

Hashimoto - ein Überblick



Die Hashimoto Thyreoiditis ist in erster Linie eine Autoimmunkrankheit, in deren Folge die Schilddrüse angegriffen wird. Zunächst setzt sich die Schilddrüse dagegen zur Wehr, wodurch man am Anfang der Krankheit oft in eine Überfunktion gerät, abnimmt, nervös ist und Herzrasen bekommt.

Jedoch bekämpfen körpereigene Antikörper das Schilddrüsengewebe, wodurch ihr Volumen mit der Zeit immer stärker abnimmt und man in die Unterfunktion gerät. Man nimmt zu, wird träge, friert ständig, bekommt mitunter Haarausfall, Depressionen oder sogar Angstzustände.

Schulmedizinische Behandlung

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

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

Natürliche Ansätze gegen die Autoimmunreaktion

Ernährung und Darmsanierung

Die ganzheitliche Behandlung von Autoimmunerkrankungen sollte meiner Erfahrung nach mit der Ernährung beginnen! Bei einer umfassenden Diagnostik rund um die Hashimoto kommt in vielen Fällen auch der Darm ins Spiel, denn neben der anhaltende Entzündung in der Schilddrüse zeigt sich mit

überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut (durchlässige Darmwand).

Als Reaktion auf die geschwächte Darmschleimhaut entstehen oft Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die unerkannt das System zusätzlich schwächen. Nicht vertragenes Soja, Gluten oder Milchprodukte zum Beispiel führen nicht nur zu weiteren Entzündungen im Darm (Blähungen und Durchfall) und mitunter auch im Gehirn (Brain Fog), sondern können darüber hinaus auch den Autoimmunprozess weiter anheizen. Eine entsprechende, auf das System abgestimmte Diät (zum Beispiel AIP/Autoimmun Paleo), erhöht meiner Meinung nach die Lebensqualität in der Regel so nachhaltig, dass man nach einiger Zeit gerne auf die entsprechenden Lebensmittel verzichtet.

Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen. Ich schwöre dabei auf Spirulina zum Entgiften des Darms. Ein Probiotikum sorgt dafür, dass gute Darmbakterien wieder die Oberhand gewinnen.

Nährstoffmängel (insbesondere Eisen und Jod)

Über den Darm werden oral zu sich genommene Nährstoffe und Schilddrüsenmedikamente ins Blut transportiert. Ist die Darmschleimhaut durchlässig, gelangen die Nährstoffe nicht dorthin, wo sie benötigt werden und es kommt zu Mängeln. Dies wiederum hat negative Einflüsse auf die Umwandlung und Nutzung der Schilddrüsenhormone und verschlimmert oft die Unterfunktion. Ist der Darm saniert, kann ein Auffüllen der nachweislich verminderten Vitaminspeicher zu deutlich mehr Wohlbefinden führen. Experten raten bei Hashimoto dazu, die Werte für Eisen, Jod, Vitamin D, Vitamin B12, Selen uvm. regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Auch eine unerkannte HPU / Hämopyrrollaktamurie kann eine Schilddrüsenfehlfunktion stark triggern und sollte erkannt und behandelt werden.

Mehr zu Nährstoffmängeln und Jodmangel...

Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien eliminieren

Ursachen für die geschädigte Darmflora können Medikamente, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien sein. Mein naturheilkundlicher Arzt sagte zu mir, 90% der Menschen, die zu ihm kämen,

hätten Würmer. Auch das Epstein Barr Virus steht in Verdacht, Hashimoto und andere Autoimmunkrankheiten auszulösen. Viele Menschen können wunderbar damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, sollten auch diese Baustellen bearbeitet werden.

Entgiftung

Auch Schwermetalle können nachweislich eine Autoimmunerkrankung auslösen. Wir alle sind vielfältigen Schwermetallen in der Atemluft, der Nahrung und dem Trinkwasser ausgesetzt und wir alle können von einer Entgiftung profitieren, sie ist nicht schwer durchzuführen und kann einfach in den Tagesablauf eingebaut werden. mehr...

Nebennierenschwäche

Die T4-Monotherapie mit L-Thyroxin kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche mit der Zeit ein Ermüden der Nebennieren zur Folge haben. Wird diese nicht behandelt, gerät die gesamte Hormonspirale des Körpers in einen Abwärtstrend. Auch hier gibt es gute, natürliche Möglichkeiten, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Speicheltest im Tagesprofil bringt Klarheit.

Blockierte T3-Rezeptoren und rT3-Überschuss

Bildet der Körper aufgrund von Stress oder einer Umwandlungsschwäche dauerhaft zu viel rT3 (reverses T3) oder werden die T3-Rezeptoren durch Erreger blockiert, kommt das T3 nicht in den Zellen an und die Unterfunktion bleibt bestehen. Früher hat man dafür das Wilson-Protokoll durchgeführt. Heute empfehle ich erst einmal eine Entgiftung und Entschlackung der Leber, in der die Umwandlung von T4 in T3 ja erfolgt. Meist reicht das, um die Umwandlung wieder in die Gänge zu bringen. Ich würde den rT3-Wert auch gar nicht bestimmen lassen, er ist teuer, man muss ihn selber bezahlen und man kann eh auch den freien Werten auf einen hohen rT3-Wert schließen.

Natürliche Hormonersatztherapie

Einige Patienten vertragen synthetische Hormon nicht oder nach einer Zeit nicht mehr. Sie klagen über Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Übelkeit.

Andere Patienten leider an einer T4/T3-Umwandlungsschwäche und haben trotz Hormonsubstitution anhaltende Symptome der Unterfunktion.

Eine Alternative zu synthetischen Schilddrüsenhormonen sind natürliche, getrocknete Schilddrüsenhormone, manchmal auch Schweinehormone genannt. Es handelt sich dabei um gefriergetrocknetes Extrakt von der Schweine- oder Rinderschilddrüse, was gut erforscht ist und jahrzehntelang erfolgreich zum Einsatz kam, jedoch in den 70er Jahren durch die synthetische Variante verdrängt wurde. Diese natürliche Variante beinhalten wie die menschliche Schilddrüse die Hormone T1, T2, T3, T4 und Calcitonin und wird in der Regel sehr gut vertragen.

Rechtzeitig reagieren

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Die **traditionelle Schulmedizin** geht meist **pathologisch** vor, das heißt sie behandelt erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und das Organ geschädigt ist.

Dagegen setzt die **funktionelle Medizin** auf die **Erhaltung der Gesundheit** und setzt zu diesem Zweck viel empfindlichere Grenzwerte für Laborparameter an. Wenn Du mit Hashimoto gut leben möchtest, dann nimm das Heft selbst in die Hand, informiere Dich, lass Dir Deine Blutwerte geben und such Dir einen Arzt, der für Deine Gesundheit funktionell vorgeht. Ich unterstütze Dich hierbei ergänzend zum Arzt auch gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung.

Der wichtigste Tipp ist jedoch: Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein. Wer mit Hashimoto trotz Hormonsubstitution unter Frieren, Gewichtszunahme, Depressionen oder Angstzuständen leidet, ist in der Unterfunktion und bekommt zu wenig oder die falschen Medikamente.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist eine entsprechende Facebook-Selbsthilfegruppe. In den Dateien der Gruppe findet sich viele gute Informationen zu Nährstoffen, Bezugsquellen für natürliches

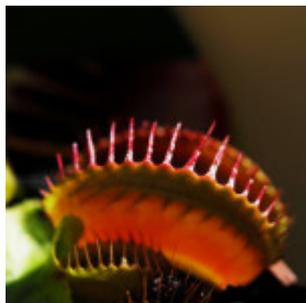
Schilddrüsenextrakt, Bücherlisten und umfangreiche Literatur.

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

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: Angelika Wolter @ Pixelio

Hashimoto Thyreoiditis - 7 ganzheitliche Schritte aus der Autoimmunfalle



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

L-Thyroxin - Wunderpille für alle Probleme?

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

Der Patient wird mit einem L-Thyroxin-Präparat und der Aussage nach Hause geschickt, damit wären alle Probleme behoben. Zunächst geht es ihm mit diesem Medikament i.d.R. auch deutlich besser, vor allem dann, wenn er vorher wegen nicht erkannter Hypothyreose jahrelang in der Unterfunktion war. Aber viele fühlen sich doch nie mehr so wie vor der Erkrankung und die Symptome der Unterfunktion nehmen im Laufe der Zeit wieder zu. Bei einigen kommen leichte, mittlere oder auch unerträgliche Nebenwirkungen von L-Thyroxin hinzu. Oft beginnt nun eine unerfreuliche Suche nach den Ursachen. Denn der Großteil der Ärzte beharrt auf dem Standpunkt, dass weiter bestehende Probleme der Unterfunktion unter Substitution mit L-Thyroxin nicht von der Schilddrüse kämen. Maßgeblich sind dabei pathologische Laborwerte. Symptome wie Gewichtszunahme, Mattigkeit, Frieren, Haarausfall und Depression werden ohne Hormongabe eindeutig der Unterfunktion zugeschrieben. Nimmt ein Patient jedoch L-Thyroxin und sehen die Laborwerte auf den ersten Blick „normal“ aus,

werden die Symptome trotz diagnostizierter Hashimoto-Erkrankung anderen Ursachen zugeschrieben. Die Beschwerden werden allenfalls symptomatisch behandelt, die Ursache wird nicht selten psychosomatisch gesucht.

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

Sieben heilende Schritte, die Dir die Schulmedizin nicht verrät

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

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

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

2. Das fehlgeleitete Immunsystem beruhigen: Magen und Darm sanieren

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

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

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

3. Die Autoimmunreaktion stoppen: Ernährung umstellen

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

Als außergewöhnlich verträglich haben sich dabei die Ernährungsform der **Paläo-Diät**, bzw. ihre Abwandlung, das Autoimmunprotokoll (AIP) erwiesen. Bei der Paläo-Diät geht man davon aus, dass sich das menschliche Verdauungssystem seit der Altsteinzeit nicht signifikant verändert hat. Der Mensch sammelte damals Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Nüsse, Esskastanien und Honig. Außerdem jagte er gelegentlich Fleisch oder Fisch und sammelte Meeresfrüchte und evtl. auch mal

ein Ei. Getreide baute er nicht an und milchgebende Haustiere kannte er auch nicht. Alle Zucker, Getreide- und Kuhmilchprodukte, industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Süßstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Zusätze, Softdrinks und Alkohol sind demnach vom Ernährungsplan zu streichen. Wichtig ist, dass die Lebensmittel möglichst naturbelassen sind, keine Pestizide und keine Antibiotika enthalten. Es geht bei Paleo aber nicht um eine Fleischschlacht. Gemüse sollten hier am stärksten vertreten sein, gefolgt von Obst, Fisch und Fleisch, damit der Körper nicht übersäuert.

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

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

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

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

Die Folgen beheben:

4. Nährstoffmängel beseitigen

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

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

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

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

Jod ist leider in den vergangenen 65 Jahren in Verruf geraten. Dabei ist Jod ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone **Trijod**thyronin (T3) und **Tetrajod**thyronin (Thyroxin, T4), zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in mcg-Mengen für die Schilddrüse und in mg-Mengen für die Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt! In Abwesenheit von Jod können Brom, Chloride und Flouride an den Rezeptoren andocken. Nimmt man dann Jod zu sich, löst Jod diese Gifte und es kann zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen. Gerade diese starken Entgiftungsreaktionen werden oft versehentlich mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt! Dabei sind sie in Wirklichkeit ein Zeichen für einen jahrelang bestehenden Jodmangel. Daran kann auch die Jodierung des Salzes nichts ändern, denn immer noch haben sehr viele Menschen aufgrund ausgelaugter Böden einen massiven Jodmangel. Seit 2007 gibt es ausgehend von den USA in der Wissenschaft ein Umdenken bezüglich Jod. Wird es bei Hashimoto-Patienten mit Selen kombiniert, schadet es der Schilddrüse nicht sondern kann auch hier seine heilenden und regulierenden Kräfte

entfalten. In den deutschen Arztpraxen hält dieses Thema jedoch nur zögerlich Einzug. Es gibt aber auch in Deutschland mittlerweile einige Jodtherapeuten, die einem beim Auffüllen und Ausleiten der Gifte helfen. Jod wird am Besten durch einen Jod-Belastungstest im 24-Stunden-Urin bestimmt. Mehr dazu hier.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Hormonelle Einstellung der Schilddrüse optimieren

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

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

- **Schilddrüsenstimulierendes Hormon (TSH):** Referenzbereich mit Hormonsubstitution (seit 2005): 0,5 - 2,0 mU/l
- **Freies Thyroxin (fT4):** Referenzbereich: 0,9 - 1,8 ng/dl (Nanogramm pro Deziliter)

- **Freies Trijodthyronin (fT3):** Referenzbereich: 3,0 - 4,5 pg/ml (Pikogramm pro Milliliter),
- **Schilddrüsenantikörper:**
 - **TPO-Antikörper** (TPO-AK, MAK) Referenzbereich: <35 lu/ml
 - **Thyreoglobulin-Antikörper** (Tg-AK, TAK) Referenzbereich: <100 U/ml
 - **TSH-Rezeptor-Antikörper** (TSH-AK, TRAK) Referenzbereich: <1

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

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

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

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

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

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

6. Entgiften

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

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

Vielen Menschen mit Autoimmunerkrankungen leiden auch an einer HPU, die u.a. eine Entgiftungsschwäche mit sich führt. Insofern ist eine sanfte Entgiftung in

Eigenregie eine gute und preiswerte Möglichkeit, seinen Körper zu reinigen ohne ihn zu überfordern.

7. Streß abbauen und Nebennieren stärken

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

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

Rechtzeitig reagieren

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

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

Sieh die obigen Schritte als Projekt an. Druck Dir die Liste aus, hefte sie an die

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

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

Coaching

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

Buchtipps

Heile Deine Schilddrüse von Anthony William

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

Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln von Datis Kharrazian

Why isn't my brain working von Datis Kharrazian

Hashimoto im Griff von Isabella Wentz

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

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

Die Hormonrevolution von Michael E. Platt

Grundlos erschöpft von James L. Wilson

Was die Seele essen will von Julia Ross

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

Gesund statt chronisch krank von Dr. med. Joachim Mutter

Links

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

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

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

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

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

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

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

Bildrechte: H.D.Volz @ pixelio.de

Fluoridfreie Zahnpasta selber machen



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

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

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

Ich habe mir eine spezielle Zahnpasta mit gesunden Zutaten und ohne Fluoride zusammen gebräut, die ich hier mit Euch teilen möchte. Sie ist schnell und einfach herzustellen und alle Zutaten bestehen aus Lebensmitteln. Aber bitte beachtet, dass es mein Privatrezept ist und keine Empfehlung für Eure Zahnpflege darstellt. Ich benutze die selbstgemachte Zahncreme im Wechsel mit anderen Zahncremes, da man Natron und Zeolith aufgrund ihrer abrasiven Eigenschaften nicht täglich verwenden soll.

Rezept:

- 60 g Kokosöl: Forscher haben bewiesen, dass Kokosöl Karies aufhalten kann. Denn Kokosöl hemmt stark das Wachstum der meisten Stämme von Streptokokken-Bakterien einschließlich Streptococcus mutans - ein säureproduzierendes Bakterium, welches eine Hauptursache für Karies ist.²
- 30 g Xylith: Xylith hemmt nachweislich das Wachstums von Kariesbakterien im Mundraum, reduziert Zahnbelag und trägt zur Remineralisierung des Zahnschmelzes bei.³
- 15 g Natron: Natron ist eine weiche kristalline Substanz, die ein mildes Schleifpotential besitzt. Sie tötet Bakterien ab und neutralisiert sowie entgiftet bakterielle Säuren und Toxine, die sich in Plaques (bakteriellen Biofilmen) bilden.⁴ Zu viel Natron kann allerdings den Zahnschmelz

angreifen, daher sollte man es nicht täglich anwenden.

- 1 g Nelkenpulver: Nelken haben eine wachstumshemmende Wirkung gegen kariesverursachenden Keime (*Streptococcus mutans*) und werden sogar in einer Studie zur Verwendung in Zahncremes empfohlen.⁵
- 1 g Zeolith: Zeolith bindet Gifte, Bakterien und überschüssige Säuren. Allerdings kann es ebenfalls wie Natron auf Dauer abrasiv auf den Zahnschmelz wirken.
- 15 Tropfen Propolis: Propolis kann laut einer Studie die dentale Plaque und die Gesundheit des Zahnfleisches positiv beeinflussen. Gerade Menschen mit Zahnfleischartzündungen profitieren von der Verwendung einer propolis-haltigen Zahnpasta.⁶
- 15 Tropfen Pfefferminzöl o. ä. je nach Geschmack: Es reduziert Schwellungen und sorgt für frischen Atem.

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

Fazit:

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

Quellen:

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

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

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

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

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

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

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

Rechtlicher Hinweis:

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

Bildrechte: Pixabay

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, Küchengeschirr, Backpulver, Deos, als Strehilfe 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, beschichtet Lebensmittelkartons, Autoinnenraum, Medikamente mit Retardfunktion
- **Aspartam:** Süßstoff
- **Glutamat:** Geschmacksverstärker in Fertigprodukten, Hefeextrakte
- **Elektrosmog:** 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

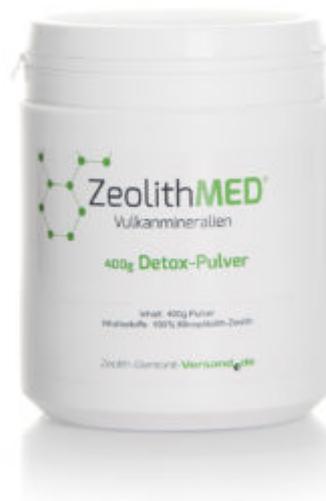
1. Gifte eliminieren (Amalgam!)

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

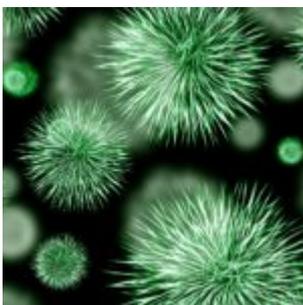
Mutter, Dr. med Joachim, Gesund statt Chronisch Krank

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

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** Erfa 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.

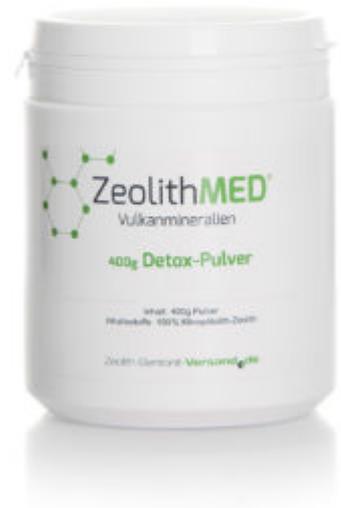
Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies 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

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 H₂O- 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

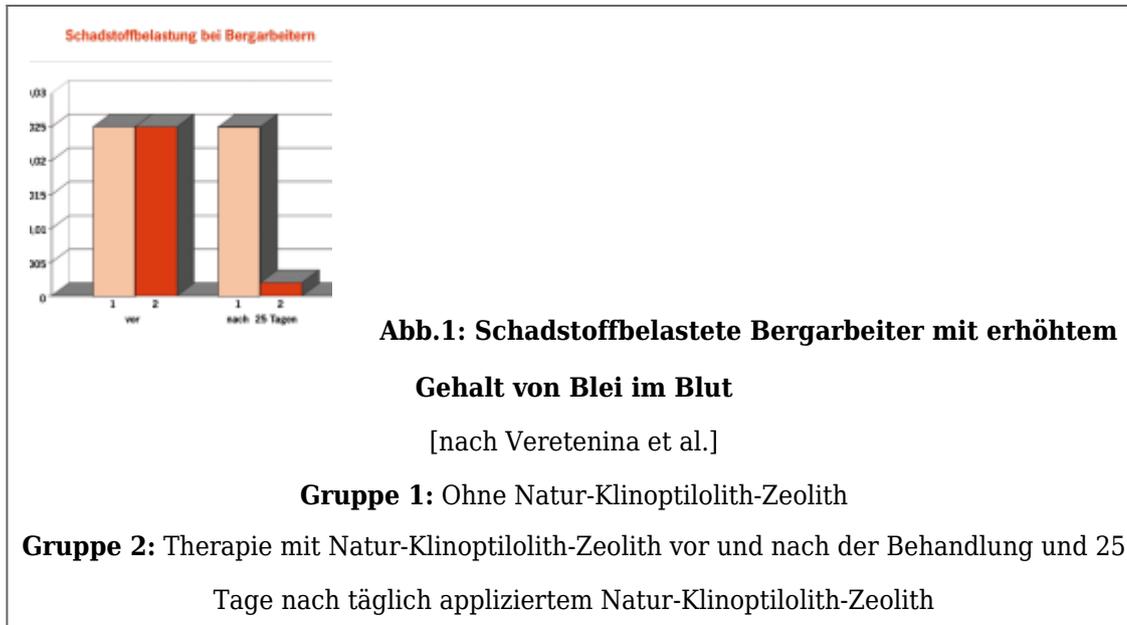
Historie

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 kroatische 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, Naturminerale, 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