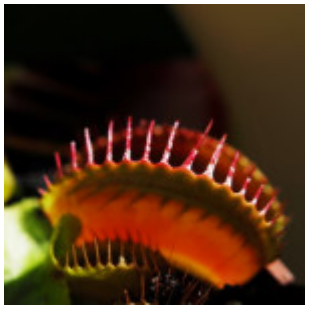
Hashimoto Thyreoiditis – 7 ganzheitliche Schritte aus der Autoimmunfalle



Die Hashimoto Thyreoiditis ist eine Autoimmunkrankheit, bei der das Immunsystem fehlgeleitet wird und körpereigenes Gewebe angreift. Oft dauert es Jahre, bis sie überhaupt diagnostiziert wird. Zunächst setzt sich die Schilddrüse gegen den Autoimmunprozess zur Wehr, wodurch man am Anfang der Krankheit manchmal in eine Überfunktion gerät, abnimmt, nervös ist und Herzrasen bekommt. Jedoch bekämpfen körpereigene Antikörper das Schilddrüsengewebe, wodurch ihr Volumen mit der Zeit immer stärker abnimmt und man in die Unterfunktion gerät. Man nimmt zu, wird träge, friert ständig, bekommt mitunter Haarausfall, Depressionen oder sogar Angstzustände.

L-Thyroxin – Wunderpille für alle Probleme?

Die traditionelle Schulmedizin sieht dem Verfall der Schilddrüse so lange zu, bis die Schilddrüse angegriffen ist, danach behandelt sie i.d.R. symptomatisch mit dem synthetischen Schilddrüsenhormon L-Thyroxin. Dieses beinhaltet das inaktive Hormon Tetrajodthyronin (T4), was vom Körper in das aktive Hormon Trijodthyronin (T3) umgewandelt werden muss.

Der Patient wird mit einem L-Thyroxin-Präparat und der Aussage nach Hause geschickt, damit wären alle Probleme behoben. Zunächst geht es ihm mit diesem Medikament i.d.R. auch deutlich besser, vor allem dann, wenn er vorher wegen nicht erkannter Hypothyreose jahrelang in der Unterfunktion war. Aber viele fühlen sich doch nie mehr so wie vor der Erkrankung und die Symptome der Unterfunktion nehmen im Laufe der Zeit wieder zu. Bei einigen kommen leichte, mittlere oder auch unerträgliche Nebenwirkungen von L-Thyroxin hinzu. Oft beginnt nun eine unerfreuliche Suche nach den Ursachen. Denn der Großteil

der Ärzte beharrt auf dem Standpunkt, dass weiter bestehende Probleme der Unterfunktion unter Substitution mit L-Thyroxin nicht von der Schilddrüse kämen. Maßgeblich sind dabei pathologische Laborwerte. Symptome wie Gewichtszunahme, Mattigkeit, Frieren, Haarausfall und Depression werden ohne Hormongabe eindeutig der Unterfunktion zugeschrieben. Nimmt ein Patient jedoch L-Thyroxin und sehen die Laborwerte auf den ersten Blick „normal“ aus, werden die Symptome trotz diagnostizierter Hashimoto-Erkrankung anderen Ursachen zugeschrieben. Die Beschwerden werden allenfalls symptomatisch behandelt, die Ursache wird nicht selten psychosomatisch gesucht.

Dabei werden jedoch weder die Ursachen, noch die Nebenbaustellen berücksichtigt, die für vielfältige Begleitsymptome wie Blutarmut, Haarausfall, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe und -steifigkeit, Struma, Fehlgeburten uvm. verantwortlich sein können.

Sieben heilende Schritte, die Dir die Schulmedizin nicht verrät

1. Die Wurzel des Problems anpacken: Erreger & Parasiten eliminieren

Der Darm ist Sitz des Immunsystems und Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung. Also starten wir dort, wo alles begann: bei den Ursachen der Autoimmunkrankheit.

Durch Medikamente wie z.B. Antibiotika, durch falsche Ernährung, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien kann die Besiedelung der Darmschleimhaut mit Bakterien in ein Ungleichgewicht geraten. So können notwendige Aufgaben nicht richtig erledigt werden, Eindringlinge verbreiten sich ungehindert und führen zu Entzündungen. Experten behaupten, 95% der Menschen hätten **Würmer**, wobei bei weitem nicht alle als Freund kommen. Auch z.B. der **Epstein Barr Virus** und die chronische **Borreliose** können nach Meinung von Experten viele chronische Erkrankungen und auch die Hashimoto auslösen. Viele Menschen können wunderbar damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, müssen auch diese Baustellen bearbeitet werden. Die

Schulmedizin tut sich allerdings schwer damit, diese Parasiten und Erreger zu diagnostizieren. Viele Tests sind falsch negativ, andere können es gar nicht erst darstellen.

2. Das fehlgeleitete Immunsystem beruhigen: Magen und Darm sanieren

Durch diese oben genannten Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig, ein **Leaky Gut** entsteht. Nicht nur Nährstoffe, sondern auch Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien können dann über die geschädigte Darmschleimhaut direkt in den Organismus wandern und dort Beschwerden verschiedenster Art hervorrufen. In der Folge kommt es oft zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Ist die Darmwand durchlässig können Schilddrüsentabletten und Nährstoffe nicht richtig verwertet werden.

Eine Darmsanierung kann aber nur funktionieren, wenn man die krank machenden Lebensmittel weg lässt.

Auch **fehlende Magensäure** ist ein weitverbreitetes Phänomen bei Hashimoto-Erkrankten und kann zu Nährstoffmängeln führen. Man erkennt einen Magensäuremangel an der Rotfärbung des Urins nach dem Genuss von Roter Beete.

3. Die Autoimmunreaktion stoppen: Ernährung umstellen

Als Reaktion auf die geschwächte Darmschleimhaut entstehen oft **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**, die unerkannt das System zusätzlich schwächen. Nicht vertragenes Soja, Gluten oder Milchprodukte zum Beispiel führen nicht nur zu weiteren Entzündungen im Darm (Blähungen und Durchfall) und mitunter auch im Gehirn (Brain Fog), sondern können darüber hinaus auch den Autoimmunprozess weiter anheizen und verantwortlich für hohe Schilddrüsenantikörper sein.

Als außergewöhnlich verträglich haben sich dabei die Ernährungsform der **Paläo-Diät**, bzw. ihre Abwandlung, das Autoimmunprotokoll (AIP) erwiesen. Bei der

Paläo-Diät geht man davon aus, dass sich das menschliche Verdauungssystem seit der Altsteinzeit nicht signifikant verändert hat. Der Mensch sammelte damals Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse, Esskastanien und Honig. Außerdem jagte er gelegentlich Fleisch oder Fisch und sammelte Meeresfrüchte und evtl. auch mal ein Ei. Getreide baute er nicht an und milchgebende Haustiere kannte er auch nicht. Alle Zucker, Getreide- und Kuhmilchprodukte, industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Zusätze, Softdrinks und Alkohol sind demnach vom Ernährungsplan zu streichen. Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst naturbelassen sind, keine Pestizide und keine Antibiotika enthalten. Es geht bei Paleo aber nicht um eine Fleischschlacht. Gemüse sollten hier am stärksten vertreten sein, gefolgt von Obst, Fisch und Fleisch, damit der Körper nicht übersäuert.

Das **Autoimmunprotokoll (AIP)** schränkt die erlaubten Lebensmittel noch einmal auf die ein, die von Menschen mit einer beliebigen Autoimmunerkrankung vertragen werden. Zeitweise verboten sind dann zusätzlich vor allem Pseudogetreide, Nachtschattengewächse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Pilze.

Eine wundervolle Erfindung für Gemüse- und Salatmuffel sind grüne Smoothies, die uns mit einer hohen Ausbeute pflanzlicher Nährstoffe versorgen. Nutze diese Möglichkeit, denn ganz nebenbei kannst Du dadurch auch wunderbar entgiften.

Damit die Gifte den Körper auch verlassen können, gewöhne Dir an, täglich eine größere Menge Quellwasser ohne Kohlensäure zu trinken. Und damit Du Dich damit nicht weiter vergiftest, achten darauf, dass es frei von Fluoriden ist.

Eine entsprechende, auf das System abgestimmte Diät, erhöht die Lebensqualität in der Regel so nachhaltig, dass man nach einiger Zeit gerne auf die verbotenen Lebensmittel verzichtet.

Die Folgen beheben:

4. Nährstoffmängel beseitigen

Durch Parasiten, einen kranken Darm und fehlende Magensäure gelangen die Nährstoffe nicht dorthin, wo sie benötigt werden und es kommt zu Mängeln. Dies wiederum hat negative Einflüsse auf die Umwandlung und Nutzung der Schilddrüsenhormone und verschlimmert oft die Unterfunktion.

Sind Magen und Darm saniert, kann ein **Auffüllen der** nachweislich verminderten **Vitaminspeicher** zu deutlich mehr Wohlbefinden führen. Die Spurenelemente Eisen, Jod und Selen sind hier an erster Stelle zu nennen, aber auch die Werte für Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin A, Zink, Mangan und Magnesium sollten regelmäßig kontrolliert und ggf. aufgefüllt werden. Der Hausarzt oder Endokrinologe kann die entsprechenden Laboruntersuchungen in die Weg leiten:

Eisen ist das am meisten benötigte Spurenelement im Körper. Es transportiert Sauerstoff im Blut und ist bei der Schilddrüsenhormonsynthese wichtig für das eisenabhängige Enzym Thyreoperoxidase (TPO) . Durch Magen- oder Darmerkrankungen kann die Aufnahme von Eisen vermindert sein. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130. Mehr dazu hier.

Selen ist ein Bestandteil lebenswichtiger Enzyme im menschlichen Organismus. Dazu gehören die Glutathion-Peroxidase und die Superoxiddismutase, die beide zum antioxidativen Schutz der Zellen beitragen. Selen ist außerdem Co-Faktor des Enzyms 5’-Deiodase, dessen wesentliche Funktion die Konversion von T4 zu T3 ist. Ein Selenmangel kann zu einer Konversionsstörung und zu einer Schädigung der Schilddrüsenzellen führen. Der Selenwert sollte im Vollblut bei 93 – 157 mcg/l liegen.

Jod ist leider in den vergangenen 65 Jahren in Verruf geraten. Dabei ist Jod ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone Tri**jod**thyronin (T3) und Tetra**jod**thyronin (Thyroxin, T4), zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in mcg-Mengen für die Schilddrüse und in mg-Mengen für die Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt! In Abwesenheit von Jod können Brom, Chloride und Flouride an den Rezeptoren andocken. Nimmt man dann Jod zu sich, löst Jod diese Gifte und es kann zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen. Gerade diese starken Entgiftungsreaktionen werden oft versehentlich

mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt! Dabei sind sie in Wirklichkeit ein Zeichen für einen jahrelang bestehenden Jodmangel. Daran kann auch die Jodierung des Salzes nichts ändern, denn immer noch haben sehr viele Menschen aufgrund ausgelaugter Böden einen massiven Jodmangel. Seit 2007 gibt es ausgehend von den USA in der Wissenschaft ein Umdenken bezüglich Jod. Wird es bei Hashimoto-Patienten mit Selen kombiniert, schadet es der Schilddrüse nicht sondern kann auch hier seine heilenden und regulierenden Kräfte entfalten. In den deutschen Arztpraxen hält dieses Thema jedoch nur zögerlich Einzug. Es gibt aber auch in Deutschland mittlerweile einige Jodtherapeuten, die einem beim Auffüllen und Ausleiten der Gifte helfen. Jod wird am Besten durch einen Jod-Belastungstest im 24-Stunden-Urin bestimmt. Mehr dazu hier.

Vitamin D blockiert Entzündungsbotenstoffe, kann das Krebsrisiko senken, die Knochen stärken und vor Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse schützen. Es sollte nach Ansicht von Experten bei allen entzündlichen und autoimmunen Erkrankungen genommen werden. Vitamin D und **Vitamin A** benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm. Ohne **Vitamin K** kann Calcium nicht an den Knochen binden. Der 25-OH-Vitamin-D3-Spiegel sollte bei 80 – 150 nmol/l liegen!

Magnesium ist wichtig für die Energieproduktion, Muskeln und Nerven sowie die Reinigung von Umweltgiften. Liegt ein Magnesiummangel vor, kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen. Der Magnesiumwert sollte im Vollblut (31 – 38 mg/l) oder Heparinblut (intrazellulär: 1,75 – 2,2 mmol/l) betragen.

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann es aufgrund von zu wenig Magensäure zu einem **Vitamin-B12**– und Folsäuremangel und infolgedessen zu einer Anämie kommen. Ein Vitamin B12-Mangel führt zu Stoffwechseldefiziten, Nervenschäden und psychischen Symptomen. Eine Vitamin-B12-Substitution sollte nach Ansicht von Experten durch **Folsäure** und **Biotin** ergänzt oder in einem Vitamin B-Komplex kombiniert werden, denn B-Vitamine benötigen sich gegenseitig.

Viele Menschen mit Hashimoto leider außerdem und oft unerkannt an der Stoffwechselstörung **HPU**, die zu einem Mangel an **Vitamin B6**, **Zink** und manchmal auch **Mangan** führt, der nicht im Blut erkennbar ist. Bei nachgewiesener HPU im Urintest müssen diese Nährstoffe ein Leben lang

substituiert werden.

Der Schlafbeere (indisch **Ashwagandha**) wird nachgesagt, sie könne Energie geben und Erschöpfung nehmen, Nerven und Hormone ausgleichen, Herz und Schlaf unterstützen sowie aphrodisierend, blutreinigend und verjüngend wirken. Sie soll auch die T4-Produktion der Schilddrüsen unterstützen. Aber Vorsicht bei bestehender Autoimmunreaktion, sie regt das Immunsystem an.

Koreanischer Ginseng kann dabei helfen, Stoffwechsel- und Organfunktionen auszugleichen, gesunde T3- und T4-Level zu unterstützen und reverses-T3 zu reduzieren, was in zu großen Mengen die T3-Rezeptoren blockieren kann.

Guggul (indische Myrrhe) kann reinigend und verjüngend wirken. Es soll die weißen Blutkörperchen vermehren, desinfizierend auf Körperausscheidungen wirken, Lungen, Haut und Schleimhäute reinigen und wird vor allem bei chronischen Beschwerden eingesetzt. Ihn wird nachgesagt die Menstruation zu regulieren, Fettgewebe, Toxine sowie Geschwulstbildungen zu reduzieren und die Geweberegeneration zu katalysieren, vor allem die des Nervengewebes. Es wird gegen Rheuma und Übergewicht eingesetzt, soll eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte haben und die Konversion der Schilddrüsenhormone T4 in T3 unterstützen.

Es gibt mittlerweile auch ein paar sehr gute, hochdosierte Multivitaminpräparate mit natürlichen Rohstoffen, die einem die Arbeit der Vitaminzusammenstellung erleichtern.

Nährstoffmängel sollten durch einen Arzt im Rahmen eines Nährstoffprofils im Blut oder Urin festgestellt werden. Zur Einnahme von Ashagandha, Ginseng und Guggul kann ein TCM-Therapeut weiter helfen.

5. Hormonelle Einstellung der Schilddrüse optimieren

Viele Patienten vertrauen bei der Auswahl und Interpretation ihrer Laborwerte auf ihren Arzt. Dabei werden oft nur die einzelnen Werte für sich betrachtet. Aber vor allem das Verhältnis der Laborwerte zueinander spricht manchmal Bände, wird jedoch viel zu oft nicht berücksichtigt.

In dieser Situation kann man den Betroffenen nur raten, das Heft selbst in die Hand zu nehmen. Jeder Patient hat ein Recht auf seine **Laborwerte**. Mach Dich mit der Interpretation dieser Werte vertraut, wichtig sind vor allem die folgenden:

- **Schilddrüsenstimulierendes Hormon (TSH):** Referenzbereich mit Hormonsubstitution (seit 2005): 0,5 – 2,0 mU/l
- **Freies Thyroxin (fT4):** Referenzbereich: 0,9 – 1,8 ng/dl (Nanogramm pro Deziliter)
- **Freies Trijodthyronin (fT3):** Referenzbereich: 3,0 – 4,5 pg/ml (Pikogramm pro Milliliter),
- **Schilddrüsenantikörper:**
    - **TPO-Antikörper** (TPO-AK, MAK) Referenzbereich: <35 lu/ml
    - **Thyreoglobulin-Antikörper** (Tg-AK, TAK) Referenzbereich: <100 U/ml
    - **TSH-Rezeptor-Antikörper** (TSH-AK, TRAK) Referenzbereich: <1

Dann rechne die freien Werte mit einem Prozentrechner in relative Werte um, sie sollten bei 50% liegen. Dies allein bietet schon viel Raum für Interpretationen. Denn viele Patienten stellen nun überrascht fest, dass sie jahrelang in einer **Unterfunktion** waren, die durch Steigerung der Hormone in Abstimmung mit dem Arzt leicht zu beheben wäre.

Auch eine mögliche **Umwandlungsschwäche** kann so aufgedeckt werden. Dabei kann das in L-Thyroxin enthaltene Hormon T4 nicht ausreichend in das aktive Hormon T3 umgewandelt werden. Eine Umwandlungsschwäche erkennt man daran, dass der fT3 dem fT4 um 5% oder mehr hinterher hinkt. Hier hilft es, zusätzliches T3 z.B. in Form von Thybon in die Hormonsubstitution mit aufzunehmen oder ganz auf natürliche Hormone umzusteigen, die alle Hormone beinhalten, die der Körper benötigt.

Auch sehr hohe **Schilddrüsenantikörper** sind ein Hinweis für Handlungsbedarf, dem man mit der richtigen Ernährung entgegen wirken kann (vor allem Gluten und Soja zu 100% weg lassen!). Experten wie Prof. Heufelder raten zudem dazu, Selen gegen hohe Schilddrüsenantikörper zu nehmen. Es gibt drei verschiedene Antikörperarten, wobei die Krankenkasse immer nur den Test von zweien bezahlt. Sorge dafür, dass bei der nächsten Blutuntersuchung auch mal die anderen Antikörper bestimmt werden.

Allerdings gibt es auch immer wieder **Unverträglichkeiten** der synthetischen Hormone. Die Liste der Nebenwirkungen ist lang und es gibt Patienten, die mit so schlimmen Magenbeschwerden, Übelkeit oder Panikattacken auf L-Thyroxin reagieren, dass sie es bisweilen vorziehen, keine Hormone zu sich zu nehmen und die bekannten Risiken der Unterfunktion notgedrungen in Kauf nehmen. Dafür gibt es Gott sei Dank Alternativen in Form von natürlichem Schilddrüsenextrakt (NDT), die in der Regel sehr gut vertragen werden. Die Kapseln beinhalten ein Pulver mit gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein oder Rind.

Es gibt eine Reihe von Standardprodukten mit **natürlichem Schilddrüsenextrakt**, die heute von einer wachsenden Anzahl von Hashimoto-Patienten bezogen werden. Zu den bekanntesten Standardprodukten gehören Armour, Thyroid Erfa, Acella oder WP-Thyroid. Daneben gibt es eine Reihe von Apotheken, die Rezepturen mit „Thyreoidea siccata " – gefriergetrocknetem Schilddrüsenextrakt vom Schwein, gemäß Verordnung individuell mischen". Natürliche Schilddrüsenhormone enthalten nicht nur das inaktive Hormon T4, sondern auch T1, T2, T3 und Calcitonin. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich in ihren Füllstoffen. Beides, die Standardprodukte aus Übersee sowie die Rezepturen der Apotheken können auf Privatrezept über Apotheken bezogen werden.

Wenn Dir das alles zu kompliziert ist, um es in Eigenregie zu machen, dann melde Dich gerne für eine Online-Gesundheitsberatung. Wenn der Arzt sich darauf einläßt und die Werte kontrolliert helfe ich gerne bei der Einstellung und wenn gewünscht auch bei all den anderen hier genannten Baustellen.

6. Entgiften

Eine ausreichende Versorgung der Körperzellen mit Schilddrüsenhormonen kann nur dann funktionieren, wenn genug aktives Hormon T3 von den T3-Rezeptoren aufgenommen wird. Jedoch können diese Rezeptoren aus verschiedenen Gründen blockiert sein, z.B. wenn der Körper zu lange zu viel Stress ausgesetzt ist und so u.a. die Selenaufnahme gestört ist oder Nährstoffmängel an Eisen und Vitamin B12 vorliegen. Dann kann die Umwandlung von T4 in T3 eingeschränkt sein. Denn der Körper versucht nun, das überschüssige T4 zu entfernen, indem er es in reverses T3 (rT3) umwandelt. Reverses T3 wird an den T3-Rezeptoren abgelegt und steht in Verdacht, mit T3 um dieselben Rezeptoren zu konkurrieren. Das

lebensnotwendige T3 wird dann daran gehindert, in die Zellen einzudringen. Auch Borrelien und Umweltgifte können die T3-Rezeptoren blockieren.

Wichtig ist daher eine stetige Entgiftung, die man sehr schön in die Ernährung einbauen kann. Wasserlösliche Gifte kann man mit Jod entgiften und fettlösliche Gifte mit einer Saftentgiftung nach Anthony William.

Vielen Menschen mit Autoimmunerkrankungen leiden auch an einer HPU, die u.a. eine Entgiftungsschwäche mit sich führt. Insofern ist eine sanfte Entgiftung in Eigenregie eine gute und preiswerte Möglichkeit, seinen Körper zu reinigen ohne ihn zu überfordern.

7. Streß abbauen und Nebennieren stärken

Wird bei bestehender Umwandlungsschwäche zu lange an der T4-Monotherapie mit L-Thyroxin festgehalten, so kann dies eine **Nebennierenschwäche** nach sich ziehen. Dies geht mit anhaltender Erschöpfung einher und wird oft als **Burn-out** fehldiagnostiziert. Die Nebennierenschwäche kann mit einem Streßprofil im Speichel aufgedeckt werden. Die Schulmedizin kennt und behandelt jedoch nur die Nebennierenerschöpfung, die am Ende dieses Prozesses steht und irreversibel ist.

Dabei kann man die Nebennieren sehr gut mit natürlichen Mitteln unterstützen. Wichtig ist zunächst die Erkenntnis, dass man so nicht weiter machen kann. Die hohe Cortisol- und Adrenalinausschüttung war entwicklungsgeschichtlich für die Flucht ausgelegt und nicht als Dauerzustand. Ewiger Frust im Job, Ärger mit dem Partner oder Freizeitstress machen krank und wenn man dem begegnen möchte, muss man sich einer **Lebensumstellung** stellen. Dazu gehören ausreichend Schlaf, das Vermeiden von pushenden Getränken wie Kaffee, Cola, Tee sowie Giften wie Alkohol und Zigaretten, viel Bewegung an der frischen Luft und leichtes, körperliches Training wie z.B. Yoga oder Pilates.

Rechtzeitig reagieren

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein.

Die **traditionelle Schulmedizin** geht meist **pathologisch** vor, dass heißt sie behandelt erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und das Organ geschädigt ist. Sei schlauer und schau über den Tellerrand. Schraub an allen verfügbaren Schrauben, mit denen Du Deinen Körper stärken kannst.

Sieh die obigen Schritte als Projekt an. Druck Dir die Liste aus, hefte sie an die Pinnwand und nimm alle 2-3 Monate den nächsten Schritt in Angriff. Parasiten-Killing, Darmsanierung und Ernährungsumstellung kannst Du parallel machen. Danach sollten erst die Nährstoffe aufgefüllt werden und dann kannst Du Dich an die Einstellung der Hormonachse und die Entgiftung machen. Bitte mach dies in Abstimmung mit Deinem Therapeuten.

Es ist kein Zufall, dass so viele Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, zu ähnlichen Erkenntnissen gelangen. Es sind unsere degenerierte Lebensweise, die Umweltgifte und die fehlende Möglichkeit, sich über die Ernährung die notwendigen Nährstoffe zu verschaffen, die uns so stark schwächen, dass Erreger ein leichtes Spiel mit uns haben. Dementsprechend reicht es auch nicht, nur die daraus folgende Krankheit zu bekämpfen. Autoimmunerkrankungen kommen ohnehin selten allein. Man muss ihnen den Nährboden nehmen und den Körper soweit stärken, dass seine Selbstheilungskräfte wieder funktionieren. Das funktioniert nur ganzheitlich und es ist Dein Job, dafür zu sorgen, dass dies auch geschieht.

Coaching

Wenn Du dabei individuell unterstützt werden möchtest, kannst Du bei mir eine Online-Gesundheitsberatung buchen. Wir schauen uns dann bei Bedarf Deine Laborwerte an, ich erkläre Dir alles und wir entwickeln eine Strategie für Dich, wie Du wieder gesund wirst.

Buchtipps

Heile Deine Schilddrüse von Anthony William

Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness! von Janie A. Bowthorpe

Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln von Datis Kharrazian

Why isn't my brain working von Datis Kharrazian

Hashimoto im Griff von Isabella Wentz

Jod: Das Standardwerk zum vergessenen Heilmittel – aktualisiert und mit 50 jodreichen Rezepten von Kyra und Sascha Kauffmann

Die Jodkrise – Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann von Lynne Farrow

Die Hormonrevolution von Michael E.Platt

Grundlos erschöpft von James L.Wilson

Was die Seele essen will von Julia Ross

Mitochondrientherapie – die Alternative von Dr. sc med. Bodo Kuklinski und Dr. Anja Schemionek

Gesund statt chronisch krank von Dr. med. Joachim Mutter

Links

2012 ETA Guidelines: The Use of L-T4 + L-T3 in the Treatment of Hypothyroidism, Wiersinga, Wilmar M.; Duntas, Leonidas; Fadeyev, Valentin; Nygaard Birte; Vanderpump, Mark P.J., in European Thyroid Journal, Juni 2012

Komplementäre Heilmethoden – Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion, Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang

Studie: Conversion to Armour Thyroid from Levothyroxine Improved Patient Satisfaction in the Treatment of Hypothyroidism, Pepper, Gary M. and Casanova-Romero, Paul Y., in Journal of Endocrinology, Diabetes & Obesity, 2014

Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, Gernot Johannes Lorenz, S. 12

PDF herunter laden: Artikel: Hashimoto Thyreoiditis alternativ behandeln – in 7 Schritten aus der Autoimmunfalle_Kristine Nickie

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: H.D.Volz @ pixelio.de

Seelenentwicklung

Körper, Psyche und Seele – sie alle hängen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Die Schulmedizin hat uns gelehrt, unseren Körper auf Fachgebiete aufzuteilen. Bei Erkrankungen geht man erst zum Allgemeinarzt, der schickt dann für jedes Organ zu einem anderen Facharzt und wenn keiner etwas findet, wird man zum Psychiater geschickt. Irgendwann ist man so verzweifelt, dass man alles glaubt, Hauptsache man bekommt endlich eine Erklärung für seine Symptome. Selten kommt es dabei allerdings zur Heilung, wenn man an chronischen Erkrankungen leidet.

Das hat leider auch zur Folge, dass wir den Blick für das Gesamte verlieren. Wer weiß schon, ob einer Erkrankung oder Verhaltensweise eine körperliche, psychische oder andere Ursache zugrunde liegt. Daher wenden sich viele meiner Klienten mit der Bitte an mich, gemeinsam die einzelnen Symptome zuzuordnen und zu ergründen, wo die Ursachen liegen könnten. Danach schauen wir dann, welche Therapeuten zur Behandlung in Frage kommen könnten.

Die Psyche als Verdauungsorgan von Emotionen

Die Psyche ist dabei ein genauso wichtiges Organ wie alle anderen Organe. Immer öfter erzählten mir die Menschen auch von ihrer Kindheit, ihrem bisweilen traumatischen Lebensweg und den Themen, die durch die Erkrankung in ihnen gesehen werden wollen. Auf dem Weg aus meiner eigenen Erkrankung habe ich selbst auch viele psychische Dinge aufgearbeitet. Und wenn sich innere Blockaden, innere Saboteure, Verbote, Gebote oder Hemmungen bei meinen Klienten zeigen, unterstütze ich sie per Skype mit analytischer Hypnose dabei,

ihre Schutzmechanismen aus der Kindheit oder auch aus früheren Leben aufzulösen und so ihre Selbstverwirklichung zu unterstützen. Denn in einer leichten Wachtrance kann man sehr elegant das Unbewusste mit dem Bewusstsein kommunizieren lassen, um so innere Konflikte aufzudecken und zu lösen. Auch viele körperliche Symptome wie Schmerzen, Allergien und chronische Erkrankungen können so wieder verschwinden.

Die Seele als Bewohner des Körpers

Aber das ist nicht alles. Denn in unserem Körper wohnt auch unsere Seele! Und die Seele ist nicht nur unsterblich, sondern reicht auch weit über den Körper hinaus. So ist sie auch mit anderen Seelen verbunden und das spüren wir auch ganz oft unterbewusst. Viele Menschen, die (online) zu mir kommen, sind hochsensibel. Und meine Vermutung ist, dass hinter einer Hochsensibilität oft auch Hellsinne stehen, die einen mehr Dinge zwischen Himmel und Erde wahrnehmen lassen, als andere Menschen. Aber viele Menschen haben damit auch Probleme. Vielfach haben sie schon in der Kindheit gelernt, dass das etwas Schlechtes sei, die Eltern davor Angst haben oder die Nachbarn reden könnten. Und so haben viele Menschen ihre Fähigkeiten unter einem dicken Panzer versteckt und vergessen.

Aber die Seele vergisst nicht. Und mit zunehmender Reife drängt sie auf Selbstverwirklichung. Und wenn man dann an diesem Panzer festhält, kann es sein, dass sich diese Hellsinne plötzlich über Panikattacken Bahn brechen. Ich höre es tatsächlich in letzter Zeit sehr oft. In meinen Augen kann der Weg zur Heilung dabei nur nach innen gehen.

Nur leider ist es gar nicht so einfach, von diesem inneren Schutz abzulassen. Denn würde man sich einfach nur öffnen, wäre man in beide Richtungen durchlässiger, als Hochsensibler würde man gute und schädigende Energien aufnehmen. Man braucht vielmehr eine selektive Öffnung, die einen gegen Fremdenergie schützt und dabei erlaubt, seine feinen Sinne zu verwenden. Auch dies war im Rahmen meiner eigenen Gesundwerdung ein wichtiger Schritt. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich jedoch gar kein spiritueller Mensch und ich wusste nicht, wie ich zu diesem Thema Zugang finden soll. Ich war auch da ein Suchender, habe sehr viel gelesen, mich zeitweise auch ziemlich eingeigelt und nach und nach gelernt, mich auf meinen Instinkt zu verlassen.

Und dann bin ich wie durch ein Wunder auf die wunderbare Britta Trachsel gestoßen bzw. sie auf mich. Sie ist Diplom-Psychologin und mediale Begleiterin und hilft Menschen dabei, ihre Spiritualität und Berufung zu entdecken. Ich habe schon einige sehr bewegende Online-Reisen per Skype mit ihr erlebt und empfinde es als Geschenk, mit ihrer Hilfe Dinge aus früheren Leben und auf Seelenebene bearbeiten zu dürfen. Sie erkennt und löst Verstrickungen, Flüche und andere Anhaftungen, die aus früheren Leben bis in unser heutiges Leben hinein reichen. Denn sie hat die besondere Fähigkeit, Fremdenergien zu finden und aufzulösen, an die ich mich nicht einmal herantrauen würde.

Higher Love Podcast

Sie hat auch einen wunderbaren Higher Love-Podcast ins Leben gerufen, um Menschen dabei zu helfen ihre eigene Spiritualität und Berufung zu finden. Mit dem Podcast möchte sie uns und unsere Seele berühren. Wer Teil der Transformationsreise sein möchte, die unsere Welt wieder zu mehr Einheit bringt, abonniert am Besten direkt den Podcast auf ihrer Seite.

Neben vielen spannenden Interviewpartnern hat sie mich auch für diesen Podcast zu meinem eigenen spirituellen Weg und meiner Hypnoseausbildung interviewt. Das Interview mit mir könnt Ihr ab Montag den 29.06.20. in Ihrem Podcast hören.

Reinkarnationshypnose

Heute habe ich meine Hypnosen ausgeweitet und unterstütze meine Klienten dabei, auch selbst in Wachtrance Themen aus früheren Leben anzuschauen und aufzulösen. Weitere Informationen dazu findest Du in einem gesonderten Beitrag über die Reinkarnationshypnose.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Functional Medicine Runde: Hashimoto Thyreoiditis

Am 10.06.2020 um 17.00 Uhr mit Eike Haas und Kristine Fredriksson

Die funktionelle Medizin ist das, was mich antreibt und den Menschen einen ganzheitlichen Blick auf ihre Gesundheit, das Zusammenspiel der Organe und das Gleichgewicht ihrer Hormone liefert.

Im Bereich der Schilddrüsenerkrankungen gehören dazu u.a. der Blick auf die Ernährung & Nährstoffversorgung, die Verdauung, die Entgiftung und den Umgang mit körperlichem und mentalem Streß.

Ich freue mich, an einer neuen Functional Medicine Runde teilnehmen zu dürfen, die am 10.06.2020 live ausgestrahlt wird. Wer diese und die noch folgenden spannenden Runden nicht verpassen möchte, registriert sich am Besten direkt auf der Seite: https://mailchi.mp/05ec605b1b85/functionalmedicinerunde

Dies ist der Link zur Aufnahme: https://youtu.be/CWSfTxOSprE

Wer über die nächsten Sendungen rechtzeitig informiert werden möchte, darf sich gerne registrieren: https://mailchi.mp/05ec605b1b85/functionalmedicinerunde

Am 15. Juli 2020 um 17 Uhr wird es die nächste Sendung zum Thema Reizdarm geben, diesmal mit Ruth Biallowonsund Dr. Hildegard Schneider Nutz!
Die funktionelle Medizin kommt ursprünglich aus den USA und ist in Europa bisher nur vereinzelt anzufinden. Es gibt jedoch eine europäische Vereinigung der Funktionellen Mediziner, die sich gegenseitig austauscht, auf Kongressen trifft und die funktionelle Medizin auch in den einzelnen europäischen Ländern

bekannt machen möchte. Sie wurde von Corinna van der Eerden und Matt Dippl ins Leben gerufen, die nun auch für den deutschsprachigen Raum eine monatlich Show zum Thema Funktionelle Medizin veranstalten. Dabei werden zwei deutschsprachige Gäste für jede Show willkommen geheißen, um eine spezifische gesundheitliche Herausforderung/ein Krankheitsbild zu besprechen:

- Was ist der Ansatz der allgemeinen westlichen Medizin und was unterscheidet den Functional Medicine-Ansatz.
- Warum es so wichtig ist, der Ursache für das Unwohlsein/die Krankheit auf den Grund zu gehen und nicht ausreicht, die Symptome zu behandeln.
- Wo kann ich anfangen, wohin kann ich gehen, wenn ich mich dazu entscheide, etwas für mich zu ändern?

In der ersten Sendung wird es um das Thema Hashimoto Thyreoiditis gehen, die ersten Gäste sind Eike Haas, einer der ersten IFM-zertifizierten Ärzte Deutschlands und Kristine Fredriksson, Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt Hashimoto.

In den folgenden Sendungen wird es u.a. um diese Themen gehen:

- Reizdarm
- Migräne
- Unfruchtbarkeit
- Hormonelle Störungen
- Burn-out
- Allergien und Asthma
- Breast Implant Illness
- Entgiftung
- und vieles mehr.

Das Ziel dabei ist es, Euch zu inspirieren und die Möglichkeit zu geben, Eure Gesundheit wieder in die eigene Hand zu nehmen. Mit zu entscheiden, was ihr für Euch richtig und sinnvoll haltet! Damit ihr täglich die Weichen für Eure beste Gesundheit stellen könnt!

Jod, Salz und andere Missverständnisse

Warum fühlen wir uns am Meer meist so gut? Welche Faktoren sind es, die uns dort tagsüber beleben und abends erschöpft ins Bett fallen lassen? Warum kann sich das irgendwann ändern, so dass wir frische Seeluft plötzlich nicht mehr zu vertragen scheinen?

Am Meer sind wir größeren Mengen von Jod und natürlichem Salz in der Atemluft und im Wasser ausgesetzt. Zusätzlich essen viele dort deutlich mehr jodhaltigen Fisch. Und wir setzen die Haut vermehrt der Sonne aus, die so Vitamin D produziert. Jod entgiftet und füllt Mängel auf, natürliches Meersalz leitet Gifte aus und Vitamin D unterstützt das Immunsystem. Warum gibt es dann eine Kontroverse um Jod?

Tatsächlich ist Jod ein uraltes Heilmittel. Es kann laut Dr. Guy Abraham Infektionen, Schwellungen, Hautanomalien, hormonelle und andere Störungen lindern. Es wirkt antiseptisch, antiviral und kann Metalle aus dem Körper ausleiten. Jod ist ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone, zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in Mikrogramm-Mengen für die Schilddrüse und in Milligramm-Mengen für Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt. Zu therapeutischen Zwecken kann es laut Dr. David Miller in Gramm-Mengen zu sich genommen werden.

Wir denken, wir wären gut mit Jod durch die Zusätze in Salz und Tierfutter versorgt oder gar überversorgt. Aber ist das wirklich so?

Manche Menschen reagieren sehr heftig auf geringste Mengen von Jod. Und doch kann das ein sicheres Zeichen eines Mangels sein…

Historie

Lynne Farrow hat in Ihrem Buch „Die Jod Krise“ eindrucksvoll die Spur des Jods bis ins prähistorische Zeitalter zurück verfolgt. So konnte sie Quellen über Ausgrabungen finden, die belegen, dass bereits vor 15.000 Jahren jodreicher Seetang zu Heilzwecken eingesetzt wurde. Algen und Seetang spielten auch vor tausenden von Jahren in der chinesischen, indischen und ägyptischen Heilkunde eine Rolle. Auch der Begründer der westlichen Medizin, Hippokrates, verschrieb Seetang zu Heilzwecken. Vor 200 Jahren wurde Jod schließlich als Element entdeckt. 1829 erfand der französische Arzt Jean Lugol die Jodrezeptur Lugolsche Lösung. Sie wurde in der Folge zur Desinfektion des Trinkwassers und gegen viele Leiden eingesetzt, wie z.B. Lungenkrankheiten, Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen, Schnupfen, Asthma, Geschwüre, Bronchitis, Syphilis, akute Entzündungen, Gicht, Taubheit und sonstige bekannte oder auch skurrile Krankheiten. Damals galt das Sprichwort „Wenn du nicht weißt, was und warum, verwende Jod und Kalium“. Bis in die 50er Jahre gab es 1.700 Heilmittel mit Jod als medizinisch wirksamen Bestandteil.

Doch dann wurde Jod plötzlich aufgrund einer einzigen zweifelhaften Studie aus dem Jahre 1948 als gefährlich für die Funktion der Schilddrüse eingestuft und verbannt. Damals wurde es versäumt, die zugrundeliegenden Fakten zu überprüfen und diese unglückliche These zum schulmedizinischen Standard erhoben. Erst im Jahre 2005 konnte Dr. Guy Abraham nachweisen, dass es sich damals um einen Irrtum gehandelt haben musste.

Wirkung von Jod

In der Literatur findet man eine Vielzahl von positiven Eigenschaften auf die Gesundheit. Anbei die bedeutendsten:

- Reguliert Stoffwechselprozessen in fast jeder Körperzelle
- Bildet die Schilddrüsenhormone Tri**jod**thyronin (T3) und Tetra**jod**thyronin (Thyroxin, T4)

- Wirkt antibakteriell und reinigt das Blut
- Neutralisiert als Antioxidans freie Radikale
- Stärkt das Immunsystem
- Klärt den Geist
- Gibt Energie
- Beruhigt den Körper
- Entgiftet Halogene wie Brom, Fluor, Chlor sowie Schwermetallen wie Quecksilber und Blei
- Regt die Oxidation und damit die Fettverbrennung an
- Verhindert übermäßiges Zellwachstum (wie bei Zysten, Knoten, Hyperplasie, Tumoren)
- Verhindert die Aufnahme von radioaktivem Jod in Drüsen und Gewebe (weswegen man es vor einem MRT mit Kontrastmittel auch nicht nehmen sollte)

Jodmangel

Zu den Symptomen eines Jodmangels gehören kalte Hände und Füße, trockene Haut, brüchige Nägel, Muskelkrämpfe, Gewichtszunahme, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Depressionen und Ödeme.

Ein Jodmangel kann in der Folge zu Kropf, Brustzysten, Brustkrebs, Prostatakrebs, Schilddrüsenunterfunktion und vielen andere Leiden führen.

Jod-Mangelerscheinungen entstehen auch dadurch, dass Brom Jod im Körper hemmt und Jod aus unserem Körper ausleitet. Brom wurde in der Vergangenheit gedankenlos in Pestiziden, Flammschutzmitteln und Lebensmitteln eingesetzt und setzt sich in Brüsten, Eierstöcken und der Schilddrüse fest. Es verdrängt das schützende Jod und verhindert die ausreichende Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen. Auch Fluor konkurriert mit Jod im Körper. Eine neue russische Studie zeigte, dass Umweltverschmutzung und vor allem Schwermetalle generell den Jodmangel vergrößern, indem sie das Jod im Körper verdrängen. Glücklicherweise ist dies jedoch reversibel und kann durch die zusätzliche Einnahme von Jod entgiftet werden, dazu weiter unten mehr.

Gerade bei chronischen Erkrankungen spielt es eine wichtige Rolle. Dr. med. Dietrich Klinghardt beschreibt Jod in seinem Artikel „Die Lyme-Borreliose

Behandlungswege jenseits von Antibiotika“ als das „vielleicht wichtigste Element bei der Behandlung der Borreliose“. Denn bei Borrelienpatienten komme es meist zu einer Verarmung von Spurenelementen, Elektrolyten und Mineralien, vor allem von Magnesium, Kupfer, Mangan, Lithium und Jod.

Jodvorkommen und Jodsupplementierung

Jod ist natürlicherweise in Algen, Seefisch und Meeresfrüchten enthalten, die letzten beiden sind jedoch spätestens seit Fukushima nicht mehr ohne genaues Hinsehen zu genießen. Man müsste jedoch täglich Fisch und Algen essen, um auf physiologische Mengen an Jod zu kommen. Geringere Dosen finden sich auch in Butter, Ananas, Artischocken, Spargel und dunklem, grünen Gemüse, aber aufgrund ausgelaugter Böden wird man seinen Bedarf damit wohl kaum noch decken können. Ein sehr schöner, natürlicher Jodlieferant ist die Braunalgen Kelp, die es auch aus dem Atlantik gibt. Sie ist eine hervorragende Quelle für eine tägliche Jodzufuhr.

Raffiniertem Salz wird vielfach Jod zugesetzt, was wir nicht nur mit dem Salz direkt, sondern auch über jodiertes Tierfutter zu uns nehmen. Allerdings verdrängt zu viel Natriumchlorid (raffiniertes Kochsalz) auch wieder Jod. Außerdem enthält raffiniertes Salz nur eine Form des Jods (in Deutschland Iodat) sowie oft auch jede Menge Chemikalien (neben den chemischen Elementen Natrium und Chlor auch oft Konservierungszusätze wie E 535, E 536, E 551 sowie Trenn- und Trocknungsmittel) und wurde seiner Mineralien beraubt. Darüber hinaus ist das Jod als Zusatz im Kochsalz extrem flüchtig.

Natürliches, unbehandeltes Salz ohne Zusätze wie z.B. Keltisches Salz oder Himalayasalz hat geringe Mengen an Jod, liefert aber wichtige Mineralien wie Magnesium, Kalium und Calcium und leitet Giftstoffe aus, die durch Jod mobilisiert werden. Es ist die perfekte Ergänzung zur täglichen Jodeinnahme.

Für die Jodhochdosistherapie (die nicht jeder braucht) raten Jod-Experten zur Einnahme der Lugolschen Lösung oder deren Tablettenform (Iodoral). Die Lugolsche Lösung enthält elementares Jod und Kaliumjodidlösung im Verhältnis 1:2. Man bekommt sie als 2%ige Lösung oder 5%ige Lösung. Auch Iodoral als

Tabletten hat dieselbe Zusammensetzung ohne den unangenehmen Jodgeschmack.

Die vermeintliche Jodunverträglichkeit

Fast nichts wird im Internet so kontrovers diskutiert wie Fluch und Segen von Jod. Dabei ist sehr viel Halbwissen im Spiel und kaum einer geht darauf ein, warum viele von uns so heftig auf die Jodeinnahme reagieren: In Abwesenheit von Jod können Brom und Flouride an den Rezeptoren andocken. Jod kann giftige Halogene wie Chlor, Brom und Fluor sowie Metalle aus dem Körper entgiften. Nimmt man bei bestehender Vergiftung im Körper Jod zu sich, löst Jod diese Gifte und es kann zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen. Gerade diese starken Entgiftungsreaktionen werden oft versehentlich mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt! Dabei sind sie in Wirklichkeit das Zeichen eines jahrelang bestehenden Jodmangels, der Platz für giftige Substanzen geschaffen hat.

Brom und Fluor können nur mit Jod neutralisiert und ausgeschieden werden. Jod ist die einzige Möglichkeit, das giftige Fluor, Chlor und Brom aus der Schilddrüse und der Zirbeldrüse zu entfernen, in der sich Fluor bei Jodmangel konzentriert.

Dies ist der Grund, warum es manchmal schwer ist, den Jodmangel zu beseitigen. Insofern sollte man sehr langsam vorgehen und eventuell erst einmal langsam mit Algen beginnen.

Diagnose eines Jodmangels

Seit 2007 gibt es in der Wissenschaft ausgehend von den USA ein Umdenken bezüglich Jod. In den deutschen Arztpraxen hält dieses Thema jedoch nur zögerlich Einzug. Es gibt aber auch in Deutschland mittlerweile einige Jodtherapeuten, die einem bei der Diagnose eines Mangels, dem Auffüllen von Jod und dem Ausleiten der Gifte helfen. Dafür wird die Jodausscheidung nach Jodeinnahme durch einen **Jod-Belastungstest** im 24-Stunden-Urin bestimmt. In Deutschland macht diesen Test das Laborzentrum Ettlingen im Auftrag von Therapeuten. Dr. Brownstein weist jedoch darauf hin, dass der Jod-Belastungstest

bei starker Vergiftung mit Brom evtl. anfangs nicht aussagekräftig sein kann. In diesem Fall kann die Jodausscheidung trotz Jodmangel sehr hoch sein, da Jod noch nicht an den Rezeptoren im Körper andocken kann.

In diesem Fall bietet sich der **Jod-Haut-Test** an, der von Dr. Klinghardt angewandt wird. Dabei wird mit der 5%igen Lugolschen Lösung ein 5 cm langes Quadrat auf die Haut gemalt. Das Jod sollte nach 24 Stunden noch sichtbar sein. Je mehr verarmt der Patient an Jod ist, desto schneller verschwindet die Braunfärbung der Haut.

Therapie

Die sanfte Jodeinnahme über die Ernährung

Für die meisten Menschen reicht der sanft Weg über die Einnahme von Kelp und evtl. zusätzlich über die Verwendung jodhaltiger Algen in der Ernährung. Sie enthalten neben Jod auch viel Vitamin E, Vitamin B12 und Eisen und sind daher insbesondere für die Schilddrüse ein Segen. Ganz nebenbei sind sie auch ein wunderbares natürliches Detox-Mittel.

Algen schmecken köstlich als Wakame-Salat, Meeresspaghetti, Beilage in Suppen, Nori-Blätter für Sushi oder sogar als Pastete auf Brot. Viele gute Rezepte dazu finden sich z.B. im Jodkochbuch von Sascha und Kyra Kauffmann. Es gibt auch ein mit Algen angereichertes Meersalz von Rapunzel.

Die Jodhochdosistherapie

Die Jodhochdosistherapie macht man kurweise, wenn es wirklich wichtig ist die leeren Zellen schnell aufzufüllen (wie im Falle von z.B. Brustkrebs) oder wenn die Jodrezeptoren so stark durch andere Halogene verschmutzt sind, dass sie Jod in kleinen Mengen gar nicht mehr aufnehmen können. Falls diese Therapie also therapeutisch sinnvoll ist, sollte man zunächst behutsam vorgehen, weil es ja zugleich ein starkes Entgiftungsmittel ist. Hierbei ist es auch wichtig, die Entgiftungsorgane und die Nebennieren beim Entgiften zu unterstützen. Dies ist

insbesondere wichtig, falls eine HPU oder eine andere Entgiftungsstörung des Körpers vorliegt. Für diese Therapie gibt es auch spezielle Therapeuten in Deutschland.

Entgiftung: Die Salzkur nach Dr. David Brownstein

Dr. Brownstein empfiehlt, bereits 3 Monate vor dem Start der Jodhochdosistherapie mit dem Salzprotokoll zu beginnen, um Gifte auszuleiten. So können die Rezeptoren ganz sanft befreit werden ohne mit heftigen Entgiftungsreaktionen rechnen zu müssen.

Hierzu verwendet er ½ Teelöffel unraffiniertes Salz ohne Zusätze (z.B. Keltisches Salz oder Himalayasalz) in Wasser. Es beinhaltet bereits natürlicherweise wichtige Mineralien wie Magnesium, Calcium und Kalium. Dieses Salz hat im Gegensatz zu raffiniertem Salz die Eigenschaft den Blutdruck zu senken, den Körper zu entsäuern sowie zu entgiften, die Nebennieren und Schilddrüse zu unterstützen und dem Körper dabei zu helfen Wasser aufzunehmen. Nach der Salzeinnahme soll man bei Bedarf alle 30-45 Minuten ein Glas Wasser trinken, bis man einen starken Harndrang verspürt.

Jodauffüllung und Co-Faktoren

Die Einnahme hoher Dosen von Jod sollte wirklich gewissenhaft nach dem Jodprotokoll durchgeführt werden. Wie gesagt, Jod ist ein mächtiges Entgiftungsmittel und man sollte seiner Leber, den Nieren und dem Lymphsystem nicht mehr Gifte zumuten, als sie ausleiten können.

Das Jodprotokoll nach Dr. Guy Abrahams, Dr. David Brownstein und Dr. Jorge Flechas sieht folgendes vor:

- Iodoral oder Lugolsche Lösung langsam steigern bis auf min. 50 mg
- Vitamin C min. 3g über den Tag verteilt (nur so viel, wie der Darm verträgt)
- Magnesiumoxid, Magnesiumglycinat oder Magnesiumcitrat 300-600mg
- Selen 200 mcg
- Vitamin B3 / Niacin langsam steigern bis auf 2 x 500mg täglich
- Vitamin B2 / Riboflavin 3 x 100 mg täglich

- ½ TL unbehandeltes Meersalz in der Nahrung
- ¼ TL unbehandeltes Meersalz in 250 ml Wasser
- umfangreiches Vitamin- und Ernährungsprogramm
- Vorsicht vor hoher Einnahme von Calcium
- 25 mg Zink
- Vitamin A
- Zitronenwasser

Einen Teil der oben genannten Co-Faktoren kann man auch sehr gut über ein gutes Multivitaminpräparat abdecken, z.B. die Two Per Day oder den Life Extension Mix.

Jod kann man übrigens vermischt mit einer Creme auch transdermal einsetzen, z.B. auf schmerzhaften Brüste oder Hoden (vorsichtig testen). Es wirkt dann sanfter und erreicht die betroffenen Stellen direkter.

Mögliche Jod-Entgiftungssymptome

- **Kopf**: Kopfschmerzen, Benommenheit
- **Schleimhäute**: Wunder Mund und Zunge, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, metallischer Geschmack im Mund, Nasennebenhöhlenschmerzen, laufende Nase, erhöhter Speichelfluss
- **Gemüt**: Angst, Depression, düstere Gedanken, Gefühlsausbrüche, Nervosität, Reizbarkeit, Apathie, Lethargie, veränderte Träume
- **Muskeln & Gelenke**: Augenlidzucken, Muskelzucken in den Füßen, Kribbeln in Händen oder Füßen, Bein- und Hüftschmerzen
- **Haut**: Akne und Ausschläge, Hautwunden, Blutschwämme, knopfartig erweiterte Blutgefäße auf der Haut, Körpergeruch
- **Haare**: Haarausfall
- **Blase & Nieren**: Reizblase, ungewöhnliche Farbe und Geruch des Urins, Nierenschmerzen
- **Darm**: Durchfall, Darmträgheit
- **Augen**: Sehstörungen
- **Hormonsystem**: Hormonelle Veränderungen, schmerzende Brüste

Bei starken Entgiftungssymptomen sollte die Jod-Einnahme für 2 Tage pausiert und mit dem Salzprotokoll sowie den Co-Faktoren weiter gemacht werden.

Jod und Hashimoto

Dr. David Brownstein schreibt in seinem Buch „Iodine: Why You Need It Why You Can't Live Without It", dass die zugrunde liegende Ursache autoimmuner Schilddrüsenerkrankungen häufig ein Jodmangel und ein Mangel an Antioxidantien ist! Wenn nicht ausreichend Jod in den Zellen vorhanden ist, kann das den Grundstein für die Zerstörung der Schilddrüsenzellen und die Entwicklung einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung wie Hashimoto oder Morbus Basedow legen.

Allerdings gilt es mit Hashimoto bei der Jodeinnahme einiges zu beachten. Wenn man Jod in kleinen Mengen (mcg) zu sich nimmt, kann es laut Brownstein tatsächlich dazu führen, dass es durch Oxidation von Iodid in Iodine „das Feuer schürt" und zu einer Zunahme der Schilddrüsen-Antikörper führt. Das ist allerdings erst der erste Schritt, der im Körper erfolgt. Wird dagegen Jod in Mengen zu sich genommen, die das übersteigen, was für die Produktion der Schilddrüsen-Hormone benötigt wird, entsteht die „magische Substanz" der Jodlipide, die die oben genannte Oxidation reguliert und abbremst, sobald sie Zellen angreift! Dr. Brownstein beschreibt in seinem Jod-Buch, dass diese wichtige Produktion der Jodlipide im Körper erst bei einer Einnahme von 15 Milligramm beginnt. Der alles entscheidende Faktor bei der Jodeinnahme unter Hashimoto im Rahmen der Jodhochdosistherapie ist in seinen Augen also die ausreichende Menge! Auch Selen leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Schilddrüsen. Antioxidantien können zudem dabei helfen, oxidativen Stress in der Schilddrüse und den Mitochondrien abzubauen.

Jod unterstützt die Produktion der Schilddrüsenhormone T3 und T4, die die meisten Hashimoto-Patienten substituieren müssen. Unter Jodeinnahme kann der Bedarf an extern zugefügten Hormonen sinken. Ich selbst konnte meine Schilddrüsenmedikamente um 90% senken.

Fazit

Laut Experten leiden 80 % der Menschen in westlichen Ländern an Jodmangel. Es kann für so viele verschiedene Leiden verantwortlich sein, dass man es bei einer chronischen Erkrankungen grundsätzlich in Betracht ziehen sollte. Man muss sich

an Jod ein wenig heran tasten. Ein guter Einstieg sind Atlantikalgen, die man in die Ernährung einbaut, sowie Kelp als Supplement. Soll es danach wirklich die Jodhochdosistherapie sein, würde ich wirklich gewissenhaft das Salzprotokoll und die Co-Faktoren berücksichtigen. Wenn man über die schwierige Anfangsphase hinweg ist, wird man mit einem großen Plus an Energie und Wohlbefinden belohnt. Wer darüber mehr erfahren möchte, den berate ich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung.

So kann man auch wieder die heilende Wirkung frischer Seeluft vertragen :-).

Dieser Artikel ist auch als PDF abrufbar und darf gerne weiter gegeben werden.

Quellen & Leseempfehlungen

Artikel Jod versus L-Thyroxin: Umfangreicher Ratgeber von Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann mit dem neuesten Stand der Wissenschaft zum Thema Jod

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie, Endokrinologen betonen Bedeutung der Jod-Prophylaxe

Kyra Hoffmann, Sascha Kauffmann, Jod. Schlüssel zur Gesundheit. – Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels

Lynne Farrow, Die Jod Krise

Uschi Eichinger, Kyra Hoffmann, Die Anti-Stress-Ernährung – Mehr Power für die Körperzellen

Dr. David Brownstein, Iodine: Why You Need It Why You Can’t Live Without It

Dr. David Brownstein, Salt Your Way to Health

Abraham, Flechas, Hakala, Iodine Sufficiency of the Whole Human Body, The Original Internist 9 (2002), 30-41

Abraham, The safe and effective implementation of iodine in medical practice,

The Original Internist 11 (2004), 17-36

Dr. Med. Dietrich Klinghardt, Die Lyme-Borreliose Behandlungswege jenseits von Antibiotika

http://www.j-lorber.de/gesund/ernaehrung/jod.htm

http://drsircus.com/medicine/iodine/iodine-deficiency

http://iodineresearch.com

Videos von Dr. David Brownstein mit Auszüge aus seinem Buch Salt Your Way to Health:

- https://www.youtube.com/watch?v=q7tpZq-o5OQ
- https://www.youtube.com/watch?v=2y5SMAyN3hk
- https://www.youtube.com/watch?v=FLtQdtDnTUU
- https://www.youtube.com/watch?v=tWpltHrQ8bY
- https://www.youtube.com/watch?v=a81QfZcVKe4

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Ilse Ketelaars by pixelio.de

Online- Entgiftungskongress 2020

Entgiftung wirklich verstehen und wirksam umsetzen

Die Entgiftung ist für mich wirklich ein Herzensthema und daher bewerbe ich diesen sehr gut recherchierten kostenlosen Online-Kongress von Unkas wirklich sehr gerne. Es geht ab Freitag den 10.01.2020 los.

Hier kann man sich kostenlos anmelden.

In dem Kongress sprechen über 28 Experten (Ärzte, Professoren, Heilpraktiker & Betroffene) darüber, wie man alltägliche Gifte vermeidet und alte Gifte dank effektiver Entgiftung los wird. Eine extrem wichtige Grundlage für ein neues und längeres Leben mit viel Energie, Gesundheit und Lebensfreude.

Der Kongress hilft dabei:

- Zu verstehen, warum du ohne eine effektive Entgiftung nicht oder nur schwerlich gesund werden kannst.
- Warum es wichtig ist Gifte zu vermeiden und wo die größten Gefahren lauern.
- Welche Strategien wirklich funktionieren und in welcher Reihenfolge man sie anwenden muss.
- Wie du bereits zu Hause schnell, einfach und auf verträgliche Weise entgiften kannst.
- Zu verstehen, warum wir nicht alle gleich sind und worauf wir am meisten

achten sollten.

Und so funktioniert der Online Entgiftungskongress:
Du meldest dich kostenfrei mit deiner E-Mail-Adresse an und erhältst dann jeden Tag ab dem 10. Januar während des Kongresses eine kurze E-Mail mit den Videos des Tages und nützlichen Zusatzinformationen.
Während des Kongresszeitraums (10.01. – 20.01.20) werden jeden Tag mehrere Expertenvideos kostenfrei zugänglich sein, die jeweils 24 Stunden auf Laptop, PC oder Handy angesehen werden können.
Lerne also bequem von zu Hause wie eine wirksame Entgiftung gelingt.

Hier kann man sich kostenlos anmelden.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses, halte dieses Thema aber für extrem wichtig, kenne viele Referenten und bewerbe ihn daher gerne im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

Der Autoimmunkongress geht in eine neue Runde!

Du leidest an einer Autoimmunerkrankung? Viele wissen es nicht, aber eine Autoimmunerkrankung kommt selten allein und dazu zählen neben Hashimoto auch Neurodermitis, Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1, Sklerodermie, Lichen Sclerosus, Schuppenflechte, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa uvm.

Es war mir eine große Ehre, Rednerin auf dem kostenlosen Online-Autoimmunkongress zu sein und mit anderen Experten über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf Autoimmunerkrankungen und deren Behandlung aufzuklären. Der erfolgreiche Kongress wurde 2017 erstmalig ausgestrahlt und wird nun mit alten und neuen Inhalten wiederholt. Mit einer Registrierung unter www.autoimmunkongress.de erhält man vom 29.11. bis zum 09.12.2019 kostenfreien Zugriff auf alle Interviews.

30 Experten vermitteln dort in spannenden Interviews, wie es zu Autoimmunerkrankungen kommt und was man tun kann, falls man betroffen ist. Oft werden mit Medikamenten nur Symptome bekämpft, aber die eigentlichen Ursachen der Symptome bleiben unbehandelt. Das soll sich ändern und dafür sprechen in diesen 8 Tagen zahlreiche Professoren, Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater. Ich freue mich, Teil dieser Bewegung zu sein und Menschen damit aufklären zu können. Mein Vortrag wird am 2. Kongresstag ausgestrahlt und wird dann für 24 Stunden kostenfrei zu sehen sein.

INHALTE

Der Autoimmunkongress gibt wichtige Informationen, um:

- Zu verstehen, welche Rolle der Darm bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen spielt und was man verändern sollte.

- Zu erkennen, wie Umweltgifte den Körper dazu bringen gegen sich selbst zu arbeiten.
- Zu verstehen, welchen starken Einfluss die tägliche Ernährung auf die Entstehung von Autoimmunerkrankungen hat und wie man durch das Einhalten eines Ernährungsprotokolls Erfolge erzielen kannst.
- Über die neuesten Forschungsergebnisse in Bezug auf Autoimmunerkrankungen Bescheid zu wissen.
- Strategien zu entwickeln, um das Risiko für die Entstehung von Autoimmunerkrankungen zu reduzieren und bereits bestehende Autoimmunerkrankungen in Remission zu bringen.

ZIELGRUPPE

Der Kongress richtet sich an:

- Menschen, die selber von Autoimmunerkrankungen betroffen sind oder jemandem in der Familie helfen wollen
- Menschen, in deren Familien Autoimmunerkrankungen gehäuft auftreten und die dem Ausbruch bei sich und ihren Kindern präventiv vorbeugen wollen.
- Menschen in Gesundheitsberufen, die ihre Patienten mit Autoimmunerkrankungen besser behandeln können möchten.

ABLAUF DES ONLINE-KONGRESSES

Der Online Autoimmunkongress 2019 findet vom 29.11. bis 09.12.2019 statt. Täglich werden im virtuellen Konferenzraum 4-5 Interviews mit Experten auf ihrem Gebiet gezeigt. Man braucht sich nur rechtzeitig zu registrieren, um kostenlosen Zugang zum Konferenzraum zu erhalten und erhält dann vor Beginn des Kongresses die wichtigsten Infos & den Programmplan. Den kompletten Autoimmunkongress wird man auch in einem Paket erwerben können, falls man es nicht schafft, alles innerhalb der 8 Tage anzuschauen oder es für später sichern möchte.

Sei dabei und melde dich beim Veranstalter konstenfrei an unter: www.autoimmunkongress.de

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

Bildrechte: Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GBR

Kräuter zur Unterstützung der Schilddrüsenfunktion

Heilkräuter werden seit tausenden von Jahren von der naturheilkundlichen Medizin eingesetzt, um Körperfunktionen zu normalisieren. Gerade bei Autoimmunkrankheiten, bei denen der Körper in der Regel durch mehrere, schädigende Ereignisse aus dem Gleichgewicht geraten ist, können Heilkräuter erstaunliche Resultate erzielen. Ganzheitliche Ärzte setzen sie auch ergänzend zu einer schulmedizinischen Behandlung ein.

Eine Schilddrüsenunterfunktion hat in der Regel drei Hauptursachen:

- Zu geringe T3- und/oder T4-Produktion.

- Schlechte Konversion des inaktiven Hormons T4 in das aktive Hormon T3.
- Zu hohe Produktion von reversem T3 (rT3) (was aus der schlechten Konversion resultiert).

Gegen diese körperlichen Fehlfunktionen sind ein paar Kräuter gewachsen, die in der östlichen Medizin schon lange bekannt sind, nämlich:

- Ashwagandha: Soll die T3- und T4-Produktion anregen.
- Guggul: Soll die Konversion von T4 in T3 verbessern.
- Koreanischer Ginseng: Soll die Konzentration von reversem T3 (rT3) abbauen.

Ashwagandha

Ashwagandha ist in Deutschland unter dem treffenden Ausdruck **Schlafbeere** bekannt, da es beruhigend wirkt und einen tiefen Schlaf fördert. Allerdings kann es weit mehr als das. Ashwagandha nimmt in der ayurvedischen Pflanzenheilkunde einen ähnlichen Platz ein wie Ginseng in der chinesischen Medizin. Es soll Energie geben und Erschöpfung nehmen, Nerven und Hormone ausgleichen, Herz und Schlaf unterstützen, aphrodisierend, blutreinigend und verjüngend wirken.

Ashwagandha wird gerne bei chronischen Krankheiten eingesetzt. Es ist eine kostbare, nährende Heilpflanze, besonders für Muskulatur, Knochenmark und Samenproduktion und wird bei allen Formen von Schwäche und Mangelzuständen des Gewebes eingesetzt. Als Adaptogen kann es einen positiven Effekt bei stressinduzierten Krankheiten ausüben und den Körper wieder in sein Gleichgewicht bringen. Es reduziert das Stresshormon Cortisol und kann daher bei beginnender **Nebennierenschwäche**, Depressionen und Angstzuständen helfen.

Ashwagandha ist in der Lage, die Produktion der **Schilddrüsenhormone T3 und T4** signifikant anzuregen und den TSH Level zu normalisieren. Dies wurde durch diverse Studien belegt.[1,2,3] Die Anwendung sollte kurähnlich erfolgen.

Guggul (indische Myrrhe)

Guggul soll reinigend und verjüngend wirken. Ihm wird nachgesagt, die weißen Blutkörperchen zu vermehren, desinfizierend auf Körperausscheidungen zu wirken, Lungen, Haut und Schleimhäute zu reinigen und wird vor allem bei

chronischen Beschwerden eingesetzt. Laut indischer Kräuterheilkunde reguliert es die Menstruation, reduziert Fettgewebe, Toxine sowie Geschwulstbildungen, wirkt gegen Rheuma und katalysiert die Geweberegeneration, vor allem die des Nervengewebes. Demnach **regt es den Stoffwechsel an**, kann Übergewicht reduzieren und kann eine senkende Wirkung auf erhöhte Cholesterin- und Triglyceridwerte haben.

Studien zufolge steigert Guggul die Jodaufnahme in der Schilddrüse und regt die Aktivität des Enzyms 5'Dejodinase an. Dies wiederum unterstützt die **Konversion der Schilddrüsenhormone T4 in T3**, so dass der Körper über höhere T3-Level verfügen kann.[11'12'13]

Koreanischer Ginseng

Dem Ginseng hat man die Ehrenbezeichnung „**Allheilmittel**" gegeben, denn die nur im Ginseng enthaltenen Wirkstoffe der Ginsenoside sollen als Adaptogene vielfache, ausgleichende Wirkungen auf Körper und Seele haben. Wenn wir in Deutschland von Ginseng sprechen, dann ist damit der echte, koreanische Panax Ginseng C. A. Meyer gemeint, der in Korea Insam genannt wird und über 30 bekannte Ginsenoside, 15 Aminosäuren und zahlreiche Vitamin und Spurenelemente verfügt.

Koreanischer Ginseng kann dabei helfen, Stoffwechsel- und Organfunktionen auszugleichen, gesunde T3- und T4-Level zu unterstützen und **reverses-T3 zu reduzieren**, was in zu großen Mengen die T3-Rezeptoren blockieren kann.[21] Auch das typische Symptom einer Schilddrüsenunterfunktion – die kalten Hände und Füße gerade bei Frauen – kann der koreanische Ginseng nachweislich signifikant verbessern.[22]

Fermentierter, koreanischer Ginseng verfügt über größere Mengen an Ginsenosiden, die vom Körper um ein Vielfaches besser aufgenommen werden können.[31]

Produkte

Ein gutes Produkt, welches diese 3 Heilkräuter und weitere wirksame Substanzen für die Schilddrüse in sich vereint, ist das Triple Action Thyroid von Life Extension.

Ein weiteres sehr schönes Produkt ist der Thyroid Support Complex von pure encapsulations mit Ashwagandha und Guggul sowie weiteren hilfreichen Wirkstoffen für die Schilddrüse und zum Abnehmen (Coleus forskohlii)

Quellen:

Mit Phytaminen heilen

Ginseng & mehr

Life Extension Magazin

[1] vgl. Panda S, Kar A., Withania somnifera and Bauhinia purpurea in the regulation of circulating thyroid hormone concentrations in female mice, J Ethnopharmacol, November 1999, Seite 233-9.

[2] vgl. Panda S, Kar A., Changes in thyroid hormone concentrations after administration of ashwagandha root extract to adult male mice, J Pharm Pharmacol, September 1998, Seite 1065-8.

[3] vgl. Gannon JM, Forrest PE, Roy Chengappa KN, Subtle changes in thyroid indices during a placebo-controlled study of an extract of Withania somnifera in persons with bipolar disorder, J Ayurveda Integr Med., Oktober-Dezember 2014, Seite 241-5.

vgl. [11] Panda S, Kar A., Guggulu (Commiphora mukul) potentially ameliorates hypothyroidism in female mice, Phytother Res., Januar 2005, Seite 78-80.

Vgl. [12] Panda S, Kar A., Guggul u (Commiphora mukul) induces triiodothyronine production: possible involvement of lipid peroxidation, Life Sci., 1999, Seite 137-41.

Vgl. [13] Tripathi YB, Malhotra OP, Tripathi SN, Thyroid Stimulating Action of Z-Guggulsterone Obtained from Commiphora mukul, Planta Med., *Februar* 1984, Seite 78-80.

Vgl. [21] Dai X, Zhou Y, Yu X., Effect of ginseng injection in treating congestive heart failure and its influence on thyroid hormones, Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He

Za Zhi, April 1999, Seite 209-11.

vgl. [22] Park KS, Park KI, Kim JW, et al., Efficacy and safety of Korean red ginseng for cold hypersensitivity in the hands and feet: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial, J Ethnopharmacol, Dezember 2014, Seite 25-32.

vgl. [31] Jin H, Seo JH, Uhm YK, Jung CY, Lee SK, Yim SV, Pharmacokinetic comparison of ginsenoside metabolite IH-901 from fermented and non-fermented ginseng in healthy Korean volunteers, J Ethnopharmacol, Januar 2012, Seite 664-7.

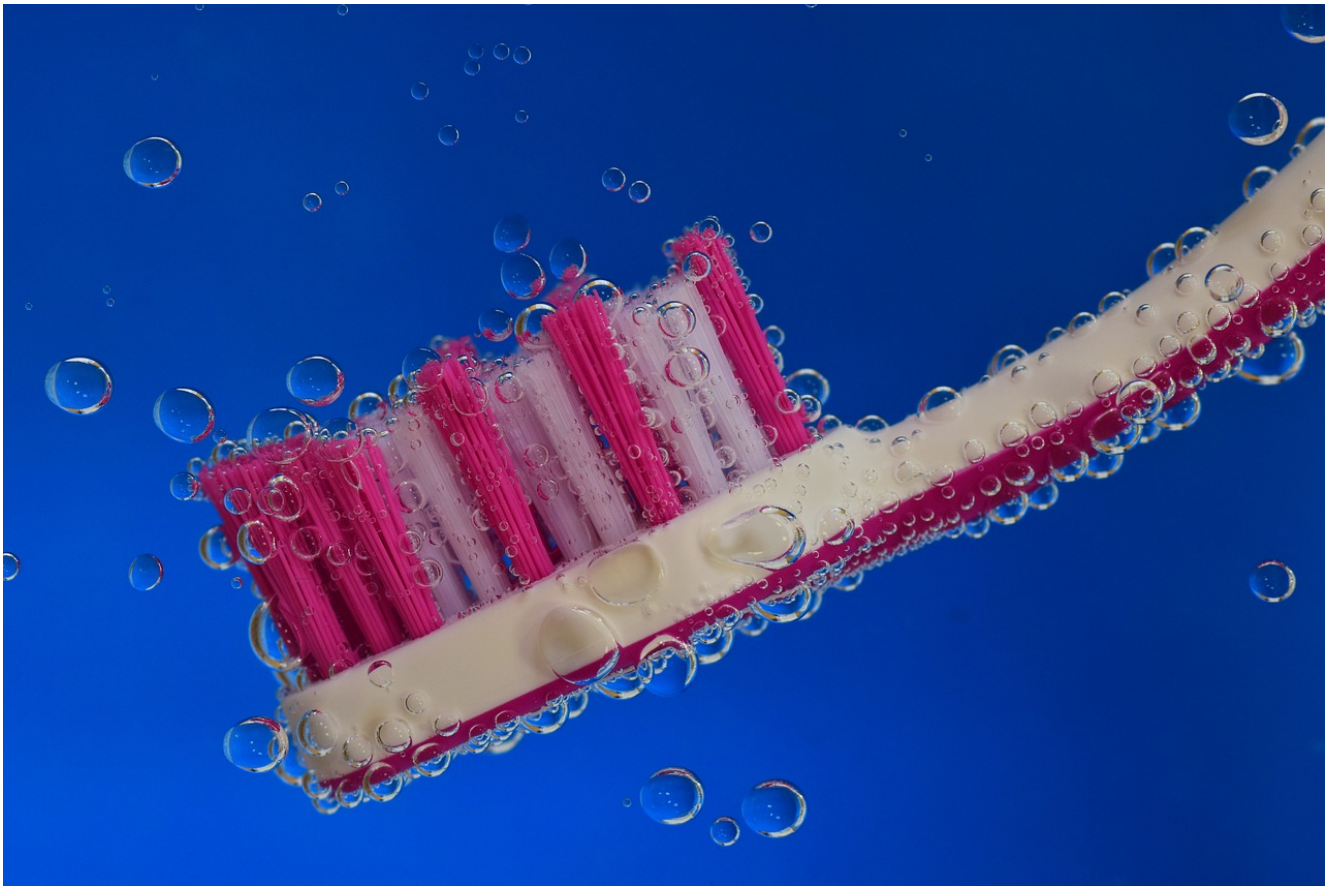
Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Diese Informationen basieren auf Studien und Veröffentlichungen, für deren Richtigkeit keine Haftung übernommen wird.

Bildrechte: Peter Pleischl by pixelio

Fluoridfreie Zahnpasta selber

machen



Wenn man anfängt sich über einen gesunden Lebensstil Gedanken zu machen, kommt man an dem Thema Zahnpasta irgendwann nicht mehr vorbei. Denn die meisten Produkte enthalten neben diversen chemischen Substanzen auch Fluoride.

Fluoride wurden früher medikamentös verabreicht, um eine überschießende Schilddrüse zu stoppen. Denn Fluoride können nachweislich die Schilddrüsenfunktion stören. Eine ausreichende Jodzufuhr kann diesen Effekt übrigens mildern.[1]

Es gibt mittlerweile einige gute Zahncremes mit natürlichen Zutaten und ohne Fluoride zu kaufen. Mir gefällt z.B. die Weleda Calendula Zahncreme oder die zeolith-haltige Zahncreme.

Ich habe mir eine spezielle Zahnpasta mit gesunden Zutaten und ohne Fluoride zusammen gebraut, die ich hier mit Euch teilen möchte. Sie ist schnell und einfach herzustellen und alle Zutaten bestehen aus Lebensmitteln. Aber bitte

beachtet, dass es mein Privatrezept ist und keine Empfehlung für Eure Zahnpflege darstellt. Ich benutze die selbstgemachte Zahncreme im Wechsel mit anderen Zahncremes, da man Natron und Zeolith aufgrund ihrer abrasiven Eigenschaften nicht täglich verwenden soll.

Rezept:

- 60 g Kokosöl: Forscher haben bewiesen, dass Kokosöl Karies aufhalten kann. Denn Kokosöl hemmte stark das Wachstum der meisten Stämme von Streptokokken-Bakterien einschließlich Streptococcus mutans – ein säureproduzierendes Bakterium, welches eine Hauptursache für Karies ist.[2]
- 30 g Xylith: Xylith hemmt nachweislich das Wachstums von Kariesbakterien im Mundraum, reduziert Zahnbelag und trägt zur Remineralisierung des Zahnschmelzes bei.[3]
- 15 g Natron: Natron ist eine weiche kristalline Substanz, die ein mildes Schleifpotential besitzt. Sie tötet Bakterien ab und neutralisiert sowie entgiftet bakterielle Säuren und Toxine, die sich in Plaques (bakteriellen Biofilmen) bilden.[4] Zu viel Natron kann allerdings den Zahnschmelz angreifen, daher sollte man es nicht täglich anwenden.
- 1 g Nelkenpulver: Nelken haben eine wachstumshemmende Wirkung gegen kariesverursachenden Keime (Streptococcus mutans) und werden sogar in einer Studie zur Verwendung in Zahncremes empfohlen.[5]
- 1 g Zeolith: Zeolith bindet Gifte, Bakterien und überschüssige Säuren. Allerdings kann es ebenfalls wie Natron auf Dauer abrasiv auf den Zahnschmelz wirken.
- 15 Tropfen Propolis: Propolis kann laut einer Studie die dentale Plaque und die Gesundheit des Zahnfleisches positiv beeinflussen. Gerade Menschen mit Zahnfleischentzündungen profitieren von der Verwendung einer propolis-haltigen Zahnpasta.[6]
- 15 Tropfen Pfefferminzöl o. ä. je nach Geschmack: Es reduziert Schwellungen und sorgt für frischen Atem.

Alles mit einem Mixer cremig rühren und in kleine Glastiegel füllen. Wir benutzen ein kleines Buttermesser, um die Zahnpasta auf die Zahnbürste zu geben.

Fazit:

Die Zahncreme ist großartig und mein Zahnarzt ist zufrieden mit Zähnen und Zahnfleisch. Wir haben deutlich weniger Zahnbeläge und gesundes, festes Zahnfleisch. Und das Beste: jedes Familienmitglied kann sich nach Belieben seinen eigenen Geschmack mixen .

Quellen:

[1] Fluoride exposure and thyroid function among adults living in Canada: Effect modification by iodine status: Effect modification by iodine status, Malin et. al. In: Science direct

[2] Coconut oil inhibits caries, Athlone Institute of Technology, Ireland. In: British Dental Journal

[3] Effectiveness of xylitol and polyol chewing gum on salivary streptococcus mutans in children: A randomized controlled trial, Aluckal, E., Ankola, A. In Pubmed.

[4] What Are You Brushing With? A few comments on the subject of dentifrices, Keyes, P.

The Microbiology of Primary Dental Caries, Tanzer, D. et. al. In: pubmed

[5]Anticariogenic potentials of clove, tobacco and bitter kola, Uju D., Obioma N. In: pubmed

[6]Influence of the toothpaste with brazilian ethanol extract propolis on the oral cavity health, Skaba D. et. al. In: pubmed

---

Rechtlicher Hinweis:

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten

Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Pixabay

Mein Weg aus der Borreliose zum Gesundheitscoach – Portrait bei Bio360

Bio360 – zurück ins Leben

Bio360 ist ein Biohacking Podcast für mehr Energie und Gesundheit. Spannende Interviewpartner aus der Naturheilkunde machen den Podcast zu einem wertvollen Potpuri an ganzheitlichen Anregungen für mehr Lebensqualität. Themen wie Heilpilze, Erdung, Schutz vor Elektrosmog, Ernährung, das Coimbra-Protokoll, Zahnstörfelder oder Atemtechniken zeigen, wie vielfältig der Podcast ist und laufend kommen neue Beiträge hinzu.

Mein Interview mit Unkas Gemmeker

Ich freue mich, dass auch ich zu einem Interview eingeladen und von Unkas Gemmeker portraitiert wurde. Anbei der Beitrag auf der Bio360-Seite: 091 Mein Weg aus der Borreliose zum Gesundheitscoach – Portrait mit Kristine Nickie Fredriksson

---

Die Inhalte der Seite vermitteln weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen

gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Die Basaltemperatur zur Diagnose einer Schilddrüsenunterfunktion

Der amerikanische Experte der Schilddrüsentherapie, Broda Barnes, M.D., empfiehlt die äußerst billige und hocheffiziente Untersuchungsmethode der axilläre Basaltemperatur.

Dabei soll man frühmorgens im Bett als allererstes die Temperatur unter der Achsel messen.[1] Idealerweise verwendet man hierfür ein Basalthermometer, mit dem man über den Piepton hinaus messen kann. Man sollte insgesamt mindestens 3 Minuten messen. Dabei lassen sich folgende Rückschlüsse ziehen:

- Lieg die Temperatur zu diesem Zeitpunkt unter 36,4 – 36,8° C, ist dies ein Anhaltspunkt für eine Unterfunktion
- Bei Frauen mit Menstruation sollte die Temperatur in der 2. Zyklushälfte 37,2 – 37,4° C betragen. Steigt die Temperatur nicht (ausreichend) in der 2. Zyklushälfte, ist das ein Hinweis auf einen Progesteronmangel.
- Zu hohe Werte sind übrigens nicht zwingend ein Zeichen der

Überfunktion. Erhöhte Temperatur kann zahllose Ursachen haben.
- Schwankt die Durschnittstemperatur von Tag zu Tag um mehr als 0,1° C, benötigen die Nebennieren Unterstützung.[2]

Die Methode konnte er empirisch an Tausenden von Patienten nachweisen, sie wurde seit über 50 Jahren weltweit immer wieder bestätigt und jeder kann sie selbst durchführen.

Wer Unterstützung auf seinem Weg zur Gesundheit sucht, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung in Anspruch nehmen.

---

[1] vgl. Schlett, Siegfried und Gerz, Wolfgang, „Komplementäre Heilmethoden – Ganzheitliche Therapie bei Störungen der Schilddrüsenfunktion“

[2] vgl. Bowthorpe, Janie A., „Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!“, S. 96

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Simone Hainz / pixelio.de

Die IST-Diagnostik – Krankheit ist messbar, auch wenn das Labor schweigt

Modern Gerätemedizin trifft auf uraltes, medizinisches Wissen.

Wo die Gerätemedizin nicht mehr weiter kommt, wird eine der ältesten alternativen Behandlungsmethoden interessant – die Akupunktur. Sie wurde bereits im 8. Jahrhundert vor Christi in einem medizinischen Lehrbuch dokumentiert.

Wir haben es dem großen Entdecker Dr. Reinhold Voll zu verdanken, der dieses Wissen aufgriff, weitere Meridianverläufe entdeckte und mit der Elektroakupunktur ein hocheffektives Diagnosesystem über die Haut entwickelte. Voll erkannte, dass der Aktionsstrom jedes einzelnen Organs an den Akupunkturpunkten elektrisch messbar ist. Denn jedes Organ ist über Meridiane (Energiebahnen) mit den Akupunkturpunkten in Füßen und Händen verbunden.

Akupunkturpunkte verhalten sich wie Sensoren mit Empfänger- und Sendefunktion. Sie stehen in enger Wechselbeziehung mit dem Körperinneren, so dass an ihnen Organinformationen abgerufen und gesendet werden können.

Je nach Krankheitsprozess ergibt diese Messung unterschiedliche Ergebnisse, die Hinweise auf einen entzündlichen, allergotoxischen oder degenerativen Krankheitsprozess geben.

Die IST-Diagnostik nach Dr. Fonk ist ein elektrophysikalisches Testkonzept mit reproduzierbarer Aussage und immunsystemischem Testaufbau (IST). Dabei bedient sie sich der Messmethode der Elektroakupunktur nach Dr. Voll.

Fr. Dr. Fonk definierte für den Test per Elektroakupunktur eine standardisierte Vorgehensweise und spezielle Testsätze in Form von Nosoden.

Diagnose

Die IST-Diagnose erfolgt in zwei Schritten:

- Auffinden der Organstörung anhand der Akupunkturpunkte an Händen und Füßen: Zeigt das Gerät einen Wert von 50 an, ist das Organ gesund. Bei Werten zwischen 50 – 100 kann man von einer Entzündung, einem allergotoxisch- oder physikalisch bedingtem Reizzustand ausgehen. Werte unter 50 deuten auf eine Organschwäche bzw. degenerative Veränderungen.
- Klärung der Ursache der Organstörung anhand von potenzierten Pathogenen (Nosoden): Dies sind nach homöopathischen Gesetzen hergestellte, sterile Verdünnungen in unterschiedlichsten Potenzen (D 3 bis max. D 30) aus nahezu allen krankmachenden Substanzen, sowie aus Gewebe und Produkten erkrankter Organe. Das potenzierte Pathogen gibt durch das Ampullenglas eine ihm eigene, messbare energetische Strahlung ab. Die Ursache für eine Organstörung ist dann gefunden, wenn sich der pathologische Messwert mit Hilfe eines potenzierten Pathogens auf den Normalwert 50 ausgleichen lässt. Denn die energetische Strahlung des potenzierten Pathogens ist in Stärke und Frequenz mit der vom kranken Organ ausgehenden energetischen Strahlung identisch und bewirkt so die Normalisierung des pathologischen Reaktionsstroms (Kompensationsmethode). Denn aufgrund des Wirkprinzips der isopathischen Nosoden kommt es zur gewünschten Toxinausscheidung bzw. -Inaktivierung.

Ursache für Organstörungen sind vor allem Toxine von Pathogenen oder Krankheitsprozessen, die der Körper nicht unschädlich machen kann. Sie verbleiben im Lymph- bzw. Grundregulationssystem und können bei geschwächter Abwehrlage zum Störfaktor werden. Insbesondere durch Herde, Infektionserkrankungen, Darmparasiten, „Erbtoxine“ (z.B. Tuberkulose), Umwelttoxine, Medikamente, Impfstoffe, Zahnwerkstoffe und Elektrosmog können Organstörungen ausgelöst werden.

Therapie

Ziel der Behandlung ist es, die gestörte Organfunktion wieder zu normalisieren. Störenden Krankheitsfaktoren werden mit Hilfe der Isopathie unschädlich gemacht, so dass das Immunsystem regenerieren kann (sofern es noch regulierbar ist). Dabei geht man davon aus, dass das, was eine Krankheit hervorruft, sie auch heilt. Insofern sind die ausgetesteten potenzierten Pathogene gleichzeitig die Grundlage der Therapie. Mit steigender Potenzierung nimmt die pathologische energetische Strahlung des gestörten Organs ab. Parallel dazu verhält sich die entsprechende Toxinausscheidung bzw. Inaktivierung.

Nicht nur Nosoden, sondern auch andere Medikamente der Allopathie, Phytotherapie oder orthomolekularen Medizin lassen sich auf der Basis der IST-Diagnostik individuell nach Bedarf, Verträglichkeit und erforderlicher Dosis austesten.

Eigene Erfahrungen

In meinen Augen ist die IST-Diagnostik eine der besten Methoden, die es gibt, um Erreger und Störfelder im Körper ausfindig zu machen und zu eliminieren. Ich habe es am eigenen Leib erlebt, mir hat die IST-Therapie mein Leben zurück gegeben und ich werde ihr ewig dafür dankbar sein. Auch für Kinder eignet es sich übrigens hervorragend, weil es nicht-invasiv diagnostiziert und mit sanften Methoden therapiert.

Links

Weitere Informationen findet man unter: www.ist-akademie.de

Auf den Seiten der IST-Akademie befindet sich eine Liste der ausgebildeten IST-Therapeuten in ganz Deutschland.

Für diejenigen, die sich selbst mit der Materie näher auseinandersetzen möchten, hat Dr. med. Ingrid Fonk ein sensationelles Buch über die IST-Diagnostik geschrieben: Krankheit ist messbar auch wenn das Labor schweigt – Für die Humanmedizin Immunsystemischer Testaufbau (IST).

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: IST-Akademie

Medizinischer Wasserstoff für gesunde Mitochondrien und Zellerneuerung

Es gibt in Nordenau eine Heilquelle, zu der jährlich Tausende von Menschen pilgern, um das besondere Wasser zu trinken. Patienten, die den Stollen regelmäßig besuchten und das Wasser tranken, spürten Besserungen bei Erkrankungen wie z.B. Tinnitus, Herzkreislaufbeschwerden, Atemwegsproblemen, Wirbelsäulensyndrom,

Verdauungsproblemen, Schlafstörungen oder Diabetes. Wissenschaftler sind dem sog. Nordenau-Phänomen auf den Grund gegangen und haben verblüffendes festgestellt: Das Wasser der Nordenau-Quelle enthält ungebundene Wasserstoffatome!

Was hat es mit dem Wasserstoff auf sich, der seit 10 Jahren auch mehr und mehr in der Medizin eingesetzt wird?

Wasserstoff im Körper

Molekularer Wasserstoff (H_2) ist ein relativ junges, aber vielversprechendes Thema in der Medizin. Es wirkt auf der einen Seite **antioxidativ** auf oxidativen Stress und freie Sauerstoffradikale und unterstützt auf der anderen Seite die **Energieerzeugung in den Mitochondrien**. H_2 kann die Verhaltensweisen von entzündungs-, allergie-, Zelltod- und oxidationsfördernden Proteinen hemmen oder verändern. Diese Proteine sind an vielen chronischen oder akuten Erkrankungen beteiligt. [1]

Normalerweise wird Wasserstoff im Rahmen des **Zitronensäurezyklus** aus Kohlehydraten extrahiert und für die NADH-Produktion im Körper eingesetzt. Er reagiert dann mit Sauerstoff und erzeugt Elektronen für die ATP-Moleküle in den Mitochondrien. [1]

Wird **Wasserstoff als reines Gas oder gelöst in Flüssigkeiten** aufgenommen, kann es diesen aufwändigen Prozess umgehen, denn es ist in kürzester Zeit in der Zelle und steht den Mitochondrien zur Energieproduktion zur Verfügung. Wasserstoff ist so klein, dass es fast keine physikalische Masse besitzt, so fast alle Stoffe durchdringt und sich sehr schnell im Organismus verteilt. Dadurch kann es auch die Blut-Hirn-Schranke passieren und seine positiven Effekte im Gehirn verrichten. [2]

Oxidativer Stress und freie Sauerstoffradikale – Auslöser vieler

Erkrankungen

Es ist mittlerweile bekannt, dass **oxidativer Stress** bei so gut wie allen Herz-Kreislauf-, rheumatischen, gastrointestinalen, neurodegenerativen, metabolischen, neoplastischen und andere Erkrankungen eine essentielle Rolle spielt und den Alterungsprozess steuert. [3 ,4, 5, 6]

Dabei werden **freie Radikale** als Nebenprodukte des oxidativen Stoffwechsels erzeugt. Es handelt sich dabei um **reaktive Sauerstoff-Spezies (Sauerstoffradikale)** und **reaktive Stickstoffspezies**. In einem gesunden Körper und einem normalen Ausmaß ist der Körper in der Lage, diese wieder abzubauen. Nehmen diese jedoch Überhand, können sie Schäden an zellulären Makromolekülen erzeugen, was schließlich zu zellulären Dysfunktion, Zelltod oder sogar zur Entstehung von Krankheiten führt. [7], [8]

Mitochondrien sind von oxidativem Stress stark betroffen. Geringe Konzentrationen freier Radikale werden normalerweise durch zelluläre Antioxidatien neutralisiert. Eine zu hohe Konzentration freier Radikale verursacht unter pathologischen Bedingungen jedoch Schäden an den Mitochondrien. Und die mitochondriale Dysfunktion ist bei nahezu allen chronischen Erkrankungen ein großes Thema. Die Konsequenz dieser Entwicklung ist der Zelltod. [9]

Oxidativer Dauerstress wird u.a. durch Umweltbelastungen wie eSmog und Umweltgifte erzeugt, durch Nährstoff- und Bewegungsmangel, Medikamente, Strahlentherapie, Pestizide oder Lebensmittelzusatzstoffe. [10]

Forschung

Schon lange wird in der Medizin nach Antioxidantien gesucht, die einem Übermaß an schädlichen freien Radikalen entgegen wirken, um so bei vielfältigen akuten und chronischen Erkrankungen helfen zu können. Der Nachteil vieler dieser Antioxidantien als Nahrungsergänzungsmittel ist, dass sie dadurch auch in Prozesse des Immunsystems eingreifen und dieses stören können. [11]

Im wissenschaftlichen Nature Medicine erschien im Mai 2007 erstmalig eine japanische Studie zum therapeutischen Einsatz von Wasserstoff. Dr. Ikuroh

Ohsawa et al. konnten darin den Nutzen von Wasserstoff als **therapeutisches Antioxidans durch selektive Reduzierung zytotoxischer Sauerstoffradikale** nachweisen. Wichtig ist dabei das Wort „selektiv“, denn anders als andere Antioxidantien wandelt es ausschließlich übermäßigen Sauerstoff zu Wasser um und greift nicht in die lebensnotwendigen Oxidationsprozesse im Körper ein. [12]

Einen sehr schönen Überblick über die vielfältigen klinischen Effekte von Wasserstoff gibt die internationale Studie Clinical Effects of Hydrogen Administration: From Animal and Human Diseases to Exercise Medicine von Nicolson et al. mit wissenschaftlicher Beteiligung aus den USA, Uruguay, Mexiko und Japan.

Darüber hinaus gibt es bereits mehrere Hundert klinische Studien über die Wirksamkeit und Sicherheit von medizinischem Wasserstoff für therapeutische Zwecke. Viele davon findet man auf Fachportalen wie z.B. Molecular Hydrogen Studies, Molecular Hydrogen Foundation oder Medical Gas Research.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich die Autoren über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Wasserstoff in der Medizin einige sind. Die positiven Auswirkungen auf die Gesamtgesundheit sind dabei wirklich faszinierend und das, obwohl bis heute keinerlei Nebenwirkungen oder Kontraindikationen gefunden wurden.

Arten der Einnahme

Molekularer Wasserstoff kann als Gas eingeatmet, in einer Salzlösung injiziert oder in Wasser gelöst getrunken werden.

Die **Inhalation von H_2-Gas** über eine Maske, Nasenkanüle oder ein Beatmungsgerät (mit einer Konzentration von <4%) ist die einfachste Methode, medizinischen Wasserstoff aufzunehmen. Diese Methode erfordert jedoch ein entsprechendes Gerät.

Wasserstoff kann auch als **injizierbare Kochsalzlösung** verabreicht werden.

Das Trinken von **Wasserstoffwasser** ist jedoch mit Abstand die einfachste, praktischste und effektivste Methode der H_2-Verabreichung. [13]

Nebenwirkungen sind nicht bekannt, auch nicht bei langjähriger Anwendung. Wasserstoff wird seit Jahren problemlos in Tauchgasgemischen verwendet, um die Dekompressionskrankheit beim Tauchen in großen Tiefen zu verhindern. Auch in anderen Formen, wie z.B. H_2-Wasser, gibt es keine toxischen oder Sicherheitsbedenken. [13]

Einsatzgebiete

Durch seine milden, aber effizienten, antioxidativen Eigenschaften, kann Wasserstoff u.a. anti-apoptotische (den Zelltod verhindernde), anti-entzündliche, anti-allergische und metabolische Effekte in Zellen und Geweben verursachen, indem es oxidativen Stress und überschüssige Mengen an Sauerstoffradikalen und reaktive Stickstoffspezies reduziert. [2]

Daneben kann Wasserstoff offensichtlich auch die Genregulation positiv beeinflussen, die durch Sauerstoffradikale und reaktive Stickstoffspezies gestört wird. [14]

Nicolson et al. trägt im International Journal of Clinical Medicine eine eindrucksvolle Liste von 338 Studien zum erfolgreichen Einsatz bei folgenden Erkrankungen und Einsatzbereichen zusammen: [13]

- Entzündliche Erkrankungen
- Verletzungen in z.B. Gehirn, Lunge, Niere, Netzhaut, Leber oder Bauchspeicheldrüse
- Infektionen und Blutvergiftung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder periphere Arterienerkrankung
- Neurodegenerative Erkrankungen wie Amyotrophe Lateralsklerose/ALS, Parkinson, Alzheimer oder Huntington
- Metabolische Krankheiten wie das metabolische Syndrom mit Fettleibigkeit, Insulinresistenz, Dyslipidämie und Hypertonie
- Ischämie/Minderdurchblutung und Reperfusion, häufig im Herzen, Gehirn, Niere, Leber, Netzhaut, Lunge oder Magen-Darm-Trakt
- In der Strahlen- und Krebsbehandlung
- Für Haut und Alterung

- Für Reproduktionsgewebe, Schwangerschaft, Neugeborenenentwicklung und Neugeborene
- In der Sportmedizin

Molekularer Wasserstoff ist damit ein Rundum-Therapeutikum, was nicht nur gegen akute und chronische Erkrankungen, sondern auch präventiv eingesetzt wird.

Methoden zur eigenen Herstellung von Wasserstoffwasser

Das schöne am Wasserstoffwasser ist, dass man es sich täglich mit wenig Aufwand selbst herstellen kann. Es gibt drei Verfahren zur Erzeugung von Wasserstoffwasser: Basische Wasser-Ionisierer, mineralische Wasser-Ionisierer und pH-neutrale Wasserstoff-Generatoren.

Basische Wasser-Ionisierer (Elektrolyth)

Bei diesem Verfahren wird i.d.R. per Elektrolyse Wasserstoffgas & alkalisches Wasser an der Kathode und Sauerstoff & saures Wasser an der Anode erzeugt. Kathode und Anode sind durch eine Membran voneinander getrennt, sodass alkalisches und saures Wasser separiert werden. Mineralien aus dem Quellwasser fallen während der Elektrolyse aus und setzen sich ab. Das Ergebnis ist auf der einen Seite ein basisches, mit Wasserstoff angereichertes Wasser und auf der anderen Seite ein saures Wasser, was man zum Putzen verwenden kann. Wird eine System ohne Membran gewählt, bei dem der Sauerstoff im Wasser verbleibt, kann sich dieser leicht wieder mit Wasserstoff zu Wasser verbinden.

Der ursprüngliche Sinn dieser Ionisierer war in erster Linie die Erzeugung von basischem Wasser und nicht die Anreicherung mit Wasserstoff. Daher gibt es leider auch eine ganze Reihe von Systemen, bei denen der nachweisbare Wasserstoffgehalt verschwindend gering ist. Es gibt zwar Ionisierer, die ausreichende Mengen an gelöstem Wasserstoffgas erzeugen, führen jedoch aufgrund des alkalischen pH-Wertes des Wassers schnell zu Verkalkung der Elektroden, was wiederum verhindert, dass sich das Wasserstoffgas im Wasser auflöst. [15]

Wasser-Ionisierer können nicht mit gereinigtem Wasser aus Umkehrosmoseanlagen arbeiten, da sie die Leitfähigkeit des Wassers benötigen. https://www.jungbrunnenshop.de/info/der-jungbrunnen.html

Mineralische Wasser-Ionisierer (chemisch)

Molekularer Wasserstoff kann auch durch eine chemische Reaktion mit z.B. metallischem Magnesium in Wasser entstehen. Das Magnesium wird dabei zu Magnesiumhydroxid oxidiert, wobei Wasserstoffgas freigesetzt wird. Jedoch ist auch bei diesem Verfahren die erreichte Wasserstoffkonzentration eher gering. Außerdem läuft die Reaktion nicht konstant ab, das Magnesium löst sich mit der Zeit auf und bei kalkhaltigem Wasser kann eine Calciumschicht die chemische Reaktion beeinträchtigt. [17]

Wasserstoff-Generatoren

Wasserstoff-Generatoren sind dafür konzipiert, Wasserstoffwasser zu erzeugen. Der pH-Wert des Wassers verändert sich während der Anreicherung mit Wasserstoff nicht. So bleiben auch die Mineralien des Quellwassers wie Calcium und Magnesium im Wasser erhalten.

Bei diesem Verfahren wird ein kleiner Teil des Wassers mit Hilfe von Katalysatoren und Membranen in molekularen Wasserstoff und molekularen Sauerstoff gespalten. Der Sauerstoff wird als Gas an die Umgebung abgeleitet. Das erzeugte Wasserstoffgas wird durch das Wasser geleitet und reichert dieses an. Dieses Verfahren benötigt nur einen Bruchteil der Energie, die ein Ionisierer für die gleiche Menge an molekularem Wasserstoff benötigt.

Wasserstoff-Generatoren können anders als Ionisierer mit einem breiten Spektrum von Ausgangswasserbedingungen arbeiten. Sie können unabhängig vom Härtegrad und Kalkgehalt des Wassers hohe Konzentrationen molekularen Wasserstoffes produzieren. Allerdings sollte das Wasser nicht nitrathaltig sein, so

dass hier gekauftes, stilles Quellwasser, gefiltertes Wasser oder auch Wasser aus Umkehrosmoseanlagen perfekt ist.

Fazit

Zur Behandlung chronischer Erkrankungen setzt die Naturheilkunde meist nicht an den (vielfältigen) Symptomen an, sondern versucht den Allgemeinzustand des Körpers zu verbessern. Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen haben zusätzliche Probleme mit dem Herzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Leber, Milz, Darm oder Nieren. Sie erhalten dafür Diagnosen wie Herzrhythmusstörungen, Fibromyalgie, Arthritis, Gicht, MS uvm. Wenn man jedoch die eigentlichen Ursachen findet, verschwinden viele Symptome wieder von ganz allein.

Freie Radikale sind nachweislich an der Entstehung vieler akuter und chronischer Erkrankungen beteiligt. Wasserstoffwasser hat sich als eine wirksame und sichere Therapie gegen viele dieser Erkrankungen erwiesen. Insofern wünsche ich dem Wasserstoff sehr, dass sein Siegeszug unaufhaltsam sein wird, gerade weil es so einfach ist, sich damit selbst zu versorgen.

Ich habe für meine Familie seit ca. 6 Wochen den Wasserstoff-Generator HyZen eines führenden koreanischen Medizintechnik-Unternehmens im Einsatz. Korea ist zusammen mit Japan in diesem Bereich technisch führend. Das Gerät wird von einem deutschen Importeur geliefert, der sich wissenschaftlich mit dem Thema Wasserstoffwasser auseinander setzt und die Entwicklung für den Europäischen Markt mit beeinflusst. Wie eingangs erwähnt, geht es weniger darum, einzelne Symptome zu eliminieren, sondern ganz allgemein darum den Allgemeinzustand des Körpers zu verbessern. Nach täglicher Anwendung kann ich für meine Familie resümieren, dass wir uns durch den zusätzlichen Wasserstoff definitiv energetisiert und gesund fühlen. So haben wir unsere ganz persönliche Heilquelle bei uns zuhause im Einsatz

Quellen

[1] vgl. http://wasserstofftherapie.de/wissenschaft/

[2] vgl. Molecular Hydrogen as a Novel Antioxidant: Overview of the Advantages of

Hydrogen for Medical Applications. Ohta, S., 2015

[3] vgl. A Mitochondrial Superoxide Theory for Oxidative Stress Diseases and Aging. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition. Indo, H.P., Yen, H.C., Nakanishi, I., Matsumoto, K., Tamura, M., et al., 2015

[4] vgl. Oxidative Stress in Neurodegeneration: Cause or Consequence?. Andersen, K., Nature Medicine, 2004

[5] vgl. New Insights for Oxidative Stress and Diabetes Mellitus. Oxidative Medicine and Cellular Longevity. Maise, K., 2015

[6] vgl. An Update on the Role of Free Radicals and Antioxidant Defense in Human Disease. Vendemiale, G., Grattagliano, I. and Altomare, E., International Journal of Clinical Laboratory Research, 1999

[7] vgl. The Biologic Clock: The Mitochondria?. Harman, D., Journal of American Geriatric Society, 1972

[8] vgl. Mitochondrial Role in Cell Aging. Miquel, J., Economos, A.C., Fleming, J. and Johnson Jr., J.E., Experimental Gerontology, 1980

[9] vgl. Mitochondrial Medicine for Aging and Neurodegenerative Diseases. Reddy, P.H., Neuromolecular Medicine, 2008.

[10] vgl. Wasserstoff als medizinisches Gas – Eine universelle Therapie gegen zivilisationsbedingte Oxidation. Ferger, Dietmar, AKOM – Ihr Fachmagazin für angewandte Komplementärmedizin, 2017

[11] vgl. Bionische Regeneration: Das Altern aufhalten mit den geheimen Strategien der Natur. Warnke, U., 2017

[12] Vgl. Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals. Ohsawa, I. et al., Nature Medicine, 2007

[13] vgl. Clinical Effects of Hydrogen Administration: From Animal and Human Diseases to Exercise Medicine. Nicolson, G. L., Ferreira de Mattos, G., Settineri,

R., Costa, C., Ellithorpe, R., Rosenblatt, S., La Valle, J., Jimenez, A., Ohta, S., Internation Journal of Clinical Medizin 2016

[14] Recent Progress toward Understanding Hydrogen Medicine: Potential of Molecular Hydrogen for Preventive and Therapeutic Applications. Ohta, S., Current Pharmaceutical Design, 2011. 17, 2241-2252. http://dx.doi.org/10.2174/138161211797052664

[15] vgl. https://www.h2-aqua.org

[16] vgl. https://www.jungbrunnenshop.de/info/der-jungbrunnen.html

[17] vgl. http://wasserstofftherapie.de/technik/

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestelltenErfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Pixabay

Aloe-Vera-Gesichtscreme

Die Kosmetikindustrie hätte es am Liebsten, wenn wir für jede Gesichtspartie, jede Tageszeit und jedes Alter eine andere Creme kauften. Dass das nicht so sein muss, habe ich am eigenen Leib getestet.

Anbei findet Ihr ein ganz einfaches Rezept für meine Lieblingsgesichtscreme – the one and only. Ich benutze sie morgens und abends für Augen, Gesicht und Dekolleté und wenn der Rest des Körpers mal Creme braucht, dann auch dafür.

Zutaten für 100 g Creme

Fettphase:

- 5 g Sheabutter
- 5 g Jojobaöl
- 8 g Arganöl
- 10 g Olivenöl
- 2 g Bienenwachs

Wasserphase:

- 1-2 Blatt Aloe Vera (ca. 8-10g)

- 56,5 g destilliertes Wasser

Sonstiges:

- 5 g Tegomuls (pflanzlicher Emulgator)
- 5 Tropfen ätherisches Öle Melissenöl (keine Parfümöle)
- 5 Tropfen ätherisches Öle Bergamotteöl
- 2-4 kleine Cremetiegel, steril ausgekocht
- Eine Pfanne als Wasserbad, 2 Einmachgläser, Pürierstab, Löffel, Feinwaage

Wissenswertes

Bei der Cremeherstellung unterscheidet man immer zwischen der Fettphase und der Wasserphase. Um beide miteinander zu verbinden, braucht man einen Emulgator. Gerade künstliche Emulgatoren erzeugen oft Allergien. Daher habe ich mich für den pflanzlichen Emulgator Tegomuls entschieden, der auch als Lebensmittel zugelassen ist.

Es gibt Wasser-in-Öl-Emulsionen mit mindestens 50% Öl oder Öl-in-Wasser-Emulsionen mit mehr Wasser als Öl. Diese Creme ist eine Öl-in-Wasser-Emulsionen mit einem Ölanteil von 35% und einen Wasseranteil von 65%.

Die Öle sollten kaltgepresst und aus Bioherkunft stammen, denn sie enthalten wertvolle Pflegestoffe, die beim Raffinieren verloren gehen.

Das Wasser sollte in jedem Fall gefiltert oder destilliert sein.

Ätherische Öle sorgen nicht nur für einen leichten Duft, sondern machen Cremes auch haltbarer, so dass man ggf. auf Konservierungsmittel verzichten kann. Wichtig ist, dass es wirklich reine ätherischen Öle und keine Parfümöle sind, die zu Hautreizungen führen können.

Für das Aloe Vera Gel habe ich übrigens zwei Aloe Vera Pflanzen auf der Fensterbank stehen. So habe ich immer frisches Gel da und brauche kein Konservierungsmittel. Man schneidet dann einfach das unterste Blatt ganz nah am Boden ab, lässt das gelbe Harz ca. 10 Minuten lang auslaufen (das kann die Haut reizen), häutet das Blatt dann und püriert das Gel anschließend. Da Aloe Vera ohne Konservierungsmittel nicht lange haltbar ist, fülle ich die Creme immer

in mehrere kleine Tiegel und stelle die nicht benutzten in den Kühlschrank (wenn ich sie nicht vorher verschenke).

Zubereitung

- Die Bestandteile der **Fettphase** außer Sheabutter **(**Jojobaöl, Arganöl, Olivenöl, Bienenwachs) zusammen mit dem Tegomuls in ein Einmachglas schütten
- Destilliertes **Wasser** in das andere Einmachglas schütten
- Beide Einmachgläser gleichzeitig in ein heißes **Wasserbad** stellen bis die Fette geschmolzen sind, dann das Wasserbad vom Herd nehmen
- **Sheabutter** hinzu fügen bis sie geschmolzen ist
- Wasserphase langsam unter Rühren in die Fettphase gießen, ununterbrochen rühren
- Wenn es handwarm ist, das **Aloe-Gel** in die Creme einrühren
- Ganz zum Schluss die **ätherische Öle** unter ständigem Rühren langsam hinzu tropfen
- Nicht benutzte Cremetiegel im Kühlschrank aufbewahren

Fazit

Mittlerweile bin nicht nur ich, sondern auch meine Familie, Freunde und sogar meine Schwiegeroma auf den Geschmack dieser Creme gekommen. Sie kostet vergleichsweise wirklich wenig, ist recht schnell gemacht und macht einfach eine samtweiche Haut. In meinen Augen ist sie besser als jede teure Anti-Faltencreme.

Wenn Ihr Euch die Creme macht, achtet bitte auf Eure individuellen Verträglichkeiten. Alle Angaben ohne Gewähr und auf eigenes Risiko.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese

Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: casellesingold by pixabay

Hydroxypathie – so wird der Körper wieder bioverfügbar

Was macht man, wenn der Körper so stark intrazellulär übersäuert ist, dass es über die Ernährung nicht mehr ausgeglichen werden kann? Wie kommt man gegen Toxine an, die von Erregern ausgestoßen werden und Zellen sowie extrazelluläre Matrix übersäuern?

Es gibt Situationen, in denen die Übersäuerung so weit fortgeschritten ist, dass die Zellen bereits ihre negative Ladung verloren haben. In dem Fall ist es sehr schwer bis unmöglich, die Zellen mit Mineralien zu versorgen, da sich die positive Ladung der Zellen mit der positiven Ladung der Mineralien abstößt.

Ich habe neulich einen Artikel zur Entsäuerung geschrieben, in dem ich auf die bio-chemischen Hintergründe der latenten Übersäuerung und die verschiedenen Möglichkeiten der Entsäuerung eingegangen bin. Hier möchte ich ganz explizit auf eine ganz spezielle Form der Entsäuerung und Entschlackung mittels Hydroxypathie eingehen, die sich bei sehr starker Übersäuerung bewährt hat und eine gute Grundlage für weitere Therapien bildet. Da die Methode auch Nachteile hat, würde ich vorher sorgfältig abwägen und nur bei gravierender Übersäuerung in Betracht ziehen.

Übrigens gibt es aus schulmedizinischer Sicht weder eine Verschlackung, noch

eine Übersäuerung. Maßnahmen zur Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung entstammen der Komplementär- oder Alternativmedizin, für deren Wirksamkeit es keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt.

Die Zellen bioverfügbar machen

Die Hydroxypathie ist eine Prätherapie, die das richtige Milieu für nachfolgenden Therapien erzeugt. Es handelt sich dabei um den „zielgerichteten Einsatz von Hydroxidionen (OH^-) und Wasserstoffionen (H^+) in einer hexagonal strukturierten Wassermatrix zur Regulierung des physiologischen Säure-Basen-Haushalts und zur Einstellung eines therapierfähigen Milieus.“ (vgl. Fischer, Ronald, Hydroxypathie – Auf dem Weg zum bioverfügbaren Menschen. Grundlagen des magneto-quantischen Feldes)

Durch das Basenkonzentrat gelangen negativ geladene Hydroxidionen (OH^-) in die Zellen, die sich mit den positiv geladenen H-Ionen in den Zellen verbinden.

Dies hat zwei Vorteile:

- Aus dieser Verbindung entsteht neutrales Wasser, welches Schlacken aus der Zelle transportieren und den Pischinger Raum (Extrazellulärraum) regenerieren kann.
- Die Zelle wird negativ gepolt, so dass die Ionenkanäle der Zelle wieder positiv geladene Mineralien aufnehmen können.

Die pH-Verschiebung innerhalb und außerhalb der Zelle bewirkt also einen Ladungsaustausch und das Lösen und Abtransportieren von Schlacken. Die so neutralisierten Zellen können wieder am Stoffwechselprogramm des Körpers teilnehmen und tragen zur Verstärkung der Immunabwehr bei. So sollen Schmerzen ebenso verschwinden wie Entzündungen.

Herstellung und Wirkungsweise

Aus Wasser lassen sich sowohl saure, als auch basische Lösungen erzeugen. Denn Wasser besteht aus zwei Teilen Wasserstoff mit positiver Ladung (H^+ H^+) und einem Teil Sauerstoff mit negativer Ladung (O^-). Wendet man nun

elektrochemische Scheideprozesse an, so entstehen H^+-Ionen und OH^--Ionen, die durch einer Wasseraufbereitung zu einer stabilen H^+-Säure (pH2) und einer stabilen OH^--Base (pH12) werden können. Damit kann man im Rahmen von Ionenaustauschprozessen den Körper entweder basisch oder sauer machen.

Basische Hydroxid-Lösung (OH-Lösung, Basenkonzentrat)

Die basische Hydroxidionenlösung besteht aus Wasser und Halitsalz. Es handelt sich dabei um ionisiertes Wasser mit einem pH-Wert von knapp über 12, dem durch Elektrolyse das positive Proton (H^+) entzogen wurde. Durch ein spezielles Verfahren wurden die basischen Bestandteile des Wassers (Hydroxydionen) in Microcluster eingebunden.

Die Lösung besitzt einen extrem hohen Anteil an Hydroxidionen (OH^-) sowie eine ausreichend negative Spannung, um in protonenlastige Zellen zu gelangen.

In der Zelle verbinden sich die OH-Ionen mit H-Ionen (Protonen) zu Wasser. Denn saure Zellen ziehen mit ihrem starken positiven Potential die negativ geladenen hexagonalen Wassercluster mit den maskierten Hydroxidionen wie einen Magneten an. Über die Zellmembran gelangen sie in das Innere der Zelle und verbinden sich dort mit überschüssigen Protonen zu Wasser. Beladen mit Schlackeresten und Giften verlässt das Wasser danach wieder die Zelle. Die im Extrazellulärraum befindlichen Mineralien können nun wieder verstoffwechselt werden. Auch Säuren, die sich im extrazellulären Raum befinden, werden neutralisiert.

Die Hydroxidionenlösung wirkt auch antioxidativ als Oxidans- und Radikalfänger. Denn enzymatisch stabilisierter Wasserstoff kann ein zusätzliches Elektron aufnehmen. In dieser Formwirkt er im Energiestoffwechsel als wichtiger Elektronenüberträger, der reaktive Sauerstoffspezies (Oxidantien und Radikale) inaktiviert. Denn diese besitzen ein Elektronendefizit und suchen sehr aggressiv nach Elektronenspendern in den Körperzellen. Das (H^-) gibt bereitwillig sein Elektron an das Oxidans bzw. Radikal ab und verhindert so die Elektronenplünderung in den Zellen. Oxidativer Stress kann dadurch vermindert werden.

Saure Hydrogen-Lösung (H-Lösung, SanaCid)

Die saure Hydrogen-Lösung (H^+) wird aus Wasser und Kochsalz hergestellt und weist eine hohe Anzahl von Wasserstoffionen auf. Sie hat einen pH-Wert von 2,2 – 2,5 und tötet unerwünschte Mikroben ab. Denn mit Säuren werden Milieus geschaffen, die den pathogenen Keimen die Lebensgrundlage entziehen.

Durch den Herstellungsprozess werden vier leistungsfähige Oxidantien gebildet, die sich in einem fortlaufend ändernden Konzentrationsverhältnis zueinander befinden: Sauerstoff (O_2), Chlordioxid (ClO_2), Ozon (O_3) und Wasserstoffperoxid (H_2O_2). Diese Oxidantien wirken gegen die unterschiedlichsten Erreger und als Symbiose wirken sie gegen alle gemeinsam. Für bakterielle Erreger gibt es keine Möglichkeit, sich auf die metastabile Lösung einzustellen und wirkungsvolle Abwehrkräfte dagegen auszubilden.

Die H-Lösung wurde von verschiedenen Laboren auf ihre Verträglichkeit und Unbedenklichkeit geprüft:

- Dr. Lehn, Institut für medizinische Mikrobiologie und Hygiene, Universität Regensburg
- Dr. med. Frösner, Max von Pettenkofer-Institut, Ludwig-Maximilian-Universität München
- med. Yoss, Dermatest-Institut Münster
- Prucha, Institut für Hygiene und Umwelt, Lollar
- Ecoworld Laboratories Consulting GmbH, Wien
- Dr. Exner, Institut für Hygiene und öffentliche Gesundheit, Universität Bonn

Sie wird bei akuten Zuständen zur Trinkwasseraufbereitung, Schimmelbekämpfung und Reduzierung pathogener Keime eingesetzt.

Kombination beider Lösungen in der Schaukel-Therapie

Beide Lösungen werden auch im Wechsel in der Schaukel-Therapie (ZIST / Zeolith-indizierte-Schaukel-Therapie) gegen Erreger eingesetzt. Laut Ronald Fischer ist sie vor allem bei chronisch persistierenden Erregern wie z.B. Borrelien, Herpesviren, Chlamydien und Mykoplasmen interessant. Dabei wird

das Säure-Basenmilieu mehrmals täglich hin und her gewirbelt. Durch die ständige Milieuänderung versagen so die Schutzmechanismen chronischer Keime und können sich nicht länger dem Zugriff des Immunsystems entziehen. Sie werden dadurch nach und nach dezimiert.

Die Basenkur

Eine Basenkur mit der OH-Lösung dauert mindesten 30 bis max. 90 Tage am Stück. Dabei trinkt man täglich vor dem Frühstück und vor dem Abendessen ein kleines Glas (25 ml) auf nüchternen Magen, damit es nicht den pH-Wert der Magensäure erhöht. Die Lösung kann auch im Verhältnis 1:4 mit Wasser verdünnt werden (25ml Lösung auf 100ml Wasser und sofort trinken), ohne die Wirkung zu verringern.

Sinnvoll ist eine begleitende Entgiftung z.B. mit Zeolith, um Gifte und Schlacken auszuleiten, die sich durch die Trinkkur lösen. Beste Ergebnisse werden erzielt, wenn die Regulation abends mit der H-Lösung abgerundet wird.

Mögliche Nebenwirkungen sind ein leichtes Brennen in der Speiseröhre, Magenverstimmungen oder Durchfälle.

Geschmacksdiagnose

Über den individuell erlebten Geschmack beim Trinken des Basenkonzentrats kann man Stoffwechselveränderungen erkennen. Denn das Geschmacksempfinden gibt einen Hinweis auf das Organ, an dem der Stoffwechsel nicht gut reguliert ist. Im Laufe der Basenkur verändert sich der Geschmack in der Regel.

Geschmack	Organ
Leicht salzig	Keins – alles in Ordnung
Stark salzig	Bindegewebe und Muskulatur
Bitter, metallisch	Nieren
Ammoniak, Lauge	Harn- und Blasensystem
Fischig	Leber

Faule Eier, schwefelig	Galle
Süß	Endokrines System, Bauchspeicheldrüse
Chlor, essigsauer	Magen-Darm
Scharf, brennend	Herz und Blutkreislauf
Neutral	Starke Belastung durch Nikotin, Opiate, Alkohol oder Tumorerkrankung

Fazit

Die Hydroxypathie arbeitet mit Wasserstoff, welches sich als Energiespeicher und Hauptakteur im Energiestoffwechsel der Atmungskette auszeichnet.

Die Wasserstofftherapie ist in meinen Augen ein spannendes, neues Feld, das sich therapeutisch bei chronischen Erkrankungen als vielversprechend erweist. Saure Zellen sind kranke Zellen. Wenn chronisch persistierenden Erregern ihre Toxine über Jahre in einem Körper ausgestoßen haben, dann hat sich oft eine starke intrazelluläre Übersäuerung mit verschlacktem Pischinger Raum eingestellt, die allein über Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel nicht mehr reguliert werden kann.

Allerdings stellt die Basenkur mit OH-Wasser auch eine Belastung für den Organismus dar. Sie kann zwar Zellen schnell in den basischen Bereich bewegen, um die negative Zellladung wieder herzustellen und den Extrazellulärraum zu entschlacken. Jedoch muss die Lösung vorher den Magen passieren, der ja sauer sein sollte. Bei mir hat das OH-Wasser leider zu einer Verringerung der Magensäure geführt. Eine Nebenwirkung, die ich nur bei extremer Übersäuerung in Kauf nehmen würde.

Gegen Erreger kann daran anschließend eine ZIST-Schaukeltherapie mit abwechselndem OH-Wasser und H-Wasser dabei helfen, pathogene Keime zu eliminieren. Ich persönlich bin aber eher der Fan davon, Erregern das Milieu zu entziehen und das Immunsystem zu stärken, als die Erreger abzutöten. Denn wir leben in einer Welt mit vielen Keimen, es kommt immer wieder zu Neuinfektionen und nur ein gutes Immunsystem kann uns vor Re-Infektion schützen.

Aber um darüber schreiben zu können habe ich sowohl die Basenkur als auch die Schaukeltherapie gemacht und kann sagen, dass die Kur einem einiges abverlangt. Da eine latente Übersäuerung sehr schwer zu messen ist, kann ich nicht mit vorher/nachher-Werten aufwarten. Ich kann nur sagen, dass ich seit drei Jahren versuchte, der erreger- und toxinbedingten Übersäuerung in meinem Körper zu begegnen. Anfangs konnte ich mich nicht einmal einen halben Tag lang streng basisch ernähren, ohne mich vielfach übergeben zu müssen. Wenn man wie ich jahrzehntelang unerkannt an einer chronischen Borreliose litt, ist man so übersäuert, dass jede Basenkur zur Qual wird. Ich hatte mich in den vergangenen drei Jahren daher sehr langsam und mit extrem sanften Mitteln der Engiftung und Entsäuerung gewidmet. Die dann anschließende Basenkur war Gott sei Dank nicht schlimm, auch wenn ich deutlich spürte, dass sich etwas in mir tat. Ich hatte vor allem Probleme mit zu wenig Magensäure (typisches Hashimotosymptom). Manchmal hatte ich Kopf- und Bauchschmerzen und ich war müder als sonst. Am auffälligsten war ein trockener Husten, mit dem ich vermutlich über die Lunge CO2 entgiftet habe. Die ZIST-Schaukeltherapie habe ich dagegen richtig gut vertragen, aber ich muss sagen, dass ich zu dem Zeitpunkt auch keine nachweisbaren Borrelien mehr in mir hatte.

Die größten Veränderungen merke ich daran, dass ich nun viel mehr Appetit auf basische Ernährung habe. Alkohol interessiert mich gar nicht mehr, viel Fleisch ist mir nicht mehr wichtig und Wurst mag ich auch nicht mehr. Stattdessen dürstet es mich nach frischen Kräutern in großen Mengen. Auch grüne Smoothies vertrage ich nun sehr viel besser. Und ich kann Mineralien besser aufnehmen. Insofern ist die Hydroxypathie nach Ronald Fischer eine gute Basistherapie, wenn man es mit einer sehr starken Übersäuerung zu tun hat. Wer dafür einen Therapeuten sucht, kann hier fündig werden.

Quellen

Fischer, Ronald, Hydroxypathie – Auf dem Weg zum bioverfügbaren Menschen. Grundlagen des magneto-quantischen Feldes

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten

Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: pixabay.de

Entsäuerung – der Weg zu chronischer Gesundheit

Was erhält den Gesunden gesund und macht den Kranken krank? Sind es Erreger, die uns doch alle gleichermaßen umgeben? Oder ist es das Milieu, was die Grundlage für Gesundheit oder Krankheit schafft?

„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!“ sprach Antoine Béchamp im 19. Jahrhundert und wiedersprach damit der Theorie Louis Pasteurs, der in dem Erreger den um jeden Preis zu bekämpfenden Feind sah. Béchamp ging davon aus, dass sich Mikroben (=Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze, Algen, Protozoen, ggf. Viren) je nach Milieu in die Form verwandeln, die gerade benötigt wird. Ist das Milieu basisch, wie es außer in wenigen Organen sein sollte, bilden die Mikroben aerobe Mikroorganismen, die Sauerstoff umsetzen und regenerative Prozesse anstoßen. Saure Stoffwechselprodukte werden abgebaut, damit Gewebe und Zellen wieder basisch werden. Füllen wir jedoch laufend Saures nach, bleibt das Milieu sauer. Dieser Zustand sollte eigentlich nur im Todesfall vorherrschen, denn in diesem Fall verwandeln sich ein und dieselben Mikroben in anaerobe,

degenerative Keime, die Stickstoff umsetzen und die Arbeit des Verfalls anstoßen. Die Mikroben übernehmen also beide Aufgaben, je nach Milieu (vgl. Hannes).

Das Bekämpfen der Erreger im sauren Milieu macht aus dieser Sicht wenig Sinn, da ja immer weitere Erreger nachfolgen würden, um die (fälschlicherweise) erforderlichen, degenerativen Prozesse zu verrichten. Will man den Körper mit seinen Erregern nicht permanent bekämpfen, bleibt dieser Theorie zufolge nur die Milieuänderung. Denn wie sagte schon Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg: „Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren, nicht einmal Krebs!“

Exkurs zu den Anfängen der Mikrobiologie

Die Mikrobiologie wurde Anfang des 19. Jahrhunderts in Frankreich begründet und im Wesentlichen von zwei gegenläufigen Meinungen geprägt.

Zum einen war da der Chemiker, Biologe, Mediziner und Bakteriologe **Louis Pasteur** (1822-1895), der zu dem Schluss kam, dass Krankheit durch das Einatmen gefährlicher Erreger verursacht werde und daher dem Zufall unterliege. Diese Erreger seien mit allen Mitteln zu bekämpfen und vorbeugend mit Schutzimpfungen zu verhindern. Insofern ist er bis heute ein wichtiger Wegbereiter für die pharmazeutische Industrie.

Eine ganz andere Perspektive der Mikrobiologie stammt von seinem Landsmann **Pierre Jaques Antoine Béchamp** (1816-1908). Er war ein französischer Mediziner, Biologe und Pharmakologe, der mit Hippokrates konform ging, dass Krankheiten in uns und durch uns entstehen. Er entdeckte die Mikrozyme (= kleinste Einheit des Lebens mit der Fähigkeit zur Gärung) und zeigte mikroskopisch, wie sie sterbende Zellen verließen und sich zu Bakterien oder Viren zusammen schlossen. Er fand heraus, dass Mikroben (=Mikroorganismen) die Form wechseln können und sich von Viren zu Bakterien oder Pilzen umwandeln können. Dieser Prozess funktionierte auch in die andere Richtung, so dass aus Pilze, Hefen, Bakterien oder Viren auch wieder Mikrozymen und Körperzellen werden konnten. Diese Fähigkeit von Mikroorganismen zur Weiterentwicklung, Veränderung ihrer Form und Funktion je nach Umgebung und Bedarf nennt man Pleomorphismus. Voraussetzung für die Umwandlung ist das passende Milieu im Körper, welches durch Ernährung, aber auch durch Gefühle und die seelische Verfassung entsteht. Denn er war es, der den Ausspruch prägte „Le microbe, c’est rien, le milieu, c’est tout!“ („Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!“). Keime waren gemäß Béchamp also nichts Feindliches von außen, sondern die Voraussetzung allen Lebens.

Während Pasteur bis heute in aller Munde ist und das Fundament unserer Schulmedizin bildet, ist es vor allem die Naturheilkunde, die sich langsam wieder an die Lehren Béchamps erinnert.

Der Säure-Basen-Haushalt

Übersäuerung ist in aller Munde und Basenmittel gibt es wie Sand am Meer. Befasst man sich jedoch ein wenig genauer mit der Materie, stellt man fest, dass vieles davon chemisch nicht funktionieren kann. Denn die Prozesse in und um die Zelle werden nicht nur durch den pH-Wert der einzelnen Stoffe, sondern auch durch ihre Ladung gesteuert. Da es so viel Halbwissen zu diesem Thema gibt, gehe ich im Folgenden ein wenig intensiver auf die biochemischen Zusammenhänge ein. Das mag auf den ersten Blick langweilig klingen, hilft aber dabei, sich selbst ein Bild machen zu können.

Der pH-Wert (potentia hydrogenii) gibt die Konzentration der Wasserstoffionen in einer Flüssigkeit an. Je höher die H-Konzentration, desto niedriger ist der pH-Wert. Außerdem steigt die positive Ladung mit sinkendem pH-Wert. Eine saure Zelle ist also eine positiv geladene Zelle und umgekehrt.

Exkurs: Wasserstoff, Protonen, Hydroxidion, Säuren, Basen

Wasserstoff ist ein chemische Element mit dem Symbol H (lat. hydrogenium = Wassererzeuger).

Protonen sind Elementarteilchen mit positiver Ladung. Als Wasserstoffionen (H^+) bestimmen Protonen den pH-Wert von wässrigen Lösungen.

Das **Hydroxidion** (OH^-) ist ein negativ geladenes Ion, das entsteht, wenn Basen mit Wasser reagieren.

Säuren bestehen aus organischen oder anorganischen Verbindungen, die (nach Broensted) in wässriger Lösung Protonen (H^+) abgeben können und (nach Lewis) die Fähigkeit besitzen, ein freies Elektronenpaar zu binden (Elektronenpaarakzeptor).

Basen (Laugen) sind chemische Verbindungen, die (nach Broensted und Lowry) Protonen aufnehmen und binden können sowie (nach Lewis) ein freies Elektronenpaar besitzen (Elektronenpaardonator). Sie können mit Säuren basische, neutrale oder saure Salze bilden, wobei Wasser entsteht.

Um Überleben zu können, muss unser **Blut** einen pH-Wert von +/-7,35 aufweisen. Wenn ich von Übersäuerung spreche, meine ich nicht die respiratorische bzw. metabolische Azidose oder Azidämie des Blutes, denn dies ist sozusagen das Endstadium eines langen Prozesses. Übrigens gibt es aus schulmedizinischer Sicht weder eine Verschlackung, noch eine Versäuerung. Maßnahmen zur Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung entstammen der Komplementär-

oder Alternativmedizin, für deren Wirksamkeit es keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt. Es geht hier im alternativmedizinischen Sinne um die latente oder chronische metabolische Azidose, bei der der Blut-pH innerhalb des Normbereiches nur geringfügig zum Sauren hin verschoben ist, die Pufferkapazität des Blutes jedoch deutlich vermindert ist (vgl. Vormann).

Säuren sind zunächst einmal nicht problematisch, sondern erfüllen im Organismus wichtige Funktionen. Problematisch werden sie erst dann, wenn sich Protonen mit anionischen Bindungspartnern (Sulfat-, Chlorid- und Phosphorverbindungen) zu starken anorganischen Säuren (Salzsäure, Phosphorsäure und Schwefelsäure) und Ammoniak verbinden. Sulfate nimmt der Körper in Form von Eiweißen, Konservierungsstoffen und Würzmitteln zu sich, Chloride in Form von Salz und Mineralwasser und Phosphate durch Milch, Fleisch, Lebensmittelzusatzstoffe und Dünger. Diese aggressiven Verbindungen können den Körper schädigen, wenn auf Dauer mehr davon zugeführt als ausgeschieden werden und somit die Pufferreserven weniger werden. Anorganischen Säuren sind im Gegensatz zu organischen Säuren nicht-metabolisierbare, fixe Säuren, die der Körper nach einer Pufferung mit Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium oder Ammonium (bei Kaliummangel) über die Nieren ausscheiden muss (vgl. Jacob).

Der Körper verfügt über umfangreiche **Puffersysteme** als Ausscheidungswege, um Stoffwechselsäuren zu neutralisieren oder zu entsorgen. Diese existieren auf intra- und extrazellulärer, sowie auf organischer Ebene. Mit den Lungen können über das Abatmen von CO2 flüchtige Säuren entsorgt werden, die Leber baut Stoffwechselsäuren ab und die Nieren leiten fixe Säuren aus. Kommt es zur dauerhafte Überlastung mit Säuren, stoßen aber auch diese gut funktionierenden Puffersysteme an ihre Grenzen und verlieren an Kapazität. Ist der Basenanteil dauerhaft zu niedrig, spricht man von Übersäuerung (vgl. Jacob).

Um die Pufferkapazitäten im fließenden Blut zu schonen, lagert der Körper Säuren laut Jacob zunächst im **Bindegewebe** ab. Das nach Prof. Pischinger benannten interstitielle Bindegewebe, auch Pischinger Raum, Grundsubstanz oder extrazelluläre Matrix genannt, dient der Grundregulation zwischen Zelle und Milieu. Hier spielen sich auch alle Entzündungs- und Abwehrvorgänge ab und anhaltende Störungen der Grundregulation führen zu Krankheiten. Im Pischinger Raum werden Nährstoffe und Sauerstoff in die Zelle transportiert und umgekehrt Stoffwechselprodukte auf dem Weg aus der Zelle zwischenlagert. Bei falscher

Lebensweise kommt es zur Verschlackung der extrazellulären Matrix. Denn die Pufferkapazität für Zellsäuren hängt von der Anzahl der freien OH-Gruppen ab, die u.a. als Zwischendepot für saure Zwischenprodukte fungieren. Je größer der Kohlenhydratanteil des Bindegewebes (und je geringer der Aminosäureanteil aus Nahrungseiweiß) ist, desto größer ist die Anzahl an freien OH-Gruppen, was den Zusammenhang mit der Ernährung erklärt. Eine **Bindegewebsübersäuerung** liegt nach F.F. Sander vor, wenn die basischen Pufferreserven im Blut schon teilweise verbraucht sind, es aber noch nicht zu einer pH-Wert-Veränderung gekommen ist. Dadurch werden körpereigene Reserven angegriffen und Mineralsalze, die in Knochen, Knorpeln und Zähnen eingelagert waren, geplündert (vgl. F. F. Sander). Der Kaliumverlust des Muskelgewebes wird wiederum durch die Aufnahme von Protonen kompensiert. Es kommt zur Demineralisierung mit allen Folgen, wodurch auch schleichende Entzündungen im Gewebe gefördert werden (vgl. Jacob).

Der chronologische und geographische Ursprung der stoffwechselbedingten Übersäuerung liegt nach Fuchs et. al. jedoch in der **Zelle**. Bei der **intrazellulären Übersäuerung** kommt es zu einem Spannungswechsel der Zellflüssigkeit. Die gesunde Zelle verliert ihre leicht negative Spannung von ca. -60mV, wenn sie sauer wird. Sie verändert sich in Richtung Nullpunkt oder bekommt eine positive Ladung. Eine Übersäuerung korreliert zudem meist auch mit intrazellulären Kalium- und Magnesiummängeln (vgl. Fuchs, Thilo-Körner, Kuklinski sowie Neidert).

Wie kommt es zur latenten Übersäuerung?

Fuchs bemerkte sehr treffend, dass der Mensch nicht krank wird, weil ihm Medikamente fehlen, sondern weil metabolische Dysbalancen auftreten. Übersäuerung entsteht nach Béchamp durch falsche Ernährung, Gefühle und seelische Verfassung. Hastiges Essen unnatürlicher Lebensmitteln ist heutzutage ein großes Problem.

Zucker, Milcheiweiße (Milch, Joghurt, Käse), tierische Fette (Fleisch, Wurst, Fisch, Eier), Weißbrot, Mineralwasser, Dünger, Alkohol, Nikotin, Aromen, Konservierungsmittel und Lebensmittelzusatzstoffe haben viel zu oft einen krankmachenden Anteil an unserer Ernährung. Schon ein leichter Mangel an

Vitaminen und Spurenelementen kann die intrazelluläre Enzymkapazität einschränken und zu einem Anstieg an zellulären Säuren führen (vgl. Fuchs, Thilo-Körner, Kuklinski).

Mangelnde Bewegung führt oft zu verflachter Atmung und vermindertem CO2-Ausstoß.

Stress, Smog, Elektrosmog, Strahlenbelastung, Medikamente und chronische Erkrankungen führen zu einer dauerhaft erhöhten Sympatikusaktivität und einer latenten Azidose, die mit einer vermehrten Ausschüttung von Entzündungsmediatoren und Erschöpfungszuständen einhergehen (vgl. Heine).

Diagnose einer latenten Übersäuerung

Die Diagnose von Störungen des Säure-Basen-Haushalts ist nicht einfach, da der Urin-pH-Wert im Tagesverlauf natürlicherweise zwischen 5,0 und 7,5 schwankt und u.a. von den Mahlzeiten abhängig ist. Sander hat mit dem Übersäuerungs-Test eine Messung der Pufferkapazität des Urins entwickelt, die noch heute angewendet wird. Wichtig ist eine Messung im Tagesprofil. Eine einfach Anleitung für einen Selbsttest findet sich darüber hinaus bei Dr. Jacobs.

Die Bestimmung des pH-Wertes im Blut und Gewebe ist sehr aufwändig, eine bekannte Methode ist die venöse Bluttitration nach Jörgensen und van Limburg Stirum. (vgl. Jacob)

All diese Tests sind noch nicht ausreichend in Studien untersucht worden, können aber zusammen mit der Symptomatik wichtige Hinweise treffen (vgl. Dr. Jabcobs Institut).

Folgen für den Organismus

Chronisch Erkrankte haben eines gemeinsam, sie sind **übersäuert**. Damit verfügen sie über zu viele Protonen, die dazu führen, dass sich der Pischinger Raum verdichtet und es zu Stockungen und Starre im Fluidum des Lebens kommt. Hannes vergleicht dies mit einem stehenden Gewässer, welches in den Gärzustand übergeht und daher überwiegend anaerobe, degenerative Mikroorganismen hervorbringt (vgl. Hannes).

Übersäuerte Zellen leiden an der Unpassierbarkeit ihrer Ionenkanäle, da sie über eine positive Ionen-Ladung verfügen. Da auch **Mineralien** positiv geladen sind und sich gleiche Ladungen abstoßen, ist die Aufnahme wertvoller Mineralien im sauren Milieu stark verringert (vgl. Neidert).

Aus diesem Grund können Basenpulver, die vorwiegend aus Mineralstoffen bestehen, nicht den Stoffwechsel einer übersäuerten Zelle aktivieren. Denn die deutliche Überzahl an Protonen (H+) in der Zelle führt dazu, dass die Ionenkanäle bildlich verkleben. Dadurch bricht der Zellstoffwechsel zusammen und es entstehen Krankheiten (vgl. Fischer).

Die Übersäuerung führt auch dazu, dass Hormonrezeptoren resistent werden können und es zu **Therapieblockaden** kommen kann.

Hinzu kommt, dass Nervenenden empfindlich auf Spannungswechsel reagieren und es zu einem gesteigerten **Schmerzempfinden** im sauren Milieu kommt (vgl. Neidert).

Laut Dr. Joachim Mutter besitzen die meisten Entgiftungsmittel (wie z.B. DMPS) im basischen Milieu eine bessere Bindungsfähigkeit zu Schwermetallen. Umgekehrt können diese durch Entgiftungsmittel gebundenen Schwermetalle im basischen Milieu auch besser ausgeschieden werden. Im sauren Gewebe kann es passieren, dass z.B. DMPS ein Quecksilber-Ion wieder abgibt, bevor es den Körper verlässt, es also zu **Rückvergiftungen** kommt.

Laut Fischer folgt auf eine metabolisch inaktive Zelle eine ganze Kaskade an Symptomen und Krankheiten:

- Akut kommt es zu Verspannungen, Krämpfe, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Energieverlust, Muskelübersäuerung.
- Im chronischen Stadium kommen Entzündungen, Demineralisierung, Beeinträchtigung des Immunsystems, Arthritis, Rheuma oder Fibromyalgie hinzu.
- Die Folgen der Demineralisierung können Knochenschwund, Herzinfarkt und Schlaganfall sein.
- Infolge des beeinträchtigten Abtransportes von Giftstoffen kann es zu Rheuma, Gicht, Arthritis, Überlastung der Nieren, Arteriosklerose, Herzinfarkt und grauem Star kommen.
- Schließlich bricht das Immunsystem zusammen, die Abwehrkräfte

versagen gegen das Eindringen von Erregern, was wiederum zur Übersäuerung führt – ein Teufelskreis (vgl. Fischer).

Wege aus der Übersäuerung

Wie entsäuert man nun also wirksam? Nach dem oben gelernten, hängt es von der Ladung der Zelle ab. Ist sie noch negativ geladen, kann man sie mit einer basenüberschüssigen Ernährung oder mit Mineralien auf Citratbasis sehr schön entsäuern.

Reines Natron (Natriumbikarbonat) reagiert dagegen mit der Salzsäure des Magens zu Kochsalz, was die Magenschleimhaut nach und nach schädigt. Natron sowie auch Calciumkarbonat alkalisieren bei Dauereinnahme das Darmmilieu und können so die Darmflora schädigen. Insofern verstärken sie auf Dauer noch die Ammoniak- und Säurebelastung des Körpers (vgl. Jacob).

Bei neutraler oder positiver Ladung, kann man die Zelle über den Weg der Ernährung nicht mehr erreichen, denn basische Nahrungsmittel und Präparate haben als Grundlage Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium mit einer positiven Ladung, die von den sauren, positiv geladenen Zellen abgestoßen werden. In diesem Fall muss die Zelle erst wieder bioverfügbar gemacht werden, indem ihre negative Ladung erhöht wird. Hierzu gibt es spannende Ansätze aus der Wasserstofftherapie bzw. Hydroxypathie.

Die folgenden Ansätze werden nur kurz angerissen, da man eine solche Therapie am Besten mit einem Therapeuten durchführt. Auf einige Ansätze werde ich in späteren Blogartikeln genauer eingehen.

Prävention

Die von Bodo Kuklinski empfohlene LOGI-Kost (Low Glycemic and Insulinemic Diet) nach Dr. Nicolai Worm ist eine Ernährung zur Förderung niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel. Sie ist arm an Kohlehydraten und reich an gesunden Fetten wie Leinöl, Bio-Kokosöl und Butter. Es ist eine wunderbare Methode, die einem die Augen für eine gesunde Ernährung öffnet und sich ausgezeichnet in ein aktives Leben integrieren lässt. Das Buch Die Anti-Stress-Ernährung. Mehr Power für die Körperzellen. Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung von Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann bietet neben dem

entsprechenden Hintergrundwissen auf Zellebene auch einen sehr ansprechenden Rezeptteil. Weiter Informationen und eine Ernährungspyramide finden sich auf der Webseite von Dr. Worm.

Leichte Übersäuerung

Basenfasten

Das zeitlich begrenzte **Basenfasten** ein- oder zweimal im Jahr ist eine wirksame Methode, um den leicht übersäuerten Körper zu entsäuern, entschlacken und dabei noch abzunehmen. Es ist eine milde Form des Fastens mit Obst, Gemüse, Kräutern und Pflanzenölen, die den Körper weniger beansprucht als das klassische Heilfasten. Eine sehr schöne Anleitung dazu bietet das Buch Basenfasten – das Gesundheitserlebnis von Sabine Wacker und Dr. Andreas Wacker.

Gerson-Therapie

Die **Gerson-Therapie** nach Dr. Max B. Gerson setzte eine salzarme und sehr kaliumreiche, pflanzenbasierte Ernährung, die größtenteils aus Rohkost besteht gegen verschiedene Erkrankungen ein. Sie ist anspruchsvoller als das Basenfasten und wird auch begleitend in der Krebstherapie eingesetzt. Die Normalisierung der Natrium-Kalium-Konzentrationen und eine Aktivierung der Natrium-Kalium-Pumpe erfolgt dabei durch körperliche Aktivität, sehr viel Rohkost, und die Nahrungsergänzung mit Kalium und Jod. (vgl. Gerson)

Mineralstofftherapie

Ein weiterer wichtiger Baustein sind **Mineralstoffe auf Citratbasis,** die bei der Verstoffwechselung basisch wirken und die Depots wieder auffüllen. Mineralstoffe aus organischen Verbindungen werden generell besser in den Körper aufgenommen als aus anorganischen, wobei Salze aus der Citronensäure (Citrate) eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen. So leisten gerade Citrate einen wichtigen Beitrag zum Erfolg einer Mineralstoffsubstitution (vgl. Vormann).

Dr. Jacobs empfiehlt bei Mangel die basischen Vitalstoffe Kaliumcitrat, Calciumcitrat und Magnesiumcitrat zu substituieren und ergänzt sie mit rechtsdrehender Milchsäure aus natürlicher Fermentation (vgl. Jacobs).

Starke Übersäuerung

Wenn die Zellen aufgrund latenter Azidose bereits eine positive Ladung aufweisen, sind sie für positiv geladenen Mineralien aus Supplementierung oder basischer Ernährung nicht mehr erreichbar. Sie haben quasi ihre Bioverfügbarkeit eingebüßt.

Hydroxypathie

Eine sehr wirksame Kur bei positiver Zellladung stellt die Hydroxypathie nach Ronald Fischer dar. Die von ihm entwickelte Hydroxid-Ionen-Lösung dient der Gewebe- und Zellentsäuerung. Dieses Basenkonzentrat mit einem pH-Wert von knapp über 12 wirkt dabei zellulär und extrazellulär. Es schleust basische, negativ geladene Hydroxidionen (OH-) in die Zellen, die sich mit den sauren, positiv geladenen H-Ionen innerhalb der Zellen verbinden, wodurch neutrales Wasser entsteht. Der positive Effekt besteht also auf zwei Ebenen, zum Einen entsteht aus dieser Verbindung neutrales Wasser, welches Schlacken aus der Zelle transportieren kann und zum Anderen ist die Zelle wieder negativ gepolt, so dass die Ionenkanäle der Zellen wieder positiv geladene Mineralien aufnehmen können.

Es handelt sich dabei um ionisiertes Wasser, welches durch eine spezielles Verfahren die basischen Bestandteile des Wassers (also die Hydroxyd-Ionen) in Microcluster einbindet. Die darin enthaltenen Elektronenüberschüsse reagieren aufgrund der Bindung in einer Clusterstruktur nicht sofort auf freie Protonen im Magen, sondern können sich auch im restlichen Organismus verbreiten (vgl. Fischer). Weitere Informationen dazu findet Ihr in meinem Blogartikel zur Hydroxypathie.

Molekularer Wasserstoff

Molekularer Wasserstoff (H_2) ist ein relativ junges, aber vielversprechendes Thema in der Medizin. Es wirkt auf der einen Seite antioxidativ auf oxidativen Stress und freie Sauerstoffradikale und unterstützt auf der anderen Seite die Energieerzeugung in den Mitochondrien (vgl. IFOS). H_2 kann die Verhaltensweisen von entzündungs-, allergie-, zelltod- und oxidationsfördernden Proteinen hemmen oder verändern. Diese Proteine sind an vielen chronischen oder akuten Erkrankungen beteiligt. Molekularer Wasserstoff kann als Gas

eingeatmet, als Wasserstoffwasser getrunken, als Infusion injiziert oder als Bad transdermal angewendet werden. Nebenwirkungen sind nicht bekannt, auch nicht bei langjähriger Anwendung (vgl. Nicolson et al.).

NADH – der biologische Wasserstoff

NADH ist die Abkürzung für Nicotinsäureamid-Adenin-Dinucleotid, wobei das H für energiereichen Wasserstoff steht. NADH ist ein Zwischenprodukt von Niacinamid (Vitamin B3) und wird auch Coenzym 1 genannt. Es dient dazu, die Wasserstoff-Verfügbarkeit im Körper, insb. in den Zellen bzw. den Mitochondrien zu erhöhen. Außerdem ist es der wichtigste Träger von Elektronen bei der Oxidation von Molekülen, die Energie in den Zellen produzieren (vgl. Gnyedova).

NADH reagiert mit dem Sauerstoff in den Zellen und produziert dabei Wasser und Energie in Form von ATP (vgl. Birkmayer).

Bewegung & emotionale Entsäuerung

Durch die tiefe Atmung bei körperlicher Bewegung entgiftet der Körper CO2 über die Lungen. Leider neigen wir dazu, gerade bei Streß auf eine verflachte Atmung umzusteigen, was die Belastung für den Körper erhöht.

Auch der emotionale Aspekt darf nicht vernachlässigt werden und sollte eine biologische Entsäuerung begleiten. In unserem Sprachgebrauch kennen wir den Begriff „sauer“ sein. Jeder von uns hat jedoch die Wahl, wie er in einer entsprechenden Situation reagiert und wie sehr er Ärger an sich heran kommen lässt. Und glückt einem dies nicht immer, gibt es eine ganze Reihe von Entspannungstechniken, die Körper und Seele ausgleichen. Ein sehr schönes Buch zur emotionalen Entsäuerung ist Die Botschaft deiner Seele: Das 3-Säulen-Prinzip der emotionalen Entsäuerung von Kurt Tepperwein.

Fazit

Die Entsäuerung ist eine Grundlagentherapie, die den Stoffwechsel reguliert und somit als Türöffner für andere Therapien fungiert. Insofern ist sie ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg zur Gesundheit.

Allerdings ist sie ab einem gewissen Säure-Basen-Ungleichgewicht alles andere als einfach. Ich verfolge dieses Ziel seit Beginn meiner ganzheitlichen Therapie

und werde vermutlich für den Rest meines Lebens versuchen, mich basenüberschüssig zu ernähren. Als ich vor 2 ½ Jahren damit anfing, musste ich eine Basenfastenkur nach 3 Stunden wegen einer heftigen Heilkrise abbrechen. Mich plagten unfassbare Kopfschmerzen und ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt bereits sieben Mal übergeben. Jahrelange Fehlernährung und Stress im Beruf hatten ein Milieu geschaffen, in dem sich Erreger (in meinem Fall Borreliose & Co.) offensichtlich wohl fühlten. Diese stießen zudem saure Toxine aus, die das Problem potenzierten.

Allein kam ich aus dieser Situation nicht mehr heraus. Erst die Kombination diverser Ansätze brachte für mich den Durchbruch. Die Hydroxypathie mit dem Basenkonzentrat nach Fischer war ein wichtiger, erster Schritt und hat mir geholfen, meine Zellen sehr schnell zu entsäuern und wieder bioverfügbar zu machen. Die Kur verlangt einem einiges ab, bringt einen aber auch in kurzer Zeit weit nach vorne. Seitdem ernähre ich mich nach der LOGI-Methode und trinke täglich einen grünen Smoothie sowie viel stilles Quellwasser. Wir essen viel Bio-Rohkost, wenig Fleisch ausschließlich vom Weiderind oder Bio-Geflügel und verzichten komplett auf Gluten, Casein, Soja, raffinierten Zucker & Salz sowie industriell erzeugte Lebensmittel. Ich ergänze meine Ernährung durch NADH und Mineralien auf Citratbasis und stelle sicher, dass ich mich mindestens dreimal pro Woche ausgiebig an der frischen Luft bewege. Und ich versuche, mich nicht mehr stressen zu lassen. Meine Arbeit als freie Autorin und Gesundheitscoach ist natürlich nicht ansatzweise so stressig, wie mein früherer Job als Marketingmanager eines NASDAQ-Unternehmens und ich möchte wirklich nie mehr tauschen.

Heute bin ich überzeugt, dass es mit meinem jetzigen Lebensstil gar nicht erst zu meiner Erkrankung gekommen wäre. Ich folge damit Béchamp, der sagt, dass Krankheit aus Übersäuerung entsteht, sowie Enderlein, der davon ausgeht, dass uns Erreger auf eine Störung im Körper aufmerksam machen.

Leider fangen die meisten Menschen erst an auf sich zu achten, wenn sie bereits erkrankt sind. Sie sehen die Krankheit dann meist als etwas an, was per Zufall zu ihnen gekommen ist. Erst im Verlauf einer chronischen Erkrankung lernt man jedoch, diese als Hinweis anzunehmen und seinen gesamten Lebensstil zu hinterfragen.

Und das ist der wichtigste Schritt auf dem Weg nach oben.

Quellen & Links

Béchamp, Antoine: The Blood and its Third Anatomic Element, 1912

Birkmayer, Georg: NADH – Der biologische Wasserstoff, das Geheimnis unserer Lebensenergie, 2015

Eichinger, Uschi; Hoffmann, Kyra: Die Anti-Stress-Ernährung. Mehr Power für die Körperzellen. Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung, 2016

Fischer, Ronald: Hydroxypathie. Auf dem Weg zum bioverfügbaren Menschen. Grundlagen des magneto-quantischen Feldes, 2016

Fuchs, Norbert; Thilo-Körner, Detlef; Kuklinski, Bodo: Nährstoff Akademie Salzburg, http://www.naehrstoff-akademie.com

Gerson, Charlotte, Gerson Institute, http://gerson.org/gerpress/the-gerson-therapy/

Gienow, Peter: Die miasmatischen Gesetze, 2006

Gierlinger, Michael; Lassek, Heiko: Blutdiagnostik und Bionforschung nach Wilhelm Reich, in: emotion 6/1984

Gnyedova, Oksana, Was ist NADH? http://www.was-ist-nadh.de/was-bewirkt-nadh.html

Hannes, Hendrik: Wege zur Gesundheit, 2012

Heine, Hartmut: Lehrbuch der biologischen Medizin: Grundregulation und extrazelluläre Matrix, 2006

Hume, Ethel: Pasteur Exposed – The False Foundations of Modern Medicine: Germs, Genes, Vaccines

Hume Ethel: Béchamp or Pasteur?: A Lost Chapter in the History of Biology, 1923

IFOS – Internationale Fachakademie Oxidativer Stress e.V., http://www.wasserstofftherapie.de

Jacob, L. M.: Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Die effektivsten

Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten

Kalokerinos, A.; Dettman, G.: Second Thoughts about Disease: A Controversy and Béchamp revisited, in: Jl. Intl. Acad. Preventive Medicine 4(1), July 1977

Neidert, Jens: Informationsportal Biologische Medizin, www.biologischemedizin.net

Nicolson, Garth L.; de Mattos, Gonzalo Ferreira; Settineri, Robert; Costa, Carlos; Ellithorpe, Rita; Rosenblatt, Steven; La Valle, James; Jimenez, Antonio; Ohta, Shigeo: Clinical Effects of Hydrogen Administration: From Animal and Human Diseases to Exercise Medicine, in Internation Journal of Clinical Medizin 7/2016

Pearson, R. B.: The Dream and Lie of Louis Pasteur

Pischinger, Alfred: Das System der Grundregulation, 2004

Sander, Friedrich F.: Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberrhythmus, Stuttgart, 1985

Stossier, Harald: Die Bedeutung des Säure-Basenhaushaltes für den Knochenstoffwechsel, Curriculum oncologicum 04, 1996

Tepperwein, Kurt: Die Botschaft deiner Seele: Das 3-Säulen-Prinzip der emotionalen Entsäuerung, 2012

Vormann, Jürgen, Institut für Prävention und Ernährung, Prof. Vormann GmbH, http://www.saeure-basen-forum.de

Wacker, Sabine; Wacker, Andreas: Basenfasten – das Gesundheitserlebnis, 2009

Witasek, Alex, et al.: Einflüsse von basischen Mineralsalzen auf den menschlichen Organismus unter standardisierten Ernährungsbedingungen, Erfahrungsheilkunde 8, 1996

Worlitschek, Michael: Original Säure-Basen-Haushalt, 2000

Worm, Nicolai, LOGI-Methode, http://www.logi-methode.de

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: chilcutte @ pixabay.de