

Ganzheitliche Immunprophylaxe



IMPRESSUM

1. Auflage 2025

© 2025 Verein Helping Crane o. z.

Arbeitsgruppe für ganzheitliche Immunprophylaxe
und Impffolgenforschung IIFF

Bestellungen bitte über: www.helpingcrane.com

Druck und Vertrieb dieser Broschüre werden durch Schenkungen
finanziert. Wir danken herzlich für Ihre Unterstützung:

IBAN BE96 9054 7936 4105

BIC: TRWIBEB1XXX

Ganzheitliche Immunprophylaxe

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	6
Bewusste Empfängnis, Schwangerschaft & Geburt	10
Vorbereitung auf neues Leben - was braucht es dafür?	10
Bewusste Schwangerschaft im Einklang mit Körper und Natur	14
Wochenbett als heilige Zeit der Rückbildung & Neufindung	16
Psyche	19
Immunabwehr und individuelle Psyche	19
Psychohygiene	29
Vorgeburtliches Erleben	33
Körper	36
Wichtiges zur Basis von Gesundheit: Bewegung Wärme Kälte Entspannung Schlaf	36
Grundsätze einer gesunden Ernährung und erfolgreichen Darmsanierung	40
Gesundheitliche Selbstbeobachtung	55
Die gesundheitsfördernde Funktion des Fiebers	60
Orthomolekulare Medizin bei der Immunprophylaxe	65
Virusinfekte: Prophylaxe & akute Selbsthilfe	67

Homöopathie	69
Klassische Homöopathie – eine ganzheitliche Heilmethode	69
Homöoprophylaxe nach Hahnemann & Golden	73
Kann man Impfstoffe „homöopathisch ausleiten“?	77
Heilpflanzen & Aromatherapie (ätherische Öle)	80
Baubiologie Elektromagnetische Felder Schlafplatz	85
Einführung	85
Elektromagnetische Felder = EMF	87
Gesunder Schlafplatz	88
Entgiftung / Detox – Grundsätze	91

EINLEITUNG

Diese Broschüre soll Menschen zur Unterstützung ihrer Gesundheit dienen.

Gesundheit ist nicht abhängig vom Finanztopf der Krankenkassen, vom Rezeptblock von Ärzten und auch nicht von neuesten technischen Errungenschaften der Universitätskliniken. Unsere moderne medizinische Entwicklung sei hoch wertgeschätzt, dennoch fehlt in der westlichen Medizin häufig der Blick auf den ganzen Menschen inklusive der Fähigkeiten des menschlichen Organismus. Jeder von uns verfügt über ein enormes Potenzial von Selbstheilungskräften. Manchmal nehmen wir nur vage, manchmal klarer wahr, was gut für uns ist.

In der vorherrschenden Medizin wird häufig verdrängt oder vergessen, wie wichtig unsere Eigenverantwortung für eine tiefe und langfristige Gesundheit ist. Wir selbst sind die ersten, die unsere Gesundheit und die unserer Kinder beeinflussen können. Bestenfalls orientieren wir uns an Mutter Natur und schätzen ihre wunderbaren Möglichkeiten wert.

Seit Jahrtausenden haben sich traditionelle Naturheilverfahren als unterstützend und heilsam erwiesen. Sie benötigen dringend einen würdevollen Platz im heutigen Gesundheitswesen inklusive Arztpraxen, Kliniken und Universitäten. Es fällt auf, dass Menschen, die durch einen Unfall, eine Behinderung oder aufgrund einer chronischen Erkrankung vorgeschädigt sind, möglicherweise wenig Einfluss auf ihre Therapie, vielleicht sogar auf ihr Alltagsleben haben. In etlichen Belangen ist es oft trotzdem möglich, eigene Entscheidungen oder Absprachen bezüglich Behandlungen zu treffen, z. B.: Was esse und trinke ich? Womit fülle ich meine Zeit? Welche Motivation habe ich bei dem, was ich für meine Gesundheit tue? Damit besteht maßgeblich Einfluss auf das eigene körperliche und geistig-seelische Wohlbefinden.

Selbst wenn jemand körperlich und/oder psychisch kaum in der Lage zur Selbstbestimmung ist, bleibt oft als Möglichkeit die Psychohygiene, das Wahrnehmen und Verändern unserer Gedanken. Dazu gehören ein bewusster Umgang mit unseren Gefühlen, das Pflegen unseres Glaubens an Gott, an ein großes Ganzes, ein höheres, umfassendes Bewusstsein oder der Blick auf tiefe Lebenswerte, mit denen wir uns verbunden fühlen.

Medizin, die wir Ihnen hier zur Selbsthilfe vorstellen, kostet zum größten Teil wenig Geld. Wir Menschen neigen wegen unserer erlernten Gewohnheiten dazu, dass wir neue Erkenntnisse schwierig umsetzen können. Deshalb sei auch die Empfehlung gegeben, Veränderungen schrittweise umzusetzen, um so zunehmend die Rolle der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung einzunehmen. Das kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln.

Wir beschreiben nun das Paradox der „aktuellen Medizin“ näher. Wie erleben Menschen in der Regel Arzttermine oder dort durchgeführte Diagnostik? Der Besuch beim Hausarzt führt zu einer Überweisung zum Facharzt, dieser empfiehlt eine weitere Facharztkonsultation. Nicht selten wird daraus ein Marathon aus Arztbesuchen und Untersuchungen wie Ultraschall, MRT und weiterer Apparatedizin. Für gewöhnlich verordnet der Behandler Medikamente gegen bestehende Symptome, Antimittel, wie oft schon in der Fachbezeichnung erkennbar (z. B. Antibiotika, Antiasthmatica). Häufig treten dadurch Nebenwirkungen auf, weil die Ursache der Beschwerden weiterbesteht und nur ein Symptom unterdrückt wird. Dagegen wird dann das nächste „Antimittel“ verordnet, und es kann ein regelrechter Teufelskreis in Gang gesetzt werden.

Ein solches Vorgehen bedeutet für den Patienten sowohl einen enormen Zeitaufwand, als auch erhebliche psychische und körperliche Anstrengung; eine zusätzliche finanzielle Belastung kann einen weiteren negativen Aspekt darstellen.

Naturheilkunde, Schulung gesunder Lebensweisen, Besuche bei ganzheitlichen Ärzten, Heilpraktikern, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern können kostspielig sein. Allerdings gelingt eine Kommunikation mit auf solchen Grundlagen tätigen Kollegen meist auf Augenhöhe, wenn für Ihre Belange genügend Zeit und Aufmerksamkeit vorhanden sind. Diese Investition kann besondere „Zinsgewinne“ in Form von Gesundheit, Lebensfreude, Leistungsfähigkeit und vielem mehr mit sich bringen.

Bei der Wahl von Therapeuten und Behandlern empfehlen wir, besonders auf folgendes Qualitätsmerkmal zu achten: Wenn Sie vom Behandler Hilfe zur Selbsthilfe vermittelt bekommen, haben Sie langfristig die Möglichkeit, eigenständig und unabhängig vom Therapeuten Ihre Gesundheit zu unterstützen.

Bezüglich der sogenannten „Corona-Impfung“ haben wir ein meisterhaftes Lehrstück erlebt, bei dem durch eine riesige Propagandamaschine Angst in der Gesellschaft geschürt wurde. Es liegt der Vergleich mit einem religiösen Heilsbringer in Form eines Retters und Erlösers nahe. Es wurde intensiv und oft mit starkem Druck für eine „Impfung“ geworben, die alle Probleme beseitigen würde. Hierfür wurden viele Milliarden Euro unserer Steuergelder investiert, obwohl von verschiedenen Ärzten und ärztlichen Organisationen seit Beginn der „Corona-Pandemie“ immer wieder darauf hingewiesen wurde, dass systematische Immunstärkung priorisiert werden sollte. Kosten, die dafür entstanden wären, hätten nach eigener Schätzung bei 1 % der tatsächlich entstandenen Unkosten gelegen. Dass die öffentliche Hand diesbezüglich immer noch zurückhaltend agiert, ist für uns in der Funktion als *Arbeitsgruppe für ganzheitliche Immunprophylaxe und Impffolgenforschung* der Anlass zur Publikation dieser Broschüre.

Schon Mitte 2021 war bekannt, dass mit und ohne die Transfektion (Injektion von genetisch manipulierendem Material) in etwa dieselbe Infektiosität besteht. Hierfür gibt es zitierbare Quellen (Veröffentlichung der Krisenstabsprotokolle des Robert Koch-Institutes = „RKI-Protokolle“: www.rki-transparenzbericht.de, siehe auch Zusammenfassung unter „Pressekonferenz“). Auf die schweren und schwersten Schäden sowie die vielen Todesfälle nach dieser „Impfung“ möchten wir an dieser Stelle nicht weiter eingehen. Wir möchten jedoch dazu aufrufen, sich bezüglich solcher Themen umfangreich aus unterschiedlichen und unabhängigen Quellen zu informieren!

Diese Broschüre steht für eine Medizin der Wahrhaftigkeit, für Menschlichkeit und Lebensdienlichkeit. Dazu gehört sowohl physische, als auch psychische Immunprophylaxe, damit bei weiteren Versuchen von Kreisen aus Politik und Ökonomie, eine Pandemieveranstaltung zu orchestrieren, Menschen frühzeitig erkennen, worauf die Sache hinausläuft.

Gut informiert zu sein als Prophylaxe gegen die Angst oder als „Immunisierung gegen Angstmache“, kann heilsam und wertschätzend für sich und die Gesellschaft sein. Eine lang bewährte Frage zum Prüfen des Tuns anderer lautet: „*Cui bono?*“ Aus dem Lateinischen ins Deutsche übersetzt heißt das: Wem nützt es? Gemeint ist: Wer verdient daran? Wie viel Geld fließt von wo nach wo? Wer hat welchen Machtvorteil davon?

Idealerweise könnte dieser Blickwinkel, dieses kritische Bewusst und diese Art der Gesellschaftsgestaltung nicht nur speziell den Bereich der Medizin betreffen. Das Prinzip „Argumente statt Fäuste“ lässt sich auf alle Lebensbereiche anwenden. Der Machtmissbrauch in anderer Form kann nicht weniger zerstörerisch sein, als die Anwendung physischer Gewalt.

Wir wünschen uns, dass Sie in dieser Lektüre Werkzeuge finden, die Sie sowohl in Bezug auf Ihre eigene Gesundheit als auch für die Gesundheit anderer Menschen in Ihrem Umkreis erfolgreich nutzen können.

Bezüglich thematischer Fragen oder Anregungen kontaktieren Sie gerne die Autoren der betreffende Artikel bzw. für weitergehende Aspekte unseren Verein. Wir bitten um Verständnis, dass allerdings keine individuellen Diagnosestellungen oder Therapieempfehlungen möglich sind.

Ihr Team vom Helping Crane

BEWUSSTE EMPFÄNGNIS, SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

Vorbereitung auf neues Leben – was braucht es dafür?

Der Prozess, ein Kind zu empfangen, beginnt bereits bei der Partnerwahl. Diese Wahl ist ein faszinierender komplexer biologischer und sozialer Prozess, der weit über bewusste Entscheidungen im Kopf hinausgeht. Die Natur steuert ihn insbesondere über körperliche Signale und den Geruchssinn, also durch unbewusste Signale, die für das Fortpflanzungsergebnis entscheidend sind.

Der Geruchssinn spielt eine wesentliche Rolle: Menschen reagieren auf Pheromone und andere körpereigene Duftstoffe, wodurch oft ein Partner mit einem genetisch kompatiblen Immunsystem unbewusst bevorzugt wird. Dieses Prinzip ist evolutionär bedeutsam, da es die Gesundheit und das Überleben des Nachwuchses fördert.

Auch körperliche Signale und Sympathie werden durch unbewusste Wahrnehmungen gelenkt. Das „Bauchgefühl“ – eine intuitive, körperliche Resonanz – kann neben dem Verstand ein starkes Indiz für die Passung des Partners sein. So arbeitet der Körper als eine Art biologischer „Filter“, der zusammen mit Geist und Herz dafür sorgt, dass sich Menschen für passende Partner entscheiden, mit denen eine gute Basis für gesunden Nachwuchs entsteht.

Dieser integrative Prozess aus bewussten und unbewussten Wahrnehmungen unterstützt das Zusammenspiel von Genetik und emotionaler Bindung und ist eine wunderbare Kombination aus Vernunft, Gefühl und Naturtrieb. Die Paare schaffen nun für ihre Nachkommen eine liebevolle Verbindung, in der Wünsche, Hoffnungen und Lebensgeschichten respektvoll gehalten und erforscht werden.

Schon lange vor der Empfängnis laden sie gemeinsam Körper, Geist und Seele ein, sich für das neue Leben zu öffnen. Werdende Eltern, die bereits vor der Empfängnis gemeinsam Traumaarbeit leisten und emotionale Heilungsprozesse fördern möchten, schaffen eine stabile Grundlage für ihr neues Baby, die von Vertrauen, Sicherheit und Liebe geprägt ist.

Der gemeinsame Weg kann vielfältig gestaltet werden, um alte Belastungen sanft zu lösen und Raum für neues Glück zu öffnen. Gemeinsame Gespräche in einem sicheren Rahmen stärken das gegenseitige Verständnis und öffnen Türen für Heilung. Professionelle Begleitung durch:

- Paar- und/oder Familientherapeuten,
- Traumaexperten oder
- speziell ausgebildete Berater/Coaches

unterstützen dabei, belastende Erlebnisse zu verarbeiten.

Weitere wirksame Methoden sind achtsame Praxis wie gemeinsam ausgeführte Meditation, Yoga oder Atemübungen, die Körperbewusstsein und emotionale Nähe vertiefen.

Ritualisierte, gemeinsam erlebte Momente, beispielsweise das Anzünden von Kerzen, das Teilen von Dankbarkeit oder das Einbringen gemeinsamer Visionen stärken die emotionale Bindung.

Auch körperorientierte Verfahren wie Craniosacral-Therapie, Atemarbeit oder Somatic Experiencing können das Loslassen von Spannungen und alten Mustern fördern.

Daneben bieten Austausch- und Unterstützungsgruppen, etwa Doula-Kreise oder Frauengruppen, einen wertvollen Rahmen.

Insgesamt öffnen sich durch diese vielfältigen Wege Herz und Seele und sie schaffen eine liebevolle Atmosphäre, die optimales Wachstum für die neue Familie ermöglicht.

Körperliche Reinigung – bei Frau und Mann – durch gesunde Ernährung, natürliche Entgiftungskuren und sanfte Bewegung unterstützen die Vitalität und öffnen Räume für neue Lebensenergie.

Eine wichtige Grundlage für eine gesunde Empfängnis und Schwangerschaft ist das Mikroökosystem des Körpers – das Mikrobiom von Frau und Mann. Die Vielfalt und das Gleichgewicht der mikrobiellen Gemeinschaften im Darm, in der Vagina und der Gebärmutter prägen maßgeblich die Fruchtbarkeit und die Empfängnisbereitschaft.

Moderne Labordiagnostik ermöglicht eine detaillierte Analyse dieser Mikroorganismen und gibt Aufschluss über deren Diversität und Balance. Eine vielfältige und stabile Mikrobiota zeigt sich vorteilhaft für die Bildung von Eizellen und Spermien (Gametogenese) sowie für die Empfänglichkeit der Gebärmutter Schleimhaut, die als entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche Schwangerschaft gilt. Ein ausgewogenes vaginales Milieu, dominiert von milchsäurebildenden Bakterien (Lactobazillen), schafft ein gesundes Mikrobiom und schützt vor Infektionen.

Ebenso beeinflusst ein intaktes Darmmikrobiom das Immunsystem und den Stoffwechsel positiv, was sich auf die gesamte reproduktive Gesundheit auswirkt. Bei Dysbalancen im Mikrobiom eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten der Heilung und Unterstützung, etwa durch gezielte Probiotika, Präbiotika und naturheilkundliche Begleitung. Ziel ist es, das mikrobielle Gleichgewicht so zu fördern, dass bestmögliche Voraussetzungen für Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt geschaffen werden.

Rituale verstärken die Verbindung und schaffen ein bewusstes Willkommen

Rituale sind kraftvolle Wege, die Verbindung zwischen Paaren tief zu stärken und die gemeinsame Reise in die Elternschaft bewusst und liebevoll zu gestalten. Sie schaffen Räume der Verankerung, bringen Stabilität in Zeiten großer Veränderung und laden dazu ein, innezuhalten und sich neu auszurichten. Gerade in unserer modernen, oft schnelllebigen Welt helfen Rituale, die uralten menschlichen Bedürfnisse nach Gemeinschaft, Sicherheit und Verbundenheit nachhaltig zu stillen.

Das „familiäre Dorf“ als Stütze in dieser Zeit ist viel mehr als eine Metapher: Es beschreibt ein Netzwerk aus vertrauten Menschen – Familie, Freundinnen, Nachbarinnen, Hebammen und anderen Begleiterinnen, die mit Fürsorge, Unterstützung und gemeinsamer Erfahrung Kraft schenken.

Ursprünglich haben sich Menschen in eng verbundenen Gruppen organisiert, um gemeinsam Kinder großzuziehen, Wissen weiterzugeben und körperliche sowie seelische Gesundheit zu bewahren. Dieses Prinzip wird heute als zentrale Ressource für werdende Familien als ebenso wichtig erkannt und sollte bewusst gesucht und gepflegt werden.

Konkret können Rituale in kleinen täglichen Handlungen bestehen: das bewusste gemeinsame Essen, ein tägliches Dankbarkeitsritual, in dem positive Gedanken und Werte geteilt werden oder das gegenseitige Anzünden von Kerzen als Symbol von Licht, Wärme und dem Willkommenheißen neuen Lebens.

Auch gemeinsames Schreiben von Briefen an das ungeborene Kind oder das Legen von Samen in die Erde als Zeichen des Wachstums fördern Verbundenheit.

Weitere Rituale beinhalten achtsame Berührungen und Massagen, die Nähe und Körperbewusstsein stärken, sowie das Einbinden von Natur und Elementen, um den Rhythmus des Lebens und der Jahreszeiten bewusst zu erleben.

Dieses familiäre und gemeinschaftliche „Dorf“ wirkt unterstützend auf vielfältigen Ebenen: Es vermindert Stress, schenkt emotionalen Rückhalt und teilt praktische Lasten. Besonders in anspruchsvollen Zeiten ermöglicht es Müttern und Paaren, sich getragen zu fühlen, um sich selbst und ihrem Kind ganz neu zu begegnen und die Zukunft mit Zuversicht zu gestalten.

Die Verbindung zur Gemeinschaft und das familiäre „Dorf“ bieten emotionale Stärke und praktische Fürsorge. Fachliche Unterstützung bei Fruchtbarkeitsfragen oder tiefergehenden Belastungen steht als wertvolle Begleitung bereit.

Bewusste Schwangerschaft im Einklang mit Körper und Natur

Die bewusste Schwangerschaft ist eine kraftvolle Zeit der Wandlung, in der Körper, Herz und Seele der Frau sich auf ein neues Leben ausrichten. Auf vielen Ebenen entsteht ein zartes, doch tiefes Band zwischen der Schwangeren, dem werdenden Kind und dem Vater – eine gegenseitige Begegnung voller Wachstum, Verwandlung und gemeinsamer Vorbereitung, Verbindung auf seelischer Ebene.

Die Schwangerschaft öffnet ein Fenster zu einer intensiven inneren Begegnung mit dem Kind. Die Frau spürt Bewegungen, hört leise Impulse und kann in einen Austausch mit ihrem ungeborenen Kind gehen. Ruhe, Achtsamkeit und bewusste Momente des Innehaltens nähren diese Verbindung. Das bewusste Sprechen mit dem Kind, das

Spüren der Berührung bei sanften Bauch-Streicheleinheiten und das gemeinsame Atmen schaffen Nähe und Urvertrauen.

Auch der Vater ist eingeladen, sich aktiv an dieser Zuwendung zu beteiligen. Gemeinsame Momente, in denen das Paar das Kind willkommen heißt – sei es durch Gespräche, Berührungen oder kleine Rituale – stärken das Band zwischen allen dreien. So wächst das Familiengefühl mit jedem Tag.

Körperliche Veränderungen und Entwicklung

Der Körper der Frau wandelt sich in vielfältigen, oftmals wundervollen Prozessen. Die Hormone schaffen zarte Veränderungen in Haut, Haaren und Bindegewebe. Die Brust bereitet sich behutsam aufs Stillen vor, der Bauch wächst sichtbar und mit ihm das Gefühl von Verantwortung für das neue Leben. Gleichzeitig verändern sich Organe und Kreislauf, die Wirbelsäule passt sich an, und der Körper der Mutter unterstützt gezielt das Wachstum des Kindes.

Manche spüren müde Tage, wechselnde Stimmungen oder körperliche Beschwerden. In der Zeit der Schwangerschaft können diese Zeichen daran erinnern, als heilsame Phase des Neuausrichtens genutzt zu werden.

Unterstützungsbedarf in den einzelnen Phasen

Jede Phase der Schwangerschaft bringt eigene Bedürfnisse mit sich.

Zu Beginn ist es oft mehr die emotionale Verarbeitung, Klärung von Ängsten sowie die Gestaltung eines schützenden Feldes für das ungeborene Leben. Stabilisierende Gespräche, Entspannungsübungen und psychosoziale Begleitung können sehr entlastend wirken.

In der mittleren Phase gewinnen körperliche Beweglichkeit, gesundheitliche Vorsorge und die bewusste Gemeinschaft große Bedeutung. Sanfte Bewegung, Yoga oder Schwimmen stärken die Muskulatur, Hebammen begleiten die körperlichen und seelischen Themen. Die Zugehörigkeit zu Kursen oder Frauengruppen bietet Raum für Austausch.

Im letzten Drittel rücken die innere Vorbereitung auf die Geburt und das Annehmen der anstehenden Transformation in den Vordergrund. Hier sind Atemarbeit, Meditation, Geburtsvorbereitungskurse und die Beziehung zum geburtshilflichen Team wichtige Ressourcen für Sicherheit und Selbstvertrauen.

Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt

Die Geburt ist ein Wunder des Lebens, das von einem fein abgestimmten Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind getragen wird. Wenn das Kind in der Gebärmutter seine volle Reife erreicht, sendet es Signale an den Körper der Mutter, die behutsam den Geburtsprozess einleiten.

Hormone wie Oxytocin und Prostaglandine werden vermehrt ausgeschüttet, um die Gebärmutter in rhythmische Wellen aus Wehen zu versetzen, die den Muttermund weiten und das Kind auf die Welt vorbereiten. Oxytocin, das sogenannte „Bindungshormon“ oder „Liebeshormon“, spielt dabei eine zentrale Rolle. Es fördert nicht nur die kraftvollen Kontraktionen der Gebärmutter während der Wehen, sondern stärkt gleichzeitig die tiefe emotionale Verbindung zwischen Mutter und Kind. Dieses Hormon unterstützt das Urvertrauen und ermöglicht es der Frau, sich entspannt auf den Geburtsprozess einzulassen.

Auch über die Geburt hinaus begleitet Oxytocin die Mutter-Kind-Beziehung und fördert die innige Bindung, die über alle Lebensphasen hinweg von unschätzbarem Wert ist. Stillen, liebevolle Berührungen und das gemeinsame Lauschen auf die Bedürfnisse des Kindes aktivieren immer wieder die Oxytocin-Ausschüttung. So wird diese kraftvolle Verbindung zwischen Mutter und Kind lebendig und stärkt das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Die bewusste Pflege dieser Bindung ist eine wesentliche Säule für die emotionale Gesundheit von Mutter und Kind – sie schafft ein Fundament für ein liebevolles Miteinander und unterstützt das Kind darin, sich sicher und angenommen zu fühlen. Für die werdende Mutter bedeutet das: Vertrauen in ihren Körper, sich sanft begleiten lassen und die eigene innere Stimme wahrnehmen, die ihr sagt, wann sie Kraft schöpfen oder loslassen darf. So wird die Geburt zu einem kraftvollen und zutiefst berührenden Erlebnis, welches das Fortführen eines lebenslangen Bandes markiert, welche seit der Empfängnis des Kindes besteht.

Wochenbett als heilige Zeit der Rückbildung & Neufindung

Das Wochenbett ist eine kostbare Übergangszeit nach der Geburt, in der Mutter und Kind sich finden, neu verbinden und zurück in ihren Rhythmus einschwingen.

In vielen Kulturen wird diese Phase 40 Tage lang zelebriert – der Körper wird sanft umsorgt, die Seele genährt und Raum für Ruhe, Heilung Wertschätzung und Fürsorge geschaffen.

Diese Wochen geben der Frau Gelegenheit, sich bewusst vom kraftvollen, intensiven Ereignis der Geburt zu erholen und in ihre neue Rolle hineinzuwachsen. Die Zeit steht im Zeichen der liebevollen Selbstfürsorge sowie der wohlwollenden Begleitung durch Familie, Hebammen und vertraute Menschen.

Massagen mit warmem Öl schenken Entspannung, fördern die Durchblutung und regulieren den Lymphfluss, was den körperlichen Rückbildungsprozess unterstützt. Tuchmassagen vermitteln tiefe Geborgenheit und helfen, den Körper nach der Geburt zu „schließen“ und zu stabilisieren. So kann körperliche und seelische Regeneration stattfinden.

Das Wochenbett lädt zu sanften Bewegungen ein, die den Körper wieder in seinen natürlichen Zustand bringen. Gleichzeitig ist Raum für Stille, Achtsamkeit und Meditation, um auf seelischer Ebene anzukommen und alte Energien loszulassen.

Rituale, wie das Tragen von speziellen Bändern, das Einhüllen in warme Tücher, heilsame Bäder, Nähren auf allen Ebenen und das Zusammensein in Frauenkreisen, schaffen einen geschützten Raum, der das Neubeginn-Gefühl verstärkt.

Gemeinschaftliches Tragen

Das „Dorfprinzip“ ist auch hier lebendig: Die Unterstützung durch eine tragfähige Gemeinschaft ermöglicht der Mutter emotionale Stabilität und praktische Hilfe bei der täglichen Fürsorge für das Kind. Diese Nähe fördert das Gefühl von Sicherheit und stärkt das Bindungserleben.

Das Stillen

Stillen ist weit mehr als Ernährung. Es nährt das Kind auf allen Ebenen – körperlich, emotional und mikrobiell.

Körperlich liefert Muttermilch exakt abgestimmte Nährstoffe, die Wachstum, Immunsystem und gesunde Entwicklung fördern. Gestillte Kinder erkranken seltener an Infektionen, Allergien oder chronischen Krankheiten und profitieren durch Vorteile bei der kognitiven Entwicklung. Emotional schafft das Stillen durch Nähe und Berührung eine tiefe Bindung zwischen Mutter und Kind. Hormone wie Oxytocin fördern Entspannung, Geborgenheit und die Stressregulation beider.

Mikrobiologisch ist Stillen essenziell: Über die Muttermilch erhält das Kind wichtige lebensfördernde Mikroorganismen, die den Aufbau eines gesunden Darmmikrobioms unterstützen. Diese frühe Besiedlung schützt vor Krankheiten und legt die Grundlage für langfristige Gesundheit.

Für die Mutter bietet das Stillen eine kraftvolle Rückbildungsunterstützung und senkt das Risiko für bestimmte Krebsarten und andere chronische Erkrankungen. Diese vielschichtigen Vorteile machen das Stillen zu einem zentralen Element einer bewussten und liebevollen Familienentwicklung.

Rechte von Schwangeren und Müttern in Deutschland – Stand Ende des Jahres 2025

In Deutschland sind Schwangere und Mütter rechtlich umfassend geschützt und begleitet, um eine gesunde, selbstbestimmte Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit zu ermöglichen.

Ein zentraler Pfeiler ist die gesetzliche Hebammenhilfe, auf die jede Frau Anspruch hat – vom ersten Tag der Schwangerschaft an bis zum letzten Stilltag während der Stillzeit. Hierbei übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Betreuung durch qualifizierte Hebammen, die die Frau körperlich, seelisch und beratend begleiten.

Das Mutterschutzgesetz wurde 2025 entscheidend erweitert: Frauen, die ab der 13. Schwangerschaftswoche eine Fehlgeburt erleben, haben nun Anspruch auf eine gestaffelte Schutzfrist, die sich je nach

Schwangerschaftsdauer auf bis zu 8 Wochen beläuft. Diese Schutzzeiten dienen der Erholung und dem Schutz vor Belastungen am Arbeitsplatz.

Arbeitgeber sind verpflichtet, Gefahrensituationen für Schwangere rechtzeitig zu erkennen und geeignete Schutzmaßnahmen umzusetzen, damit die Gesundheit von Mutter und Kind nicht gefährdet wird.

Die freie Wahl des Geburtsortes ist ein grundlegendes Recht jeder Frau. Sie kann selbst entscheiden, ob sie in einem Krankenhaus, Geburtshaus oder Zuhause gebären möchte. Die Gesellschaft trägt die Verantwortung, diese Wahlmöglichkeiten zu erhalten und auszubauen, damit jede werdende Mutter in einer Umgebung entbinden kann, in der sie sich sicher und geborgen fühlt.

Vorbereitung auf die Geburt sollte auch die frühzeitige Beziehung zu einem geburtshilflichen Team umfassen – Hebammen, Doulas und gegebenenfalls Ärzten. Dieses Team begleitet kontinuierlich, klärt die individuellen Bedürfnisse und informiert über die Möglichkeiten vor Ort.

Eine gemeinsam mit der Hebamme erarbeitete Patientenverfügung gibt der Frau Sicherheit für eine gewaltfreie und interventionsarme Geburt. Diese Rechte stärken Frauen darin, selbstbestimmt und unterstützt ihre Schwangerschaft, Geburt und das Muttersein zu leben.

Es ist wichtig, dass diese gesetzliche Grundlage bestehen bleibt und gelebt wird, um den Schutz und die Würde jeder Frau zu gewährleisten. Die Qualität unserer Vorbereitung auf diese wichtigen Lebensereignisse bestimmt die Qualität des Er(Leben)s unserer Zeit und der nachfolgenden Generationen.

Nutzen wir also die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten, um dafür zu sorgen, dass alle Wesen gesehen und geschätzt werden, glücklich und zufrieden sind.

Eva Patzak

PSYCHE

Immunabwehr und individuelle Psyche

Der Zusammenhang zwischen seelischen Belastungen und Einbrüchen des Immunsystems ist zwar seit Hans Selyes Stressforschung in den 1950er Jahren hinreichend bekannt und der von ihm geprägte Stressbegriff in aller Munde, jedoch ziehen die wenigsten von uns daraus Schlussfolgerungen für das eigene Leben.

Viele Menschen kennen das Phänomen, dass sie nach einem Schreck ein Herpesbläschen an der Lippe bekommen, die daher im Volksmund auch als „Schreckblase“ bezeichnet wird.

Überforderte Gymnasiasten erleiden nicht selten Immunsystem-Einbrüche, die sich oft in einer anderen Herpesvirus-Infektion äußern (z. B. Epstein-Barr-Virus löst Pfeiffersches Drüsenfieber aus), die eine langandauernde (chronische) Erschöpfung nach sich ziehen kann.

Die Angst, nicht zu genügen, kostet – wie alle anhaltenden Ängste – so viel Energie, dass auch die innere Abwehr zusammenbricht, messbar an der Lymphozytenzahl. Eine verminderte Anzahl weißer Blutzellen steht wiederum mit einer verminderten Immunabwehr in ursächlichem Zusammenhang.

Etwa 20 % aller PTBS-Patienten (Betroffene einer Posttraumatischen Belastungsstörung) in Israel prägten in einer bestimmten Krankheitsphase als physisches Korrelat eine Mononukleosis aus. (1)

Zahlreiche bekannte Autoren haben diese Erkenntnisse bereits in Bestsellern zusammengefasst, stellvertretend seien hier genannt und empfohlen:

- Rüdiger Dahlke: *Krankheit als Sprache der Seele*. 1. Aufl., 1997, Goldmann
- Björn Eybl: *Die seelischen Ursachen der Krankheiten*. 7. Aufl., 2018, Ibero
- Gabor Maté: *Wenn der Körper Nein sagt*. 9. Aufl., 2021, Unimedica

Dahlke und Maté sind Ärzte, Eybl ist Physiotherapeut, alle mit jahrzehntelanger Praxiserfahrung, die ihnen die beschriebenen Körper-Seele-Zusammenhänge täglich vor Augen geführt hat. Umso bemerkenswerter ist der Umstand, dass es noch immer Ärzte gibt, die diese Zusammenhänge nicht sehen wollen und daher „am Thema vorbei“ therapieren.

Mittlerweile konnten die Vertreter der Psychoneuroimmunologie anhand zahlreicher Studien und Praxisbeispiele zeigen, dass die akademische Trennung von Körper und Psyche und daraus folgend die Ausprägung verschiedener Berufszweige für verschiedene Ebenen eines und desselben Menschen – Ärzte für den Körper und Psychologen für die Seele – realitätsfern sind. Diese Ebenen können nicht separat voneinander existieren: Eine Seele ohne Körper wäre ein Geist und ein Körper ohne Seele wäre eine Leiche – wenn Seele und Körper einmal getrennt sind, werden medizinische oder psychologische Behandlung nicht mehr gebraucht.

Seit den 1980er Jahren gibt es dafür zahlreiche wissenschaftliche Belege:

In einer Studie korrelierte Angst negativ mit der Lymphozyten-Proliferationsrate (Maß für die Geschwindigkeit der Vermehrung weißer Blutzellen, welche die zelluläre Immunabwehr bedingen, Anm. des Verf. (2)

Bei Patienten mit unbehandelter Angsterkrankung waren die Lymphozyten-Proliferationsrate sowie die Interleukin-2-Produktion (wichtige Marker der Aktivität des Immunsystems, Anm. des Verf.) signifikant vermindert. (3)

Patienten mit Angststörungen wiesen einen höheren CD4/CD8-Quotienten auf (immunologisch bedeutsame Fraktionen der weißen Blutzellen), der auf einer verminderten Anzahl von CD8+-Zellen beruhte (verglichen mit einer gesunden Kontrollgruppe). (4)

Bei Patienten mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) ließ sich ein Abfall der Zahl der weißen Blutkörperchen und ein Anstieg der Aktivität der Natürlichen Killerzellen (NKZ) nachweisen. (5)

Untersuchungen zu den Immunkorrelaten von emotionalem Stress und depressiver Stimmung ... weisen relativ konstant auf eine Beeinträchtigung der Immunfunktion, insbesondere der zellulären Immunität hin. (6)

In dem Glauben, Rationalität in der Medizin sei das Nonplusultra, wurde in der Medizin des 19. und 20. Jahrhunderts das Cartesische Weltbild zum Dogma. Sinngemäß beinhaltet es laut René Descartes:

Alles muss mess- und wägbare gemacht werden, und was nicht mess- und wägbare ist, muss es so lange zerteilt werden, bis es mess- und wägbare ist.

Dass zu diesem proklamierten Zweck die Lebenszusammenhänge zerstört werden müssen und in einer „Verschlimmbesserung“ des Gesundheitszustandes der Behandelten enden, erkennen zunehmend mehr Ärzte, Heilpraktiker, Hebammen und andere Therapeuten.

Das Cartesische Weltbild, das parallel die Philosophie für die totale Ausbeutung der Erde und alles Lebendigen bildete, wurde zu einer philosophischen Basis des Kapitalismus. Da im Kapitalismus die Rendite (der Kapitalertrag) das Maß aller Dinge darstellt und spätestens seit der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts auch das Krankenbehandlungswesen kommerzialisiert wurde, musste die Medizinausrichtung diesen bedenklichen Weg einschlagen. Das rückt immer mehr ins Bewusstsein von Behandlern und Patienten.

Indem der Mensch im kapitalgetriebenen Wirtschaftssystem nur als „Verbraucher“ oder „Arbeitnehmer“ zählt, wird sein Wert nicht mehr an menschlichen, sondern an kommerziellen Maßstäben gemessen.

In den mehr als 300.000 Jahren der Menschwerdung spielten diese Qualitäten keine Rolle, sodass zwischen unserer mehr als tausend Generationen gewachsenen seelischen Struktur und den heutigen Anforderungen, die an unsere seelische Anpassungsfähigkeit gestellt werden, eine immer weniger überbrückbare Lücke klafft. Diese Lücke ist durch die Entfremdung der Menschen von ihrer Arbeit und zwischen den Menschen untereinander entstanden ist und wird immer größer- so groß, dass sie zu einem Abgrund geworden ist, in den immer mehr unserer Mitmenschen stürzen.

Hormonelle Einflüsse

Cortisol und Catecholamine (die Stresshormone) haben tiefgreifende Auswirkungen auf die angeborene und adaptive Immunabwehr.

*Wenn es demzufolge unter Stress zu einer exzessiven Immunstimulation kommt, können diese Stresshormone die **Immunantwort dämpfen** (Hervorhebung im Original) und eine Veränderung des Th1/Th2-Gleichgewichts (biologisch feststehendes, physiologisches Zahlenverhältnis zwischen den T1- und T2-Helferzellen, Anm. des Verf.) bewirken.*

Der stressbedingte Th2-Anstieg des humoralen Immunsystems würde wiederum das Risiko für Allergien oder Asthma erhöhen. Umgekehrt kann eine zu schwach ausfallende Cortisolreaktion auf Stress zu einem Anstieg des Th1/Th2-Quotienten führen, was wiederum das Risiko erhöht, an rheumatoider Arthritis, Multipler Sklerose, Diabetes mellitus Typ I, autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen und Morbus Crohn zu erkranken. (7)

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Davison und Neale definierten 2002 die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS, engl. post traumatic stress disorder – PTSD) als eine extreme Reaktion auf eine sehr starke Belastung, zu der auch starke Angst, Vermeidung von Reizen, die mit dem Trauma im Zusammenhang stehen, und eine Einschränkung emotionaler Reaktionen gehören.

Es wird davon ausgegangen, dass sich bei etwa der Hälfte der Personen, die einem sehr schweren Trauma ausgesetzt waren, eine länger andauernde PTSD zeigt. Bei Frauen ist die Wahrscheinlichkeit doppelt so hoch wie bei Männern, nach einem Trauma eine PTSD zu entwickeln. (8)

Folgende Risikofaktoren wurden für eine PTSD identifiziert:

- Wahrnehmung einer Bedrohung des eigenen Lebens
- weibliches Geschlecht
- frühe Trennung von den Eltern
- familiäre Belastung durch eine psychische Erkrankung
- frühere traumatische Erlebnisse

- vorbestehende Angststörung oder Depression
- besonders schweres Trauma
- lange Einwirkung
- Trauma wurde durch Menschen zugefügt (8, 9)

Impfungen, Immunität und seelische Erkrankungen

Der Arzt und Psychologe Prof. Dr. Dr. Christian Schubert erklärt diesen Zusammenhang wie folgt:

Für die Frage, wie zelluläre Immunaktivierung (das ist der Vorgang, der nach Impfungen geplant und gewünscht ist, Anm. des Verf.) pathophysiologisch mit Depressivität assoziiert sein kann, gibt es ebenfalls eine Reihe von biochemischen Erklärungsansätzen. Zwei wesentliche in diesem Zusammenhang diskutierte Mechanismen betreffen den Stoffwechsel der Monoamine Serotonin, Dopamin und Noradrenalin ... (10) (...) deutet heute einiges darauf hin, dass psychische und physische (infektiöse, nichtinfektiöse) Stressoren möglicherweise synergistisch (11) über Anstiege von Entzündungsprozessen diverse zentralnervöse Manifestationen, wie Sickness Behavior [dt. wörtlich: Krankheitsverhalten: durch entzündungsfördernde Immunmodulatoren hervorgerufenes neuropsychiatrisches, neurovegetatives Beschwerdebild, das unter anderem mit Stimmungsveränderungen, Konzentrationsstörungen, sozialem Rückzug und Erschöpfung einhergeht, Anm. des Verf., 12], und bestimmte Formen psychischer Störungen, darunter auch Depressionen triggern können. (13)

Psychische Erkrankungen als Impffolgen

Leslie und Kollegen untersuchten den Zusammenhang zwischen neu aufgetretenen neuropsychiatrischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 15 Jahren mit vorausgegangenen Impfungen während 3 Monaten vor dem Eintritt der Störung.

- Die untersuchten Personen entwickelten binnen 3 Monaten nach Influenza-Impfung 80 % häufiger eine Anorexia nervosa (Essstörung, Anm. des Verf.), die Varianz betrug 21–168 %.
- In den Zeiträumen 3, 6 bzw. 12 Monate nach Influenza-Impfungen traten Anorexia nervosa, Obsessive Compulsive Disorder

(Zwangsstörungen, Anm. des Verf.) und Angststörungen *signifikant häufiger auf*.

- Um mehr als 40 % stieg die Wahrscheinlichkeit, nach Hepatitis-A-Impfung an Zwangsstörungen und Anorexia nervosa zu erkranken.
- *Die Hepatitis-B-Impfung war mit einem entsprechenden Anstieg an Anorexia nervosa verknüpft und Meningokokken-Impfungen führten zu häufiger auftretender Anorexia nervosa und Tics.* (14)

Nach COVID-19-Impfungen wurden an die WHO-Melddatenbank VigiAccess gemeldet (per 16.09.2023): insgesamt 241.170 Fälle psychiatrischer Störungen, davon:

- 49.817 Fälle von Furcht- und Angststörungen incl. Panikattacken, Paranoia (Verfolgungswahn) und Pavor nocturnus (Nachtschreck)
- 24.113 Fälle geistiger Verwirrung, Dissoziation bis hin zu bipolaren Störungen und Psychosen
- 6.527 Fälle von Depression und depressiver Verstimmung
- 2.054 Fälle von suizidalen Neigungen oder Suizidversuchen (davon 111 vollendete Suizide) (15)

Bei der Bewertung dieser Zahlen ist zu berücksichtigen, dass weniger als 3 % aller Fälle von Impfkomplicationen zur Meldung gelangen (16, 17, 18, 19, 20), d. h., dass es aller Wahrscheinlichkeit nach weltweit mehr als zehn Millionen Fälle allein psychischer Erkrankungen als COVID-Impffolge gibt.

Sekundärtrauma bei Kindern

Wächst ein Kind mit einer traumatisierten Mutter auf, erleidet es (ohne dass Mutter und Kind es wollen oder wissen) ein seelisches *Sekundärtrauma* – durch die zwar unausgesprochenen, jedoch präsenten Traumatisierungen der Mutter, die sich in eigenen depressiven oder anderen seelischen Erkrankungen des Kindes zeigen können. Sie müssen – nach heutigem Wissensstand – schon vor seiner Geburt ihren Anfang genommen haben.

Der führende zeitgenössische Psychotraumatologe im deutschsprachigen Raum, Prof. Dr. Franz Ruppert/München, formulierte es so:

Die Psychotraumatologie muss deshalb mehrgenerational angelegt sein. Sonst versteht sie möglicherweise zwar die Traumafolgesymptome beim einzelnen Menschen, der ein identifizierbares Trauma erlitten hat, sie steht aber vor einem großen Rätsel, wenn sie Menschen mit massiven psychischen Störungen sieht, bei denen schwere Traumatisierungen nicht offensichtlich sind. (21, 22)

Wegen des unbewussten Kontakts mit den abgespaltenen Traumainhalten und übermächtigen Traumaenergien seiner Eltern kann ein Kind gar nicht unterscheiden, was die eigenen Gefühle sind und welche Gefühle nicht zu ihm, sondern zu seinen Eltern gehören. Das Symbiosetrauma ist daher immer mit einem inneren Gefühlschaos verbunden. Da Gefühle entscheidend für die Entwicklung der Identität eines Menschen sind, gerät ein solches Kind in Verwirrung darüber, wer es selbst ist. Mit den Traumagefühlen der Mutter übernimmt es im Kern deren Identität, welche die eigene Identität des Kindes überlagert und deren Entwicklung blockiert ... (21)

Individuation versus Abhängigkeit

Bei Kindern finden wir bisweilen seelische Überforderungen seit frühester Kindheit, wenn die Mutter traumatisiert war. Dieses Phänomen wird in der Fachsprache auch als *Sekundärtrauma* bezeichnet.

Ein analoges Phänomen erleben Therapeuten, die mit traumatisierten Klienten arbeiten:

In den letzten Jahren lässt sich ein wachsendes Interesse an den negativen Auswirkungen der therapeutischen Arbeit auf den Therapeuten beobachten. Besondere Beachtung fand dabei die sekundäre Traumatisierung, die im Rahmen der Arbeit mit traumatisierten Klientinnen auftreten kann. Bisher wurde jedoch nie geprüft, ob sich die sekundäre Traumatisierung tatsächlich in Form von posttraumatischen Symptomen niederschlägt und eine klinisch relevante Belastung verursacht.

Im Rahmen einer explorativen Studie wurden 21 Therapeutinnen interviewt, die angaben, eine solche Phase berufsbedingter Belastung erlebt zu haben. Die vorliegende Studie zeigt, dass sich tatsächlich ohne direkten Kontakt zum Ausgangstrauma eine solche "übertragene" Traumatisierung herausbilden kann.

Diese äußert sich in Form von Symptomen, die ähnlich zu denen bei einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) sind, kann aber in schweren Fällen auch über diese hinausgehen. Voraussetzung für die Entwicklung einer sekundären Traumatisierung sind vermutlich ausgeprägte Empathiefähigkeit und dissoziative Verarbeitung des Traumamaterials seitens der Therapeutin. (23)

Wenn die sekundäre Traumatisierung regelmäßig gestandene Therapeuten ereilt, kann leicht geschlussfolgert werden, dass ein Kind, das weder die persönliche Reife noch die fachliche Kompetenz eines Therapeuten besitzt und keinerlei emotionalen Abstand zwischen sich und die primär traumatisierte Person (in diesem Fall die eigene Mutter) bringen konnte, von den Auswirkungen des Sekundärtraumas erheblich schwerer betroffen werden muss.

Im aktuellen Standardwerk der Psychoneuroimmunologie (24) stellen die Autoren fest, dass *die Untersuchungen von emotionalem Stress und depressiver Stimmung relativ konsistent auf eine Beeinträchtigung der Immunfunktion, insbesondere der zellulären Immunität hin*(weisen).

Dies bedeutet, dass Impfungen aufgrund der geschwächten Immunfunktion im Fall mancher Kinder nicht zu einer erwünschten Immunität führen und infolgedessen das Nutzen-Risiko-Verhältnis einer Impfung in den negativen Bereich verschoben sein kann.

Dr. Peter Patzak

Quellen

(1) Klein, E., Zohar, J. (2007): *Traumatic Stress and Posttraumatic Stress Disorder, the Israeli Experience*. In: Fink, G. (ed.): *Encyclopedia of Stress*, 2nd ed., Academic Press

(2) Linn, B. S., Linn, M. W., Jensen, J. (1981): *Anxiety and immune responsiveness*, Psychol Rep 1981; 49:969–70.

- (3) Koh, K. B., Lee, B. K. (1996): *Reduced lymphocyte proliferation and interleukin-2 production in anxiety disorders (abstract)*, Psychosom Med 1996, 3:3–10.
- (4) Atanackovic, D., et al. (2004): *Immune parameters in patients with anxiety or depression during psychotherapy*, J Affect Disord 2004, 81:201–9.
- (5) Ironson, G., et al. (1997): *Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss and immune function after Hurricane Andrew*. Psychosom Med 1997; 59:128–41.
- (6) Picardi, A., Tarsitani, L., Tarolla, E., Biondi, M. (2021): *Negativfaktoren, Immunaktivität und Psychotherapie*, In: Schubert, C. (2021): *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*, 2. Aufl., (Hrsg.) Schattauer
- (7) Malarkey, W. B., Tafur, J. R., Rutledge, T., Mills, P. J. (2021): *Neuroendokrinologie und Psychoneuroimmunologie*. In: Schubert, C. (2021): *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*, 2. Aufl., Schattauer
- (8) Davison, G. C., Neale, J. M. (2002): *Klinische Psychologie*, Beltz, Psychologie Verlags Union
- (9) Schöpf, J. (2003): *Psychiatrie für die Praxis*, Springer
- (10) Schubert, C. (2021): *Sickness behavior und immunologisch vermittelte Depression*, In: Schubert, C. (2021): *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*. 2. Nachdr., Schattauer
- (11) Brydon, L., et al. (2009): *Synergistic effects of psychological and immune stressors on inflammatory cytokine and sickness response in humans*, Brain Behav Immun 2009;23: 217–24.
- (12) Dantzer, R., Kelley, K. W. (2007): *Twenty years of research on cytokine-induced sickness behaviour*, Brain Behav Immun 2007, 55: 153–60.
- (13) Schubert, C. (2021): *Sickness behavior und immunologisch vermittelte Depression*. In: Schubert, C. (2021): *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*, 2. Nachdr., Schattauer

- (14) Leslie, D. L., Kobre, R. A., Richmand, B. J., Aktan Guloksuz, S., Leckman, J. F. (2017): *Temporal Association of Certain Neuropsychiatric Disorders Following Vaccination of Children and Adolescents: A Pilot Case-Control Study*, Front Psychiatry 2017 Jan 19; 8: 3. doi: 10.3389
- (15) WHO (2023): Quelle: [www.vigiaccess.org/Covid-19 vaccines](http://www.vigiaccess.org/Covid-19_vaccines). (letzte Einsicht: 16.09.2023).
- (16) The Vaccine Reaction Staff (2020): *Only One Percent of Vaccine Reactions Reported to VAERS*, 2020, January 9, The Vaccine Reaction, Vaccination, Risk & Failure Reports, Quelle: National Vaccine Information Center – Your Health. Your Family. Your Choice. (nvic.org), letzte Einsicht: 05.04.2021
- (17) Lazarus, R., Klompas, M., Campion, F. X., et al. (2009): *Electronic Support for Public Health: validated case finding and reporting for notifiable diseases using electronic medical data*, J Am Med Inform Assoc 2009 Jan–Feb; 16(1):18–24.
- (18) Rosenthal, S., Chen, R. (1995): *The reporting sensitivities of two passive surveillance systems for vaccine adverse events*, Am J Publ Health, 85 (12):1706–09.
- (19) Osservatorio Epidemiologico Regionale della Regione Puglia (2020): *Sorveglianza degli Eventi Avversi a Vaccino in Puglia Report 2013/2017. Trimestrale dell'Osservatorio Epidemiologico Regionale – Anno XX, Numero 3 Ottobre – Dicembre*.
- (20) Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) (2011). Grant Final Report U.S. Department of Health and Human Services, Grant ID R18 HS 017045, p 6.
- (21) Ruppert, F. (2012): *Trauma, Angst und Liebe*, 6. Aufl. 2020, S. 173 f.
- (22) Baer, U., Frick-Baer, G. (2010): *Wie Traumata in die nächste Generation wirken*, Affenkönig Verlag
- (23) Daniels, J. (2008): *Sekundäre Traumatisierung. Interviewstudie zu berufsbedingten Belastungen von Therapeuten*. Psychotherap 2008, 53:100–7.
- (24) Picardi, A., Tarsitani, L., Tarolla, E., Biondi, M. (2021): *Negativfaktoren, Immunaktivität und Psychotherapie*. In: Schubert, C. (2021): *Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie*, 2. Nachdr. 2021, Schattauer

Psychohygiene

Das Thema Psyche und Gesundheit ist umfassend und komplex, sodass wesentliche Eckpunkte extrahiert wurden, gefolgt von einigen Literaturhinweisen zur eigenen Vertiefung.

Vielen Menschen, die sich mit gesundheitlichen Anliegen an uns wenden, ist klar, dass Gesundheit mit Selbstverantwortung verbunden ist (siehe ausführlicher in der *Einleitung*). Daran schließt folgendes Thema an:

Gesund sein oder gesünder werden ist mit einem vermehrten Wohlfühlgefühl verbunden. Weitergehende Fragen in Bezug auf Prophylaxe und Therapie sind folgende:

- Was will ich mit meiner Gesundheit anfangen?
- Wofür möchte ich gesund sein? – und daran anschließend –
- Was will ich in diesem Leben noch erreichen?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was sind meine Aufgaben? (= Worin sehe ich meine Aufgaben?)
- Welchen Sinn sehe ich in meinem Leben?
- Freue ich mich, am Leben zu sein?
- Kann ich dankbar für mein Leben sein?

Es könnte sein, dass dies einen Griff in ein „Wespennest“ bedeutet und sich Unangenehmes, Verdrängtes bzw. Schwieriges zeigt. Die schnelllebige Zeit bringt es mit sich, dass derartige Dinge oftmals lange weggeschoben werden. Auch wir Therapeuten kennen dieses Phänomen bei uns selbst.

Unserer Meinung nach gibt es nicht den einen therapeutischen Weg. Eine empfehlenswerte Möglichkeit ist, diesen Fragen einen festen und willkommenen Platz im Alltag zu geben.

Als gangbare Hilfe für Antworten bieten wir folgendes Bild an:

Stellen Sie sich vor, die Erde ist ein großes, liebevolles Lebewesen. Wir Menschen sind viele kleine Zellen in diesem Weltorganismus. Wir sind ein Teil eines lebendigen, größeren Ganzen, vielleicht sogar eines sinnvollen, unendlich großen Ganzen.

Wir können es Schöpfung nennen, höchstes Bewusstsein oder Einheit allen Lebens. Für manche von uns ist es Gott. Dieses Bild passt nicht für jeden, und das muss es auch nicht, aber es könnte so sein.

Wenn dem so ist, dann sind wir nicht abgetrennt, sondern ein Teil dieses Ganzen, und wir können uns darin üben, unseren Platz „im Ganzen“ immer besser wahrzunehmen und auszufüllen.

Wenn dem nicht so sein sollte, haben wir trotzdem die Möglichkeit, aus der Opferrolle auszusteigen und in dem größeren Sozialsystem wie Familie, Wohnort, Arbeitsplatz, Freundeskreis, Gesellschaft etc. unseren sinnvollen Platz zu finden und auszufüllen.

Es folgt das Angebot einer praktischen Übung bezüglich der Kraft der Wünsche: Diese Kraft kann umso tiefer sein, je mehr diese Wünsche unsere ureigenen Wünsche, also Herzenswünsche, sind.

Fühlen Sie sich eingeladen, eine bequeme Sitzposition mit aufrechtem Rücken einzunehmen (möglichst ohne sich anzulehnen) und die Augen zu schließen.

Stellen Sie die Füße in etwa hüftbreitem Abstand flach auf den Boden. Nehmen Sie die Erdverbundenheit wahr, spüren Sie in die Auflageflächen von Gesäß, Oberschenkeln und Füßen auf Stuhl und Boden. Wenn Sie möchten, stellen Sie sich dort Wurzeln vor, wie bei einer Pflanze. Richten Sie sich im Brustkorb auf, als ob Sie ein Faden von der Brustbeinmitte 45 Grad nach vorne oben zieht (= Brust raus).

Halten Sie den Kopf aufrecht. Stellen Sie sich vor, dass an der höchsten Stelle des Kopfes ein Haken ist, an dem ein Faden den Kopf senkrecht nach oben zieht, wie bei einer Marionette, uns als Ganzes so hochhebt und kurz sanft rüttelt. Das trägt dann dazu bei, dass Beine, Becken, Bauch, Brustkorb, Hals und Kopf harmonisch übereinander in ihre regelrechte Position kommen. Fühlen Sie die Verbindung nach oben, Richtung Himmel. Nun legen Sie eine Hand auf den Unterbauch, die andere gegenüber auf den Rücken und fühlen die Atmung. Atmen Sie bewusst mit jedem Atemzug Sauerstoff und Lebensenergie in Ihren Organismus ein. Dann legen Sie Ihre Hände aufs Herz, auf die Brustmitte. Fühlen Sie in die eigene Mitte hinein. Wenn Sie möchten, dann können Sie sich nun die Fragen stellen:

- Was wünsche ich mir von Herzen?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was möchte ich erleben, erreichen, bewirken?

Atmen Sie mit jedem Einatmen den momentan wichtigsten Wunsch tief in Ihre *Zellen* ein und lassen ihn dort wirken. Mit jedem Ausatmen senden Sie die *Bitte um Erfüllung* in die Welt hinaus, *ins Leben, ins Universum* oder *an Gott und die Engelwesen*. Wiederholen Sie dies 10-mal (oder so lange, wie Sie den Eindruck haben, dass es angebracht ist). Schließen Sie dann die Übung mit einem *Danke* ab: an das Leben, ans Universum, an das höchste Bewusstsein, an Mutter Erde, an Gott, an sich selbst für das Streben, sich treu zu sein, für sich da zu sein.

Beginnen Sie mit einfachen, gut fassbaren und beschreibbaren, realistisch umsetzbaren Wünschen! Es wäre hilfreich, wenn Sie zu diesem Wunsch ein Bild oder eine innere Filmszene parat haben und diese möglichst plastisch, mitsamt Sinneswahrnehmungen, in sich wachrufen. Konzentrieren Sie sich darauf, dabei auch zu fühlen, wie es Ihnen bei der vorgestellten Erfüllung dieses Wunsches emotional geht. Achten Sie darauf, Freude, Dankbarkeit, Erfüllung und Empfindsamkeit so zu fühlen, als ob das Ereignis gerade wirklich geschehen würde.

Stellen wir uns die Erde wieder als großes Ganzes vor. Wenn diese Idee wahr ist, dann sind unsere Wünsche so zu formulieren, dass mit ihnen niemals jemand anderer geschädigt wird. Wir würden damit gleichzeitig uns selbst schaden.

Formulieren Sie eine realistische Zielsetzung. Der Gewinn eines Olympia-Marathons oder der Box-Weltmeisterschaft im Schwergewicht wäre für die meisten unrealistisch. Dies ist eine wunderbare Medizin, die Sie sich selbst verordnen können. Und sie ist kostenfrei und heilsam. Günstige Zeitpunkte sind der Tagesbeginn oder -abschluss. Doch finden Sie für sich selbst einen passenden Termin und einen geeigneten Ort.

Es sei angefügt, dass die Arbeit mit positiven Wünschen und Vorsätzen nicht zur Vermeidung der notwendigen Bearbeitung psychischer Traumata führen soll. Es ist damit auch nicht beabsichtigt, unangenehme, aber wichtige Entwicklungsschritte zu vermeiden.

Uwe Wilhelm Haspel

Quellen

Literaturempfehlungen

Eybl, Björn (2018): *Die seelischen Ursachen der Krankheiten*, 7. Aufl., Ibero

Maté, Gabor (2021): *Wenn der Körper Nein sagt*, 9. Aufl., Unimedita

Dahlke, Rüdiger (2024): *Krankheit als Sprache der Seele*, 14. Aufl., Bertelsmann

Hay, Luise (2013): *Gesundheit für Körper und Seele*, 5. Aufl., Ullstein TB

Dethlefsen, Thorwald & Dahlke, Rüdiger (2015): *Krankheit als Weg*, 23. Aufl., Goldmann TB

Dethlefsen, Thorwald (1998): *Schicksal als Chance*, 15. Aufl., Goldmann TB

Meditationen nach Dr. med. Joe Dispenza

<https://www.youtube.com/watch?v=cWcpBXAoVXw>
Morgenmeditation nach Dr. Joe Dispenza

<https://www.youtube.com/watch?v=L3TpGfJYCfo>
7-Minuten Herz-Gehirn-Kohärenz empfohlen von Dr. Joe Dispenza, Heart-Math- Institute und Gregg Braden

<https://www.youtube.com/watch?v=UORC7nrnpBs>
Abendmeditation nach Dr. Joe Dispenza

<https://www.youtube.com/watch?v=1TdvyP53aZo>
Mit Herzkohärenz auf deinen Wunsch einstimmen
Meditation inspiriert von Joe Dispenza – deutsch,

<https://www.youtube.com/watch?v=jw4M-7u9djo>
Sonia Archangels Meditation by Sonia Choquette

<https://soundcloud.com/user-271383394/sonia-archangels-meditation>

Vorgeburtliches Erleben

Aus Sicht einer Trauma- & Rebirthing-Therapeutin

Denken wir an körperliche und psychische Gesundheit, ist es ratsam das vorgeburtliche Leben einzubeziehen. Wie erlebt ein kleiner Mensch seine ersten rund 280 Lebenstage (neun Monate) im Bauch seiner Mutter?

Mutter und Kind sind über die Plazenta und die Nabelschnur direkt miteinander verbunden. All das, was die Mutter auf- und wahrnimmt, ihre Gefühle, Emotionen, Toxine aus Nahrungsmitteln, Inhaltsstoffe aus Medikamenten und Drogen (wie z. B. Alkohol, Nikotin, Cannabis, Psychopharmaka, Narkotika) werden durch die Nabelschnur auf ihr Baby übertragen.

Wenn es im Leben der Mutter z. B. Ängste, Sorgen oder Gewalt gibt, kommen diese Gefühle bei ihrem Baby an. Es werden bei Mutter und Baby vermehrt Stresshormone (Cortisol/ Adrenalin) ausgeschüttet. Diese können bei dem Baby genau wie bei der Mutter zu unterschiedlichsten Symptomen führen, wie z. B. schnellerem Herzschlag, Unruhe, Bauch- oder Kopfschmerzen. Das kann dem Baby im Bauch Angst machen und zu Unsicherheit führen. Es weiß nicht was los ist, es spürt sein schnell pochendes Herz, fühlt sich evtl. benebelt oder orientierungslos (nach Alkohol, Nikotin, Narkosen). In der folgenden Entwicklung können sich solche Symptome wiederholt zeigen und ausprägen.

Des Weiteren kann das Baby während seines Wachsens in der Gebärmutter den Verlust eines Zwillinges erleben. Das Vanishing-Twin-Syndrom (VTS) bekommt in der heutigen Zeit immer noch wenig Aufmerksamkeit. Aus embryologischen Erkenntnissen ist bekannt, dass ein Großteil aller Schwangerschaften als Mehrlingsschwangerschaft (20–80 %) beginnt.

Nur ein Viertel aller Mehrlingsschwangerschaften endet auch tatsächlich mit Zwillingen oder Mehrlingen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass eines nicht überlebt. Dieser frühe Verlust bleibt bei den erwachsenen Betroffenen oft unbemerkt.

Der überlebende Zwilling kann diesen Verlust sehr deutlich und schmerzhaft spüren. Diesen kann es später durch seine Körpersprache und Verhaltensweisen deutlich zeigen, indem es sich z. B. schwer von seinem lieb gewonnenen Kuscheltier oder von seinen Eltern lösen kann. Eventuell machen es auch neue, ungewohnte Situationen unsicher oder ängstlich.

Im Zusammenhang mit der Geburt können sich weiterhin schwierige Phasen für das Baby ergeben, auf die hier nicht näher eingegangen wird, die jedoch in Therapie und Behandlung hilfreich einbezogen werden können.

Erkenntnisse der Neurobiologie und Hirnforschung zeigen, dass ungelöste, überwältigende Erfahrungen traumatisieren können. Sie beeinflussen das kindliche Gehirn, können Wunden und unsichtbare Narben hinterlassen, die im menschlichen zellulären Gedächtnis gespeichert sind, ohne dass eine bewusste Erinnerung daran besteht. Traumata sind Verletzungen, die durch lähmende Furcht, dem Gefühl von Hilflosigkeit und Verlust entstehen. Im Hinblick auf körperliche und psychische Gesundheit kann dieses Wissen eine harmonische Schwangerschaft durch bindungsstützenden Beziehungsaufbau begünstigen. Bei der Behandlung und Therapie unterschiedlicher Erkrankungen, wie z. B. ADHS, Autismus-Spektrum-Störung, Ängsten, Zwängen, Essstörungen und Bluthochdruck – um nur einige zu nennen – kann es heilsam sein, unser frühestes Erleben zu berücksichtigen.

Andrea Linneck

Quellen

Literaturempfehlungen

Bourquin, Peter, Cortés, Carmen (2016): *Der allein geliebene Zwilling*, Edition Innenwelt, ISBN 978-3942502405

Emerson, William R. (2020): *Geburtstrauma – Die Auswirkungen der modernen Geburtshilfe auf die Psyche des Menschen*, Mattes-Verlag, ISBN 978-3868091557 --- www.emersonbirthrx.com

Harms, Thomas (2017): *Körperpsychotherapie mit Säuglingen und Eltern. Grundlagen und Praxis*, Psychosozial-Verlag, ISBN 978-3837927535

Harms, Thomas (2017): *Auf die Welt gekommen – Die neuen Babytherapien*, Psychosozial-Verlag, ISBN 978-3837926477
www.thomasharms.org

Hüther, Gerald (2015): *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. 12. Aufl., Vandenhoeck & Ruprecht

Janus, Ludwig (2004): *Pränatale Psychologie und Psychotherapie*, Mattes-Verlag, ISBN 978-3930978709

Janus, Ludwig (2015): *Geburt*, Psychosozial-Verlag ISBN 978-3837922417

Renggli, Franz (2001): *Der Ursprung der Angst. Antike Mythen und das Trauma der Geburt*, Walter-Verlag, ISBN 978-3530421613

Renggli, Franz (2018): *Früheste Erfahrungen - ein Schlüssel zum Leben Wie unsere Traumata aus Schwangerschaft und Geburt ausheilen können* (2018) Psychosozial-Verlag ISBN 978-3837928013

Internetseiten

<https://www.bfs.de> › Anwendung-medizin › Diagnostik

<https://www.greenbirth.de> › Ultraschall in der Schwangerschaft

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/partnerschaft-familie/schwangerschaft-uebersicht/ultraschall-schaedlich>

KÖRPER

Wichtiges zur Basis von Gesundheit: Bewegung | Wärme | Kälte | Entspannung | Schlaf

Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie unterstützend die einzelnen Faktoren für die Gesundheit sind. Scheinbar selbstverständlich klingend werden diese natürlichen Bedürfnisse im Alltag oft übergangen. Kostenfrei und ohne Zeitaufwand lassen sie sich in unser tägliches Leben integrieren und fördern ganz natürlich unsere Gesundheit.

Tägliche **Bewegung** soll idealerweise Freude machen und sich gut in das Tagesprogramm integrieren lassen. Generell sei **eine Stunde täglich, möglichst an frischer Luft** empfohlen. Passen Sie die Idee an Ihre Situation an, weniger Bewegung ist besser als gar keine. Sie kann in mehreren „Portionen“ erfolgen. Werden Sie kreativ bei der Umsetzung von Bewegung.

Beispielsweise könnte man das Auto eine Straßenbahnhaltestelle vor dem Ziel parken und dann laufen oder eine Bushaltestelle früher aussteigen, um den Rest des Weges zu Fuß zurückzulegen. Anzustreben ist, dass der Atem etwas schneller geht, das Herz etwas schneller schlägt und ein angenehmes inneres Wärmegefühl auftritt, ohne dass eine massive Steigerung der Atmung, Herzklopfen und massives Schwitzen auftreten.

Was Sie bezüglich Bewegung tun ist sekundär. Wenn Sie es gerne machen, dann ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich höher, dass Sie langfristig dabei bleiben. Umfassend aktivieren Sie den Bewegungsapparat z. B. beim Gehen mit Stöcken – „Walking“. Aufrechte Körperhaltung sowie auch Schulter-, Hüft- und Rückenbewegungen werden gleichermaßen gefördert.

Ein weiterer Tipp: Lassen Sie genug **Wärme und Kälte** in Ihr Leben!

Kneipp-Anwendungen fördern die Gesundheit – das ist bekannt. Bei der Anwendung muss es kein kalter Guss sein, es tut auch eine kühlende Waschung.

Sie benötigen dazu eine Schüssel mit möglichst kaltem Wasser (unter 18 Grad) und einen Waschlappen. Gießen oder waschen Sie sich jeden Morgen von den Beinen bis zum Kopf kalt ab, also von herzfern bis herznah. Für Untrainierte sei empfohlen, dies blitzartig innerhalb einer Minute zu tun.

Voraussetzungen für eine Kaltanwendung sind: Ihnen muss angenehm warm sein, keinesfalls dürfen Sie bereits durchgefroren sein. Die Umgebung sollte ebenfalls wohl temperiert sein. Die Reizstärke muss passen. Innerhalb von Minuten nach der Anwendung **muss** Ihnen wieder warm geworden sein, wärmer als zuvor. Ansonsten unterstützen Sie den Wärmehaushalt mit flotter Bewegung, einem warmen Tee oder, wenn nichts anderes hilft, mit einer Wärmflasche. Falls Sie Stunden nach der Kaltanwendung wiederholt oder dauernd frieren, war der Reiz zu stark. Dann empfiehlt es sich bei Wiederholung, die Maßnahme kürzer und eventuell nur am Ober- oder Unterkörper durchzuführen (Teilguss, Teilwaschung).

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es anfangs nicht optimal läuft. Sie werden immer besser und die für Sie wichtigen Bedingungen zur optimalen Verträglichkeit der Anwendung herausfinden.

Die regelmäßige, möglichst tägliche Durchführung kalter Anwendungen in der passenden Dosis ist eine hervorragende Möglichkeit zur Stärkung des Immunsystems.

Eine Übung, die dynamisiert und bei sitzender Tätigkeit oder zur Kraftschöpfung in Pausen von langen Auto- oder Bahnfahrten hervorragend wirken kann, wird auch als „**Übung des Meisters**“ vermittelt.

Stellen Sie sich aufrecht hin, bleiben Sie in den Knien locker und stellen Sie die Füße parallel auf, etwa hüftbreit auseinander. Beide Arme hängen locker seitwärts herunter. Nehmen Sie die Schultern bewusst etwas nach hinten. Pendeln Sie nun mit beiden Armen gemeinsam nach vorn und nach hinten. Lassen Sie den Ausschlag der Arme immer größer werden. Wenn der Schwung so stark ist, dass Sie mit den Händen vorne auf Schulterniveau landen, dann schleudern Sie die Arme mit einem kontrollierten Impuls nach hinten, wie Sie dies beim Skifahren mit den Skistöcken machen würden. Atmen Sie synchron dazu kräftig aus. Bei jedem erneuten Pendeln der Arme nach vorne atmen Sie wieder normal ein, beim Impuls der Arme nach hinten atmen Sie

gleichzeitig aus usw. Sie können diese Bewegung und den Impuls dabei weiter unterstützen, indem Sie bei jeder Vorwärts- und Rückwärtsbewegung der Arme etwas mehr in die Knie gehen, nach unten mit dem Körper wippen, wie auch beim Ski-, Schlittschuh- oder Rollschuhlaufen.

Wenn Sie diese Übung 10 Minuten durchführen, sind die Lebensgeister wieder munter.

Entspannung ist ein weiteres Thema zur Unterstützung der eigenen Gesundheit. Erholbare Pausen sind in der Zeit des Prinzips von „höher – weiter – schneller“ für manche schwierig umsetzbar. Eine bewusste Entspannung in definierten Abständen lässt uns den Alltag auf Dauer besser bewältigen.

Die folgende Übung ist deshalb wertvoll, weil sie in fast jeder Lebenssituation und von jedem ausgeführt werden kann, ohne dass es auffällt. Sie wirkt gleichzeitig tief entspannend. Sie kann als „**EIN-AUS-PAUSE-ÜBUNG**“ bezeichnet werden.

Ausgangsposition ist ein möglichst aufrechter Sitz oder Stand. Nun atmen Sie tief in den Bauch (der Bauch wölbt sich vor), atmen Sie normal wieder aus und machen dann eine bewusste Atempause! Bleiben Sie in dieser Ausatemstellung so lange, wie Sie gefühltermaßen gut mit Sauerstoff versorgt sind. Wenn Sie es bis zur Atemnot machen würden, wäre das Ergebnis gesundheitlich kontraproduktiv. Achten Sie darauf, dass Sie den Punkt immer besser erreichen, an dem der Sauerstoff zu Ende geht und trotzdem noch Wohlgefühl da ist. Dann atmen Sie sachte wieder in den Bauch und beginnen den nächsten Atemzyklus.

So lassen sich z. B. das Warten an der Discounterkasse, das Stehen im Stau oder das Warten an der Haltestelle wunderbar für Ihre Entspannung und Ihre Gesundheit nutzen. Vielleicht genießen Sie solche Zeiten zukünftig als Geschenk. Sie können zehn solcher Zyklen hintereinander ausführen, oder so viele, wie Sie zeitlich realisieren können bzw. Ihnen guttun.

Der letzte Punkt dieses Kapitels betrifft unseren **Tag-Nacht-Rhythmus**.

Es kursieren verschiedene Theorien über gesundes Verhalten diesbezüglich. Wir empfehlen folgende Melatonin-Pflegemethode:

„Zeitig zu Bett und zeitig auf, das macht gesunden Lebenslauf!“ Gerade den Städtern und „Zimmerpflanzen“ sei empfohlen, sich ausreichend an natürlichen Rhythmen wie Sonnenaufgang und Sonnenuntergang zu orientieren. Dies ist bei vielen von uns durch Kunstlicht und andere Zivilisationsfaktoren verkümmert. Je besser und erholsamer wir schlafen, und je mehr wir dies nachts tun, umso gesundheitsfördernder ist die Wirkung.

Uwe Wilhelm Haspel

Quellen

Bachmann, Robert (2020): *Natürlich gesund mit Kneipp*, Trias

Dennison, Paul (2015): *Brain-Gym – das Handbuch*, VAK

Kneipp, Sebastian (1997): *Mein Testament Kneipp*, Bad Wörishofen

Kneipp, Sebastian (2002): *So sollt Ihr Leben – Meine Wasserkur* (in einem Band), Ehrenwirth-Verlag

Kommentar: „BrainGym“ ist eine einfach durchzuführende Technik zur Hirnhälftensynchronisierung. Sie kann auch für Kinder sehr hilfreich sein, weil sie spielerisch möglich ist, und inzwischen finden Sie viele weitere Literatur zum Thema.

Zentrum der Gesundheit: *Melatonin – Wirkung und Nebenwirkungen*, <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/weitere-erkrankungen/schlaflosigkeit-uebersicht/melatonin>

Grundsätze einer gesunden Ernährung & erfolgreichen Darmsanierung

Dieser Text gibt in weiten Teilen die Sichtweisen und Erfahrungen von „Mayr-Ärzten“ wieder, die in der Praxis Diagnostik und Therapie nach Dr. F. X. Mayr“ anbieten (ärztliche Zusatzausbildung). Zentrale Frage dieser Behandlung ist:

Was ist für eine *gesunde Ernährung* aus ganzheitlicher Sicht wichtig? Damit eng verbunden sind die Fragen:

- Wie sieht ein gesundes Verdauungssystem aus, wie sieht ein gesunder Darm aus?
- Wie kann der Mensch selbst langfristig zur eigenen Darmgesundheit beitragen?
- Gesunder Darm – wieso ist das so wichtig? Wieso hat die Darmsanierung eine so grundlegende Rolle in der Medizin?

Bei uns Menschen ist die Rolle des Darms vergleichbar mit der Funktion der pflanzlichen Wurzeln. Von dort aus erfolgt ein wesentlicher Teil der Nährstoff-, Flüssigkeits- und Energieversorgung. Die Grundgesundheit der Flora hängt bei den meisten Arten von dem gut funktionierenden Zusammenspiel von Wurzeln und Bodenleben ab. Entsprechend finden wir beim Menschen die Rolle des Darmmikrobioms – der wünschenswerten Bakterienbesiedelung.

Als Mayr-Ärzte sehen wir die westliche zivilisierte Gesellschaft vor einer großen gesundheitlichen Aufgabe. Zahlreiche Menschen zeigen körperliche, emotionale und psychische Anzeichen dafür, dass sie die aufgenommene Nahrung nur zu einem geringen Teil effizient verdauen, nämlich in wertvolle Bausteine aufspalten und verwerten können.

Ein sehr großer Teil der Nahrung wird bei dieser **Verdaunungsschwäche** nicht biochemisch von den Verdauungssäften wie Speichel, Drüsensekreten mit Enzymen, Magensäure und Galle bzw. mechanisch mithilfe von Darmbewegungen (Peristaltik) regelrecht verdaut. Sie wird stattdessen zu einem kleineren oder größeren Teil von verschiedenen Bakterien und Pilzen, sogenannten Schmarotzern, zu Fäulnisstoffen zersetzt und zu giftigen Alkoholen und anderen Fuselstoffen vergärt (siehe Kapitel „*Rolle von Bakterien in unserem Körper*“).

Das wäre in etwa so, als ob Nahrungsmittel (wie z. B. Fleisch, Wurst oder Kompott) tagelang ungekühlt in der warmen Küche stehen und verderben. Befinden sich Menschen über Jahre und Jahrzehnte in einer solchen Situation, nimmt ihr Organismus mit den lebenswichtigen Nährstoffen auch mehr und mehr dieser toxischen Zersetzungsstoffe auf, die wie „Sand im Getriebe“ wirken, und vor allem die bei dem betreffenden Menschen am schwächsten angelegten Organe schädigen (Beispiele siehe im folgenden Text).

Biochemisch gesehen sind solche Substanzen einerseits oft Säuren, die Entzündungen, Allergien, Schmerzen, Knorpel- und Knochenzerstörung sowie Krebszellwachstum fördern können. Andererseits besteht ein großer Teil aus Zucker-Eiweiß-Verbindungen, die das Gewebe mehr und mehr verkleben und dazu führen, dass gesunde physiologische Lebensvorgänge behindert werden. Insbesondere die Zellernährung mitsamt dem Stofftransport in die Zelle hinein sowie auch die „Müllabfuhr“ der Zelle, der Abtransport der Abfall- und Reststoffe, werden mehr und mehr behindert.

Verschiedene Symptome weisen auf solche Zustände hin. Ein Teil spielt sich **im Bauchraum** ab – Vergrößerung, oft Aufblähung durch Darmgase, Verformung von Bauch und Körperhaltung, im Magen und Darm teils verkrampfte, teils erschlaffte Abschnitte, mit Nahrungsbrei und Kot verklebte Abschnitte.

Dies kann langstreckig sein, sodass **bei Fortschreiten dieser Fehlverdauung stetig weniger Darmoberfläche für die normale Resorption (Aufnahme) von Nährstoffen zur Verfügung steht. Damit verbunden finden in den verklebten Darmanteilen in den vielen verwinkelten Nischen der Darmzotten massive Zersetzungsvorgänge statt.**

Dies scheint ein wesentliches Korrelat der Magen-Darm-Beschwerden zu sein, die viele Menschen heute aufweisen. Trotz dieser Fehlverdauung kann ein Wohlbefinden vorliegen.

Als Symptom kann die **Darmausscheidung** breiig, schmierig und klebrig sein, sodass viel Toilettenpapier notwendig wird. Der Kot kann gärig (wie vergorenes Kompott), jauchig oder faulig riechen. Manche Menschen haben eher **allgemeine Symptome** wie Erschöpfungsgefühl, körperliche Schwäche, Schmerzen, Unwohlsein

bzw. Schwindel. Manche bekommen **organische Symptome** wie Blutdrucksteigerung, Durchblutungsstörungen, Gelenk- und Rückenbeschwerden, Bandscheibenschäden, Arthrose, Allergien, Entzündungen, Krebs und vieles andere. Wieder andere Erscheinungen betreffen die **Psyche**, wie Vergesslichkeit und Konzentrationschwäche. Des Weiteren kann es häufig einerseits zu vermehrter Aufregung, Unruhe sowie Aggressionsneigung und andererseits zu Müdigkeit, Antriebsschwäche und Trübsinn (bis hin zur Depression) kommen.

Mit Mitteln der herkömmlichen Medizin wird in vielen Fällen nichts Erhebliches gefunden. Oder, was oft vorkommt, es werden Diagnosen gestellt, die am eigentlichen Problem vorbeigehen.

Die Auswirkung der „Verschmutzung“ des Verdauungssystems kann somit erschreckend sein. Es kann zu einer **Vielzahl von Krankheiten** kommen **und als Folgeerscheinung sogar bis zum Tod führen**.

Die Möglichkeiten zur Abhilfe sind im Grunde sehr einfach – so einfach, dass sie möglicherweise deswegen meist übersehen oder verkannt werden.

Wie kommt es zur Fehlverdauung?

Der Grund ist immer derselbe: **Die eigene Verdauungsleistung ist schwächer, als es die Anforderungen an die Verdauung sind**. Ich betone: Fehlverdauung heißt nicht gleich Verstopfung oder andererseits Durchfall. Mit Fehlverdauung ist hier gemeint: Fusel-Gärung, Verjauchung, Verfaulen von Nahrung in Magen und Darmtrakt. Das läuft oft versteckt „auf kleiner Flamme“ ab, mit allerdings trotzdem oft schwerwiegenden Langzeitwirkungen. „Steter Tropfen höhlt den Stein“, wäre hier die passende Metapher.

Was bremst also die Verdauungsleistung?

Es kann einfach **Bewegungsmangel** sein, zu spärlicher Aufenthalt im Freien oder mangelnder Kontakt mit Kälte und damit mangelndes Training des Wärmeorganismus bedeuten.

Ausnehmend wichtig ist die Rolle der **Psyche**: Wer sich sehr sorgt, ängstigt, häufig ärgert, angespannt, aufgereggt oder betrübt ist – und das vor allem während langer Phasen oder während der Mahlzeit –, wer sich selbst chronisch überfordert oder überfordert fühlt und wer

sich sinnlos, nutzlos bzw. verlassen vorkommt, der schraubt damit seine Verdauungskraft massiv herunter.

Die Gebiete der **Ernährungsweise** und der geeigneten **Flüssigkeitszufuhr** sind fundamental wichtig. Häufig wirkt schwächend, wenn Menschen zu schnell, zu viel, zu oft, zu spät und/oder zu schwer verdaulich essen. „*Gut gekaut ist halb verdaut*“ heißt es so trefflich. Wenn ich die Bissen mit Getränken hinunterspüle, wenn ich das Essen hineinschlinge, hineinstopfe, dann fehlt Speichel und damit nötige Verdauungsenzyme im Darm.

„Esse abends wie ein Bettler!“, damit der Heizkessel der Dampflok nicht mit Kohlen voll befüllt wird, bevor sie im Schuppen abgestellt wird (bedeutet: damit Magen und Darm nicht mit frischen und unverdauten Speisen gefüllt sind). Im Biorhythmus des Menschen ist nachts ein ausgeprägtes *Verdauungstief* beschrieben.

Zivilisationsbedingt sind viele **weitere Faktoren** zu berücksichtigen, die sich störend auswirken. Wir sprechen von chemischen Faktoren (Toxine aus Umwelt, Nahrung etc.) und physikalischen Faktoren (elektromagnetische Strahlung und Felder, auch Schallwellen ...). Sie wirken teilweise direkt im Darm. Zum Beispiel ist das Pestizid Glyphosat für unser Mikrobiom toxisch, was chronischen Eiweißmangel mit verschiedenen Folgekrankheiten nach sich ziehen kann. Teilweise beeinflussen solche Toxine auch die Steuerzentren der Verdauungsorgane, das vegetative Nervensystem und das Hormonsystem (WLAN, Mobilfunk ...).

Ergänzend zum Blick auf Vorgänge im Großen, Makroskopischen, sei nun noch die Welt unserer mikroskopisch kleinen Mitbewohner, des Mikrobioms inklusive der Darmbakterien, beschrieben:

Die Rolle von Bakterien im menschlichen Körper und deren Bedeutung für die Gesundheit

Das Mikrobiom und der gesamte menschliche Körper sind von Billionen von Bakterien besiedelt, die eine entscheidende Rolle für die Gesundheit spielen. Diese Mikroben sind nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern beeinflussen auch das Immunsystem, die Stimmung und viele andere Körperfunktionen.

Derzeitige Faktoren wie ungesunde Ernährung und Lebensweise, Stress und der übermäßige Einsatz von Antibiotika können das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen. Diese Ungleichgewichte können zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen, darunter Allergien, Autoimmunerkrankungen und Verdauungsstörungen. Natürliche Heilmethoden bieten eine Vielzahl von ursprünglichen Ansätzen zur Wiederherstellung und Unterstützung eines gesunden Mikrobioms. Dazu gehören:

- **Probiotika:** Beim Verzehr von probiotischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln, die lebende Bakterienkulturen enthalten, geht es um die Stärkung der Darmflora.
- **Präbiotika:** Sie fördern das Wachstum gesunder Bakterien. Dies geschieht durch den Verzehr von Ballaststoffen und bestimmten Lebensmitteln, die als Nahrungsquelle für die „guten“ Bakterien dienen.
- **Ernährungsumstellung:** Wir empfehlen eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die reich an natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln ist.

Quelle: Zschocke, Anne Katharina (2016): *Natürlich heilen mit Bakterien, Gesund mit Leib und Seele*; AT-Verlag

Sinnvolle Darmsanierung

Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist selbstverständlich eine gesunde Ernährung. Dies ist allerdings nur ein Faktor – oft nicht einmal der wichtigste.

Wie schon erwähnt, spielen zu großen Teilen Psyche, Bewegungsverhalten, Toxine etc. mit hinein. Unsere Definition von gesunder Ernährung bezieht sich nur sekundär auf die Einkaufsliste und den Teller. Gesunde Ernährung nach dem österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) heißt für uns, dass **alle Schritte langfristig regelrecht ablaufen (vom Lebensmittel angefangen bis zum Ankommen der Nähr- und Vitalstoffe in der Zelle einschließlich einer funktionierenden Ausscheidung der Abfallstoffe).**

Oberster Rat von uns ist die passende Einstellung zum Essen. Unsere Empfehlung lautet: **Essen Sie ausschließlich in Ruhe!** Schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sich selbst und Ihrer Mahlzeit. Ablenkungen

durch Nachrichten, TV, Computer oder Smartphone schwächen die natürlichen Verdauungsvorgänge, lassen Sie unaufmerksam beim Kauen und Wahrnehmen sein.

Essen dient als wichtige physische und psychische Kraftquelle. Unser Organismus ist dafür konzipiert, während des Essens den „Betriebsmodus“ zu wechseln. Das Nervensystem stellt sich auf einen sogenannten „Ruhemodus“ um (Aktivierung des Parasympathikus). Während einer Mahlzeit ist es vorteilhaft, uns nicht mit dem „alltäglichen Lebenskampf“ zu beschäftigen.

Parasympathikus und Vagus (10. Hirnnerv) unterstützen eine gute Nahrungsverwertung und Aufnahme. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems ist auch für innere Heilungsvorgänge wesentlich und stärkt die Orientierung nach innen.

Der Sympathikus, der sogenannte „Stressnerv“, bringt unseren Organismus in den Zustand der Leistungsfähigkeit, fördert mehr die Orientierung nach außen.

Wie wäre es, wenn wir unseren Esstisch freundlich und einladend herrichten, eventuell mit einer schönen Tischdecke, Blumen und einer Kerze, dazu entspannende Musik? An so einem Tisch können wir uns willkommen und eingeladen fühlen. In dieser Atmosphäre fällt es uns leichter, sorgfältig zu kauen und unsere Mahlzeit zu genießen.

Gut gekaut ist halb verdaut! Eine Empfehlung zum guten Kauen lautet über 30-mal pro kleinem Bissen. Das mag zu Beginn sehr ungewohnt sein, könnte jedoch als tägliche Meditation eine gesundheitsfördernde, kostenfreie Alltagsroutine werden.

Die **Wahl der richtigen Getränke** ist mindestens so wichtig wie die Wahl der Nahrung. Empfehlenswert ist (stilles) Wasser, Wasser und noch einmal Wasser. Ungesüßter Kräutertee kann ebenfalls getrunken werden, um unterschiedliche Geschmacksvorlieben zu befriedigen. Hierzu eignen sich besonders gut Kräuter wie Fenchel, Melisse, Kamille, Schafgarbe und Brennnessel. Früchtetee oder roter Hibiskus-tee sind nicht anzuraten, weil sie den Körper übersäuern können.

Ein Zusatzhinweis zum Thema Wasserqualität: Wir empfehlen Ihnen allgemein, sich aufgrund der Umfänglichkeit des Themas mit den verschiedenen Möglichkeiten der Versorgung mit Wasser zu befassen.

Aufgrund der tiefgreifenden gesundheitlichen Wirkung, die wir diesem Punkt zuschreiben, halten wir eine angemessene Aufmerksamkeit für erstrebenswert, um diesen guten Lebenssaft bestmöglich gesundheitlich zu nutzen.

Weiteres sei in Stichpunkten angemerkt:

- Essen Sie spätestens 18 Uhr im Winter, 19 Uhr im Sommer zu Abend. Dies sollte die kleinste Portion des Tages sein („... *abends wie ein Bettler!*“).
- Für die meisten empfehlen sich 2–3 Mahlzeiten täglich.
- Zwischen den Mahlzeiten darf die Nahrungsaufnahme pausieren, damit die Aufmerksamkeit der zuständigen Organe konzentriert auf das Verdauen gerichtet sein kann. Das gelingt am besten, wenn keine Zwischensnacks wie Kekse, Obst oder auch Bonbons und Kaugummis zu sich genommen werden.
- Eventuell legen Sie 1–2 gezielte Zwischenmahlzeiten ein (in Ruhe!).

Bezüglich der Art der Lebensmittel wird die bevorzugte Wahl von regionalen und saisonalen Produkten empfohlen. Ideal sind der Eigenanbau oder der Bezug direkt vom Produzenten. Reifes Obst und Gemüse schmecken aromatischer, enthalten mehr wertvolle Vitalstoffe und werden häufig wesentlich besser vertragen als unreif geerntete Importware. Auch der ökologische Aspekt bezüglich geringem Transportweg und die Unterstützung der lokalen Produzenten seien erwähnt.

Als Autor dieses Kapitels habe ich über Jahre eingehende Erfahrungen gesammelt mit vegetarischer und veganer Kost, glutenfreier und milchproduktfreier Ernährung, Rohkost, Vollwertkost nach Kollath und Bruker, Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig, Milder Ableitungsdiät nach Mayr und Rauch sowie etwas Erfahrung mit verschiedenen Keto-Kost- und Trennkost-Formen. Mein Fazit: Die ideale Kostform ist individuell verschieden und auch stark von Faktoren wie Konstitution, momentanem Gesundheitszustand, Klima, Tagesgestaltung etc. abhängig, da sich Bedürfnisse und Erfordernisse bei Menschen ändern können. Es erfolgen deshalb bewusst keine detaillierten Empfehlungen, sondern die Einladung, selbst Erfahrungen mit aufmerksamer Wahrnehmung zu sammeln, welche Ernährungsform vor allem auf längere Sicht zu mehr Gesundheit verhilft.

Spezielle Aspekte der Darmsanierung

Probiose (Stärkung der günstigen Darmflora): Ein einfacher preisgünstiger Weg ist, täglich frisches, also nicht pasteurisiertes **Sauerkraut** zu essen (nach Bekömmlichkeit eine Gabel voll bis maximal 150 g), dieses sehr gut zu kauen, idealerweise **mit etwas Leinöl** (möglichst frisch gepresst) oder Olivenöl. Eventuell mischen Sie 1 TL bis 1 EL frisch pulverisierten Leinsamen darunter (z. B. in der elektrischen Kaffeemühle gemahlen).

Der Unterschied zu Wasserkefir, Molke, Kefir oder Sauerkrautsaft ist, dass durch das sehr gute Kauen des Krautes die darin enthaltenen Bakterien *assimiliert* werden, d. h. in die eigene Darmflora eingegliedert werden. Auch Kimchi und anderes kaubares Fermentiertes sind empfehlenswert. Zusätzlich kann ein Probiotikum, ein Präparat mit lebendigen Darmbakterien, hilfreich sein.

Das Labor Biovis veröffentlichte dazu eine Tabelle von wissenschaftlichen Erfahrungen mit einer Reihe von Präparaten verschiedener Hersteller: (siehe bei Quellen unter *biovis – Evidenzbasierte Mikrobiom-Therapien*).

Präbiose: Gängige Präparate enthalten in verschiedenen Zusammensetzungen Substanzen wie Akazienfasern, Guarkernmehl, Haferkleie, Butyrat, resistente Stärke, pulverisierte Flohsamenschalen, Inulin, Apfelpektin, FODMAP, Fructo-/Galakto-Oligosaccharide etc. (siehe Quellen: *biovis Mikrobiom 2.0*). Wir weisen darauf hin, dass die Eigenherstellung einer geeigneten Mischung ein preisgünstiger Weg sein kann.

Grundlegend wichtig für die Darmgesundheit ist eine ausreichende **Vitamin-D-Versorgung**.

Bei vielen Patienten liegt der Vitamin-D3-Wert deutlich unterhalb des Normbereichs. Eine Darmsanierung bei Vitamin-D-Mangel würde bedeuten, ein zwei Meter tiefes Loch im Garten mit einem Teelöffel graben zu wollen.

Es empfiehlt sich zu Beginn und in weiterer Folge, 2-mal jährlich den Blutspiegel bestimmen zu lassen. Eine Dosis von 5000 IE täglich kombiniert mit dem Vitamin K2 ist erfahrungsgemäß zum Einstieg passend, die Einnahme wird zum Frühstück empfohlen. Die Dosis

soll dann dem Blutspiegel angepasst werden (siehe *Orthomolekulare Immunprophylaxe*), wir sehen 60–80 ng/ml als günstig an.

Bittermittel: Unsere natürliche Nahrung enthält als wichtige Komponente Bitterstoffe. Heutzutage sind diese meist herausgezüchtet worden und diese Geschmacksrichtung fehlt in der Nahrungspalette der allermeisten Menschen. Bitterstoffe stärken auf natürliche Weise die Darmschleimhaut und fördern die Verdauungsleistung, in weiterer Folge auch unsere Immunkräfte.

Bei der Einnahme von Bitterpflanzen empfiehlt sich, diese so lange wie möglich im Mund zu lassen, gegebenenfalls gut zu zerkauen. Pulver sollte unter die Zunge gelegt werden, bis der Speichel es nach und nach innerhalb einiger Minuten wegschwemmt.

Tropfen belassen Sie 1–3 Minuten im Mund (z. B. bis 60 oder 180 zählen), dann erst schlucken. Bitteren Tee trinken Sie am besten auch in kleinen Schlucken und behalten diesen einige Sekunden im Mund.

Einzeldosen sind 7–12 Tropfen oder entsprechend eine erbsengroße Menge bis ½ Teelöffel des unten genannten Pulvers.

Eine günstige Einnahmezeit für Bitterstoffe ist vor dem Essen bzw. noch zusätzlich direkt nach dem Essen (als Digestiv) und abends (vor dem Schlafgehen).

Wer einen Garten hat, kaue täglich sorgfältig vor dem Essen 2–3 Blätter Löwenzahn pur. Ähnlich wirken Radicchio oder Chicorée, welche zudem auch im Winter gut erhältlich sind.

Falls kein eigener Garten vorhanden ist, sind folgende Präparate empfehlenswert:

Amara Tropfen (Weleda) oder **Bitterkräuter-1-Tropfen** (Lebenskraft pur) oder **Bitterliebe Tropfen** (auch alkoholfrei erhältlich als **Bitterliebe Tropfen mild**) oder andere qualitativ gute Präparate. Diese Therapie unterstützt ebenfalls die Funktion von Leber und Nieren.

Sie können z. B. wochenweise abwechseln mit:

7-Kräuter-Pulver (nach Heidelberger) Bioqualität (verschiedene Hersteller) und

Bittertee ist vor allem ab nachmittags zu empfehlen, anwendbar als medizinischer Tee mit kochendem Wasser aufgegossen und abgedeckt 10 Minuten ziehen gelassen. Gut geeignet sind:

- **Tausendgüldenkraut** (eine Prise pro Tasse genügt!),
- **Magentee bitter** (H&S) oder
- **Salus Verdauungstee**.

Wertvolle ausführliche grundsätzliche Informationen zum Thema Wirkung von Bitterstoffen und verschiedenen Pflanzenvarianten finden Sie auf www.bitterliebe.com unter *Bitterwissen*.

Magnesium ist ein wichtiger Kofaktor des Vitamin D. Es unterstützt bei starken Gesundheitsproblemen den Körper und ist wesentlich für eine gesunde Herz-Kreislauf-, Nerven- und Gehirn- sowie Muskelfunktion. Möglich ist entweder die Einnahme in organischer Verbindung als Tabletten, Kapseln oder Granulat, oder noch besser oder zusätzlich die Anwendung über die Haut als *Magnesiumöl*.

Für die Eigenherstellung brauchen Sie: Ein großes Schraubglas z. B. 500 ml wird mit Magnesiumchlorid Hexahydrat gefüllt. Die Hälfte der Salzmenge, also 250 ml (bitte nicht mehr – das ist bewusst sehr wenig) wird an Wasser dazugegeben. Das Glas wird mehrmals im Abstand von Stunden kräftig geschüttelt, bis alles gerade so gelöst ist. So entsteht eine gesättigte Sole mit der Konsistenz von Öl, deshalb *Magnesiumöl* genannt.

Anwendung: Mit diesem reiben Sie vor dem Schlafen Rumpf, Arme und Beine ein. Ein guter Start (für 4–6 Wochen) ist 5-mal pro Woche, dann als Erhaltungs-dosis 2-mal wöchentlich. Diese Mischung sollte nicht mit den Schleimhäuten in Berührung kommen (salzscharf). Bitte waschen Sie die Hände danach. Die Schlafkleidung kann klamm werden (wie beim Urlaub am Meer).

Als Alternative besteht die Möglichkeit 1- bis 2-mal pro Woche ein Vollbad für 15–30 Minuten mit etwa 1 Pfund des Salzes zu nehmen.

Bezugsquellen: Sie erhalten Großgebilde von guter Qualität für externe Anwendung à 25 kg beim Landwirtschaftsbedarf. Lagern Sie den Sack sehr trocken, verschließen Sie ihn gut, geben ihn günstigerweise nochmal in einen zweiten Plastiksack, den Sie ebenfalls gut verschließen.

Dieses Salz zieht drastisch und schnell Feuchtigkeit an! Kleinere Mengen sind auch als fertiges „Öl“ erhältlich.

Omega-3-Fettsäuren stabilisieren die Darmzellen und machen sie entzündungsresistenter. Das Omega-3-Öl vegan von Norsan schmeckt angenehm und es ist auch für Kinder bewährt. Die ausreichende Tagesdosis von 2 Teelöffeln täglich ins Essen geben. Wenn Sie weitere Anbieter mit guter Qualität finden, dann nutzen Sie natürlich auch diese. Gerade beim Omega-3-Öl sei bei Kindern darauf hingewiesen, dass sie es auch einnehmen müssen, damit es wirkt, und dass es ihnen nicht (wie früher der Lebertran) für viele Jahre vermiest werden soll. Erwähnt sei, dass bei vielen Algenölen die ölproduzierenden Algen in abgeschlossenen Tanks gezüchtet werden und somit die Kontamination mit Schadstoffen aus dem Meer, insbesondere von Schwermetallen, entfällt.

Preisgünstiger ist Fischöl, achten Sie allerdings auf gute Qualität, auf Schadstofffreiheit geprüft. Empfohlen sind täglich 2 g EPA plus DHA (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure). In vielen Fällen gelingt es, den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren über Leinöl zu decken. Von diesem seien 2 Esslöffel täglich ins Essen gemischt empfohlen.

Das Kauen und Einspeicheln des Öls bewirkt eine Verbesserung der Aufnahmefähigkeit der Inhaltsstoffe im Darm. Dies schützt die Vitalstoffe davor, von schmarotzenden Bakterien oder anderen Parasiten „weggefressen zu werden“. Im Speichel sind nicht nur Verdauungsenzyme enthalten, sondern auch verschiedene Substanzen, welche das Wachstum und den Stoffwechsel von schädlichen Mikroorganismen bremsen oder gar verhindern können.

Vitamin C ist ebenfalls grundlegend hilfreich bei der Darmsanierung (siehe „*Orthomolekulare Immunprophylaxe*“).

Zusatzempfehlungen

Bewegen Sie sich täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft.

Achten Sie auf „Hygiene“ im Bereich der Psyche und im Sozialleben!

Minimieren Sie Toxine und EMF = elektromagnetische Strahlen- und Feldbelastung (siehe „*Baubiologie, EMF*“)!

Während der Darmsanierung lohnt sich ein konsequenter Verzicht auf stimulierende Getränke, wie: Kaffee, grünen und schwarzen Tee, Guarana, Mate, Maca, Schokolade und Kakao sowie auf zuckerhaltige Speisen, wie: Kuchen, Kekse, Gebäck und andere Süßigkeiten sowie auf weitere, nicht genannte Stimulanzen.

Eine gute Möglichkeit, den süßen Geschmackssinn zu befriedigen, wäre folgende: Genießen Sie 1-mal täglich Obst oder Trockenfrüchte, eventuell ein Honigbrot gemeinsam mit Fettem – mit einigen Nüssen, Mandeln, Sahne, fettem Quark oder einem Butterbrot. Das Fett verlangsamt stark die Zuckerverdauung im Darm und die Aufnahme von Zucker ins Blut. Dies gleicht den Insulinspiegel auf natürliche Weise aus.

„Chemie“ in der Nahrung (Herbizide, Pestizide, viele der Nahrungszusatzstoffe, Umweltschadstoffe etc.) birgt eine Menge negativer Konsequenzen. Biologisch angebaute Kost ist von großem Vorteil in Zeiten, in denen immer mehr unverantwortliche chemische Pflanzenschutzmittel ihre Zulassung erhalten.

Auch biologische Kost kann durch die allgemeine Umweltverschmutzung chemisch belastet sein. Doch insgesamt ist die Konzentration der Giftbelastung um ein Vielfaches geringer, die Dosis macht meist den größten Teil der Schadwirkung im Körper aus (siehe auch offizielle Messungen des *Öko-Monitoring in Baden-Württemberg*).

Schweinefleisch und Schweinewurst sind außer ihrer medikamentösen und hormonellen Belastung als entzündungsfördernd bekannt und sollten im Speiseplan gar nicht bis selten auftauchen.

Beim **Braten und Frittieren** entstehen Transfette, welche den Zellstoffwechsel stark beeinträchtigen. Werden Sie kreativ beim Zubereiten Ihrer Nahrung, vielleicht gönnen Sie Ihrer Bratpfanne eine Weile Pause oder verschenken sie. Transfette gehören keinesfalls auf einen gesunden Speiseplan.

Verwenden Sie vorwiegend kalt gepresstes Oliven-, Kokos- oder Leinöl. Butter, Sahne, Rahm oder Schmand können ebenfalls in Maßen verwendet werden. Sämtliches empfiehlt sich über die schon gegarten Speisen zu geben.

Je nach Zubereitung von Nahrungsmitteln gehen Vitamine und Spurenelemente verloren, schonende Zubereitungsmöglichkeiten sind das Dünsten, Dampfgaren oder Grillen der Nahrung. Die Zugabe von Fett eignet sich erst nach Abschluss des Erhitzungsvorgangs.

Alkohol ist während der Darmsanierung ebenfalls hinderlich. Genießen Sie ihn nach der Sanierung in Maßen und in Maßen und selten.

Nach der Darmsanierung kommt zum Erhalt und der weiteren Verbesserung des Erfolges der ausnehmend wichtige Schritt der Neuorientierung der Lebensweise. Damit ist die Wiederintegration von Gewohnheiten in dem Maße gemeint, die gesundheitlich bekömmlich bzw. nicht schädlich ist. Es ist unserer Erfahrung nach am nachhaltigsten, wenn Sie selbst immer besser lernen wahrzunehmen, was Ihnen langfristig bekommt und was Ihnen schadet. Wir Ärzte und Heilpraktiker sind dann gern dafür da, um ab und zu nachzusehen, ob Ihre Wahrnehmung stimmt oder ob blinde Flecken angegangen werden sollten. Übrigens, das geht uns Fachleuten ganz genauso: Auch wir tun hier und dort gut daran, Rückmeldungen zu unserer Gesundheit von Kollegen zu erbitten.

Zusammenfassung

Trinken Sie ausschließlich stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee.

Essen Sie in Ruhe – mit voller Aufmerksamkeit beim Essen, ohne Ablenkung.

Kauen Sie sehr gut.

Essen Sie nur zur Mahlzeit oder gezielten Zwischenmahlzeit, nicht andauernd zwischendurch.

Essen Sie abends spätestens 18 Uhr im Winter bzw. 19 Uhr im Sommer. Bewegen Sie sich täglich möglichst an der frischen Luft.

Probiotika: Essen Sie täglich frisches Sauerkraut plus Leinöl plus eventuell gemahlener Leinsamen 10–30 g täglich, sehr gut gekaut.

Eine Alternative stellt ein spezielles probiotisches Präparat dar:

Präbiotika erfolgt durch die Ernährung und/oder ein Präparat.

Vitamin D+K2 5000 IE täglich zum Frühstück (Blutspiegelkontrolle und Dosisanpassung!)

Omega-3-Fettsäuren: Mischen Sie täglich 2 Teelöffel Omega-3-Öl oder 2 Esslöffel Leinöl ins Essen.

Bittermittel: z. B. 7–12 Tropfen vor und eventuell auch nach dem Essen sowie vor dem Schlafengehen, 1–3 Minuten im Mund belassen

Vitamin C 1-3-mal 1 g täglich, eventuell gepuffert (magen-freundlich) als Natrium- oder Calciumascorbat

Magnesium eingenommen oder Magnesiumöl-Einreibungen oder Magnesiumchlorid-Vollbäder

Lassen Sie Stimulanzen wie Zucker und das meiste Süße, Alkohol, Schweineprodukte, Nahrungsmittelzusatzstoffe und nicht biologische Nahrungsmittel weg, auch Gebratenes und Frittiertes.

Uwe Wilhelm Haspel

Quellen

Literaturempfehlungen

Batmanghelidj, Faridun (2016): *Sie sind nicht krank, sie sind durstig*, VAK

Bruker, Max Otto (2022): *Unsere Nahrung, unser Schicksal*, 53. Aufl., EMU-Verlags-GmbH

Budwig, Johanna (1999): *Krebs, das Problem und die Lösung* (viel zum Thema Omega-3 und Leinöl), Sensei Handels UG & Co. KG

Emoto, Masaru (2010): *Die Botschaft des Wassers*, Koha

Fleischhauer, Guido (2015): *Essbare Wildpflanzen*, AT Verlag

Grimm, Hans-Ulrich (2014): *Garantiert gesundheitsgefährdend*, Knauer TB

Kollath, Werner (2013): *Die Ordnung unserer Nahrung*, Haug Fachbuch

Konz, Franz (2006): *Der große Gesundheits-Konz* (mit vielen wertvollen Hinweisen und Erfahrungen, allerdings auch vielem, was kritisch betrachtet, durchleuchtet und geprüft, teils korrigiert werden muss, es fehlt heute immer noch erheblich an Erfahrungen in diesem Gebiet), 9. Aufl., Universitas

Lustig, Robert (2016): *Die bittere Wahrheit über Zucker*, Riva-Verlag

Rauch, Erich (2011): *Die Darmreinigung nach Dr. F. X. Mayr*,
Goldmann TB, Trias

Rauch, Erich & Mayr, Peter (2017): *Die Milde Ableitungsdiät*, Trias

Schatalova, Galina (2002): *Wir fressen uns zu Tode*, Goldmann

Wolfe, David (2001): *Die Sonnen-Diät*, Goldmann

Broschüren und Internetseiten

Berichte der *Öko-Monitoring Baden-Württemberg* (Messergebnisse der Überwachung der biologisch in BW angebauten und gehandelten Lebensmittel ab 2002)

Biovis Labor; Broschüre *Evidenzbasierte Mikrobiom-Therapien*, Seite 4–5:
https://www.biovis.eu/wp-content/uploads/biovis_Evidenzbasierte-Mikrobiom-Therapien_DE.pdf

Biovis Labor; Broschüre *Mikrobiom 2.0*: https://www.biovis.eu/wp-content/uploads/biovis_Mikrobiom_2-DE.pdf, S. 8 mit Präbiotika-Liste

[https://verbraucherportal-bw.de/,Lde/Startseite/Verbraucherschutz/Berichte+zum+Oekomonitoring *Bericht von 2023*](https://verbraucherportal-bw.de/,Lde/Startseite/Verbraucherschutz/Berichte+zum+Oekomonitoring_Bericht_von_2023)

https://verbraucherportal-bw.de/site/pbs-bw-mlr-root/get/documents_E-1458903422/MLR.Verbraucherportal/Dokumente/Dokumente%20pdfs/Verbraucherschutz/Gesundheitlicher%20V%20Schutz/%C3%96komonitoring-Berichte/2023_oekomonitoring_langfassung.pdf

Gesundheitliche Selbstbeobachtung

Bin ich auf dem richtigen Weg, der meiner Gesundheit dienlich ist?

Wenn Sie für sich selbst Verantwortung übernehmen und gesundheitsfördernde Maßnahmen im Alltag umsetzen, dann sind Werkzeuge nützlich, mithilfe derer Sie den Erfolg messen können. Dies dient zur Klarstellung, ob die Gesundheitsmaßnahmen in positiver Weise wirken. Auf einer Wanderung ist hin und wieder eine Überprüfung sinnvoll, ob man immer noch auf dem richtigen Weg ist oder ob Korrekturen vorzunehmen sind.

Es gibt verschiedene grundlegende Kennzeichen des Zustandes eines Organismus. Anhand derer können Sie durch aufmerksame und kundige Selbstbeobachtung nachvollziehen, wie es um Sie gesundheitlich steht. Dadurch können Sie mehr und mehr ein Gefühl dafür entwickeln, wie sich das jeweilige Verhalten wie Stressmanagement, Bewegungs- und Ernährungsverhalten auf ihren Organismus auswirkt.

Hier sind einige Handlungsempfehlungen:

Regel 1: Wir können die gesundheitliche Auswirkung einer Maßnahme, z. B. Ernährungsumstellung, nur dann richtig ermessen, wenn eine relative Ausgeglichenheit von Körper, Seele und Geist vorherrscht. Auch Ruhe- und Stressphasen sollten in Balance sein, genauso wie Flüssigkeitshaushalt, Schlaf, Bewegung und Ernährung.

Meine Empfehlungen in der Praxis (*in der Broschüre wegen der Wichtigkeit wiederholt erwähnt*) lauten:

Gleichen Sie konsequent und täglich Wasser- und Bewegungsmangel sowie Schlaf- und Ruhemangel aus.

Gehen Sie, wenn irgend möglich, mit gesundem Menschenverstand in die Sonne und die Natur.

Sorgen Sie für eine angemessene Psychohygiene.

Reduzieren Sie so gut wie möglich ein Übermaß an Handy- oder Computernutzung, vor allem abends und nachts.

Regel 2: Achten Sie bei sich auf Straffheit und Durchblutung des **Gewebes**, gut sichtbar im Gesicht, an der Körperhaltung sowie an dem Bauchumfang und der Form.

Wer gesund ist, sieht auch gesund aus. Wenn wir nicht „in Form sind“, ist uns das anzusehen.

Machen wir uns bewusst, in welche Richtung wir uns entwickeln. Nehmen wir die Zeichen unseres Körpers wahr.

Welche Rückmeldungen liefert er uns?

Welche Rückmeldung bekommen wir aus unserer (verlässlichen und vertrauenswürdigen) Umgebung? Damit sind nicht Menschen gemeint, die derartige Kommentare als gehaltlose Floskeln abgeben.

Regel 3: **Wer gesund ist, funktioniert auch gesund.** Er hat das Gefühl von Frische und Kraft, körperlich und geistig. Ein solcher Mensch weist eine gute Leistungsfähigkeit und Ausdauer auf. Dies beinhaltet die Fähigkeit, sich auf wechselnde Situationen und Erfordernisse einzustellen, bzw. sich nicht so schnell durcheinander bringen zu lassen. Das bezieht sich sowohl auf den Körper, als auch auf den Geist und das Gefühlsleben. Dieser Zustand schließt auch die Fähigkeit ein, sich von mäßig starken Belastungen (z. B. mehrere Stunden Fußmarsch) schnell wieder zu erholen. Gemeint ist ein Grundgefühl innerer Ruhe und Freude sowie auch eine gute Leistungsfähigkeit der 5 Sinnesorgane mitsamt Verarbeitung der Wahrnehmungen.

Mögliche selbst durchführbare **Tests** sind:

Schlafreduktion: Wie reagiert mein Organismus, wenn plötzlich eine Nacht überhaupt nicht oder nur zwei, vier oder sechs Stunden geschlafen wird? Wie viele Tage braucht der Organismus, um sich wieder auszubalancieren? (Allenfalls als Test empfohlen!)

Fastentest: Wie reagiert mein Organismus, wenn ich einen ganzen Tag ausschließlich Wasser trinke? Welche anschließende Zeit braucht er, um die Folgen auszugleichen? Bekomme ich nach einigen Stunden Kopf-, Rücken oder Gliederschmerzen, große Müdigkeit und Erschöpfungsgefühl?

Bauchumfangs-Morgen-Abend-Test: Ist direkt nach dem Erwachen mein Bauch schlank und wird am Tag aufgetrieben? Ändert sich das bei Verhaltens- bzw. Ernährungsumstellung?

WICHTIG zu wissen ist, dass **vom Organismus auf schädliche und belastende Reize eine schnelle und intensiv schützende Gegenreaktion erfolgt**. Diese sinnvolle Maßnahme wendet schädliche Einflüsse ab und kompensiert belastende Situationen.

Also: „**Symptom**“ **heißt nicht immer gleich „krank**“. Erbrechen von Hochgiftigem kann lebensrettend sein.

Auch **Fieber** kann in solchen Situationen sehr hilfreich sein. (siehe Kapitel „*Fieber*“)

Regel 4: Zu gesundem Funktionieren gehören auch **funktionsfähige, ihren Zweck erfüllende Ausscheidungen**. Das betrifft die Kompetenz eines Organismus zur Selbstreinigung. Dazu gehören die Fähigkeiten, durch Körpersekrete sowie über Haut und Schleimhäute Abfallstoffe bzw. Gifte auszuschcheiden. Dies kann sich unterschiedlich äußern: schwallartiges Erbrechen, Durchfall, Schnupfen, schleimende Bronchitis, Scheidenausfluss etc.

Bei gesundheitlich nutzbringenden Umstellungen riechen die Ausscheidungen häufig intensiver, bis hin zum starken Gestank. Das ist ein Zeichen der Anregung der Ausscheidungs- und Reinigungsfunktionen. Meist gibt sich dieses in absehbarer Zeit, um dann in einen angenehmen Geruch mit eigener charakteristischer Note überzugehen.

Angemerkt sei: Verstopfung mit hartem knuddeligem Kot ist oft ein Zeichen einer zielführenden anfänglichen Therapiephase.

Zu Beginn einer erfolgreichen Entgiftung sowie in der Heilungsphase friert der Patient oft schnell.

Steigt der Vergiftungsgrad ist **Fieber** eine wichtige Selbsthilfemethode, um die Geschwindigkeit der Problemlösung um ein Mehrfaches zu steigern. Genügt das nicht, kann mithilfe von umgrenzten Entzündungen (Nasennebenhöhlen, Bronchien und Lunge, Magen, Darm, Scheide, Blase, Nieren, Gelenke etc.) das Problem in Schach gehalten oder gelöst werden.

Hier ist der ärztliche Blick oft wichtig, um zu unterscheiden, was ist gerade Symptom im Heilungsverlauf, wo sind Geduld und Abwarten angesagt, und wo entwickelt sich gerade ein neues Krankheitsbild, das ausufern und gefährlich werden könnte. Wo besteht dringender Handlungsbedarf (siehe Kapitel „Fieber“).

WICHTIG: Es ist gesund, wenn ein Organismus bei großer Überforderung mit Symptomen antwortet. Wenn irgend möglich, soll er diese Symptome (Fieber, Schmerzen etc., Ausscheidungen) „ausleben“ dürfen, um sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen!

Es ist wie beim Auto: Leuchtet die rote Öldruckanzeige, so besteht sofortiger Handlungsbedarf – der Wagen ist umgehend anzuhalten. Es wäre absurd, die Glühbirne zu zerstören und in dem Glauben weiterzufahren, das Problem sei nun gelöst.

Regel 5: Was zeigt der Bauch selbst?

Inwieweit verspüre ich Übelkeit, Schwere-, Druck- und Völlegefühl im Bauch, nehme ich Schmerzen, Gasbildung und Flatulenz sowie Müdigkeit nach dem Essen wahr?

Wie verändert sich die Symptomatik, wenn ich mich mehr oder weniger bewege, ausreichend Flüssigkeit zu mir nehme, mich ausruhe, sehr aufmerksam kaue etc.?

Regel 6: Welchen Manipulationen unterliege ich, um Schwierigkeiten zu bewältigen?

Konkret gesagt heißt das: Wie oft und wie viel Aufputzmittel nehme ich zu mir (z. B. Kaffee, Schokolade, Kakao, grünen oder schwarzen Tee, Zucker und anderes Süßes)? Dies gilt auch für größere Portionen, spätes (nach 18 Uhr, Sommerzeit 19 Uhr) oder häufiges Essen (mehr als 3-mal täglich)?

Auf den Punkt gebracht sei zusammengefasst:

Achten Sie darauf, ob Sie **gesund – und immer gesünder – aussehen** sowie körperlich, emotional und geistig gut mit anstehenden Herausforderungen umgehen können. Dazu gehört auch, sich danach in angemessener Zeit wieder zu erholen.

Achten Sie im Einzelnen auf **Bauchgröße, Notwendigkeit von Manipulatoren** (Kaffee, Zucker etc.), **Veränderungen bei der Darmausscheidung** und **Funktionsfähigkeit der Ausscheidungen** insgesamt!

Geben Sie der Umstellung Zeit, haben Sie genügend Geduld!

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen, kann sich erst einmal ein Durcheinander mit sogar belastenden Symptomen entwickeln, nicht nur körperlich, sogar emotional und geistig.

Bei erfolgreicher Therapie hat sich innerhalb absehbarer Zeit ein neues Gleichgewicht mit vermehrter Gesundheit, Wohlfühl und Stabilität eingestellt.

Dies kann in schweren Fällen Monate, sogar Jahre dauern, allerdings sollte für den Therapeuten durch Untersuchungsergebnisse nachvollziehbar sein, dass die Therapie in eine erfolgreiche Richtung geht.

Uwe Wilhelm Haspel

Die gesundheitsfördernde Funktion des Fiebers

Viele Menschen beschleicht Angst um ihre Gesundheit oder die ihres Kindes, sobald das Fieberthermometer die 37-Grad-Marke überschritten hat. Diese Angst ist aus früheren Zeiten erhalten geblieben, in denen schwere Verläufe von Infektionskrankheiten wie Masern, Pocken, Diphtherie etc. a) häufig waren und b) wegen der unzureichenden Immunlage der Menschen bedingt durch Hunger, schlechte Wohnverhältnisse, mangelnde Hygiene und psychosozialen Stress wie Krieg oder soziale Unruhen oft tödlich ausgingen.

Labor-/Messwerte werden jedoch erst zu Krankheitszeichen, wenn sie mit klinischen Beschwerden einhergehen. Das ist bei Fieber oft gar nicht der Fall. Bei Kleinkindern ist die Zahnung der häufigste Anlass, Fieber zu entwickeln. Gelegentlich reagieren die Ohren oder der Hals mit, und manchmal der gesamte Verdauungstrakt (Durchfall).

Kommt es bei Fieber zu Komplikationen durch zerebrale Vorschäden, sind diese **oft auf Impfungen zurückzuführen.** Das ist aus der Fachliteratur hinlänglich bekannt und häufig in der Praxis zu sehen.

Leider wird jungen Eltern mit der Behauptung Panik gemacht, dass bei jeder Temperatur ab 38 °C ein Fieberkrampf drohe. Dies ist jedoch extrem selten.

Sollten Sie sehen, dass Ihr Kind hoch fiebert und die Hitze ganz im Kopf steckt und Hände und Füße kalt sind, darf man Folgendes aus der häuslichen Hydrotherapie anwenden: Man feuchte ein Paar Baumwollsocken mit mäßig warmem Wasser an, ziehe sie dem Kind an und darüber noch ein Paar dicke Wollsocken. Dies bewirkt, dass das Fieber besser im Körper verteilt wird. *Es soll nicht gesenkt werden!*

Wichtig wäre stattdessen, **die physiologischen Funktionen des Fiebers** zu kennen:

Bestimmte Immunglobulin-Fraktionen werden erst bei febrilen Temperaturen (> 39,5 °C) formiert, sind also für die **Ausreifung eines intakten Immunsystems** unverzichtbar.

Die Temperatur-Regulations-Kerne unseres Zwischenhirns regeln die Körpertemperatur entsprechend der im Blut zirkulierenden Bakterien-

Antigene in dem Ausmaß, dass die Körperkerntemperatur oberhalb der für die entsprechende Bakterienart günstigen Vermehrungstemperatur gehalten wird. **Auf diesem Weg soll die Vermehrung unerwünschter Bakterien gehemmt werden.**

Menschen, die Krebs entwickeln, haben laut Statistik 10 bis 15 Jahre zuvor kein Fieber gehabt, insofern ist eher das **Nichtauftreten von Fieber ein Grund zur Sorge.**

Auf die krebsverhindernde Wirkung exanthematischer fieberhafter Erkrankungen (Mumps, Masern, Röteln, Scharlach, Windpocken) in der Kindheit geht der Schweizer Kollege Dr. Hansueli Albonico in seinen Schriften ausführlich ein. Er und seine Kollegen konnten in Studien an tausenden Schweizer Patienten nachweisen, dass mit jeder durchgemachten fieberhaften, exanthematischen Kinderkrankheit die statistische Wahrscheinlichkeit einer Krebserkrankung im späteren Leben in gewissem Maße abnimmt.

Was das Senken von Fieber an Schäden anrichten kann (*egal, ob mit Wadenwickeln oder Paracetamol, Ibuprofen oder Nurofen-Fiebersaft*), beschrieb einer der erfahrensten deutschen Homöopathen, Dr. Manfred von Ungern-Sternberg, in seinem Aufsatz über die homöopathische Behandlung bei Masern (Buch: *Vom Sinn der Kinderkrankheiten, Narayana-Verlag*).

Wenn ein Kind fiebert, ist es oft die wichtigste Aufgabe des Therapeuten, die Eltern zu beruhigen. Das homöopathische Mittel, welches infolge Fieber des Kindes *in Panik geratene Eltern* aus der homöopathischen Hausapotheke nehmen sollten, ist *Aconitum (um ihre Angst zu besänftigen)*.

Des Weiteren ist es wichtiger zu beobachten, wie es dem Kind geht, als die Temperatur zu messen. Manchen Kindern geht es schon bei 38 °C schlecht und manche Kinder spielen bei 39,5 °C noch munter weiter. Der bekannte homöopathische Arzt Dr. Friedrich Graf verweist darauf, dass *die Abwehr des Kindes im Geist der Eltern* beginnt.

Wichtige Hinweise für Eltern, die ihre Kinder in homöopathische Behandlung geben

Lassen Sie sich von Ihrem Homöopathen eine homöopathische Haus- und Notfallapotheke empfehlen und kaufen Sie sie auch. Dann haben

Sie immer entsprechende Heilmittel zu Hause, wenn Sie sich telefonisch beraten lassen, welches Mittel im Akutfall gebraucht wird.

Geben Sie nicht voreilig Belladonna, sobald sich das Kind warm anfühlt! Vielleicht sinkt das Fieber dadurch, aber Sie können die Krankheit verschlimmern, wenn Sie ein nicht angezeigtes Mittel geben. Belladonna ist kein „homöopathischer Nurofensaft“! Gerade durch das Senken von Fieber werden nicht selten neurologische Symptome (Krämpfe, Lähmungen) ausgelöst. Rufen Sie lieber Ihren Homöopathen an, denn – wie gesagt – *die Stärkung der Abwehr Ihres Kindes beginnt im Geist der Eltern!*

Fieber ist nicht die Krankheit, sondern beweist die Fähigkeit, die Krankheit zu bewältigen. Mit dem angezeigten homöopathischen Heilmittel ist es möglich, das Kind schnell und mit wenig Schmerzen durch die akute Krankheit zu führen, ohne das Fieber zu unterdrücken. Bei Kindern mit Vorerkrankungen von Herz, Lunge oder Nervensystem bedarf es genauer Beobachtung und Abklärung, ob akuter Handlungsbedarf besteht.

Also – was (nicht) tun?

Ein fieberndes Kind bedarf in jedem Fall besonderer Fürsorge und Rücksicht. Auch wenn das Kind bei 39,5 °C gut isst, normal spielt und keine Schmerzen äußert (wie bei gesunden Kindern nicht selten), sollte es **nicht**:

- **im Freien spielen**, mit dem Fahrrad herumgefahren werden oder heftig toben. Das kostet unnötig Energie, die das Kind zur Heilung braucht. Das gilt für mindestens 2 weitere Tage nach Rückgang des Fiebers.
- **gebadet werden**, denn jede Temperaturschwankung strengt den Organismus zusätzlich an und Baden mit warmem Wasser und Seife kann bei Babys den Schutzmantel der Haut beeinträchtigen, sodass die Abwehr weiter geschwächt würde.
- **in der Sonne oder am Ofen sitzen**. Auch wenn das Kind Schüttelfrost beim Fiebern hat, ist zusätzliche Wärmezufuhr ungünstig, lieber eine etwas wärmere Zudecke geben, die im Falle von Schwitzen wieder weggenommen wird.
- viele Stunden **in einem vollen Kinderarzt-Wartezimmer sitzen**. Wenn medizinische Hilfe vonnöten ist, vereinbaren Sie einen Hausbesuch mit Ihrem Heilpraktiker oder Arzt.

- **aufgeweckt werden**, weil Essenszeit ist oder **um homöopathische Mittel zu geben**. Die meisten gesund fiebernden Kinder schlafen tiefer und länger als gewöhnlich (gelegentlich auch mehr als 12 Stunden am Stück); eine bessere Heilreaktion als den Schlaf gibt es in diesem Zustand nicht. Dabei sollten Temperatur, Herzfrequenz und Atmung beobachtet werden.
- **versäumt werden** auszuschließen, dass eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt. Manche Kinder haben krankheitsbedingt ein vermindertes Schmerzempfinden und fallen deshalb nicht auf. Wenn das Fieber mehr als 1-2 Tage andauert, sollte auf jeden Fall eine **gründliche Untersuchung durch einen Heilpraktiker/Arzt** erfolgen. Achten Sie außerdem auf den Wasserhaushalt, also nicht nur, ob das Kind ausreichend trinkt, sondern auch, ob und wie viel es ausscheidet!

Wenn die Temperatur unter 37 °C gesunken ist, lassen Sie das Kind noch mindestens 2 weitere Tage zu Hause. Eine Fremdbetreuung stellt einen erheblichen Stress dar, der das Immunsystem überfordern kann.

Das Kind sollte nur leichte Kost bekommen; es ist gerade mit seiner Heilung beschäftigt, da bleibt nicht so viel Energie für die Verdauung.

Dr. Peter Patzak

Quellen

Frühzeitiges und massives Fiebersenken erhöht drastisch das Sterberisiko

Zwischen Dezember 2002 und September 2003 wurden in Miami, Florida, im Rahmen einer Studie die Auswirkungen aggressiven Fiebersenkens untersucht. Bei der einen Patientengruppe wurde das Fieber alle sechs Stunden gesenkt, sobald die Temperatur über 38,5 °C lag. Ab 39,5 °C wurde außerdem eine Kühldecke eingesetzt. Die andere Gruppe wurde erst ab 40 °C fiebersenkend behandelt, und nur solange, bis die Temperatur wieder auf unter 40 °C gefallen war.

Die Studie musste aus ethischen Gründen abgebrochen werden, nachdem in der frühzeitig fiebersenkend behandelten Gruppe sieben Todesfälle registriert wurden, gegen nur einen Todesfall in der moderat fiebergesenkten Gruppe.

Quelle: Schulman, CI (2005): *The Effect of Antipyretic Therapy upon Outcomes in Critically Ill Patients: A Randomized, Prospective Study*, Surg Infect, vol 6, (4), DOI: 1089/sur.2005.6.369

Fiebersenker verstärken Grippe-Epidemien

(ir) Laut einer Modellrechnung kanadischer Wissenschaftler der McMaster University in Hamilton haben Fiebersenker möglicherweise 5 Prozent mehr Grippeinfektionen und damit auch jährlich zusätzlich Tausende von Todesfällen zu verantworten. Der Grund liege wahrscheinlich darin, dass die natürliche Funktion des Fiebers behindert wird, Erreger an der Vermehrung zu hindern und das Immunsystem effektiver arbeiten zu lassen. Außerdem führe das Dämpfen der Symptome dazu, dass Erkrankte zu früh an ihren Arbeitsplatz oder in die Öffentlichkeit zurückkehren. Die Autoren fordern epidemiologische Studien zur Klärung der Sachlage. Womöglich seien die 5 Prozent nur ein Mindestwert.

Quelle: Focus online: *Proceedings of the Royal Society B*, Vol. 281, No. 1778, publ. 22. Jan. 2014

Geringeres Allergierisiko bei vorsichtigem Einsatz von Antibiotika und Fiebersenkern

Quelle: Flöistrup, H., et al. (2006): *Allergic disease and sensitization in Steiner school children*. J Allergy Clin Immunol. 2006 Jan;117(1):59–66.

ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN BEI DER IMMUNPROPHYLAXE

In den letzten Jahren erhielt Vitamin D₃ im Zusammenhang mit dem Immunsystem auf ärztlichen Fortbildungen immer mehr Aufmerksamkeit. Es ist bei zahlreichen Blutanalysen deutlich geworden, dass bei vielen Menschen ein Vitamin-D₃-Mangel vorliegt.

Wir empfehlen für Erwachsene:

Vitamin D₃, 1-mal täglich 8.000 IE entspricht 8 Tropfen Vitamin D₃, bei 1.000 IE pro Tropfen, morgens einzunehmen, dazu unbedingt jeden Tag 1 Kapsel Vitamin K₂ (100 µg) und dazu Magnesium als Mg-Threonat, Mg-Citrat oder Mg-Malat, ca. 400–500 mg/Tag (damit das Magnesium-Kalzium-Verhältnis ausgewogen bleibt).

Kinder erhalten je nach Körpergewicht entsprechend weniger.

Da im Laufe des Lebens die Verwertung abnimmt, benötigen Ältere teilweise deutlich höhere Dosen pro 10 kg als Kinder.

Achtung! Einnahme hoher Dosen über 10.000–15.000 IE pro Tag länger als 3 Monate ohne Messung kann zur Überdosierung führen.

Lassen Sie bitte, wenn wieder einmal eine Blutentnahme ansteht, den Spiegel kontrollieren!

Insbesondere in der Schwangerschaft ist es wichtig, auf einen Spiegel zwischen 50 und 100 ng/ml zu achten, Überdosierung kann (ebenso wie Mangel) schädigend für den Fötus sein.

Wenn Sie nicht zu der Bevölkerungsgruppe gehören, die den Test als Kassenleistung erhält, können Sie für 20–30 Euro den Test kostenpflichtig in Eigenregie in einem Labor durchführen lassen. Für ein aussagekräftiges Ergebnis ist es wichtig, mit der Einnahme von Vitamin D₃ eine Woche vor der Blutentnahme zu pausieren.

Messwert 60–80 ng/ml → Einnahmedosis 2.000–5.000 IE (nach Körpergewicht), dann 100 µg Vitamin K₂ alle 2 Tage

Messwert < 60 ng/ml → Einnahmedosis 10.000 IE, dann Vitamin K₂ jeden Tag 100 µg

Messwert < 40 ng/ml → Einnahmedosis 15.000 IE, dann Vitamin K₂ jeden Tag 200 µg

Messwert über 100 ng/ml → Einnahme für mindestens 2 Monate pausieren, danach mit einer geringeren Dosis fortfahren

Sprechen Sie bei einem Folgetermin über Werte und Dosierung!

Wie wir inzwischen wissen, erschöpft sich die Rolle von Vitamin D₃ nicht beim Kalziumtransport (= Osteoporose-Prophylaxe, Heilung von Narben bindegewebiger Verletzungen), sondern es ist eine der wichtigsten Vorstufen der Steroidhormone (Cortisol, Testosteron, Östrogene, Progesteron, Aldosteron etc.). Ursache für die allbekannte „Winterdepression“ ist oft auch ein erheblicher Vitamin-D₃-Mangelzustand.

Der Fachliteratur folgend und unserer Erfahrung nach gibt es bei Vitamin D₃ zwei Besonderheiten zu beachten:

Der individuelle Bedarf ist nicht für alle Menschen gleich, sondern hängt von Alter, Körpergewicht, Geschlecht, Hautfarbe und weiteren Faktoren ab. Er muss daher im praktischen Versuch ermittelt werden (dasselbe gilt z. B. für Jod).

Deutsche Labore führen auf den Auswertungsbögen unterschiedliche Normwertbereiche für Vitamin D₃ an, je nachdem wie sehr sich der Laborleiter mit der Thematik beschäftigt hat. Sie reichen nach eigenen Beobachtungen von 20–60 ng/ml bis 100–200 ng/ml. Sehen Sie also davon ab, sich von den angeführten (teilweise veralteten) Normwerten leiten zu lassen.

Bei Erkältungs- oder Krebsneigung bzw. -verdacht und anderen Immunschwächesituationen können 4000–6.000 mg **Vitamin C**/Tag (verteilt auf 3–6 Einzeldosen) hilfreich sein, am günstigsten und verträglichsten ist Natriumascorbat (Bezug auch über Hersteller von Lebensmitteln); die Einnahme erfolgt am besten mit einem Schluck Obstsaft.

VIRUSINFEKTE: PROPHYLAXE & AKUTE SELBSTHILFE

(Erwachsenendosis, bei Kindern Reduktion nach Körpergewicht):

- **Vitamin C** als Natriumascorbat 3–6 g verteilt auf Dosen à 1 g
- **Vitamin D₃/K₂** (siehe umseitig)
- **Zink** 1-mal täglich 50 mg (als Tablette oder Pulver), Kinder je nach Körpergewicht etwa die Hälfte
- **L-Lysin** 3-mal täglich 1,5 g (= Aminosäure)
- **Cystus** 2-mal täglich 1 Kapsel (= Pflanzenextrakt) oder als Tee
- **ätherische Öle** (siehe entsprechendes Kapitel)
- **Kneipp-Anwendungen** zur Abhärtung (siehe *Bewegung-Wärme-Kälte*)

Nur **bei COVID-Verdacht**, nicht für Kinder!

- 1-mal täglich **ASS 100** (100 mg Acetylsalicylat, Aspirin) für 14 Tage

Bei Erkrankungen mit Gefahr thrombotischer Veränderungen: Nach Absprache mit dem Therapeuten Ihres Vertrauens bitte 3-mal täglich ASS 100 (Acetylsalicylsäure 100 mg) einnehmen.

Mehr auf COVID 19 zugeschnittene Informationen finden Sie unter www.covid-19-vorbeugen-und-behandeln.de (auch als PDF zum Herunterladen).

Bei Zeichen akuter „Erkältung“ mit Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen, Symptomen im Rachen und den Atemwegen sowie beginnendem Fieber lohnt es sich, einen Liter einer Mischung von Holunderblüten- und Lindenblütentee zuzubereiten und ungesüßt innerhalb von 20 Minuten zu trinken (3–4 Beutel oder je 1 gehäuften Esslöffel aufbrühen und 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen). Es gibt fertig gemischten „Fiebertee“ in der Apotheke, auch als Teebeutel. Bei Herz-Kreislauf- und Venengesundheit kann dazu parallel ein heißes Vollbad erfolgen. Vorsicht, es kann dadurch zur Kollapsneigung kommen. Danach sollte deswegen ausgiebig geruht werden!

Achtung: Wenn messbare Leberstörungen oder deutliche Leber-Galle-Beschwerden vorliegen, warten Sie die Heilung der Leberbeschwerden ab, bevor Sie die Vitamin-D₃-Einnahme beginnen. Nehmen Sie in dieser Zeit nur 3-mal 2.000 mg Vitamin C und 1-mal täglich 500 IE Vitamin E ein.

Essenzielle Aminosäuren und Fettsäuren können bei chronischen Krankheiten mangeln. Zur Prophylaxe empfehlen sich besonders **Omega-3-Fettsäuren**.

Die ungezielte Einnahme von Aminosäuren kann nicht empfohlen werden, weil es bestimmte Aminosäuren gibt, die im Stoffwechsel miteinander konkurrieren. Die Einnahme irgendeines Aminosäure-Präparates kann einen unentdeckten Mangel einer anderen Aminosäure sogar verstärken und deshalb sollte die Einnahme immer nach einem Laborbefund auf den individuellen Bedarf abgestimmt sein.

Dr. Peter Patzak

Quelle

Blaurock-Busch, E. (2022): *Lehrbuch Nährstofftherapie. Grundlagen und Anwendung der Orthomolekularmedizin*, 1. Aufl., ML Verlag

HOMÖOPATHIE

Klassische Homöopathie – eine ganzheitliche Heilmethode

Die Homöopathie ist eine Behandlungsform, die der sächsische Arzt Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843) ab etwa 1796 entwickelt hat. Sie basiert nicht auf biochemischen Wirkungen, sondern ist eher als Informationsmedizin zu bezeichnen. Die Grundlagen der Homöopathie sind:

- die Prüfung der Arzneimittel am Gesunden,
- die Potenzierung der Ausgangsstoffe durch Verreiben und Verschütteln in Verbindung mit Verdünnen, sodass Verdünnungen entstehen, die keine nachweisbare Menge des Ausgangsstoffes mehr enthalten und
- das Ähnlichkeitsprinzip (*Similia similibus curentur*, deutsch: „**Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt.**“), das bereits Paracelsus und Hippokrates anwandten.

Durch diesen Vorgang wird bei ausreichender Ähnlichkeit von Arzneimittel- und Krankheitsbild ein Impuls gesetzt, der die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Lebenskraft kann auf diese Weise gestärkt und der Organismus in seiner Heilung unterstützt werden.

Der Begriff *Klassische Homöopathie* wurde als Abgrenzung zu später entwickelten Therapieformen wie *Komplexmittel-Anwendung* oder *anthroposophische Medizin* gewählt.

Nur die original Hahnemann'sche Homöopathie behandelt Menschen tatsächlich individuell.

Lebenskraft

In der reduktionistischen Medizin wird der Mensch – vereinfacht gesagt – als biochemischer Reaktor betrachtet. Sobald es an irgendeiner Stelle im Organismus messbare Störungen gibt, werden biochemisch dagegenwirkende Substanzen zugeführt bzw. bei äußerlichen bzw. körperlichen Veränderungen diese mit Salben unterdrückt oder operativ entfernt.

Der Mensch wird nicht als Geist-Seele-Körper-Organismus angesehen, der er ist. Dabei existiert in uns eine immaterielle Kraft, die alle Prozesse im Organismus aktiviert, und die Dr. Hahnemann als *Lebenskraft* bezeichnet hatte.

Wir sind keine starren Konstrukte, wir reagieren auf unsere Mitmenschen, psychische und physische Einflüsse, Umweltgifte, Worte, Musik oder Berührungen. Der Mensch kann je nach Intensität, Harmonie, Resonanz oder Dissonanz eines Reizes von außen krank, oder durch ihn geheilt, er kann geschwächt oder gestärkt werden. Diese Erkenntnis wurde 100 Jahre nach Hahnemanns Entwicklungen durch die Greifswalder Professoren entdeckt und als Arndt-Schulz-Gesetz zum *Grundgesetz der Biophysik* erhoben.

Die Homöopathie ist in der Lage, mit dem entsprechenden homöopathischen Mittel einen Impuls zu setzen, um die Lebensenergie frei fließen zu lassen, was zur Gesundung führt.

Wirkungsweise

Die Naturgesetze, auf deren Grundlage die homöopathischen Wirkungen eintreten, sind noch nicht bekannt. Gleichwohl gibt es kein Naturgesetz, dem diese Effekte widersprechen. Der Patient bekommt nach ausführlicher Anamnese ein individuell ausgewähltes homöopathisches Mittel, welches dem Gesamtbild seiner körperlichen, emotionalen und mentalen Symptome entspricht, quasi ein Analogon.

Dazu ein Beispiel:

Jemand leidet unter akutem Schnupfen mit klarem, scharfem Sekret, das permanent aus der Nase läuft. Die Augen tränen und brennen. Durch Verabreichung des Arzneimittels *Allium cepa*, der Küchenzwiebel, die bekanntlich beim gesunden Menschen genau diese Symptome hervorruft, kann dieser Kranke in kürzester Zeit beschwerdefrei werden.

Homöopathische Mittel

Die Arzneimittel können aus pflanzlichen, tierischen und mineralischen, in der Natur vorkommenden oder synthetischen Ausgangssubstanzen hergestellt werden.

Durch das oben erwähnte Herstellungsverfahren, Potenzierung genannt, wird sozusagen Information der Ursubstanz auf den Arzneiträger (Globuli aus Saccharose oder Wasser-Alkohol-Gemisch) übertragen.

Es werden D-Potenzen (mit der Verdünnung 1:10), C-Potenzen (Verdünnung 1:100), Q- und LM-Potenzen (Verdünnung 1:50.000) hergestellt und verordnet. Die Herstellung homöopathischer Arzneimittel ist in Deutschland gesetzlich geregelt und im Homöopathischen Arzneibuch (HAB), das in jeder Apotheke vorhanden sein muss, festgelegt. Die Potenzen werden so ausgewählt, dass sie dem Zustand des Kranken möglichst optimal angemessen sind.

Behandlung

Eine homöopathische Behandlung kann für alle Menschen, aber auch Tiere und Pflanzen, eingesetzt werden. Schwangere und das ungeborene Kind im Mutterleib können darauf ebenso effizient reagieren wie betagte Menschen. Auch Menschen, die biochemische Arzneimittel nicht vertragen, können alternativ mit homöopathischen Potenzen behandelt werden.

Solange ausreichendes Potenzial an *Lebenskraft* vorhanden ist, das aktiviert werden kann, ist die Herbeiführung von Gesundheit und Beschwerdefreiheit oder zumindest Linderung möglich. Es können Menschen mit akuten und chronischen Erkrankungen von der klassischen Homöopathie profitieren.

Eine homöopathische Fallaufnahme umfasst in chronischen Fällen ein ca. zweistündiges Gespräch, einschließlich einer körperlichen Untersuchung. Während des Anamnesegesprächs werden sämtliche jetzigen und früheren Krankheitssymptome, aber auch Essens- und Schlafgewohnheiten, frühere Operationen und auch Impfungen in die Betrachtung einbezogen, um ein individuelles homöopathisches Arzneimittel für den jeweiligen Patienten zu finden.

Impffolge-Erkrankungen (Vaccinosis)

Die Klassische Homöopathie ist eine wirksame und sanfte Methode, um auch durch Impfungen hervorgerufene Gesundheitsschäden zu behandeln.

Die reichhaltigen Erfahrungen bei der Behandlung, die viele Homöopathen weltweit auf diesem Gebiet über Jahrzehnte sammeln konnten, kann keine andere Therapieform in dieser Qualität und Quantität vorweisen.

Sogar bei den neuartigen Injektionen, den sogenannten mRNA- oder Vektorimpfstoffen, bei denen genetische Informationen übertragen werden, kann die klassische Homöopathie günstig Erkrankungen, die dadurch entstanden sind, beeinflussen.

Fazit

Eine homöopathische Behandlung kann jeder in Anspruch nehmen, der an einer physischen, psychischen, geistigen Erkrankung und/oder an einer Impfkomplication leidet.

Je früher die Therapie einsetzt, desto besser sind die Aussichten auf Wiederherstellung.

Andrea Linneck; Dr. Peter Patzak

Homöoprophylaxe nach Hahnemann & Golden

Homöopathische Prophylaxe von Infektionskrankheiten

Die homöopathische Prophylaxe von Infektionskrankheiten ist eine wissenschaftlich, in großen Feldversuchen als wirksam befundene medikamentöse Vorbeugemaßnahme für ansteckende Krankheiten.

Sie hat sich seit Beginn des 18. Jahrhunderts auf der ganzen Welt erfolgreich bei Epidemien bewährt – siehe dazu auch die angegebene Literatur. Bereits im Jahr 1838 war eine homöopathische Belladonna-Verdünnung (damals noch nicht als Hochpotenz) von der preußischen Gesundheitsbehörde allein wegen ihrer überzeugenden Wirkung bei Scharlachepidemien als Prophylaxe vorgeschrieben worden.

Bei in Deutschland öffentlich empfohlenen Impfungen handelt es sich um Verfahren, die auf der Theorie von schützenden Antikörpern beruhen. Nennenswerte Mengen von Antikörpern, die längere Zeit persistieren, werden nach Anwendung von Tot- Impfstoffen nur gebildet, wenn dem Impfstoff als Adjuvans biochemisch wirksame Substanzen (Squalen, Aluminiumhydroxid und andere) zugesetzt werden. Die Höhe eines Antikörperspiegels allein kann in den meisten Fällen nicht als Indikator einer Immunität gegen eine bestimmte Krankheit gelten.

Zwei Beispiele für große Feldversuche mit zehntausenden Versuchspersonen:

- 1969–74 mit der BCG-Impfung (gegen Tuberkulose) in Indien (durch die WHO),
- 1999 mit der DPT-Impfung in Guinea-Bissau (durch Prof. Peter Aaby, Bandim Health Project)

führten zu folgendem Ergebnis: Die Geimpften erkrankten und starben signifikant häufiger als die ungeimpfte Kontrollgruppe.

Da die WHO mittlerweile ca. 90 % ihrer Einnahmen von internationalen Finanzkartellen erhält (die Medizinindustrie und Medien kontrollieren), werden wir die Ergebnisse dieser Studien kaum aus der Tageszeitung erfahren. Epidemien in Ländern mit Impfpflicht (z. B. Masernepidemien in Finnland und den USA, wo 100 % aller

Erkrankten geimpft waren) bestätigen die oft mangelhafte Wirksamkeit biochemischer Impfverfahren.

Die Zuverlässigkeit der homöopathischen Prophylaxe und anderem wurde in einer Studie über 15 Jahre von 1988 bis 2003 an über 2.300 Kindern an der Universität von Melbourne/Australien unter Aufsicht von zwei Statistikprofessoren nachgewiesen. Danach erreicht die homöopathische Prophylaxe eine Schutzwirkung von durchschnittlich mehr als 90 %, eine Zuverlässigkeit, die unter Epidemiebedingungen nur selten bei einem Impfstoff gelang.

Das beiliegende Prophylaxe-Programm wurde in Anlehnung an die Forschungen von Isaac Golden, PhD, der die Studie in Australien leitete, und an die in Deutschland üblichen Kinderimpfungen vorgenommen. Eltern sollten in Abstimmung mit ihrem Homöopathen entscheiden, wann und welche Prophylaxe für das jeweilige Kind zu empfehlen ist. Für Erwachsene gilt die Methode analog.

Einnahmeschema nach I. Golden:

1 oder 2 Kügelchen des Prophylaxe-Mittels in einem 10-ml-Fläschchen mit 40-prozentigem Alkohol auflösen, davon an 2 aufeinanderfolgenden Tagen je 2 Tropfen auf 1 Teelöffel Wasser einnehmen, die Flasche vor jeder Einnahme kräftig schütteln. Bei Bedarf können mehrere Personen aus derselben Flasche versorgt werden.

Wenn man mehrere Mittel benutzt, sollten die Flaschen unbedingt beschriftet sein.

Das Prophylaxe-Schema kann analog auf mögliche Erkrankungen bei Tropenreisen (Malaria, Gelbfieber) angewendet werden. Die dafür benötigten Mittel und Empfehlungen erhalten Sie bei dem Homöopathen Ihres Vertrauens.

Da zwei Monate Zeit pro vorzubeugender Krankheit notwendig sind, sollten Sie vor geplanten Auslandsreisen rechtzeitig mit einer homöopathischen Prophylaxe beginnen.

Auch bei tropischen Krankheiten hat sich die Methode bewährt. Hierfür liegt uns eine Studie aus Kuba vor, in der aufgezeigt wurde, dass – nachdem konventionelle Impfprogramme versagt hatten – mit einer

einzigsten Gabe von C 200 die oft todbringende Leptospirose (tropische Infektionskrankheit durch das Bakterium *Leptospira icterohaemorrhagica*) besiegt werden konnte.

Das homöopathische Eradikationsprogramm kostete 1,7 % dessen, was zuvor die Impfungen gekostet hatten.

Für Erkrankungen wie Poliomyelitis und Masern gibt es einen konkreten Zeitplan zur Anwendung homöopathischer Mittel:

Zeitplan des Ablaufs der homöopathischen Prophylaxe:

Epidemische Krankheit	Arzneimittel	1. Gabe	2. Gabe	3. Gabe
Keuchhusten	Pertussinum oder Drosera	1. LM*	2. LM	3. LJ**
		C 200	C 200	XMK***
Tetanus	Hypericum oder Tetanotoxinum	11. LM	12. LM	6. LJ
		C 200	C 200	XMK
Masern	Morbillinum	4. LM	5. LM	6. LJ
		C 200	C 200	XMK
Poliomyelitis	Lathyrus sativus oder Polionosode	4. LM	15. LM	7. LJ
		C 200	C 200	XMK

LM* = Lebensmonat, LJ** = Lebensjahr, XMK*** = C 10.000
(K = Korsakoff-Methode der Herstellung)

Den **Masern-Antikörpertiter** bestimmen Sie frühestens 4–6 Wochen nach Abschluss der Gaben. Belastbare Immunität und ein offiziell genügender Antikörpertiter-Anstieg gehen in der Mehrzahl der Fälle nicht miteinander einher. Für die Masernprophylaxe sollte deshalb ein abweichendes Schema angewandt werden.

Dr. Peter Patzak

Quellen

Bracho, G., Varela, E., Campa, C. et al. (2010): *Large-scale application of highly-diluted bacteria for Leptospirosis epidemic control*, Homeopathy 99, 156 ff.

Buchwald, G. (2000): *Impfen – das Geschäft mit der Angst*, emu Verlag

Golden, I. (2005): *Vaccination and Homeoprophylaxis? A Review of Risks and Alternatives*. 6th ed., Isaac Golden publ.

Graf, F. P. (2003): *Homöopathie und die Gesunderhaltung von Kindern und Jugendlichen*, Sprangrade Verlag

Hahnemann, S. (2001): *Gesammelte kleine Schriften*, 1. Aufl., Hrsg. Josef M. Schmidt und Daniel Kaiser, Karl F. Haug Verlag

Roy, R., Lage-Roy, C. (2023): *Homöopathischer Ratgeber Reisen*, 15. Aufl., Lage & Roy Verlag

Kann man Impfstoffe „homöopathisch ausleiten“?

Der Ausdruck „ausleiten“ impliziert einen stofflichen Vorgang nach der Idee: Der Impfstoff wurde eingeleitet (per Injektion), und jetzt leiten wir ihn wieder aus (per Kügelchen). Der Begriff „Ausleitung“ ist im Zusammenhang mit Impfungen irreführend.

Da sich die verschiedenen Impfstoffbestandteile mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten im gesamten Körper ausbreiten (via Blut- und Lymphstrom), ist die Vorstellung, man könne diese Milliarden Moleküle irgendwie wieder „einsammeln“ und konzentriert irgendwo hingleiten, für Naturwissenschaftler schwer erträglich.

Außerdem sind die von uns homöopathisch verwendeten Arzneimittel gar nicht stofflich.

Ein Beispiel zum Verständnis: Wenn jemand einen Eimer Farbe in einen Fluss gießen würde, wie könnte man die Farbe, die sich binnen Stunden überall verteilt hat, wieder „ausleiten“?

Mit der Injektion eines Impfstoffes beginnen auch zahlreiche immunologische Prozesse, die binnen Stunden irreversibel verlaufen, d. h. einmal gebildete Entzündungsmediatoren (Zytokine), Immunglobuline oder Antikörper lassen sich nicht wie mit einem gedachten Sieb in den Blutgefäßen wieder auffangen und dann irgendwo unschädlich ausleiten. Dr. Tinus Smits, auf dessen Methode sich manche berufen, hat das auch nirgends in seinen Schriften behauptet. Smits selbst nannte seine Methode „Detox“, also Entgiftung, was der Sache näherkommt.

Es geht vielmehr um eine spezifische Aktivierung der Lebenskraft nach dem Ähnlichkeitsgesetz, d. h. nach den **individuellen Symptomen des Falles** und nach der vermuteten Ursache (siehe Organon, §§ 5 und 153). Wird es anders angewendet, sollte es lieber nicht als Homöopathie bezeichnet werden. Smits nannte daher seine Methode korrekterweise *Isopathie*.

Nach dem Einbringen eines Impfstoffes geschehen tausende biochemische Reaktionen, von denen jede einzelne zu einer Gesundheitsstörung führen kann – welche Reaktionen das sein können und in welcher Vielfalt ist der Fachliteratur und den Datenbanken zu entnehmen. Wegen dieser biochemischen Vorgänge ist „der Impfstoff“ – als heterogenes Gemisch dutzender bioaktiver Substanzen – bereits nach Minuten nicht mehr als solcher vorhanden.

Die häufig enthaltenen Adjuvantien, nämlich Zusatzstoffe wie z. B. Aluminiumverbindungen oder Squalen, aber auch Lösungsmittel, Emulgatoren wie *Tween 80*®, Konservierungsstoffe wie Formaldehyd und Thiomersal, Metallkomplex-Nanopartikel als mögliche Verunreinigungen, nicht erst neuerdings DNA- und RNA-Partikel aus den Anzuchtmedien (oft Bakterienkulturen und menschliche Krebszelllinien) und bei mRNA-Produkten auch frostschutzmittelähnliche Substanzen (Glykole), verteilen sich mit dem Blut- und Lymphstrom im ganzen Organismus und können an jeder Stelle und in jedem Gewebe zu unerwünschten Arzneiwirkungen führen.

Es trifft zu, dass es erfolgreiche homöopathische Behandlungsmöglichkeiten für Impfkomplicationen gibt: Diese müssen jedoch angepasst sein – je nach eingetretener Komplikation und individueller Gesamtlage der Gesundheit der geimpften Person. Die Erkennung dieser Komplikationen wird erst möglich, nachdem der Schaden in Gestalt eines Arzneimittelbildes erkennbar ist.

Das derzeit modernste homöopathische Verzeichnis, das explizit Impfkomplicationen listet – *Meta Repertory* (4. Aufl. 2018) – enthält 205 bewährte Arzneimittel in der Rubrik *Vaccinations, ailments from*. Ein einzelnes „bewährtes Mittel“ für alle Impffolgen anzupreisen, muss daher als unseriös gelten.

Der Begriff „homöopathische Ausleitung“, der sich umgangssprachlich leider etabliert hat, führte zu der irreführenden Annahme, man könne sich und seine Kinder ruhig impfen lassen, die Homöopathie werde entstandene Gesundheitsstörungen schon wieder ausleiten/reparieren.

Nachdem der Verfasser dieses Kapitels in 30 Jahren mehr als 750 Impfgeschädigte behandelt bzw. begutachtet hat, soll diese Annahme revidiert werden.

Der Statistik zufolge (mit Stand Oktober 2024) führen (ohne individuelle homöopathische Behandlung)

- ca. 1 % aller Impfkomplicationen zum Tode,
- ca. 75 % zu bleibenden Gesundheitsschäden und
- nur ca. 24 % (meist akute fieberhafte Entzündungsreaktionen) heilen von alleine aus.

Trotz bestmöglicher Behandlung bleiben bei einem Teil der Geschädigten irreversible Beschwerden zurück. Auch Hahnemann wusste das (siehe *Organon der Heilkunst* §§ 75 und 76).

Dr. Peter Patzak

Quellen

Hahnemann, S.: *Organon der Heilkunst* (1989). 6. Aufl., O-Verlag

Murphy, R. (2018): *Meta Repertor*, 4th ed, Lotus Health Institute

Smits, T. (2020): *Autism Beyond Despair. Cease Therapy*, 3rd. ed, edited by Tim Owens, Emryss Publ.

HEILPFLANZEN & AROMATHERAPIE (ÄTHERISCHE ÖLE)

Düfte, Aromen und Gerüche sprechen den ältesten Teil unseres Gehirns an – das Stammhirn mit dem limbischen System. Durch den Geruchssinn werden die grundlegendsten Lebensfunktionen gesteuert und beeinflusst.

Dort ist der Sitz von Sympathie und Antipathie, der Grundstimmung, des Antriebs und der Grundmotivation. Wir finden hier die Ur-Impulse der Sexualität, die Verbindungen zu Erinnerungen und zur Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems, was wichtig für das Immunsystem ist.

Die Reaktion auf Gerüche geht schneller und wirkt tiefer als die Reaktion auf Seh- und Höreindrücke, da diese erst an das Großhirn geleitet werden, um dort analysiert und verarbeitet zu werden. Sie kennen die Redewendungen wie „Lunte riechen“, „das riecht, als ob etwas faul ist“, „jemanden nicht riechen können“, „Wind (= Geruch) bekommen von etwas“.

Duftreize bewirken die Ausschüttung von Neurotransmittern (Nervenbotenstoffe) im limbischen System (= Riechhirn):

- Enkephaline: schmerzstillend, Heiterkeit, Euphorie, Wohlgefühl
- Endorphine: schmerzstillend, sexuelle Stimulation, Wohlgefühl
- Serotonin: Beruhigung, Entspannung
- Noradrenalin: Anregung, Wachheit

Hinweis:

Für Therapiezwecke sollen ausschließlich hochwertige und natürliche Öle, wenn irgend möglich in Bioqualität, verwendet werden!

(Recherche zum Hersteller sei empfohlen)

Für die Immunprophylaxe möchten wir Ihnen zwei ätherische Öle vorstellen, die Sie sehr einfach und wirksam im Alltag einsetzen können.

Das erste ist das **Latschenkiefernöl** oder auch das **Kiefernöl**.

Es wirkt sehr stark reinigend bzw. heilend auf die Atemwege und hat auch einen günstigen Einfluss auf den Bewegungsapparat (bei Verspannungen, Gelenk-, Muskel- und Nervenschmerzen etc.).

Das zweite bewährte Mittel ist das **Gewürznelkenöl**.

Seit der Coronazeit ist es bekannter geworden, nämlich in seiner erfolgreichen Verwendung als Luftreiniger, zur Infektionsprophylaxe und auch als Schutz vor negativen Auswirkungen durch Ausscheidungen von „Corona-Geimpften“ über die Atemluft oder den Schweißdunst.

Anwendung (betrifft beide Öle, auch einer Mischung von beiden):

Einreiben auf der Haut: Vor möglicher Exposition reibe man sich Arme, Hals, eventuell den Oberkörper mit dem **verdünnten Öl** ein (Menge ca. 20–40 Tropfen – 1–2 ml). Dieses Prozedere kann im Laufe des Tages mehrmals wiederholt werden. Bei z. B. langer Bahnfahrt sollte ein Fläschchen davon in der Tasche nicht fehlen!

Raumbehandlung: Raum mit 5–10 Sprühstößen aussprühen (z. B. auf Holzmöbel, gibt keine Flecken, ich selbst habe mehrere dafür vorgesehene Holzstücke in den Regalen, die ich ansprühe) – sehr wichtig!
Immer vor Gebrauch schütteln!

Herstellung von Raumspray: Geben Sie 20 (30, 50) Tropfen des ätherischen Öls in eine braune 20- (30-, 50-) ml-Arzneiflasche mit Sprayaufsatz aus der Apotheke. Füllen Sie die restliche Menge mit Doppelkorn oder besser noch mit hochprozentigem Alkohol auf (70 oder 96 %).

Herstellung von Öl zum Einreiben erfolgt wie beim Raumspray, aber anstatt des Alkohols nehmen Sie Mandel-, Jojoba-, Traubenkern-, Argan- oder ein anderes gutes Trägeröl in Bioqualität.

Das Gebiet der **Phytotherapie**, der therapeutischen Anwendung von **Heilpflanzen**, ist riesig.

Hier ist der Auszug eines Erfahrungsberichtes eines Arztes unseres Teams, welcher beispielhaft zeigen soll, wie auf einfache, natürliche Weise komplexe Probleme gehandhabt werden können:

*„Aufgrund eines häufigen Phänomens bei den Familien, die ich in der Coronazeit behandelt habe, bin ich auf die Kiefer, speziell die **Kiefernadeln** gestoßen.*

*Kiefernadeln enthalten **Suramin**, eine Substanz, die das toxische Spike-Protein bindet. Wenn Eltern mir erzählten, dass sie Sorge hätten, dass die ungeimpften Kinder durch die Spike-Ausscheidung der geimpften Großeltern Schaden davontragen könnten, war meine häufige Antwort: Ich halte es für wichtig, dass die Enkel und die Großeltern sich sehen. Macht ein Ritual miteinander. Bietet an, dass Ihr einen Kiefernadeltee kocht und diesen Tee dann die gesamte Familie miteinander trinkt.“*

Mal abgesehen von der medizinischen Heilkraft sind die Nadelbäume ein großes Kulturgut für uns. Sie sind in viele Abläufe des Jahres eingeschlossen: Adventskranz und Christbaum mit ihren duftenden Nadeln, Tannenzweige, die über die winterlichen Beete als Schutz gegeben werden. Harz und ätherisches Öl werden seit Urzeiten zur Therapie von Erkrankungen der Atmungsorgane und des Bewegungsapparates verwendet.

Kieferntee-Rezept

Zubereitung: 1–3 Esslöffel von in ca. 1 cm große Stückchen geschnittene Nadeln pro große Tasse geben!

Bringen Sie Wasser zum Kochen und geben die Nadeln hinein. Entfernen Sie den Topf von der heißen Platte und decken ihn sofort ab. Danach ist es günstig, den Topf in ein großes Handtuch einzuwickeln, und ohne weitere Erhitzung den Tee 15–20 Minuten ziehen zu lassen. Am besten ist es natürlich, den Tee ungesüßt zu trinken. Ein bisschen Honig oder ein paar Tropfen Zitronensaft können bei der Motivation zum Trinken für „ungewohnte Kehlen“ hilfreich sein. Für normale Gesundheit empfehle ich 1–3 große Tassen pro Tag.

Quellen für Kiefernadeln:

Es ist mit Abstand am besten, selbst in den Wald zu gehen und die Triebe dieses Jahres zu sammeln (etwa die letzten 10 cm des Zweiges, von der Zweigspitze zur nächsten Aufzweigung). Die Ernte wird auf einem Geschirrtuch etwa 5 cm hoch ausgebreitet und zwei bis drei Wochen getrocknet (etwa alle zwei Tage wenden) und dann luftig in

einem Stoffbeutel aufbewahren (z. B. in einem trockenen Raum unter der Decke hängend oder in einem Glas, das lichtgeschützt gelagert wird).

Die zweite Heilpflanze, die nicht nur erfolgreich zur Therapie einer Covid-19-Infektion eingesetzt wird, ist der **Löwenzahn**. Dieser häufige Begleiter unserer Gärten reinigt hervorragend Leber und Nieren. Er unterstützt ebenso Magen und Darm bei der Verdauung und den Immunfunktionen.

Außerdem wurde inzwischen wissenschaftlich festgestellt, dass er Spike-Proteine deaktiviert.

Anwendung:

Erwachsenen sei empfohlen 3–5 Blätter täglich zu Beginn einer Mahlzeit sehr ausgiebig pur zu kauen. Mit Kindern zusammen lässt sich eine „Hasenparty“ veranstalten: Jeder hat ein Blatt in der Hand und dann wird es mit den Schneidezähnen Stück für Stück geknabbert, wie ein Hase oder Karnickel es tun. So lässt sich Gesundheit mit Spaß verbinden. Schon das Pflücken des Löwenzahns kann ein schöner Teil des Rituals sein.

Uwe Wilhelm Haspel

Quellen

Fischer-Rizzi, Susanne: *Himmlische Düfte* (2011), AT-Verlag

Studie über Wirkung von Suramin (Kiefernadeln) bei Covid 19:
100-Year-Old Treatment Inhibits COVID-19 Infection – Rensselaer researchers find that suramin may help fight new COVID variants, July 24, 2023: <https://news.rpi.edu/content/2023/07/24/100-year-old-treatment-inhibits-covid-19-infection>

Studie über Wirkung von Löwenzahn bei Covid 19:
Common dandelion (Taraxacum officinale) efficiently blocks the interaction between ACE2 cell surface receptor and SARS-CoV-2 spike protein D614, mutants D614G, N501Y, K417N and E484K in vitro
Pharmaceuticals doi: 10.3390/ph14101055 – vom 19.03.2021

BAUBIOLOGIE | ELEKTROMAGNETISCHE FELDER | SCHLAFPLATZ

Einführung

Viele von uns leben heutzutage in der westlichen Welt zu einem großen Teil in überwiegend künstlicher Umgebung. Dabei ist vielen fremd geworden, dass wir als Menschen ein Teil der Natur sind. In mehr oder weniger bedeutsamen Belangen leben wir sogar gegen die Natur und ihre Gesetze.

Selbstverständlich hat unsere Umgebung Einfluss auf die eigene Gesundheit und unser Wohlbefinden. Doch um Angst und Hysterie vorzubeugen, sei hier zu Beginn gesagt:

Bei aller Chemie sowie auch aller Feld- und Strahlenbelastung funktioniert unser **Organismus** phänomenal und zwar ganz einfach. Er arbeitet nach demselben Prinzip wie ein **See** oder **Bankkonto**:

Wir haben einen **Zufluss**, einen **Kontoeingang** – und wir haben einen **Abfluss**, einen **Zahlungsausgang**.

Wenn der Abfluss, d. h. die Reinigungsleistung unseres Organismus gut funktioniert und wir sie durch unsere Lebensweise unterstützen, können wir eine erstaunliche Menge an toxischen Chemikalien und auch schädliche elektromagnetische Feldbelastung kompensieren. So wunderbar ist unser Organismus beschaffen.

Deshalb seien wegen ihrer Wichtigkeit folgende Dinge aus vorigen Kapiteln nochmals betont:

Tun Sie sich grundsätzlich gesundheitlich Gutes mit:

- täglicher Bewegung an der frischen Luft,
- täglichem Innehalten und Reflektieren: Was tue ich gerade? Welche Ziele habe ich? Bin ich auf dem passenden Weg dafür? Wie geht es mir? Was brauche ich?,
- täglich erfüllenden sozialen Kontakten, erfüllendem Tun,
- dem Trinken von gesundem Wasser,

- dem Essen in Ruhe und nur in benötigter Menge („*Wir leben nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben!*“ – Zitat Pfarrer Kneipp) und
- eventuell noch einer Kneipp-Abwaschung oder eines Gusses.

Dann folgt ein einfacher, dennoch so wichtiger Rat, dass er schon fast zu simpel klingt:

Jedes Gift und jede Belastung, die wir uns nicht zufügen, brauchen wir nicht zu kompensieren, d. h. im Klartext: So sinnvoll und effektiv wie möglich sind Chemie-, Feld- und Strahlungsexposition zu minimieren!

Hier ist eine **Checkliste** der wichtigsten Fragen, die individuell angepasst werden können:

- Welchen chemischen Reizen bin ich **täglich oder häufig** ausgesetzt?
- Welche Chemikalien **inkorporiere ich** (durch Essen, Einatmen, großflächige Aufnahme über die Haut, auch durch Injektion)?
- Welche Quellen von Strahlung und Energiefeldern befinden sich mehrere Stunden pro Woche **nahe an meinem Körper oder im Raum** (vor allem in Brustnähe oder in der Hosentasche, eventuell sogar am Steuerzentrum = Kopf) – Handy, DECT-Telefone, Smartphone, Tablet, Computer, Router, Fritzbox und andere WLAN-Quellen?
- Welchen Chemikaliendämpfen und elektromagnetischen Feldern (EMF) bin ich **während des Schlafs** ausgesetzt (siehe folgenden Abschnitt)?

Des Weiteren:

- Ist mein **Ausscheidungssystem** intakt, unterstütze ich es genug, ist meine Lebensweise in grundlegenden Belangen gesund genug? (siehe Kapitel „*Darmreinigung*“, „*Selbstbeobachtung*“ und „*Entgiftung – Detox*“)
- Ist die **Atemluft** an den Orten, an denen ich viel Zeit verbringe, rein genug? Bedarf es einer Verhaltensänderung oder eines Luftfilters?

Elektromagnetische Felder = EMF

Hier sind einige Fragen zum Überprüfen Ihres „Status quo“:

Habe ich mein **Telefon so lange Zeit wie möglich auf Flugmodus?**

Wenn ich auf Telefonempfang bin, habe ich **so lange Zeit wie möglich WLAN und die „mobilen Daten“ ausgeschaltet?** (deren Strahlenbelastung ist im Bereich des Hundert- oder Tausendfachen im Vergleich zu bloßer Telefon-Empfangsbereitschaft, wegen der vielen und ständigen Datenübermittlung durch die aktiven Apps und sozialen Netzwerke). Je größer die Entfernung des Telefons vom Kopf bzw. der Feld- und Strahlungsquelle (wie Laptop, Router, Fritzbox) vom Körper, umso geringer ist die EMF-Belastung!

Telefoniere ich konsequent mit verkabeltem Headset? Auch Bluetooth bedeutet elektromagnetische Feldbelastung und diese Exposition geht entweder mit den Ohrhörern ins Ohr oder befindet sich im Bereich der Kopfhörer sehr nahe am Gehirn.

Ergänzend sei gesagt: Es ist messtechnisch widerlegt, dass WLAN-Strahlung auch durch verkabelte Ohrhörer ins Ohr geleitet würde. Im Ohr möglicherweise schädlich ist das Magnetfeld des Mini-Lautsprechers in Ohr- oder Kopfhörern, besonders bei häufiger Nutzung über Stunden täglich. Empfohlen seien Produkte, bei denen die Endstrecke der Schallübertragung in den Gehörgang durch eine Luftsäule erfolgt und somit nur minimale Felddbildung in unmittelbarer Nähe des Kopfes geschieht.

Erledige ich meine Arbeiten und Korrespondenzen, sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz, soviel wie möglich an einem **verkabelten Computer** (WLAN-Feld entfällt, dazu kommen als günstige Faktoren die aufrechte Körperhaltung und der „geweitete“ Blick)? Als Tipp für preisgünstige effektive Verkabelung der gesamten Wohnung gibt es die Möglichkeit, das LAN-Signal durch das elektrische Netz zu leiten. Mittels eines speziellen Steckers, welcher das Signal decodiert, ist somit an jeder Steckdose desselben Stromnetzes möglich, verkabelt am Computer zu arbeiten (siehe bei www.heise.de „LAN über Steckdose“).

Gesunder Schlafplatz

Der Schlafplatz ist deshalb von immenser Wichtigkeit, weil wir einen **sehr großen Teil unseres Lebens** dort verbringen (plus/minus 1/3 der Tageszeit) und weil wir im Schlaf **im „Erholungsmodus“ hundertmal empfindlicher für Toxine und elektromagnetische Felder (EMF)** sind als im „Leistungsmodus“ im Wachzustand.

Um einen Vergleich anzubringen: Die Belastung im Schlaf ist mit der Gefahr vergleichbar, die besteht, wenn ein Mensch nackt bei -20 Grad hinaus in den Schneesturm geht, anstatt sich angemessen mit Kleidung zu schützen.

Der „Leistungsmodus“ unseres vegetativen Nervensystems wirkt als Schutz vor vielerlei Schadfaktoren.

Achten Sie im Schlafzimmer auf Folgendes:

- Im Raum soll kein **elektromagnetisches Feld** produziert werden.
- **Alle elektrischen Geräte**, besonders Router, Computer, Handy, DECT-Telefone und Quarzwecker, sollen sich in anderen Räumen befinden!
- Eventuell bauen Sie eine „Netzfreeschaltung“ ein – mit dem Effekt, dass nachts im Schlafzimmer automatisch mit dem Ausschalten des Lichts der 220 V-Stromkreis abschaltet!
- Schalten Sie **nachts** konsequent (für die ganze Wohnung oder das Haus) das **WLAN aus** (eine Zeitschaltuhr kann da nützlich sein)!

Achten Sie des Weiteren auf Folgendes:

- Bettwäsche, Schlafanzug, Decke, Kissen, Matratze, Auf- und Unterlage sollten **frei von Chemie, Kunstfaser sowie Plastik** sein.
- Bettgestell, Lattenrost, Fußbodenbelag und idealerweise auch Mobiliar sollten frei von Pressspan und Kunststoffen, insbesondere PVC, sein. Konsequenz: Ersetzen Sie diese Materialien gegebenenfalls durch Naturmaterialien!
- **Keine Metallfedern** („Sprungfedern“ in der Matratze)!

- **Kein Licht** beim Schlafen (wegen des Melatonin-Stoffwechsels)!
- Halten Sie **Fenster** möglichst über lange Zeit des Jahres **in Kippstellung** (Luftaustausch verdünnt jeglichen Schadstoff)!

Zur Verbesserung der Schlafqualität sei weiterhin empfohlen:

- Gehen Sie **frühzeitig Schlafen** (vor 22 Uhr)
- **Nehmen Sie das letzte Essen frühzeitig** am Tag ein (vor 18 Uhr, in der Sommerzeit vor 19 Uhr)
- Sorgen Sie für einen **ausgeglichenen Flüssigkeitsspiegel** vor dem Zubettgehen. Vermeiden Sie durstig zu sein, sonst funktioniert die innere Körperreinigung nicht – Nieren haben nachts ihre Hauptarbeitszeit.
- **Programmieren Sie sich** direkt vor dem Schlafengehen mit dem leise gesprochenen Vorsatz, gut zu schlafen und frisch zu erwachen. (z. B.: „*Ich erhole mich gut in dieser Nacht und wache frisch und munter um ... Uhr auf!*“)

Verbessern Sie die Raumatmosphäre!

Bringen Sie **ätherisches Öl** aus, z. B. Lavendel oder Mischungen aus Lavendel, Vanille etc.). Diese Öle gibt es auch als fertige Aerosolsprays zu kaufen (bitte in Bioqualität, Anleitung zum Selbstmischen im Kapitel *Heilkräuter und Aromatherapie*).

Besprühen Sie ein Holzstück, ein Stoff- oder Papiertaschentuch (auf dem Nachtschrank) oder reiben sich das verdünnte ätherische Öl auf die Brust, die Pulsadern oder die Beine.

Uwe Wilhelm Haspel

Quellen

Informationsblätter und Broschüren

Die 16 praktischen Handyregeln der Wiener Ärztekammer als PDF:
 file:///C:/Users/User/Downloads/Zypern_OeAeK_Handyregeln_Nov_2017-1.pdf

Ratgeber 1: *Elektrostress im Alltag*

Ratgeber 2: *5G Risiken Alternativen*

(beide Ratgeber über www.diagnose-funk.org erhältlich)

Mobilfunk – Die verschwiegene Gefahr, Broschüre als PDF (2012):

<https://de.scribd.com/document/192058321/Mobilfunk-Die-Verschwiegene-Gefahr>

Literatur und Links

Maes, Wolfgang: *Stress durch Strom und Strahlung* (2019), Institut für Bau-
biologie und Nachhaltigkeit

Niggli, Ursula; *Land im Strahlenmeer: Über die gesundheitlichen Aus-
wirkungen von Funkstrahlungen bei Mensch und Tier* (2017), Omnino
Verlag Berlin

Scheiner, Dr. med. Hans-Christoph und Ana: *Mobilfunk – die verkaufte
Gesundheit* (2006), Michaels

Informative Internetseiten

www.diagnose-funk.org

www.ul-we.de

ENTGIFTUNG / DETOX – GRUNDSÄTZE

In der heutigen Zeit, in der wir ständig mit unterschiedlichen Stressoren wie Umweltgiften, Pestiziden etc. konfrontiert sind, gewinnt das Thema Entgiftung zunehmend an Bedeutung.

Der menschliche Körper ist ein bemerkenswertes System, welches über verschiedene Mechanismen zur Selbstreinigung verfügt. Diese natürlichen Entgiftungsprozesse sind für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit und für das Wohlbefinden entscheidend. In diesem Artikel werden wir die wichtigsten körpereigenen Entgiftungsmöglichkeiten beleuchten.

Die **Leber** als zentrales Organ zur Entgiftung im menschlichen Körper filtert das Blut, entfernt schädliche Substanzen und wandelt sie in weniger schädliche Formen um. Danach werden diese über die Galle oder die Niere (den Urin) ausgeschieden. Die Leber ist in der Lage, Alkohol, Medikamente und andere Toxine abzubauen.

Die **Nieren** spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der körpereigenen Reinigung, indem sie Abfallprodukte und überschüssige Substanzen aus dem Blut filtern. Sie regulieren den Wasserhaushalt und sorgen dafür, dass Schadstoffe ebenfalls über den Urin ausgeschieden werden.

Die **Haut** ist nicht nur das größte Sinnesorgan unseres Körpers, sondern auch ein wichtiger Bestandteil des Entgiftungssystems. Durch Schwitzen werden Toxine und Abfallprodukte aus dem Körper eliminiert. Regelmäßige Bewegung und Saunagänge können die Hautfunktion unterstützen und die Ausscheidung fördern.

Auch der **Darm** spielt eine wesentliche Rolle bei der Entgiftung, indem er Nahrungsreste und Toxine aus dem Körper entfernt. Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert die Darmgesundheit und unterstützt die Ausscheidung von Abfallprodukten.

Des Weiteren tragen die **Atemwege** zur Toxinausleitung bei, indem sie Schadstoffe aus der Luft filtern. Die Lunge entfernt schädliche Partikel und Gase, die wir einatmen. Durch bewusstes Ein- und Ausatmen kann die körpereigene Reinigung unterstützt werden.

Sowohl **pflanzliche** als auch **mineralische Entgiftungsmethoden** bieten unterstützende Ansätze, um den Körper von schädigenden Substanzen zu befreien und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Viele Pflanzen enthalten bioaktive Verbindungen, welche die Leberfunktion unterstützen, die Verdauung fördern und die Ausscheidung von Giftstoffen anregen.

Zu den bekanntesten Pflanzen, die für diese Zwecke verwendet werden, gehören

die **Mariendistel**. Sie enthält Silymarin, welches unterstützende Eigenschaften für die Leber besitzt und sogar die Leberregeneration fördern kann.

Die Wurzeln und gleichermaßen die Blätter des **Löwenzahns** wirken harntreibend und regen die Nierenfunktion an, was zur Ausscheidung von Giftstoffen beiträgt.

Die **Brennnessel** hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann die Nierenfunktion unterstützen, was die Ausscheidung von Giftstoffen bewirkt.

Grüner Tee ist reich an Antioxidantien, hilft freie Radikale zu neutralisieren und die Leber zu entlasten.

Koriander ist dafür bekannt, Schwermetalle im Körper zu binden und deren Ausscheidung zu begünstigen.

Neben pflanzlichen Mitteln spielen auch **Mineralien** eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers. Sie sind an verschiedenen biologischen Prozessen beteiligt, die zur Eliminierung von Toxinen und somit zur Aufrechterhaltung der Gesundheit notwendig sind.

Mineralien wie **Magnesium**, **Zink** und **Selen** sind wesentlich für toxinausleitende enzymatische Prozesse im Körper.

Heilerde, die unter anderem häufig in Detox-Kuren verwendet wird, bindet Giftstoffe im Verdauungstrakt, wodurch deren Aufnahme in den Körper verhindert wird. Viele Menschen nutzen sie auch zur Linderung von Entzündungen und zur Förderung der Wundheilung.

Die Kombination von pflanzlichen und mineralischen Anwendungen kann eine effektive Methode sein, um den Körper zu reinigen und die Gesundheit zu fördern.

Es ist jedoch wichtig, solche Detoxmaßnahmen mit Bedacht anzugehen und im Idealfall **Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker** zu halten, **insbesondere für den Fall, dass Vorerkrankungen bestehen oder falls Medikamente eingenommen werden.**

Auf dem aktuellen Gesundheitsmarkt sind viele weitere pflanzliche und mineralische Produkte verfügbar. Die Wahl der Substanzen sollte dem individuellen Bedarf angepasst werden.

Folgendes sei zusammenfassend gesagt:

Eine ausgewogene, biologische Kost in Kombination mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr und täglicher Bewegung helfen unserem Körper, gesund zu bleiben.

Andrea Linneck

Quellen

Huch, Renate, Jürgens, Klaus D. (2020): *Mensch Körper Krankheit* 9. Aufl., Urban & Fischer

Roberts, Alice, et al. (2023): *Anatomie und Physiologie – die große Bild-Enzyklopädie*, Dorling Kindersley Verlag

Simonsohn, Babara (2023): *Löwenzahn-Wunderkraut für Resilienz und Lebenskraft – Kompaktratgeber*, Mankau Verlag

Simonsohn, Babara (2024): *Brennnessel Kompaktratgeber*, Mankau Verlag

Madejski, Margret (2024): *Entgiften mit Heilkräutern*, AT Verlag

Mayer, Monika, Tuma, Clara (2008): *Natürlich gesund mit Heilerde*, AT Verlag

Autoren

Andrea Linneck
Heilpraktikerin für Psychotherapie – Homöopathin
www.heilzeit-linneck.de

Eva Patzak
Hebamme – Yogalehrerin
Veranstalterin der Doula-Kreise
www.evapatzak.de

Dr. med. vet. Peter Patzak
Heilpraktiker - Homöopath
Sachverständiger für Impfverfahren & Impfschäden,
zertifiziert nach DIN EN ISO/IEC 17024
www.impfsachverständiger.de
www.stadtphysicus.de

Uwe Wilhelm Haspel
Praktischer Arzt – Naturheilverfahren
Diagnostik und Therapie nach Dr. med. F.X.Mayr
www.uwewilhelmhaspel.de

GANZHEITLICHE IMMUNPROPHYLAXE

Herausgeber: Verein Helping Crane o. z.
Autoren: Arbeitsgruppe IIFF

Haftung für Inhalte

Die in dieser Broschüre beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die in diesem Werk vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Dennoch übernehmen der Herausgeber und die Autoren keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Sämtliche Informationen in diesem Werk sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Haftungsausschluss für externe Links

Unsere Broschüre enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Daher können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar.

Urheberrecht

Die Broschüre einschließlich aller ihrer Teile ist nach dem deutschen Urheberrecht geschützt. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors und es Herausgebers. Downloads der pdf und Kopien dieses Buchs, auch auszugsweise, sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

