

10

RATSCHLÄGE FÜR EIN GESUNDES LEBEN

**Wenn Sie verstanden
werden wollen...und nicht
nur behandelt!**



ELKE GOLDMANN

INHALTSVERZEICHNIS

1. Sorgen Sie für eine ausreichende Gedankenhygiene	3
2. Suchen Sie nicht ständig danach was Ihnen eigentlich fehlt,	5
3. Erlernen Sie Methoden, die dabei helfen Ihren Geist zu beruhigen.	6
4. Die Kraft des Herzens – Gefühle wirken	7
5. Lassen Sie eine VNS Analyse machen	9
6. Atemtraining	12
7. Wie Sie Ihren Darm – und damit die Wurzel Ihres Lebens- gesund erhalten	14
8. Ihr Blut ist ein ganz besonderer Saft, das wusste schon Goethe	16
9. Die Ernährung – Eine wichtige Säule der Gesundheit	19
10. Schaffen Sie die Bedingungen für einen gesunden Schlaf	22

„Alle Menschen tragen ihren Arzt in sich. Sie kommen zu uns, ohne diese Wahrheit zu kennen. Wir sind dann am erfolgreichsten, wenn wir dem Arzt, der in jedem Menschen steckt, die Chance geben, in Funktion zu treten.“

(Albert Schweitzer)

Eine Verbesserung des Gesundheitszustandes ist bei jeder Krankheit möglich. Aber eine wirkliche Heilung erfordert eine Reihe von Maßnahmen. Die wichtigste Maßnahme ist, seine eigene Einstellung zu sich, seiner Umwelt sowie zu den Ereignissen des Lebens zu ändern.

Sie müssen die Verantwortung für Ihr geistiges Wohlergehen als auch für Ihre Gesundheit unbedingt wieder selbst in die Hand nehmen.

Nehmen Sie nicht alles hin, was Leute, von denen Sie glauben, sie wären klüger oder besser gestellt als Sie, sagen. Besser ist es, Sie fühlen wieder in sich hinein oder hören darauf was Ihr Bauchgefühl dazu signalisiert. Dies ist uns allen gegeben, wir haben nur verlernt, es zu benutzen. Das soll nicht heißen, dass wir unseren Verstand völlig ausschalten sollen, das hätte auch fatale Folgen. Schauen Sie sich doch um, wir haben viel zu oft unseren Verstand und unseren Willen ausgeschaltet, deshalb sind wir heute da, wo wir sind. Vor dem Abgrund. Wir müssen versuchen, nach Möglichkeit alle gemeinsam, das Ruder noch rechtzeitig rumzureißen. Entwickeln Sie wieder einen Willen. Denken Sie für sich selber. Vertrauen Sie auf sich und auf Ihre Fähigkeiten, sich selbst helfen zu können. Damit kommen Sie dem Wunsch, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, schon etwas näher.

Rechtzeitig ist auch das Zauberwort für unser Wohlergehen, spätestens aber, wenn unser Körper uns durch Befindlichkeiten schon signalisiert, dass es ihm nicht gut geht oder er Unterstützung braucht.

Zauberei gibt es nicht. Eine individuelle Ursachenforschung ist wichtig um zu erkennen auf welcher Ebene sich die Ursache befindet, die letztendlich zu den Symptomen geführt haben. Diese können sich auch in einem Gefühl des Unglücklichseins oder des Nichtverstandenseins äußern.

Damit Sie aktiv etwas für sich tun können, ist dieser Ratgeber entstanden:



Mensch = Körper + Geist + Seele + Bewusstsein

1. Sorgen Sie für eine ausreichende Gedankenhygiene

Die fängt bei Ihrem Bewusstsein an. Lernen Sie wieder Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe in sich selbst zu finden. Geben Sie nicht den äußeren Umständen für Ihr Befinden die Schuld, überlegen Sie vielmehr, was kann ich selbst tun um erst gar nicht in die so üblichen Fallen zu tappen, welche wir alle schon mal erlebt haben. Sei es ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, der Gedankenkreisel indem sich alles um Angst, Sorge und Ratlosigkeit dreht oder aber die ständige Unruhe und Gereiztheit die unseren Stresspegel ganz schnell nach oben katapultieren lässt. Warum werde ich immer wieder enttäuscht oder gar verletzt? Ich bin unzufrieden mit mir selbst oder mit meinem Aussehen. Ich bin nicht wirklich glücklich usw. Diese ständig kreisenden Gedanken sind nicht nur Hindernisse zum Glücklich sein, nein, sie stellen auch eine echte Gefahr für Leib und Leben dar. Auf kurz oder lang können Sie uns krankmachen. Oft bringen wir uns selbst aus dem Gleichgewicht und erschaffen somit Krankheit durch unsere Handlungen, Gedanken und Emotionen. Wenn wir für die Reinheit unserer Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Absichten sorgen, bleiben wir gesund. Nicht nur das, wir müssen uns nun endlich auch im Klaren sein, dass unser Tun nicht isoliert von dieser Welt existiert, sondern wir sind ein Teil von ihr. Gesundheit bedeutet Harmonie mit sich selbst und der Umgebung. Unser Körper befindet sich im ständigen Kontakt mit verschiedenen Erscheinungsformen des gesamten Universums. Eine Krankheit ist ein Warnzeichen, dass der Betreffende sein Gleichgewicht verliert. Anfangs versucht unser Körper selbst mit allen seinen Möglichkeiten das Gleichgewicht auf der körperlichen Ebene wiederherzustellen. Ändern wir aber unser Bewusstsein nicht, wird auch er irgendwann an seine Grenzen stoßen und keine Kraft sowie Kapazität mehr für die tagtägliche Regulierung haben.

Die Aufgabe eines Therapeuten besteht darin, die Wirkung der Heilkräfte der Natur beim Wiedererreichen des Gleichgewichtes zu unterstützen und den Menschen zu lehren, gesund zu sein. Auch wenn unser Körper sich in einem ständigen Regenerationsprozess befindet und wir Menschen dadurch alle sieben Jahre im Grunde – zumindest was die Materie angeht – ein ganz neuer Mensch sind. Denn im Zyklus von durchschnittlich sieben Jahren erneuern sich alle Zellen im Körper des Menschen komplett. Zwischen zehn und 50 Millionen Körperzellen pro Sekunde (!!!) baut der menschliche Körper ab und ersetzt sie durch neue. Alle zwei Tage erneuert sich die oberste Zellschicht des Dünndarms einmal komplett. Der Mensch bildet jährlich so viele neue Leberzellen, dass es für 18 Organe reichen würde. Auch Gelenke und Knochen baut der Körper permanent ab und wieder auf. Für nahezu jedes Organ oder Gewebe gibt es nachweislich Stammzellen, die ständig für Nachschub sorgen und neue Zellen bilden. Sie sehen: Erneuerung und Heilung findet ständig statt, der Körper ist daran gewöhnt. Wir bemerken davon noch nicht einmal etwas. Spätestens an dieser Stelle sollten wir dem Körper nun den nötigen Respekt entgegenbringen oder aber zumindest ihm dankbar dafür zu sein. Wer weiß ob er nicht schon das Eine oder Andere mal schlimmes verhindert hat. Klar ist aber auch, falls wir den Grund für die Entstehung unseres Unwohlsein oder sogar der Krankheit nicht beheben wird es nach einer Behandlung nur eine kurzzeitige Verbesserung geben. Irgendwann wird das Geschwür wieder nachwachsen. Wir müssen Ordnung in unser Informationsfeld bringen. Gedanken haben eine viel schnellere Wirkung als ein gespritztes oder geschlucktes Medikament. Unser Gehirn reagiert interessanterweise 4000-mal schneller.

Ein Beispiel:

Sie brauchen nur an Ihre Lieblingsschokolade oder eine gesündere Variante, z.B. Zitrone denken und schon haben Sie Speichelfluss.

Die Informationsmedizin muss nicht erst durch den Verdauungstrakt oder den Blutkreislauf assimiliert werden. Nicht umsonst weiß man heute um die Kraft der Gedanken. Ich gebe zu, auch diese können erhebliche Nebenwirkungen haben. Sie haben es jedoch in der Hand ob Ihre Gedanken

destruktiv oder konstruktiv sind. Sie werden es selbst erleben, haben Sie Ihr Bewusstsein zum positiven verändert, ändert sich auch dementsprechend Ihre Wahrnehmung und Sie empfinden plötzlich eine neue Realität.

Seien Sie wieder bei sich selbst zu Hause.

2. Suchen Sie nicht ständig danach was Ihnen eigentlich fehlt,

sondern genießen Sie das, was Sie schon haben. Dazu müssen Sie sich natürlich über Ihre Habenseite bewusst sein. Nehmen Sie sich doch einfach mal ein leeres Blatt Papier und schreiben alles auf, was Sie besitzen. Damit ist nicht gemeint, das Auto in der Garage oder die teure Eigentumswohnung sowie Schmuck und edle Kleider, dies sind alles nur Nebenschauplätze. Sie haben eigentlich nur dazu gedient, kurzzeitig Ihre Symptome, welche es auch immer sind, z.B. Einsamkeit, zu verdecken. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, kamen sie doch bald wieder zum Vorschein. Meist werden dann neue Begehrlichkeiten zum Fokus. Damit sind Sie in der Endlosschleife. Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis, er macht Sie nicht wirklich glücklich.

Glück ist nichts, was man mit Geld kaufen könnte.

Jeder von uns hat diese Gefühl schon erlebt: über sich selbst zu verfügen, im Einklang mit sich und der Welt zu sein sowie sein Schicksal in die eigenen Hände nehmen zu können. Bei diesen Gelegenheiten hat man ein Gefühl der Hochstimmung, von tiefer Freude im Herzen.

Dieses Gefühl hält viel länger an und trägt uns auch durch schwierige Zeiten. Es sollte zum Maßstab werden wie unser Leben aussehen kann.

Wer das Glück will, muss das Chaos in seinem Kopf beherrschen. Wer frei sein will, muss seine Lebensziele kennen und Wege dazu beschreiten um ihnen näher zu kommen. Glück ist ein Zustand für den man bereit sein muss, den man gegebenenfalls auch verteidigen muss.

Glück kann auch empfunden werden, wenn man sich einfach nur mal Zeit nimmt: Die Wolken zu beobachten, wie sie langsam am Himmel vorbeiziehen, den Wind hören, der in den Blättern tanzt, das Aroma von Blüten zu schmecken, welches der Lufthauch mit sich führt. Bei sich selbst angekommen, werden Sie allmählich eine wohltuende Entspannung fühlen.

Indem Sie sich entspannen, kommt auch Ihr Atem zur Ruhe. Und indem sich dieser beruhigt, beruhigen sich auch Ihre Gedanken und Gefühle. Während Sie darin ganz eintauchen zieht eine befreiende Stille in Sie ein. Manchmal ist man nur in solchen Momenten in der Lage, befreiende Einsichten zu empfangen.



**Die Weisheit der Heilung ist überall präsent,
sie wartet nur darauf, angenommen zu werden**

Ich habe in einem sehr schönen Büchlein, welches von der Schildkröte Kurma handelt, vier befreiende Einsichten gefunden. Wir alle sollten Sie berücksichtigen:

- Jeder von uns ist auf der Suche nach Glück – ob er das nun weiß oder nicht.
- Die meisten suchen Ihr Glück in äußeren Dingen, und machen dabei oft bittere Erfahrungen.
- Die Tür zum Glück geht nach innen auf.
- Frieden und Geborgenheit können wir nur in uns selbst finden. Doch auch wenn es nur ein Innen gibt, gibt es doch viele Pfade, die hineinführen.

Wir müssen das Innere nutzen, um das Äußere in Harmonie zu bringen.

Es ist normal geworden, dass wir unser Glück im Außen suchen. Jeder von uns will seine Lebensumstände so gestalten, dass er sich wohlfühlen kann.

Es ist auch tatsächlich so, dass ein paar Grundbedingungen vorhanden sein müssen. Nach Möglichkeit sollten wir ein Dach über den Kopf haben, nicht Hunger leiden müssen sowie etwas Warmes zum Anziehen zu haben, wenn Temperaturen herrschen die unser Körper nicht gewohnt ist. Problematisch wird es erst, wenn wir unser Glücklich sein immer wieder an neue Bedingungen knüpfen.

Ich muss noch

- den richtigen Partner finden
- viel Geld verdienen
- eine schöne Eigentumswohnung kaufen
- in den Urlaub fliegen
- warten bis die Kinder aus dem Haus sind

So verschieben wir das Glücklicherweise und vertrauen weiterhin darauf, dass wir schon noch genug Zeit haben.

Es ist schon in Ordnung auch Wünsche zu haben die man sich erfüllen möchte, doch unser Glück hängt davon nicht ab. Besser ist es, unsere Energie in ein Bestreben nach einem harmonischen Lebensgefühl zu stecken. Dies hat positive Folgen, und zwar direkt als auch indirekt. Wer zufrieden und gelassen ist, fühlt sich nämlich nicht nur selbst wohl, er wirkt auch heilsam auf seine Umgebung und die Menschen, denen er täglich begegnet.

Wichtig ist es auch ab und zu abzutauchen, damit ist ein Zurückziehen aus dem Alltags - Karussell gemeint.

Wir kennen das von unseren Kindern oder Enkelkindern, sie können dies noch mit Leichtigkeit. Sie versinken völlig in ihrem Spiel und reagieren oftmals gar nicht darauf, wenn wir sie ansprechen. Beweisführend für ein völliges Versinken ist, wenn man sie fragt, wie es denn jetzt mit einem ihrer Lieblingspuddings wäre und kein Jubelschrei kommt.

Wir Erwachsene müssen es wieder lernen in Augenblicke versinken zu können. Sei es beim Lauschen eines schönen Musikstückes, einen Sonnenuntergang zu erleben oder die Haut des geliebten Menschen an unserer Seite zu spüren.

Dies alles bringt uns der Essenz des Lebens viel näher.

3. Erlernen Sie Methoden, die dabei helfen Ihren Geist zu beruhigen.

Wenn der Geist sich beruhigt, stellt sich ganz von selbst Klarheit und unermessliche Weite ein. Will man seine Gedanken zur Ruhe bringen, so sollte man sich selbst vergessen. Am besten gelingt es, wenn man dafür sorgt, dass unser Gehirn Ruhe gibt und unsere Gedanken und Gefühle nicht durch ständig neue Reize getriggert werden.

Damit frischer Wind durch unseren Geist wehen kann, müssen wir die Tür, die nach innen führt, weit öffnen.

Meditation und bewusstes Atmen sind besonders effektive Methoden um für frische Luft zu sorgen. Es ist eine uralte, in nahezu allen Kulturen zu findende Vorstellung, der Mensch könne durch Gebete, Meditation und seine eigene seelische Haltung auf seine Gesundheit und auf nahestehende Menschen einwirken zu können.

Durch Meditation finden wir den Zugang zu unserem Herzen.

Nun sind wir unterschiedliche Menschen, daraus resultierend kann sich der eine gut und der andere weniger für diese Methoden öffnen. Doch Menschen, die den meditierenden Zugang zu finden vermögen, berichten oft gleichermaßen, dass die erhabene Stille etwa an einen Tempel oder eine Kathedrale erinnert. Wir sollten lernen, viel häufiger auf unser Herz zu hören. Also das sogenannte Herzdenken anzunehmen.

So wie es der kleine Prinz bei Saint – Exupery tut: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“

Nun ist das Angebot an Meditationsübungen groß und jeder muss letztendlich selbst herausfinden bzw. mit seinem Herzen fühlen was am besten für ihn geeignet ist.

Dazu muss man nicht seine Beine verknoten, mit wallenden Gewändern rumlaufen oder sich sogar in eine völlig unbequeme Körperhaltung zwingen, entscheidend ist schließlich nur, dass wir lernen, entspannt, heiter und gelassen zu leben.

Jeder muss die für sich passende Methode finden, die ihm dazu verhilft, unabhängig vom äußeren Chaos innerlich ruhig und klar zu bleiben.

Der Wirkungskreis des Glücks ist unbegrenzt. Er dehnt sich in dem Maße aus, wie die Anschauungen sich weiten; er wird erhöht mit der Erhöhung der Gefühle des Herzens.

Johann Heinrich Pestalozzi

4. Die Kraft des Herzens – Gefühle wirken

Wie wir heute wissen und es wissenschaftlich auch belegt wurde, ist unser Herz, das Organ mit dem weitaus stärksten elektromagnetischen Kraftfeld.

Da jede Zelle ebenfalls ein variables elektromagnetisches Feld aufbaut und unterhält, liegt es im Grunde auf der Hand, davon auszugehen, dass jede Zelle direkt auf das Herz reagiert und von ihm auch gesteuert wird.

Dies aber hieße, dass der Begriff der Kohärenz auf den gesamten Organismus auszudehnen wäre, und dass der ganze Körper mit jeder seiner Zellen in der Lage ist, sich auf die Herztätigkeit einzuschwingen (oder dass er – bei chaotischer Herzfrequenz – entsprechend „gestört“ wird). Diese Kraft des Herzens ist sogar so stark, dass sie sich noch in vielen Metern Entfernung messtechnisch nachweisen lässt. Nach Messungen des kalifornischen HeartMath-Instituts ist das elektrische Feld des Herzens bis zu 100-mal und das magnetische Feld sogar bis zu 5000-mal stärker als das des Gehirns.

Bereits in den späten 1990er-Jahren wurde durch Versuche gezeigt, dass dieses Kraftfeld auch nicht einfach nur „da“ ist, sondern dass es sogar von anderen Menschen in der Nähe empfangen wird.

Befindet sich nun das Vegetativum des „Senders“ im Gleichgewicht und ist demzufolge auch seine Herzfrequenz harmonisch schwingend, dann ist sein Herz (sein Gefühlsleben) mit sich selbst im Einklang – ein Zustand den wir als kohärent bezeichnen. Umgekehrt kann sich das Vegetativum aber natürlich auch – im Falle eines Streits – in einem chaotischen, unrythmischen Zustand befinden, dem der „Inkohärenz“. Beides sind „Informationen“, die mit entsprechenden Wirkungen dann auch ausgesendet und dabei nicht nur von den Zellen unseres eigenen Körpers, sondern auch von anderen Menschen empfangen werden können. Wir können mit der Kraft unseres Herzens wirksam beitragen zu unserer Gesundung aber auch einwirken auf das Befinden und die Gesundheit uns nahestehender Menschen.

Die Kraft unserer Herzen bietet uns sogar – wie die Global Coherence Initiative zeigt, wenn auch noch sehr anfänglich und bescheiden -, die Chance, zusammen mit vielen anderen Menschen globale Wirkung zu erzielen.

Hierin zeigt sich auch ein ganz neues Denken über das Verhältnis von „Ich und „Welt“: Wir sind Teil dieser Welt, dieses Universums – aber nicht als kleines, ohnmächtiges, den äußeren Kräften hilflos, ausgeliefertes „Atom“, sondern als wirksamer und wirkender Teil eines umfassenden Bewusstseins. Wir können und müssen Verantwortung übernehmen für uns selbst und für andere. Es ist eben nicht die Materie, die das Bewusstsein hervorbringt, sondern das Bewusstsein bestimmt, was mit der Materie geschieht.

Und das Herz ist dabei das bestimmende Organ. Die Kraft unseres Herzens richtig zu nutzen, ist also ein großes Ziel – für uns selbst, für unsere Gesundung und Gesunderhaltung, aber auch für die Zukunft dieser Welt.

Was vermag also ein Herz zu bewirken, das sich im Einklang mit dem gesamten Körper und auch mit der Umwelt befindet?

Verlass dich auf dein Herz. Es schlug schon, bevor du denken konntest.

Es stellt sich oft die Frage, wie man sich schützen kann, wenn man sich in einem sehr inkohärenten Umfeld aufhalten muss, sei es im öffentlichen Verkehrsmitteln, bei der Arbeit oder auch innerhalb der Familie: in solchen Fällen kann die Anwendung der Creme Aurum/Lavandula comp., aufgetragen auf die Herzgegend, wertvolle Hilfe im Sinne einer Abschirmung bieten.

Aurum / Lavandula comp. Creme ist eine Komposition, die in der Herzgegend sanft in die Haut eingerieben wird. Über die Haut und den Geruchssinn entfalten sich die Heilkräfte dieser mit potenziertem Gold zubereiteten Creme. Sie lindert Beschwerden, die durch (stressbedingte) vegetative Herz-Kreislauf-Beschwerden hervorgerufen werden. Dazu zählen unruhiger Puls, Nervosität, Herzklopfen, Herzjagen und Herzangst. Der intensive Duft des natürlichen ätherischen Lavendelöls und eines feinen Rosenblütenextraktes hilft bei der Entspannung und sorgt für mehr Gelassenheit. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht zu den wichtigsten HeartMath – Übungen. Diese geeigneten Übungen sind in diesem Institut entwickelt, erprobt und mittlerweile vielfach auch mit ihren positiven gesundheitlichen Wirkungen veröffentlicht worden.

Übung 1: Schnelle Kohärenz

Ziel der Übung: unkompliziertes Erreichen eines kohärenten (harmonischen) Herzrhythmus

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Herzregion. Sie können dies durch das Auflegen der Hand auf Ihr Herz unterstützen („Hand aufs Herz“)
- Lassen Sie den Atem durch Ihr Herz ein- und ausströmen. Erinnern Sie sich an eine positive Situation, ein positives Gefühl, atmen Sie dabei ruhig weiter.

Übung 2: Fokussiertes Atmen

Ziel der Übung: Synchronisation des gesamten Nervensystems, vor allem in akut problematischen Situationen (z.B. Zorn, Frustration)

- Einatmen = Konzentration auf das Herz
- Ausatmen = Konzentration auf den Solarplexus (den Bereich Ihrer Magengegend)
- Atmen Sie ein, konzentrieren sich auf das Herz. Bei der Ausatmung konzentrieren Sie sich auf den Solarplexus.
- Rufen Sie in sich ein positives Gefühl hervor, das der aktuellen Problemsituation entgegenwirken kann (z.B. Freundschaft, Wertschätzung, Liebe).
- Atmen Sie dieses Gefühl durch das Herz ein und durch den Solarplexus wieder aus.
- Stellen Sie sich während des Atmens eine stetige Vermehrung dieser positiven Einstellung vor.
- Stellen Sie sich vor, (mit all Ihrer Kraft) wie das positive Gefühl das problematische Empfinden konkret zurückdrängt.

Harmonie lässt sich trainieren, üben Sie beide erst einmal ausgiebig, also immer wieder. Bis es irgendwann ganz leicht ist, diese positiven Gefühle abzurufen um uns in schwierigen Situationen nicht all zu lange verweilen zu lassen.

Übung macht den Meister, und denken Sie daran, nicht nur Sie kommen damit wieder in Einklang mit sich selbst sondern auch Ihre Umgebung und damit auch andere Menschen.

Das Zauberwort heißt: Regelmäßigkeit

5. Lassen Sie eine VNS Analyse machen

Übrigens mit der VNS –Analyse, die eines meiner Hilfsmittel ist, kann man innerhalb von wenigen Minuten feststellen wie es mit der Kohärenz Ihres Herzens sowie des Körpers aussieht.

Das Herz – Erfolgsorgan für die VNS Analyse.

Unser Herz wird vom übergeordneten Sympathikus und Parasympathikus, was Ihr Vegetatives Nervensystem ausmacht, über das Reizleitungssystem reguliert. Da vom Sympathikus und Parasympathikus innere und äußere Reize registriert und verarbeitet werden, folgende sinnvolle Reaktionen (Regulation) um den Organismus bestmöglich auf die aktuellen Bedürfnisse vorzubereiten (z.B. akute Gefahr = Energiebereitstellung)

Eine Störung von Sympathikus und Parasympathikus wird physiologisch und zwangsläufig zu einer geänderten Erregung des Herzens führen.

Kurz zur Erklärung des Vegetativen Nervensystems:

Das vegetative Nervensystem (VNS) verrichtet unbemerkt für alle tagtäglich seine Arbeit, indem es alle Organe und Organsysteme so steuert und reguliert, wie es die jeweilige Situation erfordert. So müssen die Organe bei körperlicher Anstrengung anders funktionieren, als sie es im Schlaf tun. Das Herz schlägt in einer Gefahrensituation schneller, die Muskeln sind aufs Höchste angespannt und Energie wird bereitgestellt. In so einer Situation macht es wenig Sinn, die Blasenfunktion zu aktivieren, den Blutdruck zu senken und die Verdauungstätigkeit anzuregen.

Da die Organe und Organsysteme nicht selbständig die notwendigen Funktionen in Gang bringen können, müssen diese durch das VNS gesteuert, reguliert und koordiniert werden.

Kein VNS = keine Organfunktion – keine Organfunktion = kein Leben

Wann aber merken und spüren wir eine Störung im VNS?

In den meisten Fällen merken wir dies überhaupt nicht. Vielmehr merken wir erst dann etwas, wenn uns etwas stört. Dann klagen wir über Magenschmerzen, Schlafstörungen, Reizdarm, Herzrasen, Migräneattacken, allgemeines Unwohlsein usw. Wir kommen bei der Wahrnehmung solcher Störungen nicht auf die Idee, dass etwas in der Regulation und Steuerung der Zentrale in Unordnung ist. Sie müssen dafür sorgen, dass die Störung beseitigt wird.

Wenn uns nichts stört, wollen wir auch nichts ändern. Aber gerade in Zeiten, in denen es uns gut geht, und wir uns wohl fühlen lohnt es sich, darüber nachzudenken, welche nützliche Arbeit dieses VNS verrichtet, um unseren Gesundheitszustand Tag für Tag und von einem Moment auf den anderen aufrecht zu erhalten.

Jeder Störung in den Organen und Organsystemen geht eine Regulationsstörung in der Zentrale des VNS voraus. Es dauert manchmal sehr lange, bis die Störung im VNS in den Organen und Organsystemen sichtbar wird. Da unser Organismus sehr lange auf Reserve laufen kann, ist ein jährlicher Checkup des VNS eine äußerst sinnvolle Investition für die eigene Gesunderhaltung. Die Sprache der Stressorgane – es bleibt fast kein Körperorgan verschont.

Die Auswirkungen von Stress auf den Körper sind hinreichend belegt.

Wer die Schlagzeilen in den Zeitungen liest, findet fast jeden Tag einen Bericht, in dem Stress und

dessen Auswirkung auf Psyche und Körper beschrieben wird. Vom Burnout- Syndrom über Depressionen und Schlafstörungen bis hin zum plötzlichen Herztod sind stressbedingte Erkrankungen äußerst vielfältig. Rückenschmerzen sind schon fast eine Volksseuche geworden.

Auf Stress reagiert das VNS wie auf eine körperliche Anstrengung, der Spannungsnerv/Sympathikus wird aktiviert und in „Alarmbereitschaft“ versetzt, der Blutdruck steigt, die Atmung wird beschleunigt und die gesamte Körperspannung nimmt zu. Der Parasympathikus zeigt so gut wie keine Aktivität, da in einer „Alarmbereitschaft“ Entspannung und Regeneration nicht benötigt werden. Früher bauten die Menschen im Gegensatz zu heute die Stresssituation immer mit körperlicher Aktivität und Bewegung ab.

Heute sind noch viel mehr Stressfaktoren dazugekommen, oftmals ist es nicht möglich diesen Faktoren gleich mit Bewegung oder Aktivität zu begegnen.

Unser Körper ist damit dem Dauerstress ausgesetzt. Wenn die Balance zwischen Spannung und Entspannung durch Dauerstress gestört ist, läuft der Körper erst einmal auf Reserve. Denn den größten Energieanteil verbraucht unser Dauerstress. Es erscheint also logisch, dass weniger Energie für die sonstigen Regulationen der anderen Organe übrigbleibt. Die Folge: es treten zwangsläufig organische Störungen auf.

Manch ein Mensch hat das Gefühl, er brennt wie eine Kerze, aber von beiden Seiten. Das hat den Hintergrund, dass der Ruhe - Nerv (Parasympathikus) in stressigen Zeiten nicht so funktioniert, wie er normalerweise sollte.

Eigentlich sollte der Parasympathikus, nach dem die Stresssituation vorbei ist, wieder aktiviert werden. Doch wie ist es häufig, es brodelt in uns weiter, also weitere Anspannung, keine Chance für den Parasympathikus.

Aber gerade er ist lebenswichtig, da er zur Regulation und dem Aufbau der körpereigenen Reserven dient. Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung und regt damit die Selbstheilungskräfte an. Eine ganz große Rolle spielt dabei der zehnte Hirnnerv auch als Vagus bezeichnet. Anlässlich eines Vortrages sagte Professor Hoos von der Uni Würzburg:

„ Eine physiologische Vagusaktivität ist der beste Schutz für die Gesundheit“

Jetzt schließt sich der Kreis mit den oben genannten Ratschlägen. Alles hängt mit allem zusammen. Hier noch eine gute Nachricht:

Der Rhythmus des Herzens sowie die Stärkung des Parasympathikus lässt sich durch respiratorische Taktung (sprich Atmung) spontan beeinflussen.

Dazu aber mehr unter Punkt 6.

Bedenke:

Stress hat auch immer etwas mit mir zu tun, denn es ist immer meine Reaktion auf eine Situation. Wenn der Stress zu viel wird, äußert sich das häufig umgangssprachlich in der „Sprache der Stressorgane“ .

Überlegen Sie mal, wie Sie über bestimmte Situationen denken, und ob sich die Stressfaktoren reduzieren lassen, wenn Sie diese Situationen anders bewerten. Spätestens jetzt ist es empfehlenswert, eine VNS Analyse durchzuführen, um die umgangssprachliche Stresssymptomatik überprüfen zu lassen. Mehr Informationen zur VNS Analyse finden Sie auf meiner Seite www.goldmann-lichtbli

cke.de oder unter meine-news.de/goldmann

Nicht verschieben - vorbeugen ist besser als heilen!

Regulationsbeispiele – Sympathikus im Dauerstress

- Blutdruckerhöhung
- Gerinnungsfähigkeit des Blutes erhöht
- Zuckerausschüttung
- Verminderung der Durchblutung
- Hemmung der Verdauungsfunktion
- Muskulatur angespannt
- Energieabbau

Daraus resultierende Erkrankungen:

Hypertonie, Durchblutungsstörungen, Diabetes, Erektile Dysfunktion, Burnout Syndrom, Schmerzen, Depressionen usw.

Aus den Beispielen wird ersichtlich, wie wichtig der Funktionszustand des VNS sowohl für den Therapeuten als auch für den Patienten ist.

Es gibt aber - wie bereits in den oberen Abschnitten schon mehrmals erwähnt - eine Menge Möglichkeiten wie der Patient selbst erfolversprechende Praktiken anwenden kann um das VNS wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Um nur einige zu nennen: regelmäßiges Ausdauertraining, Entspannungsübungen, Yoga, autogenes Training, Atemtraining u.ä. sind geeignete Maßnahmen, die bei der Regulationsstörung fehlende Aktivität des Parasympathikus wieder in Gang zu bringen.

6. Atemtraining

Ein Atemtraining mit einem Atemtakter, der 6 Atemzüge pro Minute vorgibt (4 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen) kann den Parasympathikus direkt aktivieren. Meine Patienten sind immer völlig überrascht, wenn Sie anhand der VNS Analyse sehen können welchen großen Einfluss dieser Atemtakt auf ein viel besseres Ergebnis hat. Und wieder können wir selbst viel dazu beitragen ohne große Ausgaben!

Wir müssen es nur tun. Was sind schon 3 x täglich 10 Minuten dafür. Der Lohn ist gewaltig. Diejenigen die damit schon arbeiten, können sicher bestätigen, dass diese langsame tiefe Atmung ungemein das Gemüt beruhigt. All die herumwirbelnden und in tausend Richtungen schwirrenden Sorgen werden im Zaum gehalten. Jedenfalls für die Zeit der Atemübung. Wenn unser Energielevel danach wieder erhöht ist, ist das ja schon mal ein Fortschritt.

Ihr Gehirn wird es Ihnen auch danken, denn dieses braucht eine Menge Saft (Sauerstoff) um die komplizierte Gewebsmasse in Gang zu setzen.

Wenn es mit Sauerstoff überflutet wird, arbeitet es schlicht und einfach viel besser. Doch Sauerstoff hat auch weitere Wirkungen, z.B. eine strahlende Haut, geistige Klarheit, verbesserte Leistungsfähig-

keit und natürlich spirituelle Erleuchtung.

Wissen Sie noch, sich selbst Aufmerksamkeit schenken um in seinem Inneren zu Hause zu sein. Wenn man sonst schon nichts tut, dieses Atmen fordert zumindest Ihre Aufmerksamkeit. Es zwingt Sie dazu, in der momentanen Gegenwart zu bleiben. Oft ist diese simple Tatsache, aufmerksam zu sein, der Schlüssel zur Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte.

Es kann ein Weg sein, wieder Zugang zu Ihrem eigenen Körper zu finden. Indem Sie voller atmen, können Sie gar nicht anders, als Ihren Körper kennenzulernen. Sie können nicht vermeiden, zu hören was Ihr Körper sagt. Wer möchte schon bewusst sich der Weisheit seines Körpers widersetzen?

Sie werden beginnen Ihren Körper wirklich zu schätzen und ihn in seiner Großartigkeit zu ehren. Nur ein Beispiel: Ihre Lungen sind in der Lage, bis zu 8 Liter Luft pro Atemzug zu fassen. Wenn Sie nur ein bis zwei Liter einatmen – was der Durchschnitt für einen Erwachsenen ist – beeinträchtigen Sie das wunderbare Werkzeug, das Ihr Körper Ihnen gegeben hat. Wozu sollten Ihre Lungen 8 Liter Luft fassen können, nur so zum Spaß? Ihre Lungen sind fähig soviel Sauerstoff aufzunehmen, weil Sie so am besten arbeiten.

Wenn Sie einen Strandball haben, blasen Sie ihn auch nicht nur zur Hälfte auf und erwarten, dass er richtig springt.

Hier eine Atemübung für Menschen die mehr Zeit darin investieren möchten. Diese hat nichts mit dem Atemtakt 4 Sekunden einatmen und 6 Sekunden ausatmen zu tun, welcher den Parasympathikus im gleichen Moment stärkt.

Diese jetzt folgende Art ist die beste, um den Körper voll mit Sauerstoff anzureichern, die Energie zu erhöhen und sogar an Gewicht zu verlieren.

Diese Atemübung sollte 10-mal hintereinander, 3-mal am Tag durchgeführt werden um die genannten Effekte zu erzielen.

Noch kurz zum Verständnis, was eine richtige Atmung betrifft. Legen Sie Ihre Handfläche auf Ihren Unterbauch und atmen ein. In welche Richtung bewegt sich Ihr Bauch?

Wenn Ihr Bauch einzieht und beim Einatmen flacher wird, atmen Sie rückwärts. Wenn Ihr Bauch sich entspannt und sogar ausdehnt, atmen Sie natürlich und richtig.

Und los geht es:

- Nehmen Sie einen langen, tiefen Bauchatemzug, indem Sie durch die Nase einatmen.
- Halten Sie den Atem in Ihrem Körper, während einer viermal so langen Zeit, wie Sie eingeatmet haben.
- Atmen Sie durch Ihren Mund aus, zweimal so lang, wie Sie eingeatmet haben.

Zum besseren Verständnis: nehmen wir an Sie haben beim Einatmen bis 5 gezählt, dann halten Sie die Luft bis 20 in Ihrem Körper.

Dies überflutet Ihre Zellen mit Sauerstoff, gibt ihnen jede Menge von der gesundheitsspendender Energie. Nachdem Ihre Zellen diese Sauerstoffdusche genossen haben, atmen Sie bis 10 aus. Dadurch werden alle Giftstoffe hinausgedrückt.

Denken Sie daran nie überanstrengen. Atmen Sie nur tief, entspannt und vergnüglich.

Es geht auch mit 3 einatmen, 12 halten und 6 ausatmen. Keinen Stress, Sie werden bemerken: um so öfter Sie üben um so größer wird Ihr Lungenvolumen. Also irgendwann vielleicht 7/28/14. Das wäre doch ein Ziel.

Denken Sie nur daran, diese Übung 10-mal hintereinander und 3x täglich zu tun.

Wie heißt das Zauberwort? Regelmäßigkeit!

7. Wie Sie Ihren Darm – und damit die Wurzel Ihres Lebens- gesund erhalten

Die Aussage, die Gesundheit sitzt im Darm, ist nicht neu. Dennoch leiden mehr als 60 % der Menschen in den westlichen Ländern unter Verdauungsproblemen.

Ob es nun die Verstopfung ist, der man mit Verzweiflung und den kuriosesten Hausmitteln den Kampf ansagt, oder das Reizdarmsyndrom, das immer mehr Menschen aufgrund starker Schmerzen bis in die Arbeitsunfähigkeit treibt.

Häufig ist die Medizin ratlos bei diesen chronischen Beschwerden, die selten eine Krankheit als Ursache haben, jedoch die Lebensqualität massiv einschränken. Gesundheit beginnt im Darm, diese Erkenntnis ist so alt wie die Medizin selbst. Bereits in 5.000 Jahren alten Schriften ayurvedischer Heilkundiger wird der Darm als Zentrum des Wohlbefindens beschrieben.

Auch in der TCM (traditionelle chinesische Medizin), ist der Darm die zentrale Schaltstelle für die Gesundheit des Menschen. In uralten Überlieferungen wird schon beschrieben, wie wichtig es ist eine rückstandslose Umwandlung der Nahrung im Körper zu unterstützen. Gelingt dies nämlich nicht kommt es nicht nur zu Verdauungsproblemen, sondern auch zu Müdigkeit, Heißhunger, Ödemen sowie einer vermehrten Anfälligkeit für Infektionen und Erkältungen.

Über den Darm selbst und wie wichtig es ist, dass er funktioniert, wird seit einigen Jahren sehr viel berichtet. Was aber leistet er nun wirklich, wofür ist er in unserem Organismus zuständig?

1. Aufspaltung der Nahrung
2. Resorption von Vitalstoffen
3. Grenzfläche zur Außenwelt
4. Sitz des Immunsystems
5. Produktion von Enzymen, Hormonen, Vitaminen
6. Sitz des emotionalen Gedächtnisses oder unseres „zweiten Gehirns“
7. Säure-Basen-Ausgleich
8. Entgiftung
9. Stärkung der natürlichen Heil- und Regenerationsfähigkeit

Der Darm hat für unsere Gesundheit dieselbe Bedeutung wie die Wurzel für den Baum. Ist der Darm gesund, geht es uns Menschen gut.

Heute weiß man um die enorme Bedeutung des Darm und kennt seine vielfältigen Aufgaben, aber vor allem seine vielen, für uns lebenserhaltenden Bewohner.

Heute stehen unser Darm und die vielen Tausend Bakterienarten, die ihn besiedeln, im Zentrum intensiver Forschung. Mit seiner Gesamtoberfläche von 300 bis 400 qm (das ist mehr als die Größe eines Tennisplatzes!), die er durch seine gefaltete Oberfläche erreicht, ist er mit Abstand das größte menschliche Organ.

Unser ganzer Körper – ob innen oder außen – ist mit Bakterien und anderen Mikroorganismen besiedelt. Sie leben auf den Händen, der Zunge oder im Darm und scheinen mehr Einfluss auf unsere Gesundheit zu haben, als wir bislang angenommen hatten. Die Entschlüsselung des mikrobiellen Erbguts – Mikrobiom genannt – gilt als einer der letzten großen weißen Flecken der Forschung. Manche psychischen und neurologischen Störungen gehen mit einer abweichenden Zusammensetzung der Darmflora einher. Das eröffnet einen ungewöhnlichen Behandlungsweg. Unser Darm ist ein ausgeklügeltes System mit verschiedenen Abteilungen und einer Unmenge von Mitarbeitern. Alle unsere Darmbakterien zusammen haben 150-mal mehr Gene als der Mensch. Das ist nicht nur aus einer Laune der Natur entstanden, sondern hat für uns Menschen eine weitreichende Bedeutung.

Dass die Wissenschaft auf dem richtigen Weg ist, zeigen mir die vielen Fälle in meiner Praxis, mit unterschiedlichsten Krankheitsbildern und den Ergebnissen der von mir angewandten Darm-Therapie, wodurch der Patient in der Vielzahl der Behandlungen in relativ kurzer Zeit eine verbesserte Lebensqualität zurückgewinnen kann.

Bei der Behandlung mit medizinisch relevanten Probiotika gibt es schon Veränderungen nach vier Wochen.

Die positiven Veränderungen, welche bemerkt worden sind: eine bessere Verdauung, die Reduktion des Körpergewichtes und vor allem eine spürbar höhere psychische Belastbarkeit. Das sind nicht nur Eindrücke der Patienten, das lässt sich tatsächlich auch in Studien zeigen, in denen Besiedlung mit probiotischen Bakterien untersucht wurde!

Sie kennen dieses Phänomen vielleicht selbst: Man widersteht der Pasta, verzichtet auf Brot und Süßigkeiten und der Zeiger auf der Waage kommt dem Wunschgewicht kein Gramm entgegen. Bei Ihrer Freundin hingegen purzeln bei gleicher Kalorienaufnahme die Kilos.

Da herrscht eventuell „Kriegszustand“ im Darm. Möglicherweise ist Ihre Darmflora der Stolperstein auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht! Neueste wissenschaftliche Studien belegen nämlich, dass bei übergewichtigen Menschen bestimmte Ur-Bakterien häufiger vorkommen als bei Normalgewichtigen. Diese verhalten sich im Darm, als müssten sie sich wie in Kriegszeiten gegen die Hungersnot schützen und für schlechte Zeiten Fett im Körper bunkern. Sie sind auch diejenigen, die für den Jo-Jo-Effekt verantwortlich sind.

Aber dieses kann nun verhindert werden, denn mit einer richtigen Darmbakterienbalance und einer Umstellung Ihrer Ernährung steht Ihrem Abnehmerfolg nichts mehr im Wege.

Ebenso kann eine Balancierung Ihrer Darmbakterien hilfreich sein bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, wie beispielsweise Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Sehr viele positive Rückmeldungen gibt es auch bei Patienten, die unter Migräne leiden. Und letztendlich kennt jeder von uns, wie Stress uns auf den Magen oder Darm schlagen kann. Wissenschaftliche Untersuchungen haben nun gezeigt, dass die beste Therapie gegen Stress nicht in der Gabe von Psychopharmaka liegt, sondern in einem funktionierenden Darm. Es gibt nämlich eine direkte Funktionsachse zwischen Darm und Gehirn, die allerdings in beide Richtungen verläuft. Das interessanteste daran ist jedoch: Dieser Nachrichtenkanal wird zu 90 % von unseren Darmbakterien beeinflusst. Nicht das Gehirn diktiert also dem Darm, ob er sich jetzt aus Angst vor einer Prüfung zusammenkrampfen soll, sondern unsere Mitbewohner im Darm bemerken die spezielle Situation, reagieren mit der Ausschüttung von Histamin und entzündungsfördernden Stoffen und schon geht die Post ab und wir bekommen Durchfall. Das Gehirn reagiert darauf mit Angst und Nervosität, doch

diese Gefühle sind eben vom Darm diktiert. Das klingt jetzt unglaublich, doch die Wissenschaft der Neurogastroenterologie hat dafür ganz klare Beweise geliefert. Mehr als 50 Erkrankungen konnten mittlerweile mit „Fehlschaltungen“ zwischen Bauch- und Kopfhirn in Zusammenhang gebracht werden. Entscheidend dafür, ob wir Stress verarbeiten können oder ob wir dadurch krank und nervös werden, ist also nicht das Nervengeflecht im Gehirn, sondern jenes in unserem Bauch.

Nicht nur Probiotika wirken gegen Stress, es gibt auch eine ganze Reihe von natürlichen Stoffen und auch von Aktivitäten, die uns stressresistenter machen. Eine Aktivität davon ist beispielsweise das Lachen. Es entspannt nicht nur so manche Situation – sondern auch Sie selbst.

Die Basis ist ein funktionierender Darm.

Denn selbst die teuersten Vitamin und Anti-Aging-Pillen landen bloß im Abwasserkanal Ihrer Toilette, wenn Sie nicht zuvor den Darm saniert haben.

Gerne stelle ich Ihnen mein Stufen – Konzept vor und helfe Ihnen dabei, die Körperfunktionen wieder in Schwung zu bringen um damit Lebensfreude und Vitalität zurückzugewinnen.

Wenn Sie für Ihre Gesundheit etwas wirklich Sinnvolles machen wollen, dann vertrauen Sie dieses „höchste Gut“ unseren Freunden im Darm an. Diese Bakterien haben viele Millionen Jahre auf der Erde überlebt und hatten Zeit, die besten Strategien zu entwickeln. Vergessen Sie nicht – sie sind unsere Begleiter durch das ganze Leben.

8. Ihr Blut ist ein ganz besonderer Saft, das wusste schon Goethe

Im Blut und aus dem Blut können Therapeuten viel erkennen – nicht nur Krankheit, sondern auch Gesundheit. Denn im Blut findet man alle Stoffe die Sie zum Leben brauchen. Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Proteine, Nährstoffe und Hormone. Die wenigsten Menschen wissen um die genaue Fähigkeit Ihres Blutes.

Dabei ist es der Quellstrom unseres Lebens.

Durch 90.000 km Blutgefäße versorgt Sie Ihr Blut mit allem, was Sie zum Leben brauchen. Dabei werden viele wichtige Aufgaben erfüllt. Eine davon ist der Transport von Sauerstoff und Nährstoffen aus Lunge und Darm in die Organe. Auf dem Rückweg nimmt das Blut gleich wieder die Abbauprodukte des Stoffwechsels mit und transportiert sie zur Entgiftung und Ausscheidung in Leber, Niere und Darm.

Zweitens dient das Blut der Abwehr von Giften und Krankheitserregern – eine Aufgaben der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Sie können Fremdstoffe und eingedrungene Bakterien oder Viren erkennen und unschädlich machen. Unsere Fresszellen machen sich über alles Fremde her, während Wächter- und Killerzellen ganz gezielt gegen bestimmte Eindringlinge vorgehen. Wieder andere Zellen sind dafür verantwortlich, spezialisierte Antikörper zu produzieren, die sich dann an Krankheitserreger heften und sie so für Fress- und Killerzellen erkennbar machen. Schon alleine das ist ein geniales System.

Die dritte lebensnotwendige Funktion des Blutes ist die Gerinnung, die bei Verletzungen zum tragen kommt. Haben wir uns beispielweise geschnitten, erkennen unsere Blutplättchen (Thrombozyten) blitzschnell die Gefahr. Sie klumpen zusammen und aktivieren damit Gerinnungseiwieße im Plasma. Schnell entsteht an der undichten Stelle ein Pfropf aus Eiweißfädchen und Blutplättchen – die Blutung ist gestoppt.

Blut ist eben doch dicker als Wasser!

So erfüllt Blut viele solcher Aufgaben, indem es für das richtige Gleichgewicht der Körperfunktionen sorgt, aber auch bei Abweichungen gegensteuert.

Aber nur mit der richtigen Ernährung bleibt Ihr Blut gesund. Dafür sind Rohstoffe notwendig, die der menschliche Organismus nicht alle selbst liefern kann.

Wie z.B. Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Aminosäuren. Dies sind alles kleine Stoffe mit großer Wirkung. Das Blut leitet alle Stoffe, die die Organe brauchen, an ihren Bestimmungsort. Doch bei den meisten Menschen fehlen wichtige Stoffe oder es sind einfach zu wenige vorhanden – ohne dass es Ihnen auffallen würde. Denn diese Stoffe werden vom Arzt nicht standardmäßig untersucht. Doch Sie brauchen diese Stoffe immer in ausreichender Menge und nicht nur um Ihren Körper am Laufen zu halten. Es ist auch erforderlich, um sich geistig fit und körperlich gut zu fühlen. Bevor ich Ihnen empfehle, welche Ihrer Blutwerte Sie unbedingt kennen sollten, noch kurz ein paar Erläuterungen warum die aufgezählten Stoffe in Ihrem Blut so wichtig sind:

Vitalstoffe sind nun mal der Motor Ihres Lebens, damit Ihr Körper allen seinen Aufgaben nachkommen kann braucht er jede Menge Zündstoffe.

Der Motor Ihres Autos kann auch nicht laufen, wenn ihm der Sprit ausgeht. Sie werden auch nicht lange Freude an Ihrem Wagen haben, wenn er nicht dann und wann zur Durchsicht in die Werkstatt geht.

Aminosäuren sind Bausteine Ihres Lebens, ohne sie sinkt die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers. Ihr ganzer Körper besteht aus nur 20 Aminosäuren, 8 davon sind essenzielle Aminosäuren. Diese kann Ihr Körper nicht selbst herstellen. Achten Sie also immer darauf, dass Ihr Körper alle essenziellen Aminosäuren über eine eiweißreiche Ernährung aufnehmen kann. Sie müssen also mit der Nahrung oder über Ergänzungsmittel zugeführt werden. Die anderen 12 sind nicht - essenzielle Aminosäuren, die in der Leber aus den essentiellen Aminosäuren aber synthetisiert werden können. Vorausgesetzt, es sind genug essentielle vorhanden. Näher kann ich an dieser Stelle nicht auf die einzelnen Aminosäuren eingehen, es würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen. Es soll Ihnen lediglich die Wichtigkeit etwas mehr verdeutlichen.

Mineralstoffe sind Ihr Schutzschild gegen Umweltgifte. Sie sind neben Vitaminen die zweite Gruppe, die Ihr Körper dringend braucht, um seine Aufgaben zu erfüllen. Sie dienen als wichtige Bau- und Regelstoffe. Leider kann der Körper Sie nicht selbst herstellen, wir sind also gezwungen sie mit der Nahrung aufzunehmen. Mineralstoffe haben im Organismus verschiedene Funktionen. Um nur einige zu nennen: sie sorgen für die Regulation des Wasserhaushaltes, für die Aufrechterhaltung konstanter Druckverhältnisse sowie für ein stabiles Säure – Basen – Milieu im Blut und anderen Körperflüssigkeiten. Sie dienen als Baustoffe für Knochen und Zähne. Sie aktivieren zahlreiche Biokatalysatoren (Enzyme), sind selbst Bestandteile einiger Enzyme und Hormone und sind an der Reizübertragung beteiligt. Jetzt ist sicher auch verständlich, dass bei einer Unterversorgung es schnell zu Symptomen wie: Herzklopfen, Nervosität, plötzlicher Haarausfall oder Allergien kommt. Wichtige Mineralstoffe sind z. B. Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Jod, Zink, Selen, um nur mal einige zu nennen.

Vitamine Obst und Gemüse bringen Ihren Körper auf Hochtouren

Denn er benötigt diese Stoffe vor allem für ein reibungsloses Funktionieren des Stoffwechsels. Es gibt zwei Gruppen von Vitaminen: die wasserlöslichen und die fettlöslichen. Wasserlösliche sind

Vitamin C und alle B-Vitamine, sie wirken in allen wasserhaltigen Zonen des Körpers, also fast überall. So zum Beispiel im Blut oder zwischen den Zellen. Ein Zuviel an wasserlöslichen Vitaminen wird einfach wieder ausgeschieden, da der Körper sie nicht speichern kann. Die Ausnahme macht das Vitamin B12, dies kann wie ein fettlösliches Vitamin in der Leber gespeichert werden.

Die fettlöslichen Vitamine sind A, E, D und K, sie befinden sich in einigen Organen und Geweben wie der Zellmembran. Um sich aber in wässrigen Gebieten fortbewegen zu können brauchen sie ein Transportmittel (Taxi) einen Hilfsstoff, der sie wie eine Hülle umgibt.

Jegliche Mängel müssen nicht ernährungsbedingt sein.

Es kommt auch zu Verlusten:

- Bei der Be- und Verarbeitung von Nahrungsmitteln.
- Bei Störungen des Magen- Darmtraktes
- Antibiotikabehandlung, Abführmittel
- Genussmittelkonsum
- Gesteigerter Verlust durch Schwitzen (oft bei Sportlern zu finden)
- Durch Erbrechen oder Durchfall
- Eingeschränkte Aufnahme durch bestimmte Nahrungsbestandteile oder Medikamente, es kann zur Interaktion mit Mikronährstoffen kommen
- Erhöhter Bedarf (Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit oder Krankheit)
- Durch andauernde Stresssituationen

Ein Mikronährstoffmangel macht sich nicht zwangsläufig durch ein klinisch eindeutiges Symptom bemerkbar. Zur Ermittlung von Mikronährstoffmängeln bedarf es daher einer Labordiagnostik. Im Alltag muss man von einer breiten Grauzone undiagnostizierter Mikronährstoffmängel ausgehen, die sich nicht immer durch spezifische Symptome zu erkennen geben. Vielmehr äußern sich diese durch unspezifische Befindlichkeitsstörungen, wie z.B.:

- Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen
- Lern- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität
- Reizbarkeit, Infektanfälligkeit, Mundwinkelrhagaden
- Depressive Verstimmungen, Schlafstörungen
- Muskelschwäche, gestörte Wundheilung usw....

Leider ist es so, dass Mikronährstoffmangel unterschätzt wird und daher dann auch untherapiert bleibt, obwohl sie die Gesundheit und das Wohlbefinden des Betroffenen erheblich einschränken. Wenn Sie eine Labordiagnostik nicht selbst einfordern, wird das Ihr Arzt in den seltensten Fällen für Sie tun.

Hier nun die wichtigsten Laborwerte, die Sie überprüfen lassen sollten:

- eine Vollblumineralanalyse (nicht aus dem Serum) über Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Selen, Zink, Eisen
- Jod (aus dem Urin) (wichtiger Stoff für Ihre Schilddrüse)
- Vitamin D3 25 OH (wichtig für Herzmuskulatur, Knochenstoffwechsel usw.)
- Vitamin B12 (wichtig für die Blutbildung, Schutz vor Schlaganfall, Demenz)
- Homocystein (ist zelltoxisch und deshalb ein Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen)
- Ferritin (deckt rechtzeitig einen Eisenmangel auf)
- Gesamteiweiß (Baustein für wichtige Enzyme und Hormone)

- Hämoglobin (Maß der Sauerstofftransportkapazität)
- Coenzym Q 10 lipidkorrigiert (ein wichtiger Stoff für die Mitochondrien - die Kraftwerke Ihrer Zellen, ohne sie kein Leben)
- Triglyzeride (damit werden oft falsche Ernährungsgewohnheiten aufgedeckt)
- Cholesterin sowie das Verhältnis von HDL und LDL

Bei diesem Thema geht es nicht um Sinn oder Unsinn. Was zu wenig verfügbar oder in Messwerten nicht verfügbar oder zu niedrig ist, muss ausgeglichen werden. Ganz sicher sind isolierte, unkoordinierte Supplementationen eher schädlich und ich warne eindringlich davor, ohne genaue Mangelzustände zu kennen, einfach irgendwelche Mikronährstoffe zu substituieren. Eine optimale Versorgung setzt das Fachwissen eines begleitenden Arztes oder Heilpraktikers voraus, vor allem, wenn der Verdacht auf Resorptionsstörungen besteht. Prävention und Behandlung müssen individuell sein. Idealerweise geben Blutuntersuchungen Hinweise auf den Nährstoffbedarf.

Gerne erstelle ich Ihnen anhand der Laborwerte Ihres Blutes einen Therapieplan, damit es Ihnen bald wieder besser geht.

9. Die Ernährung – Eine wichtige Säule der Gesundheit

So wie ein aus brüchigen Ziegelsteinen und morschem Holz gebautes Haus seine Funktion nicht lange erfüllen wird, so benötigt auch unser Körper gute Baustoffe, um langfristig Kraft und Wohlbefinden zu erleben. „Du bist, was Du isst!“ – dieser Satz gewinnt wieder neu an Bedeutung.

Denn die Nahrung, die Sie zu sich nehmen, die Lust, die Sie beim Essen empfinden oder der Heißhunger, den Sie manchmal verspüren – das alles wird bestimmt von Ihrer Gemütsverfassung, dem Hormonspiegel, dem Frust oder der Freude, die Sie gerade empfinden.

Leider haben wir es verlernt, auf unseren Körper zu hören. Anstatt der inneren Stimme zu vertrauen, zwingen wir unserem Körper Nahrung auf, die er nie verlangt hat. So lassen wir uns unter Zeitdruck immer mehr zu nährstoffarmen Fertigprodukten zwingen. Wenn wir essen, folgen wir nicht mehr unserem natürlichen Instinkt. Stattdessen essen wir zu fett, zu viel und vor allem jede Menge Chemie und keine Lebens – Mittel mehr. Meist ist es nur verkochtes Essen, aus dem fast alle Nährstoffe verschwunden sind.

So machen wir Jahr für Jahr unseren wertvollen Ernährungsberater – unseren Körper – zu unserem Feind. Oft hat unser Körper nur noch eine Chance, sich gegen das zu wehren, was ihm schadet: Er reagiert allergisch oder wird krank.

Lange verzeiht unser Körper unseren schlechten Umgang mit uns selbst, aber irgendwann reicht seine Kapazität zur Gegenregulation nicht mehr und er wird krank.

Das gilt zum einen für die ausreichende Menge guter Einzelstoffe wie Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Genauso auch für ein ausgewogenes Verhältnis der Energieträger Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Und ebenso natürlich auch für die Begrenzung schädlicher Stoffe, die uns heute in großer Vielzahl begegnen.

Eines der wesentlichen Ungleichgewichte besteht in unseren industrialisierten Gesellschaften dabei in der Aufnahme großer Mengen schlechter Kohlenhydrate in Form von Zucker- und Mehlprodukten. Die in der Verbindung mit Bewegungsmangel und Stress sich hieraus meist über Jahre entwickelnde Energieversorgungsstörung der Zellen ist wesentlich verantwortlich für die Entstehung der meisten Zivilisationskrankheiten.

Eine Neubalancierung in diesem Bereich im Sinne einer „artgerechten“ Ernährung kann meist das ursprünglich bestehende Gleichgewicht der zellulären Energieversorgung wiederherstellen. Daraus ergeben sich immer wieder erstaunliche Potentiale für therapeutische Hilfe und Wiederherstellung insbesondere bei chronischen und scheinbar unheilbaren Erkrankungen.

Unbedingt sollten schlechte Kohlenhydrate und Zucker gemieden werden. Wenn Sie sich an eine Zufuhr von:

- 1/3 wertvolle Eiweiße
- 1/3 wertvolle Fette
- 1/3 wertvolle Kohlenhydrate

halten garantiert dies eine langfristige Gesundheit.

Durch diese veränderten Ernährungsmaßnahmen wird Ihr Stoffwechsel erzogen, was dazu führt, dass er sich wieder an seine ursprüngliche Stärke erinnern wird.

- Eine optimale Ernährung muss in Einzelbausteine zerlegt werden können um dann den Stoffwechsel zur Verfügung zu stehen.
- Eine optimale Ernährung soll artgerecht sein. Wir brauchen für die Stoffwechselaktivität verschiedenste Enzyme, die nach dem Bauplan, der in unseren Zellen gespeichert ist, aufgebaut werden.

Diese Enzyme sind nötig für das Zerkleinern und Zerlegen der Nahrung, für die Aufnahme der Bestandteile vom Darm ins Blut, für die Speicherung in Leber, Knochen, Muskulatur und Fett sowie für den Aufbau von körpereigenen Gewebe und der wichtigen Energiegewinnung (Mitochondrien). Der Steinzeitmensch tunte seinen Stoffwechsel mit einer mikronährstoffreichen Kost, die reich an hochwertigen Proteinen, wenig an gesättigten Fetten und viele Ballstoffe für einen ausgeglichen Zuckerhaushalt lieferte. Verglichen mit unsere schlappen Industriekost enthielt die Steinzeitkost durchschnittlich dreimal so viel Vitamine und mindestens doppelt so viele Mineralstoffe. Außerdem war die Ernährung unserer Vorfahren zudem basisch ausgerichtet und nicht wie heute säurebildend. Unsere genetische Ausstattung und damit auch der Stoffwechsel haben sich jedoch in den letzten 100.000 Jahren so gut wie nicht verändert. Genetisch und physiologisch unterscheidet sich der Mensch im 21. Jahrhundert also praktisch nicht von den Steinzeitmenschen.

Damit erklärt sich natürlich der drastische Anstieg von komplexen, metabolischen Erkrankungen bis hin zum Zerfall der Mitochondrien, unseren Kraftwerken.

Um das Kind mal beim Namen zu nennen: der Steinzeitmensch, also die Jäger und Sammler, ernährten sich von erjagtem Fleisch und Fisch sowie gesammelten Obst, Gemüse, Kräutern und Pilzen.

Der Mensch im 21. Jahrhundert ernährt sich von: mit dem Auto herbeigeschafften Fleisch aus der Massentierhaltung, mit Brot, dass nichts mehr mit dem Urkorn von früher zu tun hat, statt Obst und Gemüse greift er zum Schokoriegel und als Höhepunkt vom Kindergeburtstag geht es zu Mac Donalds.

Das irgendetwas bei unserer heutigen Ernährungsweise gewaltig schief läuft, zeigen doch die stetig ansteigenden Zahlen bei Darmerkrankungen, Neurodegenerativen Erkrankungen oder bei den Autoimmunerkrankungen. Man kann sehr viel über eine gesunde Ernährung wieder ins Lot bringen. Eventuell hat der eine oder andere von Ihnen schon mal für eine Weile gefastet und war vielleicht verwundert, wie gut es ihm nach kurzer Zeit damit ging und wie viel mehr Energie er plötzlich hatte

und das obwohl man kaum Energie zuführte. Fasten wirkt lebensverlängernd!

Meine Empfehlung an Sie, belesen Sie sich unbedingt über eine artgerechte Ernährung. Dabei stellt sich mit positiven Ergebnissen immer mehr die Steinzeiterernährung, LOGI oder Paleoernährung als richtig heraus.

Der größte Feind der Gesundheit ist die kohlenhydratreiche Ernährung. Nahrungsmittel mit hoher glykämischer Last, wie Zucker und Süßigkeiten. Gesüßte Getränke, Mehlspeisen, Weißmehlprodukte, Kartoffeln und weißer Reis sollten weitestgehend gemieden werden. Sie glauben gar nicht, wie oft meine Patienten nach einer Karenzzeit von diesen Produkten plötzlich keine Gelenkschmerzen mehr haben oder Durchfall, Blähungen, Luftnot oder verschleiertes Sehen verschwunden sind. Ganz ehrlich, wer würde bei diesen genannten Symptomen denn seine Ernährung dafür verantwortlich machen?

Die häufigsten Allergene sind leider aber die falschen Kohlenhydrate (Brot, Zucker), Zusatzstoffe wie Aromen und Konservierungsstoffe sowie die Kuhmilchprodukte. Leider ist es auch zu einem Ungleichgewicht zwischen Omega 6- und Omega 3- Fettsäuren gekommen. Optimal wäre das Verhältnis maximal 5 : 1 Omega 6/3

Unsere heutige Ernährungsweise hat aber leider einen viel höheren Anteil an Omega 6- Fettsäuren. Der Überschuss führt zu einer erhöhten Produktion von Entzündungsstoffen in unserem Körper. Wenn wundert es da, dass die Schmerzempfindlichkeit stark zunimmt, denken Sie nur an die vielen Menschen mit Rücken- oder Gelenkschmerzen und dies schon in jungen Jahren. Hier nur mal ein paar erschreckende Beispiele um aufzuzeigen, wie schnell es zum Ungleichgewicht kommen kann.

Omega 6 : Omega 3-Verhältnis in der Nahrung

Getreide 20 : 1

Sonnenblumenöl 145 : 1 Schwein 8 : 1

Olivenöl 11 : 1

Leinöl 1 : 4

Fisch 1 : 4-13

Wild, Schaf, Rind, Geflügel 2-4 : 1

Deshalb auch mein Apell an Sie:

Setzen Sie sich mit diesen Ernährungsweisen auseinander und integrieren diese nach und nach in Ihren Alltag.

Es sollten schlechte Fette (Transfettsäuren, gehärtete Fette und langkettige gesättigte Fettsäuren) reduziert werden. Auch verarbeitetes Fleisch, Zuchtfleisch, Zuchtfisch und zu viel tierisches Eiweiß aus Kuhmilchprodukten sollten reduziert werden. Süßgetränke, zu viel Stärke, zu viel Fruchtzucker und kurzkettige leere Kohlenhydrate sind für die Gesundheit ungünstig. Dafür sollten Sie glucose- und fructosearme Früchte, fettarmes Biofleisch vom Weiderind, Hühnchenbrust, Fisch aus Wildfang, Wildkräuter, Amaranth, Quinoa, Hirse, schwarzer Reis, Urgetreideformen wie Waldstaudenkorn, Leinöl, Walnüsse, Pilze, Kokosfett, Gewürze, Ziegen- und Schafsmilchprodukte, Avocado, viel Gemüse und Salate in den Speiseplan einbauen. Vor allem abends sollten Sie auf Zucker, Süßgetränke und kurzkettige Kohlenhydrate verzichten.

Versuchen Sie, wenn es irgendwie geht, selbst aus frischen Zutaten zu kochen. Meiden Sie Fertiggerichte. Selbstverständlich können Sie tiefgekühlte Gemüsemischungen kaufen, es vereinfacht

und spart Zeit, aber achten Sie unbedingt darauf, dass keine ungeeigneten Zutaten enthalten sind.

Halten Sie sich beim Einkauf an folgende Regeln:

- Bevorzugen Sie Nahrungsmittel aus regionalen Anbau
- Wählen Sie Obst und Gemüse nach Saison aus
- Essen Sie viel Frisches
- Konsumieren Sie nichts, was in den Medien beworben wird
- Essen Sie so oft wie möglich Nahrungsmittel aus biologischen Anbau

Sehr wichtig für unsere Gesundheit sind sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse, Beeren, Obst, Nüssen, Kräutern und Gewürzen. Sie sind die stillen Helfer mit den Zahlreichen positiven Auswirkungen auf unsere Mitochondrien.

Die Liste ließe sich unendlich fortsetzen. Daher: Essen Sie bunt und abwechslungsreich! Ob Tomate, Lauch, Zucchini, Kürbis, Paprika, Fenchel, Salate, Kirschen, Äpfel, Birnen, Beeren, Kohl, Ingwer, Knoblauch, Granatapfel, Kürbiskernen, Brennnessel, Curcuma, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Paranüsse, Pinienkerne. Sie alle wirken in der Gemeinschaft positiv auf Ihre Gesundheit. Eine Substanz alleine kann diesen positiven Effekt nicht bewirken. Es ist wie bei uns Menschen. Gemeinsam sind wir stark! Versuchen Sie es, einen Versuch ist es immer wert!

Auch in dieser Hinsicht kann ich Ihnen meine Hilfe anbieten. Gerade am Anfang einer Ernährungsumstellung bedarf es oftmals einer kleinen Hilfestellung von außen. Gerne erstelle ich Ihnen auch, unter zur Hilfenahme des Oberon – Systems, einem Diagnose- und Therapiesystems aus dem Bereich der Informationsmedizin - eine Nahrungsmittelliste die genau auf Ihren Organismus zugeschnitten ist. Durch einen Körperscan kann das Gerät genau ermitteln, welche Nahrungsmittel entsprechend des aktuellen Gesundheitszustands gut und welche weniger gut für Sie geeignet sind. Diese Liste ist also ein optimales Hilfsmittel, wenn man sich entschieden hat etwas an seiner Ernährung zu ändern.

Sie haben den Willen und ich habe das Wissen!

10. Schaffen Sie die Bedingungen für einen gesunden Schlaf

Der nächtliche Schlaf ist ein ganz natürliches Bedürfnis und sogar lebenswichtig. Genau wie Atmen, Essen und Trinken. Bekommt der Mensch keinen Schlaf, wird er nach kurzer Zeit sterben. Wenn wir uns das einmal verdeutlichen, ist uns klar wie extrem wichtig der Schlaf ist. Aber was passiert im Schlaf eigentlich so bedeutend lebenswichtiges? Aus der Wissenschaft, bzw. der Schlafforschung wissen wir folgendes:

Im Tiefschlaf, da wo unser Bewusstsein ausgeschaltet ist, finden Prozesse statt, in denen Wichtiges von Unwichtigem bewertet und aussortiert wird. Es wird also geprüft, was kann gelöscht werden, was ist Abfall und was muss entsorgt werden?

Es findet ein Aufräumungsprozess in unserem Gedächtnis statt, der von größter Bedeutung ist. Würde das nicht geschehen, wären wir nach kurzer Zeit überlastet und es käme zwangsläufig zu Erkrankungen. Untersuchungen zeigen: Ist der Aufräumungsprozess jedoch vollständig abgelaufen, können wir Probleme, die uns zuvor Schwierigkeiten machten, viel leichter lösen.

Fazit: Ein Gehirn voller Müll würde uns früher oder später in die Psychiatrie bringen. Und weiter: Es

ist wichtig, dass wir uns für den Schlaf ausreichend Zeit nehmen und den Aufräumprozess nicht behindern.

Verbesserung der Nachtschlafqualität

Bereiten Sie sich bewusst auf den Schlaf vor. Gehen Sie vorher z.B. spazieren oder lesen ein nicht zu aufregendes Buch. Sorgen Sie dafür, dass Sie ein gemütliches Schlafzimmer haben, das wirklich zum Schlafen einlädt.

Halten Sie Ihr Schlafzimmer dunkel, kühl und ruhig: Bringen Sie Vorhänge/Rollos an, schlafen Sie auf der straßenabgewandten Seite der Wohnung.

Sorgen Sie für gute Luft, schlafen Sie bei geöffnetem Fenster oder „stoßlüften“ Sie kräftig vor dem Schlafengehen.

Halten Sie Ihr Schlafzimmer frei von Elektrogeräten- insbesondere ein Handy gehört nicht hinein - die elektrischen Magnetfelder erhöhen ROS (Reaktiven Sauerstoff) und NO (Stickstoffmonoxid). Beide Erhöhungen führen zu vermehrtem oxidativen Stress. Ihre innere Uhr wird verstellt und es hat Auswirkungen auf die Hirnaktivität. (Ähnlich der Wetterfühligkeit). Meiden Sie Alkohol am Abend.

Lassen Sie Ihr Haustier nicht nachts in Ihrem Bett schlafen, das führt zwangsläufig zu Störungen. Vermeiden Sie möglichst einen Fernseher, PC-Monitore und LED's als Beleuchtung am Abend, das bläuliche Licht stört Ihren Einschlafprozess nachhaltig, weil es die Bildung von Melatonin erheblich unterdrückt.

Vermeiden Sie möglichst Stress am Abend, kein Streit, keine Grübeleien oder Gedanken über Ihre finanzielle Lage o. Ä. Sie machen das Nervenkostüm nur noch dünner. Eventuell können Ihnen Präparate aus Baldrianwurzel, Hopfen oder Passionsblume helfen.

Gehen Sie möglichst spätestens um 22.00 Uhr zu Bett. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dies sehr hilfreich für einen tieferen Schlaf ist. Die ersten Stunden sind besonders wertvoll. Bevor Sie ins Bett gehen, lassen Sie den Tag Revue passieren. Bewerten Sie nicht, der Tag war gut oder schlecht. Sagen Sie sich lieber: was würde ich morgen anders machen oder dies und das war sehr dienlich.

Dies ist sehr wichtig, weil Sie damit Ihr Bewusstsein im Schlaf entlasten und Raum schaffen für die noch wichtigen Aufgaben während des Schlafes. Zum Beispiel für Reparaturen des Körpers und Platz für Heilträume. Dann sollten Sie sich am Ende der Tagesrückschau unbedingt für den Tag bedanken. Ganz egal ob Sie ihn gut fanden oder nicht. Selbst für Fehler in Anführungszeichen sollten Sie dankbar sein. Sie sind Gelegenheit und Anreiz für Änderungen in Ihrem Denken und damit eine Möglichkeit zum Wachsen.

Wenn Sie im Bett liegen, suchen Sie sich ein Gefühl, dass von absoluter Leichtigkeit geprägt ist und das Sie schon erlebt haben. Denken Sie an eine Begebenheit wo Sie sehr glücklich waren. Egal ob real oder in einem früheren Traum. Begeben Sie sich erneut in dieses Gefühl hinein und vertiefen es. Dieses Gefühl behalten Sie im Bewusstsein, so lange Sie können und dann nehmen Sie es einfach mit in den Schlaf.

Vermeiden Sie die Unterzuckerung Ihres Gehirns.

Auch wenn Sie kein Diabetiker sind kann es leicht dazu kommen. Nächtliche Unterzuckerungen sind ein großes Problem. Tagsüber essen die Betroffenen in kurzen Abständen, doch abends und über die lange Nacht versuchen sie über viele Stunden hinweg, nicht zu essen. Das können die geringen Energiereserven der Mitochondrien (erworbene Mitochondriopathien) nicht leisten, besonders das Gehirn leidet sehr unter dem Energiemangel. Typisch dafür ist das nächtliche Erwachen, meist gegen 2 bis 3 Uhr. Betroffene können oft die Uhr danach stellen: Ihr Hirn sendet wegen der Unterzuckerung Alarmreaktionen aus und führt zu Symptomen wie Herzjagen, Schweißausbrüche, Angstträume, Muskelkrämpfe etc.

Auch das morgendliche Nicht-aus-dem-Bett-kommen deuten darauf hin.

Die Lösung ist „das Spätstück“ !

Essen Sie noch einmal etwa eine Viertelstunde bevor Sie sich zu Bett legen. Am besten verträgliches Vollkornbrot mit Butter oder Schmalz dick bestrichen. Das Fett verzögert die Aufnahme der Kohlenhydrate und so kann der Körper in den frühen Morgenstunden darauf zurückgreifen, was wiederum unser Gehirn dann nicht in Schwierigkeiten bringt. Manche Patienten werden nachts trotz des Spätstücks noch wach, dann reicht meist etwas Traubenzucker am Bett. Oder nehmen Sie einen Löffel Honig in Joghurt zu sich. Eventuell auch einen Riegel Schokolade. Spätstück oder Nachtstück sind so einfach durchzuführen und können so viel bewirken.

Gönnen Sie Ihrem Körper einen erholsamen Schlaf, die positive Wirkung wird meist unterschätzt. Nicht nur die Anzahl der Stunden, die Sie schlafen sind entscheidend. Wichtig ist vor allem eine gute Schlafqualität, die der Körper braucht um sich optimal regenerieren zu können. Folgen von qualitativ schlechtem Schlaf sind unter anderem:

- Es verhindert, dass neue Informationen ins Gedächtnis übertragen werden.
- Es kann zu Übergewicht führen, denn die Hormone die den Appetit regeln werden gestört.
- Es erhöht sich die Tagesmüdigkeit, es kann zu Sekundenschlaf führen. Beim Autofahren kann dies zu gefährlichen Situationen kommen.
- Es kommt zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und weniger lange Phasen der Konzentrationsfähigkeit.
- Langanhaltende Schlafstörungen können den Blutdruck und Stresshormon – Spiegel erhöhen der dann Herzrhythmusstörungen auslösen kann.
- Ihr Immunsystem wird beeinflusst, dieses benötigt in der Nacht eine hohe Kapazität. Eine Folge davon: die Aktivität der natürlichen Killerzellen nimmt ab. Gerade sie sind aber erforderlich um uns vor Krebs zu schützen.
- Es kann zu Depressionen führen, da die Hormonproduktion in der Nacht erheblich gestört wird.

Wenn man die Hormondefizite, die bei Schlafstörungen eine Rolle spielen, unter die Lupe nimmt, kann man erkennen, dass es zur starken Beeinträchtigung der Melatoninproduktion kommt. Dann wird auch verständlich, warum Schlafstörungen und die Entstehung von Depressionen so eng miteinander verknüpft sind. Das Schlafhormon Melatonin wird nämlich aus dem Glückshormon Serotonin gebildet. Deshalb gilt auch hier eine eiweiß- und nährstoffreiche Ernährung um das Auffüllen von Nährstoffdefiziten anzustreben und stärke- und zuckerhaltige Ernährung zu reduzieren.

Noch ein paar Worte zu unseren Mitochondrien, die ja ab und zu Erwähnung fanden. Der eine oder andere von Ihnen wird eventuell schon etwas von ihnen gehört haben. Ich finde es aber wichtig, dass jeder von uns wenigstens etwas von diesen Mitochondrien weiß, denn ohne sie würden wir sterben. Sie sind gewissermaßen unser Lebensfeuer. Es gibt heute schon sehr viele Belege dafür,

dass durch das Schwächeln unserer Mitochondrien überhaupt erst Krankheit entstehen kann. Wir sollten ihnen deshalb eine erhöhte Aufmerksamkeit schenken.

Ich versuche es so einfach wie möglich zu erklären.

In unserem Körper arbeiten insgesamt 100 Billionen Zellen zusammen, diese haben unterschiedlichste Lebenszeiten, von wenigen Stunden bis lebenslang.

Die Zelle selbst – ist die kleinste Einheit des Lebens. Sie hat verschiedene Funktionseinheiten, die jeweils unterschiedlichste Aufgaben für die Aufrechterhaltung der Zellfunktion erfüllen. Sie müssen sich die Zelle wie eine riesige Fabrik vorstellen, wo es unterschiedliche Abteilungen gibt. Jede ist für etwas anderes zuständig. In unserem Fall sind die Abteilungen die so genannten Zellorganellen. Sie müssen genau wie in einer Firma Hand in Hand arbeiten damit am Ende das fertiggestellte Produkt allen seinen Anforderungen genügt. Bei uns Menschen sorgen sie dafür Leben zu ermöglichen. Sie arbeiten über verschiedene Kommunikationswege – auf denen Signalmoleküle die Informationen übertragen sowie die Abläufe regeln.

Einer dieser Zellorganellen hat eine Sonderstellung: die Mitochondrien, sie haben eine enorme Wichtigkeit. Sie ermöglichen als Kraftwerke unserer Zellen überhaupt erst höheres Leben. In diesen Mitochondrien wird mit Hilfe von Sauerstoff unser Lebensfeuer am brennen gehalten. Dort entsteht bei einem bestimmten Vorgang das sogenannte ATP = Adenosin Tri Phosphat. Durch dieses ATP ist der Körper überhaupt erst in der Lage, die Energie für alle wichtigen energieabhängigen Prozesse im ganzen Körper zur Verfügung zu stellen.

Unsere Mitochondrien bilden an nur einem Tag die unvorstellbare Menge von 140 kg ATP! Sie haben nicht ohne Grund den Beinamen „Kraftwerke der Zelle“.

Die Mitochondrien produzieren 95 % Energie der Zelle.

Je höher der Energiebedarf unserer Organe ist, desto mehr Mitochondrien braucht die einzelne Zelle. Eine einzige Herzmuskelzelle hat beispielsweise 2000 Mitochondrien in einer Nervenzelle dagegen befinden sich bis zu 5000 Mitochondrien.

Die Lebenszeit der Mitochondrien ist auf wenige Woche beschränkt, deshalb haben sie auch eine sehr hohe Erneuerungsrate und sind in der Lage sich sehr schnell zu vermehren. Neben der Energiegewinnung haben die Mitochondrien aber noch viele andere lebenswichtige Aufgaben, die letztendlich für die Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Zelle und damit unseres Organismus sorgen.

Diese alle aufzuführen würde an dieser Stelle zu weit führen.

Um so wichtiger ist aber, dass Sie verstehen wie wichtig es ist, für unsere Mitochondrien ein gutes Milieu zu schaffen. Dies erreicht man unter anderem durch die von mir genannten Ratschläge an Sie. Denn die meisten Krankheitsprozesse sind auf eine Einschränkung der Energiegewinnung zurückzuführen.

Wenn nur einige Mitochondrien nicht funktionieren, fällt dies nicht gleich ins Gewicht. Erhöht sich jedoch dieser Anteil kommt es meist zu Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und allgemeiner Lustlosigkeit. Je mehr Mitochondrien eine Leistungseinschränkung aufweisen, um so vielfältiger werden die Funktionseinschränkungen der einzelnen Zellen und somit auch unserer Organe.

Aus dieser Grundüberlegung hat sich in den letzten Jahren die Mitochondrale Medizin entwickelt. Hier werden anhand von gezielten Laboranalysen Störungen der Mitochondrien diagnostiziert und durch eine Umstellung der Ernährung sowie einer gezielten Nährstoffsubstitution wieder verbessert. Leider fristet die Mitochondrale Medizin, auch aus biochemische Unkenntnis von Therapeuten, ein Schattendasein. Dadurch wird sehr vielen leidenden Patienten eine sinnvolle heilbringende Ernährungs- und Nährstofftherapie vorenthalten.

Ziel einer grundlegenden Prophylaxe oder Therapie muss also sein, die Energiegewinnung der Zelle – damit die Mitochondrienfunktion - zu erhalten und oder zu verbessern.

Jetzt werden Sie auch verstehen warum es mir so wichtig war, Sie über unsere Mitochondrien etwas aufzuklären.

Hüten Sie sie wie Ihren Augapfel!

Nun zu guter Letzt ist dieser Ratgeber entstanden damit Ihnen verdeutlicht wird was für ein Wunderwerk wir Menschen eigentlich sind.

Jede Sekunde vollbringt unser Körper unendlich viele biochemische Vorgänge damit wir existieren können. Zumeist bemerken wir davon gar nichts. Erst wenn unser Körper dann, mit Hilfe von Symptomen uns mitteilen möchte, dass er allen seinen Aufgaben im vollem Umfang nicht mehr nachkommen kann merken wir es läuft etwas schief. Spätestens an dieser Stelle sollten wir ihn wieder unterstützen. Besser wäre natürlich es erst gar nicht so weit kommen zu lassen.

Ich hoffe sehr, dass ich etwas dazu beitragen konnte, Ihnen mehr Wissen über Ihren Körper zu vermitteln, aber viel mehr noch, dass Sie ab jetzt mehr Ehrfurcht davor haben, was er täglich für Sie leistet. Im Leben sollte es immer ein Geben und Nehmen sein. Fangen Sie doch ab heute an für diesen gerechten Ausgleich zu sorgen.

Ihr Körper wird es Ihnen 1000-fach danken.

Es wäre schön, wenn diese Informationen dazu beitragen werden, Ihre Prioritätensetzung neu überdenken. Glauben Sie mir: es lohnt sich!

In meiner Praxis versuche ich auch sehr oft zu verdeutlichen, dass der Therapeut ohne Mithilfe des Patienten nicht viel bewirken kann. Leider ist auch vieles nicht innerhalb von wenigen Tagen wieder in Ordnung zu bringen, man braucht schon etwas Geduld. Die Symptome oder gar die Krankheit sind auch über Jahre entstanden, wie kann die Gesundung dann von heute auf morgen erfolgen? Geben Sie Ihrem Körper etwas Zeit, er hat schließlich auch über lange Zeit für Sie gekämpft. Sie müssen eines verstehen, wir sind es, die durch unsere Lebensumstände unserem Körper große Herausforderungen zumuten. Die Zelle selbst gibt niemals auf, denn sie hat immer das Bestreben zu überleben. Erst wenn gar nichts mehr geht schickt der Körper die kranken Zellen in den sogenannten „Zelltod“ um Schlimmeres zu verhindern. Lassen Sie es also nicht soweit kommen.

Gerne helfe ich Ihnen bei der Umsetzung und beseitige mit Ihnen gemeinsam das eine oder andere Hindernis.

Das nachstehende Zitat von Albert Schweitzer enthält auch meine Philosophie:

„Alle Menschen tragen ihren Arzt in sich. Sie kommen zu uns, ohne diese Wahrheit zu kennen. Wir sind dann am erfolgreichsten, wenn wir dem Arzt, der in jedem Menschen steckt, die Chance geben, in Funktion zu treten.“

Nicht nur unser Körper, auch unsere Gedanken und unser Wille ist zu Unglaublichem fähig. Probieren Sie es aus und fangen damit an noch mehr von Ihrem eigentlichen Potential zu nutzen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, man kann durch Übung viel mehr davon hervorbringen. Eines kann ich Ihnen mit Sicherheit sagen, haben Sie erst einmal hinter dieses Türchen geschaut wollen Sie diese nie mehr zusperren.

Eine Nebenwirkung hat das ganze natürlich, Ihre ganze bisherige Weltanschauung kommt dadurch ins Wanken. Darüber muss man sich im Klaren sein. Ich persönlich finde, das ist es allemal wert und bereichert mich um so vieles.

Sie haben den Willen. Ich habe das Wissen.

Ihre Elke Goldmann

Praxis für Naturheilkunde und Regulationsmedizin in 63849 Leidersbach

Telefon: 06092 999513 | eMail: mail@goldmann-lichtblicke.de

Webseiten: www.goldmann-lichtblicke.de | www.goldmann-intuition.de