



LESEPROBEN

Die Bedeutung von Krankheit

Krankheit ist der Aufschrei einer vergessenen oder gekränkten Seele. Es gilt demnach herauszufinden, was die Seele verletzt hat.

Die Symptomsprache ist die meistgesprochene Sprache der Welt. Alle Menschen sprechen sie. Die große Lust, bei Leid und Schicksal Schuld zu verteilen, ist eng mit der Geschichte der christlichen Kultur verbunden. Die Kirche war daran maßgeblich beteiligt.

Es gibt lediglich eine Schuld: Dass wir uns aus der Einheit des Paradieses herausbewegt haben und nun die Verantwortung tragen, uns wieder zur Einheit zurück zu entwickeln.

Krankheitsbilder stellen Aufgaben dar und keine Strafen. Krankheit ist der Ort, wo man lernt. Krankheitsbilder gehören zum Lehrplan unserer Seele. Konflikte im Geist werden in den Körper verlagert.

Dabei spricht die Seele: Auf mich hört der Mensch nicht mehr- bitte Körper – übernehme den Fall!

Also brauchen wir für einen gesunden Körper einen achtsamen Geist und nicht umgekehrt. Unser Körper erfüllt das Drehbuch mit Leben, das unser Geist uns zugedacht hat. Er allein ist der Denker und Lenker unseres irdischen Seins. Dies zu akzeptieren, schafft Konflikte und wir tun alles, diese Konflikte im Geist zu verbergen.

Die Psychologie nennt das Abwehrmechanismen: Verdrängen, Verleugnen, Projektion - andere sind die Schuldigen - ich das Opfer. Ein weit verbreiteter Irrtum ist der Glauben, dass Aufopferung die höchste Form des Gebens ist.

In Wahrheit ist sie eine Rolle, die Gefühle von Schuld und Unwürdigkeit kompensiert. Aufopferung lockt uns in eine Falle: Sie gibt, aber sie empfängt nicht und das führt zu Leere und Energielosigkeit. Sie ist das Ausleben einer Rolle, dass wir die richtigen Dinge aus falschen Motiven tun. Andere retten und uns selbst vergessen. Wir verlieren unsere eigene Lebensaufgabe aus dem Blick.

Der Konflikt zwischen dem eigenem und dem fremden Bedürfnis wird einseitig auf den anderen verschoben.

In Familien gibt es immer unterschiedliche Muster und Rollen. Den Helden, den Märtyrer, das verlorene Kind, das Opfer, den Bösen, den Helfer, den Strengen, die Liebevollen. Ähnliches gilt für die Rollen unter Geschwistern. Jede Rolle stigmatisiert und reduziert die Persönlichkeit auf einen Bruchteil seines Potenzials.

Wir leben Geschichten, die wir jeden Tag neu schreiben. Und wir sind an unserem Drehbuch maßgeblich beteiligt. Symptome des Körpers sind Symbole für Konflikte, die unsere Geschichten enthalten. Die Hauptakteure unserer Geschichten sind das EGO und das Höhere SELBST.

Das EGO will nehmen, angreifen, verteidigen, an Gewohnheiten festhalten, immer Recht haben, sich wichtigmachen, ist niemals an etwas schuld, braucht äußeren Schein und Erfolge und will um jeden Preis beliebt sein. Überschrift: Selbstgerechtigkeit.

Das Höhere SELBST will heilen, lernen, verändern, will weniger Schein und mehr SEIN. Es braucht Demut, Vergebung, Loslassen. Überschrift: Lösung und Heilung.

Alles, was sich vor uns als „Geschichte“ entfaltet, ist der Spiegel unseres Geistes. Nur, was wir jemals gedacht haben, kann in unserem Leben Realität werden. Wir können unseren Körper nutzen, um das EGO zu entfalten oder wir können ihn nutzen, um zu lernen und die Seele zu entwickeln. Beides gleichzeitig geht nicht.

Wir müssen uns also Entscheiden!! Für das EINE und zwangsläufig GEGEN das ANDERE.

Sollten wir uns für das EGO entscheiden, für Verdrängen und Festhalten am Konflikt, dann wird uns der Körper das früher oder später spiegeln und uns heimzahlen. Dann zeigt uns das Maß der Krankheit hart und unerbittlich, wie tief und wie mächtig die Konflikte sind, die wir verdrängt haben.

Krankheit und Symptom sind also immer ein Hilfe-Ruf nach liebevoller Lösung und Heilung.....

Weiterlesen im Buch

Der „Seelische Patient“

Rund 80 Prozent aller Krankheiten sind seelisch bedingt. Ein Fakt, den viele Mediziner leider übersehen. Welche Ausprägungen SOS-Rufe der Seele haben können, soll in diesem Kapitel beschrieben werden.

Oft stecken hinter Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Krebs, Tinnitus, Schwindel oder anderen körperlichen Beschwerden keine organischen, sondern seelische Ursachen. Davon betroffen: ein Drittel aller erwachsenen Deutschen und die Tendenz ist steigend. Einerseits, weil heute schneller die Diagnose einer psychosomatischen Erkrankung gestellt wird, weil die Aufklärungsarbeit der Medien in den letzten Jahren das Bewusstsein dafür stärkte. Oftmals haben die Betroffenen einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bevor sie bei Experten für seelische Störungen (Fachärzten für Psychiatrie oder Psychosomatische Medizin, Psychotherapeuten) endlich die lang ersehnte Hilfe finden.

Körperzustände verändern unsere psychische Befindlichkeit und umgekehrt. Im zentralen Nervensystem laufen diese Prozesse zusammen und unser Gehirn ist praktisch die Schnittstelle von Körper und Geist. Bei Schmerzkrankheiten ist der Zusammenhang besonders gut untersucht. So spielt der Kontext von Schmerzerleben, aber auch positive und negative Erwartungshaltungen eine wesentliche Rolle für die Schmerzqualität und die Schmerzstärke.

Biologisch gesehen haben Schmerzen eine Warnfunktion und beeinflussen unmittelbar unser Verhalten. Wir wenden damit Gefahren ab, um Gewebsverletzungen zu vermeiden oder nehmen Schonhaltungen ein, damit entzündete oder verletzte Körperregion sich wieder erholen können. Erwartungshaltungen spielen ebenfalls eine große Rolle.

Diese Placebo-Effekte sind in der Medizin lange bekannt und gut untersucht. Allein der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikamentes trägt zur Heilung bei. Dies gilt nicht nur für Medikamente, sondern auch für kulturgebundene Handlungen, wie „Geistheilung“ oder Rituale durch Schamanen belegen.

Die Kraft der Gedanken kann Schmerzen also verstärken oder lindern. Dies gilt für sehr viele Krankheiten, nicht nur für Schmerzkrankheiten, so zum Beispiel auch für Parkinsonpatienten. Studien haben gezeigt, dass sich die Beweglichkeit der Patienten allein dadurch verändert hat, dass Patienten geglaubt haben, ein wirksames Medikament erhalten zu haben. Dies ist für sich genommen noch nicht überraschend.

Laut Erfahrungen aus der Praxis nehmen Migräne-Patienten emotionale Schwankungen besonders intensiv wahr, daher ist Migräne eine psychosomatische Erkrankung. Kommt noch eine zusätzliche Belastung wie Stress hinzu, bricht die Reizverarbeitung im Gehirn zusammen. Die Folge: Die Nerven sind überreizt, es entstehen kleinste Gefäßentzündungen, die den pochenden Schmerz verursachen.

Auch die nervigen Ohrgeräusche des Tinnitus zählen zu den häufigsten Hilferufen der Seele und sind daher ebenfalls eine psycho-somatische Erkrankung. Die Ursache: Bei emotionaler Belastung schüttet die Nebenniere mehr Stresshormone (Cortisol) aus. Die Folge: Die Blutgerinnung steigt, was in den Gefäßen im Innenohr zu Durchblutungsstörungen führen kann – ein Tinnitus entsteht.

Hier nun einige Beispiele für Anomalien der Seele:

Parkinson

Bei dieser Erkrankung verliert man Stück für Stück die Kontrolle über seinen Körper. Es kommt zu schlaffen Lähmungen, Muskelatrophie und einem Tremor (Zittern). Dieser Mensch war mit hoher Wahrscheinlichkeit jemand, der Alles und Jeden unter Kontrolle haben musste. Damit sein Leben in sicheren Bahnen fließen konnte.....

Es gibt nichts ohne Grund! All das, was geschieht, hat eine Ursache. Die Frage ist, was erkennen wir als Ursache und was ist nur die Folge von etwas anderem. Solange der Zusammenhang zwischen Eindruck (Ereignis in der Vergangenheit) und Ausdruck (derzeitige Störung oder Erkrankung) nicht verstanden und erkannt wird, bleibt Therapie temporäres Stückwerk.

Jeder Ausdruckskanal, der durch alte Glaubenssätze und Rituale verstopft wird, zwingt den Organismus, einen neuen Kanal zu öffnen, und auf seine Not hinzuweisen. Der beseelte Körper ist letztlich ein Ausdrucksraum der mentalen, emotionalen, spirituellen und physischen Verfassung seines Trägers.

Auf welche Art und Weise Verletzungen entstehen, sich manifestieren und zum Ausdruck kommen, wird generell aus drei Quellen gespeist:

- Erfahrungen, die Menschen passiv machen während der Schwangerschaft. Prägungen, die wir als „werdende Säugermuster“ erfahren; Erwartungen, die wir schon hier an die Mutter und an das Leben haben, wobei dann ein „Nichterfüllen“ (später) zu Versagensängsten führt.
- Eine weitere Quelle sind aktuelle Konditionierungen in der Kindheit, die sich als verletzende Inhalte in das Alarmsystem der Psyche eingraben.
- Das dritte Segment umfasst die Erinnerungen aus früheren Leben, oder Informationen der Vorfahren, die in der Gegenwart nach Ausdruck suchen.

Alle diese Erfahrungen und Ereignisse werden als Bilder im Zellgedächtnis abgespeichert. Es sind diese erinnerten Inhalte, die schmerzen, und die sich über somatische und psychische Störungen manifestieren.

Die Störung selbst ist immer eine Kompensation eines Mangels. Störung, Symptome und Krankheit sind zusammengefasst stets Ausdrücke, die auf ein spezielles Thema hinweisen, was in den Menschen eindringt, ganz gleich, wie weit Ursache und Wirkung zeitlich voneinander getrennt sind.....

Nach diesem Modell lässt sich eine Störung nur beheben, indem der Mangel ausgefüllt und die Verletzungen transformiert werden - der Mensch also Vollständigkeit erlangt. Der Betroffene muss in die Lage versetzt werden, auf dem Weg des Schmerzes jene Inhalte freizulegen, die bislang gespeichert wurden. Aber: Das was war, kann nicht geheilt werden. Einzig unsere Erinnerungen daran, also die Bilder können verwandelt werden. Die Erinnerung kann nicht gelöscht werden, aber die Bilder verblassen und WIRKEN nicht mehr. Der Eindruck bleibt, aber er tut nicht mehr weh.

In diesem Zusammenhang ist es also wichtig zu begreifen, dass es nicht gelingen wird, die Ereignisse zu löschen, denn die Psyche verhindert das aufgrund ihrer Beharrungstendenz. Es geht ausschließlich um das VERSÖHNEN der Bilder.

Die Milch ist und bleibt vergossen, aber die Erinnerung daran kann verwandelt werden.

Aber Achtung: Erinnernte und codierte Programme sträuben sich gegen Veränderung und versuchen, jegliche Wende zu sabotieren.

Die Wende ist aber erst dann vollzogen, wenn der Prozess sich vom Gegendruck, der anfänglich entstehen kann, umwandelt. Dann wird aus DRUCK ein SOG. Viele scheitern aber an dieser markanten Linie, weil der Gegendruck an dieser Stelle maximal ist.

Nach mehreren erfolglosen Versuchen verbleiben die meisten Menschen in der resignativen Phase und verharren dort. Es melden sich in der Regel dressierte und eingeübte Muster. Diese gilt es zu überwinden, um neue, und vom Mangelbewusstsein befreite Inhalte zu implementieren. Diese Prozesse verlaufen fast nie linear, aber immer logisch.

Sie sollten mit allem begleitet und flankiert werden, was dem Betroffenen gut tut. Und dabei sollte mit kleinen Schritten begonnen werden. Es ist nicht ratsam, wie beim Hausbau den Dachdecker zu bestellen, bevor das Fundament gelegt und die Wände gemauert sind. Und es sollte einen Plan geben, wann und wo angefangen wird. Dafür zuständig ist niemand anderes als der EIGENTÜMER und BAUHERR!!

Weiterlesen im Buch

Biologischer Großversuch

Auf einem vorderen Platz der fatalsten Gesundheitsfallen rangiert m.E. der Bereich „Hochfrequenz- und Elektrosmogbelastungen“.

In den letzten Jahren wurde immer wieder auf die Gesundheits-Gefahren von elektro-magnetischen Wellen auf den menschlichen Organismus hingewiesen. Aber das reicht scheinbar nicht. Jetzt peitschen Politik und Industrie einen neuen Mobilfunk-Standard durch, der verkürzt 5G genannt wird (fünfte Generation). Das Besondere an dieser Technik – sie geht unter die Haut und weckt unter zahlreichen Medizinern tiefe Besorgnis.

Warum ist das so? Die Strahlung von 5G wird intensiver und „härter“ und ähnelt in seiner Wirkung einer Strahlenwaffe. Geplant sind Mikrowellen-Sendeantennen alle zweihundert Meter und Zehntausende von Satelliten, die jeden Quadratcentimeter Erdoberfläche ab 2020 mit einer völlig neuen Art der Mobilfunkstrahlung überziehen. Überspitzt könnte man sagen: 5G ist ein flächendeckender biologischer Großversuch. Und keiner wurde gefragt, ob er ihn will.

Vom Himmel und von allen Seiten soll uns das lückenlose, ultra-schnelle Internet beglücken. So wie im niederländischen Huijgenspark Den Haag, wo bereits mit der modernen 5G-Technologie experimentiert wurde. Das Ergebnis war alarmierend: Hunderte von Zugvögeln, die sich in der Gegend in den Bäumen versammelt hatten, bevor sie sich auf den Weg nach Süden machen wollten, fielen tot von den Bäumen. Die Todesursache konnte rasch von Veterinären festgestellt werden – sie starben alle an Herzversagen.

Der Grund liegt in den 5G-Strahlen im Mikrowellen-Bereich und in dem Umstand, dass die Vogelherzen besonders anfällig für diese Art von Strahlung sind. Dabei reicht schon eine

niedrige Wattleistung aus, die sie zwar nicht „kocht“, aber dennoch extrem schädigt- bis hin zum Tod.

Über 230 Wissenschaftler aus mehr als 40 Ländern haben ihre „ernsthafte Besorgnis“ hinsichtlich der allgegenwärtigen und zunehmenden Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern schon längst geäußert, da befand sich der Ausbau von 5G noch in den Kinderschuhen.

Jetzt ist er da und die möglichen Folgen sind umfangreich: erhöhtes Krebsrisiko, Zellstress, eine Zunahme schädlicher freier Radikaler, Genschäden, strukturelle und funktionelle Veränderungen im Fortpflanzungssystem, Lern- und Gedächtnisdefizite, neurologische Störungen sowie negative Auswirkungen auf das allgemeine Wohlbefinden bei Menschen. Und die Schädigungen betreffen bei weitem nicht nur den Menschen.

Um die fatale Gefährdung der Volksgesundheit durch die moderne Telefontechnik zu verstehen, ist es notwendig, einige Grundbegriffe der Biophysik zu verinnerlichen.

Unser gesamter Organismus ist ein elektro-magnetisches System. Wir haben das bereits ausführlich im Kapitel über die „Zellspannung“ beschrieben.

Jeder elementare Lebensvorgang wird mit elektrischer Ladung und Entladung verknüpft. Das betrifft zum einen die Plus- und Minusladungen der Baustoffe des Körpers, der Eiweißmoleküle und des Bioplasmas. Darüber hinaus geht es aber auch um die winzigen Magnetit-Kristalle im Gehirngewebe, die mit ultraschwacher Feldstärke für die Zellkommunikation und Informationsübermittlung sorgen. Der Mensch wird krank, weil die sonst autonom ablaufende Regulation außer Kraft gesetzt wird.

Hilfsangebote/Alternativen

Mit dem prüfenden Blick unter das Bett sollten die ersten Sanierungsmaßnahmen beginnen. Oft sorgen Bündel von Kabelrollen und Steckleisten für ein Meer von Spannungsfeldern jenseits der Verträglichkeitsgrenze. Hier wird nächtlicher E-Smog produziert.

Kabel und Leitungen, elektrische Geräte, Fernseher, Nachttischlampen, Radiowecker und Videorekorder gehören zu den besonderen Störfaktoren und sollten mit Bedacht behandelt werden.

Wie bei allen Stromerzeugern gilt insbesondere im Schlaf- und Kinderzimmer die Regel: Je weniger, umso besser und: Abstand halten! Mindestens 1,5 m bis 2,0 m gelten als baubiologische Grundregel. Dieser Abstand lohnt sich insbesondere bei elektrischen Radioweckern und bei Leselampen.

Leider sind die meisten dieser Geräte ungeerdet (mit Euroflachstecker). Statt über den Null-Leiter abzufließen, induzieren sie Spannungsfelder, die am Menschen ankoppeln, solange er sich in der Nähe befindet.

Empfehlenswert ist deshalb die Anschaffung eines batteriebetriebenen Radioweckers, der ausschließlich über eine verträgliche Gleichstromquelle gespeist wird. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl verlässlicher und komfortabler Angebote.

Funkwecker hingegen sind unbedenklich, da sie lediglich als Empfänger von Signalen aktiv sind und keine elektromagnetischen Felder erzeugen.

Gäbe es so etwas wie eine „Hitliste“ der intensivsten Elektromogverursacher, die Telefone nach DECT-Standard (Digital Enhanced Cordless Telecommunication) lägen ganz weit vorne.....

Weiterlesen im Buch

Wenn Schlafplätze krank machen

Bei chronischen und ständig wiederkehrenden Erkrankungen ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die Krankheitsursache Standort bedingt ist. Studien, wie die von Freiherr von Pohl, Dr. Rambeau, U. Banis, Dr. Wüst, J. Stängle u.v.m. belegen dies eindeutig. Deshalb vergeben wir Platz 3 der gesundheitlichen Störenfriede an „geopathische Belastungen“. Dennoch ignoriert der größte Teil der Wissenschaft das Vorhandensein geopathogener Zonen, da diese bisher nur von Rutengängern gemessen werden konnten. Parameter wie Vitalität, Harmonie, Polarisierung oder Bio-Information sind mit physikalischen Messgeräten nur schwer reproduzierbar nachzuweisen.

Alternative Messmethoden der Radiästhesie und der Kinesiologie sowie neuere Diagnostikverfahren der Energiemedizin (Bioresonanz-Messung nach Voll, Dunkelfeldblutuntersuchung nach Enderlein, Biolumineszenz nach Popp, Hautwiderstandsmessung nach Aschoff) belegen zweifelsfrei ihre Existenz. Gleiches gilt für pathogene Einflüsse aus geo-physikalischen und technischen Störquellen.

Das Biosystem Mensch wirkt in seiner räumlichen Verortung wie eine Antenne, die alle Informationen aufnimmt, die in dem riesigen Frequenz-Feld für den betreffenden Körper relevant sind. Der Mensch, gemacht aus 80 Prozent Wasser, einem hoch-komplexen Organismus und feinsten Nervenzellen, ist der perfekte biologische Empfänger für alle Wellen und Strahlungen. Alle Störfelder wirken dreidimensional und reagieren in Form von Rückkopplung mit allen im Raum befindlichen Inhalten (Metall, Spiegel, Bilder und Fotos, elektro-magnetische Geräte, etc.), aber auch mit seinen Bewohnern.

Die Integrale Radiästhesie misst deshalb das Hologramm des Raumes, abgespeichert in den Zellen des menschlichen Körpers und nicht die einzelnen pathogenen Indikatoren. Zur Erklärung: Im Hologramm ist jeder Teil ein Teil des Ganzen und trägt aber auch Ganze in sich. Hierbei handelt es sich um ein komplexes System neuzzeitlicher Geomantie, das verschiedene Bereiche der Physik, Geologie, Ökologie, Heilkunde, Technologie und Psychologie bei der Analyse von Ätherfeldern synergetisch berücksichtigt.

Ort und Bewohner bilden dabei eine systemische Ganzheit. Der Hinweis, es seien Einflüsse von außen, für die ICH (als Betroffener) ja nichts kann, sind unzulässig!

Untersuchungsobjekt ist das Metafeld (intelligentes Wandlungsfeld), das weder Materie noch Energie ist, sondern Informationsenergie repräsentieren (gesteuert von Geist und Bewusstsein), und die sich der konventionellen Betrachtung materialisierter Frequenzen entziehen. Weil es den Rahmen dieses Buches sprengen würde, wird auf den nächsten Seiten nur kurz darzustellen sein,

dass dies völlig andere Analysemethoden erfordert und dass eine Erfassung dieser Metafelder mittels herkömmlicher Messgeräte scheitern muss!

Jede Störzone bildet ein sog. Radial-Feld (in alle Richtungen verlaufend), das mit anderen Schwingungen und Frequenz-Feldern interagiert. Radial-Felder bilden punktuelle Verdichtungen im Raum und sind deshalb nicht statisch oder linear verlaufend.

Es ist m. E. relativ unbedeutend, auf welchen Ursachen eine Reizzone oder Raumbelastung basiert (Wasserader, Verwerfung, Gitternetze, elektro-magnetische Wellen), denn letztlich ist für die menschliche Gesundheit maßgeblich, ob die energetischen Informationsfelder für das menschliche Biosystem verträglich oder unverträglich sind und ob der Mensch von einer kohärenten oder inkohärenten Vitalenergie „gespeist“ wird.

Heute beobachten wir, dass Maßnahmen der traditionellen Radiästhesie nach einer gewissen Zeit an Wirkung verlieren, weil im häuslichen Umfeld energetische Veränderungen vorgenommen wurden oder, dass bereits zum Zeitpunkt der Standortanalyse bestimmte Radial-Felder nur ungenügend hinsichtlich ihrer synergetischen Funktion dokumentiert wurden.

Folgen wir den Erkenntnissen der Energie-Medizin, dann ist es für den menschlichen Organismus und seine optimale Funktionalität völlig sekundär, welche Belastungsfelder den Energiefluss blockieren. Zunächst einmal gilt es, die vielfach vorhandene Orientierungslosigkeit und Unkenntnis in Bezug auf pathogenen Standortbelastungen bei den Betroffenen zu beseitigen, da diese bereits in vielen Fällen Teil der Pathogenese (Entstehung und Entwicklung einer Krankheit) sind.....

Die medizinische Wirkung von Erdstrahlen und Wasseradern nennt man Geopathie. Sie manifestiert sich in Form einer sogenannten geopathischen Belastung mit den Symptomen Regulationsstarre, eingeschränkte Immunabwehr und Therapieresistenz.

Nahezu alle chronisch Kranken und viele andere Menschen haben eine geopathische Belastung. Sie ist in Verbindung mit der spezifischen Wirkung von kausalen Belastungsfaktoren ursächlich an der Entstehung chronischer Krankheiten wie Krebs, Multiple Sklerose, Rheuma usw. beteiligt. Jedoch auch bei anderen Beschwerden wie Allergien, Schlafstörungen, Depressionen usw. sind Belastungen durch biophysikalische Felder ursächliche Faktoren.....

Je früher man diese störenden Einflüsse erkennt, umso besser sind die Chancen, die Einflüsse dauerhaft zu beseitigen und dadurch eine verbesserte gesundheitliche Grundlage zu schaffen.

Natürlich kann man nicht alle gesundheitlichen Störungen hier zuordnen. Sinnvoller Weise sollte ein baubiologisch oder radiästhetisch kundiger Berater eine umfassende technische und geostationäre Analyse der wichtigen Schlaf- und Lebensräume vornehmen.

Durch seriöse Maßnahmen zur Harmonisierung dieser Störungen tritt in den meisten Fällen eine wesentliche Verbesserung der Gesundheit ein, bis hin zu einer völligen Genesung. Auslösender Faktor für Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, ständige Müdigkeit, zahlreiche Allergien, chronische Migräne, chronische Rückenschmerzen, Asthmaanfälle, Rheumatismus, Neurodermitis, Bettnässen bei Kindern, Unfruchtbarkeit oder Fehlgeburten und mehr, sind möglicherweise auf ein gestörtes örtliches Erdstrahlenfeld zurückzuführen.....

Weiterlesen im Buch

Volkskrankheit Tinnitus

Es rattert, rauscht oder brummt unaufhörlich. Undefinierbare Geräusche, welche nur der Betroffene wahrnimmt und die diesen oftmals stark belasten und ihm Schlaf und Konzentration rauben. Diese störenden Ohrgeräusche nennt man Tinnitus. Obwohl Tinnitus oftmals nur phasenweise oder akut auftritt, kann sich das Ohrensausen- und Piepsen zu einer sehr quälenden chronischen Erkrankung entwickeln, die eine Behandlung und Therapie erfordert.

Viele Millionen Menschen weltweit hören ständig diese seltsamen Dauertöne. Man schätzt, dass 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung von permanenten Ohrgeräuschen betroffen sind. Allein in den USA soll die Zahl der Tinnitus-Betroffenen über 15 Millionen betragen, in Deutschland spricht man von 11 Millionen und in der Schweiz von mehr als einer halben Million Menschen, die mit einem Klingeln oder Brummen im Ohr leben müssen.

Tinnitus kann den Schlaf rauben, Tinnitus kann zu Depressionen führen und Tinnitus macht Angst. Angst vor einem ganzen Leben mit Tinnitus. Zwar kann ein sog. akuter Tinnitus im Laufe von sechs Monaten von selbst wieder verschwinden, bleibt der Tinnitus jedoch länger bestehen, dann nennt man ihn chronisch und gibt dem Patienten nur noch wenig Hoffnung auf Heilung.

Schulmedizinische Tinnitus-Therapien sind anstrengend und oft wenig effektiv. Natürliche Verfahren der Tinnitus Heilung bieten sich deshalb an.

Aber beginnen wir mit den möglichen Ursachen für Tinnitus. Ein Tinnitus kann in jedem Lebensalter auftreten und sich auf unterschiedlichste Art bemerkbar machen. Die häufigsten Auslöser sind:

- Lärmbelastung
- Privater und beruflicher Stress
- Hörsturz
- Durchblutungsstörungen
- Veränderungen der Halswirbelsäule
- Erkrankungen des Mittel- und Innenohrs
- Fehlfunktionen im Zahn-Kiefer-Bereich, z.B. Kieferfehlstellungen, Zähneknirschen
- Strahlenbelastung/Elektro-Smog

Einer der häufigsten Gründe für Tinnitus ist ein chronischer Entzündungsprozess im Körper, verbunden mit einer schlechten Durchblutung im Innenohr.

Entzündungen werden im Körper von speziellen Entzündungsbotschaften ausgelöst, u. a. den Prostaglandinen. Diese entzündungs-fördernden Stoffe verursachen Blutgefäßverengungen und die Verklumpung des Blutes (Thrombozytenaggregation). Dies sorgt für einen abnehmenden Blutfluss innerhalb der kleineren Kapillaren des Körpers – darunter auch des Innenohrs. Der entzündliche Prozess erhöht außerdem die Menge der Lympheflüssigkeit im Innenohr.

Diese Kombination aus Gewebeschäden, mangelhafter Durchblutung und erhöhter Lymphansammlung verstärkt den Druck im Innenohr, was zugleich den Hörnerv so stimuliert, dass das Gehirn ein Geräusch wahrnimmt, wo eigentlich gar keines vorhanden ist:

Tinnitus

In Deutschland werden alternative Heil-Verfahren in der Regel verlacht und ignoriert. Wer sich darauf beruft, er könne einen Tinnitus heilen, indem er vor allem das Wissen der Schamanen der Urvölker oder pflanzliche Präparate einsetze, wird schnell als Scharlatan beschimpft. Tatsächlich steht die Bundesrepublik damit alleine da: In vielen anderen Ländern ist die natürliche Tinnitus-Heilung ein fester Bestandteil möglicher Therapieoptionen. Die Deutschen müssen hierfür nicht einmal weit über ihren nationalen Tellerrand schauen: In der Schweiz leben zahlreiche Experten, die nachgewiesen haben, dass sie einen Tinnitus natürlich heilen oder die Symptome wenigstens deutlich ohne Chemie verbessern können.....

Weiterlesen im Buch

Rückzug und ausgebrannt: Burn-out

Stefan (38 Jahre) ist gelernter IT-Kaufmann, hat danach Informatik studiert und arbeitet seit Jahren in einem Marketing-Unternehmen. Inzwischen ist er Abteilungsleiter, ist hochengagiert, ein Macher-Typ, der am liebsten selbst mit anpackt, wenn es ihm zu langsam voran geht.

Stefan ist in verschiedenen Projekten involviert, wird häufig auf Dienstreisen geschickt und besitzt auf Grund seiner Fremdsprachenkenntnisse (italienisch und russisch) eine Schlüsselrolle.

In den letzten 8 Monaten wirkt Stefan zunehmend aggressiv, in Besprechungen kommt es vor, dass er Kollegen anbrüllt oder beleidigt. Die Ausfallzeiten aufgrund von Krankheiten nehmen zu, und das hat Folgen. Er sieht mit Schrecken, wie sich die Aufgaben auf seinem Tisch stapeln, er möchte allen gerecht werden, doch das Telefon, die im 5-Minuten-Takt eintreffenden E-Mails, eine Konferenz oder Mitarbeitersitzung nach der anderen - nie kommt er zeitig weg, geplante Privattermine müssen abgesagt werden.

Seine aufbrausende Art sorgt für Gerede unter den Kollegen. Er merkt, wie er schon morgens beim Rausfahren aus der Garage auf Hochtouren ist, eine geballte Ladung an Anspannung und Adrenalin.

Die Kollegen ziehen sich mehr und mehr zurück, keiner möchte ihn im Team haben. Bei der Vergabe einer wichtigen Koordinationsaufgabe wird ein Kollege vorgezogen, der zwar fachlich weniger erfahren ist, doch allgemein besser ankommt. Er hat das Gefühl ständig zu laufen, immer schneller, doch hinter ihm kommt die Dampfwalze, die ihn platt macht, sobald er nachlässt.

Wo gibt es Hilfe oder einen Ausweg? Kranke Mitarbeiter braucht das Unternehmen nicht. Aussteigen? Das geht nicht, er braucht sein Spitzengehalt, hat sich finanziell auf Jahre hin gebunden.

Die Eigentumswohnung ist erst in 10 Jahren abbezahlt. Er merkt, wie es ihm an die Substanz geht.

Die Nächte werden zum Spießrutenlaufen, stundenlang liegt er wach, grübelt, ist morgens wie gerädert. Die Wochenenden reichen nicht aus zur Erholung. Besonders sonntags kommt die Leere und der Frust, weil es am Montag wieder von vorne losgeht.

Verabredungen für das Wochenende traut er sich schon seit langem nicht mehr zu. Er ist einfach zu erschöpft, um sich etwas vorzunehmen. So ausgelaugt, wie er sich fühlt, ist alles nur trostlos und ohne Alternative.

Burn-out betrifft sehr häufig besonders motivierte und leistungsbereite Menschen, die eine Selbstwahrnehmung von Stärke in sich tragen. Was bislang unumstößlich schien, wird nun in den Grundfesten der Persönlichkeit erschüttert.

Warum gerade mir, dem doch eigentlich Unbesiegbaren? Erklärungen für die schleichende Erkrankung gibt es solange nicht, wie eine ärztliche oder psychologische Beratung gemieden wird.

Stefans Biografie ist längst kein Einzelschicksal. Auch das Krankheitsvolumen dieser Diagnosegruppe hat sich rapide erhöht: waren es 2005 noch 13,9 Krankheitstage registrierte die AOK 2017 bereits 116,7 AU-Tage je 1.000 Mitglieder. Hochgerechnet auf alle gesetzlich krankenversichert Beschäftigten ergeben sich daraus für 2017 rund 166.000 Burn-out-Betroffene mit kulminierten 3,7 Millionen Krankheitstagen.

In den letzten Jahren hat das Thema „Psychische Erkrankungen“ in der öffentlichen Debatte zunehmend an Bedeutung gewonnen.

Im Zuge steigender Krankheitszahlen – „Psychische Erkrankungen“ stellen mittlerweile die zweitwichtigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit dar – findet auch das Burn-out-Syndrom steigende Beachtung. Vormalig als „Modeerkrankung“ verschrien umschreibt Burn-out einen Zustand der totalen körperlichen und geistigen Erschöpfung.

Aus Mangel einer eigenen ICD-10 Diagnose wird es unter der Diagnosegruppe Z73 „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ kodiert.

Burn-out beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Er wird meist mit Überforderung und Stress im Beruf in Zusammenhang gebracht. Die Ursachen sind aber vielfältig. So kann die Krankheit auch außerhalb der Arbeit entstehen, beispielsweise wenn jemand seine Angehörigen pflegt oder aufgrund von Arbeitslosigkeit emotional stark unter Druck steht.

Für Psychologen ist längst klar, dass dieser Erschöpfungszustand eine große Nähe zur Depression aufweist. Die Symptome überschneiden sich größtenteils mit typischen Beschwerden der depressiven Erkrankung – zum Beispiel Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit, Müdigkeit, das Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit. Vielleicht, so die Überlegung, gibt es gar keine scharfe Trennlinie zwischen diesen beiden Leiden.

Ursachen und Risikofaktoren

Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen. Manche kommen selbst mit extrem schwierigen Situationen gut zurecht, andere sind schon bei mäßigem Druck angeschlagen und depressiv.

Es gibt aber auch Situationen, die objektiv so belastend und ausweglos sind, dass nur wenige Menschen sie ohne Ausbrennen überstehen. Letzteres bezeichnen Experten auch als "Ware-out", "Zermürbung" oder "passives Burn-out". Auch sehr widerstandsfähige Personen sind demnach nicht vor Burn-out geschützt. Es lässt sich daher nur ein grobes Raster aus inneren und äußeren Faktoren erstellen, das auf den verschiedenen Erkrankungs-Theorien beruht.....

Manche Experten bezweifeln sogar grundsätzlich, dass Burn-out eine eigenständige Krankheit ist. Sie gehen davon aus, dass Menschen mit der Thematik im Grunde an einer Depression leiden. Tatsächlich ist denkbar, dass viele Betroffene die Diagnose Burn-out besser akzeptieren können als die einer Depression.

Schon allein deshalb, weil Burn-out gemeinhin Menschen zugeschrieben wird, die zuvor viel geleistet haben. Der Therapeut muss also sehr genau hinschauen, ob sich ein eigenständiges Krankheitsbild abzeichnet oder Synergien behandelt werden müssen.

Der Leipziger Psychiater Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, hält Burn-out für einen zu "schwammigen" Begriff und kritisiert dessen inflationären Gebrauch. Eine "Vermengung von Stress, Burn-out und Depression" führt seiner Meinung nach zu einer "Verharmlosung der Depression", die eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung ist. Schwer depressiven Menschen kommt nicht nur alle Freude abhanden. Sie leiden auch unter Schlafstörungen, Appetitmangel bis hin zu Suizidgedanken.....

Weiterlesen im Buch

Lebenscode: H₂O

Erfreulicherweise wächst zunehmend das Bewusstsein der Menschen, dass das tägliche Wassertrinken durch nichts anderes zu ersetzen ist. Aber es gibt auch erhebliche Unsicherheiten bei der Frage nach dem wirklich „guten Wasser“ für das eigene Trinken. Welches Wasser bietet die gewünschten positiven Effekte auf die eigenen Körperflüssigkeiten und damit auf eine optimale Ausleitung im Sinne einer „Entsorgung“?

Das, wonach der Franzose vor über 100 Jahren geforscht hat, rückt seit einigen Jahren immer mehr in den Mittelpunkt der wissenschaftlichen Betrachtung. Es ist die Grundlage der Biophysik und der Energie-Medizin. Was für die "Unsterblichkeit" der Zelle gut ist, das kann für ein "begrenzt Menschenleben" nur von Vorteil sein. Und es hat im Kern der Erkenntnis sehr viel mit dem Lebenscode „Wasser“ zu tun.

Bei diesen Betrachtungen hat die Chemie und auch die Pharma-Industrie nicht mehr viel zu sagen. Die Frage ist nicht, welche Stoffe der Körper in welchen Mengen benötigt (Vitamine, Spurenelemente, Mineralien), sondern wie diese Stoffe auf der energetischen Ebene wirken, wie sie zu Energie "verbrennen". Was steckt hinter den Stoffen?

Lebende Systeme haben etwas mit Energie, mit Welle, mit Schwingung zu tun. Materie ist nur eine bestimmte Zustandsform der Energie. Die Zelle ist dabei Träger des Lebens.

Vorausgesetzt sie "schwingt" im Gleichgewicht. Und das betrifft eine Vielzahl von Vorgängen: Zellstoffwechsel, Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung. Zellkommunikation, Bewässern und Beschützen vor Bakterien und aggressiven Radikalen. Stellt sich die Frage: Wie schaffen wir das?

Zunächst einmal, in dem wir voller Demut und Bewunderung eine solche Zelle anschauen. Wenn dabei ein nachdrückliches Gefühl von Einzigartigkeit der Schöpfung aufkommt, dann ist schon viel gewonnen!

Von diesen Zellen "gastieren" 80 Billionen in unserem Körper. Das ist eine Acht mit 13 Nullen. Und wir haben die vielfältigsten Möglichkeiten, diesen Zellen ihren Aufenthalt in unserem Körper erfreulich (zu unserem Nutzen) zu gestalten.

Indem wir nicht Übersäuern (80%) - 10 namhafte Krankheiten basieren auf

- "Azidose"
- täglich 1,5 Liter "Wasser B" trinken - um nicht zu vertrocknen (dehydrieren)
- den "Freien Radikalen" Paroli bieten
- Störzonen ausweichen, um nicht den "Funkverkehr der Zellen" zu stören
- Nahrungs-Müll und Körper-Schlacken herauspülen.

Es gibt tatsächlich keinen Stoffwechselprozess im menschlichen Körper, der nicht vom wässrigen Milieu abhängig ist. Oder, um es noch deutlicher zu sagen: Keine der 80 Billionen Zellen ist länger als 3 Minuten lebensfähig, wenn sie nicht innerhalb und außerhalb ihrer Zellstruktur ausreichend mit Wasserstoff und Sauerstoff versorgt wird.

Fehlt Sauerstoff, sprechen wir von Hypoxie. Fehlt Körperwasser, nennen wir das Hydration. Beides verursacht chronische Krankheiten. Beides muss im Gleichgewicht sein.

Aktuelle Studien der Universität von Minnesota gehen davon aus, dass in diesem Bereich 65% der Ursachen aller Kreislauferkrankungen liegen. Der Rest wird durch Azidose/Übersäuerung ausgelöst. Umso erstaunlicher ist, dass die traditionelle Medizin sich immer noch nicht für den Trägerstoff von lebendigen Prozessen interessiert – nämlich für das Zellwasser.

Und das, obwohl wir ein "lebender Wasserkosmos" sind, mit 240 z.T. völlig unterschiedlichen Körperwassern. Je nach Größe und Gewicht zwischen 45 und 55 Litern. Der größte Teil davon existiert innerhalb der Zellen: ca. 30 Liter; extrazellulär ca.15 Liter. Im Bindegewebe sind es noch einmal ca. 10 Liter.

Und was wissen wir von diesem "Wasser", dem "Träger des Lebens"? Offensichtlich sehr wenig, ansonsten wäre nicht zu erklären, warum Mineralwasser mit Kohlensäure so boomt oder Leitungswasser, das mit Hormonen und Toxinen belastet ist, den Menschen keine Angst macht.

Zunächst einmal sollten wir wieder lernen, gesundes, vitales Wasser von Nutz- und Brauch-Wasser zu unterscheiden. Wir denken seit zig Jahren mehr in quantitativen statt in qualitativen Größen. Wir haben unser Wasser generell schlecht behandelt. Wir haben es mit Schadstoffen, Dünger und Hormonen verseucht und als es 5 Sekunden vor 12 war, haben wir angefangen, dieses Wasser mit Chemikalien zu reinigen. Aber das ist nicht mehr das, was unsere Zellen als "Spender feinstofflicher Energie" verdienen..... **Weiterlesen im Buch**

Mythos von der gesunden Kuhmilch

Muttermilch ist kein geeignetes Nahrungsmittel für den erwachsenen Menschen. Wieso soll es dann die Kuhmilch sein?

In Deutschland werden pro Jahr 25 Milliarden Liter Kuhmilch produziert. Voraussetzungen für diese ungeheure Menge sind Massentierhaltung und Hormoneinsatz, damit die Milchleistung der Kühe extrem hoch ist, und hoher Medikamenteneinsatz, zuerst bei den Kühen, Jahre später bei den Milchtrinkern. Die Folgen der modernen Tierhaltung sind Arzneimittel- und Hormonrückstände in der Kuhmilch.

Warum ist Kuhmilch kein Muttermilch-Ersatz?

Kuhmilch enthält dreimal so viel Eiweiß wie Muttermilch. Die Niere des Säuglings ist nicht in der Lage, überschüssiges Eiweiß auszuschcheiden. Wird Kuhmilch unverdünnt zugeführt, kann es zu Beeinträchtigungen der Nierenfunktion führen.

Kuhmilch enthält einen höheren Anteil an Casein, das schlechter verdaulich ist. Das besser verdauliche Protein Lactalbumin kommt hauptsächlich in der Muttermilch vor. Muttermilch ist besonders in den ersten Tagen nach der Geburt reich an Immunglobulinen. Diese überstehen den Magen-Darm-Trakt und entfalten im Darm ihre Schutzfunktion gegenüber pathogenen (krankheitserregenden) Keimen. Muttermilch enthält neben Lactose (Milchzucker) mindestens 25 weitere Kohlenhydrate, daher ist der Gehalt an Kohlenhydraten deutlich höher als bei Kuhmilch. Hier ist vor allem der sogenannte Bifidus-Faktor zu nennen. Dies ist ein stickstoffhaltiges Kohlenhydrat, das bestimmten Darmbakterien (*Lactobacillus bifidus*) als Nährstoff dient.

Die Bakterien bilden daraus Milchsäure, was zu einem Abfall des pH-Wertes im Darm führt und dadurch das Wachstum pathogener Mikroorganismen hemmt. Während der Anteil kurzkettiger Fettsäuren bei Kuhmilch überwiegt, besitzt die Frauenmilch einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren (Linolsäure). Weiterhin enthält sie ein fettspaltendes Enzym (Lipase), mit dessen Hilfe die Fettverdauung bereits im Magen beginnt.

Der Mineralstoffgehalt der Kuhmilch liegt viel höher als bei Frauenmilch. Säuglinge können überschüssige Mineralstoffe nicht ausscheiden, was zu einer Anhäufung im Körper führt. Der besonders hohe Calciumgehalt der Kuhmilch kann zur Bildung unlöslicher Kalkseifen mit freier Palmitinsäure führen. Dies begünstigt die Entstehung von Fettstühlen (Steatorrhoe: lehmartiger, klebriger, glänzender, scharf riechender Stuhl) und hemmt die Calciumresorption.

Eine Kuh frisst nur Gräser und hat trotzdem ein starkes Knochengerüst. Daraus mag deutlich werden, dass auch Vegetarier ohne tierische Calciumquellen ein starkes Knochengerüst aufbauen können und nicht an Osteoporose erkranken müssen.

Die Regionen in der Welt, welche die größten Mengen an Kuhmilch erzeugen, haben den höchsten Stand an Osteoporose-Kranken unseres Globus. Es ist davon auszugehen, dass Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte Osteoporose nicht verhindern, sondern diese begünstigen. Kuhmilch weist viermal so viel Kalzium und vier- bis fünfmal so viel Phosphor auf wie Muttermilch. Der Grund dafür ist, dass das Kalb wesentlich schneller wächst als der Mensch und daher viel mehr Kalzium und Phosphat für den Knochenaufbau benötigt. Während jedoch beim Kalb der Knochenaufbau im Vordergrund seiner Entwicklung steht, ist es beim menschlichen Säugling das Gehirnwachstum.

Betrachten wir einzelne Faktoren der Kuhmilch im Vergleich zur Muttermilch, als erstes den Milchzucker.

Bei der Mehrzahl der Menschen kommt es nach der Säuglingsphase zu einem Laktasemangel, da nach der Stillphase normalerweise kein Milchzucker mehr verdaut wird. Sinnvollerweise vermindert also der Organismus kontinuierlich die Produktion des Enzyms Laktase. Das bedeutet aber auch, dass der Mensch nach der Entwöhnungsphase nicht mehr in der Lage ist, den Milchzucker im Dünndarm aufzuspalten und verdaulich zu machen.

Hier liegen die Gründe für Blähungen, Durchfälle, Bauchschmerzen, Erbrechen, Völlegefühl und krampfartige Schmerzen.

Ein nächster Punkt: Kuhmilch enthält mehr Eiweiß als Muttermilch und führt zu einer erhöhten Belastung der Leber und der Nieren und auch des Verdauungstraktes des Menschen. Außerdem enthält die Kuhmilch die siebenfache Menge an Kasein gegenüber der Muttermilch. Darauf ist unser Verdauungssystem nicht eingestellt, und eine optimale Verstoffwechslung der Kuhmilch ist deshalb nicht möglich.

Milch enthält außerdem das Enzym Xanthine-Oxidase (OX). In der industriellen Milchproduktion werden durch den Vorgang des Mikrofiltrierens und Homogenisierens die Milchmoleküle in nanofine Cluster zerrissen mit der Folge, dass Xanthin-Oxidase die Darmwand durchdringen und in das Blut gelangen kann. Partner bei diesem Prozess ist das Milcheiweiß Kasein, das im Darm als „Türöffner“ fungiert und die Schleimhautzellen porös werden lässt und so die natürliche Schutzbarriere im Darm löchrig macht.

Nach dem Abstillen bildet sich das Labferment Chymosin im menschlichen Körper zurück, welches zur Kaseinverdauung benötigt wird. Auch das ist ein Grund dafür, weshalb Kuhmilch im Erwachsenenalter zum Verzehr für den Menschen nicht geeignet ist. Immer öfter verhindern schleimige Ablagerungen der Milch in den Darmzotten die Nährstoffaufnahme, und Ablagerungen in anderen Organen begünstigen die zukünftige Bildung von Zysten, Tumoren und Krebs.

Nur die Muttermilch enthält die richtigen Immunschutzstoffe für den Säugling, stimuliert den Aufbau unseres Abwehrsystems und schützt uns vor zukünftigen Infektionen. Muttermilch bildet auf der Darmschleimhaut des Säuglings einen Schutzfilm gegen Krankheitserreger. Dazu ist die Kuhmilch nicht in der Lage.

Es wird auch ein Zusammenhang zwischen dem großen Konsum von Kuhmilch und dem Auftreten des Diabetes Typ 1 gesehen. Kanadische Forscher fanden heraus, dass die Zuckerkrankheit bei Kindern und Jugendlichen durch eine Fehlreaktion des menschlichen Immunsystems auf bestimmte Eiweißstoffe aus der Kuhmilch ausgelöst wird. Das Kuhmilcheiweiß Albumin ähnelt einem körpereigenen Protein, das auf der Oberfläche der insulinproduzierenden β -Zellen der Bauchspeicheldrüse sitzt. Durch eine Störung des noch nicht voll ausgereiften Immunsystems bei Kindern und Jugendlichen bildet der Organismus Antikörper gegen das Kuhmilchprotein und greift aufgrund der Strukturähnlichkeit die eigenen Drüsenzellen an.

Mit dem 16. Lebensjahr können dann bereits 90% der Insulin produzierenden Zellen zerstört sein. Studien belegen, dass zuckerkrank Kinder siebenmal mehr Antikörper gegen das Kuhmilchprotein haben als ihre gesunden Altersgenossen.

Die einfachste Form der Gewebewucherung durch Milchkonsum sind vergrößerte Mandeln und das Wuchern der Nasenpolypen. Wen wundert es, dass deren Entfernung die häufigsten operativen Eingriffe bei Kindern darstellen!

Statistisch gesehen tritt Krebs in den Gegenden der Erde am häufigsten auf, wo am meisten Milch getrunken wird. Untersuchungen ergaben, dass eine Infektion mit dem Virus von Tieren besonders oft zu einer späteren Krebsentstehung führt. Betroffen sind vor allem Säuglinge, da ihr Immunsystem noch nicht richtig ausgebildet ist. Kommen diese beiden Faktoren zusammen, also Säugling plus Kuhmilchernährung, besteht eine erhöhte Gefahr für die Entstehung einer Geschwulst im späteren Leben.

Rheuma ist eine erworbene Krankheit. Viele Milchprodukte führen zu einer Einschwemmung von Eiweißtoxinen ins Gewebe. Es werden daraufhin immunologische Entzündungswerte provoziert, die zu Schmerzen an bestimmten Gelenken, je nach individueller Schwachstelle, führen. Rheuma, Arteriosklerose, Diabetes und viele andere Zivilisationskrankheiten sind Eiweißmastkrankheiten.

Unsere heutige Ernährung enthält vor allem zu viel tierisches Eiweiß, Mengen an weißem Industriezucker und tierisches Fett.

Was hingegen wichtig wäre, beispielsweise Vitamine, Spuren-Elemente, Faserstoffe, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren hat die Kuhmilch kaum zu bieten.

Die Milch ist kein Naturprodukt mehr, sondern muss als reines Raffinerieprodukt angesehen werden. Wir rechnen es neben dem Weizen mit seinem Gluten und neben der großen Gruppe der industriell hergestellten Arznei- und Nahrungsmittel zu den hauptsächlichsten Allergieauslösern. Nicht umsonst produziert jedes Säugetier seine eigene Muttermilch, die genau auf die Bedürfnisse des Jungen abgestimmt ist und auch nur in der Säuglingsphase verabreicht wird. Der Mensch ist das einzige Säugetier, das noch im Erwachsenenalter Milch trinkt, dazu von einer Kuh und nicht von der eigenen Spezies. Die wichtigsten Anti-Milchfakten auf einen Blick:.....

Weiterlesen im Buch

Krankheitsbild Demenz

Demenz ist eine der häufigsten Krankheiten im Alter: Der Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit und das quälende Verlöschen der Persönlichkeit betrifft weltweit rund 45 Millionen Menschen – und jedes Jahr kommen über 300.000 Betroffene dazu.

In Deutschland leben gegenwärtig rund 1,7 Millionen Menschen mit Demenz. Die meisten von ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Infolge der demografischen Veränderungen kommt es zu weitaus mehr Neuerkrankungen als zu Sterbefällen unter den bereits Erkrankten. Aus diesem Grund nimmt die Zahl der Betroffenen kontinuierlich zu. Sofern kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt, wird sich nach Vorausberechnungen der Bevölkerungsentwicklung die Krankenzahl bis zum Jahr 2050 auf rund drei Millionen erhöhen. Dies entspricht einem mittleren Anstieg der Zahl der Erkrankten um 40.000 pro Jahr oder um mehr als 100 pro Tag.

Alle Welt spricht von „Demenz“, doch genau genommen heißt die Krankheit „demenzielles Syndrom“. Denn „Syndrom“ ist immer ein Zusammentreffen verschiedener Symptome, und genau das macht letztlich die Erkrankung aus.

Wenn auch die meisten Menschen erst in höherem Lebensalter an einer Demenz erkranken, so gibt es leider Ausnahmen. Eine Demenz mit 20, 30, 40 oder 50 Jahren ist zwar selten, aber keineswegs unmöglich. Vor allem eine fronto-temporale Demenz (FTD), bei der Gehirnzellen im Frontalhirn oder im Schläfenlappen (Temporalhirn) absterben, kann auch jüngere Menschen treffen. Sie ist mit 5 bis 10 % aller Demenzfälle selten, verändert aber Erkrankte besonders stark, weil sie zu Persönlichkeits-, Verhaltens- und Sprachauffälligkeiten führt. Tatsächlich treten fronto-temporale Demenzen häufig zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr auf, sie können aber auch schon mit 20 oder 30 Jahren beginnen.

Die Demenz ist eine gravierende Störung im Kurzzeitgedächtnis, begleitet von weiteren Defiziten in den Bereichen des Bewusstseins und der Emotionen. Sie entsteht für gewöhnlich schleichend, beginnt also mit Einschränkungen in der Merk- und Lernfähigkeit, erstreckt sich anschließend über weite Teile des Gedächtnisses und betrifft schlussendlich auch das Langzeitgedächtnis. Schwer an Demenz erkrankte Menschen verlieren also im Laufe der Demenz-Erkrankung nahezu alle erlernten Fertigkeiten und Fähigkeiten. Demenzkranke benötigen daher in vielen Fällen einen ähnlich großen Pflegeaufwand wie Kleinstkinder.

Zu Beginn ist eine Demenz schwer von Altersvergesslichkeit zu unterscheiden. Die Betroffenen verlegen öfter Gegenstände oder haben Wortfindungsstörungen. Diese Symptome lassen sich leicht überspielen. Aber Vorsicht: Wenn Sie bei einem Angehörigen eines dieser Symptome bemerken, sollten Sie mit einem Arzt reden.

Der Betroffene findet sich in bekannten Umgebungen wie dem Supermarkt um die Ecke oder gar in der eigenen Wohnung schlechter zurecht.

Er macht Fehler bei alltäglichen Aufgaben. Beispielsweise vergisst er die Suppe zu salzen oder kann Überweisungen nicht mehr richtig ausfüllen. Am Ende eines Zeitungsartikels weiß er nicht mehr, was am Anfang vorkam. Oder der Betroffene kann den Nachrichten im Fernsehen nicht folgen. Das deutet auf Konzentrationsschwierigkeiten hin.

Der Orientierungssinn der Betroffenen lässt nach. Früher fanden sie den Weg von der Toilette im Restaurant zurück zu Ihrem Platz mühelos, nun ist das ein Problem. Auch Lust- und Antriebslosigkeit können Symptome der Krankheit sein.

Im frühen Stadium der Demenz können Betroffene noch einiges selber machen. Angehörige sollten allerdings in die Zukunft blicken. Heinz Unger, Chefarzt im evangelischen Krankenhaus Kalk, empfiehlt rechtzeitig mit dem Betroffenen über finanzielle Dinge zu sprechen: „Fragen Sie, wo er Hilfe benötigt, ob er seine Überweisungen noch alleine machen kann.“ Ein Hilfsangebot sei eine gute Herangehensweise an das Thema. Wenn die Krankheit voranschreitet, ist es gut, wenn der Betroffene bereits eine Vollmacht unterschrieben hat – reden Sie auch darüber“.

Ein anderes wichtiges Thema ist die Mobilität des Betroffenen. Ob ein Demenzkranker im frühen Stadium noch Autofahren könne, sei von Fall zu Fall unterschiedlich, betont der Experte. Er empfiehlt, eine Teststunde bei einer Fahrschule zu vereinbaren. Manche Schulen bieten spezielle Probestunden für Demenzkranke an. Danach kann der Fahrlehrer einschätzen, wie fahrtauglich der Betroffene noch ist, ob er beispielsweise nicht mehr weiter als bis zum Einkaufen fahren sollte. Der Betroffene sollte den Test jedes halbe Jahr wiederholen.

Wer bis ins hohe Alter im Kopf fit bleiben will, muss sein Gehirn trainieren. Doch die schöne digitale Welt – mit Smartphones, Apps und Navigationssystemen – erleichtert uns den Alltag.

Unser Verstand will aber mit Daten gefüttert werden, ansonsten verkümmert er. Wer immer noch kühn und apodiktisch behauptet, diese digitale Welt habe keinen Einfluss auf die Volksgesundheit und hier im Speziellen auf das „demenzielles Syndrom“, der könnte sich gewaltig irren.

Mehrere epidemiologische Studien deuten darauf hin, dass Personen, die aus beruflichen Gründen lange mit niederfrequenter elektro-magnetischer Strahlung exponiert waren, mit einer höheren Wahrscheinlichkeit an der Alzheimer-Demenz oder ALS erkranken.

Diese epidemiologischen Studien weisen zwar auf eine direkte Korrelation hin, die molekularen Ursachen für eine derartige Wirkung elektro-magnetischer Strahlung sind bisher aber nur wenig untersucht.

Vor einigen Jahren bemerkten Ärzte in Südkorea bei jungen Männern, die Computer und Internet intensiv nutzten, Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen sowie emotionale Verflachung und allgemeine Abstumpfung. Sie nannten das Krankheitsbild „Digitale Demenz“.

Unter Leitung von Albrecht Clement und Christian Behl, Professor am Institut für Physiologische Chemie und Pathobiochemie der Universität Mainz, wird nun in einem vom Bundesamt für Strahlenschutz geförderten Projekt untersucht, ob die lang andauernde Exposition mit niederfrequenter elektromagnetischer Strahlung Einfluss auf den Verlauf der Alzheimer-Krankheit und der ALS hat.

Bei diesen Studien spielt die Blut-Hirn-Schranke (BHS) des Menschen eine wichtige Rolle. Sie hindert viele im Blut vorhandenen natürlichen und vor allem giftigen Substanzen daran, ins Gehirn vorzudringen und dieses eventuell zu schädigen. Dieser Schutz hat nicht zuletzt deshalb große Bedeutung, weil sich die Nervenzellen des Gehirns nicht mehr teilen können, abgestorbene Zellen also nicht ersetzt werden können.

Die für Demenzen und Alzheimer hauptverantwortlichen Beta-Amyloide werden im Gehirn zwar kontinuierlich produziert, es kommt aber zu keiner größeren Ansammlung und Akkumulation der Eiweiße. Erst eine länger anhaltende Ablagerung, die durch eine unzureichende Entgiftung im Schlaf erfolgt, hat gesundheitliche Konsequenzen.

Was allerdings über den Blutstrom ins Gehirn gelangende Giftstoffe anbelangt, spielt ein oft zitierter Umwelteinfluss eine entscheidende Rolle, nämlich die technisch erzeugten elektro-magnetischen Felder, Wellen und Strahlungen (Elektrosmog). Diese unnatürliche Strahlung ist für das menschliche Gehirn gerade deshalb so gefährlich, weil dadurch die natürliche Barriere der Blut-Hirn-Schranke durchbrochen werden kann und so giftigen Stoffen „Tür und Tor“ geöffnet wird.

Studien zeigen auch andere Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie Multiple Sklerose (MS) oder Parkinson. Durch elektro-magnetisch hochfrequente Felder, wie sie beispielsweise bei schnurlosen Telefonen (DECT), Handys oder WLAN erzeugt werden, entsteht ein Temperaturanstieg im Gehirn, welcher erwiesenermaßen die Erhöhung der Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke verursacht.

Weiterlesen im Buch

Cyberkrankheit

Die Digitalisierung unseres Alltags schreitet immer weiter voran – mit fatalen Auswirkungen. Auch Berufe, in denen der Computer bislang kaum eine Rolle gespielt hat, kommen inzwischen kaum noch ohne aus. Längere Tätigkeiten vor dem Bildschirm sind eine besondere Belastung für unseren Körper.

Verschiedene Studien belegen die unterschiedlichen Auswirkungen auf unseren Organismus.

Wir werden cyberkrank, wenn wir den digitalen Medien die Kontrolle aller Lebensbereiche überantworten, stundenlang Online Games spielen und in sozialen Netzwerken unterwegs sind. Stress, Empathieverlust, Depressionen sowie Schlaf- und Aufmerksamkeitsstörungen sind die Folgen.

Kinder werden in ihrer Motorik und Wahrnehmungsfähigkeit geschädigt. Computersucht, Internetkriminalität und Mobbing verbreiten sich immer mehr. In der Arbeitswelt ist das Thema Digitalisierung eine der größten Herausforderungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Wie kann es die Mitarbeiter unterstützen, Chancen zu nutzen, die durch die Digitalisierung entstehen, ohne der digitalen Sogwirkung zu verfallen und so u. a. der eigenen Gesundheit zu schaden?.....

Es gibt Begriffe, die ganz neu definiert werden müssen. Trennungsangst ist nicht mehr das, was von Goethe bis zu Adenauer alle verstanden. Der Ausdruck „Trennungsangst“ hat im digitalen Zeitalter darunter eine ganz neue Bedeutung erlangt. Es gibt auch die Angst etwas zu verpassen, sie wird mittlerweile mit dem Akronym FoMO (für Fear of Missing Out) bezeichnet. Die Angst etwas zu verpassen, ist durchaus real. Analog zu den Neurotikern nennt man sie Fomotiker, die ständig fürchten, falsche Lebensentscheidungen zu fällen, die vor lauter Überlegen, was sie tun sollen, die Situationen verpassen.

Junge Menschen schauen pro Tag im Schnitt 150-mal auf ihr Handy, aus Angst, sie könnten etwas verpassen. Das neurologische Produkt: sie können sich schlechter konzentrieren und weniger Lerninhalte im Gedächtnis abspeichern.

Verzichtet der Nutzer auf den digitalen Konsum, erhöht sich sein Puls, er bekommt Panik, kann an nichts anderes mehr denken und wird am Ende aggressiv. Das sind ähnliche Auswirkungen wie bei Alkoholikern, denen man die Flasche wegnimmt. In Deutschland sind etwa acht Prozent der Jugendlichen von Cybersucht betroffen, in Südkorea schon 25 Prozent.

Wer Kinder mit den Computern umzugehen lehren will und behauptet, man müsse sie frühzeitig da heranzuführen, handelt genauso unverantwortlich wie jemand, der behauptet, man müsse Kinder früh mit Alkohol und Drogen in Verbindung bringen.

Sozialverhalten ist und bleibt immer noch ein analoges Phänomen, d.h. man kann es nur durch reale Sozialkontakte lernen. Deshalb müssen wir zwischen der Facebook-Nutzung durch Kinder und Heranwachsenden einerseits und durch Erwachsene andererseits trennen. Alarmierend und Fakt ist aber, dass in Deutschland ca. 1,2 Mio. 3-8-jährige regelmäßig online sind. Kinder, die noch nicht schreiben und lesen können, die aber mit Symbolen und Triggern von Werbeanzeigen gefüttert werden, dass ihnen im wahrsten Sinne des Wortes der Appetit vergeht.

Der Mediziner - Neurologe und Psychiater Manfred Spitzer beschreibt diesen Umstand krass und eindeutig. Er wisse nicht, was schlimmer sei: Müll in der Landschaft oder Müll in den Köpfen.

Viele Kinder beginnen heute die Grundschule in einer iPad-Klasse, ohne dass man hier zuvor geforscht hat und sich mit Nebenwirkungen befasst hätte. Es wird auch weitgehend die Handschrift abgeschafft für das Tastaturschreiben, obwohl es eine Untersuchung aus Princeton gibt mit dem schönen Titel: „Der Füllfederhalter ist mächtiger als die Tastatur-Vorteile der Handschrift gegenüber dem Mitschreiben am Laptop“.

In China kann man schon jetzt die verheerenden Auswirkungen des Tastaturschreibens auf die Lesefähigkeit feststellen. Die Lesefähigkeit ist bei der chinesischen Schrift abrupt heruntergegangen. Die Schrift verfügt über 5.000 Symbole, die die Schüler nur dann im Gedächtnis behalten, wenn sie diese oft mit der Hand schreiben. Die Nebenwirkung des Verfahrens: Über 40 Prozent der chinesischen Schüler der Klassenstufe 4 können nicht mehr lesen. In der Klassenstufe 5 sind es über 50 Prozent. Und in Deutschland ist es nicht besser. In manchen Bundesländern wurde die Handschrift als Schulfach bereits abgeschafft.

Es gibt bereits eine Vielzahl von Büchern zu der alarmierenden Erkenntnis, dass das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert.

Das fatale daran ist: Weil sie allesamt das nahende Elend dramatisch beschreiben, erwartet man eigentlich von Vater, Mutter, Lehrer und der gesamten Gesellschaft einen Lerneffekt. Aber das Gegenteil ist der Fall!!!

Es gibt immer mehr Geräte, es gibt auf allen Plätzen, zu allen Tages- und Nachtzeiten in Bussen, Straßenbahnen, auf der Straße, beim Einkaufen immer nur Menschen, die mit einem Finger ein kleines Display berühren und die nicht mehr schauen, wohin sie gehen. Wie digitale Roboter trotten sie vor sich hin und nehmen nichts anderes mehr wahr. Sie verhalten sich wie Monaden aus einer anderen Welt.....

Weiterlesen im Buch

Buchbestellungen an: syring-hamburg@web.de

Preis: 13,50€ zzgl. Versand