

Gesunderhaltung statt Zivilisationsleiden – auf die richtige Prävention kommt es an

Dr. med. Bodo Köhler, Freiburg

Heute sprechen viele von oxydativem Streß als Ursache fast aller Krankheiten. Doch so einfach ist die Sache nicht. Der Organismus ist nämlich von Haus aus darauf vorbereitet. Außerdem wird nicht beachtet, daß immerhin in ca. 20% der Fälle genau das Gegenteil vorliegt, nämlich reduktiver Streß.

Andere wiederum sehen in der Übersäuerung das Hauptproblem. Aber auch das ist zu einseitig, weil eine Alkalose genauso problematisch ist, da sie zu einer chronischen Entzündungsneigung führen kann.

Der Hauptaspekt ist jeweils in der Unfähigkeit zu suchen, im richtigen Moment den passenden Stoffwechsel in Verbindung mit dem richtigen Milieu (Säuren/ Basen-Haushalt) bereitzustellen. Der Grund dafür ist immer eine Starre, die auf einer Entgleisung des Zellstoffwechsels beruht, entweder anabol oder katabol. Und dafür gibt es nur 2 Begründungen: Psychodauerstreß und Fehlernährung. Wobei unter letzterem auch alle Nahrungsgifte subsummiert sind. Überraschend ist allerdings, daß sich dabei alles auf einen hormonellen Regulator konzentriert – das regenerativ wirkende Wachstumshormon STH. Das Augenmerk muß deshalb auf eine ausreichend hohe tägliche Ausschüttung gelegt werden und auf jene Faktoren, die das verhindern.

Günstig für alle degenerativen Leiden wirkt sich Kohlenhydratrestriktion neben angepaßtem Bewegungstraining aus, bei gleichzeitigem Streßabbau. Therapeutisch sollten vorrangig Darm und Leber unterstützt werden.

Inhalt

- 1 Einleitung
- 2 Was ist Streß überhaupt?
- 3 Zellstoffwechsel
- 4 Säuren/Basen-Regulation
- 5 Ernährung
- 6 Rolle des Darmes
- 7 Vorbeugung
- 8 Möglichkeiten der BIT
- 9 Literatur

1 Einleitung

Die Zahl der chronisch-degenerativen Leiden nimmt ständig zu. Akute Verläufe werden immer seltener, oder sie gehen gleich in chronische Verlaufsformen über. Die Spatzen pfeifen es von den Dächern, was hier dahintersteckt. Nicht zu Unrecht werden Umweltfaktoren angeführt. Das Giftpotential ist erschreckend hoch. Es wird allerdings dabei völlig übersehen, daß es vom jeweiligen Zustand einer Person abhängt, ob Gifte tatsächlich schädigend wirken können, oder nicht. Dafür sind ein ausreichend hohes Zellpotential, sowie ungestört ablaufende Regulationsvorgänge zuständig. Deshalb spielt der persönliche Lebensstil eine bedeutende Rolle in diesem Spiel, damit die individuelle Streßbelastung und die Ernährung.

2 Was ist Streß überhaupt?

Es gibt sehr viele Menschen, die hart arbeiten. Das bedeutet jedoch noch lange nicht, daß alle schwer krank werden. Sicherlich hängt es von der Art der Arbeit ab, ob sie belastend ist, oder nicht. Insbesondere davon, in welcher Umgebung, mit welchen Kollegen und unter welchen Bedingungen Arbeit geleistet wird.

Das Entscheidende, was Arbeit zum Streß werden läßt, ist Zeitdruck, der von der betreffenden Person zugelassen wird. Nicht die Menge der zu bewältigenden Aufgaben, nicht die Zahl der Stunden, sondern die innere Anspannung, verbunden mit Adrenalinausschüttung und potentiellen Ängsten, das ist das wirkliche Problem.

Ein wesentlicher, leider oft unterschätzter Faktor sind die begleitenden Emotionen.

Alles, was Freude macht, wirkt eher gesundheitsfördernd (Eustress), im Gegensatz zu jeder ungeliebten Arbeit, evtl. verbunden mit Ärger, Mobbing o.ä. (Disstress).

3 Zellstoffwechsel

Die Auswirkungen auf den Zellstoffwechsel sind unübersehbar. Es muß mehr Energie bereitgestellt werden, was zu einer katabolen Stoffwechsellage führt. Kommt es dabei zu einem Versiegen der STH-Produktion, dann entgleist der Stoffwechsel vollständig, denn zur Regulation, die ununterbrochen angepaßt werden muß, sind (nach J. Schole) immer (mindestens) 3 Hormone notwendig: STH für die anabole Seite, Cortisol und Tyroxin für die katabole Aktivität.

Um regenerieren zu können, muß genügend STH ausgeschüttet werden.

Das wird jedoch verhindert durch einen permanent erhöhten Insulinspiegel (bei Kohlenhydrat-abusus), sowie Psychodauerstreß, womit sich der Kreis schließt.

Der Begriff „oxydativer Streß“ spiegelt leider nicht die tatsächlichen Verhältnisse wieder. Hier geht es nämlich weniger um Sauerstoffverbrauch, sondern um ein Spiel, in dem die Elektronen die Hauptrolle darstellen. Radikale (Elektronenfänger) stellt der Organismus dazu selbst bereit. Es handelt sich dabei um wandständige Flavinenzyme in den Mitochondrien. Die sog. freien Radikale können im Organismus erst dann zum Problem werden (und das ist mit dem sog. oxydativen Streß gemeint), wenn ein Mangel an Elektronen besteht, denn diese sind die natürlichen Radikalfänger. „Elektronenmangelsyndrom“ wäre deshalb wesentlich treffender.

Eine Aussage über die tatsächlichen Verhältnisse macht das Redoxpotential, das mit bestimmten Apparaturen gemessen werden kann. Je nach Wert wird der Organismus mehr katabol oder mehr anabol regulieren. Das bedeutet letztlich, daß es eigentlich nur auf das Verhältnis von Elektronen zu Protonen, bzw. positiven Ionen ankommt. Es stehen also elektro-dynamische Prozesse im Vordergrund – ein viel zu wenig beachteter Aspekt.

Es existiert auch ein reduktiver Streß, was meist völlig übersehen wird.

Das bezieht sich auf sämtliche chronischen Entzündungen, und das betrifft nicht wenige Patienten. Sämtliche Rheumatiker gehören dazu. Wichtig ist es deshalb, die Stoffwechsellage lokal zu bestimmen und nicht einfach drauflos zu therapieren.

4 Säuren/Basen-Regulation

Untrennbar mit dem Stoffwechsel ist der Säuren/Basen-Haushalt verknüpft. Es ist nicht möglich, korrekte Aussagen über den einen oder den anderen Bereich allein zu machen, da sie sich gegenseitig bedingen und 4-polig miteinander verknüpft sind. Der Säuren/Basen-Haushalt regelt das umgebende Milieu der Zellen und bestimmt damit u.a. die Funktion der Matrix. Diese hat bekanntermaßen eine „Ammenfunktion“, d.h. sie versorgt, entsorgt und schützt die Orgazellen.

Eine gravierende Störung in der Grundsubstanz ist häufig bedingt durch Ablagerungen. Neben Schwermetallen und Toxinen handelt es sich insbesondere um organische Fettsäuren, die in großer Zahl anfluten, wenn die Leber selbst überlastet ist und diese nicht mehr rechtzeitig zerlegen und via Galle entsorgen kann. Die **Leberüberlastung** ist die eigentliche Ursache der zu Recht gefürchteten Übersäuerung der Matrix, die zu einer Regulationsstarre führt. Das kann als der bindegewebige Faktor degenerativer Leiden angesehen werden.

Gesundheit setzt voraus, daß im Gewebe jederzeit zwischen basisch und sauer hin und her reguliert werden kann, je nach Anforderung.

Alkalisch bedeutet Fähigkeit zur Entzündung als Basis jeder Regeneration. Das macht müde und tritt deshalb vorwiegend nachts auf. Patienten mit chronischem Müdigkeitssyndrom sind deshalb keineswegs sauer, sondern basisch! Sauer heißt vermehrte Energiebereitstellung, z.B. bei Streß und macht munter, verhindert aber Regeneration. In beiden Zuständen kann sich das Gewebe „aufhängen“ (wie ein PC). Wir sprechen dann von Säurestarre. Ebenso kann aber auch eine Basenstarre bestehen. Das sollte nicht übersehen werden.

Die tatsächlichen Verhältnisse und das Zusammenspiel der verschiedenen Regulatoren in ihrer 4-poligen Anordnung läßt sich sehr gut an der Drehscheibe des Lebens nachvollziehen.

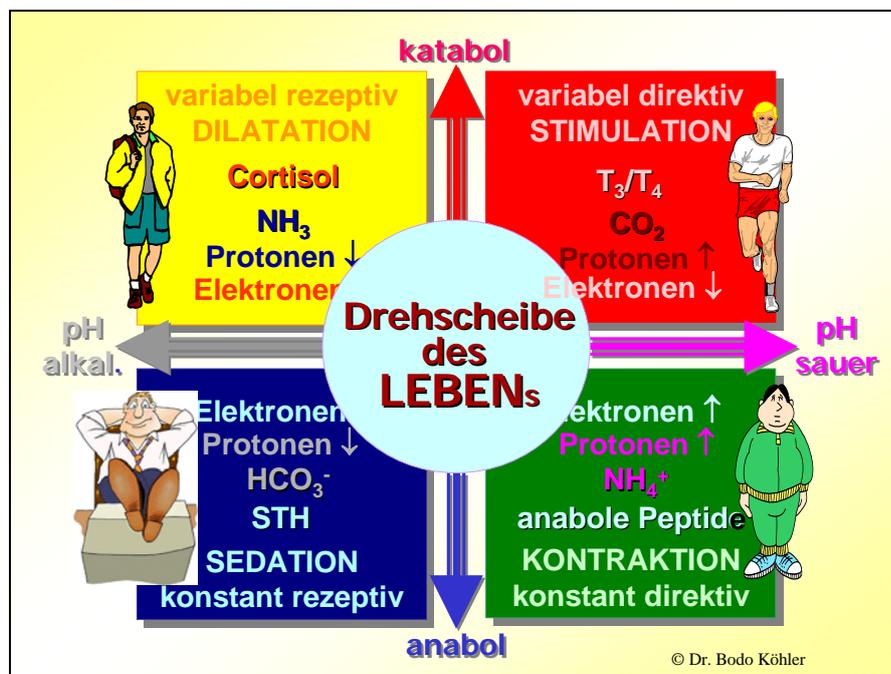


Abb.1: Die 4-polige Drehscheibe des Lebens spiegelt die Forschungsergebnisse von Manfred Hoffmann, Bodo Köhler und Max Lüscher wider.

Es wäre jedoch zu vordergründig, bei der Starre in der S/B-Regulation bereits von einer Ursache zu sprechen, denn diese ist längst Folge einer Kausalkette. Sie beginnt nämlich viel früher, und zwar einmal auf emotionaler Ebene mit Psychodauerstreß, zum anderen im Bereich der Ernährung.

5 Ernährung

Für viele sicherlich überraschend, aber trotzdem nicht weniger wahr ist die Tatsache, daß eine basische Ernährung nicht existiert, sondern jedes Nahrungsmittel mehr oder weniger sauer ist. Hinzu kommt, daß sämtliche Nahrung im Magen extrem angesäuert wird.

Es gibt einen säurebalancierenden Effekt, und der kommt durch den Gehalt an freien Elektronen zustande.

Diese können nämlich sehr leicht jedes Proton (positiv geladenes Wasserstoffion) neutralisieren und in Wasserstoff umwandeln. Um das zu erreichen, ist jedoch eine elektronenreiche, biologisch hochwertige Frischkost notwendig, die möglichst streßfrei auf den Teller kommt (keine Malträtierung in der Küche). Fast Food raubt dem Körper die Elektronen und bewirkt das Gegenteil.

6 Rolle des Darmes

Das Milieu des Darmes spielt für die weitere Speiseverarbeitung bekanntermaßen eine große Rolle. Hier können sich Gärungsprozesse durch zu hohen Zuckerkonsum mit der Bildung von Fuselalkohol ebenso ungünstig auswirken wie Fäulnisprozesse von Eiweiß durch Überwucherung mit Clostridien oder anderen Bakterien im alkalischen Milieu. Gerade deshalb ist es wichtig, daß der Darm sauer ist, denn nur dann fühlt sich unsere Flora wohl.

Wenn das nicht der Fall ist und durch Gärung Alkohol, oder bei der Fäulnis Ammoniak entstehen, dann wird die Leber massiv belastet, und es schließt sich der Kreis, weil die organischen Fettsäuren (Membranreste untergegangener Zellen) nicht abgebaut werden können.

7 Vorbeugung

Ratsam ist zunächst Streßabbau auf allen Ebenen, biologische Vollwertkost bei gleichzeitiger Kohlenhydratrestriktion (!), sowie Sanierung des Darmmilieus. Ausgesprochen günstig wirkt sich dabei ein regelmäßiges Bewegungstraining aus, weil neben der Verbrennung überschüssiger Kohlenhydrate gleichzeitig auch ein Stressabbau erfolgt.

8 Möglichkeiten der BIT

Der therapeutische Ansatz erfolgt auf mehreren Ebenen. Wir haben einmal die Möglichkeit, den entgleisten Zellstoffwechsel zusammen mit einer Starre in der Säuren/Basen-Regulation zu korrigieren. Dazu bietet sich in idealer Weise die Zelle & Milieu-Revitalisierung ZMR an. Weiterhin kann mit gutem Erfolg zum Abbau von Psychodauerstreß das Audiocolor eingesetzt werden, insbesondere in Verbindung mit dem Lüscher-Test. Weiterhin kann die

Leber direkt unterstützt werden (ZMR, Audiocolor), sowie Toxin-Ausleitungen der Matrix mit MRT, oder gezielt mit Vegaselect, Bicom oder MORA erfolgen.

Es bietet sich also ein breites Feld an, um Regenerationsprozesse zu induzieren. Der beste Erfolg wird sich aber nur dann einstellen, wenn der Patient aktiv mitarbeitet, seinen Lebensstil entsprechend ändert, die Ernährung kohlenhydratarm gestaltet und sich regelmäßig bewegt.

Neben der Verbesserung der gestörten Funktion (Gelenke, Knochen, Herzleistung, Gefäßsystem usw.) wird sich nach einer so gestalteten Behandlung auch die Lebensfreude nachhaltig erhöhen.

9 Literatur

- Diefenbach, E. Säure-Basen-Haushalt, Verdauung und physiologische Flora, Gesundes Leben Nr. 3, Juni 2003, S.30-35
Peters, U.
Heine, H.: Reduktion von Radikalen in der Grundsubstanz durch Polysaccharid- Kieselsäure-Wasserkomplexe, Ärztezeitschrift f.NHV 12/03, 897-902
Hoffmann, M.: Redoxpotentiale in Lebensmitteln und deren Gesundheitsrelevanz für die Umweltmedizin, in Umweltmedizin Nr.33
Wolf,G.,Staller,B.: Ausg.2/0,
Hoffmann,M.: Lebensmittelqualität – Lebensqualität, eine ganzheitliche Betrachtung, Ganzheitsmedizin 1 (1987) 12
Hoffmann,M.: Dreidimensionaler Qualitätstest im Feldgemüsebau“, in Heilmann,H., Zimmer,U. (Hersg.): Alternative Konzepte Nr.72
Karlsruhe 1990
Köhler, B.: Grundlagen des Lebens, Verlag videel 2001
Schole/Lutz; Regulationskrankheiten, Verlag videel 2003