikalischen und biologischen Bereich (Tiller- bzw. Baxter-Effekt, siehe II.4. Subtile Energien).

So liefert das Orb-Phänomen z. B. Ansätze zu Quantifizierung von subtiler Energie. Es liefert Ansätze zu Quantifizierung von subtiler Energie. Es ist eine wichtige Schlussfolgerung aus diesen Untersuchungen, dass subtile Energie primär in der Form von Bewusstsein arbeitet. Sie ist das "Gehirn" der physikalischen Wirklichkeit. Subtile Energie dirigiert, physikalische Energie bewegt. Die beiden sind in einer symbiotischen Relation. Das eine ersetzt nicht das andere, sondern hängt von ihm ab.

Vorausschauende Ärzte und Heilpraktiker haben es schon seit Langem gewusst: Die Verwendung subtiler Energie ist nicht „anstelle von“, sondern „komplementär zu“ konventionellen medizinischen Therapieansätzen zu sehen. Die Vertreter auf beiden Seiten des Gesundheitswesens werden die Heilkunst gemeinsam zu neuen Höhen entwickeln, wenn sie nicht länger in einer Haltung des „entweder - oder“ verharren, sondern sich eine Philosophie des „sowohl - als auch“ zu eigen machen.

II. GENERELLE PRINZIPIEN AUF DEM WEG ZUR GESUNDHEIT

1. Körperlich-physische Ebene

URSACHE

Es gibt nicht die **eine** Ursache für eine Krankheit. Vielmehr entstehen Erkrankungen aus einem Zusammenwirken von inneren und äußeren Faktoren:

- » Individuelle Empfänglichkeit eines Menschen (Konstitution, Disposition, genetische Veranlagung, Vorbelastungen oder Schädigungen, geistige und seelische Faktoren wie Verhaltensmuster oder emotionale Belastungen)
- » Äußere Einflüsse (Ernährung, elektromagnetische Belastungen, toxische Belastungen wie Rauchen, Stäube, chemische Substanzen, Krankheitserregern und anderen Faktoren)

Die meisten Menschen sind mit sehr guten Abwehrmechanismen ausgestattet, weshalb auch Raucher 90 Jahre alt werden können und nur 10 % aller Raucher Lungenkrebs bekommen.

Diese Abwehrmechanismen werden jedoch immer mehr beansprucht, denn die Belastungen, denen wir ständig ausgesetzt sind, werden immer vielfältiger und intensiver. Andererseits steht es um die aufbauenden Faktoren, wie gesunde Ernährung oder Regenerationsräume, im Alltag immer schlechter.

Das Gleichgewicht ist gestört und es kann, insbesondere bei chronischen Erkrankungen, sehr schwer sein, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen, insbesondere bei der Anwendung herkömmlicher Therapiemaßnahmen.

Es entstehen jedoch Erfolg versprechende neue Therapieprinzipien. Hierbei erweisen sich Erkenntnisse der Grundlagenforschung als äußerst fruchtbar. Ein bedeutsames Konzept ist die Cellsymbiosis-Therapie nach Heinrich Kremer ^(1,2). Das neue Wissen über die Funktionsweise unserer Zellen, mit der Erkenntnis der Mitochondriopathie als zentralem Faktor bei der Entstehung chronischer Erkrankungen, ist fundamental wichtig. Wir erkennen auch mehr und mehr, dass wir nicht Sklaven unseres Erbgutes sind. Für Therapeuten und Patienten ergibt sich eine völlig neue Perspektive der Freiheit,

durch eigenverantwortliches Handeln und wirksame Therapieprinzipien ein gestörtes Gleichgewicht wieder herzustellen.

Jede Erkrankung hat ihre eigene Vorgeschichte. Bei manchen Erkrankungen werden oft einzelne Faktoren besonders hervorgehoben, z. B. Sonnenbrand bei der Entstehung von Hautkrebs oder Rauchen bei der Entstehung von Lungenkrebs. Dennoch sind auch diese Erkrankungen multifaktoriell. So erkennt auch die etablierte Medizin, z. B. bei der Entstehung eines Herzinfarktes, ein Zusammenwirken unterschiedlicher „Ursachen“ wie Bewegungsmangel, Stressbelastung, Bluthochdruck oder Fehlernährung.

Dieses Erklärungsmodell gilt im weitesten Sinne für alle Erkrankungen, weshalb sich die Therapieprinzipien nicht wesentlich unterscheiden, also ähnlich sind für so unterschiedliche Krankheitsbilder wie Krebs, neurodegenerative Erkrankungen oder Allergien. In den speziellen Kapiteln wird deshalb immer wieder auf diesen allgemeinen Teil verwiesen werden.

Im Folgenden wollen wir wesentliche Faktoren der beiden genannten Gesichtspunkte der individuellen Empfänglichkeit und der äußeren Einflüsse nennen, soweit sie zur körperlichen Ebene zählen.

1. Individuelle Empfänglichkeit (prädisponierende Faktoren)

- » Genetische Faktoren: Gendefekte, Mangel an Entgiftungs- und anderen Enzymen oder Stoffwechselstörungen wie Hämopyrrolaktamurie, darüber hinaus epigenetische Faktoren
- » Vorbelastung über die Mutter, z. B. psychische Faktoren (Stress etc.), physische Faktoren (z. B. Quecksilber oder PCB über die Plazenta)
- » Vorschädigungen aufgrund früherer Erkrankungen, Verletzungen oder Behandlungen wie Zustand nach Chemotherapie oder belastender Zahnversorgung
- » Belastungen durch chronifizierte Infekte (Viren, Bakterien, Parasiten etc.) wie Borreliose oder EBV
- » Belastungen aufgrund früheren Fehlverhaltens wie Fehlernährung mit Vitalstoffmangel oder Schädigung von Zähnen (Karies), Rauchen und Sonnenbrände
- » Die so wichtigen Persönlichkeitsmerkmale wie Introvertiertheit („schluckt allen Ärger runter“) oder mangelnde Motivation, sich zu bewegen, zählen zur seelisch-geistigen Ebene

2. Ernährung

- » Mangelernährung: Immer weniger Vitalstoffe in den Nahrungsmitteln durch ausgelaugte Böden, minderwertige Neuzüchtungen und industrielle Nahrungsmittelverarbeitung
- » Belastete Nahrungsmittel: Pestizidbelastung, hoher Glutengehalt im Weizen durch Züchtung, gentechnologische Veränderungen, höheres Allergisierungspotenzial (auch für verzögerte IgG-Nahrungsmittelunverträglichkeiten), Zusatzstoffe, toxische Substanzen durch Verarbeitung (Trans-Fette, Acrylamid, AGES)
- » Der Ausgleich von Mikronährstoffdefiziten ist heute von großer Bedeutung. Doch können Nahrungsergänzungsmittel selbst zu einem Belastungsfaktor werden, wenn sie unangemessen verwendet werden, eine ungenügende Qualität aufweisen oder schädliche Zusatzstoffe enthalten

3. Elektromagnetische Felder („Elektrosmog“)

- » Niederfrequente Felder (Haushaltsgeräte, Computer, Nachttischlampen etc.)
- » Aus Wechselstrom resultierende magnetische Felder (Hochspannungsmasten etc.)
- » In zunehmendem Maße hochfrequente Felder (Handys und Handymasten, WLAN, Schnurlostelefone, besonders DECT, Bluetooth, insgesamt alle kabellosen Technologien, nicht nur im EDV-Bereich). Besonders zu nennen ist hier der durch Elektrosmogbelastungen, aber auch durch geopathogene Zonen gestörte Schlafplatz

Die Grundlagenforschung liefert plausible Erklärungsmodelle für die massiv schädigende Wirkung der vom Menschen geschaffenen elektromagnetischen Felder. Gravierende Auswirkungen auf unsere Zellsysteme sind von Wissenschaftlern in vielen Studien belegt worden (3).

4. Schwermetalle

- » Quecksilber (aus Amalgam, über die Mutter, durch Impfungen, Fischverzehr)
- » Blei (aus Luft, Trinkwasser, Erde)
- » Platin und Palladium (aus Zahnversorgung, Luft, Stäuben, Ernährung, Autokatalysatoren)
- » Cadmium (aus Saatbeize, Katalysatoren und Zigarettenrauch)
- » Zinn (Tributylzinn in Fischen, aus Anstrichen von Schiffen oder Amalgam)

5. Chemische Substanzen

- » Über die Luft in Innenräumen und im Freien, durch Rauchen, durch die Ernährung, durch Reinigungsmittel, durch Kosmetika
- » Durch medizinische Maßnahmen wie Medikamente, Impfungen, Chemotherapie

6. Physikalische Faktoren

- » Lärm
- » Mangel an Sonnenlicht (Vitamin-D-Mangel), mangelnde Dunkelheit (nachts), Fernsehen
- » Radioaktive Belastungen

7. Infektionen

Häufige Erreger chronischer Infektionen sind Viren (besonders das Epstein-Barr-Virus EBV), Bakterien (z. B. Yersinien, Chlamydien, Clostridien oder Borrelien, die einen besonderen Stellenwert haben) sowie Parasiten (Würmer, Amöben u. a).

DIAGNOSE

Ein Großteil der prädisponierenden Faktoren lässt sich nur durch sorgfältige Patientenbefragung (Anamnese) und selten labortechnisch erfassen. Günstiger sieht es bei den äußeren Einflussfaktoren aus, wobei auch hier viele Faktoren, wenn überhaupt, nur durch aufwendige Laboruntersuchungen nachgewiesen werden können.

1. Mängel an Entgiftungs- und anderen Enzymen, Gendefekte

Mängel werden über chemische Reaktionen (phänotypisch) oder genetisch untersucht. Hierbei werden Änderungen an Chromosomen, die an der Enzymbildung beteiligt sind, nachgewiesen. Es gibt jedoch sehr viele ähnliche Entgiftungsenzyme und Mängel an einigen dieser Enzyme. Ein Mangel an einem oder mehreren Enzymen bedeutet deshalb nicht gleich eine erhöhte Krankheitsbereitschaft oder gar eine „klare Ursache“

für eine Erkrankung, sondern nur einen weiteren Mosaikstein, der eine Problematik andeutet. Wichtige Enzyme für die Entgiftung sind Glutathion-Transferasen, Glutathion Peroxidasen, Cytochrom P und Superoxid-Dismutase. Das Enzym COMT (Catechol-O-Methyltransferase) wandelt Adrenalin in Noradrenalin um und hat damit ebenfalls großen Einfluss auf Erkrankungen.

2. Elektromog

Auch für den Laien geeignete Messgeräte zur Erfassung dieser Belastungen sind heute leicht erhältlich (z. B. E-Spion von Endotronic). Da die elektromagnetischen Felder (EMF) oft gepulst gesendet werden, ist eine Messung der Spitzenwerte der Messung der Durchschnittswerte vorzuziehen. Je nach Frequenz sind die EMF unterschiedlich schädigend. Bei einigen Geräten wird versucht, dies z. B. durch die Veränderung des Messtons darzustellen („wenn es laut knattert, ist das nicht so gut“) um so eine grobe Orientierung zu ermöglichen. Genaue Messungen sind sehr schwierig und deshalb professionellen Untersuchern, z. B. Baubiologen mit einer entsprechenden messtechnischen Ausstattung, vorbehalten. Im Niederfrequenzbereich (Steckdosen, Kabel, Lampen etc.) ist die Messung für den Laien im Allgemeinen einfacher durchzuführen (Messgeräte z. B. bei Conrad Elektronik).

3. Schwermetalle

Die meisten Schwermetalle lassen sich - zumindest grob - über eine Haarmineralanalyse abschätzen. Es ergibt sich eine summarische Aussage bezogen auf die Wachstumszeit der entnommenen Haare. Selbst wenn eine Verunreinigung von außen zu erhöhten Werten führte, so zeigt auch dies eine Exposition gegenüber Schwermetallen an. Die Interpretation der Höhe der Werte ist allerdings mit großer Vorsicht vorzunehmen. Einige Schwermetalle werden, zumindest von einigen Menschen, nicht in die Haare eingebaut (siehe Quecksilber bei autistischen Kindern), sodass niedrige Werte eine Schwermetallbelastung nicht ausschließen!

Im Blut sind in der Regel nur sehr kurz zurückliegende Belastungen nachzuweisen, im Urin nur wenig länger zurückliegende. Deshalb empfiehlt sich eine vorherige Mobilisation (z. B. mit Hilfe von DMPS oder DMSA) vor der Testung in Urin und Stuhl. Es gibt Ausnahmen: Beim Blei z. B., bei dem auch lange zurückliegende Belastungen zu erhöhten Werten in Blut und Urin führen. Es gibt deshalb auch eindeutige, allgemein

anerkannte Nachweise zur Giftigkeit von Blei, im Gegensatz zu Quecksilber! Labortests wie der LTT (Lymphozytentransformationstest), der ELISA-Test oder der Titanstimulationstest zeigen eine Allergieneigung gegenüber einem Metall, nicht jedoch seine Menge im Körper.

Zu beachten ist auch, dass viele Schwermetalle in unterschiedlichen Formen vorkommen. Manche dieser Formen sind relativ harmlos, z. B. bei Arsen. Andere Elemente sind sogar wichtig. So ist z. B. Chrom als Co-Faktor für einige Enzyme essenziell und es liegt oft ein Mangel vor. In speziellen Formen (Chrom VI) ist es jedoch sehr giftig.

3.1. Besonderheiten bei Quecksilber

Es gibt kein Messverfahren, das den Gehalt an Quecksilber in den relevanten Organen, insbesondere Nervengewebe, verlässlich misst. Werte im Blut oder spontane Urinwerte spiegeln eine akute oder anhaltende Belastung wider, jedoch nicht zurückliegende Belastungen.

Die Haarmineralanalyse reicht schon weiter zurück, kann aber trotz hoher Belastung in der Vergangenheit negativ sein (siehe autistische Kinder).

Die Stuhlanalyse ist schwierig, schon wegen der Sammelbedingungen. Sie erfasst das über die Nahrung eingenommene und das aus dem Körper über den Darm ausgeschiedene Quecksilber, ohne dass man zwischen diesen beiden Quellen unterscheiden kann. Das allgemein im Körper abgelagerte Quecksilber wird nicht erfasst, es sei denn, dass zuvor eine Mobilisation stattgefunden hat.

Einen hohen Stellenwert hat der DMPS-Test. Er erfasst jedoch das im Gehirn abgelagerte Quecksilber nicht. Das Resultat hängt neben der Quecksilber-Belastung auch von der Ausscheidungsfähigkeit des Patienten und vielen Messbedingungen ab.

Das Sicherste ist immer noch die Abschätzung der Belastung aus der Anamnese. Diese und die genannten Tests zusammen sind wie ein Mosaik, das, wenn alles passt, ein einigermaßen klares Bild ergibt.

4. Chemische Substanzen

Hier gibt es ein zentrales Problem. Wir wissen über die biologische Wirkung der allermeisten Chemikalien (über 99 % der geschätzten drei Millionen Substanzen) nur sehr wenig. Dies bedeutet, dass wir auch nicht wissen, ab welchen Werten sie im Körper gefährlich werden. Greenpeace hat durch Messungen, z. B. bei EU-Abgeordneten, weit über 100 Chemikalien im Blut festgestellt. Es ist völlig unklar, wer aufgrund dieser Belastung erkranken wird.

Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Chemikalien wurden nicht untersucht. In der Presse tauchen deshalb in der Regel nur Berichte über einige „alte Bekannte“ auf, so z. B. Dioxine, PCB oder das hormonähnliche Bisphenol A, das als Weichmacher in Babyschnullern, in Deckeln von Gemüsegläsern, aber auch im Kassenzettel aus Thermopapier im Supermarkt auftaucht. Messungen sind sehr teuer und Normwerte existieren in der Regel nicht. Deshalb fahnden selbst Umweltärzte nur sehr selten nach Chemikalien - und dies nicht, weil Chemikalien harmlos wären.

5. Infektionen (Viren, Bakterien, Parasiten)

In der Schulmedizin werden zum Nachweis der meisten Erreger Antikörper verwendet. Antikörper der Klasse IgM zeigen im Allgemeinen eine akute Infektion, Antikörper der Klasse IgG eine überwundene Infektion an.

Weitere Methoden sind der direkte Nachweis von Teilen der Erreger mit besonderen Verfahren, z. B. PCR (Polymerase Chain Reaction), bei der winzige Mengen von Teilen der Erreger vervielfältigt werden und dann nachgewiesen werden können.

Andere Laborverfahren, die immunologische Reaktionen auf Erreger nachweisen (z. B. LTT, ITT oder T-cellspot), sind noch nicht allgemein etabliert. Es ist noch nicht endgültig geklärt, inwieweit sie nur einen Kontakt mit dem Erreger anzeigen oder eine Krankheitsaktivität.

Dennoch sind auch diese Verfahren bei unklaren Krankheitssituationen sehr wertvoll und tragen zusammen mit anderen Gesichtspunkten und Testresultaten dazu bei, ein klareres Bild zu erhalten.

THERAPIE

Die Stärkung dessen, was den Menschen gesund erhält, wird auch als Salutogenese bezeichnet. Sie ist mindestens so wichtig wie die Vermeidung und Behandlung dessen, was krank macht.

Hier sind insbesondere zu nennen:

- » Gesunde Ernährung
- » Angemessene Bewegung, möglichst im Freien
- » Viel in die Sonne unter Vermeidung von Sonnenbrand
- » Eine gesunde Geisteshaltung

Daneben gilt es, die o. g. prädisponierenden und belastenden Faktoren, so weit es im individuellen Fall möglich ist, zu mindern.

Manchmal ergibt sich aus der Vermeidung eines Faktors auch eine neue Belastung, z. B.:

- » Austausch von Amalgam durch Kunststoff
- » Angst durch Kenntnis möglicher Schädigungen, ohne die verantwortlichen Faktoren vermeiden zu können
- » Folgen von Antibiotika-Therapien bei Infektionen
- » Finanzieller Stress durch teure Vermeidungsstrategien oder Therapien

Zusammenfassend lassen sich auf der körperlich-physischen Ebene folgende Prinzipien nennen, die alle für den Weg zur Gesundheit von großer Bedeutung sind:

- » Optimierung der Ernährung, auch zum Auffüllen von Vitalstoffen; Gabe von Mikronährstoffen, am besten nach Feststellung von Mängeln durch Labor-Diagnostik. (Näheres in II.1.1. Ernährung)
- » Allgemeine Gesichtspunkte der Lebensführung und Therapiemaßnahmen, die selbst durchgeführt werden können, wie gesunder Schlaf, körperliche Aktivität, Licht, Infrarotsauna, Kneipp und andere. (Näheres in II.1.2. Bewegung, Sport, II.1.3 Schlaf und II.1.4. Regulation). Zusammen mit dem Thema Ernährung sind hier wichtige Aspekte der Salutogenese angesprochen

- » Vermeiden schädlicher Einflüsse, z. B. von Amalgam und elektromagnetischen Feldern sowie Entgiftung von toxischen Substanzen (Näheres in II.1.5. Vermeidung von Belastungen und II.1.6. Entgiftung)
- » Spezielle Therapiemaßnahmen durch einen Therapeuten (siehe III. Erkrankungen und Belastungen und IV. Belastungen im zahnmedizinischen Bereich)

- 1 Kremer H: Die stille Revolution der Krebs- und AIDS-Medizin. Ehlers Verlag 2001.
- 2 Meyer R: Chronisch gesund - Prinzipien einer Gesundheitspraxis. Eigenverlag 2009 (www.cellsymbiosis-netzwerk.de).
- 3 Kompetenzinitiative zum Schutz von Mensch, Umwelt, Demokratie e. V. (Hrsg.): Handystrahlen - eine Gefahr für Kinder? Dokumentation einer Kontroverse. 2010 (www.kompetenzinitiative.net).

II. GENERELLE PRINZIPIEN

1. Körperlich-physische Ebene

1. Ernährung

Ernährung und Mikronährstoffe

Was eine gesunde Ernährung ausmacht, ist generell umstritten. Die Mitglieder der O.M.A. sind sich zwar in vielen Punkten bezüglich gesunder Ernährung einig. Allgemeine Richtlinien ergeben sich aus Beobachtungen in der Natur, dem Studium der Langlebigkeit und weiteren Studien. Wir haben jedoch auch teilweise unterschiedliche Ansichten, z. B. dazu, wie weit gegangen werden muss, dass eine Ernährung als gesund angesehen werden kann. Wir gehen davon aus, dass es große individuelle Unterschiede zwischen den Menschen gibt und dass dies auch bei der Ernährung berücksichtigt werden muss.

Vor diesem Hintergrund sind die folgenden allgemeinen Empfehlungen zu verstehen. Wenden Sie sie eigenverantwortlich an und beurteilen Sie sie selbst hinsichtlich ihrer Wirkung und Verträglichkeit, gegebenenfalls auch in Absprache mit ihrem Therapeuten.

Lebensmittel, die als Mittel zum Leben zu verstehen sind, müssen von möglichst hoher Qualität sein. Sie sollten aus biologischem Freilandanbau ohne künstlichen Dünger stammen, weil sie dann weniger belastende Substanzen wie Nitrate, Pestizide, Schwermetalle enthalten und reicher an Wirkstoffen sind. So nimmt der Durchschnittsdeutsche z. B. 4,5 Liter an Spritzmitteln pro Jahr zu sich, wenn er sich konventionell ernährt.

Ideal ist jede Art von Rohkost, denn das Erhitzen zerstört viele Vitalstoffe (ab 43 Grad die Enzyme und ab 70 Grad die meisten Vitamine). Andererseits werden einige Lebensmittel durch das Erhitzen bekömmlicher. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zeigt uns, dass manche Menschen ein erhöhtes Bedürfnis nach „Wärmendem“ haben, das durch die Auswahl der Lebensmittel, aber auch durch die Erwärmung der Nahrung befriedigt werden kann. Wenn wir auf unseren Körper hören und unsere Bedürfnisse wahrnehmen, so liegen wir häufig richtig.

Die Basis der Ernährung bilden Salate, Gemüse, Kräuter und Wildkräuter, Obst, wertvolle Öle und Vollkornprodukte.

1. Makronährstoffe

1.1. Kohlenhydrate

Eine wertvolle Hilfe ist der glykämische Index. Er zeigt, wie schnell Kohlenhydrate in Glucose umgewandelt werden, ins Blut gehen und zu einer Insulinausschüttung durch die Bauchspeicheldrüse führen. Alle Kohlenhydrate mit hohem glykämischem Index, also insbesondere Zucker (auch Honig und Rohrzucker) und weißes Mehl sind zu meiden.

Strittig ist es, inwieweit nahezu alle Kohlenhydrate zu meiden sind. Viele Studien legen nahe, dass eine starke Einschränkung von Kohlenhydraten von gesundheitlichem Nutzen ist. Viele Menschen fühlen sich jedoch ohne diese unwohl. Strittig ist auch, inwieweit Obst mit seinen guten Inhaltsstoffen besonders gesund ist oder wegen seines Fruchtzuckergehaltes (Fruchtzucker ist ein Kohlenhydrat mit relativ hohem glykämischem Index) eher zu meiden ist, zumal manche Menschen auf ihn mit Unverträglichkeit reagieren (Fructoseintoleranz). Gemüse, Salate und Kräuter schätzen wir deshalb generell gesünder ein als Obst. Zuckerarmes Obst (z. B. Brombeeren, Heidelbeeren, etc.) ist ein möglicher Kompromiss.

Bei einer Ernährungsform mit sehr wenig Kohlenhydraten (weniger als 20 g Kohlenhydrate pro Tag!) spricht man von ketogener Diät. Sportler wenden sie häufig an, um Fett abzubauen und Muskeln aufzubauen. Bei sehr schweren Erkrankungen empfehlen wir zumindest einen Versuch mit dieser Ernährungsform.

1.2. Eiweiße (Proteine)

Hier gilt es, mehr pflanzliche als tierische Eiweiße zu sich zu nehmen. Ideal sind Salate und Gemüse, in kleineren Mengen auch Kartoffeln (nicht erlaubt bei ketogener Diät), dazu (verträgliche) Hülsenfrüchte und Ei oder, soweit vertragen, gewünscht und ethisch vertretbar, Milchprodukte oder Fleisch aus artgerechter Tierhaltung. Ziegenmilch ist gut verträglich und trägt zur Entgiftung bei.

Soja ist am verträglichsten, wenn es, wie in Japan üblich, fermentiert wurde.

1.3. Fette

Ungesättigte Fettsäuren sind für die Gesundheit wichtig. Grundlagen bilden die einfach ungesättigten Fettsäuren, die sich besonders in Oliven finden. Olivenöl hat weitere gesunde Inhaltsstoffe, die auch gegen Krebs helfen sollen.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind sehr wichtig, wobei ein Gleichgewicht zwischen Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren herrschen soll. Bei normaler Ernährung sind Omega-6-Fettsäuren deutlich im Übergewicht, sodass Sie aktiv auf Omega-3-Fettsäuren achten sollten, die in großen Mengen in speziellen wilden Fischarten, gewissen Algen, in Leinsamen und Leinöl, deutlich geringer auch in Rapsöl und Walnüssen vorkommen. Empfehlenswert sind z. B. zwei bis drei Esslöffel frisch gemahlener Leinsamen mit seinen positiven Wirkstoffen. (Näheres hierzu im Abschnitt über 2.7. über Omega-3-Fettsäuren).

Fisch ist häufig mit Schwermetallen belastet und deshalb sehr zurückhaltend zu bewerten, ebenso wie Innereien, die ja die Entgiftungsorgane der Tiere sind.

Auch gesättigte Fettsäuren sind wichtig und gesund, wenn sie die richtige Länge haben, sogenannte kurzkettige Fettsäuren. Diese finden sich in nicht gehärteten Palm- oder Kokosölen. Diese halten von allen Fetten auch am ehesten Hitze aus, können also zum Kochen verwendet werden. Aus den ungesättigten (gesunden) Fetten werden dagegen unter Wärmeeinfluss sogenannte Trans-Fettsäuren, die sehr ungesund sind. Margarine z. B. sollte deshalb gemieden werden. Je ungesättigter die Fettsäuren, desto empfindlicher reagieren sie auf Wärme. So ist z. B. Leinöl in dunklen Flaschen im Kühlschrank aufzubewahren und innerhalb von zwei bis drei Wochen zu verzehren.

1.4. Pflanzenhilfsstoffe, Faserstoffe (sogenannte Ballaststoffe)

Ballaststoffe dienen der Gesunderhaltung, wehren Infekte ab und können Krebs verhindern. Sie sind v. a. in Salaten, Gemüse, Kräutern, Wildkräutern und Vollkornprodukten enthalten.

2. Mikronährstoffe

Es stellt sich die Frage, ob in unserer heutigen Zeit allein über die Nahrung eine ausreichende Versorgung mit allen notwendigen Mikronährstoffen möglich ist. Bewiesen ist, dass Menschen, die einen optimalen Gehalt an Vitaminen, Mineralen und weiteren wichtigen Stoffen im Blut haben, gesünder sind und wenn sie erkranken, dies dann besser überstehen.

Die unkontrollierte Zufuhr isolierter Vitamine und Minerale kann dagegen schädlich sein. Dies zeigt die Einnahme von Beta-Carotinoiden oder auch Vitamin E (jeweils einzeln genommen) bei Rauchern, die danach erhöhte Raten an Lungenkrebs hatten, oder von Selen, welches bei langjähriger unkontrollierter hoher Einnahme das Diabetes-Risiko erhöhte. Wie weiter unten ausgeführt ist bei Vitamin E die Einnahme der kompletten Form mit allen Tocopherolen und Tocotrienolen wichtig.

Wie ist das zu erklären? Vitamine haben oft die Aufgabe, reaktive Abbauprodukte (sogenannte freie Radikale) aus Stoffwechselprozessen abzufangen. Man spricht von einer antioxidativen Wirkung und nennt sie auch Radikalfänger. Wenn sie diese freien Radikale aber eingefangen haben, sind sie selbst reaktiv und müssen diese Moleküle wieder abgeben können. Dies geschieht im Wechselspiel mit anderen Vitaminen, Proteinen und insbesondere auch Pflanzenhilfsstoffen wie Flavonoiden, z. B. Curcumin. Auch liegen Vitamine in der Natur oft nicht nur in einer, sondern mehreren Formen vor. Es ist möglich, dass es auch hier, wie bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, auf das Gleichgewicht der verschiedenen Formen untereinander ankommt.

Wir sind der Ansicht, dass, so weit es möglich ist, Mangelzustände durch Laboruntersuchungen erfasst und behoben werden sollten.

Dies ist nicht für alle Vitamine und Minerale möglich, sodass wir die zeitweise Gabe einer Vielzahl von Vitaminen und Mineralen in Kombination mit anderen Hilfsstoffen auf der Basis einer guten Ernährung als das Beste ansehen.

2.1. B-Vitamine

Durch den Konsum von Auszugsmehlen und Industriezucker haben in der heutigen Zeit viele Menschen eine nicht ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen. Diese

unterstützen die Wirkung anderer Vitamine wie Beta-Carotin, Vitamin A, Vitamin E und Vitamin C.

Vitamin B1 (Thiamin oder Aneurin) ist sehr wichtig für die Funktion des Nervensystems. Seine fettlösliche Vorstufe, das Benfotiamin, ist besonders gut bioverfügbar.

Vitamin B2 (Riboflavin) und B3 (Niacin) sind u. a. wichtig für die Funktion in den Mitochondrien. Sie sind sehr instabil und werden schnell vom Körper aufgenommen und wieder ausgeschieden. Vitamin B2 ist wichtig für die Haut und die Schleimhäute, Vitamin B3 wird benötigt für das Nervensystem, die Zellreparatur und die Erhaltung der Sauerstoffkapazität im Blut. Bei genetisch bedingter Erhöhung des Lipoproteins alpha, bei zu LDL-Cholesterin und bei psychiatrischen, bzw. neurologischen Erkrankungen ist die hoch dosierte Gabe von Vitamin B3 bis über 3 g/Tag erfolgreich.

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist unverzichtbar für die Synthese von Glutathion aus Homocystein (und daher wichtig, um erhöhte Homocysteinwerte zu senken), von Phospholipiden (in den Nervenzellen), von Gallensäuren, Hämoglobin und Serotonin. Es ist sehr wichtig in der Schwangerschaft.

Vitamin B12 (am sichersten zu messen über die Methylmalonsäure im Urin) und Folsäure wirken bei der Blutbildung und bei der Funktion des Gehirns mit. Folsäure ist zudem wichtig für den Eiweißstoffwechsel und für die Träger unserer Erbinformation, die Nukleinsäuren.

Manche Personen, die Probleme haben, die Vitamine B6, Vitamin B12 und Folsäure in ihre aktive Form umzuwandeln, benötigen die aktive Form dieser Vitamine: Pyridoxal-5-Phosphat (aktives Vitamin B6), Methylcobalamin (aktives Vitamin B12), Folsäure (aktive Folsäure).

2.2. Vitamin C

Die täglich einzunehmende Menge beträgt 1 bis 3 g. Affen, die uns genetisch zu über 98 % ähneln, essen eine tägliche Ration von 4,5 g Vitamin C, was für den Menschen einer Dosis von fast 10 g gleichkommen würde. Die billigste Variante ist, sich Ascorbinsäure zu kaufen und diese mit einem natürlichen Kalk (z. B. Dolomit) und Wasser aufzulösen. So entsteht ein abgepuffertes Magnesium- und Calcium-Ascorbat. Natürliches Vitamin C mit Bioflavonoiden ist noch besser - oder ein gepuffertes Vitamin-

C-Präparat. Bei Patienten mit Schwefelmangel (Mangel an Cystein, Glutathion) kann Vitamin C prooxidative Wirkungen entfalten. Deshalb sollte es hier mit Acetylcystein kombiniert werden. Vitamin C unterstützt das Immunsystem, ist unabdingbar zur Herstellung von Bindegewebe und somit notwendig für die Elastizität der Blutgefäße und für die Durchblutung. Außerdem verhütet es die Bildung der krebsauslösenden Nitrosamine.

2.3. Vitamin D

Vitamin D ist in den letzten Jahren in den Mittelpunkt der medizinischen Forschung gerückt (!). Deshalb wollen wir es hier ausführlich abhandeln.

Es werden immer wieder neue Wirkungen entdeckt. Eine Vielzahl von Krankheiten kann durch eine Unterversorgung mit Vitamin D begünstigt werden. Dies gilt nicht nur für die mangelnde Calciumeinlagerung in den Knochen bei Kindern (Rachitis) oder Erwachsenen (Osteomalazie, Osteoporose), wie es schon lange bekannt ist.

Auch Autoimmunerkrankungen (z. B. Polyarthrit) und Infektanfälligkeit, neurologische und psychiatrische Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS) oder Parkinson, bzw. Depression und Schizophrenie, alle weitverbreiteten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels und insbesondere Krebserkrankungen aller Arten, werden z. T. drastisch durch einen Vitamin-D-Mangel begünstigt. So wird z. B. das Risiko, an Pankreaskrebs zu erkranken, bereits durch die tägliche Einnahme von 400 IU Vitamin D um die Hälfte reduziert.

Diese Erkenntnisse erhalten einen außerordentlichen Stellenwert, wenn man sich der Tatsache bewusst wird, dass über 50 % der mitteleuropäischen Bevölkerung einen Vitamin-D-Mangel hat; im Winter liegt er sogar über 80 %!

Vitamin D schützt den Körper effektiv vor Infektionskrankheiten, z. B. Grippe, indem es die Bildung von körpereigenen Abwehrpeptiden anregt. Menschen, welche höher über dem Meeresspiegel oder näher am Äquator leben, haben eine höhere Lebenserwartung und weniger Krankheiten. Dieser Effekt ist wohl dadurch bedingt, dass die UVB-Strahlung, welche in der Haut die Vitamin-D-Bildung anregt, in diesen Gebieten höher ist.

Bei Schwangeren ist bei einem Vitamin D-Mangel die Knochendichte ihrer Kinder noch im 9. Lebensjahr vermindert.

Für die Messung ist es wichtig, nicht das fertige Vitamin D im Blut zu messen (1,25-OH-Calciferol), sondern das 25-OH-Calciferol, auch 25-OH-Vitamin D₃ genannt. Dies hängt damit zusammen, dass 1,25-OH-Calciferol trotz eines generellen Vitamin-D-Mangels durch das bei einer Vitamin-D-Unterversorgung vermehrt gebildete Parathormon sogar erhöht sein kann. Optimale Werte für 25-OH-D₃ sind im obersten Referenzbereich gelegen (in der Regel zwischen 50-100 ng/ml), da die „Normalbevölkerung“ an einer nicht optimalen Vitamin-D-Versorgung leidet. Die Referenzwerte stellen deshalb einen Durchschnitt von Werten dar, die den zu niedrigen Vitamin D-Spiegel der Bevölkerung wiedergeben. Nach neusten Ergebnissen sind alle Werte unter 30 ng/ml als Mangel anzusehen. 1,25-OH-Calciferol wird bei Nierenkranken gemessen, die das 25-OH-Calciferol nicht in diese aktive Endform umwandeln können.

Bisher wurde eine tägliche Aufnahme von nur 400 IU Vitamin D empfohlen. Praktisch in allen Studien zeigte sich mit dieser niedrigen Dosierung kein gesundheitsfördernder Effekt. Mittlerweile werden mindestens 800-5.000 IU Vitamin D empfohlen und selbst bei der Einnahme von 10.000 IU Vitamin D über 5 Monate zeigte sich kein negativer Effekt. Normalerweise wird Vitamin D aus Cholesterin in der Haut durch UVB-Strahlung gebildet und dies ist die beste Art der Vitamin-D-Versorgung, welche eine Vitamin-D-Einnahme an Wirkung übertrifft.

Durch eine Ganzkörperpersonnenbestrahlung (am besten nackt) können bis zu 20.000 Einheiten Vitamin D in der Haut gebildet werden. Dabei muss beachtet werden, dass durch die Sonnenbestrahlung keine Vitamin-D-Vergiftung ausgelöst werden kann, da zu viel produziertes Vitamin D wieder durch das Sonnenlicht zerstört wird. Es ist deshalb besser, sich mehrfach kurz anstatt einmal lang der Sonne auszusetzen. Viele Menschen meiden seit einigen Jahren die Sonne (wegen der in den Medien und von Medizineren geschürten Angst vor Sonnenstrahlung) oder benutzen Sonnenschutzmittel, welche die lebenswichtige UVB-Strahlung abblocken und zusätzlich möglicherweise einen schädlichen Effekt auf Haut, Organismus und Umwelt haben. Sonnencremes mit Lichtschutzfaktoren von 15 reduzieren z. B. die Vitamin D-Bildung in der Haut um 99 %. Mittlerweile wird aber geschätzt, dass Sonnenlicht 30 mal mehr Krebs verhütet als es auslöst.

Im Winter, Frühjahr und Herbst ist zudem die UVB-Strahlung in Deutschland unzureichend, insbesondere in den Städten, da durch die Luftverschmutzung nur noch

wenig UVB-Licht zum Boden gelangt. Dies erklärt die Beobachtung, dass in diesen Jahreszeiten die Krankheitshäufigkeit (auch Herzinfarkt) zunimmt. Hier ist eine zusätzliche Bestrahlung durch UVB-verstärkte Solarien oder die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten wichtig.

2.4. Vitamin E

Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans und wirkt, anders als Vitamin C, nicht im wässrigen Bereich, sondern im lipophilen Gewebe. Es wird fast überall im Körper gebraucht.

Dieses Vitamin ist „unschuldigerweise“ wissenschaftlich in Verruf geraten, da seine Effektivität bei verschiedenen Krankheiten angezweifelt wird. Es werden sogar schädliche Wirkungen suggeriert. Vitamin E besteht aus vier verschiedenen Tocopherolen (alpha-, beta-, gamma-, delta-Tocopherol) und vier verschiedenen Tocotrienolen (alpha-, beta-, delta-, gamma-Tocotrienole). Vitamin E, das nur aus alpha-Tocopherol besteht, sollte nicht eingenommen werden. Dies ist allerdings genau die Vitamin E-Form, die üblicherweise verkauft wird!

Eine gute Quelle für das gesundheitsfördernde, gemischte Vitamin E ist Weizenkeimöl, biologisches rotes Palmfett, rohe und frische Weizenkeime und rohe oder gekeimte Sonnenblumenkerne. Weizenkeimöl hat den höchsten Vitamin E-Gehalt, der auch durch seine hoch ungesättigten Fettsäuren nicht verbraucht wird. Im Gegensatz zu Leinöl hat es einen Vitamin-E-Überschuss. Da Leinöl aber andere sehr wirksame Substanzen enthält, sollte es am besten zusammen mit etwas Weizenkeimöl oder rotem Palmfett genossen werden.

2.5. Vitamin K

Vitamin K kommt in Gemüse und vor allem in fermentierten Nahrungsmitteln vor. Es wird auch von einer gesunden Darmflora hergestellt.

Vitamin K aktiviert die Blutgerinnung, hat eine Krebs verhütende Wirkung, ist wichtig für die Gesundheit von Herz und Kreislauf und ist unverzichtbar bei der Knochenbildung. Vitamin-K-Mangel kann Osteoporose, Krebs und Herzinfarkt verursachen.

2.6. Coenzym Q10

Dieses Ferment der Atmungskette ist unabdingbar für die Energieerzeugung in den Mitochondrien. 50 % des im Körper befindlichen Q10 sind in den Mitochondrien gespeichert. Der Gesamtbestand liegt bei 0,6-1,5 g. Bei vielen Erkrankungen ist Q10, zu messen als cholesteringebundenes Q10, erniedrigt, insbesondere bei Krebs, Herzmuskelschwäche, Herzrhythmusstörungen, Alzheimer, Parkinson, Schilddrüsenüberfunktion und Müdigkeits-Syndrom. Cholesterinsynthese-Enzym-Hemmer (CSE-Hemmer) wie Statine führen zu einem Mangel an Q10 und können für Muskelschwäche, Impotenz und Auflösung von Muskelzellen verantwortlich sein. Ein Mangel an Q10 kann auch durch eine Unterversorgung mit B-Vitaminen (B3, B5, B6, B12 und Folsäure), Vitamin E und Phenylalanin bzw. Tyrosin ausgelöst werden.

Bei einem Mangel, welcher im Alter über 50 Jahren und bei Vergiftungen häufig auftritt, sollte Q10 gegeben werden. Dabei zeigt sich oft eine Verbesserung von Gehirn- und Nervenfunktion, der Herzfunktion (antiarrythmische und Blutdruck stabilisierende Effekte); außerdem sind Leistungssteigerung, Normalisierung des Körpergewichtes und immunstabilisierende Wirkungen beschrieben. Q10 ist hilfreich bei Zahnfleischerkrankungen.

2.7. Omega-3-Fettsäuren

Etwa 90 % der Menschen können aus der, vor allem in Leinöl vorkommenden Omega-3-Fettsäure, nämlich Alpha-Linolensäure (ALA), die wirksamen höherkettigen Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA), Docosapentaensäure (DPA) und Eicosapentaensäure (EPA), welche auch in Fischölen vorkommen, selbst herstellen. Etwa 10 % der Bevölkerung, insbesondere Menschen mit Hautekzemen, Allergien oder schweren Krankheiten, sind dazu nicht mehr in ausreichendem Maße in der Lage. Sie sind auf die Zufuhr der fertigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA) angewiesen. Nach einer gewissen Zeit der Einnahme kann die körpereigene Produktion aus Alpha-Linolensäure wieder angekurbelt werden.

In unserer Zeit ist die Aufnahme von Omega-6-Fettsäuren, welche in den meisten Pflanzenölen (Distelöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl) und in nahezu allen Getreidesorten vorkommt, viel zu hoch. Sie hemmt die körpereigene Produktion von höherkettigen Omega-3-Fettsäuren aus Alpha-Linolensäure. Zu „Urzeiten“ war das Verhältnis der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren 1 : 1.

Heute ist die Realität jedoch ein Verhältnis von 1 : 20 - 1 : 50 zu Ungunsten der Omega-3-Fettsäuren. Gesund ist bereits eine Relation von 1 : 1,5 bis 1 : 2. Das Missverhältnis, zu messen über ein Fettsäureprofil, verstärkt Entzündungsprozesse. Wirksamere, aber auch teurere Öle als Fischöle werden aus Krill - welcher zusätzlich hochpotente Wirkstoffe (Phosphatidylserin, Astaxanthin, Zeaxanthin und Lutein) enthält - oder aus Kaltwasseralgen gewonnen. Natürliches Astaxanthin gilt als eines der besten Antioxidantien und soll über 550-fach wirksamer als Vitamin E sein.

Fette von Tieren, welche Wildkräuter essen (enthalten in Milch oder Fleisch von Weide- oder Wildtieren) und Eigelb von Hühnern, die Leinsamen essen, weisen zum Teil höhere Anteile an DHA und EPA auf als Fisch.

Bei Krankheiten sollten mindestens 500 mg DHA und 800 mg EPA aufgenommen werden.

2.8. Chrom

Chrom ist Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors und spielt somit eine Rolle beim Zuckerstoffwechsel. Diabetiker haben meist eine Unterversorgung mit Chrom.

2.9. Kupfer

Kupfer ist wichtig zur Wundheilung, für die Funktion des Immunsystems und des Gehirns sowie zur Kollagensynthese (Bindegewebsaufbau). Bei Bindegewebsschwäche kann deshalb auch ein Kupfermangel bestehen. Kupfer ist jedoch meist zu viel vorhanden, sodass grundsätzlich kein Kupfer ergänzt werden sollte - außer in Ausnahmefällen oder bei langen Ausleitungskuren, durch die auch Kupfer ausgeleitet wird.

2.10. Magnesium

Magnesium schützt das Herz und wirkt gegen Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Es lindert Verspannungen und Schmerzen und ist wichtig bei Osteoporose und ADHS. Es reduziert - ebenso wie Vanadium, Mangan und Chrom - den Heißhunger auf Süßigkeiten. Es vermindert das Risiko für Diabetes und Nierensteine, stimuliert das Immunsystem und steigert die Energie. Es sollte im Vollblut oder in Erythrozyten

gemessen werden. Es sollten mindestens 300 mg Magnesium pro Tag eingenommen werden. Natürlicher Dolomit-Kalk, besonders Dolomit-S-Dolpes ist nicht mit Blei belastet, enthält aber, im Gegensatz zu anderen Dolomitprodukten, eine hohe Menge an Magnesium (siehe auch die Hinweise unter Vitamin C). Eine weitere gute Quelle ist mit Magnesium abgepufferte Milchsäure (Mg-Laktat).

2.11. Mangan

Mangan spielt eine Rolle bei den Entgiftungsenzymen in den Mitochondrien (Superoxiddismutase II = SOD2). Außerdem ist es notwendig für die Gelenkgesundheit, d. h. bei Arthrose oder Arthritis.

2.12. Molybdän

Molybdän ist Co-Faktor des Enzyms Sulfittransferase und spielt somit eine Rolle im Schwefelstoffwechsel. Es ist wichtig für die Gesundheit unserer Gelenke. In den Mitochondrien wird Molybdän in der Atmungskette benötigt. Es hat sein Lichtabsorptionsmaximum im Gelbbereich und unterstützt damit auch den Photonentransfer in den Mitochondrien. Ohne Molybdän ist eine ordnungsgemäße Funktion dieses für unsere Gesundheit essenziellen Prozesses unmöglich.

2.13. Selen

Selen ist wichtig für die Umwandlung des Schilddrüsenhormons Tetrajodthyronin (T4) in das aktive Trijodthyronin (T3). Es wird für die Entgiftung der in den Mitochondrien entstehenden freien Radikalen mittels des Enzyms Glutathionperoxidase benötigt. Selen bindet Quecksilber und kann es somit unschädlich machen.

Deutschland und andere europäische Länder sind Selenmangelgebiete. Menschen mit Selenmangel haben ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken, insbesondere an Prostatakrebs. Selen ist vor allem in Para- und Kokosnüssen, in Getreide (aus den USA) und in Meeresfrüchten enthalten. Bio-Produkte enthalten meist höhere Mengen.

Bei Erkrankungen sollten 300 µg Selen täglich eingenommen werden, bei akuten Erkrankungen und Krebs bis zu 1.000 µg (= 1 mg). Anorganisches Selen ist dabei zu

bevorzugen. Zu viel Selen ist giftig und es sterben jedes Jahr einige Menschen, die versehentlich zu hohe Dosen Selen zu sich genommen haben (meist Verwechslung von μg = millionstel Gramm mit mg = tausendstel Gramm). Selen sollte vor und während einer Selentherapie im Vollblut kontrolliert werden.

2.14. Zink

Zink ist das bedeutendste Spurenelement und an über 300 Enzymen beteiligt. Die Mangelserscheinungen reichen von Wundheilungsstörungen, Hauterkrankungen, Haarausfall und Infektanfälligkeit über Durchfall, Darmentzündungen, Lebererkrankungen, Augenschäden und Fruchtbarkeitsstörungen bis hin zu ADS, Depression und Krebs. Zink kann im Vollblut gemessen werden.

Es sind mindestens 10 mg Zink pro Tag nötig.

2.15. Ultraspurenelemente

Die Gabe von Ultraspurenelementen - wie Germanium, Vanadium, Strontium, Wolfram, Bor - hat sich bei Krebserkrankungen in einigen Versuchen bewährt.

Über reines organisches Germanium wurden durchaus positive Erfahrungen berichtet. Es ist jedoch in Europa verboten, da es unter Gabe von Germanium aus unkontrollierten Quellen Todesfälle gab. Es soll insgesamt die Sauerstoffversorgung des Gewebes verbessern und antioxidative Effekte zeigen. Natürliche Germaniumquellen sind Chlorella, Knoblauch, Ginseng, Mumijo und Bambus.

Strontium scheint für einen gesunden Knochenstoffwechsel notwendig zu sein. Vanadium und Bor spielen wohl eine Rolle beim Zuckerstoffwechsel.

Mängel an Ultraspurenelementen können über eine Haarmineralanalyse abgeschätzt werden.

2.16. Zeolith

Zeolithe sind mikroporöse Aluminiumsilikate, die viele Stoffe, auch Schwermetalle aufnehmen können. Von einigen Therapeuten wird die Einnahme von Zeolith zur Entgiftung empfohlen, andere haben Sorgen wegen des hohen Aluminiumgehalts. Klinische Studien, wie effektiv Zeolithe wirken, gibt es leider bisher nicht.

Weiterhin hat sich die Gabe von organischer Heilerde (z. B. in Pro-Mumijo) als hilfreich erwiesen.

2.17. Aminosäuren

Durch das Denaturieren der Eiweiße (ab 43 °C Erhitzung) sowie durch eine verminderte Aufnahme in den Körper bei Darmerkrankungen ist ein Aminosäuremangel gar nicht so selten. Dieser kann über ein Aminosäurenprofil im Blut gemessen werden.

2.17.1. Einige Wirkungen von Aminosäuren:

Actely-Cystein (Schwefelspender, Aufbau von Glutathion), Glutamin (Energie für Darmzellen, Aufbau von Glutathion), Asparaginsäure (wirksam zur Ammoniakentgiftung), Arginin (Stickoxid-Bildner, Durchblutungsförderung, stimuliert die Bildung von Wachstumshormonen und Knochen), Lysin (antiviral, Aufbau von Kollagenewebe, Bildung von Carnitin und Wachstumshormonen, gegen Osteoporose), Taurin (fördert die Gallenproduktion und somit die Ausleitung von Schadstoffen), Ornithin (Leberschutz), Glycin (Ausleiten von Kunststoffen und wichtiger Bestandteil von Glutathion, es hat, vor dem Schlafen eingenommen, eine beruhigende Wirkung), L-Tyrosin (wichtig zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen und der wichtigen Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin).

Verzweigt-kettige Aminosäuren (Leucin, Isoleucin, Valin, z. B. in Ziegenmolke und Molkeprotein) wirken aufbauend, unterstützen die Leber und stimulieren den Muskelaufbau. Methionin ist ein Antioxidans und ein Vorläufer von Taurin, Glutathion und S-Adenylmethionin (SAM). Es wirkt bei der Behandlung von Phosphatsteinen und säuert den Urin an. Da es zu 50 % in der Leber verstoffwechselt wird, sollte es bei schweren Lebererkrankungen nur zurückhaltend gegeben werden oder durch die aktive Form (SAM) ersetzt werden. SAM ist notwendig für die Bereitstellung von wichtigen

Methyl-Gruppen, ohne die ein Leben praktisch nicht möglich ist. Es hilft bei Hüft- und Kniearthritiden, da es zur körpereigenen Bildung des gelenkschützenden Glukosamins beiträgt. SAM wirkt außerdem gegen Depressionen so gut wie Antidepressiva, schützt vor Gehirnerkrankungen und kann die Leber entgiften. Es ist wichtig zur Bildung von Carnitin und Lecithin, von Phosphatidylserin und Cholin bzw. Acetylcholin. Da die Gabe von Methionin oder SAM zu einer Erhöhung von Homocystein führen kann, sollten immer die Vitamine B2, B6, B12 und Folsäure zugeführt werden, am besten in ihren aktiven Formen.

2.18. Polyphenole und andere Wirkstoffe

Verschiedene Pflanzen oder Inhaltsstoffe von Pflanzen (sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, hier insbesondere die Polyphenole) erhöhen die Effizienz der Mitochondrien, haben ausleitende Effekte und führen zu einer erstaunlichen Erhöhung des körpereigenen Glutathionspiegels. Dazu gehören z. B. Ginkgo biloba, oligomere Procyanidine (OPC) oder Resveratrol hochdosiert, Padma 28, Amla-Beeren und Granatapfelfrüchte (Ellagsäure), das Innere von Bio-Zitronenschalen, Rhodiola, Aloe, Taigawurzel, Macca-Wurzel, Ginseng und Cystus.

Insbesondere bei Krebs wird auch die Gabe von milchsauer vergorenen Gemüseextrakten, von hoch dosierter rechtsdrehender Milchsäure (mit Magnesium abgepuffert als Mg-Laktat) oder von fermentierten Weizenkeimen eingesetzt. Die hoch dosierte Einnahme von oligomeren Procyanidinen (OPC), zusammen mit Quercetin, schützt das Bindegewebe vor Alterung, reduziert den Vitamin-C-Bedarf, verhütet Entzündungen und Schmerzen und hat ausleitende Effekte. OPC bzw. Resveratrol findet sich hauptsächlich in Schalen von Traubenkernen, in der inneren Schale von Erdnüssen und im inneren Rindenhäutchen von Bäumen (z. B. Pinien und Zedern).

2.19. Glykonährstoffe

Zucker ist zwar ungesund, aber einige Zuckerarten, u. a. D-Galactose oder D-Ribose, spielen eine Rolle bei der Synthese von Zellbestandteilen und bei der Entgiftung von Ammoniak. Insbesondere bei Energielosigkeit, aber auch neurologischen Störungen, scheint die Gabe solcher Zucker sinnvoll zu sein. Viele Glykonährstoffe sind in Pflanzen natürlicherweise enthalten, insbesondere in Chlorella, Chlorella-Extrakt, Sporopollenin, Heilpilzen, Hefen und in der Goji-Beere.

3. Probiotika (Bakterienpräparate)

Durch eine ausgewogene Ernährung bieten wir unserem Darm, der 80 % unseres Immunsystems repräsentiert, die größtmögliche Unterstützung. Es gibt Hinweise darauf, dass Darmbakterien Allergien, Neurodermitis, Reizdarmerkrankungen aber auch Darmkrebs positiv beeinflussen können. Diese Wirkung können wir durch die Einnahme von Probiotika unterstützen, insbesondere dann, wenn die Darmflora durch Antibiotika-Behandlungen in Mitleidenschaft gezogen wurde. In solchen Fällen können wir auch vorbeugend tätig werden und verhindern, dass sich anaerobe pathogene Keime (Clostridien) nach einer Antibiotikagabe im Darm ansiedeln.

4. Ernährungsempfehlungen

Die nachfolgenden Ernährungsempfehlungen sind allgemein gehalten, da jeder Mensch individuelle Bedürfnisse hat. Sie sollen helfen, die oben erwähnten Gesichtspunkte sofort und einfach umzusetzen.

- » Keine Fertigprodukte, kein Zucker, kein Süßstoff, kein Glutamat, wenig Trockenfrüchte
- » Mindestens 5 mal am Tag frisches Gemüse, Salate, Kräuter und Wildkräuter (am wertvollsten) oder Obst
- » Je nach Stoffwechseltyp und Erkrankung sollte der Rohkostanteil der Ernährung 50-100 % betragen. Generell empfehlen wir, es sich zur Gewohnheit zu machen, zu jeder Mahlzeit eine Rohkosteinheit zu sich zu nehmen
- » Kokosöl und rotes Palmöl oder -fett (nicht gehärtet) zum Kochen und Braten
- » Hochwertiges Leinöl oder Olivenöl für Salate etc.
- » Als Ersatz für Zucker ist Stevia oder Xylit möglich (Bezug u. a. über das Internet)
- » Getränke: Wasser, ggf. mit Umkehrosmose gereinigt (eventuell auch remineralisiert), grüner Tee (kühlend), 10 Min. ziehen lassen, Yogi-Tee (wärmend)
- » Allergiker müssen Kreuzallergien bei Obst und Gewürzen beachten, oft werden die Zutaten aber nach längerer Kostumstellung dann doch gut vertragen

4.1. Salat- und Gemüsesorten, Kräuter und Wildkräuter

Auswahl an wichtigen Salat- und Gemüsesorten

Kopf-, Feld-, Schnitt-, Eisberg- und Endiviensalat, Zuckerhut, Radicchio, Batavia, Chicoree, Rucola, Portulak, Selleriestangen, Lauch, Kohlrabi, Fenchel, Gurken, Zucchini, Tomaten, Weiß-, Rot- und Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Rote Beete, Sellerie- und Petersilienwurzeln, Retticharten, Radieschen, Zwiebeln, Knoblauch, Pastinaken, Topinambur, frische Maiskolben, Rüben.

Eine kleine Auswahl von Kräutern

Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano, Petersilie, Salbei, Kresse, Basilikum, Pfefferminz, Melisse, Dill, Schnittlauch, Goldrute (nicht zu oft), Koriander (Vorsicht, wenn noch mit Quecksilber belastet).

Auswahl der häufigsten in Deutschland vorkommenden Wildkräuter, Sträucher und Bäume

Linde, Birke, Weißdorn, Weide, Ahorn, junge Buchenblätter, Fichtennadeltriebe, Brombeere, Himbeere, Erdbeere, Heidelbeere, Klee, Löwenzahn, Brennnessel, Spitz- und Breitwegerich, Schafgarbe, Stern- und Vogelmiere, Käsepappel (wilde Malve), Frauenmantel, Bärwurz, Dost, Johanniskraut, Nachtkerze, Borretsch, Margerite, Wiesenbocksbart, Gänseblümchen, Pippau, Veilchen, Vergissmeinnicht, Pimpernelle, Wiesenbärenklau, wilder Schnittlauch, Bärlauch, Gras (insbesondere im Winter), Moosarten.

Von den genannten Pflanzen können Blätter, Blüten, Früchte und Samen verzehrt werden. Wir empfehlen, diese selbst zu sammeln. So verbinden Sie sich mit der Natur und kommen an die frische Luft. Sie sollten aber gerade in der Anfangsphase neben der Hilfe von Büchern ⁽²⁾ im Zweifel immer sachkundigen Rat einholen, welche Pflanze genau sie gesammelt haben, bevor Sie sie essen.

Wildkräuter lassen sich im Rahmen der Verdauung am besten aufnehmen, wenn sie in einem kräftigen Mixer mit Wasser zu einem Saft, den sogenannten „grünen Smoothies“ ⁽³⁾ verarbeitet werden. Diese können zum besseren Geschmack mit Obst (wenn verträglich und Kohlenhydrate erlaubt) oder noch besser mit Gemüse ergänzt werden.

Als Regel gilt, dass Sie viele Gewürze, Gewürzkräuter und Wildkräuter in Ihre Ernährung aufnehmen sollten.

Wildkräuter	Kräuter	Blattgemüse Salat	Obst	Gemüse
Klee	Thymian	Alle Kohlarten	Apfel	Tomate
Löwenzahn	Rosmarin	Chinakohl	Birne	Gurke
Schafgarbe	Oregano	Alle Blattsalate	Alle Beeren!	Stangensellerie
Vogelmiere	Petersilie	Zuckerhut	Kirschen	Fenchel
Giersch	Salbei	Endivien	Mirabelle	Avocado
Gänsefin- gerkraut	Kresse	Feldsalat	Pflaume	Kohlrabi
Lindenblätter	Basilikum	Rucola	Orange	
Bärlauch	Pfefferminz	Mangold	Mango	
Bärwurz	Melisse	Spinat	Papaya	
Brennnessel	Dill	Lauch	Kokosnuss	
Spitzwegerich	Schnittlauch		Grapefruit	
Moose	Knoblauch		Banane	
Weizengras und andere Gräser	Goldrute			
Himbeer- und Brombeer- blätter				

Tabelle: Empfohlene pflanzliche Lebensmittel

4.2. Rezepte

Spezial-Leinsamen-Müsli (besonders geeignet als Frühstück)

- Bio-Leinsamen, 2-3 EL oder mehr (sättigend)
- Anis, Zimt, Koriander, Kardamon, Schwarzkümmel reichlich (für guten Geschmack, für Verdauung, gegen Infekte, bei Krebs)
- Mariendistelsamen 1 EL aus Reformhaus oder Apotheke (Flavonoide, leberunterstützend)
- Alles fein mahlen (z. B. mit elektrischer Kaffeemühle), in Wasser oder grünem Smoothie einweichen
- Dazu Obst der Saison oder Granatapfelexier
- Gentechnikfreies Soja-Lezithin-Granulat (1 EL) oder 1 rohes Eigelb

Ergänzend oder alternativ (ebenfalls fein mahlen oder reiben):

- Bio-Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Mandeln, Nüsse
- Selbst gequetschter Hafer (wenn Kohlenhydrate nötig), gekochte Hirse oder Vollkornreis (nach TCM bei Wärmemangel)
- Süße Sahne oder Molke (wenn weitere Kalorien oder Eiweiße nötig sind)
- Würzige Alternative mit Gemüse, z. B. Karotten, Kräutern, Kurkuma, Kümmel

Wenn Gekochtes oder Kohlenhydrate nötig:

- Glutenfreies Getreide bevorzugen: Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa (besonders geeignet, da es einen sehr niedrigen glykämischen Index hat), Amaranth, Mais, eventuell Hafer
- Als Alternative Kartoffeln mit viel Gemüse (Hauptanteil der Mahlzeit!)
- Bei Verlangen und Verträglichkeit auch Bio-Fleisch, Milchprodukte
- Echte Gemüse- oder Fleischbrühe mit Gewürzen und Kräutern

Grüne Smoothies (Anleitung)

- Grüne Smoothies sind im Mixer (mind. 1.000 W) hergestellte Getränke aus Wildkräutern, Blattgemüsen, Gemüse und Obst (bei Fructoseintoleranz zum Süßen Stevia oder Xylit verwenden). Sie können gut als Einstieg in eine gesunde Ernährung verwendet werden
- Am Anfang auf einen guten Geschmack und die tägliche Einnahme achten (lieber süß, etwas mehr Obst und nicht ganz so viele Kräuter)
- Mit der Zeit soll sich das Verhältnis hin zu Kräutern, Wildkräutern und Blattgemüse ändern
- Smoothies können ergänzend oder ausschließlich und zu jeder Tageszeit eingenommen werden. Sie sind auch gut zur Arbeit mitzunehmen und für Kinder geeignet
- Smoothies alle 1-2 Tage zubereiten. In Portionen von 250-500 ml trinken, zur besseren Aufnahme 30 Minuten vor bzw. nach anderen Mahlzeiten
- Rest in Portionen in (dunklem) Glas im Kühlen aufbewahren. Durchaus ist auch die Aufbewahrung in einer Thermosflasche möglich (nicht zu große Gefäße, damit keine Luft darin bleibt)
- Kräuter abwechseln, da die Abwehrstoffe der Pflanzen meist gesund sind, aber auch belasten können (Alkaloide)
- Ergänzung mit Würzigem (Ingwer, Zimt etc.) möglich oder auch mit Gehaltvollem wie Avocado oder Kokosnuss bzw. Kokosmilch
- Im Winter auch Sprossen möglich (oder Pulver aus Weizengras o. ä.)

Grundrezept (1-2 Tassen entspricht 250-500 ml)

- 1-2 Tassen Wildkräuter, Kräuter oder Blattgemüse/Salat (Spalte 1-3)
- 1-3 Tassen nicht stärkehaltiges Gemüse oder Obst (Spalte 4-5)
- 1-2 Tassen Wasser
- Ergibt 750-1500 ml Smoothie, reicht 1-2 Tage
- Einfache Rezepte bevorzugen (ein Kraut mit einer Frucht mixen)

4.3. „Gorilla-Ernährung“

Diese extreme Form der Ernährung empfehlen wir für sehr schwere Erkrankungen wie Krebs oder schwere neurologische Erkrankungen.

- » 100 % pflanzliche Frischkost mit maximal 3 Mahlzeiten pro Tag
- » Ca. 20 % rohe Wurzeln (rote Beete, Karotten, Topinambur, Rettich, Schwarzwurzel, Süßkartoffeln, Radieschen, Sellerie, Pastinaken, Lichtwurzel)
- » Ca. 80 % oberhalb der Erde gewachsen mit viel Grün (Chlorophyll) und wenig Kohlenhydraten
- » Gemüse, Salate, Gartenkräuter, Wildkräuter, Gras, Baumblätter, Knospen
- » Gurke, Fenchel, Tomate, Kohlrabi und andere Kohlsorten, Selleriestangen
- » Zur Sättigung eignen sich u. a. Avocado und Kokosnuss
- » Meeresalgen, Süßwasseralgen (Afa, Spirulina, Chlorella)
- » Samen (Sesam, Sonnenblume, Mohn, Lein, Hanf, Chia)
- » Rohe Nüsse (Mandeln, Macadamia-, Hasel-, Para-, Peka- oder Zedernnüsse)
- » Gekeimte Linsen, Kichererbsen, Mungobohnen, native Fette und Öle
- » Wenig Früchte (wenn, dann Beeren oder Quitte, Zitrone, Grapefruit, Duria)
- » Vermeiden: alle Arten von Zucker (zum Süßen erlaubt sind Stevia und Xylit), jegliches Getreide, Salz, tierische Produkte (außer Butter, Sahne, Molke, Eigelb), Soja (außer traditionell fermentiert wie z. B. Tempeh, Natto, Miso)
- » Gut kauen und einen Teil mixen (siehe grüne Smoothies)
Mindestens 2-4 Wochen konsequent durchführen, danach entscheiden, ob diese Ernährung für Sie geeignet ist. Am besten nichts anderes im Hause haben!
Dies kann wirkungsvoller sein als Heilfasten
- » Eine anfängliche Gewichtsreduktion ist normal, sollte aber aufhören, bevor Untergewicht entsteht!
- » Kontrolle mit Urin-Stix (der Test muss positiv auf Ketone reagieren)

5. Wasser und Getränke

Da die optimale Ernährung einen sehr hohen Frischkostanteil aufweisen sollte und Frischkost zu mindestens 80 % aus Wasser besteht, müsste man bei dieser Ernährungsform nur relativ wenig zusätzliches Wasser hinzufügen. Dies gilt speziell dann, wenn man auf wasserentziehende (dehydrierende) Nahrungsmittel bzw. Zusätze verzichtet. Dazu gehören Kochsalz, gesüßte Getränke, Alkohol, Kaffee, Schwarztee und vieles mehr.

Frischkost führt darüber hinaus Zellwasser zu, d. h. dieses in der Frischkost enthaltene Wasser ist optimal bioverfügbar, lebendig und energetisch viel höher anzusetzen, als ein industriell verarbeitetes Wasser. Da dieses über lange Strecken durch metallische und starre Rohre fließt, werden die im Wasser aufgrund des Dipolcharakters enthaltenen „magnetischen Informationen“ gelöscht. Wie hochwertig Wasser in dieser Form ist, zeigen Berichte, nach denen das Wasser der grünen Kokosnuss in Notfällen als intravenöse Infusion gegeben wurde und Leben rettete. Das Wasser der Kokosnuss ist nicht nur steril, sondern ähnelt in seiner Zusammensetzung dem Blut!

Nach Erkenntnissen von Viktor Schauberger ⁽⁴⁾, dem „Vater der ganzheitlichen Wasserforschung“ ist Wasser von Natur aus ein lebendiges und dynamisches Medium. Diese Fähigkeiten verliert es allerdings durch die Art und Weise, wie wir in unserer Zeit üblicherweise das Wasser behandeln.

Der Dipolcharakter des Wassers hat folgende Bedeutung: Zwei positiv geladene Wasserstoffatome und ein zweifach negativ geladenes Sauerstoffatom ordnen sich so an, dass das Wassermolekül auf der einen Seite positiv und auf der anderen Seite negativ geladen ist und somit einen Magneten (Dipol) darstellt. Durch die charakteristische Anordnung dieser Dipole ist Wasser fähig, mehr Information zu speichern als jeder Computer dieser Welt. Eine gleichmäßige Ausrichtung der Dipole, bedingt durch die industrielle Verarbeitung, löscht viele der im Wasser enthaltenen Informationen etwa so, wie wenn ein Kassettenband gelöscht wird und die darauf gespeicherte Musik verloren geht.

Trinken sollte man nicht erst dann, wenn man Durst hat. Durch die heute allgemein übliche Lebens- und Ernährungsweise haben leider viele Menschen den natürlichen Durst-Instinkt verloren. Als Getränke eignen sich vor allem Wasser (möglichst ohne Kohlensäure, am Besten gutes Quellwasser), Kräutertees, Kräutersäfte und frisch zubereitete Fruchtsäfte aus biologisch angebauten Früchten. Von gekauften Obst- und Gemüsesäften ist abzuraten, da diese die Verträglichkeit der übrigen Nahrung behindern können. Auf gezuckerte Getränke sollte ganz verzichtet werden.

Kaffee sollte nur am Vormittag und am Besten vor sportlicher Betätigung getrunken werden. Von koffeinfreiem Kaffee ist generell abzuraten, da dieser mehr schädliche Röstprodukte enthält. Das Koffein selbst ist nicht schädlich. Auch von Getreidekaffee sollte wegen der Röstprodukte Abstand genommen werden.

Milch ist keine Getränk, sondern ein Nahrungsmittel für Säuglinge. Falls doch Milch getrunken wird, dann sollte diese wenigstens roh sein (Vorzugsmilch).

Jederzeit getrunken werden können und sollen Ganzpflanzenmixgetränke (Green Smoothies wie oben beschrieben). Mit Wasser und etwas selbst gepresstem Zitronen- oder Orangensaft lassen sich kohlenhydratarme Limonaden herstellen. Zum Süßen kann man Stevia, Xylit oder das in Apotheken erhältliche L-Glycin verwenden.

6. Darmgesundheit und Nahrungsunverträglichkeiten

Die Darmflora wird in Abhängigkeit vom Lebensalter ausgebildet. Bei Neugeborenen findet die sogenannte Erstbesiedelung statt, die entscheidend durch die Komponenten der Muttermilch bestimmt wird. Babys, die mittels Kaiserschnitt auf die Welt kommen und nicht durch den Geburtskanal gelangen, haben ökophysiologische Nachteile. Sie werden dann nicht mit den Lacto- und Bifidobakterien aus der mütterlichen Vagina besiedelt, sondern zufällig mit Bakterien aus der Umwelt. Auch weisen Flaschenkinder gegenüber Babys, die mit Muttermilch ernährt werden, Nachteile auf. So ist bereits bei diesen Kleinkindern ein größerer Anteil von obligat pathogenen Bakterien zu finden wie z. B. von E. coli-Stämmen oder auch Clostridien. Diese Bakterien findet man sonst erst in späteren Lebensaltern. Bei gesunden Kindern und Erwachsenen bis ca. 50 Jahre stellt sich ein Kräftegleichgewicht innerhalb der Darmflora und auch zwischen Darmflora und Immunsystem ein. Erst im höheren Lebensalter kann es, in Abhängigkeit von sich ändernden Ernährungsgewohnheiten, zu einer Verschiebung kommen. Der Anteil der Clostridien und Laktobazillen steigt, der Anteil der Bifidobakterien sinkt hingegen.

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, nach Infektionen oder durch die Einnahme von darmschleimhautschädigenden Medikamenten, wie z. B. Säureblockern oder Entzündungshemmern, können sich schon bereits in jungen Jahren negative Auswirkungen auf das Darmmilieu ergeben. Verschiebungen in der Darmflora, das „Überwuchern“ obligat pathogener Keime, wie z. B. von Clostridien, lassen während der Verdauung der Nahrung Fehlgärungen entstehen, die die Darmschleimhaut weiter reizen und durch die Bildung von sogenannten Fuselalkoholen auch die Leber schädigen. Ein Teufelskreis beginnt, der über Entzündungen des Darmes und die Ausbildung von Allergien auf bestimmte Nahrungsmittel bis hin zu chronischer Erschöpfung und Mangelzuständen führen kann. Man unterscheidet zwischen aerober (Sauerstoff benötigender) Flora im Dünndarm und anaerober (ohne Sauerstoff lebender) Flora im Dickdarm. Der Dünndarm ist mit ca. 100 Bakterienarten eher spärlich besiedelt, wohingegen der Dickdarm mit mehr als 400 verschiedenen Bakterienarten äußerst viele „Mitbewohner“ beherbergt. Insgesamt kommt der menschliche Organismus auf eine unglaubliche Zahl von ca. 100 Billionen Bakterien im Darm. Das ist vergleichbar mit der Anzahl der Zellen

des menschlichen Organismus insgesamt. Die Symbiose mit diesen Bakterien scheint also nicht ganz zufällig oder gar unsinnig zu sein. Im Gegenteil. Unsere Darmflora hat vielfältige Aufgaben. So produzieren z. B. die Bifidobakterien verschiedene B-Vitamine und rechtsdrehende Milchsäure. Auch die Motilität des Darmes wird maßgeblich durch eine intakte Darmflora mit gesteuert.

6.1. Faktoren, welche die Darmflora schädigen können

Die wichtigsten Faktoren sind: Antibiotika, Säureblocker, Schmerzmittel, Immunsuppressiva, Infektionen, einseitige ballaststoffarme Ernährung, Abgabe von Metallen in den Speichel aus dem Zahnbereich, Störungen von Leber, Galle oder Pankreas sowie Darmentzündungen.

Probleme bei der Verdauung als Folge von Mikronährstoffmangel kommen sehr häufig bei der Hämopyrrolaktamurie (HPU) vor. Der bei dieser Stoffwechselstörung auftretende kombinierte Mangel von Vitamin B6, Zink und Mangan führt in der Regel zu einer Hypochlorhydrie (einem Mangel an Magensäure) und zu einer eingeschränkten Wirkung von Verdauungsenzymen. Verschiebungen in der Darmflora und die Ausbildung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind die Folge.

Zwischen den einzelnen Mikroorganismen gibt es Wechselwirkungen, die das ökologische Zusammenspiel formen. Stoffwechselprodukte der einzelnen Bakterienarten wirken sich hemmend oder auch förderlich auf das Wachstum anderer Arten aus. Das Substratangebot durch die zu verdauende Nahrung, aber auch die Abwehrmechanismen des Immunsystems beeinflussen das Durchdringen der Bakterien in Richtung Blut- und Gefäßsystem.

Die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind die Fructose-, Lactose- und Sorbit-Malabsorption, Glutensensitivität, Casein-Sensitivität (Unverträglichkeit von Milcheiweiß) und Histaminose. Neben diesen generellen Unverträglichkeiten werden zunehmend auch allergische Reaktionen gegen weitere Nahrungsmittel ausgebildet, am häufigsten gegen Eier und Nüsse bzw. gegen das, was regelmäßig und häufig konsumiert wird. Diese Allergien gegen Nahrungsbestandteile gehören selten zu den Sofort-Typ-Reaktionen (IgE-vermittelt), sondern meist zu denen des verzögerten oder späten Typs (IgG-vermittelt). Dies bedeutet, dass sich Reaktionen auf unverträgliche Nahrungsmittel bis zu 72 Stunden nach dem Verzehr ausbilden können. Man

spricht hier, zur Abgrenzung von den IgE-vermittelten Nahrungsmittelallergien, von Nahrungsunverträglichkeiten.

Die Symptomenliste ist lang und beinhaltet unter anderem folgende Beschwerden:

Kopfschmerzen, depressive Verstimmung, Muskel- und Gelenkbeschwerden, Reizdarm, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall, Hyperaktivität, Konzentrationsstörung, Ekzeme der Haut, Reizungen der Schleimhäute u.v.m.

6.2. Labordiagnose

Labordiagnostisch werden Antikörper gegen die verschiedenen Nahrungsmittelklassen bzw. gegen einzelne Nahrungsmittel untersucht. Hier ist es entscheidend, welche Antikörperklasse getestet wird. Gesamt-IgG sowie die Subklassen IgG3 und IgG4 sollten überprüft werden. Diese Tests sind ein zentrales Standbein im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie. Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind gegen Eiweißbestandteile der Nahrung (z. B. Casein) gerichtet und können durch Enzymmängel entstehen (z. B. Laktase-Mangel, verminderte DAO). Enzymmängeln liegen genetische Prädispositionen zugrunde.

6.3. Behandlung

- » An erster Stelle sind unbedingt alle unverträglichen Nahrungsmittel zu meiden!
- » Unabdingbar sind auch Maßnahmen zur Darmsanierung. Oft fehlen Lactobazillen und Bifidobakterien. Die Einnahme von Probiotika ist sehr hilfreich und empfehlenswert (z. B. Pro EMSan und Pro Basan complete)
- » Okubaka (Schwarzafrikanischer Rindenbaum), homöopathisch in Niedrigpotenzen einzusetzen: Bewährtes Mittel bei Magen-Darm-Beschwerden (Infekte, Histaminintoleranz)
- » Toxaprevent pure (Froximmun): Durch die besonders hohe Aufnahmekapazität von Histamin- und Schwermetallen eignet sich dieses Produkt besonders zur Vorsorge oder zur Therapieunterstützung bei Erkrankungen des Verdauungstraktes, es ist für Patienten mit Entzündungsproblemen im Darmbereich sowie Patienten mit Histaminintoleranz entwickelt worden

- » Sanum-Therapie der Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Alkala N, Exmykehl (bei Candida), Fortakehl, Okoubasan
- » Glutamin: proteinogene Aminosäure. Wichtig für die Integrität der Darmschleimhaut. Wirkt im ZNS entgiftend durch den Abbau von Ammoniak. Wirkt einer Übersäuerung entgegen. Glutamin-Mangel, z. B. durch metabolischen Stress verbunden mit erhöhten Stickstoffverlusten, führt zur Atrophie der Darmschleimhaut. Als Folge kommt es zur Dysbiose und zum Leaky-gut-Syndrom mit der Ausbildung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Glutamin-Einnahme kann die Synthese von sekretorischem IgA verbessern
- » Zink, Vitamin B6, Mangan, Molybdän, Chrom

Bitte beachten: viele Präparate enthalten Präbiotika wie z. B. Inulin (Oligosaccharid aus Fructosemolekülen). Diese müssen bei Vorliegen einer Fructose-Unverträglichkeit vermieden werden.

6.4. Fructoseintoleranz

Um eine Fructose-Unverträglichkeit nachzuweisen, werden H₂-Atemtests durchgeführt. Diese Tests weisen Wasserstoff als Spaltprodukt nach. Problematisch an diesem Testverfahren ist allerdings, dass eine Provokation erfolgen muss. Das heißt, dass der Testperson vor der Messung eine Fructose-Lösung verabreicht wird. Ein Teil der Patienten mit Fructose-Unverträglichkeit hat einen stark schwankenden Blutzuckerspiegel. Die orale Einnahme von Fructose kann dann zu dramatischen Schwankungen des Blutzuckers führen. Nach anfänglichem Anstieg des Blutzuckers und Insulinausschüttung kann es zu hartnäckigem Unterzucker mit den bekannten Symptomen wie Nervosität, Unruhe, Gereiztheit und Ängstlichkeit kommen.

Eine weitere und sehr viel ungefährlichere Möglichkeit des Nachweises einer Fructose-Unverträglichkeit besteht in der Bestimmung des Fructosaminwerts im Blut. Der Vergleich des gemessenen Wertes mit dem Referenzwert zeigt, ob der Patient Probleme mit der Verstoffwechslung von Fructose hat, ob er zu Unterzucker oder stark schwankenden Blutzuckerspiegeln neigt oder ob er auf dem Weg zur Insulinresistenz ist. Fructosamin ist eine Zucker-Eiweiß-Verbindung mit einer Halbwertszeit von 23 Tagen. Es wird abhängig von der Menge an Glucose und Fructose im Blut gebildet und stellt einen sehr viel sensitiveren Marker als das HbA_{1c} dar.

Fructose wird zunehmend in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt. Das bedeutet, dass der Anteil an Fructose in der Nahrung in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen ist (Süßigkeiten, Fertigprodukte). Auch ein gesunder Mensch verträgt nur eine bestimmte Menge Fructose pro Tag. Wird diese Menge überschritten, treten Symptome wie Blähungen und breiiger Stuhl auf. Als verträglich werden zwischen 20 und 50 g genannt. Diese Grenze ist individuell unterschiedlich und abhängig von weiteren eingenommenen Kohlenhydraten. Durch eine Fructose-Malabsorption kommt es zu Resorptionsstörungen bestimmter Mikronährstoffe, vor allem von Zink, Tryptophan und Folsäure. Patienten mit dieser Unverträglichkeit weisen deshalb diese Mikronährstoffmängel auf. Die Aufnahme von Fructose aus dem Darm geschieht über den sogenannten Glut5-Transporter. Die Geschwindigkeit, mit der dieses Transportprotein arbeitet und auch die Anzahl der Transporter in der Darmwand wird durch die Anwesenheit von Schilddrüsenhormonen gesteuert. Patienten mit Schilddrüsen-Unterfunktion weisen überdurchschnittlich häufig eine Fructose-Malabsorption auf.

Wird Fructose nur ungenügend in den oberen Darmabschnitten aus dem Darminneren aufgenommen, so gelangt es in untere Darmabschnitte. Die Bakterien in diesen Bereichen sind jedoch nicht auf die Verstoffwechslung großer Kohlenhydratmengen ausgerichtet. Anwesenheit von Fructose führt hier zu Fehlgärungen und zur Entstehung von Fuselalkoholen. Das sind minderwertige Alkohole, die ins Blut gelangen und die Leber schädigen, wie Studien an Ratten (5) eindrucksvoll dokumentieren konnten. Die Ratten, die mit einer Fructosereichen Diät gefüttert wurden, litten nach kurzer Zeit an Leberzirrhosen und einer Verfettung der Leber, wie man sie sonst nur bei Alkoholikern findet.

Mikronährstoffmängel können zu Depressionen und Schlafstörungen durch den kombinierten Tryptophan- und Zinkmangel führen. Ein Folsäuremangel kann sich u. a. auch durch vermehrten Haarausfall in dieser Patientengruppe zeigen.

Eine Fructose-Unverträglichkeit führt durch die Fehlgärungen und Blähungen oft zu einem Öffnen der Ileocoecal-Klappe. Auf diese Weise können Bakterien des Dickdarms in den weniger dicht besiedelten Dünndarm vordringen und dort zu einem sogenannten „Small Intestinal Bacterial Overgrowth Syndrome“ führen. Hierbei kommt es zu einer unphysiologischen Zusammensetzung der Bakterienflora im Dünndarm, die mehr der des Dickdarms ähnelt. Auch zahlenmäßig überwuchern hier die Bakterien den betroffenen Dünndarmabschnitt. Die Symptome entsprechen denen der Fructose-Malabsorption mit Blähungen, Aufstoßen, Durchfall oder Verstopfung und Bauchkrämpfen. Abhilfe können nur Medikamente bringen, welche die Bakterien

im Wachstum hemmen. In schwierigen Fällen ist der Einsatz von Metronidazol und Antibiotika angezeigt, um die Flora wieder zu normalisieren.

Eine andere, ebenso effektive, aber sanftere Möglichkeit ist der Einsatz von Rizolen (mit Ozon angereicherte Öle) oder Oregano-Öl. Anschließend ist eine Symbioselenkung, z. B. mit Symbioflor, für eine Stabilisierung des Darmmilieus ratsam.

6.5. Histaminintoleranz

Die Histaminintoleranz ist eine Unverträglichkeit biogener Amine. Dabei kommt es zu einem erhöhten Histaminspiegel, der zu Beschwerden führt. Im Gegensatz dazu weisen HPU-Patienten (siehe III.8. Stoffwechselstörung HPU) zu 80 % eine erhöhte Aktivität des Histamin abbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) auf, was zu einem erniedrigten Histaminspiegel führt.

Die Symptome nach Verzehr von histaminreichen Speisen sind in beiden Patientengruppen die gleichen:

- » Juckreiz, Rötung der Haut, Ekzeme bis hin zur Nesselsucht; häufig Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel oder Hitzegefühl, Schweißausbrüche nach dem Essen
- » Atembeschwerden durch Anschwellen der Nasenschleimhäute, Asthma, Missempfindungen im Hals
- » Blähungen, weicher Stuhl, Verstopfung oder Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Magenstechen
- » Herzstolpern, Engegefühl in der Brust, Bluthochdruck, der nicht auf Medikamente reagiert, Bluthochdruckspitzen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen
- » Dysmenorrhoe, Schleimhautreizungen der Geschlechtsorgane, Blasenentzündung
- » Wassereinlagerungen
- » Gelenkschmerzen; Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafstörungen, Seekrankheit

Diagnostisch wird das Enzym Diaminoxidase (DAO) im Serum bestimmt. Eine zuverlässige Bestimmung des Histaminspiegels erfolgt im Vollblut.

Therapeutisch ist die Meidung von Nahrungsmitteln notwendig, die eine größere Menge biogener Amine wie Histamin enthalten oder hemmend auf die Abbauprozesse dieser Eiweiße in der Nahrung einwirken.

Medikamentös gibt man bei erhöhtem Histaminspiegel (Histaminose) Toxaprevent pure, Okoubaka, DAOSiN. Bei erniedrigtem Histaminspiegel (Histapenie) kann man den Histaminspiegel anheben durch ProHis (Folsäure, Tryptophan, Vitamin B3). In schwierigen Fällen ist anfänglich die tägliche Gabe von DAOSiN angezeigt.

6.6. Glutensensitivität

Durch selektive Zuchtmethoden steigt der Glutengehalt unserer wichtigsten Getreide an. Gluten ist ein Eiweißbestandteil des Korns glutenhaltiger Getreidarten, v. a. des Weizens. Immer mehr Patienten zeigen Symptome einer Glutensensitivität. Diese kommt auch bei HPU-Patienten gehäuft vor. Das gleichzeitige Auftreten von Glutensensitivität, Diabetes mellitus und Hashimoto-Tyreoiditis wird in Zusammenhang mit Antikörpern gegen Candida diskutiert (6).

Diagnostisch werden Antikörperuntersuchungen im Rahmen der Abklärung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und der Abklärung der Zöliakie (Sprue) durchgeführt. Generell sind bei Glutensensitivität anstelle von Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel die glutenfreien Getreide Mais, Reis, Hirse, Amaranth und Quinoa sehr gut verträglich.

- 1 Spitz J, Grant W: Krebszellen mögen keine Sonne; Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen. Mankau Verlag 2010.
- 2 Fleischhauer S et al.: Essbare Wildpflanzen - 200 Arten bestimmen und verwenden. AT Verlag 2007.
- 3 Boutenko V et al.: Grüne Smoothies - lecker, gesund & schnell zubereitet. Nietsch Verlag 2010.
- 4 Alexandersson O: Lebendes Wasser - Über Viktor Schauberger und eine neue Technik unsere Umwelt zu retten. Ennsthaler Verlag 2008.
- 5 Field M: Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts. The Weston A. Price Foundation 2007.
- 6 Nieuwenhuizen WF et al: Is Candida albicans a trigger in the onset of coeliac disease? Lancet, 2003 Jun 21; 361 (9375): 2152-4.

II. GENERELLE PRINZIPIEN

1. Körperlich-physische Ebene

2. Bewegung/Sport

1. Einleitung

Regelmäßige sportliche Betätigung ist gesund, erhöht die Vitalität und baut Kraft auf. Allerdings lassen sich mit Sport allein Volkskrankheiten nicht verhüten oder behandeln. Nur in der zwingenden Kombination mit einer sinnvollen Ernährung entfaltet die sportliche Betätigung ihre gesundheitsförderliche Wirkung. Die Fälle, bei denen auch manchmal junge Menschen beim Sport einem Schlaganfall oder Herzinfarkt zum Opfer fallen, sind nicht auf die sportliche Betätigung selbst, sondern auf die vorausgegangene Fehlernährung, v. a. mit Zucker, anderen raffinierten Kohlenhydraten und minderwertigen Fetten zurückzuführen.

Man könnte den Körper mit einem Auto vergleichen: Um ein funktionsfähiges Auto zu bauen und zu betreiben, werden viele verschiedene Rohstoffe benötigt. Der Betrieb des Autos erfordert hochwertiges Benzin und Schmierstoffe sowie das regelmäßige Ersetzen von Verschleißteilen. Die Ernährung liefert analog zum Auto alle Rohstoffe zum Aufbau und Betrieb des Körpers.

Wird also der Körper mit minderwertigen Treib- und Betriebsstoffen (Ernährung) versorgt, so können durch Sport Schäden in Form von gehäuften Verletzungen, Entzündungen, Gelenkschäden, Übersäuerung, Immunschwäche mit vermehrten Infekten, Übertrainingssyndrom, vermehrter oxidativer Stress etc. entstehen. Umgekehrt wird ein sinnvoll ernährter Körper bis ins hohe Alter ohne Verschleißerscheinungen sogar Leistungssport betreiben können.

2. Physiologische Wirkungen

Bei richtiger Ernährung werden durch sportliches Training die Kraftwerke des Körpers, die Mitochondrien, um den Faktor sechs erhöht, was bedeutet, dass dem Körper etwa sechsmal mehr Energie zur Verfügung steht. Im Einzelnen sind folgende Wirkungen auf die Organe und Systeme nachgewiesen:

- » Die Durchblutung aller Körperorgane wird verbessert, es bilden sich sogar neue Blutgefäße
- » Das Herz wird kräftiger, der Blutdruck wird normalisiert
- » Der Blutzucker wird normalisiert
- » Die Ruhepulsrate sinkt. Diese sollte immer runter 80 Schläge pro Minute betragen. Jede Erhöhung über diese Grenze hinaus senkt die Lebensdauer
- » Das Lungenvolumen nimmt zu, der Körper kann mehr Sauerstoff aufnehmen
- » Das Knochensystem, Sehnen und Bänder werden fester und stärker
- » Die Bandscheiben der Wirbelsäule sowie die Gelenkknorpel werden besser ernährt. Dies erfolgt durch verbesserten passiven Stoffaustausch in der Bewegung
- » Durch Sport werden Endorphine, Serotonin, Noradrenalin und Testosteron ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern und antidepressiv wirken
- » Die Leistungsfähigkeit des Immunsystems kann sich bis auf das sechsfache steigern
- » Der Appetit auf Lebensmittel nimmt zu, was auch gegen Süchte hilft

3. Muskulatur

Bei gut trainierten Sportlern macht die Muskelmasse mindestens 50 % des Körpergewichtes aus, bei Gorillas beträgt sie sogar bis zu 70 %. Beim Älterwerden bauen erwachsene Menschen, welche den üblichen Gewohnheiten unserer Zivilisation folgen, pro Jahr etwa 250 g Muskelmasse ab und dafür unerwünschte Fettmasse auf. Diese Menschen besitzen dann im Alter von 70 Jahren nur noch etwa die Hälfte der ursprünglichen Muskelmasse. Doch in jedem Alter lässt sich die Muskelmasse durch das richtige Ernährungs- und Sportkonzept wieder aufbauen.

Warum sind unsere Muskeln wichtig? Regelmäßiger Sport kann unsere Telomere verlängern. Telomere sind Bestandteile unserer Erbsubstanz, die bei jeder Zellteilung kürzer werden. Irgendwann sind diese so kurz, dass die Zelle stirbt. Somit verlängert jede Maßnahme, die diesen Prozess verlangsamt oder sogar umkehrt, unser Leben! Den besten Einfluss auf die Telomerlänge hat das weiter unten beschriebene „Intervalltraining“.

Weiterhin entstehen durch Sport kleine Muskelfaserrisse in der Muskulatur. Satellitenzellen (muskuläre Stammzellen) wandern dort ein und bauen neuen und stärkeren Muskel auf. Für die Muskelreparatur schütten diese Zellen das Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone oder Somatotropin) aus. HGH steht auf der Liste der verbotenen Dopingsubstanzen, u. a. lässt sich damit eine Verjüngung um etwa 20

Jahre erzielen. Die Haut wird glatter, die Leistung der inneren Organe wird gesteigert, die Muskelbildung wird angeregt und Fett wird auch im „Leerlauf“ und im Schlaf verbrannt. HGH gilt als das stärkste fettschmelzende Hormon. Wird es im Körper produziert, besitzt es keine Nebenwirkungen. Schon innerhalb von wenigen Wochen kann der HGH-Wert auf das Vierfache und mehr gesteigert werden. Dies geschieht durch Intervalltraining, Beschleunigungstraining und intensives Krafttraining.

4. Wettkampf

Der Muskel kann seine Energie entweder aus Kohlenhydraten (Glucose) oder aus Fett herstellen. Das Ziel jeden Trainings sollte es sein, die Fettverbrennung zu nutzen. Die Zuckerverbrennung geht jedoch einfacher und schneller. Dies bedeutet, dass der Muskel, solange ihm Kohlenhydrate zur Verfügung gestellt werden, nicht lernen wird, effektiv Fett zu verbrennen. Beim Training setzt die Fettverbrennung erst nach etwa zwei Stunden körperlicher Anstrengung ein, denn erst dann sind alle Zuckervorräte des Körpers verbraucht. Der Muskel ist jetzt gezwungen, seine Energie aus Fettabbau zu gewinnen. Wichtig ist dabei allerdings, dass man diesen Ausdauersport nicht an der Leistungsgrenze durchführt, da die Fettverbrennung etwa 10 % mehr Sauerstoff benötigt. Da sich Leistungssportler im Wettkampf an der Leistungsgrenze bewegen müssen, kommen diese im Gegensatz zum Training nie in die Fettverbrennung und müssen alle 15 Minuten Glucose zuführen.

Möchte man auch ohne langstündiges Ausdauertraining (mindestens 2 Stunden, s. o.) die Fettverbrennung aktivieren und Muskulatur aufbauen, so besteht der einfache Trick darin, keine Kohlenhydrate mehr zu essen. Der Muskel ist dann gezwungen, sofort auf die gesündere Fettverbrennung umzuschalten. Übergewichtige Menschen profitieren davon gleich zweifach!

Auch bei diesem Trainings- und Ernährungskonzept wird die Leistungsgrenze immer weiter nach oben verschoben, sodass mit der Zeit die Fettverbrennung auch bei immer höheren Belastungen abläuft.

Es ist bereits hilfreich, wenn wenigstens drei Stunden vor dem Training und bis zwei Stunden nach dem Training keine Kohlenhydrate gegessen werden.

Nur im Vorfeld zu Wettkämpfen und im Wettkampf selbst müssen Kohlenhydrate zugeführt werden, da die fettverbrennungsspezifische Leistungsgrenze im Wettkampf

überschritten wird. Trainiert wird aber immer die Fettverbrennung - lediglich im Wettkampf wird die Zuckerverbrennung sozusagen „als Turbo zugeschaltet“.

Mit diesem Konzept ist man im Training zwar langsamer als diejenigen, die beim Training bereits schon mit Zuckerverbrennung arbeiten - im Wettkampf wird man diese jedoch um Längen schlagen.

Vor Wettkämpfen sind Kohlenhydrate in komplexer Form, z. B. Vollkornreis, Quinoa, Amaranth, Braunhirse, Pellkartoffeln mit Schale, rohe Haferflocken oder eventuell Vollkornbrot (glutenfrei) nach den Salatmahlzeiten zu empfehlen. Am Wettkampftag selbst nimmt man neben frischen Salaten oder besser Green Smoothies (siehe II.1.1. Ernährung) nur noch Kohlenhydrate zu sich.

5. Trainingsprinzipien

Sie benötigen für ein effektives und zeitsparendes Training nur zwei Trainingsarten: Ausdauertraining und Krafttraining.

5.1. Ausdauertraining

Ausdauertraining ist am effektivsten, wenn es nüchtern vor dem Frühstück durchgeführt wird, da man sich zu diesem Zeitpunkt schon in einer Art Fastenmodus befindet. Wichtig ist es, vorher viel zu trinken. Die Dauer sollte 10-60 Minuten betragen und dieses Ausdauertraining sollte 2-7 mal pro Woche durchgeführt werden. Nach dem Training sollte unbedingt gegessen werden.

Die Intensität des Trainings hängt vom Fitnesszustand ab. Man sollte immer noch nebenher reden können. Beim Laufen gibt es ein weiteres gutes Hilfsmittel: man muss auf drei Schritte ein- und auf drei Schritte ausatmen können, dann liegt man immer im perfekten Trainingsbereich.

5.1.1. Beste Sportarten für Ausdauertraining:

- » Skilanglauf oder intensives Nordic Walking (90 % der Muskeln werden benutzt)
- » Joggen (70 % der Muskeln werden benutzt), dabei kann man den Anteil der trainierten Muskeln steigern, indem während des Laufens Boxübungen (nach vorne, seitlich), Wurfübungen, Rückwärts- und Vorwärts-Kraul-Bewegungen macht
- » Radfahren und Ergometertraining (40 % der Muskeln werden trainiert)
- » Schwimmen (ebenfalls 40 %, jedoch gelenkschonender als Radfahren)
- » Trampolin hüpfen: Dieses ist noch effektiver als Joggen, da es bereits Anteile des Beschleunigungstrainings (siehe unten) enthält

5.2. Krafttraining

Um Muskeln aufzubauen, ist Krafttraining unentbehrlich. Im Gegensatz zum Ausdauertraining sollte das Krafttraining nicht nüchtern durchgeführt werden.

Somit sollte es am besten etwa 2-3 Stunden nach einer Mahlzeit (ohne Kohlenhydrate) eingeplant werden. Nach dem Krafttraining muss ebenfalls wieder gegessen werden, um die mikrofeinen Muskelverletzungen, die immer stattfinden und auch erwünscht sind (siehe oben 3. Muskulatur) unmittelbar nach dem Training durch Nährstoffe und insbesondere Eiweiße zu reparieren (Recovery Meal). Hier ist besonders einsichtig, dass Kohlenhydrate keinen Nutzen in dieser Phase bringen. Die reinsten und am schnellsten verfügbaren Eiweiße erhält der Muskel aus lebender Nahrung, d. h. aus Rohkost in Form von Wildkräutern, Salaten und rohen Gemüsen. Genau diesen Effekt machen sich die wilden Tiere wie Gorillas, Elefanten usw. zunutze.

Eine gute Zeit für das Krafttraining ist nachmittags oder vor dem Abendessen. Das Krafttraining im Stand, also ohne Geräte, ist dem Training an Kraftmaschinen vorzuziehen. Durch dieses freie Training werden alle Muskelgruppen, die für das Gleichgewicht und die Koordination notwendig sind, aktiviert und trainiert.

Drei Übungen ohne Geräte reichen in der Regel schon aus: Liegestützen, Klimmzüge und Kniebeugen. Damit erspart man sich Bauchmuskeltrainingsübungen. Die Übungen sollten ohne Unterbrechung solange durchgeführt werden, bis die Kraft soweit nachlässt, dass keine weitere Fortsetzung mehr möglich ist. Man muss unbedingt an diese maximal mögliche Grenze gelangen, damit ein Wachstumsreiz für weiteren Muskelaufbau gesetzt und eine weitere Kraftsteigerung erzielt wird.

5.3. Intervalltraining

Das Intervalltraining besitzt einen zwei- bis dreifach höheren Trainingseffekt als das reine Ausdauertraining. Beim reinen Ausdauertraining werden nur die roten Muskelfasern tätig, welche sich nur langsam kontrahieren können (Typ I-Muskelfasern), dafür aber ausdauernd arbeiten. Daneben gibt es jedoch noch zwei Typen von weißen Muskelfasern. Dies sind der schnell kontrahierende Typ IIA und der super-schnell kontrahierende Typ IIB. Diese können fünf- bzw. zehnmal schneller kontrahieren als die roten Typ I-Muskelfasern. Die weißen Typ II-Fasern sind jedoch ausschließlich in der Lage, Glucose zu verbrennen. Durch Ausdauersportarten werden diese nur dann trainiert, wenn man Sprints in das Training einbaut.

Innovativ ist die Trainingsform, welche die schnellen und superschnellen weißen Muskelfasern mittrainiert. Dadurch werden deutlich schnellere und bessere Trainingserfolge erzielt. Denn nur die super-schnellen Muskelfasern sind in der Lage, große Mengen an Wachstumshormon HGH (siehe oben) zu bilden.

Durch zwei- bis dreimaliges kurzes Intervalltraining pro Woche (je 20 min.) kann man sich das lange Ausdauertraining ersparen. Die Wirkung scheint sogar höherwertig zu sein. Denn durch das Intervalltraining konnte in Studien die beste Verlängerung der Telomere (siehe oben) nachgewiesen werden. Intervalltraining kann beim Laufen, beim Radfahren, beim Schwimmen, bei Nordic Walking, beim Skilanglauf, auf dem Laufband oder am Ergometer praktiziert werden.

Es ist einfach durchzuführen: Nach einer Aufwärmzeit von zwei bis drei Minuten wird mit maximaler Anstrengung trainiert, also z. B. gesprintet. Diese Maximalanstrengung sollte 20 bis 30 Sekunden durchgehalten werden. Anschließend wird - um beim Beispiel des Laufens zu bleiben - ca. 90 Sekunden getraht. Hobbysportler wiederholen diesen Zyklus 8 mal, Leistungssportler 12 mal. Einer dieser Zyklen entspricht bereits schon einem Kilometer an Ausdauertraining. Man muss so an die Grenze gehen, dass es spätestens ab dem sechsten Zyklus richtig schwer wird, die Beine schmerzen und man schwer nach Luft schnappt. Der Puls geht in den anaeroben Maximalbereich. Am Ende wird dann etwa 3 Minuten ausgelaufen.

Das Besondere an dieser Trainingsform ist, dass die Sprints nicht unter aerober Fettverbrennung, sondern anaerob (ohne Sauerstoffverbrauch) ablaufen. Hierbei wird die Energie durch Glykolyse unter Bildung von Milchsäure (Laktat) erzeugt.

Diese anaerobe Form der Energieerzeugung benötigt etwa 18 mal mehr Zucker als die oxidative (aerobe) Energieerzeugung. Pro Zeiteinheit wird also sehr viel mehr Energie verbraucht. Der eigentliche Nutzen findet nun in der Erholungszeit statt: Nun müssen die leeren Energievorräte der weißen Muskulatur unter weiterem Energieverbrauch wieder aufgebaut werden. Dabei findet nun die gewünschte Fettverbrennung statt.

Wichtig ist, dass zwischen den Trainingseinheiten mindestens zwei Tage liegen. Mit dieser Trainingsform des Intervalltrainings kann man also mit einem minimalen Zeitaufwand von 20 Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche sehr effektiv trainieren.

Wenn überhaupt, dann führt man Ausdauerläufe nur noch an den Tagen nach dem Intervalltraining durch. Durch die Sprintphase des Intervalltrainings wird darüber hinaus die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur mittrainiert. Sprinter haben somit nicht nur an den Beinen eine kräftige Muskulatur, sondern am gesamten Körper.

6. Neue Erkenntnisse zum Muskelaufbau

Der Muskel besitzt einen Rezeptor, „mTOR“ genannt (mammalian Target of Rapamycin). Wird dieser stimuliert, so bekommt der Muskel den Befehl, Eiweiß aufzubauen. Wird dieser blockiert, findet kein Muskelaufbau, sondern eher Muskelabbau statt.

Während des Muskeltrainings wird mTOR blockiert. In der Erholungsphase wird er aber stark stimuliert und der Muskel baut sich umso schneller wieder auf.

6.1. mTOR-Aktivierung und -Deaktivierung

Der muskelaufbauende Rezeptor mTOR wird aktiviert durch:

- » Wachstumshormon HGH (siehe oben unter 3. Muskulatur)
- » Überlastung des Muskels durch ein an das Limit gehende Krafttraining
- » Aminosäuren (sehr hoher Gehalt in Blattgrün, Green Smoothies und durch Einnahme von MAP, Bezug z. B. bei www.alkamura.eu)
- » Mehrere kleinere Mahlzeiten nach dem Training alle 1 bis 3 Stunden auch in Form von Grünen Smoothies

Der muskelaufbauende Rezeptor mTOR wird deaktiviert und behindert durch:

- » Mangel an Wirkstoffen (Vitamine, Spurenelemente, Schwefel, Aminosäuren)
- » Koffein aus Kaffee, Grüntee, Kakao und Guarana. Kaffee nach dem Training blockiert völlig die muskelaufbauende Wirkung (besser also vor dem Training Kaffee trinken)
- » Entzündungen durch Infektionen, Gifte, Schwermetallbelastungen, hohe Harnsäurewerte (bedingt durch zu viel tierisches Eiweiß, Fleisch, Innereien - ebenfalls allerdings auch durch Fructose!). Weiterhin durch zu viel Omega-6-Fettsäuren, insbesondere aus tierischen Fetten
- » Zucker und auch Fructose. Der Fructose wird nämlich nicht zu Energie umgebaut, sondern zu Fett, erhöht zusätzlich den Harnsäurespiegel und fördert Entzündungsprozesse

6.2. Muskelverjüngung

Die Muskulatur kann nicht nur aufgebaut, sondern auch verjüngt werden. Dazu wird tagsüber gefastet. Am späten Nachmittag beginnt dann das Krafttraining wie gewohnt. Die bis zur Erschöpfung aktivierten Muskeln benötigen unmittelbar nach dem Training vermehrt Eiweiß. Dieses wird nun durch eine Art Selbstverdauung aus alten und überflüssigen Eiweißablagerungen im Muskel, Bindegewebe und Blutgefäßen abgebaut und neu in der Muskulatur zusammengesetzt. Dadurch verjüngt sich diese und kann in der Folge besser und schneller in der Quantität zunehmen. Nach dem Training kann gegessen werden.

7. Natürliches und gesundes Doping

Zusätzlich zu der unter II.1.1. beschriebenen Ernährungsweise können folgende Maßnahmen im Sinne eines „gesunden und legalen Dopings“ zu einer weiteren Leistungssteigerung führen:

- » Acetyl-Glutathion: Erhöht die Leistung der Mitochondrien und entgiftet
- » Acetyl-Cystein: Verbessert die Energieerzeugung und Bildung von Glutathion und Stickoxid aus Arginin

- » Kurkuma: Die Gelbwurzel unterstützt die Mitochondrienleistung und damit die Energieerzeugung und Ausdauer. Auch energieraubende Entzündungen werden gehemmt
- » Verschiedene Kräuter wie Rosmarin, Löwenzahn, Knoblauch, Bärlauch und Schnittlauch, außerdem Ahornblätter, Weißdornblätter und Birkenblätter: Sie steigern die Fähigkeit zur Energieerzeugung und damit die Leistungsfähigkeit. Sie wirken gegen Übersäuerung und erhöhen das Glutathion
- » Ginseng, Rhodiola, Macca: Sie haben anabole, also aufbauende und leistungssteigernde Effekte
- » MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan): In roher Nahrung, enthält Schwefel und ist auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Steigert die Leistung und Regeneration
- » L-Carnitin: Fördert die Fettverbrennung und den Muskelaufbau
- » Omega-3-Fettsäuren (nicht erhitzt und nicht raffiniert): In Leinöl und Leindotteröl, in Algenöl und Krill-Öl-Präparaten. Führen zu gesteigerter Ausdauerleistung
- » Astaxanthin: Stellt einen Geheimtipp dar und kommt in braunen und roten Meeresalgen sowie in Krill-Öl vor. Eines der stärksten leistungssteigernden Mittel überhaupt und potentes Antioxidans
- » Vitamin D und Sonnenbäder: Baut muskelaufbauendes Testosteron und Wachstumshormon auf
- » L-Glutamin: Führt zu verstärktem Muskelwachstum
- » Magnesium: Ohne dieses Mineral gibt es keine Energieerzeugung. Magnesium ist am meisten in grünen Blättern, Süßwasseralgen und Samen enthalten. In tierischen Produkten kommt es fast nicht vor
- » Phytosteroide: Sind in Spinat enthalten, in allen grünen Blättern und Wildkräutern. Das Muskelwachstum wird um bis zu 20 % gesteigert
- » Verzweigte Aminosäuren: Stimulieren den Eiweißaufbau im Muskel. Sie sind in Pflanzen, Molkeeiweiß und MAP enthalten und werden auch aus Ballaststoffen im Darm produziert
- » MAP: Eine Mischung aus lebenswichtigen Aminosäuren in einem speziellen Mischungsverhältnis. Es steigert den Muskelaufbau und die Energieerzeugung
- » Kochsalzeinschränkung: Durch das Weglassen von Salz findet innerhalb von 2 Tagen eine Gewichtsabnahme von 1-2 kg statt, da im Körper abgelagertes Wasser ausgeschieden wird. Weniger Körpergewicht bedeutet größere Leistungsfähigkeit, jedes Kilo mehr erfordert eine zusätzliche Leistung von 25 W. Durch Stoppen der Kochsalzzufuhr wird auch die Durchblutung verstärkt sowie die Versorgung mit leistungssteigerndem Kalium und Magnesium erhöht
- » Chlorophyll: Hat vielfach leistungssteigernde Wirkung

- » Hafergras: Liefert hochwertige Aminosäuren, beruhigt, entsäuert und stärkt über spezielle Ballaststoffe (Beta-Glucane) das Immunsystem
- » Bio-Lezithin: Verstärkt den Muskelaufbau und verkürzt die Regenerationszeit. Es sollte nur Lezithin aus Bio-Anbau verwendet werden. Handelsübliches Lezithin kann noch stark mit Pflanzenschutzmitteln belastet sein und zudem aus genetisch veränderten Pflanzen stammen

II. GENERELLE PRINZIPIEN

1. Körperlich-physische Ebene

3. Schlaf

1. Was ist eigentlich Schlaf?

Während wir wissen, dass Schlaf für uns alle ein essenzielles Bedürfnis ist und jedes Säugetier einen charakteristischen Schlafrhythmus hat, wissen wir noch recht wenig über die wahren Funktionen des Schlafes (obwohl es eine Reihe von Theorien darüber gibt). Schlafprobleme, mit allen ihren gesundheitlichen Konsequenzen, sind in unserer modernen Welt immer häufiger anzutreffen und zu einem ernstem Gesundheitsproblem geworden. Bis zu 30 % der Menschen in den USA zum Beispiel berichten über regelmäßige Schlafprobleme.

Gekennzeichnet ist der Schlaf durch äußere Ruhe des Schlafenden. Die innere Uhr, die für den Schlaf verantwortlich ist, richtet sich normalerweise nach dem Hell-Dunkel-Rhythmus in der Natur und ist dementsprechend in den Jahreszeiten verschieden. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, welches sich durch das künstliche Licht aus diesem Zyklus gerissen hat. Physiologisch sind an der Einstellung unseres Schlafes verschiedene Hirnzentren und andere Teile des Nervensystems beteiligt. Vor allem das Auge spielt dabei eine große Rolle. Über das autonome Nervensystem, den Hypothalamus (Reduzierung von Histamin und Orexin) und auch die Epiphyse (Produktion und Freisetzung von Melatonin) wird unser Bewusstsein (über den Thalamus) gehemmt, sodass wir in den Schlaf sinken. Der Nervenbotenstoff Serotonin hemmt dabei Acetylcholin und Noradrenalin, sodass unser System langsam herunterfährt. Gleichzeitig wird in diesem Zusammenhang die Aktivierung der Muskulatur gehemmt und sie beginnt zu erschlaffen. Weitere Schlafförderungsmechanismen im Körper stellen sich nach physischer Aktivität (Adenosin) und Fieber (Interleukin-1) ein.

2. Schlafphasen

Durch Ableitungen der Hirnströme (Elektroenzephalogramm, abgekürzt EEG) können wir verschiedene Schlafphasen unterscheiden. Nach der Frequenz und der Amplitude dieser Ableitungen können wir unseren Bewusstseinszustand einteilen in:

- » Betawellen (im Aufmerksamkeitszustand)
- » Alphawellen (bei Entspannung mit geschlossenen Augen)
- » Beim Übergang von Alphawellen zu Thetawellen gehen wir langsam in den Schlaf über (Stadium 1)
- » In Stadium 2, das ungefähr 50 % unseres Schlafes ausmacht, verbleiben wir in den Thetawellen
- » Deltawellen stehen für unseren Übergang in den Tiefschlaf (Stadium 3)
- » REM-Phasen (von Rapid Eye Movement) sind unsere Traumphasen (Stadium 4)

In den REM-Phasen bewegen sich die Augen schnell in regelmäßigen Abständen. Während unsere Muskeln maximal entspannt sind, sind die Erinnerungen an unsere Träume, wenn wir hier geweckt werden, sehr lebhaft. Das autonome Nervensystem ist vermehrt aktiv. Unsere Atmung ist beschleunigt, die Herzfrequenz erhöht, unser Blutdruck gesteigert und Adrenalin wird vermehrt ausgeschüttet. Durchschnittlich verbringt der Erwachsene ungefähr 104 Minuten pro Nacht in dieser Phase. Im Mutterleib und als Neugeborene verbringen wir jedoch fast die ganze Zeit in dieser Phase. Sie zu erleben scheint für die Schlafqualität sehr wichtig zu sein. Wichtig sind sie auch für unseren Aufwachmodus (siehe unten).

Die Bedeutung von Schlaf für unsere physische und psychische Gesundheit ist enorm und sollte einen viel größeren Platz in der Medizin einnehmen. Um den Schlaf des Einzelnen zu beurteilen, bedient sich die Forschung verschiedener Beurteilungsskalen, Fragebögen, Tagebücher und Schlaflabors.

3. Der optimale Schlafzeitpunkt

Der optimale Schlafzeitpunkt ist gegeben, wenn ein maximaler Melatoninwert und eine minimale Körpertemperatur erreicht werden. Da der Anstieg von Melatonin in den Stunden vor Mitternacht am höchsten ist, wäre ein Einschlafen vor 22 Uhr für uns am besten, denn die Hauptproduktion liegt zwischen 21:00 und 22:00 Uhr. Menschen, die an Schlafproblemen oder an Energiemangel leiden, sollten dies auf jeden Fall beherzigen.

4. Schlafdauer

Während Säuglinge fast den ganzen Tag schlafen, konzentriert sich der Schlaf des Erwachsenen auf eine Tageszeit. Ein Schlafzyklus der einzelnen Phasen dauert ungefähr 90 Minuten, was auch beim Thema „Weckmodalitäten“ (siehe unten) eine große Rolle spielt. Interessant ist, dass sich dieser Rhythmus auch über den Tag fortsetzt. Ältere Menschen schlafen nachts signifikant weniger und tagsüber vermehrt. Außerdem gibt es kulturelle Unterschiede der Schlafmuster (z. B. Siesta in Spanien). Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass es für den Körper schädlich sein kann zu wenig, aber auch zu viel zu schlafen. So geht man heute davon aus, dass eine Schlafdauer von etwa 6-8 Stunden für den Erwachsenen das Optimum ist. Dies ist jedoch sehr individuell. Während das Neugeborene durchschnittlich noch 18 Stunden am Tag schläft, sind es bei einem 3-5 Jahre alten Kind nur noch 11-13 Stunden. Für einen Jugendlichen sind es 9-10 Stunden. Generell benötigen Menschen unter Stress und Frauen in der Zeit der Schwangerschaft mehr Schlaf.

5. Auswirkungen auf die Gesundheit

Es konnte gezeigt werden, dass Erwachsene, die von einer Schlafdauer von sieben Stunden abweichen, statistisch gesehen ein erhöhtes Risiko haben, eine Herzkreislauferkrankung zu entwickeln. Eine Schlafdauer von weniger als fünf Stunden verdoppelt sogar das Risiko von koronaren Herzerkrankungen. Über neun Stunden Schlaf kann dieses Risiko um 50 % erhöhen (1).

Generell hat sich gezeigt, dass es möglich ist, verpassten Schlaf nachzuholen. Wie viel Schlaf wir nachholen müssen, hängt davon ab, wie viel Schlaf wir verloren haben. In Umfragen (USA) zeigte sich, dass nur vier von zehn Gefragten berichteten, in fast allen Nächten innerhalb einer Woche gut zu schlafen. Unsere innere Uhr ist eigentlich noch, wie bei unseren Vorfahren und bei den Tieren in der freien Wildbahn, darauf programmiert, uns bei Dunkelheit in den Schlaf zu schicken und bei Tageslicht wach zu halten. Wenn wir also durch Beruf (z. B. Schichtarbeit) oder Lebenswandel unseren Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander bringen, senden wir widersprüchliche Signale an unseren Körper. Das wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus.

Zu wenig Schlaf beeinflusst vor allem die Schilddrüsenhormone und die Stressachse (2). Dies führt zu Problemen mit Gedächtnis, Immunsystem, Herz und Stoffwechsel (3). Chronisch wenig Schlaf führt auf Dauer zu höheren Blutzuckerwerten und erhöht

das Risiko für Diabetes mellitus ⁽⁴⁾. Menschen, die zu wenig schlafen, haben auch die Angewohnheit, mehr süße und stärkehaltige Lebensmittel zu essen. Ebenso erniedrigt dies die Leptinproduktion im Körper, sodass ein vermehrtes Hungergefühl entsteht ⁽⁵⁾. Zu wenig Schlaf beschleunigt außerdem das Altern, führt zu erhöhtem Blutdruck ⁽⁶⁾ und erhöht das Risiko, an Depression zu erkranken ⁽⁷⁾. Ernst zu nehmen ist auch das erhöhte Risiko, an Krebs zu erkranken. So wuchsen Tumore von Labor-tieren dreimal schneller, wenn die Tiere in ihrem Schlaf gestört wurden. Nicht umsonst ist Schlafentzug eine immer noch weit verbreitete Foltermethode.

Schlafprobleme zeigen sich in Form von Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Letztere sind von Wachphasen in der Nacht geprägt. Bei den ersteren sollten vor allem Gesichtspunkte des Tages (Ernährung, Bewegung, Psyche etc.) und der Zeit vor dem Einschlafen überdacht werden (letzte Mahlzeiten, psychische und physische Aktivität vor dem Einschlafen, Zeit des Einschlafens, Helligkeit etc.). Kommt es zu Wachphasen in der Nacht, sollten die Organuhr (chronobiologische Aktivitäten der einzelnen Organe) und Elektrosmog-Belastungen berücksichtigt werden.

6. Die richtige Position des Bettes

Die Frage des richtigen Schlafplatzes hat viele Aspekte. Auf jeden Fall sollten die Gesichtspunkte des Elektrosmogs (siehe unten) und der Geopathie berücksichtigt werden. Letzteres bedeutet, den Schlafplatz auf geopathogene Zonen (sogenannte „Wasseradern“) zu untersuchen. Nicht jeder ist dafür offen, doch haben Beobachtungen und Erfahrungen in der Praxis gezeigt, dass der Kontakt des Körpers mit diesen nachweisbaren Linien sehr störende Effekte auf den Körper haben kann. Vor allem das Krebsrisiko scheint dadurch sehr erhöht zu sein, sodass es sinnvoll ist, diese Untersuchung am Schlafplatz durchzuführen. Außer dem Verändern des Schlafplatzes und speziellen Folien haben sich keine Entstörungsmethoden als wirklich effektiv gezeigt.

Sowohl im Feng-Shui* als auch im Vastu** und anderen Anschauungen der energetischen Hausgestaltung gibt es eine Fülle von Kriterien für den Einzelnen, die es wert sind, damit zu experimentieren. Oft bringt bereits eine Bettposition entlang der Verbindung zwischen den magnetischen Polen unseres Planeten, also in Nord-Süd-Ausrichtung, eine merklich positiv veränderte Schlafqualität.

* Die chinesische Lehre des Feng-Shui strebt die Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung durch eine besondere Gestaltung der Wohn- und Lebensräume an.

** Vastu ist eine alte indische Lehre und zeigt auf, wie uns die Umgebung sowie die Grundstücks- und Gebäudestrukturen, in denen wir leben und arbeiten, beeinflussen.

7. Das richtige Bett

Das wichtigste Kriterium für ein Bett ist in unserer Zeit die Vermeidung von austretenden Schadstoffen und von Metall. Ein schadstoffgeprüftes Holzbett ist immer noch die beste Alternative. Generell sollten Metallbestandteile bei einem Bett komplett gemieden werden, da sie immer zu der Entstehung von elektrischen Feldern oder zu Reflexionen von Hochfrequenzfeldern führen können. Auch der Rahmen sollte keine Metallbestandteile haben. Von elektrisch verstellbaren Rahmen sollte ganz Abstand genommen werden, die entstehenden Felder sind enorm. Ist dies aus pflegetechnischen Gründen notwendig, sollte ein Netzfreischalter installiert oder der Stecker nur für die Benutzung eingesteckt werden. Gerade für den schon erkrankten Patienten sind die Felder eine zusätzliche Belastung.

8. Die richtige Matratze

Fast alle Matratzen, die man heutzutage erwerben kann, haben Aussagen eines Wissenschaftlers beiliegend, der die außergewöhnlichen Vorteile für die Wirbelsäule betont. Dies ist jedoch ein sehr individueller Punkt bei der Auswahl der passenden Matratze. Generell kann man sagen, dass von Federkernmatratzen abgeraten werden muss. Die in ihnen enthaltenen Metalle wirken wie eine Antenne, die Elektromog verstärkt. Wasserbetten haben als Nachteil, dass sie an eine Stromzufuhr angeschlossen sind, um ein Unterkühlen zu vermeiden. Sie sollten auf jeden Fall auf die Strombelastung getestet und mit einer Zeitschaltuhr versehen werden, um nur in kleinen Intervallen über die Nacht elektrisch aktiv zu sein. Generell sollte eine Matratze schadstoffgeprüft sein. Sie sollte alle 2 Monate gewendet, regelmäßig im Freien gelüftet und ein- bis zweimal im Jahr mit biologischen Mitteln gereinigt werden. Dies verhindert, dass ideale Lebensbedingungen für Milben und andere Kleinstlebewesen entstehen. Matratzen sollten nicht älter als 8-10 Jahre sein, denn dann sind sie orthopädisch gesehen nicht mehr zu gebrauchen.

9. Die richtige Bettwäsche

Hinsichtlich der Wahl der Bettwäsche ist generell zu sagen, dass Synthetik vermieden werden sollte, da es oft zu elektrostatischer Aufladung kommt. Bei ihrer Entladung versetzt sie einen Schlag. Darüber hinaus hat sie eine schädliche Wirkung auf das Nervensystem. Baumwolle, Wolle, Seide und Leinen als natürliche Materialien für Decken

und Bettlaken gibt es in verschiedenen Ausführungen. Hier sollten, wenn möglich, auch Biomaterialien verwendet werden. Das Schlafgefühl ist ein merklich anderes. Die Belastung aus den konventionellen Materialien ist teilweise gravierend. Ist Biowäsche aus finanziellen Gründen nicht möglich, sollte wenigstens auf Farben in der Bettwäsche verzichtet werden, denn diese stellen meistens die bedenklichste Komponente dar. Es sollte darauf geachtet werden, dass es im Winter und Sommer unterschiedliche Bedürfnisse hinsichtlich des Wärmehaushalts gibt. Eine Überwärmung ist für den Schlaf genauso belastend wie eine Unterkühlung.

10. Die beste Schlafposition

Die beste Schlafposition ist die Rückenlage. Hier können Nacken- und Rückenprobleme vermieden werden ebenso wie Reflux von Mageninhalt. Hinsichtlich des Schnarchens ist es jedoch die schlechteste Position. Die Seitenposition ist statistisch die zweitbeste Position und geeignet, dem Schnarchen vorzubeugen. Die Bauchlage ist orthopädisch gesehen die schlechteste Position.

11. Der Partner im Bett

Erst seit viktorianischer Zeit schlafen Partner aus Platzgründen im selben Bett. Durch Studien wurde herausgefunden, dass bis zu 50 % der Schlafprobleme mit dem Partner im Bett zu tun haben. Dies reicht vom Schnarchen bis zu den Bewegungen. Nicht viele Paare sind gewillt, separate Schlafzimmer oder Betten zu haben, doch sollte man bei Schlafproblemen dieses Kriterium in Betracht ziehen. Die Schlafqualität und auch die Qualität einer Beziehung verändern sich oft positiver als allgemein angenommen.

12. Die richtigen Temperaturen

12.1. Körpertemperatur

Im Schlaf benötigt der Körper eine geringere Körpertemperatur. Zu warme Bettwäsche und Bettbekleidung sollten daher vermieden werden. Elektrische Heizdecken sind aus Gründen des Elektrosmogs ganz zu vermeiden, auch wenn sie ausgesteckt sind. Eine Wärmflasche oder ein Kirschkernsäckchen am Fußende sorgen zwar auch für warme Füße, weiten jedoch reflektorisch die Gefäße in anderen Regionen des Körpers, sodass

die Körpertemperatur sinkt, was zu einem verbesserten Schlaf beiträgt. Auch warme Socken, im Bett getragen, können sich daher positiv auf den Schlaf auswirken. Ebenso kann sich ein warmes Bad 90 Minuten vor dem Zubettgehen positiv auf einen späteren Abfall der Körpertemperatur auswirken und daher den Schlaf fördern.

12.2. Zimmertemperatur

Auch hier sollte sowohl eine Überwärmung als auch eine Unterkühlung vermieden werden. Kühle kann jedoch eher durch geeignetes Bettzeug ausgeglichen werden und ist für den Schlaf förderlich. Vor jedem Schlafengehen sollte das Zimmer noch einmal gelüftet werden, um für eine gute Sauerstoffversorgung in der Nacht zu sorgen. Die optimalen Temperaturen bewegen sich für die meisten Menschen zwischen 15 und 20 Grad.

13. Psyche und Schlaf

Dass eine von Stress geprägte Lebensphase unseren Schlafrhythmus stört, hat wohl fast jeder Mensch einmal erlebt. Deshalb ist ein achtsamer Umgang mit unseren Grundbedürfnissen von größter Bedeutung. Diese liegen auf einer physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene. Sich mentale Disziplin für die Sortierung von Gedanken und Emotionen anzueignen, ist in der heutigen überfordernden Zeit essenziell geworden. Übungen dieser Art vor dem Einschlafen durchzuführen, ist von großer Bedeutung für die Qualität des Schlafes. Ebenso kann es in belastenden Zeiten von Nutzen sein, neben dem Bett einen Stift und einen Block zu haben, um eventuelle Gedanken in der Nacht gleich zu notieren, anstatt Energie damit zu verbringen, sie im Gedächtnis zu bewahren. Generell sollten in der Stunde vor dem Einschlafen keine Arbeiten durchgeführt und kein Fernsehen, Computer, Videospiele etc. konsumiert werden. Förderlich sind stattdessen aufbauende Literatur, Entspannungsmusik, Meditation, ein Gebet oder Tagebuch zu schreiben. Spielt Stress eine größere Rolle im Alltag, so ist es sinnvoll, sich sowohl das Cortisol als auch die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin) in einem Tagesprofil messen zu lassen.

14. Rhythmus und Schlaf

Damit sich unser Körper gut auf das Schlafen einstellen kann, sollten wir eine feste „Zubettgehzeit“ haben. Dies hilft unserem Organismus, alle beteiligten Organe und Hormone in einem Rhythmus zu halten. Menschen, die von Berufs wegen dies nicht tun können, sollten zumindest ihre REM-Phasen überprüfen und diese zur Einstellung des Schlafzeitings nutzen.

15. Ernährung und Schlaf

Viele Theorien existieren zu diesem Thema, doch wissen wir aus Tierversuchen, dass unser Schlaf tatsächlich tief greifend durch unsere Ernährung beeinflusst wird. So konnten Wissenschaftler zeigen, dass der Schlaf von Mäusen durch Fett beeinflusst wird⁽⁸⁾. Fraßen die Mäuse während des Tages zu viel Fett, so kam es zu Unterbrechungen des Schlafes, um erneut Nahrung zu sich zu nehmen. Die innere Uhr und das Fressverhalten waren gestört. Ebenso konnte gezeigt werden, dass raffinierte Kohlenhydrate wie Zucker und weißes Mehl vor dem Zubettgehen den Blutzucker erhöhen und damit einem guten Schlaf entgegen wirken. Stattdessen ist ein proteinreicher Snack eine Stunde vor dem Einschlafen empfehlenswert. Geeignete Proteine finden sich in Fleisch, Eiern, aber auch in Heilbutt, Kabeljau, Makrelen, in Camembert und Brie, in Erdnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Walnüssen und auch in Haferflocken, Buchweizenmehl und Weizenmehl. Die darin enthaltene Aminosäure L-Tryptophan benötigen wir für die Produktion von Melatonin und Serotonin, unseren Schlafhormonen.

Ebenso sollte man mit der Flüssigkeitszufuhr haushalten. Am besten trinkt man ab 2 Stunden vor dem Einschlafen nichts mehr und geht auf jeden Fall noch einmal vor dem Einschlafen auf die Toilette, um zu vermeiden, dass der Schlaf durch die Blasenentleerung gestört wird.

16. Bewegung und Schlaf

Dass körperliche Bewegung eine Auswirkung auf die Schlafqualität hat, ist seit langem bekannt. An der Stanford Universität konnte gezeigt werden, dass Erwachsene, die ein 16-wöchiges mäßig intensives Trainingsprogramm hinter sich gebracht hatten, durchschnittlich eine Viertelstunde früher einschliefen und eine dreiviertel Stunde länger schliefen⁽⁹⁾. Da eine gesunkene Körpertemperatur gut für einen gesunden Schlaf ist,

ist es sinnvoll, körperliche Aktivität auf 5-6 Stunden, maximal 3-4 Stunden vor dem Zubettgehen zu legen. Sie sollten so ausgelegt sein, dass es zu einem leichten Schwitzen kommen.

17. Licht und Schlaf

17.1. Tageslicht

In den letzten Jahren wurde die Wirkung der einzelnen Lichtspektren auf den Körper mehr und mehr erforscht. Es hat sich dabei gezeigt, dass die unterschiedlichen Farbtöne im Tagesverlauf für unseren Organismus von großer Bedeutung sind. Experimente haben gezeigt, dass Menschen, die sich zu den unterschiedlichen Tageszeiten nicht im Freien aufhalten und daher nicht von den Farbtonunterschieden beeinflusst werden, negative Konsequenzen für ihren Körper und vor allem für ihren Schlafrhythmus haben können. Einzelne Hersteller haben daher Lampen entwickelt, die sich über den Tag dem natürlichen Licht im Freien anpassen. Installierte man diese zum Beispiel in Alterspflegeheimen, so reduzierten sich die Schlafprobleme und die Anzahl der verschriebenen Schlafmittel drastisch. Ebenso konnten positive Effekte auf das psychische Befinden der Menschen und die generelle Gesundheit beobachtet werden. Essenziell scheint zu sein, am Tag entweder direktes Sonnenlicht zu erleben oder als künstliche Beleuchtung Vollspektrumlicht zu nutzen, das alle Frequenzen des natürlichen Lichtes aufweist.

17.2. Licht nachts

Bereits wenige Photonen können über die Netzhaut des Auges dafür sorgen, dass unsere Melatoninproduktion in der Epiphyse gehemmt und damit unser Schlaf negativ beeinflusst wird. Der Schlafraum sollte daher so dunkel wie möglich sein. Vor allem Diodenlichter elektrischer Geräten sollten aus dem Schlafzimmer entfernt werden, das generell ohne Strom sein sollte. Für den nächtlichen Gang zur Toilette sollten Sie eine Taschenlampe mit rotem Licht verwenden. Dieses stört die für einen guten Schlaf so wichtige Melatoninproduktion nicht.

18. Geräusche, andere Reize und Schlaf

Dass Geräusche einen Einfluss auf unsere Schlafqualität haben, ist wohl jedem aus eigener Erfahrung bekannt. Ist die Belastung nicht abstellbar, sollte an die Verwendung von Ohrstöpseln gedacht werden.

Fernsehen und Computernutzung vor dem Einschlafen bringen eine Flut von Informationen mit sich, die die physiologische Kapazität unseres Gehirns, Informationen zu verarbeiten, bei weitem übersteigt. Dies führt zu einer Stimulation von Gehirnzentren, die dem physiologischen Einschlafmechanismus zuwiderlaufen (siehe Einleitung). Ebenso verhindern die Lichtspektren des künstlichen Lichts die langsame Umschaltung der Epiphysenaktivität über unsere Netzhaut. Auch konnte gezeigt werden, dass Bildschirme mit ihren Frequenzen mit den Kristallen in der Schilddrüse in Resonanz gehen und zu Produktionsverschiebungen der Schilddrüsenhormone führen können. Dies führt wiederum zu einer Beeinflussung unseres natürlichen Einschlafmodus. Darüber hinaus strahlen Bildschirme ein blaues Licht aus, welches dem Tageslicht ähnelt. Dies verhindert, dass der Körper in eine physiologische Melatoninproduktion kommt, die für die Einleitung des Schlafs erforderlich ist.

19. Elektromagnetische Felder und Schlaf

Noch immer spielt die Verschmutzung unserer Umwelt durch elektromagnetische Felder und Strahlungen in der Medizin kaum eine Rolle. Die Datenlage über die Auswirkung auf unsere Gesundheit ist jedoch eindeutig. Elektrosmog beeinflusst die Gen- und Eiweißstruktur des Menschen, löst DNS-Schädigungen und Stressreaktionen im Körper aus, beeinflusst das Immunsystem negativ, verändert unser Nervensystem und unser Verhalten, senkt die Melatoninproduktion ⁽¹⁰⁾ und provoziert damit natürlich auch Schlafprobleme. Im täglichen Praxisalltag können wir in der Zwischenzeit sagen, dass Elektrosmogbelastungen eine der Hauptgründe für Schlafprobleme geworden sind. Da durch hochfrequente Felder im Haus (WLAN, DECT-Telefone etc.) die Melatoninproduktion sinkt, entstehen physiologische Störungen im Schlafablauf. Die Messung von Melatonin im Morgenurin hat bei Schlafproblemen schon viele Patienten von der Bedeutsamkeit dieser Belastungen überzeugt: Nach der Entfernung der Belastungen geht der Wert innerhalb weniger Tage wieder in die Norm und die Schlafstörungen verschwinden.

19.1. Niederfrequente Belastungen

Studien und auch die tägliche Praxiserfahrung haben gezeigt, dass der normale Strom im Schlafzimmer bereits signifikante Schlafprobleme provozieren und den Erholungseffekt des Schlafes stark reduzieren kann. Der normale Strom im Körper bewegt sich im Rahmen der Nervenfunktion in einer Größenordnung von ungefähr 90 mV. Die Felder, die von einer Steckdose neben dem Bett, einer Leitung in der Wand am Kopfende des Bettes oder einer Nachtschlampe auf der Höhe des Körpers gemessen werden, übersteigen diesen Wert jedoch oft um das Hundertfache. Dadurch können Symptome wie Muskelkämpfe oder Aufwachen in der Nacht, morgendliche Verspanntheit, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufproblemen oder Konzentrationsmangel entstehen. Wir empfehlen daher, für jedes Schlafzimmer einen Netzfreischalter im Sicherungskasten installieren zu lassen. Dieser reduziert die Spannung in den Leitungen so lange auf wenige Volt, bis ein elektrisches Gerät oder das Licht eingeschaltet und dadurch die normale Spannung von 220 V wieder freigeschaltet wird. Wenn Sie auf einfache Weise überprüfen wollen, ob der Strom einen Einfluss auf Ihren Organismus hat oder nicht, können Sie für einige Tage die Sicherung für das Schlafzimmer über Nacht ausschalten.

19.2. Magnetische Felder

Je nach Stärke, Anzahl und Anordnung elektrischer Leitungen, z. B. bei elektrischen Transformatoren von Halogenlampen, entstehen auch magnetische Felder, die im Schlafbereich auf jeden Fall gemessen werden sollten. Dies sollte von Fachpersonal durchgeführt und entsprechend saniert werden, da es ein sehr komplexes Thema ist.

19.3. Hochfrequente Belastungen

Da hochfrequente Belastungen (WLAN, schnurloses Telefon, Handy, Bluetooth etc.) die Melatoninproduktion hemmen, ist es für einen gesunden Schlaf sehr wichtig, WLAN im Haus gegen Kabel auszutauschen. Bereits eine halbe Stunde reicht, um die Bluthirnschranke zu beeinflussen und andere negative physiologische Konsequenzen für mehrere Stunden auszulösen. Mit dem Telefon sollte man wieder auf ein Schnurtelefon umsteigen. Das Handy sollte keinen Platz im Schlafbereich haben, da es beim Suchen nach einem Signal regelmäßig Impulse abgibt, die den Körper beeinflussen. Da in der heutigen Zeit hochfrequente Strahlungen auch von außen aus der Nachbarschaft zu

uns gelangen, z. B. durch WLAN oder schnurlose DECT-Telefone, und immer mehr Sendemasten in Wohngebieten aufgestellt werden, empfiehlt es sich, sein Schlafzimmer auf solche Einflüsse prüfen zu lassen und sich durch Abschirmfarben an den Wänden oder geeignete Vorhänge vor den Strahlungseinwirkungen zu schützen. Es kann jedoch nur dringend dazu geraten werden, dies mit professioneller Hilfe zu bewerkstelligen, da die Reflexionen der Strahlungsherde ohne sachkundige Messung nicht abschätzbar sind.

19.4. Erdung

In den letzten Jahren wurden mehr und mehr elektrische Phänomene in unserem Körper und in unserer Umwelt entdeckt. Dabei wurde festgestellt, dass an der Erdoberfläche ein negatives Ionenfeld existiert, welches sehr positive Wirkungen auf unseren Organismus hat. So konnten Profisportler, die sich über Erdungsmatten oder -manschetten mit diesem Feld verbanden, signifikant ihre Übersäuerung reduzieren und einer Entzündung von Sehnen und Bändern vorbeugen. Viele von uns erinnern sich vielleicht noch an die Tiefe des Schlafes auf einer Berghütte im Urlaub. Dieses Schlafgefühl wird oft auch von Menschen berichtet, die eine Erdung an ihrem Bett angebracht haben. Dies sollte auf jeden Fall von einem Fachmann durchgeführt werden, um eine Strombelastung des Körpers zu vermeiden.

20. Mond und Schlaf

Während die meisten Menschen, mit denen man sich über diesen Zusammenhang unterhält, von einem Einfluss des Mondes auf ihren Schlaf erzählen (und auch in einer Studie im Jahre 2.000 mit 2.000 Teilnehmern in Deutschland 45 % der Befragten dies bestätigten), spielt dieser Zusammenhang in der Schlafforschung keine Rolle. Ja mehr noch, er wird dort sogar negiert. Dass die Verschiebung des Magnetfeldes des Mondes jedoch in der Form von Ebbe und Flut einen Einfluss auf unsere Meere hat, ist wohl unumstritten. Auch die Epiphyse reagiert sehr sensibel auf veränderte Magnetfelder. Das hat sich bei Zugvögeln gezeigt, die ihre Orientierung verlieren, wenn ihre Epiphyse mit einem Magneten irritiert wird. Beim Menschen ist die Epiphyse, wie bereits aufgeführt, verantwortlich für die Produktion und Freisetzung des Melatonins, unseres wichtigsten Schlafhormons.

21. Das richtige Aufwachen

21.1. Aus der Tierwelt

Auch Tiere haben einen Schlaf-Wach-Rhythmus. Fast alle Wirbeltiere haben mit dem Menschen vergleichbare Schlafphasen, auch wenn die Schlafdauer sich deutlich unterscheidet und an den Tagesablauf des Tieres angepasst ist. Manche Tiere können sogar mit offenen Augen schlafen (Krebse, Fliegen, Schlangen, Fische etc.). Ihr Schlafen richtet sich in seinem Rhythmus immer nach Helligkeit und Dunkelheit in ihrer Umwelt. Für die tagaktiven Tiere ist die Sonne das Signal zum Aufwachen.

21.2. Das ideale Aufwachen

Ideal wäre es für uns, wenn wir uns für das Aufwachen nach der Jahreszeit und nach unseren Bedürfnissen richten könnten. Würden wir alle in diesem Beitrag erwähnten Kriterien berücksichtigen, würden wir zu dem für uns richtigen Zeitpunkt erwachen. Wir wären idealerweise am Morgen ausgeruht und frisch. Dafür sind bereits die Abläufe am Tag von großer Bedeutung (sportliche Aktivität, Stress, Ernährung etc.). Unsere Schlafbedingungen (Elektrosmog, Matratze, Licht etc.) sind die zweite Säule. Das Aufwachen in einer Nicht-REM-Phase ist das wichtigste Kriterium für das Aufwacherlebnis an sich.

21.3. Lichtwecker

Da Photonen (Licht) im Auge das Aufwachsignal auch für Menschen sind, hat man als Alternative zum herkömmlichen Wecker, der bei den wenigsten Menschen ein natürliches Aufwachgefühl herstellt, damit begonnen, in einem bestimmten Zeitintervall vor dem eigentlichen Weckzeitpunkt Licht in zunehmender Intensität in den Schlafraum zu projizieren. Dies führt, insbesondere in der dunklen Jahreszeit, zu einem viel physiologischeren Aufwachen, was sich sehr positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt.

21.4. Schlafphasenwecker

Eine weitere physiologische Aufwachmethode ist, über dafür vorgesehene Apparaturen unsere Schlafphasen zu erfassen, da diese entsprechend unseres Schlafrhythmus sehr individuell und regelmäßig sind. Durch die Erfassung unserer Schlafphasen können wir dann einen Wecker so programmieren, dass wir außerhalb der REM-Phasen geweckt werden. Wachen wir nämlich in einer Traumphase auf, so fühlen wir uns nicht erholt, sondern brauchen sehr lange, um uns in den Tag einzufinden. Dies ist besonders für Schichtarbeiter, Vielreisende etc. zu empfehlen. Ideal ist es, beide Weckmethoden miteinander zu verbinden.

22. Der Einsatz von Schlafmitteln

Da Schlafprobleme zu einer der häufigsten Konsultationsgründe beim Hausarzt geworden sind, hat sich proportional dazu auch die Verschreibung von Schlafmedikamenten erhöht. Die ältere Bevölkerung nimmt zwar in der Bevölkerungsstatistik nur 20 % ein, doch ist sie für fast die Hälfte aller verschriebenen Schlafmittel verantwortlich. Die potenziellen Nebenwirkungen dieser Medikamente wie Verwirrung, Stürze, Agitation und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten ist gerade in dieser Bevölkerungsgruppe sehr relevant. Meist wird recht schnell zu stärkeren allopathischen Mitteln gegriffen, obwohl eine Vielzahl von Studien auch die Wirkung von pflanzlichen Präparaten wie Baldrian oder Kombinationen desselben mit Hopfen, Melisse, Johanniskraut, Passionsblume und Rosenöl bewiesen haben.

Viele chemische Präparate haben als Basis Benzodiazepine mit verschiedener Halbwertszeit. Sie unterdrücken den REM-Schlaf und sind deshalb nur für kurze Zeit zu empfehlen. Andere Medikamente wirken an GABA-Rezeptoren im Thalamus und sind sowohl einschlaf- als auch durchschlaffördernd, ohne den REM-Schlaf zu unterdrücken. Die Schlafdauer ist meist zwischen 5-6 Stunden. Sie haben jedoch reichhaltige Nebenwirkungen und sind deshalb auch nicht länger als 3 bis maximal 8 Wochen zu empfehlen. Oft werden sie jedoch auch über einen längeren Zeitraum verwendet. Früher benutzte man Barbiturate als Schlafmittel. Sie unterdrücken jedoch den REM-Schlaf und machen zudem süchtig. Immer häufiger werden auch Antidepressiva verschrieben. Sie haben eine Wirkung auf den Schlaf, da durch sie Serotonin und Noradrenalin länger am Wirkungsort bleiben, sodass deren Wirksamkeit steigt.

Eine weitere Medikamentengruppe sind Neuroleptika. Sie wirken bei Psychosen, Depressionen und Schlafstörungen. Einige dieser Gruppe enthalten Wirkstoffe, die Dopamin- und Serotoninrezeptoren im Stammhirn hemmen und so Übersteuerungen im Gehirn verhindern, das Bewusstsein „auf Sparstrom schalten“ und das Einschlafen anstoßen.

Immer mehr kommt auch das körpereigene Hormon Melatonin zum Einsatz. Wie in diesem Kapitel aufgezeigt, gibt es jedoch eine Vielzahl von den Schlaf beeinflussenden Faktoren, die es vor einer Medikamentenverordnung zu berücksichtigen gäbe. Doch fehlt im üblichen medizinischen Alltag oft die Zeit, mit dem Patienten alle diese Punkte zu besprechen.

23. Die Bedeutung des Träumens

Das Träumen wird als psychische Aktivität während des Schlafes definiert. Geträumt wird vor allem in den genannten REM-Phasen. Das Denken, Fühlen und Erleben, wie wir es im Wachzustand kennen, läuft auch im Schlaf weiter. Die Forschung geht heute davon aus, dass das Erleben nie zur Ruhe kommt und das Bewusstsein nie schläft. Der Traum ist die Rückerinnerung an das Träumen nach dem Erwachen. Ein Albtraum ist ein gut erinnerbarer Traum, in dem das negative Gefühl so stark geworden ist, dass die Person davon aufwacht. Typische Beispiele sind Verfolgungs- oder Fallträume. In einer großen Untersuchung von 1.000 Traumberichten, die zwischen 1948 und 1952 gesammelt wurden, zeigte sich, dass in 11,6 % der Männerträume und in 3,6 % der Frauenträume erotische Themen auftraten. Als typische Träume werden Träume bezeichnet, die in ähnlicher Form bei vielen Menschen zu finden sind, auch wenn sie insgesamt selten auftreten. Beispiele sind Verfolgungsträume, Träume vom Fallen ins Bodenlose, Prüfungsträume, Träume vom Nacktsein, Flugträume, Träume vom Tod oder der Verletzung nahestehender Personen, Träume von der Suche nach einer Toilette und Träume vom Zuspätkommen. Seit Sigmund Freud hat die Deutung des Traumes in unserer Kultur einen großen Stellenwert bekommen. Eine Vielzahl von Traumdeutungsansätzen füllt heute ganze Regale.

Über die Bedeutung der Träume gibt es keine fundierten Erkenntnisse. In den Kulturen der Ureinwohner sind sie jedoch von zentraler Bedeutung. In unserer westlichen Welt werden sie oft rational als Verarbeitung von Erlebtem, als Symbole von Wunschvorstellungen oder als unverarbeitete Gefühle gedeutet. Doch in den alten Kulturen und auch für viele Menschen in unserer Kultur können Träume auch die Dimension der

Zeit überbrücken und uns mit der Zukunft verbinden. Prophezeiungen von Schamanen und Berichte von Einzelpersonen zeigen immer wieder einen Zusammenhang zwischen Träumen und tatsächlich stattgefundenen Ereignissen.

24. Schnarchen

Schnarchen hat nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für Mitschläfer negative Konsequenzen für die Qualität des Schlafes. Bevor man zu drastischen operativen Korrekturmaßnahmen greift, lohnt es sich, folgende Punkte zu berücksichtigen:

- » Schlafen Sie auf der Seite. Ist dies nicht bewusst lenkbar, nähren Sie einen halben Tennisball oder Tischtennisball in das Rückenteil des Schlafoberteils. Damit dreht man sich immer wieder automatisch auf die Seite
- » Erhöhen Sie die Position des Kopfes, denn dadurch kann vermieden werden, dass Strukturen im Hals beim Atmen vibrieren
- » Normalisieren Sie Ihr Gewicht, denn Extragewicht kann Ihren Hals verengen, wenn sie sich hinlegen
- » Machen Sie Hals- und Zungen-Übungen. Dafür gibt es heutzutage sogar Hilfsapparaturen, mit denen man die Zungenmuskulatur trainieren kann
- » Machen Sie Inhalationen vor dem Einschlafen mit etwas Salz und Kamille
- » Vermeiden Sie Alkohol, denn das entspannt die Halsmuskeln zusätzlich
- » Vermeiden Sie Milch, denn die Verschleimungen, die daraus resultieren, können auch Vibrationen auslösen
- » Vermeiden Sie größere Mahlzeiten am Abend, denn ein festes Zwerchfell macht die Atmung schwieriger

25. Schlafwandeln

In REM-Phasen ist das Gehirn zwar von den Außenreizen abgekoppelt, es ist aber sogar aktiver als im Wachen. Daher sind REM-Träume eine Art Bewusstsein in Reinkultur. Schlafwandler dagegen sind körperlich aktiv, aber nicht bei Bewusstsein. Sie agieren ähnlich wie wache Menschen, doch ist bei ihnen der Geist nicht anwesend, sondern er schläft tatsächlich. Schlafwandler haben daher keine Erinnerung an die Aktivitäten, die sie im Schlaf ausüben.

- 1 Tamakoshi A, Ohno Y: Self-reported sleep duration as a predictor of all-cause mortality: results from the JACC study, Japan. *Sleep* 2004;27(1):51-4.
- 2 Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E: Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet* 1999;354:1435-1439.
- 3 Ayas NT et al.: A prospective study of sleep duration and coronary artery disease in women. *Arch Intern Med*. In press.
- 4 Mander B et al.: Short sleep: a risk factor for insulin resistance and obesity (Abstract). *Sleep* 2001;24:A74.
- 5 Spiegel K et al.: Impact of sleep length on the 24-h leptin profile (Abstract). *Sleep* 2001; 24:A74.
- 6 Oliff HS; *Life Extension*; Oct2006, Vol. 12 Issue 10, p24.
- 7 Gujar et al.: Sleep deprivation amplifies reactivity of brain reward networks, biasing the appraisal of positive emotional experiences. *J Neurosci*. 2011 Mar 23;31(12):4466-74.
- 8 Crispim C: Fat Intake Negatively Influences The Sleep Pattern In Healthy Adults. *Sleep* 2008, the 22nd Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies (APSS).
- 9 King AC et al.: Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. A randomized controlled trial. *JAMA* 1997 Jan 1;277(1):32-7.
- 10 Scheiner HC, Scheiner A: *Mobilfunk - die verkaufte Gesundheit*. Michaels Verlag 2006, S. 125-145 (Siehe auch www.drscheiner-muenchen.de).

OPEN MIND ACADEMY

steht für eine wachsende Gruppe von Wissenschaftlern, Ärzten und Therapeuten, die mit wachem und offenem Geist die Ursachen von Krankheiten betrachten, analysieren und rein am Erfolg der Patienten orientiert behandeln.

Diese Persönlichkeiten bringen ihre Kraft, ihr Wissen und ihre Energie honorarfrei in die OPEN MIND ACADEMY ein – geleitet von der Suche nach Wahrheit und der Liebe zu ihren Mitmenschen.

Im Mainstream vereinigt sich genormtes Wissen, welches oft über lange Zeiträume nicht in Frage gestellt wird, da deren Mitglieder – Mainstream gemäß – angepasst und autoritätshörig sein müssen, um das „bewährte Denken“ zu bewahren. Zum Positiven verändert wurde unsere Welt allerdings immer von „Querulanten“ wie Einstein oder Mozart – diese Menschen, die den Weg zur Quelle gegen den Strom suchen, braucht unsere Zeit, in der wir erkennen müssen, dass der Mainstream uns nicht aus den Sackgassen führen wird, in die er uns hineingeführt hat.

Der Nachteil der Querdenker-Persönlichkeiten besteht darin, dass sie schwer zu organisieren sind, da dies ihrem Naturell widerspricht! Die OPEN MIND ACADEMY könnte aufgrund ihrer Zusammensetzung, Zielsetzung und Organisationsstruktur diese Aufgabe erfüllen und dem erkrankten Patienten das Wissen geben, das er benötigt, um seine eigene Heilung in die Hand zu nehmen und voran zu treiben.

2012

ELEMENTE DER GESUNDHEIT

Die Ausgabe 2012 wurde im Wesentlichen überarbeitet durch folgende Autoren:



Dr. med. Thomas Allgaier
79423 Heitersheim & CH-4051 Basel
www.praxis-allgaier.de

- Cellsymbiosistherapie - Bioresonanz
- Biologische Krebstherapie



Dipl.-Ing. Tatyana Jerkova
Dipl.-Ing. Georgi Jerkov
82256 Fürstenfeldbruck
www.jerkoenigsweg.de

- Methode der Tausend Meister
- System zur Selbstregeneration



João Teixeira de Faria (João de Deus)
Casa de Dom Inácio de Loyola
72940 Abadiânia, Brazil
www.friendsofthecasa.info

- Spiritueller Heiler



Dr. med. Joachim Mutter
78467 Konstanz
www.zahnklinik.de/umwelt_integrativ

- Ursachentherapie - Ernährung
- Entgiftung - Naturheilkunde - Sport



Christof Plothe, D.O.
55232 Alzey
www.osteopathische-medizin.net

- Biophysikalische Osteopathie
- Prä- und perinatale Gesundheit



Dr. med. Christfried Preußler
88662 Überlingen
www.dr-preussler.de

- Prävention - Nachhaltige Entwicklung
- Bewusstsein der Einheit



Juliane Sacher
60385 Frankfurt
www.praxis-sacher.de

- Krebs - Ernährung - Zelltherapie
- AIDS - Durchblutungsstörungen



Dr. med. dent. Holger Scholz
78467 Konstanz
www.zahnklinik.de

- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Metallfreie Zahnheilkunde



Anna Sharp
12850 Serra da Bocaina/Bananal, Brazil
www.annasharp.com.br

- Paranormale Phänomene - Psychologie
- Geistesheilungsforschung



Mark Sircus, Ac., OMD, DM (P)
58040 Paraiba, Brazil
www.drircus.com

- Orientalische & seelsorgerische Medizin
- Medical Veritas Association



Dr. med. dent. Karl Ulrich Volz
78467 Konstanz
www.zahnklinik.de

- Keramikimplantate
- Human Needs Psychology

OPEN MIND ACADEMY

www.open-mind-academy.de

ISBN: 978-3-9814759-1-3



9 783981 475913