

# Vergiftung - Auslöser chronischer Erkrankungen?

shop.tisso.de



Chronischen Erkrankungen nehmen zu und sind meist der Beginn eines langen Leidensweges. Viele Hausärzte sind damit überfordert und überweisen zu diversen Fachärzten, die jedoch meist nur ihr Fachgebiet sehen. Die Schulmedizin behandelt chronische Erkrankungen meist symptomatisch, ohne Aussicht auf Heilung. Dabei haben viele chronische Erkrankungen nach Ansicht von Experten dieselben Auslöser:

- 1. Eine schleichende Vergiftung**
- 2. Nähr- und Vitalstoffmängel**

Laut Dr. Joachim Mutter ist allein schon Quecksilber für eine Vielzahl von Krankheiten verantwortlich. Dazu gehören oxidativer Stress, Alzheimer, Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Hashimoto und MS, Autismus, ADS, ADHS, Sprach- und Entwicklungsstörungen bei Kindern, ALS, Parkinson, Allergien, Neurodermitis, Nierenschäden, Herz-/ Kreislaufkrankungen, Krebs, antibiotikaresistente Bakterien, Unfruchtbarkeit, Schmerzen und psychische Krankheiten.

Schwermetalle können nachweislich Autoimmunerkrankungen auslösen. Ein Forscherteam der Universität Düsseldorf entdeckte, „dass die Behandlung eines Antigens mit Gold- bzw. Quecksilbersalzen in Mäusen die Immunantwort gegen dieses Antigen verändert. Antigene sind körperfremde Stoffe. Während ohne Gabe von Schwermetallen der richtige Teil des Antigens von T-Zellen angegriffen wird, reagiert das Immunsystem nach einer Behandlung mit Gold und Quecksilber verstört. Es greift auch Teile des Antigens an, die nicht bekämpft werden sollten.

Der Grund: **Schwermetalle lösen eine chemische Veränderung des Antigens aus. Die T-Zellen können das ursprüngliche Antigen nicht mehr erkennen.** Es wird vermutet, dass dieser Mechanismus auch für das Entstehen von Autoimmunkrankheiten verantwortlich ist.“

## Schwermetalle in unserem Körper

### Blei

Wir alle sind tagtäglich vielfältigen Giften ausgesetzt, von denen wir vielen auch nicht entgehen können. Beispielsweise hat der **Bleigehalt** unserer Knochen im Laufe der Entwicklung um das Zehn- bis Tausendfache zugenommen. In Studien wurde nachgewiesen, dass Blei an der Entstehung von Krebs, Gehirn- und Knochenerkrankungen beteiligt ist.

### Quecksilber

Daneben hat ein Großteil der Bevölkerung **Quecksilber** durch Amalgam in seinem Körper. Amalgam besteht zu 50% aus elementarem Quecksilber, welches als das giftigste nicht-radioaktive Element angesehen wird, weit giftiger als Arsen, Blei, Fluor oder Kadmium. „Zudem wird seine Giftigkeit durch das gleichzeitige Vorhandensein von anderen Metallen oder auch Hormonen, Antibiotika oder Pestiziden um das Vielfache gesteigert.“ Die Ausdünstungen sind auch in 50 Jahren alten Amalgamfüllungen nachweisbar. „Etwa 20% aller Personen mit Amalgamfüllungen dürften ihren Speichel nach finnischen Grenzwerten nicht mehr ausspucken, da die Quecksilberwerte im Speichel die Grenzwerte für Abwasser überschreiten und er dort als höchstgiftiger Sondermüll einzustufen ist. Der Stuhlgang eines deutlichen Anteils von Amalgamträgern gilt ebenfalls als Sondermüll. 20-50% aller Amalgamträger dürften ihren Speichel auch nicht mehr schlucken, da die Grenzwerte für Trinkwasser überschritten sind.“ Tierversuche zeigen, „dass schon 28 Tage nach Einsetzen von Amalgamfüllungen die höchsten Quecksilberwerte in Zahnfleisch und Kieferknochen messbar waren .... Das in diese Strukturen eingedrungene Quecksilber kann in der Folge die Fähigkeit des Knochens behindern, sich von Erregern und anderen Umweltgiften zu reinigen; es können dort außerdem Bereiche mit verminderter Durchblutung entstehen.“

## Weiterer Alltagsgifte

- **Kupfer:** Amalgam, Wasserleitungen
- **Kadmium:** Abgase, Zigarettenrauch, Batterien, Kunststoffe
- **Aluminium:** Impfstoffe, Küchengeräte, Backpulver, Deos, als Strohhilfe in Kochsalz, Kohlekraftwerke, Geo-Engineering
- **Arsen:** Pflanzen- und Holzschutzmittel, Meeresfrüchte und Fische
- **Barium & Beryllium:** Zahnlegierungen, Trinkwasser
- **Titan:** Implantate, Sonnencremes, Medikamente, Zahncremes
- **Zinn:** Amalgam, Tuben, PVC-Böden, Meerwasser, Meeresfrüchte
- **Palladium & Platin:** Katalysatoren, Goldfüllungen
- **Fluorid:** Zahnpasta, Trinkwasser, Medikamente, Teflonpfannen, Klimaanlage
- **Bromid:** Flammenschutzmittel in Matratzen, Teppichen, Vorhängen
- **Biozide:** Lebensmittel, Luft, Gewässer, Regen
- **Lösungsmittel:** Autoinnenraum
- **Benzol & Kohlenmonoxid:** Atemluft
- **Weichmacher:** Plastikflaschen, beschichtete Lebensmittelkartons, Autoinnenraum, Medikamente mit Retardfunktion
- **Aspartam:** Süßstoff
- **Glutamat:** Geschmacksverstärker in Fertigprodukten, Hefeextrakte
- **Elektromog:** Mobilfunk, UMTS, DECT, WLAN, TETRA, EDGE, GPRS, WIMAX, Radar, Mikrowellen, digitales TV, Atomenergie

## Entgiftung als Weg zur Gesundheit

„Praktisch alle Studien im Zusammenhang mit verschiedensten Erkrankungen und Beschwerden, die den Gesundheitszustand nach vorsichtiger und umsichtiger Amalgamentfernung (ohne Einbau neuer Zahnmetalle) untersuchten, fanden eine Besserungsrate von etwas 70-80%. Auch Autoimmunerkrankungen lassen sich aufgrund der Studienlage und Erfahrung des Autors positiv beeinflussen. ... Es konnte gezeigt werden, dass bei Patienten mit autoimmunbedingter Schilddrüsenerkrankung nach (umsichtiger!) Amalgamentfernung die Antikörper gegen Schilddrüsengewebe schon nach sechs Monaten deutlich reduziert wurden“, so Dr. Mutter in seinem Klassiker *Gesund statt Chronisch Krank*.

Der Weg nimmt ein wenig Zeit und vor allem Geld in Anspruch. Entgiftung ist

auch nicht immer ganz schmerzlos und man muss Durchhaltevermögen beweisen. Dennoch sind die Erfolge in der Regel schnell und nachhaltig erkennbar.

## Vorbereitung

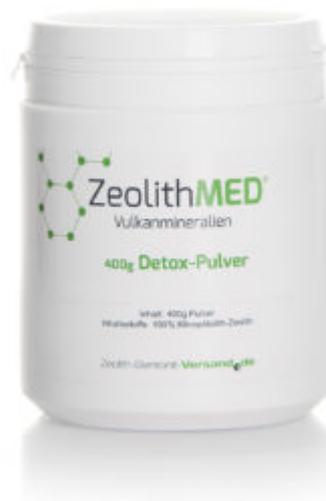
### 1. Gifte eliminieren (Amalgam!)

Das allerwichtigste ist es laut Dr. Mutter zunächst, die schlimmsten Giftquellen im Körper oder Umfeld zu beseitigen. Hier ist die fachmännische Entfernung etwaiger Amalgamfüllungen einer der wichtigsten Schritte. Es empfiehlt sich, dafür einen Umweltzahnarzt aufzusuchen, der den Mund dreifach abkoffert und den Patienten bei der Entfernung per Atemmaske schützt. In manchen Fällen kann dies sogar eine Kassenleistung sein.

### 2. Kiefer sanieren

Entzündungen an den Zahnwurzeln und den Kieferknochen sind nach meiner eigenen Erfahrung nicht immer spürbar. Da diese Stellen dadurch schlecht durchblutet sind und eine schlechte Stoffwechsellistung aufweisen, können sich dort Mikroorganismen festsetzen. Diese können eine verhängnisvolle Verbindung mit Quecksilber eingehen, die um ein Vielfaches giftiger ist, als Quecksilberdampf und scheinen für schwerste Nerven- und Gehirnschäden mitverantwortlich zu sein. Auch hier ist ein Umweltzahnarzt der richtige Ansprechpartner. Weitere Informationen zur Störfeldsanierung findet Ihr hier.

### 3. Darm sanieren



Nur eine gesunde Darmschleimhaut kann ausreichend Nährstoffe aufnehmen. Es gibt viele Möglichkeiten, den Darm zu sanieren. Ich schwöre dabei auf die Kombination von einem quellenden Mittel, was die Reinigung unterstützt (z.B. Flohsamenschalen), mit einem ausleitenden Mittel (z.B. Klinoptilolith-Zeolith) und einem Probiotikum, was die richtigen Darmbakterien ansiedelt. Ich empfehle für die Darmsanierung einen naturheilkundlichen Arzt oder einen darauf spezialisierten Heilpraktiker aufzusuchen.

## 4. Ernährung umstellen

Schon 1931 schrieb der Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg „Keine Krankheit kann in einem basischem Milieu existieren, nicht einmal Krebs“. Unsere westliche Ernährung mit viel Fleisch und Getreide übersäuert leicht den Körper. Auch die Toxine von Erregern machen uns im wahrsten Sinne des Wortes sauer.

Eine sinnvolle Darmsanierung funktioniert nach meiner Erfahrung nur, wenn man schädigende Lebensmittel weg lässt. Zucker füttert z.B. Pilze, Gluten und Soja fördern häufig den Autoimmunprozess bei Hashimoto, Milchprodukte verschleimen laut traditioneller chinesischer Medizin den Körper und Schweinefleisch sollte bei entzündlichen Erkrankungen, Gelenk- und Darmerkrankungen sowie Autoimmunerkrankungen laut Dr. Mutter grundsätzlich gemieden werden. Grundsätzlich sollte die Ernährung seiner Meinung nach rohkostreich und aus der Region sein.

## 5. Nährstoffe auffüllen

Dr. Mutter empfiehlt das Auffüllen der Körperdepots mit:

1. Aminosäuren (insb. schwefelhaltige wie Cystein und S-Adenyl-Methionin)
2. Vitaminen
3. Mineralstoffen (z.B. Kalium, Magnesium, Kalzium, Silizium, evtl. Natrium)
4. Spurenelementen (insb. Zink, Selen, Mangan, Molybdän, Chrom, evtl. Kupfer und Eisen)
5. Ultrapurenelementen (Bor, Strontium, Germanium, Vanadium)~

Dieses Thema ist so umfangreich, dass ich hier auf orthomolekulare Therapeuten verweise. Der Hausarzt kann die jeweiligen Werte im Blut bestimmen, bevor man auffüllt.

Es gibt auch gute Literatur zu dem Thema, z.B.:

Gesund statt chronisch Krank von Dr. Joachim Mutter

Mitochondrientherapie von Bodo Kuklinski

Handbuch Anti Aging und Prävention von Rüdiger Schmitt-Homm und Simone Homm

## **Mobilisieren und Ausleiten der Gifte**

Die Schulmedizin bietet Chelatbildner wie DMPS, DMSA, Tiopronin, DTPA und EDTA an, die zum Teil intravenös verabreicht werden. Bei einigermaßen gesunden Menschen funktionieren sie meist hervorragend. Bei chronisch Kranken, die evtl. auch noch an einer Entgiftungsschwäche wie z.B. HPU leiden oder deren Ausleitungsorgane Leber, Nieren und Lymphsystem überlastet sind, können diese Mittel jedoch auch Schaden anrichten.

Natürliche Mittel der Entgiftung umfassen Chlorella Algen, Bärlauch- und Korianderurtinktur, natürlichen Schwefel / MSM (Methylsulfonylmethan), gefriergetrockneten Knoblauch, Glutathion, Alpha- oder sogar R-Liponsäure, Klinoptilolith-Zeolith uvm. Auch hier empfiehlt es sich, einen naturheilkundlichen Arzt oder einen darauf spezialisierten Heilpraktiker aufzusuchen. Die Giftstoffe müssen von den Nervenzellen über das Bindegewebe und das Blut ausgeleitet werden, wobei man die Blut-Hirn-Schranke erst dann öffnen sollte, wenn Blut und Bindegewebe gereinigt sind.

Die Entgiftung erfolgt in der Regel in 3 aufeinander aufbauenden Stufen. Anbei ein Beispiel für meinen ganz persönlichen Entgiftungsplan.

### **Stufe 1**

- **Gifte aus dem Darm ausleiten:** z.B. mit Klinoptilolith-Zeolith oder Chlorella. Eine wunderbare Möglichkeit zur Darmreinigung sind zudem Kaffeeeinläufe: 3 EL Bio-Kaffee + 1 Liter gefiltertes Wasser aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, um die Schadstoffe zu eliminieren. Dabei immer umrühren und immer dabei sein. Dann mit einem feinen Sieb abseihen und auf handwarme Temperatur abkühlen lassen. Schließlich in einen Klistier füllen, in den Darm einlaufen lassen und möglichst 10 Minuten darin halten, bevor man sich in der Toilette

wieder davon entledigt. Das ist eine total saubere Sache und gar nicht schlimm.

- **Die Leber reinigen:** z.B. mit Silybum von Phönix oder L/Ni-Kräuterelixier vom Calendula-Kräutergarten. Leberwickel sind daneben ein wunderbares und preiswertes Mittel zur Stärkung der Leber. Dafür einfach ein Tuch in sehr heißes Wasser tunken, auswringen, sich ins Bett legen, das Tuch auf die Leberregion legen, trockenes Tuch drüber legen, zudecken. Nach 10 Minuten feucht-kaltes Tuch entfernen und liegen bleiben!
- **Die Nieren reinigen:** z.B. mit Solidago von Phönix, Niermison von SonnenMoor oder L/Ni-Kräuterelixier vom Calendula-Kräutergarten. Detox-Fußbäder sind eine sinnvolle Unterstützung, denn die Füße werden in der Naturheilkunde auch als 3. Niere angesehen. Außerdem viel trinken und sofort mit der Entgiftung pausieren, wenn sich die Nieren beschweren.
- **Die Lymphe reinigen:** z.B. mit Thuja lachesis von Phönix, Lymphdiaral von Pascoe oder mit Braunwurz & Co. vom Calendula-Kräutergarten. Zudem kann man den Lymphfluss sehr schön mit täglichem Wippen auf einem Minitrampolin unterstützen.
- **Entsäuern:** z.B. mit grünen Smoothies, 7×7 Tee (langsam steigern!), Natronfußbädern, viel stillem Wasser und viel Gemüse.
- **OPC** 2x täglich hilft laut Robert Franz, das Blut zu verdünnen. OPC kann man auch sehr gut mit Vitamin C kombinieren, weil es sich gegenseitig verstärkt und Vitamin C zudem die Entgiftung durch seine antioxidativen Eigenschaften unterstützt.
- **MSM/organischer Schwefel**, denn der Körper braucht Schwefel zum Entgiften.
- **Magnesium-Fußbäder oder Epsomsalz-Vollbäder** unterstützen die Entgiftung über die Haut und versorgen den Körper mit dem wichtigen Mineral Magnesium, welches zur Entgiftung immer benötigt wird.

## Stufe 2 (zusätzlich zu den Mitteln der Stufe 1)

- **Gifte aus dem Bindegewebe mobilisieren:** z.B. mit Bärlauchurtinktur

## Stufe 3 (zusätzlich zu den Mitteln der Stufe 1 und 2)

- **Gifte aus den Nervenzellen mobilisieren:** z.B. mit Coriandrum oder/und Alpha-Liponsäure. Achtung, hier wird die Blut-Hirn-Schranke geöffnet, diese ist dann bidirektional durchlässig. Befinden sich noch Gifte im Bindegewebe, kann es zur Rückvergiftung kommen!

## Ein Weg mit Erfolg

Das Entgiften und Ausleiten wird vermutlich einige Monate in Anspruch nehmen. Aber man wird eventuell schon nach kurzer Zeit Verbesserungen an sich wahrnehmen. Kommt man in eine Heilkrise, sollte man es langsamer angehen zu lassen. Bei allem gilt: Kopfschmerzen, Übelkeit und Schmerzen in Leber, Nieren, Darm sind ein Signal des Körpers, dass es zu viel ist. Dann mit der Entgiftung / Entsäuerung pausieren und verstärkt ausleiten (Zeolith), sowie Leber, Nieren und Lymphe unterstützen. Wenn das Problem bestehen bleibt, den begleitenden Therapeuten aufsuchen. Ich würde hier keinerlei Risiko eingehen. Der Körper zeigt einem das Tempo, was er verkraftet. Bei der Entgiftung kann man einiges falsch machen, daher rate ich dringend dazu, sich in wirklich erfahrene Therapeutenhände zu begeben.

Die ganzheitliche Behandlung einer chronischen Krankheit nimmt ohne Frage Zeit und auch Geld in Anspruch. Die Schulmedizin behandelt in der Regel nur die Symptome. Alle an den Ursachen ansetzende Maßnahmen müssen fast immer privat bezahlt werden. Man muss Heilkrisen und manchmal auch Erstverschlimmerungen in Kauf nehmen. Nicht selten stößt man in seinem Umfeld auf Unverständnis. Wer das tut, muss in der Regel den klaren Willen haben, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Aber es lohnt sich, denn nach meiner Erfahrung gibt es vor allem mit ganzheitlichen Methoden einen Weg aus der chronischen Krankheit.

## Quellen

Mutter, Dr. med Joachim, Gesund statt Chronisch Krank

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie,

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: C. Nöhren @ pixelio.de

---

# **Erdung: So wappnen wir uns gegen Elektrosmog & Entzündungen**



Kennt Ihr das Gefühl, nicht mehr in sich zu ruhen, die Bodenhaftung verloren zu

haben? Man fühlt sich gestresst, nervös, ist leicht genervt, schläft schlecht, kann sich schlecht konzentrieren und fühlt sich allgemein nicht wohl in seiner Haut. Viele nennen das dann „urlaubsreif“ und denken dabei an die wohltuende Wirkung von langen Strandspaziergängen barfuß im Sand. Es gibt für diesen heilsamen Effekt aber auch noch einen Fachbegriff: Earthing oder Grounding, zu deutsch Erdung.

## Erde und Menschen sind elektrisch

Der Mensch ist ein elektrisches Lebewesen, welches auf einem elektrischen Planeten lebt. Die menschlichen Körperzellen brauchen eine Verbindung zu den negativ geladenen Elektronen der Erde, um positiv geladene Belastungen z.B. freier Radikale ausgleichen zu können. Freie Radikale können unsere Zellen schädigen.

**Exkurs:** Unsere Erde verfügt über eine bestimmte elektromagnetische Resonanzfrequenz, bei der sie mitzuschwingen beginnt. Diese Frequenz entsteht durch Energieentladungen wie Blitze zwischen Ionosphäre und Erdoberfläche. Blitze können in die Erde eindringen, verstärken sich dabei und bilden so gewaltige stehende Wellen, die über lange Zeit stabil bleiben können. Diese sog. Schumann-Frequenz der Erde von 7,83 Hertz entspricht auch einer der Resonanzfrequenzen des menschlichen Gehirns (vgl. Nikolai Tesla, Winfried Schumann, Herbert König).

Die Übereinstimmung zwischen Erd- und Gehirnfrequenz ist kein Zufall, denn Tiere und Menschen haben ihre Gehirnfrequenzen im Laufe der Evolution den natürlichen Gegebenheiten ihres Lebensraumes angepasst. Die Schumann-Frequenz wird heute als biologisches Normal bezeichnet, die der Mensch benötigt, um gesund zu bleiben. Die Frequenz 7,8 Hz kommt im Körper im Hippocampus vor, das Hirnareal, welches für Aufmerksamkeit und Konzentration wichtig ist. Sie wird auch „Schönwetterfeld“ genannt. Nicht ohne Grund werden in der bemannten Raumfahrt der NASA Schumannwellengeneratoren eingesetzt (vgl. NASA Prof. Persinger, Prof. R. Wever, Dr. Wolfgang Ludwig).

## Wie wir die Verbindung zur Erde verloren haben

Früher sind wir viel barfuß oder mit leitfähigen Ledersohlen über die Erde gegangen und waren somit gut geerdet. Doch dann kamen die Gummisohle und die asphaltierte Straße. Gummi und Plastik sind Nichtleiter, sie werden auch zum

Isolieren von Stromleitungen eingesetzt und genauso isolieren sie uns auch vom Erdboden. Dadurch verhindern sie den nützlichen Elektronenfluss von der Erde in unseren Körper.

Zusätzlich strömen vielfache krankmachende Einflüsse mit positiver Ladung auf den Körper ein. Vor allem freie Radikale können unsere Körperzellen schädigen. Aber auch schädliche, künstlich erzeugte elektromagnetische Wechselstromfelder befinden sich überall in unserem Umfeld. Sie kommen von Stromleitungen (selbst wenn kein Strom in ihnen fließt), Computern, Mobiltelefonen, Funkmasten, Radio, TV, WLAN, Bluetooth uvm. Verstärkt wird dies durch Störsignale elektromagnetischer Felder oder Spitzenspannungen wie Leuchtstoffröhren, Energiesparlampen, Festplatten, Elektroheizgeräte, Föhnen, Kühlschränken, Klimaanlage, Staubsaugern uvm. Spitzenspannung wandert über unser Stromnetz durchs Haus und in die Atmosphäre, da Wechselstromleitungen wie Antennen wirken.

Die elektromagnetische Spannung sollte für Lebewesen so gering wie möglich und am Besten gleich Null sein. Früher bewegte sie sich zwischen 50 - 200 mVolt. Heute liegt diese schädliche Belastung zwanzig- bis fünfzigmal höher bei 1 - 10 Volt (=1.000 - 10.000 mV)!

## **Fehlende Erdung macht uns krank**

Menschen, die magnetisch abgeschirmt leben, verlieren ihren Bezug zur inneren Uhr, was sich auf den Wach-Schlaf-Rhythmus, die Temperaturkurve des Körpers und den Cortisolspiegel im Blut auswirken kann. Das Fehlen der Schumann-Frequenzen kann Störungen des Allgemeinbefindens wie Benommenheit, Kopfschmerzen, Pulsveränderungen und Atemveränderungen erzeugen.

Zusätzlich erzeugen elektromagnetische Felder eine elektrische Spannung in uns und stören unsere körpereigene elektrische Kommunikation mittels Elektrolyte.

Während bei niederfrequenten Feldern elektrische Ströme im Körperinnern fließen, wird bei den hochfrequenten Feldern die in das Körpergewebe eingestrahlte Energie vorwiegend in Wärme umgewandelt. Derartige Temperaturerhöhungen im Körper oder in Teilbereichen des Körpers können zu Schädigungen führen. Als besonders empfindliches Organ in dieser Hinsicht gilt das Auge.

Die Wirkung von einem Übermaß an positiver Beladung im Blut kann sehr deutlich unter dem Dunkelfeldmikroskop gesehen werden, was zeigt, wie sich die Zellen anziehen und aneinander verklumpen.

## So wappnen wir uns gegen Elektrosmog & Entzündungen

### Elektromagnetische Felder vermindern

Es ist sicherlich sinnvoll, die elektromagnetische Strahlung bei uns zuhause zu verringern, indem wir z.B. Mobiltelefone nachts auf Flugmodus stellen, das WLAN am Router ausschalten, DECT-Telefon auf ihre Station im Ecomodus stellen, einen Netzschalter installieren und die Stecker von elektrischen Geräten im Schlafzimmer ziehen.

#### Exkurs: Veränderung der gemessenen Körperspannung durch Elektrogeräte

Das folgende Beispiel eines Schlafzimmers zeigt, wie sich die Strahlungshöhe einzelner elektromagnetischer Feldquellen auf die Körperspannung einer Person auswirkt, die ungeerdet auf dem Bett liegt, während die Geräte nacheinander vom Netz getrennt werden. Die Körperspannung sinkt mit jedem Steckerziehen deutlich:

- 3082 Volt mit allen Geräten an der Netzspannung
- 2770 Volt, als der Radiostecker gezogen wurde
- 1650 Volt, als der Stecker einer Lampe gezogen wurden
- 1290 Volt, als die andere kleine Lampe aus der Steckdose gezogen wurde
- 0880 Volt, als der Stecker des Weckers gezogen wurde

Es gibt jedoch viele Strahlen, vor denen wir uns nicht schützen können. Auch Abschirmmatten können nicht viel gegen die Strahlung machen, die uns in Form von Funkmasten oder dem WLAN der Nachbarn umgibt.

### Sich erden

Nur die Erdung ist in der Lage, diesen schädlichen Einflüssen etwas Wirkungsvolles entgegen zu setzen, indem sie nicht versucht abzuschirmen, sondern auszugleichen. Es gibt ganz einfache Methoden, sich täglich zu erden:

- barfuß gehen

- schwimmen im Meer oder mineralhaltigen Seen
- Erdungsprodukte

Während die ersten beiden Möglichkeiten der Erdung vor allem im Urlaub und im Sommer durchführbar sind, stellen moderne Erdungsprodukte ein geniale Erfindung dar, um sich über viele Stunden am Stück zu erden! Die Idee dafür stammt von Clint Ober, ein ehemaliger Experte in der Kabel-TV-Industrie, der nach zehnjähriger Forschung die Welt für dieses Thema mit seinem Bestseller Earthing - Heilendes Erden: Gesund und voller Energie mit Erdkontakt sensibilisierte. In der Folge entwickelte er Produkte mit leitfähigen Fasern, die das bestehende Erdungskabel eines Hauses nutzen.

Neueste Forschungen schreiben der Erdung vor allem zwei wichtige Effekte zu:

1. Sie können dabei helfen, Belastungen durch Felder elektrischer Leitungen zu reduziert
2. Sie können antioxidativ wirkende Elektronen liefern, die Entzündungsprozesse verringern

Das Abnehmen der elektromagnetischen Spannung durch Erdung lässt sich wissenschaftlich eindeutig mit einem Voltmeter und einem Erdungsprodukt nachweisen. Denn die Auswirkungen der Erdung können direkt als Messung der statischen Aufladung der Haut und indirekt über Hautwiderstandsmessungen ermittelt werden. So kann man sicher sein, dass es sich bei diesen Wirkungen nicht um Einbildung oder Parawissenschaft handelt.

#### **Exkurs: Ungeerdete versus geerdete Messung der statischen Aufladung der Haut per Voltmeter**

Im obigen Beispiel betrug die Wechselstromspannung außen am Körper im ungeerdetem Zustand mit Elektrogeräten im Schlafzimmer 3082 Volt. Nach Hautkontakt mit einem beliebigen Erdungsprodukt reduzierte sich diese Spannung auf wenige mVolt.

Entscheidend für die Messung ist, dass sowohl das Earthing-Produkt als auch die Erdungsleitung am Messgerät mit demselben Erdpotenzial verbunden sind, egal ob es sich um eine Steckdose oder einen Erdungsstab im Freien handelt.

Forscher sehen jedoch den entscheidenden Vorteil der Erdung in ihren antioxidativen Eigenschaften und der damit verbundenen, ausgleichende Wirkung auf die Gesundheit. In diesem Zusammenhang werden folgende, mögliche Verbesserungen genannt:

- Schützt vor chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen
- Verdünnt das Blut, wodurch mehr Sauerstoff transportiert wird und die Mitochondrien bei der ATP-Produktion unterstützt werden
- Reduziert Schmerzen
- Normalisiert Cortisollevel
- Baut Stress ab
- Stärkt das Immunsystem
- Verbessert den Schlaf
- Stärkt das Herz
- Normalisiert den Blutkreislauf
- Vermindert Elektrosensibilität
- Reduziert die Aktivität des Sympathikus zugunsten des Parasympathikus

Auch Borrelien geht es bei verbesserter Sauerstoffversorgung an den Kragen, da sie nur im anaeroben Milieu überleben können. Durch die Erdung ist daher auch eine Jarisch-Herxheimer-Reaktion möglich.

## Fazit

Nachdem ich zwei Vorträge über Erdung gehört hatte, musste ich es einfach ausprobieren und habe mir ein Erdungslaken von Groundology, dem offiziellen Auslieferer für die Erdungsprodukte von Clint Ober, besorgt. Ich habe sofort gemerkt, dass es mich mit mehr Energie versorgt, allerdings hatte ich zu Anfang echte Probleme, damit einzuschlafen. Ich habe das Laken daher quer über beide Betten und ganz ans Fußende gelegt, so dass nur meine Fußspitzen es berührten. So hatte mein Körper die Möglichkeit, durch Anziehen der Beine im Schlaf selbst die Menge an erdender Energie zu regulieren. Es hat etwa zwei Wochen gedauert, bis ich die volle Power ertragen und trotzdem schlafen konnte. Aber seitdem kann ich sagen, dass ich deutlich energiegeladener bin! Ich freue mich richtig, meine Beine abends darauf legen zu können und stehe morgens frisch und erholt auf. Meine Träume sind ruhiger und der Schlaf tiefer.

Viele Nutzer spüren eine merklichen Besserung bei vielfältigen Leiden, auch bei chronischer Erschöpfung, Entzündungen und verschiedenen schweren Autoimmunerkrankungen. Erdung ist keine „Behandlung“ oder ein „Heilverfahren“ für irgendeine Krankheit oder Störung. Vielmehr lässt sich eindeutig sagen: Der menschliche Körper hat sich im Kontakt mit der Erde

entwickelt und muss diesen natürlichen Kontakt aufrechterhalten, um richtig zu funktionieren.

Dafür muss man nun auch nicht mehr bis zum Urlaub warten ☐

## Quellen

Anbieter: Groundology: Erdungsprodukte nach Clint Ober, u.a. Erdungslaken, Erdungsschlafsäcke, Erdungsmatten, Erdungsschuhe u.v.m.

Buch: Earthing - Heilendes Erden: Gesund und voller Energie mit Erdkontakt, Clint Ober, Stephen Sinatra, Martin Zucker

Buch: Informative Medizin. Muss man krank sein?: Krankheits-Ursachen /Behandlung ohne Chemie, Wolfgang Ludwig

Gemeinnützige Organisation: Earthing Institute von Gaétan Chevalier, Ph.D., James Oschman, Ph.D., Stephen Sinatra, M.D., F.A.C.C., F.A.C.N. und anderen

Artikel: So funktioniert Earthing, Gaétan Chevalier, Ph.D. und James Oschman, Ph.D.

Artikel: „Earthing“: Das Phänomen des Erdens - Verbindung mit der Erde reduziert Stress, verbessert den Schlaf und stärkt das Immunsystem, Doepp, Manfred und Martin, Ralf

Interviews: Energieheilungskongress, Interviews mit Dr. Stephen Sinatra und Bruno-Maria Byrs

Studie: The effect of pulsating magnetic fields upon the behavior and gross physiological changes of the albino rat Undergraduate thesis" von Persinger, M. A

Studie: The effects of electric fields on circadian rhythmicity, Rütger Wever, in men. Life Sci. Space Res. 8

---

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: Enggang / Freepik

---

## **Erfolgsberichte mit natürlichen SD-Hormonen**

Ich weiß nicht wie ich meine Dankbarkeit für Kristine Nickie in kurze Zeilen fassen kann. Denn ich habe vorher noch nie einen Menschen getroffen, welcher mein Leben so positiv zu ändern vermochte. Nach 20 Jahren Hashimoto dachte ich arbeitsunfähig zu werden. Ich kann es kaum glauben dass ich jetzt komplett Symptomfrei bin und nicht nur das - meine SD ist in Remission. Von der Schilddrüse wo fast nichts mehr da war kommen derzeit wieder 12ml zurück (das Normalvolumen sind: 18ml). Echoarmes Gewebe wird jeden Tag mehr durchblutet und die SD nimmt an Größe zu. Langsam aber stetig. Es kann vielleicht noch wenige Jahre dauern bis dieser Prozess komplett abgeschlossen ist-aber meine SD kommt vollständig zurück. Ein kleines Wunder! Dies ist mit Abstand der beste Ratgeber Punkto Hashimoto den es im Netz gibt. Hut ab Kristine Nickie! Ihr Coaching kann ich nur wärmstens Empfehlen. Einer der wenigen wirklich kompetenten Gesundheitsberater\*, welche sich noch Zeit für den Patienten nehmen und das mit Erfolg! Marlene, Februar 2017

\* („Therapeuten“ durch „Gesundheitsberater“ ersetzt, da ich kein Therapeut bin)

Hallo liebe Gruppe ☐

heute möchte ich auch mal eine Erfolgsmeldung posten und auf diesem Wege nochmal meinen allerherzlichsten Dank an euch aussprechen!!!

Dank dieser Gruppe und den unzähligen Posts die ich seitdem gelesen habe, sehe ich nach 8 langen Jahren endlich wieder Licht am Ende des Tunnels!

Ihr habt mich inspiriert, mir Mut gemacht, mich bestärkt und den Ausschlag gegeben, LT den Rücken zu kehren und es mit NDT zu versuchen.

Am 23.02.2016 habe ich mit NDT (Receptura) gestartet, davor war ich bei 100 LT.

Schnell ging es mir besser, aber dann gab es einige Rückschläge. Wieder habe ich viel gelesen und probiert, dann entgegen der ärztlichen Meinung (darf man das sagen?) weiter gesteigert und siehe da: es wurde besser!

Inzwischen bin ich bei 3 1/4 Grain plus 25 T4 und es geht mir wunderbar!

Das erste Mal seit Jahren habe ich das Gefühl, ja da bin ICH wieder, so kenne ich mich, so fühle ich mich bei mir wohl!

Mein Kopf ist klar, das Denken funktioniert, ich fühle wieder und kann dem Leben wieder zulachen ☐

Und nicht nur das ist passiert: damit kam auch ins rollen, die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen, sich zu informieren und nicht blind der Pharmaindustrie zu vertrauen.

Dank der Infos und Tipps hier ist mir das gelungen.

Ein ganz besonderes Dankeschön an Kristine Nickie, fühl dich gedrückt! Dani,  
August 2016

Der Unterschied zwischen LT und SD-Extrakt? \*\*\*LEBENSFREUDE\*\*\* Ich bin komplett schmerz- und symptomfrei nach nur 3 Monaten!

Darmar, Juli 2016

Ich bin unglaublich dankbar, dass ich durch Zufall auf Kristines Seite gestolpert bin. Thyroxin hat irgendwann nur noch meine Werte aufgehübscht, aber trotzdem hatte ich UF Symptome wie Depressionen, Panikatacken, mir war dauernd kalt und ich war für meine Familie eine echte Zumutung.

Seit August 2015 nehme ich nun Erfa, fülle meine Mängel auf und habe endlich wieder ein Leben. Jasmina, Juli 2016

Nehme im Mai 1 Jahr Schwein und außer dass ich total untergewichtig bin geht es mir hervorragend!! ? Fülle alle NEMS auf, ernähre mich gesund, arbeite viel auf geistiger Ebene, gehe an die frische Luft und tue mir viel Gutes!! Es ist ein Zusammenspiel aus allem, LT will ich nie wieder nehmen!

Cordi, Juli 2016

Schwer zu sagen, welche Verbesserungen speziell durch die natürlichen SD-Hormone kommen, denn ich lebe jetzt gluten-, milchprodukte- und sojafrei, habe Magen & Darm saniert, die SD-Antikörper gesenkt, Nährstoffe aufgefüllt, Entgiftet, auf natürliche SD-Hormone umgestellt, mit Jod-Hochdosistherapie angefangen, Erreger bekämpft, Nebennieren gestärkt, HWS korrigieren lassen, Zahnstörfelder beseitigt, mich geerdet und seelische Blockaden bearbeitet. Vorher lag ich gesundheitlich wirklich am Boden. Jetzt kann ich mit Herz und Blut sagen, dass ich ein neuer Mensch bin: wieder fit und klar im Kopf, gutes Gedächtnis, volle & glänzende Haare und schmerzfrei! Ich schlafe gut und genieße mein Leben rundum.

Kristine Nickie, Mai 2016

Ich hatte unter LT und später LT und Thybon immer heftige Probleme mit Extrasystolen und sollte sogar schon Betablocker nehmen. Unter NDT\* sind diese Extrasystolen einfach verschwunden.

Anke, Juli 2016

\*Naturally Desiccated Thyroid, engl. Ausdruck für natürliche SD-Hormone

Ich kann berichten, dass nach 3 Monaten Einnahme des natürlichen Schilddrüsenhormons wieder gesundes Gewebe nachwächst. Aber auch die Mitochondrienbehandlung ist mir sehr wichtig und tut mir gut.

Bettina, Juli 2016

---

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.

# Diagnose von Zahnstörfeldern und Blockaden der Wirbelsäule per Reflexzonen



Ein oft übersehener, aber extrem wichtiger Punkt bei der Behandlung von Autoimmun- oder Systemerkrankungen sind versteckte Herde und Störfelder. Sie können sich z.B. im Kiefer, in den (Resten der) Mandeln, im Unterleib oder in der Wirbelsäule verstecken und dafür verantwortlich sein, dass sich die Erkrankung trotz erfolgreicher Therapie nicht bessert.

Denn solche Herde sind meist nicht akut spürbar. Fatalerweise erzeugen sie die Schmerzen nicht am Ort der Lokalisation, sondern produzieren ihre Krankheitszeichen in der Peripherie. Sie sind oft nicht über normale Untersuchungen feststellbar, stören dabei jedoch den gesamten Energiehaushalt.

Wie kann man solche versteckten Störfelder in Bereichen finden, in die man nicht schauen kann? Welche Methode kann Dinge aufdecken, die Röntgenbild, CT oder MRT verborgen bleiben?

## **Zeig her deine Füße...**

Dr. Voll war der erste, der mit der Elektroakupunktur die Grundlagen für die Wechselbeziehungen zwischen den Aupunkturpunkten an Händen und Füßen, den Zähnen und dem übrigen Organismus mittels eines Gerätes feststellte. Hanne Marquardt entwickelte später die Reflexzonentherapie am Fuß, aus der W. Froneberg die manuelle Neurotherapie und Nervenreflextherapie am Fuß ableitete. Detlef Arms hat diese Methoden verfeinert und mit BioReflex bzw. DentalReflex eine Methode entwickelt, die über die Reflexzonen der Füße Störungen des Bewegungsapparates, der Muskulatur, Nerven, Gewebe und Zähnen millimetergenau aufspürt.

Ist ein Organ- bzw. Funktionssystem geschwächt, reagieren die entsprechenden Reflexzonen an den Händen und Füßen sehr empfindlich auf leichten Druck und können Aufschluss über den genauen Ort des Störfeldes geben. Gerade in der Zahnheilkunde ist es von entscheidendem Vorteil, die genaue Lokalisation eines Zahnstörfeldes ausmachen zu können. So ist es nicht immer notwendig, einen beherdeten Zahn zu ziehen, wenn das Störfeld z.B. neben dem Zahn im Gewebe liegt.

Arms ergänzt seine Methode um einen speziellen ReflexLaser, mit dem das Störfeld zeitweise entstört. Dadurch können muskuläre Verspannungen und Fehlhaltungen kurzzeitig neutralisiert werden, so dass der Körper entspannt und sich leichter therapieren lässt. Ich habe es selbst erlebt und bin von den weitreichenden Auswirkungen verblüfft:

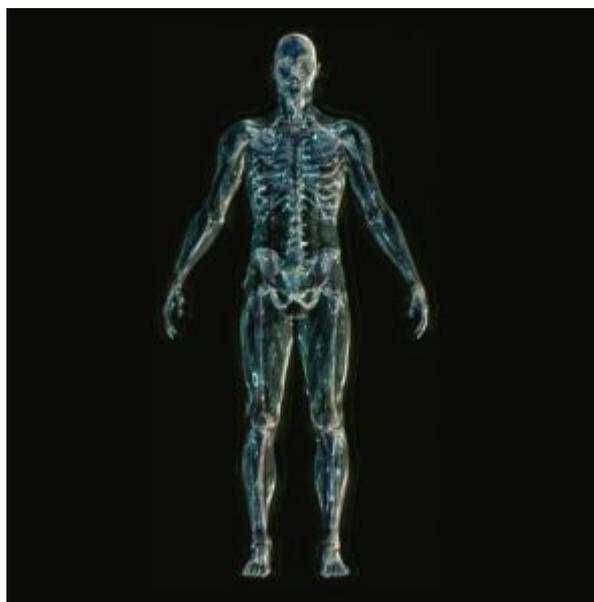
## **Schiefes Becken - gestörte Körperstatik**

Egal wo die Beschwerden im Bewegungsapparat liegen, zunächst muss die Beckenstruktur geprüft werden. Denn durch Unfälle, Stürze, schweres Heben sowie Tragen und weitere Einflüsse ist das Becken bei vielen Menschen verdreht, was sich in einer Beinlängendifferenz bemerkbar macht. Ohne Hilfe kann sich diese Fehlstellung meist nicht wieder korrigieren und zieht immer weitere Blockaden im Bewegungsapparat nach sich. Ein blockiertes Becken kann die gesamte Körperstatik stören, was sich dann evtl. in Nackenschmerzen äußert ohne erkennbaren Bezug zur Ursache.

Über die Reflexzonen lassen sich Rückschlüsse über die Ursache der Störungen ziehen und mit dem ReflexLaser gezielt entspannen. So kann das Becken wesentlich leichter in die physiologisch richtige Stellung zurückgeführt werden. Die Korrektur der Beckenhälften hat Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik bis hin zum ersten Halswirbel.

## **Blockierte Wirbel - gereiztes Nervensystem**

Betrachtet man einen Menschen mit seinen Wirbeln und Nervenbahnen von hinten, so zeigt sich, dass es zwei Hauptbereiche in der Wirbelsäule gibt, aus denen alle Nerven entspringen.



Dies ist zum einen die Halswirbelsäule mit den Wirbeln C3-C7 und Th1-Th4, durch die alle Nerven der oberen Extremitäten verlaufen. Störungen der Halswirbelsäule können sich daher auch in Beschwerden in Schultern, Oberarmen, Ellenbogen, Unterarmen, Händen, Daumen, Fingern oder im Karpaltunnel äußern.

Zum anderen entspringen der Lendenwirbelsäule mit den Wirbeln L1-L5 und dem Kreuzbein/Steißbein alle Nerven der unteren Extremitäten. Blockaden in diesem Bereich können Beschwerden in Hüfte, Gesäßmuskulatur, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Waden, Fußgelenken, Füße und Zehen nach sich ziehen.

# Organe

Auch Organe haben einen nachhaltigen Einfluss auf den Bewegungsapparat. So können z.B. Gallenstörungen Beschwerden in der HWS verursachen, urogenitale Störungen können Schulter-Nackenverspannungen sowie Kopfschmerzen auslösen und Herzbeschwerden beeinflussen Schulter, Brustraum und Arm.

Organe sind über Meridiane mit Wirbeln und Zähnen verbunden und können ebenfalls über die Reflexzonen getestet werden. Dies gibt Aufschlüsse über Erkrankungen, die ggf. jahrelang unerkannt den Körper schwächen.

# Zahnstörfelder

Zahnherde und Zahnwerkstoffe zählen zu den übergeordneten Störfaktoren, ohne deren Beseitigung kein Therapieerfolg einer chronischen Erkrankung möglich ist. Diese Störfelder können z.B. durch toxisch belastetes Knochengewebe in der Umgebung wurzelbehandelter Zähne, durch Wurzelreste, abgestorbenes Knochengewebe, nicht entwickelte Zahnanlagen oder dentale Werkstoffe (vor allem Füllmaterialien, allen voran Amalgam, aber auch Kleber oder metallischer Zahnersatz) entstehen. Im Kiefer können sich in unempfindlichen Bereichen Entzündungen über Jahrzehnte halten und über Leichengifte den Körper nachhaltig schwächen.

# DentalReflex

Detlef Arms entwickelte mit DentalReflex eine Methode zur millimetergenauen Lokalisierung beherdeter Zahn- und Kieferherde. Mit dieser Methode lässt sich über die Reflexzonen eine exakte Aussage über Störungen und Belastungen in Zähnen, Kiefer, Kiefermuskulatur, Kiefergelenken und den entsprechenden Nerven treffen. Mit der DentalReflex-Methode sollen Störfelder aufgespürt werden, abgekapseltes Gewebe, Kiefergelenkfehlstellungen aus der Wirbelsäule oder aus fehlerhaften Zahnersatzmaßnahmen, statische Fehlhaltungen der Wirbelsäule mit Auswirkung auf die Zahn/Kiefersituation, fehlerhafte Occlusionen (Zahnfehlstellungen oder nicht richtig passender Zahnersatz), störende tote und wurzelbehandelte Zähne uvm.

# Schlupflochoperation

Auf der Basis einer aktuellen, digitale Panoramaaufnahme des gesamten Gebisses und der ergänzenden DentalReflex-Methode kann nun über eine minimalinvasive Störfeldoperation der Herd im Zahn- bzw. Kieferbereich eliminiert werden. Dabei handelt es sich in der Regel um eine minimale, chirurgische Knochenfräsung mit Hilfe des DentalReflex-Therapeuten, der den Zahnarzt über das Schmerzempfinden des Patienten an den Reflexzonen leitet. Ist das gesamte toxische oder entzündete Gewebe beseitigt, ist die entsprechende Reflexzone unmittelbar wieder schmerzfrei!

## Eigene Erfahrungen

Ich teste alles selbst aus, bevor ich darüber schreibe. In meinem Erfahrungsbericht habe ich darüber geschrieben, mit welchen zahlreichen Belastungen ich mich rumschlagen musste. Ich habe die Borrelien und 15 andere persistierende Erreger mit der IST- und der Mikroimmun-Therapie besiegt und meine Hashimoto mit natürlichem Schilddrüsenextrakt symptomfrei bekommen. Aber erst die Beseitigung der Störfelder im Kiefer und der Blockaden in der Wirbelsäule haben mir endgültig die Schmerzen genommen.

Ich bin vor 15 Jahren beim Inline Skaten auf mein Steißbein gefallen, was sich dadurch wohl unbemerkt nach innen verdrehte. 15 Jahre lang bin ich mit Schmerzen in der gesamten Wirbelsäule herum gelaufen. Ich habe tausende von Euro an Orthopäden, Physiotherapeuten und Osteopathen gezahlt, aber keiner hat jemals mein Steißbein betrachtet. Robin Arms hat diese Blockade ohne Hinweis von mir innerhalb von 5 Minuten gefunden und innerhalb von weiteren 5 Minuten behoben!

Auch meinen Zähnen habe ich immer sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt und keine Kosten für eine erstklassige Behandlung gescheut. Trotzdem wurden mit der DentalReflex-Methode 3 weitere Störfelder gefunden und minimalinvasiv beseitigt.

## Fazit

Es hat sich gezeigt, dass bei chronischen Erkrankungen meist nicht nur ein

Therapeut alle Probleme beheben kann. Für virale, bakterielle oder parasitäre Störfelder sowie Schimmelpilzbelastungen ist die IST-Diagnostik in meinen Augen unschlagbar. Bei Schad- und Giftstoffen, Schwermetallen etc. ist der elektromagnetische Bluttest eine sehr genaue Diagnosemethode. Aber wenn es darum geht, die genaue Lokalisation eines Störfeldes im Kiefer oder in der Wirbelsäule aufzuspüren, haben die Fußreflexzondiagnosen BioReflex und DentalReflex in meinen Augen den großen Vorteil, dass sie auf den Millimeter genau ein Störfeld lokalisieren können, so dass man es gezielt behandeln kann. Insofern ist es für mich ein wichtiger Baustein in der ganzheitlichen Therapie chronischer Erkrankungen. Die Praxis Arms bildet übrigens auch andere Therapeuten in dieser Methode aus.

## Links

BioReflex

DentalReflex

---

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

---

# Magnesium - Mineral des Lebens

[natuerliche-therapie.de/produkte](http://natuerliche-therapie.de/produkte)



Magnesium - essentielles Element, unentbehrlich für alle Lebewesen und Bestandteil von Erdkruste, Mineralien und Pflanzen.

Magnesium findet sich als Verbindung in vielen Lebensmitteln wie Mineralwasser, Leber, Geflügel, Fisch, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Schokolade ☐, Cashew- und Erdnüssen, Sesam, Kartoffeln, Spinat, Kohlrabi, Bananen, Beeren, Orangen, Zuckerrübensirup, Vollkorn- und Milchprodukten.

Leider können wir uns über die Nahrung aufgrund ausgelaugter Böden nur noch schwer mit ausreichenden Mengen von Magnesium versorgen. Liegt ein Mangel vor - und das ist leider sehr häufig der Fall - kommt es zu Mangelerscheinung und Erkrankungen.

## Wofür Magnesium benötigt wird

Magnesium wird von mehr als 300 Enzymen als Co-Faktor für wichtige Stoffwechselfvorgänge benötigt.

**Entgiftung:** Laut Dr. Joseph Mercola spielt es eine wichtige Rolle im Entgiftungsprozess des Körpers und verhindert Schäden durch Umweltchemikalien, Schwermetalle und andere Gifte. Auch Dr. Dietrich Klinghardt sieht in dem Auffüllen der fehlenden Mineralien wie Magnesium (aber auch Kupfer, Mangan und Eisen) den essentiellen Schritt bei der Schwermetallentgiftung.

**Borreliose:** Auch für die Behandlung der Borreliose sind die Mineralien Magnesium, Kupfer, Mangan und Eisen nach Meinung von Dr. Klinghardt essentiell, denn gerade bei diesen Patienten sind sie extrem aufgebraucht. Sie sind Hauptbestandteil der Enzyme, die unsere Immunzellen im Kampf gegen die

Eindringlinge verwenden.

**Schilddrüse, Nebennieren und Zuckerhaushalt:** Magnesium hat Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und beeinflusst das hormonelle Gleichgewicht der Nebennieren, Nebenschilddrüse und Schilddrüsenfunktion sowie die Blutzuckerregulierung. Dr. Peter Osborne sieht in Magnesium neben Vitamin B12, Zink und Proteinen den wichtigsten Bausteine um einen ordnungsgemäßen TSH zu erzeugen.

**Erbsubstanz:** Magnesium spielt eine entscheidende Rolle in der Eiweiß- und DNS-Synthese und ist an der Bildung und Reparatur der Erbsubstanz und der Zellteilung beteiligt.

**Energiestoffwechsel:** Magnesium kann Zellatmung, Energiegewinnung und Energiefreisetzung durch die Bildung von Adenosintriphosphat (ATP) in den Mitochondrien unterstützen.

**Zellmembranen:** Magnesium kann biologische Membranen stabilisieren. Es regelt die Durchlässigkeit der Zellmembran für Elektrolyte, ist Co-Faktor der Natrium-Kalium-Zellpumpe und ist wichtig für das biologische Gleichgewicht des Mineralstoffhaushaltes in den Zellen.

**Nervensystem und Muskulatur:** Magnesium hat Einfluss auf die Erregungsleitung, es reguliert Kontraktionen unserer Skelett-, Herz-, Gefäß- oder Gebärmuttermuskulatur und sorgt für das entspannte Funktionieren jeglicher Muskeln und des zentralen Nervensystems im Körper. Magnesium ist der natürliche Kalziumantagonist. Am Herzen hat Magnesium Einfluss auf Kalzium- und Kaliumkanäle und ist daher wichtig für den ungestörten Ablauf der Erregungsleitung im Herzmuskel.

**Knochen:** Magnesium ist neben Kalzium wichtig für die Knochenfestigkeit von Skelett und Zähnen.

**Vitamin D:** Laut Dr. Schweikart kann Vitamin D ohne Magnesium nicht in seine aktive Form umgewandelt werden. Die Vitamin-D-Transportmoleküle, die Vitamin-D-Regulation und das PTH, ein Hormon der Nebenschilddrüse, welches den Stoffwechsel von Vitamin-D reguliert, werden stark durch Magnesium beeinflusst. Dies erklärt das Phänomen der Vitamin-D-resistenten Rachitis, bei der ein Vitamin-D-Mangel nicht durch die Einnahme von Vitamin D ausgeglichen werden

kann. Allein durch die Gabe von Magnesium normalisieren sich in diesen Fällen die Spiegel von Vitamin-D-Hormon, PTH und Calcium.

Aber auch umgekehrt ist der Zusammenhang von Vitamin D und Magnesium von großer Bedeutung. Eine Vitamin D-Hochdosistherapie erhöht den Magnesiumverbrauch und seine Ausscheidung. Liegt bereits eine Unterversorgung mit Magnesium vor, kann sich diese durch eine Einnahme von hochdosiertem Vitamin D schnell zu einem starken Magnesiummangel ausweiten. Dies erklärt auch die teilweise auftretenden angeblichen Nebenwirkungen von Vitamin D wie Herzstolpern, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe und Angstattacken. Dabei handelt es sich meist nicht um eine Vitamin D-Überdosierung, sondern um einen sekundären Magnesiummangel.

Die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Ana Maria Lajusticia Bergasa erläutert in ihrem Buch Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel anschaulich, wie sie mit Magnesium rund achtzig Krankheiten und Beschwerden vorbeugt oder heilt. Dazu gehören Asthma, tetanisches Pseudoasthma, Atemnot, allergische Rinitis, Juckreiz und Ekzeme, ängstliche Übererregbarkeit, Zittern, nervöse Krisen, Migräne und allgemeine Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kreislaufbeschwerden, Asthenie, Augenermüdung, Krämpfe, Kribbelgefühl vor allem in den Beinen, Spannungsgefühl in der Brust, Ermüdung der Stimme, Skelett-,Thorax- und Bandscheibenbeschwerden, mangelnde Kalzifizierung der Knochen, Arthrose, Arthritis und Polyarthrits.

## **Magnesiummangel**

Frühe Anzeichen eines Magnesiummangels sind Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung und Schwäche. In der Folge kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Taubheit, Kribbeln, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen.

In dem Bestseller The Magnesium Miracle von Dr. Carolyn Dean werden 22 medizinische Bereiche unterschieden, in denen ein Magnesiummangel eine Rolle spielt:

Ängste und Panikattacken	Asthma
--------------------------	--------

Erkrankungen des Bewegungsapparats (Fibromyalgia, Krämpfe, chronische Rückenschmerzen etc.)	Blasenentzündung
Blutgerinsel	Darmerkrankungen
Depression	Diabetes
Entgiftungsstörungen	Erschöpfung
Gynäkologische Beschwerden (PMS, Unfruchtbarkeit und Präeklampsie/Schwangerschaftsvergiftung)	Herzerkrankungen
Hypertonie / Bluthochdruck	Hypoglykämie / Unterzuckerung
Karies	Lebererkrankungen
Migräne	Nierenerkrankungen
Nervenprobleme	Osteoporose / Knochenschwund
Raynaud-Syndrom	Schlaflosigkeit

## Magnesiumwerte bestimmen

Ein Erwachsener sollte durchschnittlich 25g Magnesium im Körper haben. Dieses befindet sich zu 99 Prozent innerhalb der Zellen. 60 Prozent des Magnesiums liegt im Knochengewebe, der Rest in der Muskulatur und in den restlichen Körperzellen. Deshalb nennt man Magnesium auch das Knochen- und Muskelmineral.

Misst man den Magnesiumgehalt im Blutplasmaspiegel, kann daher nur 1% des Gesamtmagnesiumspiegels im Körper erfasst werden. Bei Magnesiummangel wird das fehlende Magnesium aus den Magnesiumspeichern in Knochen und Zellen freigesetzt, um den Magnesiumspiegel im Blut konstant zu halten. Erst wenn diese Speicher aufgebraucht sind, sinkt auch der Magnesiumspiegel im Blut. Ein Magnesiumdefizit kann also über eine Blutspiegelmessung nur bei einem weit fortgeschrittenen Mangel und leergefegten Speichern festgestellt werden! Empfohlen wird daher die Messung von Magnesium im Vollblut (31 - 38 mg/l) oder Heparinblut (intrazellulär 1,75 - 2,2 mmol/l).

# Arten der Magnesiumaufnahme

Die Magnesiumaufnahme findet im Dünndarm statt, wobei es nur zu etwa einem Drittel resorbiert wird. Von 300 mg zugeführtem Magnesium stehen uns bei ungestörter Aufnahme also nur etwa 100 mg zur Verfügung. Bei gestörter Darmflora ist es entsprechend weniger.

Magnesium wird abends wegen des niedrigen Cortisolspiegels besser resorbiert.

## Co-Faktoren der Aufnahme

Vitamin B6, Bor und Bicarbonat sind wichtige Co-Faktoren und unterstützen Magnesium dabei, in die Zelle zu gelangen. Es gibt Produkte, die diese Co-Faktoren z.T. beinhalten, wie Jigsaw Health Magnesium mit Vitamin B6 und Trace Minerals mit Bor. Ein Rezept für MAG-Water mit Bicarbonat findet Ihr weiter unten.

Dagegen ist Calcium ein Antagonist von Magnesium und wir haben meist eher zu viel Calcium (im Bindegewebe) als zu wenig. Um Calcium in Knochen und Zähne zu verhelfen, ist Bor ein wichtiger Co-Faktor. Auch synthetisches Vitamin D senkt den Magnesium- und Kaliumspiegel.

Magnesium sollte nicht gleichzeitig mit Zink oder Calcium eingenommen werden.

## Aufnahme über die Nahrung

Das Entsaften grüner Lebensmittel ist ein guter Magnesiumlieferant, denn Magnesium befindet sich im Chlorophyll der Pflanzen. Algen und grünes Blattgemüse wie Spinat und Mangold sind ausgezeichnete Quellen für Magnesium, so wie auch einige Bohnen, Nüsse und Samen, Kürbis, Sonnenblumenkerne, Sesam und Avocados. Jedoch kommt es sehr stark auf den Nährstoffgehalt der Böden an, wie ergiebig organische Lebensmittel an Magnesium sind.

## Aufnahme durch Nahrungsergänzungsmittel

Wegen seiner Reaktionsfreudigkeit kommt Magnesium in der Natur nicht in elementarer Form, sondern nur gebunden in Form von z.B. Carbonaten, Silicaten,

Chloriden oder Sulfaten vor. Es gibt kein 100%-iges Magnesiummittel zu kaufen, jedoch eine große Auswahl an über 20 Magnesiumwirkstoffen, die sich in ihrer Absorption und Bioverfügbarkeit unterscheiden.

Als Nahrungsergänzungsmittel kann man Magnesium am Besten als Threonat, Citrat, Orotat, Glycinat, Malat oder Hydroxid zu sich nehmen. Magnesium-Threonat und Magnesium-Citrat scheinen die Zellmembranen und Mitochondrien zu durchdringen und somit höhere Energielevel zu erzeugen. Sie können außerdem die Blut-Hirn-Schranke überwinden und durch die bessere Versorgung der Nervenzellen mit Magnesium dazu beitragen, Demenz und Gedächtnisverlust zu verhindern. Magnesium-Citrat verringert allerdings auch den Ceruplasminspiegel, was sich ungünstig auf die Menge an ungebundenem Kupfer und Eisen im Gehirn auswirkt. Deswegen rät die Magnesium Advocacy Group von Mg-Citrat ab!

<p>Magnesium L-Threonat: neueste Mg.-Verbindung, erhöht drastisch die Magnesiumwerte in Gehirn und Wirbelsäule, sorgt für verbesserte kognitive Funktionen, gilt als Nootropikum</p>	<p>Magnesium-Citrat: bekannteste Magnesiumverbindung, erhöht den Flüssigkeitsspiegel im Verdauungstrakt, kann abführend wirken, kurbelt die Produktion von Magensäure an</p>	<p>Magnesium-Orotat: regeneriert beanspruchte Muskelzellen, erhöht allerdings die Konzentration von Harnsäure im Körper</p>
<p>Magnesium-Glycinat: höchste Bioverfügbarkeit, sorgt für Entspannung und erholsamen Schlaf</p>	<p>Magnesium-Malat: Sehr gut für Menschen mit Erschöpfungszuständen oder CFS und steigert die Produktion der Magensäure.</p>	<p>Magnesium-Chlorid: Regt die Produktion der Magensäure an und ist bei Magenproblemen oder Refluxkrankheit ideal</p>

Magnesiumtaurat: Bei Herzkrankungen unterstützt das zusätzliche Taurin nachweislich die Herzfunktionen	Magnesiumsulfat: Kann Präeklampsie in der Schwangerschaft verhindern und eignet sich als Badesalz zur transdermalen Aufnahme	Außerdem gut: Magnesiumarginat, - lysinat, -ascorbat und Magnesium-ZMK
--	--	---

Magnesiumaspartat, Magnesiumpidolat, Magnesiumoxid, Magnesiumlaktat, Magnesiumcarbonat und Magnesiumperoxid sind nicht empfehlenswert, da sie entweder Schäden im Körper verursachen oder äußerst schlecht absorbiert werden.

Eine sehr preiswerte Möglichkeit, Magnesium oral zu sich zu nehmen, ist das eigene Mischen einer Magnesiumlösung. Hierzu gibt es zwei gute Möglichkeiten:

1. MAG-Water nach Morley Robbins mit Magnesiumhydroxid: Dabei werden ca. 3,6g Magnesiumhydroxid in Lebensmittelqualität in gekühltes Mineralwasser gegossen und mehrmals geschüttelt, bis es sich gelöst hat. Dies vermischt man dann im Verhältnis 1:4 mit Wasser und trinkt es über den Tag verteilt. Das darin enthaltene Bicarbonat hilft dabei, Magnesium in die Mitochondrien zu befördern.
2. Magnesiumchloridlösung: Dabei füllt man 33g Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität in einen Liter Wasser und trinkt davon mindestens 20ml pro Tag. Ein Liter reicht für 50 Magnesiumgaben, eine preiswerte Art der Magnesiumzufuhr wenn man bedenkt, dass man gutes Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität für unter 6 € pro Kilogramm bekommt! Man kann die Sole mit Sirup, Tee oder Saft mischen, damit es angenehmer schmeckt.

## Transdermale Aufnahme

Magnesium kann auch sehr kostengünstig als Magnesiumchlorid oder Magnesiumsulfat / Epsomsalz transdermal (über die Haut) aufgenommen werden. Die transdermale Aufnahme ist zwar wissenschaftlich noch nicht erforscht, viele Alternativmediziner gehen aber davon aus, dass man damit besser Magnesium aufnehmen kann als über die orale Einnahme. Denn bei einer oralen Gabe sind der Magnesiumaufnahme aufgrund der abführenden Wirkung Grenzen gesetzt.

Für die transdermale Aufnahme gibt es verschiedene Optionen:

**Vollbäder:** Vollbäder mit Magnesiumchlorid sollen eine maximal 1%ige Magnesiumlösung beinhalten. Für 50 Liter Wasser benötigt man ca. 750 - 1000 g Magnesiumchloridflocken 4kg oder günstig im 25 kg Sack. Das Bad sollte mindestens 20 Minuten dauern und mindestens 37° haben, damit sich die Poren öffnen.

Eine sehr schöne Alternative sind auch Epsomsalzbäder. Sie erhöhen nicht nur den Magnesium-, sondern auch den Sulfatspiegel, verbessern nachweislich die Herz-, Kreislauffunktion und die Insulinaufnahme, Entgiften und wirken schmerzlindernd. Hierfür nimmt man 1 - 3 Tassen Epsomsalz auf ein Vollbad, zu Anfang beginnend mit 1 Tasse. Es dürfen keine Seife oder Badezusätze ins Wasser gelangen, da sie den Effekt der Mineralsalze zunichte machen.

Man kann von beiden Salzen natürlich auch weniger nehmen sowie 1 Tasse Natron zur Entsäuerung hinzu fügen. Ganz wichtig bei Magnesiumbädern ist die ausreichende Trinkmenge vor, während und nach dem Bad, denn Magnesium dehydriert!

**Fußbäder:** Ein Fußbad mit Magnesiumchlorid sollte eine ca. 2-5%ige Lösung beinhalten. Hierzu löst man 200 - 500 g Magnesiumchloridflocken in 5 Liter min. 37 Grad warmem Wasser auf und badet die Füße min. 20 Minuten lang darin. Ich mache auch immer noch 1/4 Tasse Natron zur Entsäuerung dazu. Auch hier ist es möglich, Epsomsalz zu verwenden, hierfür nimmt man dann ca. 1/2 Tasse auf 5 Liter Wasser.

**Einreibungen mit Magnesiumöl:** Man kann Magnesiumchlorid auch mit Wasser zu einer ölartigen Flüssigkeit (Magnesiumöl) vermischen. Das Mischungsverhältnis beträgt 350g Magnesiumchlorid auf 1 Liter Wasser. Ich schütte mir dazu einfach einen Haufen Magnesiumchloridpulver in einen Becher und gebe vorsichtig in etwa die gleiche Menge heißes Wasser dazu, nur so viel, bis sich alles aufgelöst hat. Das schütte ich dann in eine Glassprühflasche und massiere es abends in die Haut von Fußsohlen und Beinen.

**Magnesium-Creme:** Eine ganz neue und durchaus interessante Idee ist die Einbindung von Magnesiumöl in eine Creme. So trocknet die Haut nicht aus und bleibt schön und geschmeidig. Für die Creme stellt man sich zunächst mit ½ Tasse Magnesiumchloridpulver und 3 EL kochendem Wasser ein Öl her. Parallel dazu erwärmt man im Wasserbad ¼ Tasse unraffiniertes Kokosöl, 2 EL Emulgator

und 3 EL Sheabutter. Wenn alles gut vermischt ist, lässt man es auf Zimmertemperatur herunter kühlen und füllt es danach in ein Mixgefäß. Dann bei mittlerer Geschwindigkeit durchmischen und Tropfen für Tropfen das Magnesiumöl dazu geben. Ist alles aufgenommen, für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann noch einmal mixen und fertig ist die Creme. Ich habe es ausprobiert und bin begeistert. Ich creme es morgens jetzt immer auf meine Beine.

**MAG-A-HOL:** Eine spannende Alternative zum Magnesiumöl ist die Lösung von Magnesiumchlorid in Alkohol, die der Chemiker Hemant Trivedi aufgrund seines eigenen, krassen Magnesiummangels entwickelte. Er verwendet dafür Wodka, dessen Glycerin und Ethanol die Aufnahme in die Haut noch verstärken. Dazu nimmt man ca. 200 ml Wodka und ca. 140 g Magnesiumchloridflocken oder -pulver, vermischt beides, füllt es in eine Pumpflasche und sprüht es auf die Haut. Wie alles, was ich Euch vorstellen, habe ich auch das ausprobiert und finde es richtig gut. Zumal es auf der Haut auch nicht so einen klebrigen Film hinterlässt, wie Magnesiumöl. Aber Vorsicht mit dem Alkohol, für Kinder, Schwangere und alkoholempfindliche Leute ist das wohl nichts.

## Fazit

Ich vermute, dass das Thema Mineralienmangel sehr unterschätzt wird. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen, Entzündungen und Vergiftungen haben nach meiner Erfahrung einen erhöhten Bedarf an Magnesium, Kalium, Selen, Schwefel, Jod uvm.

Der Ausgleich des Magnesiummangels ist nicht ganz einfach, da es sehr stark mit anderen Faktoren zusammen hängt. Vitamin B6 und Bor sind wichtig, damit das Magnesium überhaupt in den Zellen ankommt. Diese sind nicht selten durch seinen Antagonisten Calcium blockiert. Vitamin D verbraucht sehr viel Magnesium bei der Aufnahme.

Ich selber nehme verschiedene Formen von Magnesium über den Tag verteilt ein. Da Magnesium bei niedrigem Cortisolspiegel besser aufgenommen wird, nehme ich es hauptsächlich nach 16 Uhr. Ich mische mir täglich eine Flasche MAG-Water mit Magnesiumhydroxid, Bor und Schwefel (MSM). Außerdem nehme ich Life Extension NeuroMag mit Magnesium-Threonat, Jigsaw Magnesium mit Vitamin B6 und Trace Minerals mit viel Kalium und Bor.

# Quellen

Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel, Prof. Ana Maria Lajusticia Bergasa

The Magnesium Miracle, Dr. Carolyn Dean

Effects of transdermal magnesium chloride on quality of life for patients with fibromyalgia: a feasibility study, Engen DJ, et al. J Integr Med. 2015

Lyme disease: A Look Beyond Antibiotics, Dietrich K.Klinghardt, MD, PhD Bellevue WA

10 Nutrient Deficiencies Every Thyroid Patient Should Have Checked, Dr. Peter Osborne

Major Signs You Are Magnesium Deficient (and what to do about it), Dr Joseph Mercola

VITAMIN D UND MAGNESIUM, Dr. Schweikart

Magnesium: Lebenswichtiger Mineralstoff, DocJones

Nootropika-Gehirndoping mit: Alle Magnesium-Arten in der Übersicht, The Mind Difference

MAGNESIUMCHLORID - ANWENDUNG UND WIRKUNG

Magnesiumchlorid, Marianne Zürcher, Magnetopathin, Schweiz

MAG-Water der Magnesium Advocacy Group, Morley Robbins

Epsom Salz - das Wundersalz

Magnesium Body Butter, Wellness Mama

MAG-A-HOL Rezept, Hemant Trivedi

---

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.

---

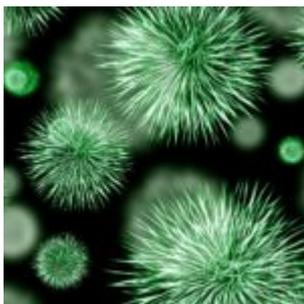
Bildrechte: Qayyaq @ pixelio.de

magaholmagic.blogspot.de

ebay.de/itm/like/201221095772

---

# Mein Erfahrungsbericht mit Borreliose & Co-Infektionen



Meine chronische Borreliose blieb jahrelang unentdeckt. An einen Zeckenbiss erinnere ich mich nicht und eine entsprechende Rötung (Erythema Migrans) hatte ich auch nicht. Ich war ein kerngesunder, sportlicher, schlanker und belastbarer Typ und im Job erfolgreich. Ich habe mich gesund ernährt, nicht mehr geraucht und nur mäßig ab und zu mal gefeiert. Doch vor 14 Jahren begannen plötzlich gesundheitliche Probleme, zu denen im Jahresrhythmus immer etwas Neues dazu kam.

**Meine**

**Krankheitsgeschichte**

# chronologisch

- bis 2002: 35 Jahre lang war ich ein gesunder Mensch
- 2002: Bandscheibenvorfall und 10 kg Gewichtszunahme
- 2003: Blinddarmentzündung mit OP
- 2004: Fehlgeburt
- 2006: Schwangerschaftsvergiftung und infolge dessen Kaiserschnitt, 20 kg Gewichtszunahme und ewiges Frieren, Restless Legs
- 2007: Hashimoto Thyreoiditis, zunehmende Erschöpfung, ewiger Schwindel, starke Kreislauf- und Gleichgewichtsprobleme
- 2008: Schlafapnoe
- 2009: Burn-out und Kur
- 2010: Burn-out und Jobaufgabe
- 2011: Beginn der Fieberschübe alle paar Wochen
- 2012: Kurzzeitige Darmlähmung, Magen- und Darmschmerzen, Blähungen, danach täglich Durchfall und Blut im Stuhl, Fruktoseintolleranz
- 2013: Gluten- und Caseinunverträglichkeit
- 2014: nach einer Impfung der totaler Zusammenbruch

Bei meinem zweiten „Burn-out“ lag ich mit gelähmten Beinen im Bett, hatte Schmerzen in den Beinen, im Kopf und im Rücken und war nicht in der Lage mir etwas zu merken oder einen klaren Gedanken zu denken. Depressiv war ich nie. Wie man bei solchen Symptomen als Arzt nicht nach chronischer Borreliose schauen kann ist mir heute ein Rätsel! Irgendwann fingen auch so merkwürdige Schübe mit Schüttelfrost, leichtem Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen an, die alle paar Wochen kamen und für ein paar Stunden blieben. Zwei Jahre später hatte ich eine Darmlähmung und es wurde eine Fruktoseintoleranz diagnostiziert. Seitdem hatte ich dauerhaft Magen- und Darmschmerzen, Blut im Stuhl, Durchfall sowie Blähungen, trotz konsequenter Zuckerdiät. Zwei weitere Jahre später wurde ein Tennisarm festgestellt, aber die Physiotherapie führte mehrfach zu einer Entzündung im Rücken. Zu dem Zeitpunkt brach die immer noch nicht diagnostizierte Borreliose voll aus, der EBV wurde reaktiviert und beides bescherte mir eine reaktive Arthritis in allen Gelenken, Muskelschmerzen, extreme halbseitige Gesichtsschmerzen und -lähmung, Kiefer-, Hals- und Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellungen, einen chronischen Nasennebenhöhleninfekt, Nachtschweiß, jeden Nachmittag Schüttelfrost, leichtes

Fieber und extreme Nacken- und Gelenkschmerzen, schwache Beine, Brain Fog, extreme Konzentrationsproblem und Vergesslichkeit, extreme Erschöpfung, nachts einschlafende Arme, eine Gürtelrose im Gesicht und im Gürtelbereich, extreme Kurzsichtigkeit und verschwommenes Sehen, Schmerzen hinter den Augäpfeln und Blasenentzündung. Eines Tages lehnte ich mich gegen einen warmen Heizkörper und konnte die Wärme nur noch im rechten Bein spüren, das linke Bein war völlig wärmeunempfindlich. Zu all den Symptomen kam die furchtbare Angst vor Lähmung, Blindheit, Bettlägerigkeit und Demenz! Aber das Schlimmste war, keiner nahm mich ernst. Ärzte waren ratlos und erzählten mir, meine Werte seien in Ordnung, meine Probleme seien psychisch. Meine Familie und Freunde sagten es zwar nicht, aber wollten nicht mehr weitere schlechte Nachrichten von mir hören.

## **Diagnose der Ursachen für alle oben genannten Krankheiten**

Und dann kam im August 2014 endlich ein befreundeter Orthopäde auf die Idee, nach Erregern im Blut zu schauen. Im ELISA Test wurden zunächst *Yersinia enterocolitica* gefunden, die oft als Co-Infektion mit der Borreliose einher gehen und schon einmal die Darmprobleme erklärten. Im Westernblot-Test wurden weitere Co-Infektionen wie *Yersinia pseudotuberculosis*, Rickettsien, Anaplasmen und Chlamydien sowie die reaktivierten Herpesviren Epstein Barr Virus, Cytomegalie und Varizella Zoster gefunden, der EBV erklärt die Erschöpfung und der Varizella Zoster die Gürtelrose. Weitere Tests ergaben einen Leaky Gut und eine ganze Reihe von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. (Später wurden dann im EAV-Test noch 2 Borreliose-Stämme, Mykoplasmen, Toxoplasmose, Ornithose, Angina, Diphtherie, Hepatitis A und B, Spulwürmer und ein Bandwurm gefunden.) Den HPU-Test habe ich gar nicht mehr gemacht, die Auswertung des Online-Tests war eindeutig. Eine nachhaltige Therapie wurde mir von der Schulmedizin nicht angeboten. Ich war mit meinem Problem immer noch allein.

## **Therapie ab November 2014**

Zu dem Zeitpunkt fing ich an, die Borreliose zu verdächtigen und meine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen:

- Ich **las mich** zum Thema **chronische Borreliose** mit „Krank nach Zeckenstich“ von Dr. Hopf-Seidel und „Die Lyme-Borreliose – Behandlungswege jenseits von Antibiotika“ von Dr. Klinghardt ein und stellte mir meinen eigenen **Therapieplan** zusammen.
- Ich las die Bücher „Für die Schilddrüse – gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!“ von Janie A. Bowthorpe sowie „Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln“ von Datis Kharrazian und lernte, meine Laborwerte selber zu interpretieren. Außerdem nahm ich die Medikation meiner Schilddrüsenunterfunktion mit dem **natürlichen Schilddrüsenhormon** Erfar in die eigene Hand. Dadurch gingen das ewige Frieren, der Haarausfall und die Rötung und Schmerzen der Schilddrüse weg.
- Ich las „Die Hormonrevolution“ von Michael E. Platt, ließ die weiblichen Hormone im Blut bestimmen und begann, mit **bioidentischer Progesteroncreme** von der Klösterl Apotheke meine schlimmen Menstruationsprobleme in den Griff zu bekommen.
- Ich las die Bücher „Basenfasten“ von Sabine Wacker sowie „Nahrung statt Medizin“ von Dr. Dörten Wolff und fing an **Gluten, Soja und Milchprodukte zu vermeiden** und mich basisch zu ernähren. Zusätzlich nahm ich ein Basenpulver ein, später dann Kieselgur, um den Körper zu **entsäuern** und Parasiten zu bekämpfen. Dadurch gingen die Darmprobleme weg.
- Ich begann mit einer **Darmsanierung** mit Klinoptilolith-Zeolith, Flohsamenschalenpulver, Betaine HCI und später auch einem Probiotikum, wodurch mein Immunsystem aufhörte, verrückt zu spielen.
- Ich las die Bücher „Handbuch Anti-Aging und Prävention“ von Rüdiger Schmitt-Homm sowie „**Mitochondrientherapie**“ von Bodo Kuklinski und startete diese in Selbstmedikation mit hochdosierten **Nahrungsergänzungsmitteln** aus den USA und NL. Dazu gehörten Acerola, Vitamin B-Komplexe, Vitamin D3 + K2, Magnesium, Kalium, Zink, Eisen, Selen, Mangan, Molybdän, Chrom, Silicium, Coenzym Q10, Aminosäuren, Acethyl-Glutathion, Alpha- bzw. R-Liponsäure, Fischöl, Glukosamin und Chondroitinsulfate. Dadurch wurden die geschädigten Mitochondrien, die für die Erschöpfung verantwortlich sind, wieder mit Nährstoffen versorgt. Seitdem habe ich wieder viel mehr Energie, muss tagsüber nicht mehr schlafen und mein Kopf ist wieder klar.
- Ich las das Buch „Gesund statt chronisch krank,“ von Dr. med. Joachim

Mutter und bestellte mir MSM sowie Phytotherapeutika zur **Entgiftung und Schwermetallausleitung** beim Calendula Kräutergarten. Später nahm ich dann noch Chlorella, Bärlauch- und Korianderurtinktur, sowie nach wie vor Klinoptilolith-Zeolith und MSM. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen gingen die Schmerzen in Muskeln und Gelenken, der Schwindel, der Brain Fog, die Konzentrationsprobleme, die Gereiztheit und das Gefühl, Gift fließe durch meine Adern, langsam zurück.

- Ich las das Buch „Die Jodkrise“ von Lynne Farrow und begann eine hochdosierte **Jodtherapie** in Form der 5%igen Lugol'schen Lösung zusammen mit 200 mcg Selen und 1TL unraffiniertem Meersalz in Wasser sowie 3g Vitamin C über den Tag verteilt zu nehmen. Das gab mir einen totalen Energie-Kick und machten meinen Kopf klar.
- Ich ging zu einer privatärztlichen **Immunologin**, die mit dem Borrelien LTT des IMG Berlin nun auch endlich die Borreliose sowie einen verminderten B-Lymphozytenstatus diagnostizierte. Eine beginnende Borreliose wird oft mit einem Bandscheibenvorfall und später mit einem Burn-out verwechselt. Die Borreliose kann bis zu 200 Krankheiten imitieren und kann nachweislich auch eine Hashimoto mitauslösen. Durch kinesiologische Testung ermittelte die Immunologin wie ich homöopathisch, naturheilkundlich, durch Diät und mit Vitaminen zu behandeln war. Sie bestätigte auch die Schwermetallbelastung durch Quecksilber und Nickel. Das Amalgam hatte ich mir vor 20 Jahren entfernen lassen, aber die Giftstoffe kursierten weiterhin in meinem Körper und deren Kombination mit den Borrelien war verantwortlich für meinen Schwindel, die Vergesslichkeit, die Kreislauf- und Konzentrationsprobleme.
- Ich ging zu einem **Umweltzahnarzt**, der **versteckte Entzündungsherde** in den Zahnhöhlen der ehemaligen Weisheitszähne kinesiologisch austestete und operativ entfernte. Das hat mich zwar 700 Euro gekostet, aber seitdem sind der Nachtschweiß und der nachmittägliche Schüttelfrost mit Fieber und Schmerzen weg.
- Und dann kamen nach und nach immer mehr Infektionen mit chronischen Erregern ans Tageslicht wie ein Bandwurm und Spulwürmer im Darm, weitere Chlamydienarten, Mykoplasmen, Toxoplasmose, Ornithose, Angina, Diphtherie und Borrelien sowie Belastungen durch Schadstoffe. Ich nahm dagegen schulmedizinische und isopathische Mittel, die vorher

ausgetestet wurden.

- Ich las das Buch „Der Emotionscode“ von Bradley Nelson und lernte, mich selber kinesiologisch zu testen, um im Körper eingeschlossene Emotionen aufzulösen.
- Und schließlich machte ich eine Ausbildung für analytische Hypnose, um mich den **seelischen Ursachen** meiner gesundheitlichen Probleme zu stellen. Ich bin sicher, dass dies das fehlende Puzzlestück zur vollständigen Genesung war.

Die Borrelien wurden erst ganz zum Schluss behandelt. Zunächst musste das Milieu im Körper verändert werden, was den Borrelien und Viren die Lebensgrundlage bietet. In der natürlichen Therapie wird immer zunächst das Problem angegangen, was den Körper am meisten schwächt. Erst danach widmet man sich dem nächsten Problem, was dann dominant ist. Ich habe eins nach dem anderen beseitigt.

## Ergebnis nach mittlerweile 8 Jahren

Ich habe meine Energie fast vollständig wieder zurück. Ich arbeite wieder, gehe aus, kann ohne es bereuen zu müssen feiern, vertrage Alkohol, genieße meine Urlaube, habe Haus und Garten wieder im Griff und treibe Sport. Wenn eine Grippewelle umgeht, kann ich wieder richtig Fieber entwickeln und bin nach einer Woche auch wieder auf den Beinen. Borrelien und die ganzen Co-Infektionen finden sich nicht mehr bei mir. Ich bin immer noch dabei, regelmäßig zu entgiften, denn ich bin sicher dass die Gifte das Grundproblem der Erkrankung waren. Mein Ziel ist es, 100 Jahre alt zu werden und zwar vollkommen gesund und munter.

Mittlerweile habe ich meinen alten Job an den Nagel gehängt und widme mich komplett der Online-Gesundheitsberatung und -Hypnose, um anderen zu helfen, aus dieser scheinbar ausweglosen Situation heraus zu finden.

## Kosten

Diese Therapie und die Diagnosen haben mich mehrere Tausend Euro gekostet, wobei natürlich auch viele Ausgaben dabei waren, die sich hinterher als sinnlos

erwiesen haben. Hätte ich die guten Ansätze ganz zu Anfang gefunden, wäre es wesentlich weniger gewesen. Aber was soll man machen, unser krankes Gesundheitssystem ist nur auf die Bekämpfung der Symptome ausgerichtet und macht aus Borreliose-Kranken arbeitsunfähige Schwerbehinderte. Das lasse ich nicht mit mir machen. Ich habe mich am eigenen Schopf selbst aus diesem Sumpf heraus gezogen und andere können es auch. Ich hoffe, dieser Bericht kann dazu beitragen, anderen Mut zu verleihen.

Eine Bitte zum Schluss: Bitte schick mir keine eMails mit der Frage nach Ärzten. Ich kann diese Flut an Mails ehrenamtlich nicht mehr bewältigen. Ich halte mittlerweile Vorträge bei Online-Kongressen und mache auch hier darauf aufmerksam. Also melde Dich am Besten für meinen Newsletter an. Ansonsten steht Dir natürlich auch meine Online-Gesundheitsberatung zur Verfügung.

---

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

---

# **Weibliche Monatshygiene mit**

# Menstruationstasse



Wer als Frau anfängt sein Leben insgesamt gesünder zu gestalten, denkt irgendwann auch über die Monatshygiene nach. Binden und Tampons produzieren Monat für Monat einen Haufen Müll. Sie riechen komisch und sind oftmals hochgradig mit Glyphosat vergiftet. Tampons können darüber hinaus das toxische Schock-Syndrom (TSS) auslösen, es wird in jeder Packungsbeilage davor gewarnt. Vielleicht habt Ihr auch schon einmal die Bilder dieses bildschönen US-Modells gesehen, was durch ein Toxisches Schock-Syndrom unter Tampon-Benutzung beide Beine und fast sein Leben verloren hat.

Ich hatte immer sehr starke Unterleibs- und Rückenschmerzen und eine starke Blutung während der Mens. Ich habe mich im Vorfeld schon richtig verkrampft in Erwartung der Schmerzen und der ewigen Sorge nach der nächsten Toilette. Dann bin ich auf die Menstruationstassen gestoßen und die finde ich mittlerweile so genial, dass ich Euch davon berichten möchte.

## Was ist das und wie benutzt man es?

Eine Menstruationstasse ist eine Art kleiner Becher (Cup) aus medizinischem Silikon, was von Natur aus weich ist und daher keine Weichmacher benötigt. Dieser Cup wird gefaltet und dann mit seiner Öffnung nach oben in die Scheide eingeführt sowie aufgeploppt, so dass die Öffnung den Muttermund umschließt und sich sanft daran fest saugt. So wird alles austretende Blut in dem Cup gesammelt. Wenn er randvoll ist, rutscht er ein wenig nach unten ab und verliert die Saugkraft, was man meist merkt und ihn spätestens dann leeren kann. Zum Entfernen geht man am Besten in die Hocke. Ich setze mich dabei aufs WC, dann kann ich den Cup gleich darin ausleeren. Zunächst drückt man ihn durch Pressen leicht nach unten, wodurch man ihn in der Regel gut zu fassen bekommt. Vor dem Herausziehen ist es wichtig, ihn mit zwei Fingern leicht einzudrücken und dabei etwas zu bewegen oder mit dem Finger am Rand entlang zu fahren, damit sich der Unterdruck löst. Meistens hat die Menstruationstasse an der Spitze einen Nippel oder einen Ring, um sie beim Rausziehen besser fassen zu können. Das

braucht man aber eigentlich gar nicht und würde ich auch nicht empfehlen. Das Blut leere ich ins WC, danach spüle ich den Cup mit kaltem Wasser und evtl. etwas Seife aus und führe ihn wieder ein. Am Ende der Mens stecke ich ihn in einen Schneebesen aus Edelstahl und koche ihn darin aus. So kommt das Silikon nicht mit dem heißen Topfboden in Berührung. Ein großer Cup kann offiziell so viel Blut auffangen wie ein großer Tampon, ein kleiner Cup so viel wie ein normaler Tampon. Bei mir hält der Cup aber deutlich länger als ein entsprechender Tampon. Man kann die Menstruationstasse bis zu 12 Stunden am Stück tragen.

## Wie findet man die richtige Menstruationstasse?

Es gibt mittlerweile eine riesige Auswahl an verschiedenen großen und geformten Menstruationstassen in den schrillsten Farben. Bei der Auswahl sollte man auf ein paar Dinge achten:

**Stärke der Blutung:** Welche Tampongröße verwendet man an den starken Tagen? Benötigt man Tampons der Größe „super“, ist ein Cup der Größe 2 passend, bei normaler Tampongröße reicht ein Cup der Größe 1.

**Position des Muttermundes:** Wie weit sinkt der Muttermund während der Mens ab? Man kann den Finger in die Scheide bis zum Muttermund einführen und danach mit einem Maßband am Finger die cm nachmessen. So kann man die Länge des Cups in cm ermitteln.

**Zustand von Beckenbodens und Scheidenmuskulatur:** Wie fest sind Beckenboden und Muskulatur, gab es schon Geburten, ist man evtl. noch Jungfrau? Ganz allgemein gesprochen kann man jungen Mädchen, Jungfrauen (in diesem Fall immer Größe 1), sportlichen Frauen, Frauen die noch keine Geburten hinter sich haben oder eine weniger starke Blutung haben, einen kleinen Cup der Größe 1 empfehlen. Nach Geburten, bei schwachem Beckenboden und weniger starker Muskulatur sowie bei starker Blutung ist die Größe 2 empfehlenswert.

**Material:** Ich würde immer darauf achten, dass er aus medizinischem Silikon und ohne Zusätze (wie z.B. Aluglitter) ist.

# Wie man sich daran gewöhnt

Ich weiß noch, wie ich damals bei meinen ersten Versuchen mit Tampons am Verzweifeln war und zuerst dachte, dass ich das nie hin bekomme. So war es auch ein klein wenig vor ein paar Monaten bei meinen ersten Versuchen mit meiner Menstruationstasse. Es war irgendwie ungewohnt mit zwei Fingern in mir rum zu wühlen, ich hatte Angst den Cup nicht wieder raus zu bekommen, zu Anfang saß er auch nicht richtig und war unangenehm, weil ich vorher Tampons benutzt hatte, der Nippel hat mich total gestört und ich habe irgendwie die ganze Zeit an das Ding denken müssen.

Das war aber schon nach dem zweiten Zyklus total vorbei. Man braucht einfach eine gewisse Zeit, um ein Gefühl dafür zu entwickeln. Man muss lernen, seinen Muttermund zu ertasten, den Cup zu falten, ihn richtig einzuführen und in Richtung Muttermund zu schieben, ihn richtig aufploppen zu lassen und dann noch ein wenig vor den Muttermund zu schieben so dass dieser im Cup ist. Ein paar Tricks machen dabei das Leben leichter. Spült man den Cup z.B. vorher mit kaltem Wasser ab, ploppt er besser auf. Ist er feucht, kann man ihn besser einführen. Drückt man beim Herausnehmen ordentlich von innen, kommt er schön runter, so dass man ihn gut mit zwei Fingern fassen kann. Man muss auch seinen speziellen Winkel finden, damit er richtig sitzt und der Nippel nicht stört. Und man sollte sich komplett darauf einlassen und keine Tampons im Wechsel benutzen, denn die trocknen die Scheidenflora aus, wodurch das Ansaugen des Cups unangenehm wird.

## Vorteile

**Kosten:** Je früher man ihn sich zulegt, desto mehr spart man. Die Kosten von 10 - 30 Euro haben sich dabei schon nach wenigen Zyklen amortisiert.

**Optik:** Die Menstruationstasse verschwindet total in der Scheide, sie trägt nicht auf wie eine Binde und es hängt auch kein verräterisches Bändchen wie beim Tampon heraus.

**Umwelt:** Sie ist komplett müllfrei.

**Komfort:** Man muss unterwegs nichts dabei haben, ein WC und ein Waschbecken oder ein feuchtes Tuch reichen. Meistens hält die Menstruationstasse auch

deutlich länger als ein Tampon, man muss also viel weniger daran denken und ein WC aufsuchen. Sie ist dabei völlig geruchslos.

**Gesundheit:** Die empfindliche Schleimhaut des Körpers kommt nicht mehr mit Schadstoffen in Berührung und auch das toxische Schock-Syndrom ist mit Menstruationstasse noch nie aufgetreten. Zudem wird die Vaginalflora vor dem Austrocknen geschützt, da der Cup im Gegensatz zum Tampon keine Flüssigkeiten bindet.

**Wohltätigkeit:** AvaLoona und RubyCup spenden einen Teil des Verkaufserlöses für Frauen und Mädchen in Entwicklungsländern.

## Produktübersicht

### Lange Cups 54- 57mm

**Divacup Größe 1:** Mit **57mm** der längste Cup. Vor allem in Nordamerika eine der beliebtesten Marken mit relativ weichem Material. 43mm breit, sicheres Fassungsvermögen 23,5ml. Preis ca. 24,99 Euro.

**Divacup Größe 2:** Mit **57mm** der längste Cup. Vor allem in Nordamerika eine der beliebtesten Marken mit relativ weichem Material. 46mm breit, sicheres Fassungsvermögen 28,5ml. Preis ca. 24,99 Euro.

**Yuuki Größe 2:** Mit Becher zur Reinigung in der Mikrowelle, **56 mm lang**, 46 mm breit, sicheres Fassungsvermögen 24 ml, gibt es in den Ausführungen Classic und Soft, Preis ca. 18,99 Euro

### Normal lange Cups 50 - 53 mm

**LadyCup Größe L:** Weich, der Stiel hat keine Rillen, **53mm lang**, 46mm breit, Preis ca. 24,15 Euro

**Lunette Größe 2:** Mittlere Festigkeit; extralanger Stiel, der das Herausnehmen erleichtert und daher bei Anfängerinnen beliebt ist, **52mm lang**, 46mm breit, ca. 30ml, Preis ca. 23 Euro

**Femmecup:** Es gibt sie nur in einer Größe mit einer höheren Festigkeit, einer Länge von **50mm** und einer Breite von 45mm. Preis ca. 25 Euro.

## Kurze Cups 46 - 49 mm

**Yuuki Größe 1:** Mit Becher zur Reinigung in der Mikrowelle, **49mm lang**, 41mm breit, sicheres Fassungsvermögen 14 ml, gibt es in den Ausführungen Classic und Soft, Preis ca. 18,99 Euro

**Lunette Größe 1:** Mittlere Festigkeit; extralanger Stiel, der das Herausnehmen erleichtert und daher bei Anfängerinnen beliebt ist, **47mm lang**, 41mm breit, ca. 25ml, Preis ca. 23,35 Euro

**LadyCup Größe S:** Weich, der Stiel hat keine Rillen, **46 mm lang**, 40mm breit, Preis ca. 27,49 Euro

## Sonstige

**AvaLoona:** Es gibt sie in klein und groß ohne mm-Angaben. 1 Euro des Verkaufserlöses geht an Terre des Femmes. Preis ca. 19,90 Euro

**Ruby Cup:** „Buy One, Give One“: Für jeden in Industrieländern verkauften Ruby Cup wird ein Produkt an ein kenianisches Mädchen gespendet. Denn in diesen Ländern gehen Mädchen und Frauen aufgrund ihrer Regel nicht in die Schule oder zur Arbeit, da sie sich Hygieneartikel nicht leisten können. Es gibt sie in den Größen S und Größe M für ca. 28,95 Euro.

**Me Luna:** Deutsche Produktion mit großer Auswahl an Größen, Griffen, Materialien und Farben. Der Nippel ist wahlweise ein Stiel, eine Kugel oder ein Ring. Es gibt sie in S, M, L und XL in der Ausführung Classic, Soft oder Sport. Eine kleinere Auswahl davon ist mittlerweile sogar bei dm erhältlich. Allerdings ist sie nicht aus Silikon, sondern aus dem elastischen Kunststoff TPE (thermoplastisches Elastomer)! Ca. 16,90 Euro

## Fazit

Heute habe ich keine Angst mehr vor meiner Mens. Ich freu mich jetzt auch nicht direkt darauf, aber ich bin immer noch glücklich wie ein Schneekönig über meine Menstruationstassen. Ich hatte mir die Lunette in beiden Größen gekauft, aber im Nachhinein muss ich sagen, dass mir die eine in der größeren Größe gereicht hätte. Ich benutze gar keine Tampons mehr und eine Binde zur Sicherheit nur

noch in den ersten beiden Nächten (da gibt es übrigens tolle Alternativen aus Stoff). Meine Unterleibsschmerzen sind deutlich zurück gegangen. Im Nachhinein denke ich, dass der starre Tampon einen großen Teil dazu beigetragen hatte. Vielleicht hat sich mein Körper auch gegen die Pestizide gewehrt, die ich ihm viel zu lange zugemutet habe. Erstaunlicherweise hat sich auch die Dauer der Mens signifikant verkürzt - nicht nur bei mir. Es gibt Vermutungen, dass durch den Unterdruck die letzten Reste der Mens schneller heraus kommen, so dass die nervigen Tage mit Schmierblutung am Ende weg fallen. Menstruationstassen sind schwer im Kommen - zu Recht. Es gibt sie mittlerweile sogar bei dm und bei Amazon bekommt man einige Modelle bisweilen unter 10 Euro. Mein Fazit: Menstruationstassen sind uneingeschränkt empfehlenswert!

## Quellen mit vielen guten Tipps

<http://www.afriska.ch/welche-fuumlr-dich1.html>

<http://www.blumenkinder.eu>

---

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: Susanne Beeck by pixelio.de

---

# Die Einnahme natürlicher Schilddrüsenhormone



Natürliche Schilddrüsenhormone (Naturally Desiccated Thyroid / NDT) werden in der Regel ganz anders eingenommen als synthetische. Die Einnahme passt sich eher der menschlichen Hormonproduktion an. Je nach Marke kann sie meist unabhängig vom Essen erfolgen, gerne aber auch zum Essen. Man kann sie zerkauen, lutschen oder schlucken. Und man nimmt sie meist zwei- oder dreimal täglich, je nach ärztlicher Empfehlung und in Abhängigkeit davon, welche sonstigen Erkrankungen (wie Nebennierenschwäche, Schlaflosigkeit etc.) noch vorliegen.

## Zeitpunkt

In der Selbsthilfegruppe für natürliche Schilddrüsenhormone hat sich gezeigt, dass die meisten die größere Dosis morgens nach dem Aufstehen nehmen. So empfehlen es in der Regel auch die meisten Ärzte, die sich auf natürliche SD-Hormone spezialisiert haben.

Den Zeitpunkt der zweiten Dosis testet man am Besten aus. Bei mir ist er mittags, bei anderen am frühen Nachmittag. Er sollte so gewählt werden, dass es nicht zu einem Energieabfall kommt.

Denn das in den natürlichen Hormonen relativ hoch dosierte T3 wirkt recht schnell, erreicht nach 2 Stunden seinen Höhepunkt und fällt nach einigen Stunden schon wieder ab. Würde man die gesamte Tagesration zu einem Zeitpunkt einnehmen, könnte die T3-Dosis die Nebennieren belasten. Die mehrmals tägliche Einnahme sichert eine stetige Versorgung mit Hormonen, so wie es die menschliche Schilddrüse auch leistet.

Ärzte raten dazu, tagsüber keine Hormone nach 16 Uhr einzunehmen, da auch die menschliche Schilddrüse ab diesem Zeitpunkt keine Hormone mehr erzeugt.

Auch wenn es auf den ersten Blick unlogisch erscheint, kann eine dritte Einnahme zur Nacht manchmal bei Schlafproblemen helfen. Das ist aber nur in Ausnahmefällen der Fall und sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.

12 Stunden vor einer Blutuntersuchung sollte man keine T3-haltigen Hormone zu sich nehmen.

## **Nächtliche Einnahme bei Nebennierenschwäche**

Diejenigen, die gleichzeitig unter einer Nebennierenschwäche leiden, profitieren manchmal von einer nächtlichen Einnahme ca. 1,5 - 2 Stunden vor der üblichen Aufwachzeit. Einige Ärzte empfehlen es sogar bis zu 4 Stunden vor dem Aufwachen. Denn die menschlichen Nebennieren fangen frühmorgens mit der Cortisolproduktion an, für die sie T3 benötigen.

Gerade wenn zwei der drei großen Hormonsysteme betroffen sind, ist es wichtig, sich in die Hände eines Arztes zu begeben, der sich mit der gesamten Hormonachse auskennt. Denn jede Hormoneinnahme kann das gesamte Hormonsystem beeinflussen und sollte immer ärztlich kontrolliert werden.

## **Einnahmeart**

Die sog. Schweinehormone kann man sublingual nehmen, wodurch störende Einflüsse von Magen, Leber und Darm umgangen werden. Gerade bei Leaky Gut kann das besonders viel Sinn machen.

Man kann sie vor, während, nach oder unabhängig vom Essen zerkauen oder lutschen. Möchte man sie lieber schlucken, so macht es zum Essen Sinn, um damit die Wirkung des T3 ein wenig in die Länge zu ziehen.

# Wechselwirkungen

Zu Kaffee, Eisen, Antibiotika, Kalzium und Östrogenen sollte ein deutlicher Abstand von ca. einer Stunde eingehalten werden (Kaffee 1/2 Stunde, Eisen 1-2 Stunden).

## Fazit

Die mehrmals tägliche Einnahme hat sich bewährt und versorgt einen von frühmorgens bis spätabends mit Energie. Die Unabhängigkeit vom Essen macht es leicht, die Einnahme in den Tagesablauf einzubauen.

Ich persönlich habe immer eine Hälfte meiner natürlichen Hormone (Erfa) morgens um 8 Uhr und die andere Hälfte um 12:30 Uhr genommen. Als Freiberufliche leiste ich mir den Luxus, ganz im Sinne meiner Nebennieren spät aufzustehen und dann auch mal abends zu arbeiten. Die Tabletten teile ich mit dem Tablettenteiler, zerkaue und schlucke sie. Kaffee gibt es dann ab 8:30 Uhr und nach 14:00 Uhr. Eisen nehme ich am späten Nachmittag, falls überhaupt.

Mittlerweile ist meine Schilddrüse jedoch so weit in Remission gegangen und auch wieder nachgewachsen, dass ich keine Umwandlungsschwäche mehr habe und daher kein T3-haltiges Medikament mehr benötige. Heute nehme ich nur noch 37,5 mcg L-Thyroxin und viel Jod und bin damit super eingestellt. Wer Unterstützung bei seinem eigenen Weg braucht, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung zu Rate ziehen.

## Quellen

Bowthorpe, Janie A., Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. STOP the Thyroid Madness!, S. 67f und 114ff

sowie Erfahrungswerte aus der Facebookgruppe Natürliche Schilddrüsenhormone bei Hashimoto und SD-Unterfunktion und nach OP

---

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: Helga Gross by pixelio.de

---

## Schilddrüsenwerte-Skala

Schilddrüsenwerte werden in unterschiedlichen Einheiten innerhalb von Bandbreiten (Referenzwerte) angegeben. Um sie vergleichbar zu machen und zu ermitteln, wie weit sie vom Optimum entfernt sind, rechnet man sie mit dem fT3/fT4-Rechner in Prozent um. Das Optimum befindet sich ohne Hormonzufuhr in der Mitte der Bandbreite, also bei 50%.

Die wichtigsten Schilddrüsenparameter sind der TSH, der fT3 und der fT4. Vereinfacht gesprochen gibt der TSH den Bedarf der Hirnanhangdrüse an SD-Hormonen an. Der fT4 beziffert die Fähigkeit des Körpers, T3 (Gaspedal) oder rT3 (Bremspedal) zu produzieren. Der fT3 misst die Fähigkeit des Körpers, Zellenergie in Form von ATP (Gaspedal) zu produzieren (nach Dr. Rind).

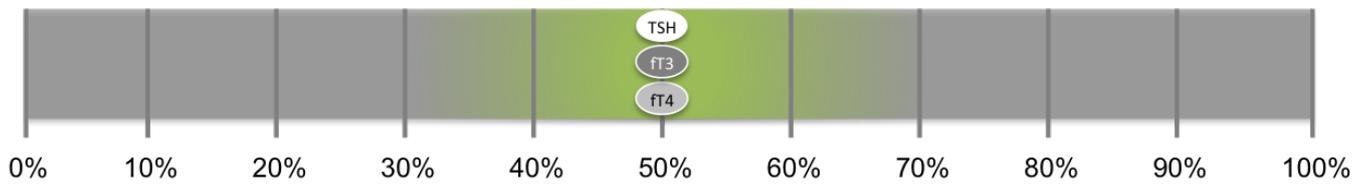
Anbei findet Ihr ein paar typische Konstellationen und ihre Interpretation. Bitte beachtet, dass es sich dabei um Erfahrungswerte von Dr. Rind bzw. der Patientenorganisation Stop the Thyroid Madness handelt und keinen wissenschaftlichen Anspruch erheben:

**Schilddrüsenwerte**

**ohne**

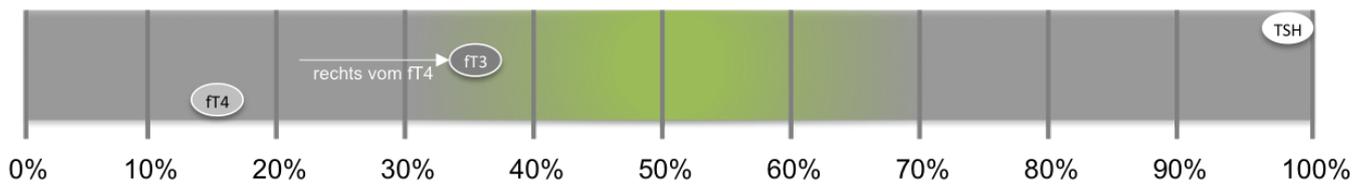
# Hormonsubstitution

## Normale Schilddrüsenfunktion



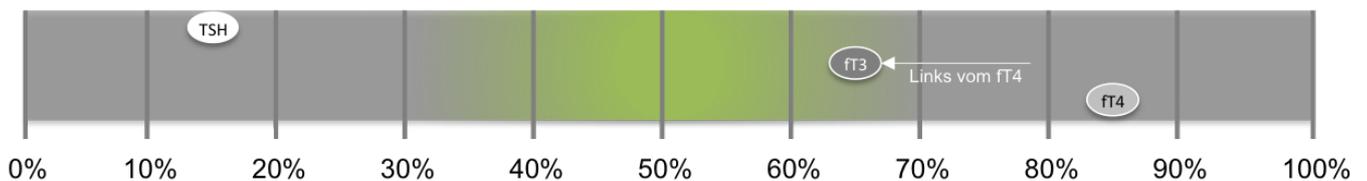
## Hypothyreose / Schilddrüsenunterfunktion

Der Körper wandelt mehr T4 in T3 um, um den Mangel zu kompensieren. Besteht die Hypothyreose aufgrund einer Schilddrüsenunterfunktion, ist der TSH hoch. Besteht die Hypothyreose jedoch aufgrund einer Fehlfunktion der Hirnanhangdrüse, ist der TSH niedrig bei ähnlichen freien Werten.

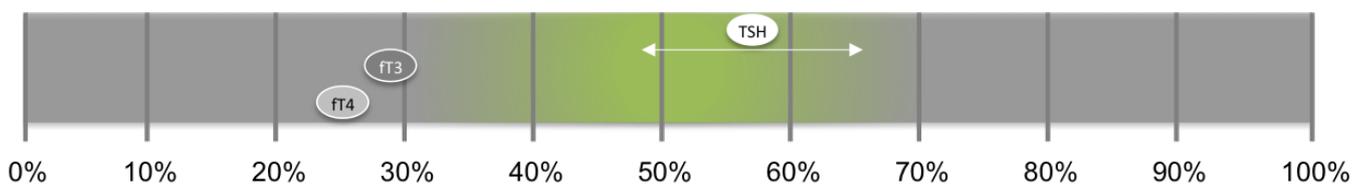


## Beginnende Hashimoto

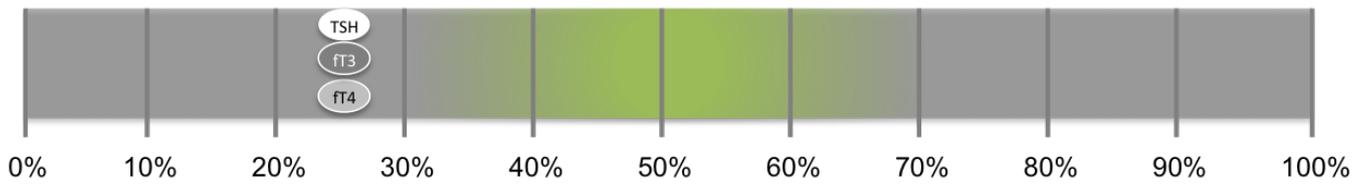
Der Körper schützt sich, indem er auf die metabolische Bremse tritt und mehr T4 in rT3 anstatt in T3 umwandelt



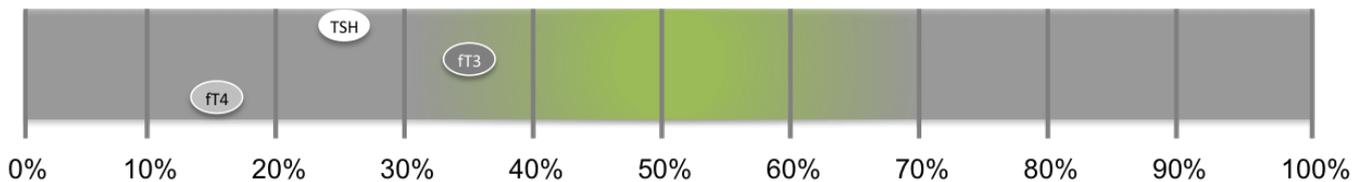
## Späte Hashimoto oder Unterfunktion mit Nebennierenschwäche



## Nebennierenschwäche oder Östrogendominanz

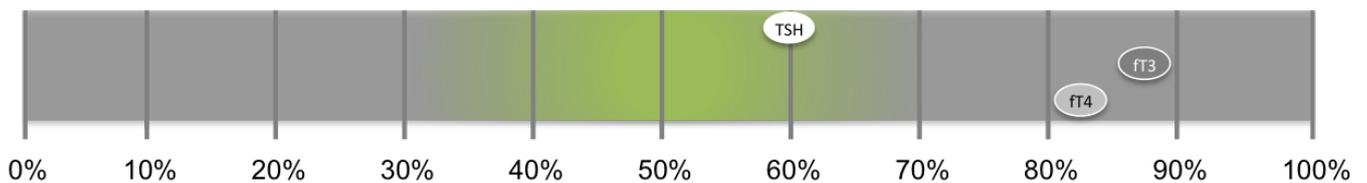


## Frühe Reaktion auf Behandlung der Nebennierenschwäche



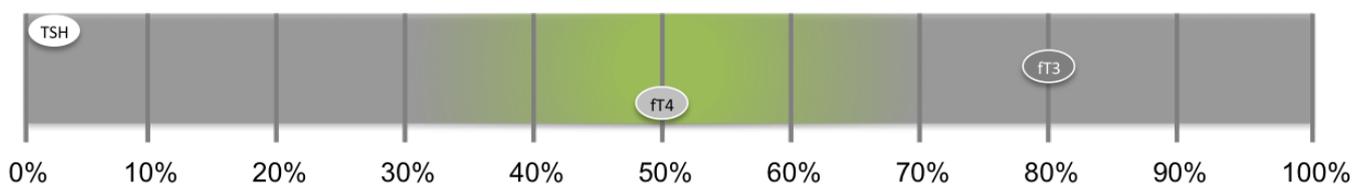
## Schlecht wirksame Schilddrüsenhormone

Gründe dafür liegen in Nährstoffmängeln, viralen Schäden an den Mitochondrien, Giften oder schwacher Rezeptoren

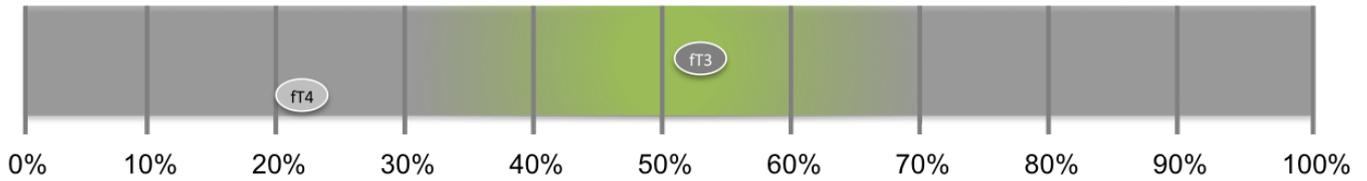


## Schilddrüsenwerte mit natürlicher Hormonsubstitution

### Normale Schilddrüsenfunktion

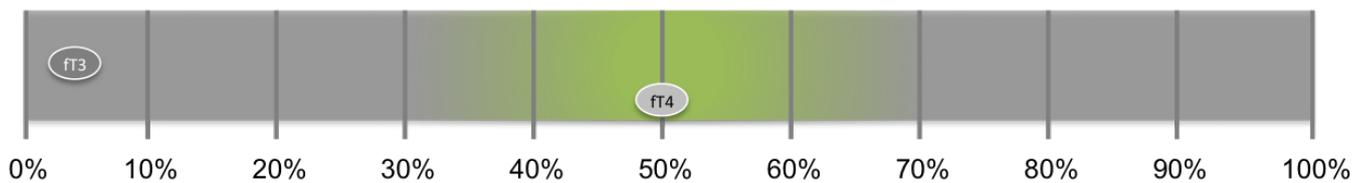


### Hypothyreot / unterdosiert

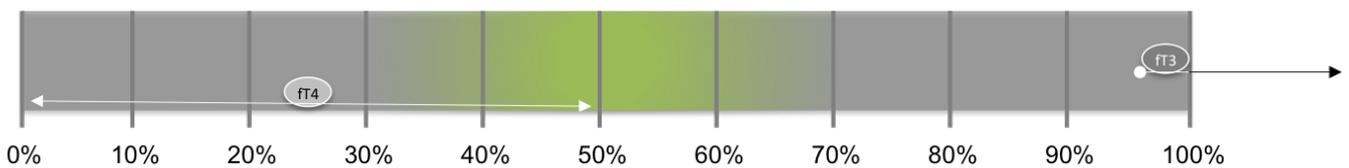


## rT3-Überschuss

Der Körper wandelt sehr viel T4 in rT3 um. Mögliche Gründe: Physischer Stress, Eisenmangel, Nebennierenschwäche oder Krankheit.



## Pooling



In diesem Fall kann das T3 nicht von den Zellen aufgenommen werden. Gründe hierfür können auch wieder eine Nebennierenschwäche oder Eisenmangel sein, die zunächst behandelt werden sollten. Denn das T3 kann in diesem Fall nicht vom Körper genutzt werden und sammelt sich stattdessen im Blut. Sehr hohe T3-Level im Blut können der Leber schaden.

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

## Links:

korrigiert durch Erfahrungswerte von [www.stopthethyroidmadness.com](http://www.stopthethyroidmadness.com)

Marc Ryan, Hashimoto's: How the Adrenals Cause All Kinds of Problems

Thyroid Voice - The United Voice of Thyroid Patients Worldwide

Erläuterung der Laborwerte

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

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.

---

# Symptome der Borreliose



## Stadium I

Die Erstinfektion mit einer Borreliose äußert sich meist mit einer „Sommergrippe“. Wenn dann noch das verdächtige Erythema Migrans auftritt, kann man sicher von einer Borreliose ausgehen. Aber Achtung, es tritt bei weitem nicht bei allen Infektionen mit Borrelien auf. Die folgenden Symptome können im 1. - 3. Monat nach dem Zeckenbiss auftreten:

- **Grippeähnliche Symptome mit Fieber und Schwäche**
- **Kopfschmerzen**

- **Gelenkschmerzen**
- **Muskelschmerzen**
- **Lymphknotenschwellungen**
- **Bindehautentzündung**
- **Erythema (chronicum) migrans:**
  - kreis- oder ringförmige Hautrötung
  - nicht juckend und nicht schmerzend
  - 8 - 65 cm groß
  - tritt zwischen dem 3. und dem 30. Tag nach der Infektion auf
  - nur in 30% der Fälle vorhanden!
  - Kann im Krankheitsverlauf wiederkehren
  - nicht zu verwechseln mit der harmlosen Rötung des Zeckenstichs  
2-3 cm groß, stark juckend und ohne Grippe-symptome

## Stadium II

Wenige Monate nach dem Zeckenbiss breiten sich die Erreger im Körper aus und können alle Organe und Gewebe befallen.

- **Grippeähnliche Symptome**
- **Herzmuskel- und Herzbeutelentzündung** mit Herzrhythmusstörungen
- **Entzündungen der Augen**, z.B. der mittleren Augenhaut (sog. Uveitis).
- **Lymphadenosis cutis benigna**. Hautschwellung mit mehreren Zentimeter großen, rot-bläulichen Flecken, oft an Ohrläppchen, Brustwarzen und Hodensack
- **Bei Neuroborreliose im Stadium II:**
  - Entzündung der Hirnhaut
  - Entzündung der Nervenwurzeln / Meningopolyneuritis oder Bannwarth-Syndrom:
    - nachts heftige Schmerzen im Versorgungsgebiet einzelner Nerven oder Nervenwurzeln; kann einem Bandscheibenvorfall ähneln; ausstrahlende Schmerzen, die von der Lendenwirbelsäule über die Glutäen bis in das Bein verlaufen
    - neurologische Ausfälle / Hirnnervenausfällen
    - periphere Neuropathie

- periphere Fazialisparese / Lähmung des Gesichtsnervs mit einseitig herabhängendem Mundwinkel; Funktionsstörung des Nervus facialis (VII. Hirnnerv) mit Lähmung vor allem der mimischen Gesichtsmuskulatur sowie anderer von diesem Nerv versorgten Muskeln und Drüsen. Nicht betroffen von der Lähmung ist die Kaumuskulatur, da sie vom Nervus trigeminus versorgt wird.

## Stadium III

Das Stadium III tritt Monate bis Jahre nach dem Zeckenbiss ein, ist zumeist chronisch und tritt in wiederholten Schüben auf. Dieses sehr schwere Stadium der Borreliose ist vor allem anhand der sog. Lyme-Arthritis und der zusätzlichen Beteiligung des Nervensystems zu erkennen.

- **Lyme-Arthritis:** schubweise oder chronisch verlaufende Gelenkentzündung
  - Monoarthritis / einzelne Gelenke, sehr oft das Kniegelenk
  - Oligoarthritis / gleichzeitig mehrere Gelenke
  - Schmerzen der Sehnen und Muskeln
- **Acrodermatitis atrophicans Herxheimer:**
  - dünne und bläuliche Haut an Händen und Füßen
- **Neuroborreliose im Stadium III:**
  - **peripheren Facialisparese** (Gesichtsmuskellähmung)
  - **Polyneuritis**
  - **Polyradikulitis**
  - **Polyneuropathie**
  - **Carpaltunnelsyndrom**
  - **Sulcus ulnaris Syndrom**
  - **Störungen des vegetativen Nervensystems:**
    - Erhöhung der Pulsfrequenz (Tachycardie)
    - vermehrtes Schwitzen
    - Veränderung der Hauttemperatur
    - Muskelspannung
    - Schwankungen der Blutdruckwerte
    - Raynaud-Symptomatik u. a. periphere vegetative

## Störungen und Durchblutungsstörungen

### ▪ **Enzephalitis, Meningitis, Myelitis:**

- Gangstörungen
- Halbseitenstörungen
- Sprechstörungen
- Blasenentleerungsstörungen
- Epilepsie
- Wesensveränderungen
- dementielle Symptome
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeitssyndrome
- depressive Symptome
- Kopfschmerzen
- Halluzinationen

### ▪ **Post-Lyme-Syndrom**

- Stimmungsschwankungen
- Depressionen
- ausgesprochene Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Antriebsmangel
- vermehrte Reizbarkeit
- Ängste
- Panikattacken
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit
- Orientierungsstörungen
- Wortfindungs- oder Sprechstörungen
- Denkschwierigkeiten
- Schreibhemmungen, Verdrehen / Weglassen von Buchstaben
- Störung der Feinmotorik

Die Neuroborreliose ist eine Manifestationsform der Lyme-Borreliose, die auftreten kann, aber nicht muss.

# Differentialdiagnostik

- **Multiple Sklerose:**

- Typischen Verteilungsmuster der Herde in der Kernspintomografie
- Geringere Zellzahl in der Liquordiagnostik als bei der Neuroborreliose

- **Somatoforme Schmerzstörung:**

- Störung eines Organs, die durch seelische Ursachen ausgelöst wurde; plötzlicher Auftritt der Erkrankung nach Unfall, schwerer Operation oder Erkrankung.

- **Fibromyalgie:**

- Druckschmerz bei 11 von 18 Tenderpoints
- Serotoninspiegel und L-Tryptophan-Spiegel erniedrigt
- Somatomedin-C im Liquor erniedrigt
- Substanz P- Spiegel im Rückenmark erhöht
- Schilddrüsenhormone erniedrigt
- Nächtlichen Cortisolspiegel erhöht
- Wachstumshormonspiegel erniedrigt
- Angst und Depression durch Erhöhung des Cortico-Releasing-Hormons (CRH aus dem Hypothalamus)
- Paradoxe Reaktion der Muskeln in Anspannung im EMG
- Unspezifische Faserveränderungen in der Muskelbiopsie

- **Neuro-Borreliose:**

- Zeckenstich und evtl. Erythema Migrans
- Muskulo-skelettale Symptome
- Gelenkschmerzen
- Hautsymptome wie Sensibilitätsstörungen
- Wortfindungsstörungen
- Neurologische Symptome
- Schubweises Auftreten der Schmerzen bei wechselnden Lokalisationen
- sekundäres Fibromalgiesyndrom kann durch Borrelien, Ebstein-Barr-Viren und Coxsackie-Viren ausgelöst werden
- In der Kernspintomografie keine Herde oder nur solche ohne typische Verteilungsmuster wie bei MS. Weit höhere Zellzahl im

Liquor als bei MS ( $>50/\text{mm}^3$ ). Eiweiß auf Grund der Blut-Liquorschrankenstörung erhöht ( $>1\text{g pro l}$ ). Häufig aktivierte B-Zellzahl im Liquor. In der Literatur wird immer wieder darauf hingewiesen, dass bei klinisch sicher nachgewiesenen Borreliose-Encephalitiden und selbst bei fortgeschrittener Encephalopathie der Liquor nur maximal in 30 Prozent der Fälle positiv ist.

- **Syphilis:** Wegen der vielfältigen möglichen Spätfolgen gilt die von Zecken übertragene Borreliose als Syphilis aus dem Wald. Beide bakteriellen Erreger gehören zu den Spirochäten und haben in Stadium III ähnliche Symptome.

Die genannten Symptome aller Krankheiten können einzeln oder zusammen, müssen aber nicht alle auftreten.

**Wichtig:** Wer solche Symptome bei sich beobachtet, sollte so schnell wie möglich zum Arzt gehen. Je früher eine Borreliose erkannt wird, desto besser ist sie behandelbar.

## Quellen:

Martina Lorenz, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Wann ist eine Borreliose eine Neuroborreliose? Die Borreliose und ihre neuro-psychiatrischen Symptome

---

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.

# fT3/fT4-Rechner für die Schilddrüse



## SCHILDDRÜSENWERTE VERGLEICHEN

Beim der Diagnose einer Hashimoto und der Einstellung mit Schilddrüsenhormonen kommt es vor allem darauf an, das Verhältnis der Werte zueinander zu betrachten. Aufgrund unterschiedlicher Einheiten rechnet man sie in Prozent um.

## INTERPRETATION DER RELATIVEN WERTE fT3 und fT4:

Betrachtet man die Schilddrüsenwerte funktionell und nicht pathologisch, so bieten die relativen Werte eine Menge Interpretationsspielraum (vgl. Dr. Rind, Thyroid-Scale Overview und Bowthorpe, Janie A., Für die Schilddrüse - gegen den Starrsinn. Stop the Thyroid Madness!):

- **Unteres Drittel:** behandlungswürdige Unterfunktion
- **Mitte:** Normalbereich (50%)
- **Oberes Drittel:** Überfunktion. Bei der Einnahme von natürlichem Schilddrüsenextrakt ist das obere Drittel aber auch der „Wohlfühlbereich“ für den fT3
- **Oberhalb der Referenzwerte:** Starke Überfunktion
- **Differenz zwischen den relativen Werten um mehr als 5%:** kompensatorische Umwandlungssteigerung oder Umwandlungsstörung
- **Der fT4 liegt im oberen Bereich und der fT3 im unteren Bereich:** dies ist ein Zeichen, dass vermutlich zu viel rT3 gebildet wird, wodurch der fT3 sinkt

Eine graphische Übersicht der Interpretation der Werte findet Ihr hier.

Nicht immer ist die Einstellung ganz einfach und die Werte sollte man auch im Zusammenspiel mit vielen anderen Faktoren wie z.B. der Funktion der Nebennieren, der Hypophyse, der Sexualhormone, des Stoffwechsels und des Immunsystems sehen. Ich unterstütze Dich gerne bei der Einstellung im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung, wenn sich der Arzt darauf einlässt die Blutwerte kontrolliert.

---

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.

# Entgiften mit Klinoptilolith-Zeolith



***Haben Sie schon einmal kleine Kinder im Sandkasten dabei beobachtet, wie sie sich genüsslich und mit größter Selbstverständlichkeit Sand in den Mund stopfen?***



Die meisten Mütter bleiben dabei entspannt, denn schon ihre Mütter wussten, es reinigt den Magen und wird unverdaut wieder ausgeschieden.

Für die Erwachsenen unter uns, die nicht mehr in Sandkisten spielen, gibt es etwas besseres als Sand: Vulkangestein. Ein faszinierendes Vulkangestein, welches sich in den letzten Jahren in der Komplementärmedizin rasant verbreitet hat ist das Klinoptilolith-Zeolith (in der Folge einfach Zeolith genannt). Ihm werden viele erstaunliche Wirkungen zugeschrieben.

**Definition:** „Zeolith ist eine kristalline Substanz, deren Struktur durch ein Kristallgitter aus miteinander verbundenen Tetraedern [...] charakterisiert wird. Dieses Kristallgitter enthält offene Hohlräume in Form von Käfigen und Kanälen. Diese sind gewöhnlich durch H<sub>2</sub>O- Moleküle und zusätzliche Kationen, welche austauschbar sind, besetzt. Die Kanäle sind groß genug um Gastmoleküle passieren zu lassen. Wasserreiche Phasen können dehydrieren [...].“

Quelle: International Mineralogical Association / IMA

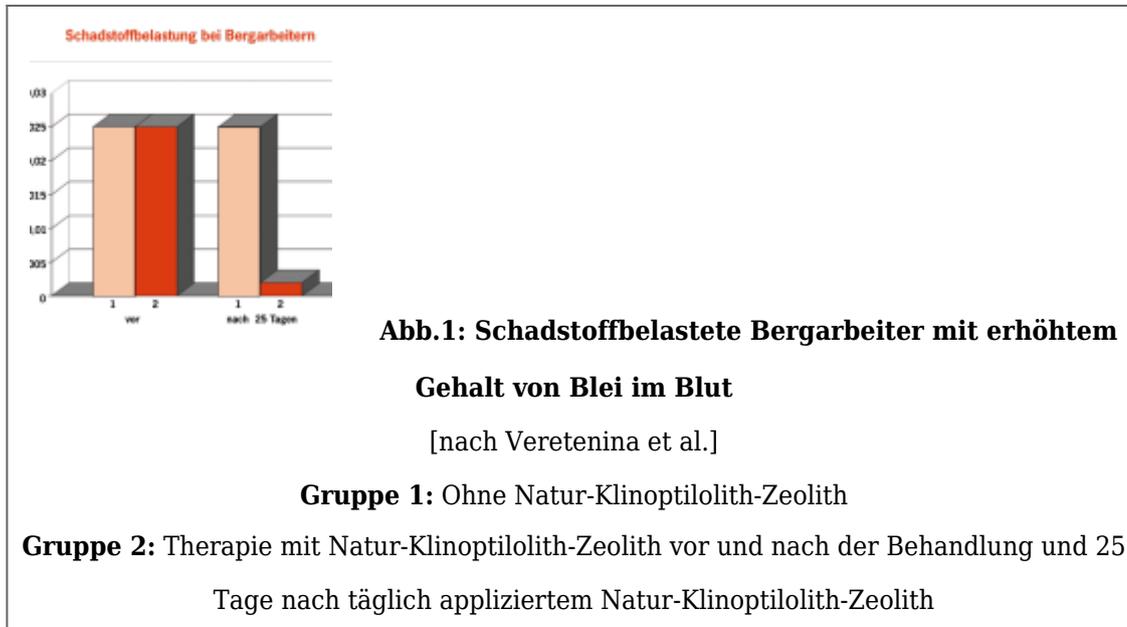
# Historie

Im Jahre 1756 entdeckte der schwedische Mineraloge und Chemiker Freiherr A. F. Cronstedt eine Gruppe von Mineralen mit der besonderen Eigenschaft, Wasser zu verlieren, zu sieden und zu einer weißen Glasperle zu schmelzen, wenn sie mit einer Flamme erhitzt werden. Er gab ihnen den Namen Zeolithe, was übersetzt "siedende Steine" heißt.

In der Folge wurden seine herausragenden Eigenschaften als Filter und Absorber für Giftstoffe entdeckt. Allerdings wurde Zeolith erst im 20. Jahrhundert durch die Entdeckung großer Vorkommen und die damit stark gesunkenen Preise für die Medizin und Gesundheitsvorsorge attraktiv.

Der kroatischer Forscher T. Lelas hatte Ende der 1980er Jahre in einem Experiment beträchtliche Erfolge dabei, mit Zeolith einen Schweinemastbetrieb von seinem penetranten Ammonium-Geruch und die Schweine von Krankheiten, Durchfall und nervöser Unruhe zu befreien. Daraufhin begann der Forscher intensiv mit dem Mineral zu experimentieren und es selbst einzunehmen. Er kurierte mit Zeolith sein Rheuma im Knie und die Beschwerden vieler seiner Freunde. Lelas entwickelte und patentierte dann ein spezielles Verfahren zum Mikronisieren und Polarisieren des Vulkangesteins.

In Russland begann eine intensive Forschung mit Zeolith, was sich 1986 nach der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl bezahlt machte. So wurde Zeolith z.B. dazu verwendet, radioaktives Abwasser zu filtern. Dabei wurde die anfängliche Radioaktivität um durchschnittlich 70-80 % verringert. Auch die radioaktive Belastung von Fleisch, Gemüse und Milch ließ sich durch die Beimischung von Zeolith ins Viehfutter und in die Gewächshauserde deutlich senken. In der radioaktiv verseuchten russischen Stadt Tscheljabinsk wurden vergiftete Kinder mit Zeolith behandelt und hatten bereits nach vier Wochen eine deutliche geringere Schadstoffbelastung. Auch mit Blei belastete Bergarbeiter wurden innerhalb von 5 Wochen durch die tägliche Gabe von 5g Zeolith nachweislich komplett entgiftet.



Zeolith wird auch in der heutigen Zeit als Filter für radioaktives Abwasser geschätzt.

In Deutschland ist es vor allem das Verdienst von Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, emeritierter Professor der Humboldt-Universität (Charité) zu Berlin, Member of the International Academy of Science, Member of the International Academy of Astronautic, Mitglied der russischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften, Stress-, Schlaf- Chrono-, Umwelt-, Weltraummedizin, der viele russische Studien und Erfahrungen in Buchform zusammengetragen hat und durch konkrete Beweise mit Vorurteilen aufräumt. Dadurch wird es nach und nach auch hier in immer weiteren Bereichen der Komplementärmedizin eingesetzt.

## Wirkungsweisen

Klinoptilolith-Zeolith wird wegen seiner Eigenschaft geschätzt, Schadstoffe auszuleiten und die Andockstellen an den menschlichen Zellen für dringend benötigte Mineralien zu befreien. Denn Schadstoffe blockieren die Aufnahme von nützlichen, dringend vom Menschen benötigten Mineralien. Nimmt man bei bestehender Schadstoffbelastung Mineralien zu sich, verlassen sie ohne Wirkung den Körper. Durch Klinoptilolith-Zeolith sollen die körpereigenen Entgiftungsorgane wie Leber, Nieren und Magen-Darm entlastet werden, weil viele Schadstoffe gar nicht erst in den Blutkreislauf gelangen.

Laut Prof. Hecht hat Klinoptilolith-Zeolith für die Medizin hoch zu schätzende,

unverzichtbare Wirkeigenschaften:

**Mineralstofflieferant:** Zeolith hat eine komplexe mikroporöse Struktur mit einem feinen Kanalsystem, in dem Mineralstoffe eingelagert sind. Diese können Mineralstoffdefizit im Körper ausgleichen, sofern sie vorhanden sind. Denn es werden interessanterweise nur die Mikronährstoffe abgegeben, welche der Organismus wirklich benötigt. Es handelt sich dabei um einen Stoffaustausch, bei dem das gitterartige Grundgerüst des Zeoliths vom Darm nicht aufgenommen wird. Zu den Mineralstoffen gehören u.a.:

- **Silizium**
- **Magnesium**
- **Kalzium**
- **Eisen**

**Entgiftung:** Das Mikro-Kanalsystem kann eine Vielzahl von Giften binden und ausleiten

- **Schwermetalle** wie z.B. **Amalgam, Blei** oder **Aluminium**
- **Radioaktive Isotopen** von Strontium und Cäsium
- **Ammonium** bzw. **Ammoniak**
- **Mykotoxine** und diverse organische Toxine wie DDT und PCP

**Adsorption:** Durch Zeolith können die Aufnahme von Mineral- und Nährstoffen im Darm verbessert und viele Stoffwechselschritte katalysiert werden. Dies hat u. a. zur Folge, dass die ATP-Produktion in der Zelle erhöht, und die Zellfunktion dadurch verbessert wird.

## Einsatzbereiche

Laut Prof. Hecht kann Zeolith den Körper auf vielfältige Weise unterstützen:

**Bindegewebe:** entschlackende Wirkung, Aktivierung der Elastin- und Kollagensynthese, Verbesserung des Hautbilds.

Indikationen: Verletzungen, Verbrennungen und nach Operationen, Alopezie, Nageldystrophie und Anti-Aging.

**Gastro-Intestinal:** Bindung von Toxinen in Darm und Leber, Normalisierung

der Darmflora und Verbesserung der Stuhlkonsistenz durch Wasserbindung.

Indikationen: Colon irritabile, Stuhlregulation, Candida-Befall, verschiedenen Parasiten und Leberzirrhose.

**Hormonell, Schwangerschaft:** Stabilisierende und ausgleichende hormonelle Wirkung.

Indikationen: Zyklusstörung, Infertilität; in der Schwangerschaft zur Versorgung mit Mikronährstoffen und Ausleitung von Toxinen ohne Kontraindikationen bei sachgerechter Einnahme; postpartal zur Verringerung des Babyblues und schnelleren energetischen Regeneration.

**Psycho-vegetativ:** Allgemeine energetische Stabilisierung, Erhöhung des Melatonin-Spiegels.

Indikationen: Schlaflosigkeit, Depression, Erschöpfung, Wetterfühligkeit, Infektanfälligkeit, Burn-out und bei hoher körperlicher Belastung (Leistungssport).

**Immunsystem:** Antioxidans, Radikalfänger, Immunmodulation.

Indikationen: Infekte, Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Allergien.

**Malignome / bösartige Tumore:** Verbesserung der globalen Immunlage, deutliche Verminderung von oxidativem und nitrosativem Stress, Verminderung von Entzündungszuständen, globale Entgiftung von Karzinogenen, genomprotektive Effekte.

Indikationen: begleitende Malignomtherapie.

**Elektrosmog:** Minderung negativer Auswirkungen von elektromagnetischen Feldern (EMF) und geopathogenen Feldern (GPF).

## Zur Kontroverse um Aluminium und Blei in Zeolith

Es scheint eine traurige Regel zu sein, dass die besonders heilsamen Natursubstanzen ganz besonders vielen Anfeindungen ausgesetzt sind. So gibt es regelmäßig wieder schlecht recherchierte Berichte über eine Schadstoffbelastung

von Zeolith. Lesenswert ist in diesem Zusammenhang der Artikel Wissenschaftliche Stellungnahme zu unwissenschaftlichen Internetinformationen über Zeolithwirkungen bei Menschen von Prof. Karl Hecht.

Dabei wird völlig außer Acht gelassen, dass Zeolith kein Lebensmittel ist und seine Bestandteile nicht verdaut werden! Es ist ein Naturmineral und damit anorganisch, biologisch nicht abbaubar und unverdaulich! Es enthält wie jede Erde und jeder Stein natürlicherweise u.a. auch geringe Mengen an Blei und Aluminium als natürliche Bestandteile unserer Umwelt. Diese können aber nicht aufgenommen bzw. nicht verstoffwechselt werden. Stattdessen bindet Zeolith Schadstoffe und wird mit diesen vollständig über den Darm ausgeschieden.

**Aluminium** ist neben Sauerstoff und Silizium das am dritthäufigsten vorkommende Element auf der Erde. Der größte Teil dieses Aluminiums ist in **Aluminiumsilikaten** gebunden. Aluminiumsilikate sind sehr fest gebundene Sauerstoff-Silizium-Aluminium-Verbindungen. Sie befinden sich in der Erdkruste, die aus Felsen, Gesteinen, Zeolithen, Tonen, Sand und Lehm besteht. Edelsteine wie Rubin, Saphir, Smaragd und Aquamarin sind Aluminiumsilikate. Ton- und Lehmböden mit den darin enthaltenen Aluminiumsilikaten gelten als die fruchtbarsten Böden der Erde. Deshalb befinden sich naturgemäß in den meisten Früchten und Pflanzen auch Aluminiumsilikate bzw. Aluminiumsalze. Aluminiumsilikate spielen daneben seit Jahrtausenden eine Rolle als Heilmittel in der Medizin. Von den 1.150 Aluminium-Verbindungen wirken nur wenige unter bestimmten Umständen toxisch. Das sind vor allem die industriell hergestellten Aluminium-Verbindungen. Eine Studie ergab, dass das Aluminiumsilikat im Klinoptilolith-Zeolith nach jahrelanger täglicher Einnahme weder im Haar noch im Blut Spuren hinterlässt.

Dies untermauert auch eine in-vivo Studie von Dr. Nikolai Daskaloff zur Resorption von aktiviertem Klinoptilolith im menschlichen Verdauungstrakt. Dabei markierte er Klinoptilolith-Zeolith über eine feste Kopplung mit radioaktivem Isotopen. Diese würden ohne die Kopplung an den Klinoptilolithen vollständig im Darmtrakt resorbiert und ihre Strahlung an andere Organe abgeben. In der Studie konnte er jedoch beweisen, dass aktivierter Klinoptilolith im menschlichen Verdauungstrakt nicht resorbiert, sondern vollständig ausgeschieden wird. Im Versuch betrug die Dauer zwischen Aufnahme und Ausscheidung circa 24 Stunden. Weder in der Schilddrüse, noch der Lunge oder den Nieren wurde eine Strahlenbelastung gefunden.

Ganz im Gegenteil soll sich Klinoptilolith-Zeolith hervorragend zur Eliminierung von Schwermetallen wie Blei und Aluminium eignen. Klinoptilolith-Zeolith kann nach Meinung von Experten sehr effektiv als Chelatbinder in der Behandlung von chronischen und akuten Krankheiten eingesetzt werden. Chelate sind laut Experten die wichtigsten Therapieformen zur Schwermetallentlastung wie Quecksilber, Aluminium usw. □ Klinoptilolith-Zeolith bietet hier einen effektiven Schutz der Nerven gegen neurodegenerative Störungen wie z.B. Alzheimer oder

Parkinson. Durch die Bindung an Chelate werden die veränderten Metallionen aus dem Organismus ausgeleitet.

## Fazit

Kleinkinder mit ihrem natürlichen Instinkt machen es uns in der Sandkiste vor – der Körper sollte regelmäßig gereinigt werden. Welch ein Segen, dass die Natur so wunderbare Substanzen wie das Klinoptilolith-Zeolith für uns bereit hält. So können wir auch in der heutigen Zeit mit der hohen Schadstoffbelastung unsere Gesundheit erhalten oder wiedererlangen.

---

## Rechtlicher Hinweis

Klinoptilolith-Zeolith ist als Naturprodukt ein außergewöhnliches Geschenk der Natur. Zeolith ist in der EU nicht als Lebensmittel zugelassen.

Diese Seiten ersetzen nicht den Arztbesuch. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie entgiften.

## Quellen

Karl Hecht, Elena Hecht-Savoley, Naturmineralien, Regulation, Gesundheit, 2005

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, Aluminium, Aluminiumsilikate, Aluminium-Alzheimer-Mythos – Ein Beitrag zur biologischen Wirkung von Aluminium- Verbindungen im menschlichen Körper und zu möglichen Ursachen der Demenz, OM & Ernährung 2015 | Nr. 150

Dr. med. Nikolai Daskaloff, Untersuchung zum Resorptionsverhalten von aktiviertem Klinoptilolith im menschlichen Verdauungstrakt mittels Isotopenmarkierung

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, Berlin, Wissenschaftliche

Stellungnahme zu unwissenschaftlichen Internetinformationen über Zeolithwirkungen bei Menschen

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, Berlin, Naturmineralien

Teil 2: Die erstaunliche Kraft des Zeolith, raum und zeit, 2008

James L Flowers, Stewart A Lonky, Erik J Deitsch, Clinical evidence supporting the use of an activated clinoptilolite suspension as an agent to increase urinary excretion of toxic heavy metals

L. Mihaly-Cozmuta, A. Mihaly-Cozmuta, A. Peter, C. Nicula, H. Tutu, Dan Silipas, Emil Indrea, Adsorption of heavy metal cations by Na-clinoptilolite: Equilibrium and selectivity studies, Journal of Environmental Management, 2014

Dr. rer nat. Erwin Walraph

Greenwood und Earnshaw 1988

St. J. Del Signore et al. Chelation Therapie in G93A Transgenic Amyothrophic Lateral Sklerosis Mice, Neuroscience, 2007

---

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: Wolfgang Resmer @ pixelio

---

# Darmerkrankung - Ausgangspunkt vieler chronische Krankheiten



Bei einer umfassenden Diagnostik rund um chronische Erkrankungen kommt in den meisten Fällen auch der Darm ins Spiel, denn neben anhaltenden Entzündungen im Körper zeigt sich mit überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut, also eine durchlässige Darmwand. Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen.

## Auslöser von Darmerkrankungen

Der Darm ist Sitz des Immunsystems und bildet zahlreiche Antikörper, um eingedrungene Bakterien und Viren zu bekämpfen. 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 und Eindringlinge verbreiten sich ungehindert, nehmen überhand und führen zu Entzündungen.

## **Die Folge: Leaky Gut, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische und autoimmune Krankheiten**

Durch diese Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig. Nährstoffe, 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, die bisweilen wieder weg gehen, wenn der Darm saniert ist. Herkömmliche Tests können diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht immer darstellen, vor allem nicht die Glutensensitivität und die Unverträglichkeit von Casein (Milcheiweiß). Die herrschende Lehrmeinung kennt beispielsweise nur die Weizenallergie und die Zöliakie, nicht aber die Glutensensitivität, unter der sehr viele Hashimoto-Patienten leiden.

Isst man nun diese Lebensmittel, auf die der Darm empfindlich reagiert, kommt es zu Entzündungen im Darm (Durchfall und Blähungen), in der Schilddrüse (krampfartiges Gefühl) und im Gehirn (Brain Fog). Der Körper reagiert mit einer Immunantwort und schickt Antikörper.

Gluten ähnelt unglücklicherweise in seiner Molekularstruktur dem Schilddrüsengewebe. Kommt es nun zur Immunantwort des Körpers, so richten sich die Antikörper nicht nur gegen das Gluten im Blut, sondern quasi als Kollateralschaden auch gegen das eigene Schilddrüsengewebe. Und so wird die Autoimmunkrankheit Hashimoto Thyreoiditis angeheizt.

## **Das System beruhigen: Diät, Darmsanierung, Erregerelimination**

Insofern sollte laut Datis Kharrazian als allererstes dieser Flächenbrand eingedämmt werden, indem alle schädlichen Lebensmittel im Rahmen einer Eliminationsdiät eine Zeit lang weg gelassen werden. Dies sind insbesondere Gluten, Soja, Milchprodukte und Eier, auf die man so lange verzichten sollte, bis es einem vom Darm, der Schilddrüse und vom Kopf her besser geht. Gleichzeitig kann Selen helfen, um die Schilddrüse zu schützen. Wenn es einem dann besser geht, können einzelne Lebensmittel probeweise wieder eingeführt werden. Gluten und Soja sind bei Hashimoto allerdings kritisch, darauf verzichten die Meisten ein Leben lang.

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen profitieren sichtlich (Gewichtsreduktion) und medizinisch von der Ernährungsweise AIP / Autoimmun-Paleo, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Autoimmunkrankheiten zugeschnitten ist.

Parallel dazu macht es Sinn, im Blut und Stuhl nach Pilzen, Viren, Bakterien und Parasiten zu schauen und zu eliminieren. Ein gutes, alternatives Verfahren, um diese Erreger zu finden, ist die Elektroakupunktur nach Dr. Voll bzw. dessen Erweiterung, die IST-Diagnostik.

Danach kann man beginnen, die Nährstoffe aufzufüllen, die man durch die Darmerkrankung und die Erreger verloren hat.

Und last but not least sollte man seinen Darm regelmäßig entgiften. Ich schwöre dabei auf zwei wunderbare Mittel, die - behutsam eingesetzt - in meinen Augen sehr zur Heilung beitragen können, nämlich die Kombination aus Klinoptilolith-Zeolith und gequollenen Flohsamen oder Flohsamenschalenpulver. Damit kann man seinen Darm selbst nach und nach in die richtige Richtung lenken und die Darmsanierung nach einiger Zeit mit einem geeigneten Probiotikum ergänzen. Das Probiotikum soll den Darm dabei unterstützen, die richtigen Bakterien wieder anzusiedeln und da das ganz individuell vom Status der Darmflora abhängt, sollte das richtige Mittel ausgetestet werden.

---

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: Rudolpho Duba @ Pixelio

---

# Nährstoffmängel



## Mängel bei chronischen Erkrankungen

### Hashimoto

Spurenelemente und Vitamine haben einen großen Einfluss auf die Funktion der Schilddrüse. Da viele Menschen mit einer autoimmunen Hashimoto jedoch über eine ein durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut) verfügen, können Nährstoffe aus der Nahrung oft nicht gut aufgenommen werden und die Vitaminspeicher sind zu leer. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, den Status der Vitaminversorgung durch den Arzt bestimmen zu lassen und ggf. aufzufüllen. Auf der Seite Produktempfehlungen findet Ihr ein paar ausgewählte Produkte, die ich selber genommen habe oder nehme. Dort findet Ihr auch Links zu Shops.

### Chronische Borreliose

Gerade bei chronischen Erkrankungen spielt Jod 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.

### Freie Radikale triggern Autoimmunkrankheiten

Nach neustem, wissenschaftlichen Kenntnisstand, werden verschiedene Krankheiten wie Hashimoto, Morbus Basedow, Rheuma etc. unter anderem durch freie Radikale verursacht oder negativ beeinflusst. Somit sollte man auf eine bewusste Zufuhr von Antioxidantien achten. Diese sind in der Lage den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Therapie effektiver werden zu

lassen. Hierzu zählen laut Kuklinski insbesondere die Vitamine A, C, E, Selen und Zink.

Anbei sind die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel für Hashimoto aufgeführt.

## Spurenelemente

### Eisen

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 laut Lorenz die Aufnahme von Eisen vermindert sein.<sup>1</sup> Wir haben in der Selbsthilfegruppe festgestellt, dass eine Einnahme von natürlichem Schilddrüsenextrakt bei unbehandeltem Eisenmangel manchmal nicht möglich ist.

**Lieferant:** Eisen kann oral zu sich genommen werden. Die effektivste Möglichkeit, den Eisenwert nachhaltig zu steigern sind jedoch Eiseninfusionen, am verträglichsten mit Eisencarboxymaltose. Hat man Probleme, den Eisenwert hoch zu bekommen oder verträgt man weder Tabletten noch Infusionen, kann es laut Kuklinski sein, dass der Körper den Eisenwert krankheitsbedingt bewusst niedrig hält, um z.B. wuchernde Zellen bei ihrem Wachstum nicht zu füttern!<sup>1]</sup>

**Wechselwirkungen:** Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm. Die Mineralien Kalzium und Zink sowie Inhaltsstoffe im grünen Tee sind Gegenspieler der Eisenaufnahme.

**Laborparameter:** Ferritin bei Frauen 20 - 200 ng/ml, bei Männern 30 - 300 ng/ml. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130.

Bei labortechnisch nachgewiesenem Eisenmangel und bei Unverträglichkeit von Eisentabletten zahlt die Krankenkasse die Infusionen! mehr...

# Selen

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 laut De Groot & Hennemann zu einer Konversionsstörung und zu einer Schädigung der Schilddrüsenzellen führen.<sup>2</sup>

In einer deutschen Studie von Gärtner et. al. an deutschen Patienten mit Hashimoto konnte durch eine Selensubstitution die entzündliche Aktivität in der Schilddrüse gesenkt werden und die Lebensqualität verbessert werden.<sup>3</sup>

**Lieferant:** Paranüsse sind Selenlieferanten. Ansonsten ist Natriumselenit ein Supplement, bei dem nicht die Gefahr der Überdosierung besteht.

**Wechselwirkungen:** Selen sollte nicht mit Vitamin C eingenommen werden.

**Laborparameter:** Selen im Heparinblut (intrazellulär) 70 - 120 mcg/l bzw. im Vollblut 140-160 mcg/l

# Jod

Jod ist ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (Thyroxin, T4). Zur Produktion dieser Hormone benötigt der Körper Jod.<sup>^</sup> Sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig können gesundheitliche Schäden verursachen.

Zu den Jodmangelerkrankungen gehören laut Delange Jodmangelstruma, angeborene und erworbene Hypothyreose, geistige Behinderung sowie erhöhte Sterblichkeit bei Neugeborenen und Kleinkindern.<sup>~</sup> Auch ist ein Jodmangel in Verdacht Brustkrebs auszulösen.

Ein Zuviel an Jod kann ebenfalls zu Struma und Schilddrüsenunterfunktion und bei anhaltender Überversorgung zur Thyreotoxikose (Schilddrüsenhormonvergiftung) führen.<sup>°</sup>

Es ist also wirklich wichtig, sich mit der richtigen Menge zu versorgen. Dabei wird ein Unterschied zwischen dem chemischen Element Jod

und Nahrungsmitteln mit hohem natürlichem Jodgehalt gemacht:

- Jod wird z.T. unseren Nahrungsmitteln und dem Salz beigemischt. Es ist schwer zu dosieren und flüchtig. Viele Menschen reagieren auf Jod und glauben, es nicht zu vertragen. In sehr vielen Fällen liegt laut Brownstein jedoch stattdessen eine Entgiftungsreaktion vor, die mit dem richtigen Einnahmeprotokoll vermieden werden kann. Ein interessanter Ansatz in diesem Zusammenhang ist die Lugol'sche Lösung unter Berücksichtigung der Cofaktoren Salz, Selen und Vitamin C hochdosiert zur Substitution von Jod. Darin ist sowohl elementares Jod als auch Kaliumjodidlösung im Verhältnis 1:2 enthalten. Die Rezeptur stammt von dem französischen Arzt Lugol und erlebte in den letzten Jahren eine weltweite Renaissance, da Jodmangelkrankheiten Experten wie Abrahams, Brownstein, Farrow zufolge überall zunehmen. Es gibt die Lugolsche Lösung mittlerweile nicht nur als Tropfen, sondern auch in Tabletten- oder Kapselform. Die Einnahme von Jod sollte aber unter therapeutischer Aufsicht erfolgen.
- Jod in Braunalgen (Kelp) und anderen Nahrungsmitteln aus dem Meer wird schon als 15.000 Jahren zur Gesundheit eingesetzt. Laut Dr. Bernd Rieger kann „in pflanzlichem oder tierischen Gewebe gespeichertes Jod vom menschlichen Körper leicht erkannt, aufgenommen und verwertet werden“.

Die WHO empfiehlt eine Joddiagnostik im Urin von Zeit zu Zeit.

**Lieferant:** Algen, Seefisch, Meersalz, Steinsalz und Meeresfrüchte liefern viel natürliches Jod.

**Wechselwirkungen:** Jod sollte man grundsätzlich mit Selen kombinieren, vor allem bei Hashimoto. Da es stark entgiftend ist, sollte die Giftauusscheidung mit Salz und Vitamin C unterstützt werden.

**Laborparameter:** Bestimmung von Jod im Morgenurin, 100 - 200 mcg/l. mehr...

## Zink

Zink ist sehr wichtig für den Stoffwechsel. Ein Zinkmangel kann laut Kuklinski zu Blutarmut, Haarausfall, Immunschwäche, Hautveränderungen am Mund, gestörte Wundheilung, Weißfleckenägel, Sehstörungen, Netzhautschäden,

Sehnervschädigungen, Nervenschäden, Anfälligkeit der Schleimhäute, Müdigkeit, Konzentrationsminderung, Erschöpfung, Lernschwäche, Insulinresistenz und verstärkter Östrogenbildung führen.<sup>a</sup>

**Lieferant:** Meeresfrüchte und Austern sind gute Zinklieferanten. Bei Mangel sollte Zink als Orotat, Glukonat oder Histidin zugeführt werden.

**Laborparameter:** Zink intrazellulär im Heparinblut 9 - 12 mg/l , da nur 1-2% des Zink im Serum vorkommt und 85% in den roten Blutkörperchen.

## Kupfer

Ein Mangel an Kupfer kann das Risiko für eine Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) erhöhen. Außerdem kann ein Mangel ein schwaches Bindegewebe mit Krampfadern, Neigung zu Gelenkkapselverletzungen, Umknicken im Fußgelenk, schwache Hautbräunung bzw. Überempfindlichkeit gegen Sonnenstrahlen, Neigung zu Harnsäuresteinen und Gichtattacken erzeugen.

Zu hohe Kupfer- und Kalziumwerte können Schilddrüsenhormonwirkungen reduzieren.

**Laborparameter:** Kupfer im Heparinblut (intrazellulär) 0,6 - 0,8 mg/l oder Vollblut 0,7 - 0,9 mg/l

## Chrom

Chrom wirkt sich auf den Glukosestoffwechsel aus und ist daher bei Diabetes mellitus Typ 2 wichtig.

**Wechselwirkungen:** Liegt ein Chrommangel vor, kann auch von einem Zink- und Manganmangel ausgegangen werden.

**Laborparameter:** Chrom im Heparinblut (intrazellulär) oder im Vollblut 0,5 - 3,9 mcg/l

## Mangan

Mangan ist wichtig für die Blutgerinnung, den Glukosestoffwechsel, den Knochen- und Knorpelstoffwechsel, den Citratzyklus, den Eiweißabbau und den

Harnstoffzyklus. Ein Manganmangel kann die Neigung zu Unterzuckerung und Meniskusschäden begünstigen.

**Laborparameter:** Mangan im Heparinblut (intrazellulär) 10 - 29 mcg/l oder im Vollblut 7 - 10 mcg/l

## Mineralstoffe

### Magnesium und Kalium

Liegt ein Magnesium- und oder Kaliummangel vor, kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen.

#### Lieferant:

- Magnesium kann man oral am Besten als Citrat, Orotat, Glycinat und Malat zu sich nehmen.
- Magnesium kann auch als Magnesiumchlorid transdermal (über die Haut) aufgenommen werden. Dazu eignen sich Fuß- oder Vollbäder. Mann kann Magnesiumchlorid jedoch auch mit Wasser zu einer ölartigen Flüssigkeit (Magnesiumöl) vermischen und sich damit Fußsohlen und Beine einreiben.
- Kalium kann über Obst zu sich genommen werden.

**Wechselwirkungen:** Magnesium sollte nicht gleichzeitig mit Zink oder Calcium eingenommen werden.

#### Laborparameter:

- Kalium im Vollblut 1.635 - 1.961 mg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 90 - 110 mmol/l
- Magnesium im Vollblut 31 - 38 mg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 1,75 - 2,2 mmol/l

### Calcium

Calcium ist wichtig für die Mitochondrien und unterstützt die natürliche Krebszellenbeseitigung. Allerdings können zu hohe Calcium- und Kupferwerte

Schilddrüsenhormonwirkungen reduzieren.

**Wechselwirkungen:** Calcium ist ein Gegenspieler von Eisen. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm.

## Vitamine

### Vitamin A (Retinol)

Vitamin A (Retinol) beeinflusst die Schilddrüsenfunktion auf mehreren Ebenen. Es gibt Hinweise, dass ein Mangel an Vitamin A die Jodaufnahme und die Thyreoglobulinsynthese hemmt. Andererseits soll es in der Peripherie zu erhöhten Spiegeln von T3 und T4 und zu einer Konversionshemmung kommen. Außerdem ist durch einen Mangel die Aufnahme des Hormons in die Zelle und seine Aktivität an Kernstrukturen behindert. Es kommt laut Hess & Zimmermann trotz erhöhtem T4 zu einer unzureichenden Suppression von TSH.

**Lieferant:** Vitamin A kann über kleine Mengen Lebertran aufgefüllt werden.

**Wechselwirkungen:** Vitamin A und D benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig.

### Vitamin B-Komplex

Da sich B-Vitamine gegenseitig benötigen, sind Vitamin-B-Komplexe eine beliebte Möglichkeit, sich in einer ausgewogenen Menge damit zu versorgen.

### Vitamin B6 (Pyridoxin)

Pyridoxal-5-Phosphat ist die aktive Form des Vitamin B6 und ist wichtig für die Synthese der Aminosäuren in wichtige Stoffe des Hormon- und Nervensystems. Ein Mangel an Vitamin B6 reduziert T3, T4 und TSH in der Hirnanhangdrüse bei gleichbleibendem TSH und stört die Schilddrüsenregulation im Hypothalamus.

**Lieferant:** P5P aktiviertes Vitamin B6

**Laborparameter:** Vitamin B6 im Serum 5-17 mcg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 8 - 111 mcg/l

## Vitamin B7 (Biotin), Vitamin B9/B11 (Folsäure) und Vitamin B12 (Cobalamin)

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann es laut Kharrazian aufgrund von zu wenig Magensäure zu einem Vitamin-B12- und Folsäuremangel und infolgedessen zu einer Anämie kommen.<sup>11</sup>

Ein Vitamin B12-Mangel führt laut Kuklinski zu Stoffwechseldefiziten, Nervenschäden und psychischen Symptomen.<sup>12</sup>

**Lieferant:** Vitamin B12 sollte laut Experten für eine verbesserte Aufnahme als Adenosylcobalamin oder Methylcobalamin und am Besten sublingual (unter der Zunge) als Tropfen zu sich genommen werden. Ersteres gibt es bei der Arnika Apotheke, letzteres bei der Klösterl Apotheke. Es kann auch subkutan gespritzt werden, dies sollte man mit seinem Arzt besprechen.

**Wechselwirkungen:** Eine Vitamin-B12-Substitution sollte durch Folsäure und Biotin ergänzt werden, denn der Biotinbedarf steigt und ein Mangel könnte Haut-, Nagel- und Haarprobleme verursachen. Biotinmangel kann auch entstehen, wenn die Darmschleimhaut infolge Antibiotikaeinnahme gestört ist.

### **Laborparameter:**

- Methylmalonsäure oder Methylzitronensäure im Urin (Vitamin B12), Referenzbereich <1,60 mg/g Creatinin
- Homocystein im Serum (Folsäure), < 10 mcmol/l
- Biotin im Serum, 200 - 1.000 ng/l

## Vitamin C (Ascorbinsäure)

Vitamin C reduziert durch Kadmium verursachte Schilddrüsenstörungen. Es gehört zu den wichtigsten Antioxidantien, recycelt oxidiertes Vitamin E und verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm. Ein Vitamin C-Mangel macht sich durch Infektanfälligkeit (auch für Krebs), Zahnfleischbluten und Cellulite

bemerkbar.

**Wechselwirkungen:** Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm und hilft bei dem Recycling von Vitamin E.

## Vitamin D3 und Vitamin K2

Vitamin D (was eigentlich eher ein Hormon ist) blockiert Entzündungsbotenstoffe, senkt das Krebsrisiko, ist gut für die Knochen und schützt vor Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Es sollte nach Kuklinski bei allen entzündlichen und autoimmunen Erkrankungen genommen werden.

### **Lieferant:**

- Die Sonne reicht als Vitamin D-Quelle leider nicht mehr aus. Wer nicht mehrmals in der Woche fetten Seefisch isst, kann von einem Defizit ausgehen.
- Vitamin K findet sich in Sauerkraut und anderen Kohllarten sowie in Brokkoli, Mangold und Spinat.

**Wechselwirkungen:** Vitamin D und A benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm. Ohne Vitamin K kann Calcium nicht an den Knochen binden.

### **Laborparameter:**

- 25-OH-Vitamin-D3, 80 - 150 nmol/l (Umrechnung ng/ml x 2,496 = nmol/l)
- 1,25-OH(2)-Vitamin-D3

## Vitamin E (Tocopherol)

Vitamin E gehört zu den Antioxidantien. Zu hohe Dosen von Vitamin E können laut Schlett jedoch eine latente Unterfunktion der SD verstärken.<sup>13</sup>

**Lieferant:** Es gibt acht Formen von Vitamin E, die alle zusammen eingenommen werden sollen. Als Zusatz zu Lebensmitteln wird es jedoch nur in eine Form gegeben. Alle acht Formen sind in Weizenkeimöl und rotem Palmöl vorhanden.

**Wechselwirkungen:** Vitamin C hilft beim Recycling von oxidiertem Vitamin E.

# Sonstiges

## Omega-3-Fette

Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen sind ein wichtiger Ausgleich zu den Omega-6-Fettsäuren, die wir mit unserer fleischhaltigen Nahrung in einem Übermaß zu uns nehmen. Omega-3-Fettsäuren enthalten EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die uns laut Henrichs gegen Krebs, Arthritis, Allergien, MS sowie hohen Blutdruck, Cholesterin und Triglyceridspiegel schützen.<sup>22</sup>

## Coenzym Q10

Coenzym Q10 unterstützt den Zellstoffwechsel und das Immunsystem. Es verhindert laut Henrichs Krankheiten am Herz, der Gefäße, Bluthochdruck und Diabetes.<sup>22</sup> Man unterscheidet zwischen den Wirkstoffen Ubichinon und Ubichinol, wobei letzteres die bioaktive, antioxidative Form von Coenzym Q10 ist.

## Alpha- oder R-Liponsäure

Das Antioxidans der Antioxidantien.

## Buntnessel

Die Buntnessel (*coleus forskohlii* / Forskolin) ist ein Minzgewächs der ayurvedischen Heilkunde. Forskolin wird nachgesagt, die Blutgefäße zu entspannen, die Freisetzung von Salzsäure im Magen anzuregen, die Lymphozyten und Makrophagen zu aktivieren, sowie die Energieproduktion in den Zellen, die Enzyme für den Flüssigkeitstransport aus dem Auge, den Abwehrmechanismus der Blase und die Widerstandsfähigkeit der Haut gegenüber Sonnenstrahlung zu stimulieren. Forskolin wird auch als natürliches Extrakt zur Gewichtsabnahme verwandt.

## Glutathion

S-Acetyl-Glutathion nach Dr. med. habil. Gerhard Ohlenschläger ist das erste stabile Glutathion. Glutathion ist im Körper für die Neutralisation freier Radikale zuständig. Krankheitsbedingt kann es jedoch dazu kommen, dass wir extrem vielen freien Radikalen ausgesetzt sind und zu viel reduziertes Glutathion

verbrauchen. Durch diesen Glutathion-Mangel werden die Mitochondrien geschädigt und können nicht mehr ausreichend ATP produzieren – der Nährboden für Müdigkeit und Erschöpfung.

Glutathionscreme nach Datis Kharrazian gibt es im Shop von Functional Nutrition Supplements als Oxicell (K-22) von Apex Energetics.

## Silicium

Silicium sollte nach Ansicht von Experten bei der Einnahme von Mikronährstoffen immer mit dabei sein.

## Multivitamine

Eine gute Möglichkeit, sich mit den wichtigsten Nährstoffen in einer aufeinander abgestimmten Form zu versorgen sind meiner Meinung nach Multivitaminpräparate, wenn sie ausreichend hoch dosiert und wasserlösliche sowie fettlösliche Multivitamine getrennt sind. Es gibt einige wenige gute Präparate auf dem Markt. Ich persönlich nehme als wasserlösliches Multivitaminprodukt den Life Extension Mix und als fettlösliches Multivitaminprodukt den Once-Daily Health Booster.

## Anmerkungen

Das Thema Nährstoffversorgung ist ein sehr kontroverses Thema. Es gibt für jede Seite Studien die einmal das Eine und dann genau das Gegenteil „beweisen“. Einen allgemein gültigen Konsens gibt es nicht. Auch gibt es laufend neue Erkenntnisse zu diesem Thema. Dieser Blogartikel ist nur ein kleiner Ausschnitt aus der aktuellen Studienlage und stellt keine ärztliche Empfehlung dar. Der Leser möge sich bitte sein eigenes Bild machen und sich vor Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit seinem Arzt besprechen!

---

<sup>1</sup> vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 12

<sup>1</sup>] vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 66

<sup>2</sup> vgl. De Groot, L. J. & Hennemann, G., Thyroid Disease Manager, 2008, Kapitel 2, 3d, 5a. URL: [www.thyroidmanger.org](http://www.thyroidmanger.org)

<sup>3</sup> vgl. Gärtner, R., Gasnier, B. C., Dietrich, J. W., Krebs, B. & Angstwurm, M. W., Selenium supplementation in patients with autoimmune thyroiditis decreases thyroid peroxidase antibodies concentrations. J Clin Endocrinol Metab., 2002, Seite 1687-1691

<sup>^</sup> vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 2f

<sup>~</sup> vgl. Delange, F., The disorders induced by iodine deficiency, 1994, S. 107-128

<sup>°</sup> vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 21f

<sup>ª</sup> vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 40 und 64f

<sup>´</sup> vgl. Hess, S. Y. & Zimmermann, M. B., The effect of micronutrient deficiencies on iodine nutrition and thyroid metabolism. Int J Vitam Nutr Res., 2004, S. 103-115 sowie Zimmermann, M. B., Interactions of vitamin A and iodine deficiencies: effects on the pituitary-thyroid axis. Int J Vitam Nutr Res., 2007, S. 236-240

<sup>11</sup> vgl. Kharrazian, Datis, Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln, S. 33

<sup>12</sup> vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 71f

<sup>13</sup> vgl. Schlett, Klösterl Apotheke

<sup>22</sup> vgl. Henrichs, Dieter, Handbuch Nähr- & Vitalstoffe

Im ganzen Text Auszüge von:

- Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie – die Alternative, S. 33ff
- Schmitt-Hom, Rüdiger; Himm, Simone, Handbuch Anti-Aging und Prävention, S. 187ff

---

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: © by Timo Klostermeier/Pixelio

---

## Eisenmangel



Eisen ist das am meisten benötigte Spurenelement im Körper. Es ist essentiell für die Bildung von Hämoglobin und weiteren Metalloproteinen, die am Zellstoffwechsel beteiligt sind. Es transportiert Sauerstoff im Blut und ist bei der Schilddrüsenhormonsynthese wichtig für das eisenabhängige Enzym Thyreoperoxidase (TPO). Eisenmangel ist ein weit verbreitetes Phänomen, insbesondere bei Hashimoto-Patienten.

## Ursachen von Eisenmangel

Aufgrund von entzündlichen Magen-Darmerkrankungen, Fehlernährung oder Blutverlust kann die Aufnahme von Eisen laut Lorenz vermindert sein. Pro 2 ml Blut gehen dem Körper 1 mg Eisen verloren. Der durchschnittliche Blutverlust bei der Menstruation beträgt zwischen 30 und 60 ml.

Der tägliche Eisenbedarf beträgt zwischen 0,5 und 1,5 mg/Tag bei Kleinkindern bis hin zu 2 bis 5 mg/Tag bei Frauen in der Schwangerschaft. Tatsächlich sollte man jedoch ein Vielfaches davon zu sich nehmen, da nur 10-15 % des zugeführten Eisens für den Körper verfügbar sind. Experten raten zu einer Zufuhr von 10 mg/Tag für Männer sowie 15 mg/Tag für Frauen.

# Symptome und Folgeerkrankungen:

- Erschöpfung und Müdigkeit
- Blasse Haut
- Brüchige, zu Rillen neigende Nägel
- Plummer-Vinson-Syndrom
- Mundwinkelrhagaden
- Haarausfall
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Konzentrationsstörungen
- Depression
- Pikazismus
- Restless-Legs-Syndrom
- Herzinsuffizienz
- Unverträglichkeit von natürlichem SD-Extrakt

## Diagnose:

Eisenmangel kann über die Bestimmung des Ferritin und der Transferrinsättigung im Blut nachgewiesen werden. Auch Zink-Protoporphyrin im Blut ist ein guter, aber selten verwendeter Parameter. Die Bestimmung des Eisenwertes ist nicht geeignet, weil er zu sehr schwankt.

Der Ferritin sollte bei Frauen 20 - 200 ng/ml und bei Männern 30 - 300 ng/ml betragen. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130.

Einen online Schnelltest zum Thema Eisenmangel findet Ihr beim Eisen-Netzwerk.

## **Förderstoffe der Eisenresorption**

- Vitamin C kann den eisenhemmenden Effekt vieler Hemmstoffe vollständig aufheben!
- Äpfelsäure, Weinsäure, Zitronensäure, evtl. Essigsäure und Milchsäure
- schwefelhaltige Aminosäuren wie Cystein
- Phytase in fermentiertem Getreide
- Tierisches Protein aus Muskelgewebe
- Fruktose

## **Hemmstoffe der Eisenresorption**

- Polyphenole wie Tannine in schwarzem Tee und Chlorogensäure in Kaffee
- Phytinsäure in unfermentiertem Vollkorngetreide und manchen Hülsenfrüchten
- Calciumsalze und Magnesium in größeren Mengen
- Einige Proteine aus Soja, Milch (Casein) und Eiklar (Albumin)
- Phosphate in Fleisch, Käse und mehreren Lebensmittelzusatzstoffen
- Oxalate in Spinat, Rote Bete, Rhabarber, Kakao
- Salicylate wie z.B. in Aspirin
- Magensäure neutralisierende Medikamente

## **Medikamentöser Ausgleich des Mangels:**

Eisen kann oral zu sich genommen werden.

Die effektivste Möglichkeit, den Eisenwert schnell und signifikant zu steigern sind Eiseninfusionen, am verträglichsten mit Eisencarboxymaltose. Man kann bis zu 1000 mg Eisen pro Woche mit einer Infusion zu sich nehmen (15 mg Fe pro kg Körpergewicht).

Der gesetzlich versicherte Patient hat in Deutschland einen Anspruch auf die Erstattung von verschreibungspflichtigen Medikamenten, wenn er krankhafte Symptome aufweisen kann. Das trifft zwar nicht auf Eisentabletten zu (weil sich nicht verschreibungspflichtig sind), wohl aber auf Eiseninfusionen. Hat ein Patient also eine Eisenmangel, wird die Therapie unabhängig von der Grunderkrankung erstattet, wenn der Eisenmangel laborchemisch nachgewiesen ist und orale Eisenpräparate unwirksam oder nicht anwendbar sind. Es muss keine Anämie vorliegen.

Der Arzt muss dabei belegen, dass orale Eisenpräparate unwirksam oder ungeeignet sind. Es muss jedoch keinen Therapieversuch mit einem oralen Präparat machen, sondern es nur erwogen und dann aus nachvollziehbaren Gründen verworfen haben. Wenn bei einem Patienten aufgrund einer Grunderkrankung klar ist, dass orales Eisen nicht wirkt, dann kann der Arzt auch sofort intravenöses Eisen geben. Dies ist beispielsweise bei den meisten gastroenterologischen, nephrologischen oder onkologischen Erkrankungen der Fall.

Übrigens muss die Krankenkasse nicht ihre Zustimmung zu den Eiseninfusionen geben. Über den indikationsgemäßen Einsatz von Eisencarboxymaltose entscheidet allein der Arzt.

mehr...

## Vorsicht

Auch ein zu Viel an Eisen ist schädlich oder sogar giftig. Daher sollte man das Auffüllen immer ärztlich begleiten und regelmäßig den Ferritinwert und evtl. die Transferrinsättigung bestimmen lassen.

Hat man Probleme, den Eisenwert zu steigern oder verträgt man weder Tabletten noch Infusionen, kann es sein, dass eine Krebsvorstufe vorliegt. In diesem Fall hält der Körper den Eisenwert bewusst niedrig, um die Krebszellen bei ihrem Wachstum nicht zu füttern!

---

## Quellen:

Ritzmann, Peter, Eisencarboxymaltose , in pharma-kritik Jahrgang 32 , Nummer 8, PK772

Intravenöse Eisentherapie in der Praxis - Von der Diagnose zur Verordnung, in Ärztezeitung 04/2011

Gernot, Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion

Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie - die Alternative

Eisen-Netzwerk: Online Eisenmangel-Schnelltest

---

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