

**naturheilkundliche Blicke auf
meine Begegnung
mit der Erschöpfung**



Diplomarbeit Kurs NHP 09/13

eingereicht im Januar 2013

IIH Institut für Integrative Heilpraxis Luzern

Kathrin Hänseler

Widlisbachstrasse 4

4522 Rüttenen

Abstract

In dieser Diplomarbeit beschäftigt sich Kathrin Hänseler, Absolventin des Instituts für Integrative Heilpraxis Luzern im Lehrgang Naturheilpraktiker 09/13, mit Präventionsthemen. Sie fragt sich welche Aufgaben sie in der Naturheilarbeit hat, wenn die Erschöpfung Überhand nimmt und sich Richtung Burnout entwickelt? Dabei setzt sie den Schwerpunkt auf ausgewählte Themen: Um die Entwicklung einer Erschöpfung zu erkennen, ist es hilfreich, Mechanismen wahrzunehmen. Die Lebensführung und Achtsamkeit beeinflussen die Leberfunktion und die Lebenskraft. Phytotherapeutische Massnahmen stärken Ressourcen des Betroffenen. Gesunde Ernährung, inklusive Substitution fehlender Stoffe, wirken unterstützend. Als Naturheilpraktikerin kann sie in der Verbesserung der Gesundheit eine aktive Aufgabe übernehmen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung und Themenbeschreibung	3
2	Burnout und Erschöpfung	6
2.1	Definition	6
2.2	Das Burnout - Phasenmodell	8
2.3	Der Erschöpfungsweg	10
2.4	Der Stresskreislauf	12
2.5	Kann ich das Unmerkliche merken?	12
2.6	Kreislauf der Erschöpfung und präventive Ansätze	14
2.7	Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin	15
3	Das Leben und die Leber	16
3.1	Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber	16
3.2	Funktionen der Leber	17
3.3	Humoralmedizinisches Denken	19
3.4	Entschleunigung	22
3.5	Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin	22
4	Aspekte der Phytotherapie	23
4.1	Löwenzahn - <i>Taraxacum officinale</i>	23
4.2	Mariendistel - <i>Silybum marianum</i>	25
4.3	Artischocke - <i>Cynara cardunculus</i>	26
4.4	Wilde Möhre - <i>Daucus carota L.</i>	28
4.5	Rosenwurz - <i>Rhodiola rosea</i>	30
4.6	Rosmarin - <i>Rosmarinus officinalis</i>	31
4.7	Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin	32
5	Aspekte der Ernährungstherapie	33
5.1	Basisnahrung	33
5.2	Säure-Basen-Haushalt	35
5.3	Veränderter Nährstoffbedarf	38
5.4	Ernährung zur Entlastung der Leber	42
5.5	Entgiftungsmassnahmen	42
5.6	Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin	44
6	Abschlussgedanken	45
7	Quellen- und Literaturverzeichnis	46
I	Selbstständigkeitserklärung	47
II	Anhang	48

1 Einleitung und Themenbeschreibung

"Die Bevölkerung sollte besser befähigt werden, stressreiche Lebensereignisse zu bewältigen"¹

In meinem Leben begegne ich vielen Menschen, die sich engagieren und sich beruflich oder privat für Andere einsetzen. Eine menschliche und gesunde Welt und Umwelt ist ihnen wichtig. Das eigene Wachstum, die Entfaltung der Persönlichkeit, Grenzen und Gemeinsamkeiten sind oft Gesprächsthemen unter uns WeggefährtInnen und ebenso bei Begegnungen mit Ratsuchenden und KlientInnen.

Aufgrund der heutigen technischen Entwicklungen und Vernetzungen sind wir ständig erreichbar und scheinen unersetzbar. Viele von uns stehen unter grossem Zeitdruck und müssen hohen Arbeitsbelastungen standhalten.

Täglich lesen wir Berichte über die Auswirkungen unserer ungesunden Lebensart. „Burnout“ hat sich zu einem populären Begriff entwickelt. Bald hat einer das Gefühl, er sei von einem Burnout betroffen, obwohl er gar nicht genau weiss wovon er spricht. Die Auswahl an Literatur ist sehr gross, es gibt vielfältige Testmöglichkeiten und Angebote zu Beratung und Therapie. Auch in der naturheilkundlichen Beratungssituation stehen Themen der Überforderung und des Ausbrennens an. Hier erachte ich es als besonders wichtig, mit dem Betroffenen eine genaue Situationsanalyse machen zu können, um sich und dem Klienten korrekt zu begegnen und gerecht zu werden. Und es gilt ganz besonders hier, die Möglichkeiten und Grenzen der Naturheilkunde zu erkennen.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung und durch Begegnungen tauchen folgende Fragen auf - sie haben mich durch die letzten Monate begleitet:

Wie kann ich gesund bleiben und meinem Körper und meiner Seele Gutes tun?

Wie kann ich die Anforderungen des Lebens gut bewältigen?

Wie kann ich den Erschöpfungskreislauf vermeiden?

Wie kann ich in meinem Alltag Inseln der Ruhe schaffen?

Ich will in meiner Arbeit Antworten finden. Dabei beschränke ich mich auf wenige Aspekte der Naturheilarbeit.

¹ Gesundheitsziele für die Schweiz, 2002, Schweiz. Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG)

Als Grundlage für eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik der Schweiz wurden 2002 die 21 Gesundheitsziele gesetzt. Die meisten von ihnen sollen bis etwa ins Jahr 2020 erreicht werden.²

Ich erachte die Ziele 6 und 11 für meine Arbeit als wegweisend und gehe auf diese näher ein. Die vollständige Liste ist im Anhang aufgeführt.

aus "Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert" (WHO Europa)

Ziel 6: Verbesserung der psychischen Gesundheit

Bis zum Jahr 2020 verbessert sich die psychische Gesundheit der Bevölkerung. Für Personen mit psychischen Problemen stehen auf ihre Bedürfnisse ausgerichtete umfassende Dienste zur Verfügung.

Die Bevölkerung wird befähigt, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen (Teilziel: "die Bevölkerung sollte besser befähigt werden, stressreiche Lebensereignisse zu bewältigen"). Die Suizidraten sinken.

Ziel 11: Gesünder Leben

Bis zum Jahr 2015 haben sich die Menschen aller Gesellschaftsschichten für eine gesundheitsbewusstere Lebensweise entschieden (mehr Bewegung, gesunde Ernährung). Erläuterung: "Bis zum Jahr 2008 kennen 90% der Schweizer Bevölkerung die wichtigsten Elemente einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Insbesondere achten sie auf einen der Aktivität angepassten Energieverbrauch, die Reduktion des Anteils fetthaltiger Nahrungsmittel am Gesamtverbrauch und eine verminderte Salzzufuhr. Bis zum Jahr 2008 nehmen 90% der Schweizer Bevölkerung täglich 3 – 5 Gemüse- und Fruchtportionen zu sich. Bis zum Jahr 2008 trinken 90% der Schweizerinnen und Schweizer täglich die Mindestmenge von 1,5 l Wasser (insbesondere auch ältere Menschen). Bis zum Jahr 2010 finden sich keine Unterschiede mehr zwischen sozialen Gruppen in der Zufuhr von Mineral- und Spurenelementen, und 95% der Bevölkerung liegen über der empfohlenen Mineralstoffzufuhr."

Ich sehe, dass diese Ziele bis heute nicht erreicht sind.

Was kann ich als Naturheilärztin dazu beitragen, dass sie erreichbar werden?

Meine eingangs gestellten Fragen leiten mich in meiner Arbeit und ich widme mich nachfolgend speziell dem Begriff der Erschöpfung.

Ich erkläre wie sich der Erschöpfungszustand entwickelt und zeige präventive Möglichkeiten in Ernährung und begleitender Phytotherapie auf.

² Gesundheitsziele für die Schweiz, 2002, Schweiz. Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG)

Allen Ausführungen liegt das Wissen der Selbstbestimmung und der Anpassung von Lebensgewohnheiten zugrunde. Daher widme ich das erste Kapitel der Prävention dem wichtigsten Entgiftungs- und Lebensorgan, der Leber.

Ich gehe davon aus, dass wer die Möglichkeit wahrnehmen kann und die Kraft hat, Grenzen zu erkennen und darüber nachzudenken, sie auch erweitern und dadurch gesunden kann.

Meine Erfahrungen werde ich in veränderter Schriftform einflechten ohne dass ich die "Fälle" detailliert schildere.

Die in der Diplomarbeit geforderten Fallgeschichten beziehen sich auf mein eigenes Erleben während der letzten Monate des Lernens und Arbeitens, auf eine Freundin (A), die mich in ihre Erschöpfungs- und Burnout-Situation eingeweiht hatte und auf eine Kollegin (M), der ich Empfehlungen geben konnte. Zusätzlich beziehe ich die Erfahrungen des letzten Frühlings ein, wo zwei Frauen (C, T), meine Schwester und mein Schwager mit mir die Frühlingsfastenzeit erlebten und ich sie durch die intensiven Entgiftungswochen begleitet habe.

Ich danke allen in die Arbeit einbezogenen Menschen ganz herzlich für das mir entgegengebrachte Vertrauen und die gemeinsam gemachten Schritte, in denen wir Möglichkeiten und Grenzen entdecken konnten.

Lieben Dank meinen Nachbarinnen, welche mich in der Garten- und Hausarbeit entlastet haben. Sie haben mich immer im rechten Moment in Ruhe gelassen und mich ausgehalten, wenn ich gereizt oder unerreichbar war.

Einen lieben Dank auch an Mutti, welche eine erste Lesung vorgenommen hat.

Einen herzlichen Dank sage ich auch dem Institut für integrative Heilpraxis in Luzern (IIH), dem Schulleiter Robi Wirz, der mich in die beste Klasse (!) aufgenommen hat und den DozentInnen, die mich gelehrt und meine Neugier geweckt haben.

2 Burnout und Erschöpfung

"ausbrennen" kann nur wer "gebrannt" hat

2.1 Definition

Zusammenfassende Definition:

Ein Burnout-Syndrom (englisch (to) burn out: "ausbrennen") bzw. Ausgebranntsein ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt. Das Burnout-Syndrom ist international nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt als ein Problem der Lebensbewältigung. Es handelt sich um eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund (meist) beruflicher Überlastung. Diese wird am häufigsten durch Stress ausgelöst, der wegen der verminderten Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann.

Die Definition nach Maslach und ihrem bekannten Burnout-Inventory (MBI) lautet: "Burnout ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung am Beruf. Er geht einher mit negativen Einstellungen zum Beruf, zu den Inhalten oder den Mitteln des Berufs (Entwicklung von Zynismus) oder zu den Partnern oder Klienten im Beruf (Entwicklung von Depersonalisation). Hinzu kommt ein erheblich reduziertes Selbstwertgefühl in Bezug auf die eigene berufsbezogene Leistungsfähigkeit. Burnout ist ein sich langsam entwickelndes Belastungssyndrom, das nicht selten wegen der kreisförmigen, gegenseitigen Verstärkung der einzelnen Komponenten (emotionale Erschöpfung führt zu geringerem Selbstwertgefühl, welches nur zu mehr emotionaler Erschöpfung führt usw.) zur Chronifizierung neigt." ³

So gesehen erfasst das Burnout-Syndrom vor allem folgende zwei Dimensionen:

- emotionale Erschöpfung: das emotional überspannte Selbsterleben und die Erschöpfung durch die Arbeit.
- Depersonalisation: den unemotionalen und unpersönlichen Umgang mit den Empfängern der Arbeitsleistung, z.B. den betreuten Patienten.

³ Rösing Ina, 2003

Der Psychologe Björn Husmann⁴ macht in einem kritischen Artikel auf die Nutznießer der Aktualität und der Medienpräsenz von Burnout aufmerksam:

"Die Presse nutzt den Wiedererkennungswert oder greift die hohe Erkrankungsrate auf und macht daraus eine Schlagzeile. (...) Medien (..) mischen 'gefühlte Gefahr', 'spannende' Berichterstattung und Fakten: Der Stern (30/07) liess z.B. Experten sprechen: Burnout sei wie eine 'Epidemie' und 'das Burnout-Gefühl' würde sich besonders unter Menschen zwischen 30 bis 55 wie die Grippe im Februar verbreiten. Davon wären längst nicht mehr nur Gutverdiener oder eine Avantgarde aus den Bereichen 'social work', Management oder kreative Berufe betroffen, sondern Untersuchungen belegen vielmehr, dass insbesondere solche Menschen am Erschöpfungssyndrom erkranken würden, deren Tätigkeit durch wenig Entscheidungsfreiraum plus geringe Einflussmöglichkeiten bei gleichzeitig starkem Druck gekennzeichnet ist. Das macht das Thema auch für die sich stark fremdbestimmt fühlenden, sog. 'kleinen Angestellten' interessant und gibt den Medien somit Gelegenheit, sich mit einer grossen Gruppe von Werktätigen gesundheitsbewusst zu solidarisieren. (...) Diese Art des Medienechos (...) führt dazu, dass Burnout zu einem geflügelten Wort der Alltagssprache wird. Viele Menschen identifizieren sich dabei eher intuitiv, weil sie sich häufig erschöpft fühlen. Anderen reicht ein oberflächliches Verständnis (...), um bei jedem etwas grösseren 'Hänger' ein beginnendes Burnout zu beklagen. Der sekundäre Krankheitsgewinn lässt grüssen." ⁵

Nach repräsentativen Umfragen (TNS Emnid Dezember 2010) fühlen sich mehr als 12% der Beschäftigten in Deutschland überfordert und das Phänomen Burnout ist die Grundlage für viele Arbeitsunfähigkeitszeugnisse. Damit wird deutlich, dass diese Entwicklung gesundheitsökonomische und gesundheitspolitische Dimensionen gewinnt.⁶

Die wissenschaftliche Psychiatrie vermied es weitgehend, sich mit dem Phänomen Burnout zu beschäftigen. Vielleicht weil sie vor der definitorischen Unschärfe zurückschrecken oder weil die Überschneidungsbereiche mit etablierten psychiatrischen Diagnosen wie Depression oder Anpassungsstörung zu gross erscheinen. Demzufolge kommt Burn-out im DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Revision) gar nicht vor und in der ICD-10 (Internationale Klassifikation der Krankheiten, 10. Revision) ist es in der Restkategorie "Z 73, Probleme

⁴ Björn Husmann 2008

⁵ Björn Husmann 2008

⁶ WISSENSCHAFT, PP 10, Ausgabe Dezember 2011

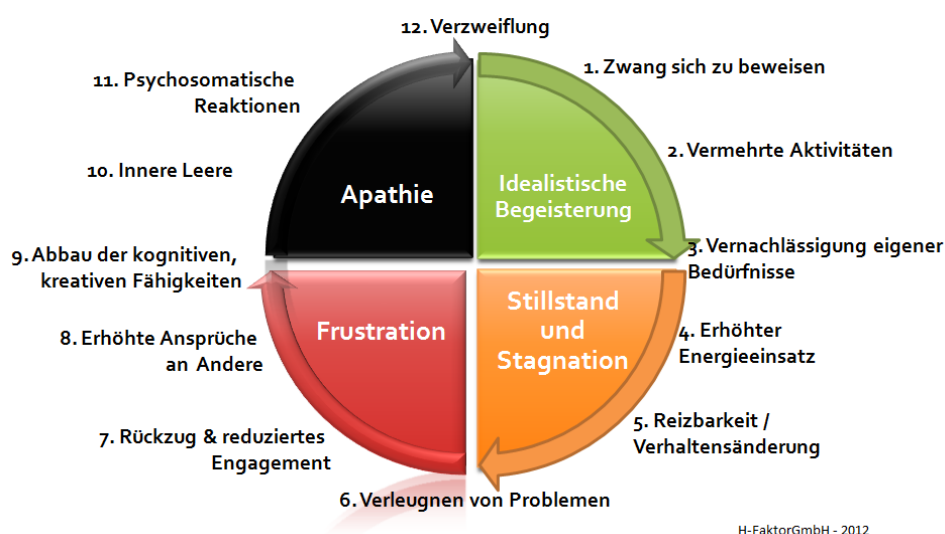
verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung" als "Erschöpfungssyndrom (Burn-out-Syndrom)" aufgeführt.

Klassifizierte klinische Konzepte, wie Erschöpfung (Neurasthenie), Depression, Anpassungsstörung, posttraumatische Belastungsstörung, Persönlichkeitsstörungen (paranoide, passivaggressive, somatoforme, anankastische) oder Arbeitssucht werden heute für weiterführende Therapien herangezogen.⁷

Burnout hat tatsächlich eine "Besonderheit", denn "ausbrennen" kann nur wer "gebrannt hat" und es wird eine hohe primäre Motivation mit ausgeprägtem Engagement vermutet.

Auf Assoziationen zwischen Burnout und kardiovaskulären, muskulo-skelettalen, kutanen und allergischen Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II, Hyperlipidämie und somatische Komorbidität, welche natürlich den Schweregrad des Burnout beeinflussen, gehe ich hier nicht ein.

2.2 Das Burnout - Phasenmodell



(nach Freudenberg, Psychologe, 1926-1999)

Es gibt einige Kriterien anhand derer Risikogruppen und Merkmale zu erkennen sind. Grundsätzlich ist Burnout unter allen Berufsausübenden denkbar, auch wenn es vorrangig Menschen betrifft, die in Berufen, in denen Beziehungen zu anderen Menschen wichtig sind, arbeiten (ebenso z.B. starke Erschöpfung bei pflegenden Angehörigen).

⁷ WISSENSCHAFT, PP 10, Ausgabe Dezember 2011

Persönliche Voraussetzungen, wie hohe Ansprüche an sich selbst, grosses Pflichtbewusstsein und Perfektionsstreben, hohes Engagement und grosse Leistungsbereitschaft, Tendenz zu Resignation bei Misserfolg, Neigung zu Ängstlichkeit und geringe Distanzierungsfähigkeit können eine Burnout-Entwicklung beschleunigen.

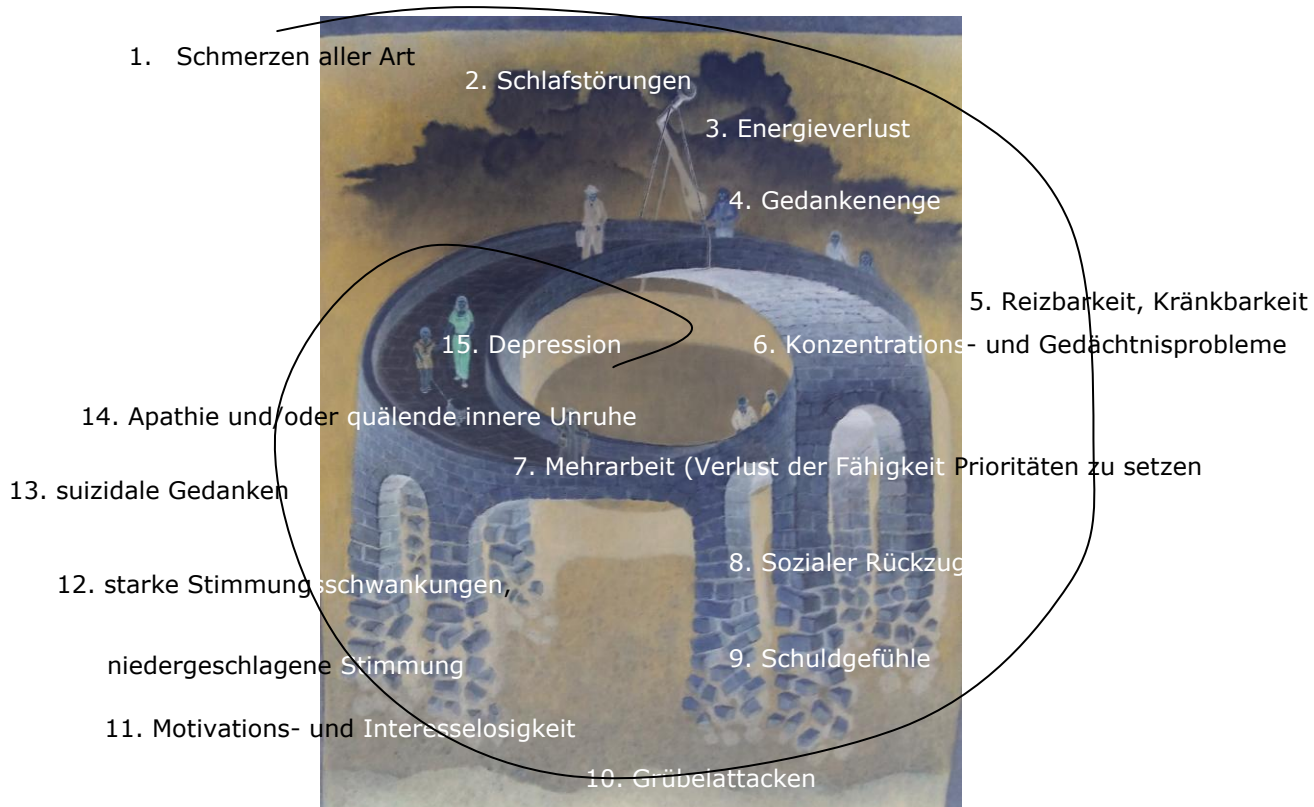
Das Gefühl der Unzufriedenheit und Gedanken wie "ich habe keine Kraft mehr" oder "ich brauche dringend Ferien" oder "was tue ich eigentlich hier?" sind Nährboden für die Erschöpfung.

Die Entwicklungsphasen gehen ineinander über und begleitende Zustände wie, somatische Symptome (z.B. Enge in der Brust, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schmerzen aller Art, Schwindel, Tinnitus, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen), Depression, Angst oder Sucht machen eine eindeutige Diagnosestellung sehr schwierig.

Die zwölf Phasen des Burnout-Syndroms nach H. Freudenberger und G. North:

1. Drang sich selbst und anderen etwas beweisen zu wollen
2. extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen zu erfüllen
3. Überarbeitung mit Vernachlässigung anderer persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
4. überspielen oder Übergehen der inneren Probleme und Konflikte
5. Zweifel am eigenen Wertesystem und ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und Freunden
6. Verleugnung entstehender Probleme, zunehmende Intoleranz und Geringschätzung Anderer
7. Rückzug und Vermeidung sozialer Kontakte
8. offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit
9. Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu Anderen, das Leben verläuft zunehmend "mechanistisch"
10. innere Leere und verzweifelte Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen (Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol und Drogen)
11. Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
12. erste Selbstmordgedanken als Ausweg aus dieser Situation, akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs

2.3 Der Erschöpfungsweg ⁸



Erschöpfung (Schwäche, Abgeschlagenheit)

Um die Erschöpfung rechtzeitig wahrzunehmen braucht es oft einen Moment des Innehaltens. Meist ist ein Erschöpfungszustand vorübergehend und kann an bestimmten Umständen festgemacht werden – Schlafmangel, ein stressiger Arbeitstag, eine anstrengende Reise, eine belastende Situation oder ein ausgiebiges Sport-Training. Natürlich können sich hinter einer Erschöpfung auch Erkrankungen verbergen, vor allem wenn die Beschwerden länger anhalten und über eine allgemeine Ermüdung und Schlappeheit hinausgehen.

Der Erschöpfung kann ursächlich Vieles zu Grunde liegen. Einige Beispiele:

- Infektionskrankheiten (Bakterien, Pilze und Viren; Erkältung, Grippe, HIV)
- Herz-, Kreislauferkrankungen (z.B. Hypotonie, Herzinsuffizienz)
- Anämie (z.B. Eisenmangel, Vitamin B12-Mangel)

⁸ Foto kh, bearbeitet; aufgenommen im Museum und Galerie für optische Täuschungen und Holographien, Ittigen

- chronisch entzündliche Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Krebserkrankungen (z.B. Leukämie, Lymphome)
- Stoffwechsel- & Hormonstörungen (z.B. Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion)
- Nebenwirkungen von Medikamenten oder Behandlungen (z.B. Chemotherapie)
- Abhängigkeitserkrankungen (z.B. Magersucht, Bulimie, Suchtmittelabusus)
- Abgeschlagenheit in der Schwangerschaft, Schlafstörungen
- psychische Ursachen (z.B. Burnout-Syndrom, Depressionen)
- ernährungsbedingte Ursachen, Umwelt- und Schwermetallbelastungen
- Angst, ungelöste Konflikte
- Stress⁹

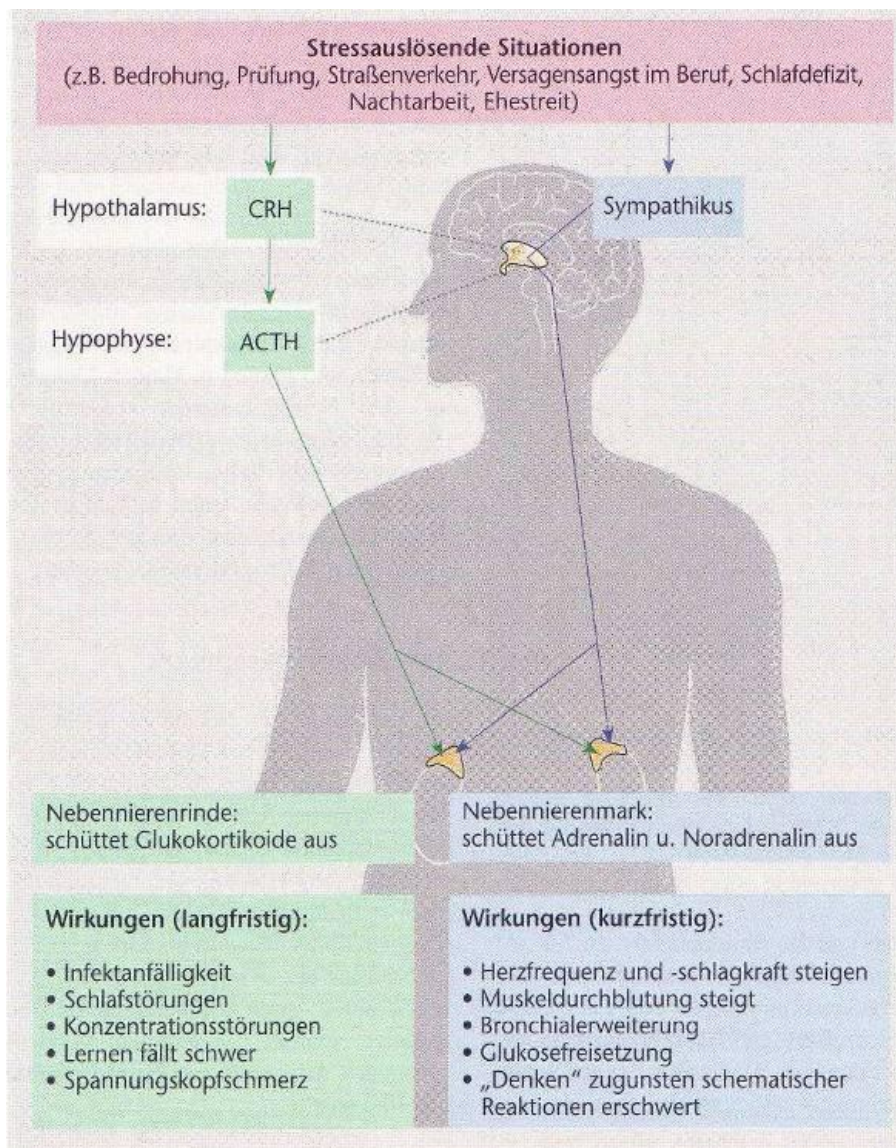
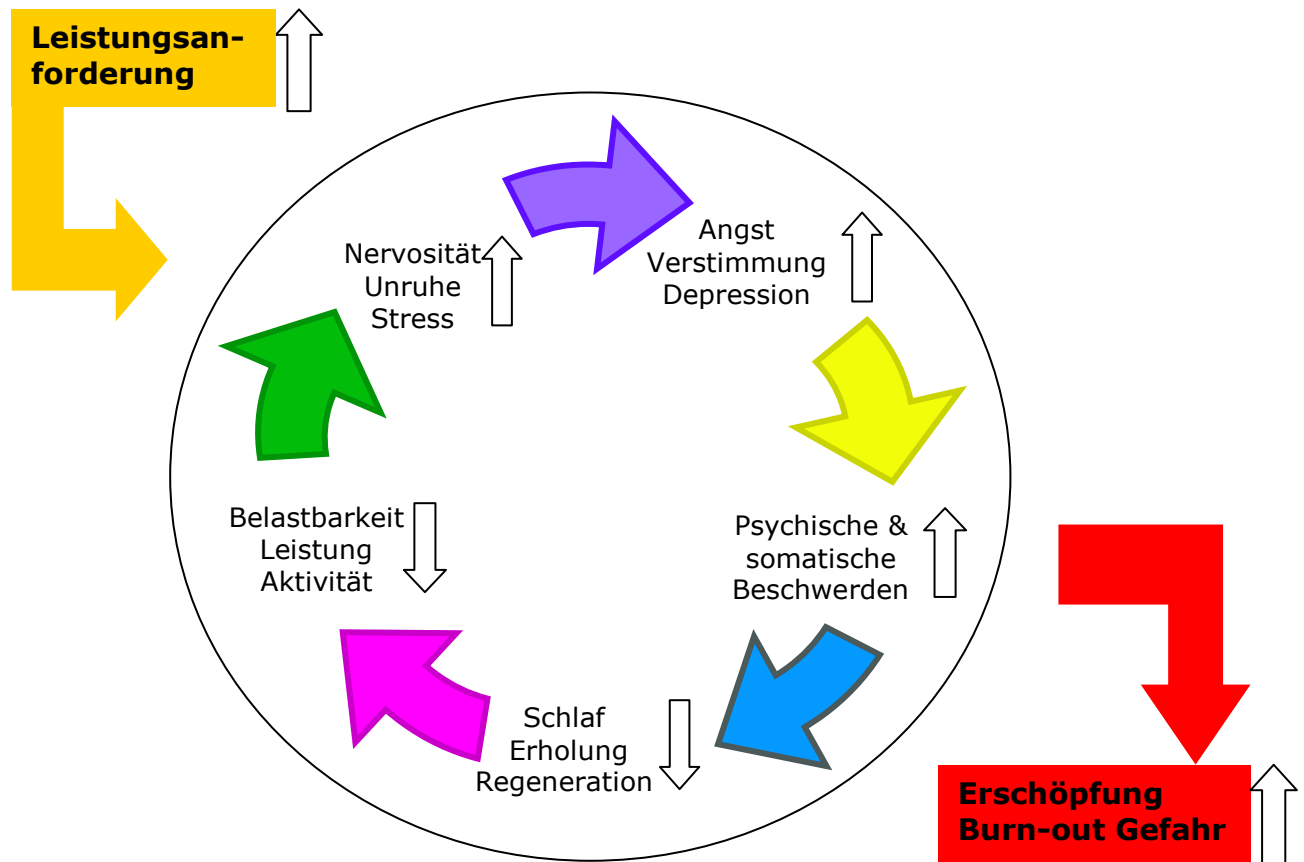


Abb. 19.14: Die Reaktionsketten bei der Stressreaktion [A400–190]

⁹Elvira Bierbach: Naturheilpraxis heute, Lehrbuch und Atlas, "die Reaktionsketten bei Stressreaktion"

2.4 Der Stresskreislauf¹⁰



2.5 Kann ich das Unmerkliche merken?

Um eine Erschöpfung rechtzeitig zu erkennen, ist es wichtig, die Entwicklung möglichst frühzeitig wahrzunehmen. Nur so kann präventiv gehandelt werden.

Bei der Schulung der Wahrnehmung ist es hilfreich, Entwicklungskreisläufe zu kennen. Die Erschöpfung tritt nicht von einem Moment auf den anderen auf. Sie entwickelt sich schleichend und unmerklich. Jeder Mensch reagiert auf hohe Leistungsanforderungen individuell und nicht linear. Die einzelnen Komponenten des Stresskreislaufs (siehe Darstellung) können sich ebenfalls wechselseitig verstärken.

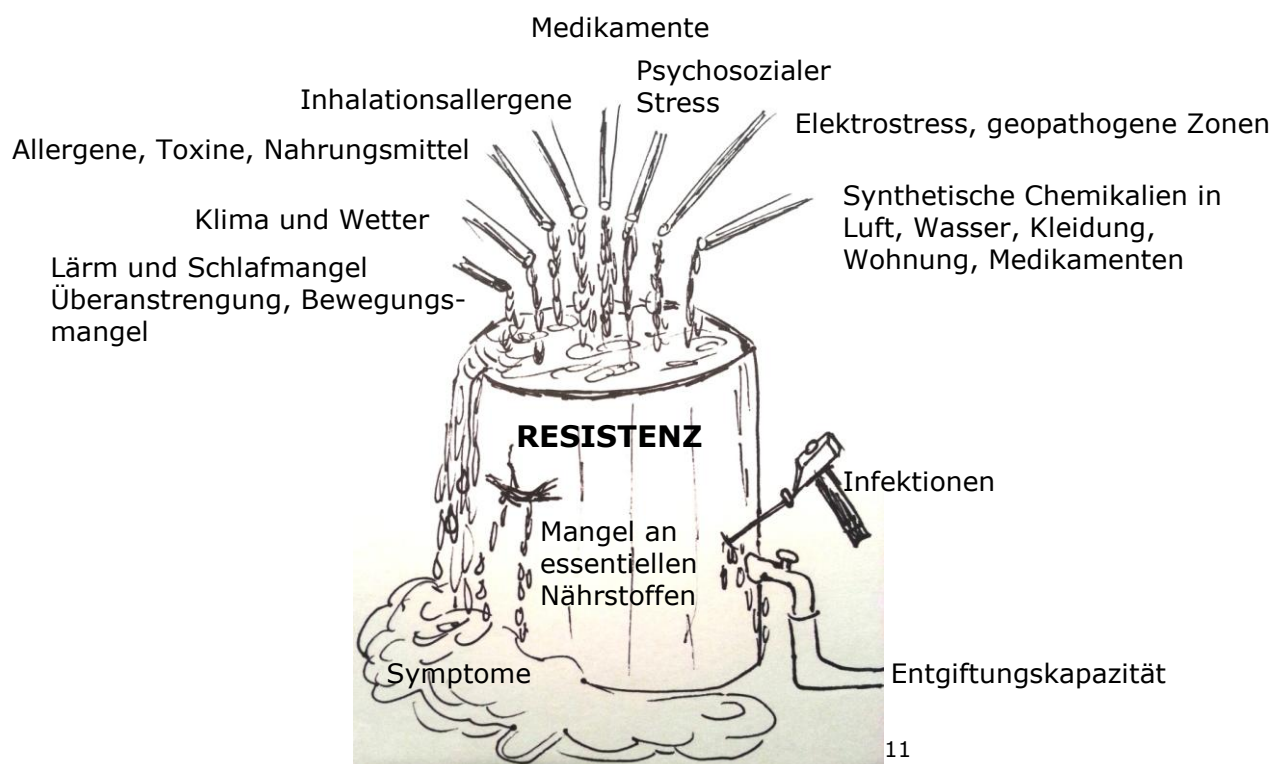
Unmerkliches kann ich nicht merken, sonst wäre es nicht unmerklich. Ich kann versuchen, es "merklich" zu verändern, indem ich nebst meinem Wissen, meine Aufmerksamkeit fördere und meinen Lebensstil anpasse.

¹⁰ leerer Pfeil nach oben = Zunahme, Verstärkung; leerer Pfeil nach unten = Abnahme

Belastungen und Auswirkungen

Zusammenhänge zwischen Körper und Stress sind heute gut erforscht und es werden in unserer Gesellschaft viele Ratschläge zu "Lifestyle", der Art und Weise der Lebensführung gegeben. Work-Life-Balance-Tipps finden wir in Literatur und Internetratgebern. Darunter aufzuzählen sind unter anderem ausgewogene und gesunde Ernährung, Verhalten zum Stressabbau, massvolle Aktivitäten und körperliche Bewegung, Achtsamkeitstrainings, Zeit & Rhythmus und viele weitere Gesundheitsthemen. Es ist also erkannt, dass viele Faktoren belastend sind. In erster Linie kann nur unser Verhalten und die Motivation zu einer Verhaltensänderung ein Antrieb sein, um erfolgreich gesund zu bleiben.

Darstellung Gesamtbelastungen und ihre Einzelfaktoren als überlaufendes Fass:



In Situationen hoher Anforderungen befinden wir uns bereits im Stresskreislauf und unsere Resistenz nimmt ab. Wir werden krankheitsanfälliger.

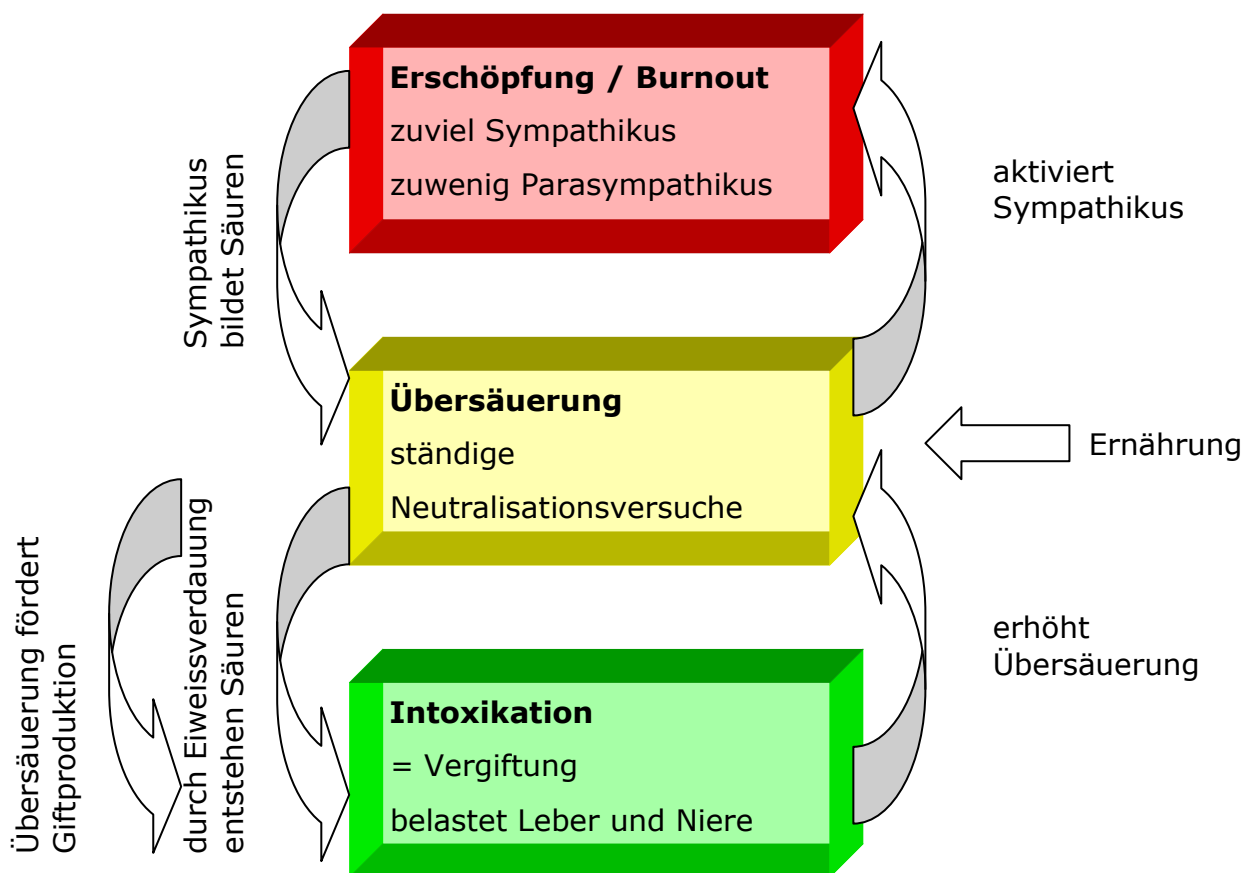
Im Kreislauf der Erschöpfung nehmen wir die Überforderung des Organismus und die Übersäuerung des Körpers wenig wahr. Es kommt zu Giftbildungen und Vergiftungen, welche unter anderem die Leber¹² belasten.

Gleichzeitig passen wir in solchen Momenten selten unsere Ernährung an.

¹¹ Zeichnung/Foto Kathrin Hänseler, siehe auch Kapitel „Phytotherapie“ und Kapitel „Ernährung“

¹² siehe auch Kapitel „Leber“

2.6 Kreislauf der Erschöpfung und präventive Ansätze



Das Beste ist, Erschöpfung / Burnout zu verhindern, denn sie kosten viel Energie, Lebensfreude, Zeit, Geld, Gesundheit und Beziehungen.

In der Zeit der Erschöpfung realisierte ich nicht, dass sich meine Freunde zurückzogen, weil ich nicht verfügbar und innerlich nicht mehr erreichbar war. Ich hatte weder Energie noch nahm ich mir Zeit, mich um anderes als um meine Arbeit und um mein Lernen zu kümmern. Gedanklich war ich ganztags absorbiert.

Der Übersäuerung des Körpers versuchte ich mit entsprechender Nahrung vorzubeugen, was mir allerdings aufgrund der hohen Belastung nur teilweise gelang.¹³

Die Anzeichen sollten allerdings nicht als Feinde betrachtet werden, gegen welche man zu kämpfen hat, sondern als Aufforderung, bedachtsam und selbstliebend das Leben neu zu ordnen. Es kann ein Hinweis sein, aufmerksam mit den Schwierigkeiten des Lebens umzugehen und zu wachsen.

¹³ siehe Kapitel Ernährung - basenfördernde Lebensmittel

Wichtig ist, dass zu Beginn einer Behandlung die Einschätzung der Situation vorgenommen wird.

Im Telefongespräch erwähnt M, dass sie bereits bei ihrer Therapeutin war und sie die Gewissheit habe, dass sie in einer suizidalen Krise mit ihr umgehend Kontakt aufnehmen könne und dies tun werde. M erlebte im Beruf über längere Zeit massive Kränkungen und wurde bei einer Präsentation ihrer Forschungsarbeit vor Publikum durch ihren Arbeitgeber unfachgemäss kritisiert und blossgestellt. Die langandauernden Spannungen wurden unerträglich und M verspürte erneut massive Belastungsschmerzen in ihren Gelenken, so dass ihr durch den Hausarzt für einige Tage Arbeitsunfähigkeit attestiert wurde.

Die wichtigsten Belastungsfaktoren sollten gesehen und verstanden werden. Die Therapeutin¹⁴ soll den Schweregrad der Erkrankung und die Grenzen ihrer Behandlungsmöglichkeiten erkennen, um zu erkennen, ob eine sinnvolle Behandlung ambulant durch sie, durch eine andere Fachperson oder stationär durchgeführt werden soll.

M fragte mich um Rat in Bezug zu ihrer Arbeitssituation. Ich schlug ihr vor, auf ihre innere Stimme zu hören. Ihr Körper zeigte ihr Alarmzeichen ersten Ranges und forderte sie unmissverständlich auf, Pause einzulegen. Erst durch die Distanz könnte es möglich werden, die Situation als Ganzes realistisch einzuschätzen und notwendige und sinnvolle Konsequenzen zu ziehen.

Alle Darstellungen in diesem Kapitel (Burnoutphasenmodell, Erschöpfungsweg, Stresskreislauf, Kreislauf der Erschöpfung) sind Erklärungsversuche, um Situationen besser zu verstehen. Nur so kann ich als Naturheilpraktikerin und kann die betroffene Person selber so früh wie möglich eingreifen und/oder präventiv handeln.

2.7 Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin

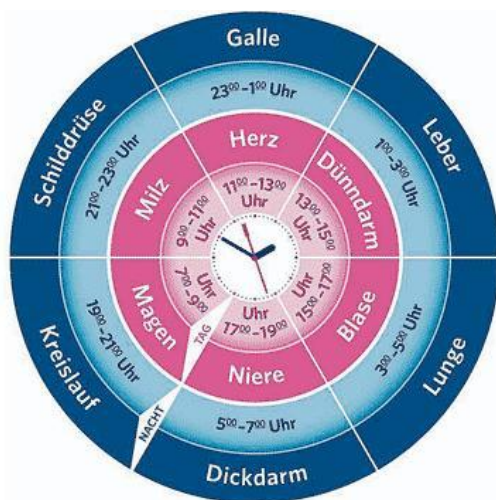
- eine genaue Situationsanalyse als Grundlage für eine Behandlung machen
- Wissen über Kreisläufe vermitteln, weil dies das Verständnis und die Motivation, frühzeitig einzugreifen fördert
- durch Achtsamkeitstraining Unmerkliches früher wahrnehmen
- meine Grenzen der Behandlungsmöglichkeiten kennen, diese respektieren und entsprechend handeln

¹⁴ das männliche Geschlecht einbezogen

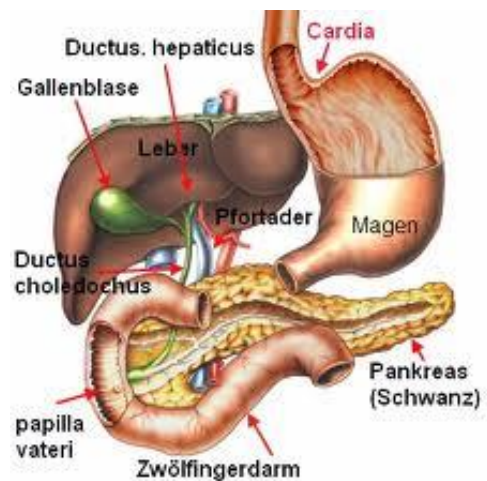
3 Das Leben und die Leber

Die Leber ist der Sitz der Lebenskraft.

Auf Hawaii gibt es eine traditionelle Begrüßungsformel, die fragt: "Wie geht es Ihrer Leber?" Die Leber ist die große Erdulderin. Sie erträgt nebst allem was wir mit der Nahrung zu uns nehmen, auch unseren Kummer, unsere Sorgen, Wut und Ärger. Für die Leber sind Zeit und Rhythmus lebensnotwendig. Sie kann sich gut regenerieren und erneuert die Leberzellen innerhalb 300 - 500 Tagen. Anhand der chinesischen Organuhr wird ersichtlich, dass sich die Leber über Nacht regeneriert. Leberbelastendes Verhalten am Abend, wie z.B. zu spätes Zubettgehen, abendliches fern sehen, nächtliche Computerarbeit, etc hat daher besonders schädigende Auswirkungen.



15



16

3.1 Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber

In der Naturheilkunde gilt Müdigkeit heute noch als "Schmerz der Leber". Die Leber ist sehr widerstandsfähig und kann auch dann noch ihre Aufgaben erfüllen, wenn sie teilweise geschädigt ist. Zudem kann sie Schäden sehr gut reparieren, solange diese nicht zu schwerwiegend sind. Werden Leberschäden jedoch zu spät erkannt, können diese nicht mehr rückgängig gemacht werden. Die Leber enthält selbst keine Nerven, Druckschmerz unter dem rechten Rippenbogen oder Oberbauchkrämpfe

¹⁵ Zeichnung/Foto Kathrin Hänseler, siehe auch Kapitel „Phytotherapie“ und Kapitel „Ernährung“

¹⁶ Zeichnung/Foto Kathrin Hänseler, siehe auch Kapitel „Phytotherapie“ und Kapitel „Ernährung“

als Folge von Lebererkrankungen entstehen vielmehr durch Spannung der Bindegewebskapsel, die die Leber umhüllt.

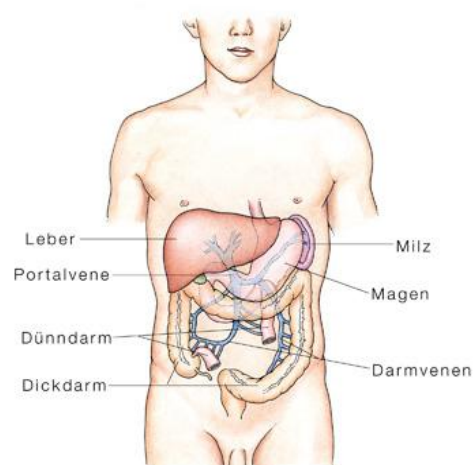
A ist genetisch bedingt zu Zystenbildungen prädisponiert. Seit sie weiss, dass ihre Oberbauchschmerzen mit den diagnostizierten Leberzysten zusammenhängen, lernt sie, rascher zu reagieren. In solchen Momenten ist es ratsam, dass sie sich aus dem Arbeitsprozess raus nimmt, sich hinlegt und ihrer Leber besondere Aufmerksamkeit widmet. A. tut dies mit regelmässigen Leberwickeln.¹⁷

Die Leber ist das wichtigste Organ beim Abbau körpereigener und körperfremder Stoffe. Diese Aufgabe als wichtigste Entgiftungszentrale bewältigt die Leber mit Hilfe von Enzymen, die nur hier genügend vorkommen, um für den stetigen Umbau und die Ausscheidung toxischer Abfallprodukte über Galle und Nieren zu sorgen. Die Leber wird durch die Konfrontation mit Umweltgiften, chemischen Nahrungsmittelzusätzen, Drogen, Medikamenten und Schwermetallen derart überlastet, dass es zu eingeschränkter Leberfunktion und Leberstauung kommen kann, die u.a. mit den Symptomen Müdigkeit, rasche Erschöpfung und Leistungsminderung einhergehen. In der Naturheilkunde gehören Kräuter zur Stärkung der Leber in nahezu alle Rezepturen.

3.2 Funktionen der Leber

Die Leber ist das zentrale Organ des gesamten Stoffwechsels und die größte Drüse des Körpers.

Die Leber ist durch ihre Einordnung im Kreislauf und die Leistungen der Leberzellen das Kontrollorgan des Stoffwechsels. Vom Kreislauf erhält die Leber über die Pfortader 1100 ml/min Blut aus Dünndarm und Milz und über die Arteria hepatica 400 ml/min O₂-reiches Blut. Sie kontrolliert damit 1500



Das nährstoffreiche Blut aus dem Darm fliesst über die Darmvenen in die Portalvene und schliesslich zur Leber, wo das Blut gefiltert wird und einige seiner Bestandteile verarbeitet werden.

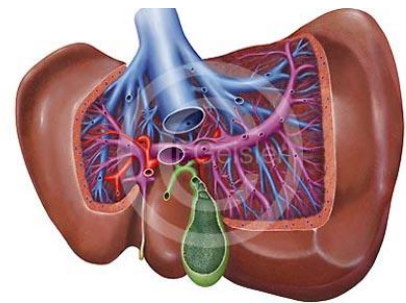
¹⁷ Leberwickel

1. Variante: "Jürg Reinhard"-Tüchlein – **Schafgarbe** (oder aus selber gemachter Tinktur)
2. Variante **Kräuter**: Lavendel, Schafgarbe, Salbei, Wermut, Ysop, Scolopendrium (= Hirschzunge: aktivierend, antimelancholisch) **Infus**: Pflanzen schneiden, mit heissem Wasser übergossen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen. (ev. ½ Tag). **IMMER** Deckel drauf (ätherische Oele hauen sonst ab).

Durchführung: in Rückenlage auf Lebergegend legen. Ruhen, so lange wie angenehm.

ml/min, also 30 Prozent der Kreislaufförderung. Die Lebergefäße fassen 500 ml Blut und können noch 500 ml speichern, zusammen 10 Prozent des Körperblutvolumens. Die Pfortader (Vena portae) sammelt das Blut aus den Bauchorganen Magen, Dünndarm, Dickdarm, Teilen des Mastdarms, Bauchspeicheldrüse und Milz und führt es der Leber zu. Das Blut der Pfortader ist sauerstoffarm und nach dem Essen reich an Nährstoffen (aus den Verdauungsorganen) und an Abbauprodukten (z.B. Bilirubin). Die Venen der erwähnten Organe vereinigen sich zur Pfortader, die an der Leberpforte zusammen mit der Leberarterie (Arteria hepatica propria) in die Leber mündet.

In den Kapillaren der Leber mischt sich das nährstoffreiche Blut aus der Pfortader mit dem sauerstoffreichen Blut aus der Leberarterie und steht so dem Stoffwechsel der Leberzellen zur Verfügung. Aufgabe der Pfortader ist es, der Leber direkt die im Darm erschlossenen Nährstoffe und auch mögliche Giftstoffe zuzuführen. Letztere werden in der Leber abgebaut bevor sie in den weiteren Blutkreislauf gelangen. Dies hat dabei auch den unerwünschten Effekt, dass Medikamente in der Leber abgebaut werden, bevor sie über den Blutkreislauf zum Zielorgan gelangen können.



Die Leberzellen, Hepatozyten, sind an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und haben folgende Funktionen:

- Entgiftung mit zahlreichen Umwandlungsreaktionen, Harnstoffzyklus
- Synthese von Fettsäuren
- Synthese von Gallensäuren
- Proteinsynthese, z.B. Albumin, Lipoproteine, Gerinnungsfaktoren, Cholinesterasen

Die Leberzelle kontrolliert das Blut durch Aufnahme resorbierter Nährstoffe, von Bilirubin, Hormonen und Abbaustoffen sowie Abgabe von Körpersubstanzen, Sekreten, Entgiftungs- und Ausscheidungsstoffen.

Als Stoffwechselkontrolle erzeugt die Leber Glucose aus Monosacchariden, Fetten oder Aminosäuren und hält ihren Blutspiegel konstant. Sie bildet Glykogen (Glycogen) und speichert es. Fettsäuren baut sie zum Energiegewinn ab oder in Triglyceride, Cholesterol, Phosphatide und ungesättigte Fettsäuren um. Die Fettsäurebildung erfolgt aus Glucose oder Proteinen. Aus Aminosäuren entstehen Albumin, Fibrinogen, Globuline und Gerinnungsfaktoren mit konstantem Blutspiegel.

Giftstoffe werden für die Ausscheidung durch die Nieren wasserlöslich gemacht. Die Galle sondert Gallensäuren für die Fettverdauung ab und scheidet Cholesterin und Bilirubin aus. Die Sternzellen filtern resorbierte Bakterien, Viren und Fremdstoffe aus und zerlegen sie zur Ausscheidung oder Wiederverwendung in ihre Bauteile.

Die Qual des Prometheus und die Müdigkeit

Die phänomenale Fähigkeit der Leber zur Regeneration spiegelt sich auch in der antiken Sage von Prometheus wider. Der Titan ist in der griechischen Mythologie ein Freund und Lehrmeister der Menschen. Dabei erregt er den Zorn von Zeus, der ihn zur Strafe an einen Felsen hoch über dem Abgrund im Kaukasus fesseln lässt. Jeden Tag kommt der Adler Ethon und frisst von der Leber des Unglücklichen. Da Prometheus zu den Unsterblichen zählt, erneuert sich die Leber immer wieder. Die Qual zieht sich über Jahrhunderte hin, ehe Prometheus von Herakles erlöst wird.

Dieses Motiv wird immer wieder aufgenommen, so im 19. Jahrhundert von Heinrich Heine. Er schrieb: „... des Nachts träumte ich von einem hässlichen schwarzen Geier, der mir die Leber frass, und ich ward sehr melancholisch.“¹⁸

3.3 Humoralmedizinisches Denken

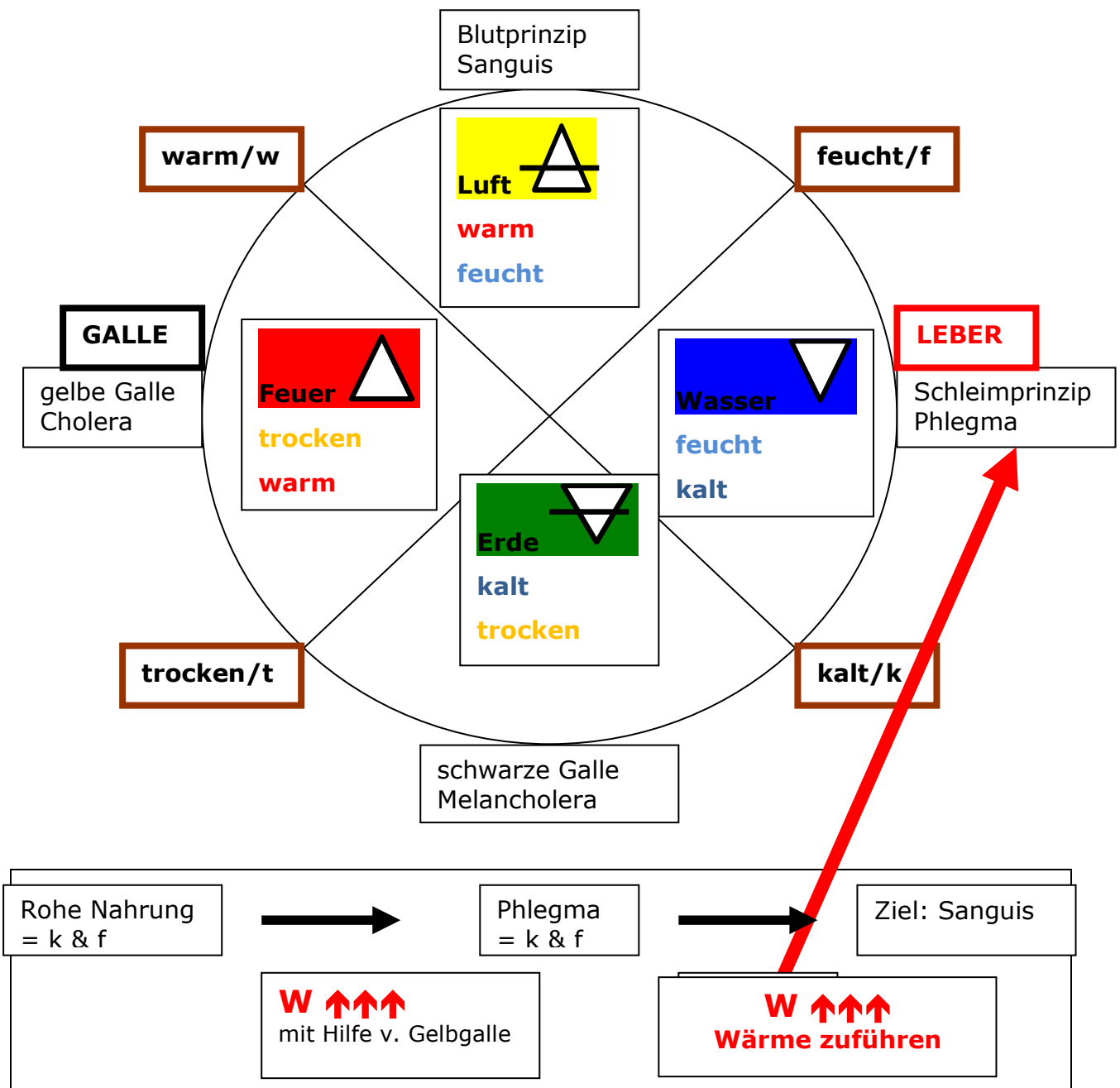
Hippokrates von Kos (460 bis 377 v. Chr.) gilt als Begründer und gleichzeitig als Urvater der westlichen Medizin. Er kannte keine unterschiedlichen Erkrankungen, sondern sah alle Krankheiten im heutigen Sinn nur als Ausdruck der "einen großen Krankheit", nämlich dem falschen Denken und der fehlerhaften Säftemischung. Die Humoralmedizin (lat. humor = Flüssigkeit, Saft) war für Antike und Mittelalter die theoretische Grundlage. Die Körpersäfte bestimmen auch die Körperkonstitution und werden durch die zugeführte Nahrung gebildet und unterstützt oder gehemmt. Eine ausgeglichene harmonische Mischung und Verteilung der Körpersäfte (Eukrasie) ist die Grundlage der Gesundheit. Störungen der Zusammensetzung und Verteilung (Dyskrasie) bilden hingegen den Nährboden für Krankheiten. Eine Anhäufung von Schadstoffen z.B. durch mangelhafte Ausscheidung über Leber, Darm und Nieren kann zur Dyskrasie durch Belastung der Körpersäfte und zu Erkrankung führen. Wenn humoralmedizinisches Denken die Therapie bestimmt, dann wird auch die Lebensgestaltung einbezogen. Die "Diät" beinhaltet dann nicht nur eine Form der

¹⁸ Heinrich Heine, Geständnisse (DHA, Bd. 15, S. 23)

Ernährung, sondern eine maßvolle Form der gesamten Lebensführung, regelmäßige Nahrungsaufnahme in aller Ruhe und regelmäßige Schlafenszeiten.

Die Säftelehre liefert auch Begründungen für therapeutische Ausleitungsverfahren wie Aderlass, Schröpfen, Abführen, Erbrechen und Schwitzen.

Darstellung Humoralmedizin und Säftezubereitung



Ein Übermass an Wasser kann zu ständiger Müdigkeit, Schweißneigung (kalt), Kreislaufschwäche (ständiges Frösteln), Hypotonie, Bindegewebsschwäche, zu Verschleimung (chronische Sinusitis, Bronchitis), zu rezidivierenden Erkrankungen, zu Tumorbildung und Krebs und zu Infekten führen. Alle Symptome verschlimmern sich bei feucht-kalter Wetterlage.

Daher ist es besonders wichtig, bei der Ernährungsempfehlung auf "warmes" Essen (wärmende Nahrungsmittel und warm zubereitet und gegessen) hinzuweisen.

Forschungen zeigen, dass Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsarbeit die Widerstandskräfte gegenüber Stress stärken, die Abgrenzungsfähigkeit verbessern, die eigenen Fähigkeiten und Quellen beleben und das Loslassenkönnen (z.B. von überhöhten Ansprüchen) fördern.

Achtsamkeit kann also der Leber zu Zeit und Rhythmus verhelfen.

Eine mittlerweile relativ gut erforschte Methode ist die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR nach Kabat-Zinn). Der Schwerpunkt liegt da, anders als bei der Progressiven Muskelrelaxation (Jacobson-Methode) oder beim Autogenen Training, mehr auf der wachen (Selbst-)Beobachtung. Entspannung im engeren Sinne wird nicht absichtlich angestrebt, sie ist eher ein Nebeneffekt. Geschult wird die bewusste Wahrnehmung der dahinfließenden, inneren und äußeren Gegenwart, wobei die Aufmerksamkeit auf dem Annehmen aller Wahrnehmungsinhalte liegt, ohne an ihnen zu verhaften (z.B. den eigenen aufgeregten Geist wahrzunehmen und die Gedanken nicht zu Ende denken zu müssen). Dies führt in einen meditativen Bewusstseinszustand und kann bei häufiger Übung in einer Veränderung der gesamten Lebenshaltung münden. Gefördert werden z.B. Akzeptanz und wertungsarme Achtung, geduldige Gelassenheit sowie "Anfängergeist" (d.h. auch sich wiederholende Dinge so zu tun, als wäre es das erste Mal).

A meldete sich zu einer jährigen Achtsamkeitsweiterbildung an und lernte so, ihre Grenzen besser kennen. In der Folge entschloss sie sich in der nächsten Krise, psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sie erkannte Zusammenhänge zwischen der schmerzhaften Trennung des Lebenspartners und dem Gesundheitszustand ihrer Leber.

A lernte achtsamer mit Gefühlen und Begegnungen umzugehen. In unserer Beziehung sind es oft kleine Dinge und Sichtweisen, in denen wir uns "verwandter" fühlen. A arbeitet im Gesundheitswesen mit psychiatrisch erkrankten ambulant zu betreuenden Patientinnen und Patienten. Sie gehört also zu einer sogenannten Risikogruppe für Erschöpfungserkrankungen oder Burnout. In der Auseinandersetzung mit sich und dem Achtsamkeitstraining realisierte sie, dass je warmherziger sie mit sich selber umgehen konnte, desto verbundener sie sich mit dem ganzen Leben fühlte und dass das Selbstmitgefühl die Quelle des Mitgefühls für andere ist. Heute ist A vermehrt in der Lage achtsame Entscheidungen zu treffen, auch, weil sie sich bewusst ist, dass sie eine Wahl hat.

3.4 Entschleunigung

Die Leber braucht Zeit und Rhythmus. Wenn ich diese Forderung mit Achtsamkeitstraining verknüpfe könnten daraus Alltagsinseln entstehen.

Es hilft mir, morgens genug Zeit einzuplanen, damit ich in Ruhe einige Gedanken zu Meditation (die letzten Wochen war es das Buch "Die Wellen reiten" und zurzeit ist es "Eine Handvoll Sternenstaub") lesen kann. Anschliessend will ich mindestens 10 Minuten meditativ sitzen und einige Yoga- oder Polarity-Yoga-Übungen machen. Bei Kerzenlicht trinke ich Tee und oder esse etwas. Diese Morgenrituale sind mir sehr wichtig und ich merke, wie ich dank ihnen, den Tag angenehm starten kann.

Das Ziel ist sicher, die Bereitschaft zur Übernahme von Selbstverantwortung zu fördern. Seit mehreren Jahren übe ich mich in der Wahrnehmung und im Hier und Jetzt sein. Wenn mein Leben in Ruhe verläuft gelingt mir das recht gut. In hektischen Momenten, bei hoher Anspannung und Anforderung wird es ganz schwierig, mit meinen Sinnen ganz bei mir zu sein ... im Augenblick voll und ganz da zu sein ... und dabei zu lächeln. Hat doch meine Yogalehrerin immer in unangenehmen Momenten und mühsamsten Stellungen sanft aufgefordert: "Lächeln! Lächle in den Körperteil und bleibe in der Stellung als könntest du dabei lächelnd einschlafen."

Aus naturheilkundlicher Sicht gibt es zahlreiche Ausleitungsverfahren¹⁹, welche den Körper und in erster Linie die Leber in der Entgiftung unterstützen und zur Entschleunigung beitragen.

3.5 Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin

- Die Leber ist der Sitz der Lebenskraft – ich kümmere mich um sie
- Ich erachte es als wichtig, die Leber zu stärken
- Ich achte darauf, wärmende und warme Nahrung zu mir nehmen
- Entschleunigung kann ich durch Rhythmus und Achtsamkeit anstreben
- Ich wähle ausleitende Massnahmen und führe sie durch

¹⁹ Fasten, Schröpfen, Wickel, Aderlass, Blutegel, Baunscheidttherapie, Cantharidenpflaster, Schwitzkuren, Basenbäder, Erbrechen, Ausleitung über den Darm: Heilfasten, Einläufe, Colon-Hydro-Therapie; Ausleitung über den Urin: Diuretika (harntreibende Mittel), Trinkkuren

4 Aspekte der Phytotherapie

In diesem Kapitel beschreibe ich ausgewählte phytotherapeutische Möglichkeiten zur Entgiftung, einige Pflanzen mit Wirkung auf Leber und Müdigkeit und die Erfahrung mit der wilden Möhre. Auf die 38 Blüten nach Dr. Bach und die Schüsslersalze werde ich nicht eingehen.

Sehr viele Phytotherapeutika wirken reinigend und leberentgiftend und sind häufig in Tee- oder Tropfenmischungen enthalten. Die in erster Linie entgiftend wirkenden Stoffe sind die Bitterstoffe. Sie regen reflektorisch die Verdauungsaftproduktion an, wirken cholagog und extrem basisch. Zur Entgiftung der Leber sind sicher Löwenzahn (*Taraxaci radix cum herba*), Mariendistel (*Cardui mariae fructus*) und Artischocke (*Cynarae folium*) Pflanzen erster Wahl.

Pflanzensignaturen, die auf Leber-, Gallenpflanzen hinweisen:

- gelbe Farbe (Blüte, Wurzel, Saft, etc): diese gelben Alkaloide fördern wissenschaftlich nachgewiesen den Gallensaft!
- astromedizinische Zuordnung zu Sonne²⁰ und Jupiter²¹
- steinerweichende Pflanzen (sie können sich in Mauerritzen ausdehnen)
- Pflanzen mit Dornen, Stacheln, Brennhaaren
- Ruderalpflanzen (die auf unwirtlichen Böden wachsen können)

4.1 Löwenzahn - *Taraxacum officinale*

Hauptinhaltsstoffe: Bitterstoffe

Indikationen

Verdauungsprobleme, Blähungen, ungenügende Leberfunktion

Leberentgiftung (Unterstützung bei Rheuma, Gicht Hautkrankheiten)

Erstarrungs- & Ermüdungsprozesse, Drainagemittel (Durchspülungstherapie Niere)



²⁰ Sonne ☀

Feuer; warm, trocken; tonisierend schweisstreibend wärmend; Lebensquelle, Kraft, Vitalität, Macht, Herz, Kreislauf, Augen, **Arnika montana, Hypericum perforatum, Calendula officinalis, Angelica archangelica, Solidago virgaurea, Tussilago farfare, Bellis perennis**

²¹ Jupiter ♃

Feuer, warm, trocken; belebend balsamisch hepatisch; Grossmut, Phantasie, Grosszügigkeit, Dominanz; Muskeln, Leber, Gicht, Laster; **Reife Früchte, Quercus robur, Eupatorium perfoliatum, Chelidonium, Cynara cardunculus, Aesculus hippocastanum**

Wirkungen

löst Stauungen (Stoffwechsel und Geist). Gibt extreme Vitalität. (blüht rasch, trotz). Aufbrechend (auch Teer), kühlend (z.B. für Choleriker), harntreibend, appetit- und stoffwechselanregend.

Anwendung bei:	Darm	Magen	Leber Galle	Atem	Harn	Rheuma	Haut	Nerven System	Ausleitung	Frau
rot = Hauptwirkung	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Kontraindikationen / Nebenwirkungen

Akute Magenschleimhautentzündungen, Ileus, Gallenwegverschluss, Gallensteine

Sonstiges: wandlungsfähig, anpassungsfähig (Leberstoffwechsel), bescheiden – und macht allen Freude (auch Kindern – kommt oft in Versen vor)

Nach meinem letzten Examen (grosse Prüfung in Pflanzenheilkunde) hatte ich eine Woche Ferien und verbrachte diese in einer ayurvedischen Pension. Die Naturärztin diagnostizierte meine grosse Erschöpfung bei wenig spürbarem Puls und verordnete mir ayurvedische Ausleitungsmassnahmen wie Shirodara. Nebst dem, dass ich diese Stirngüsse sehr genoss (sie bringen viel Ruhe und Einkehr), wollte ich mich zusätzlich mit dem Kombinationsprodukt von CERES "Taraxacum comp" unterstützen. Zu stark wäre etwa der Enzian mit seinen höchsten Bitterwerten (10'000-30'000) gewesen.

Zusammensetzung

1 g enthält:

400 mg Taraxacum Ø

300 mg Carduus marianus Ø

300 mg Chelidonium D 4

Begründung der Kombination

Taraxacum (Löwenzahn) fördert den Leberstoffwechsel und den Gallenfluss, Carduus marianus (Mariendistel) schützt die Leberzellmembran und wirkt entgiftend und Chelidonium (Schöllkraut) ist ein Spasmolytikum für die Gallenwege.

Anwendungsgebiete

Basistherapeutikum zur Aktivierung der Leber • besonders bei Erkrankungen, bei denen eine Ausleitung über die Leber erfolgen soll • Entzündungen im Gallensystem

Dosierung

Taraxacum comp. • 1 – 3 x täglich 2 – 5 Tropfen einnehmen

22

Die Kombination von Taraxacum, Carduus marianus und Chelidonium greift meiner Erfahrung nach sanft und bestimmt in den Leberstoffwechsel ein.

²² Kompendium der CERES-Heilmittel, Pflanzliche Urtinkturen, Roger & Hildegard Kalbermatten

4.2 Mariendistel - *Silybum marianum*

Hauptinhaltsstoffe: Bitterstoffe, Flavonoide

Indikationen / Wirkungen

Leberprotektivum, Verdauungsbeschwerden

funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems

toxische Leberschäden zur unterstützenden Behandlung von entzündlichen Erkrankungen, Schulter-/Armschmerz, rechtes Schulterblatt (Leber!)

sich auf Angriffe von aussen nicht wehren können; bei Knollenblätterpilzvergiftung



Anwendung bei:	Darm	Magen	Leber Galle	Haut	Herz Kreislauf	Nerven- System	Ausleitung	Frau
*rot = Hauptwirkung	x	x	x	x	x	x	x	x

Pflanzensignatur und Sonstiges

Die Pflanze hat ein gutes Selbstwertgefühl und kann Distanz wahren. Thema Nähe / Distanz (ev. nur im sympathischen Bereich (d.h. 2 x wöchentlich) verordnen).

Die Mariendistel eignet sich, gemäss der Wesensbeschreibung nach Kalbermatten, um gut auf sich zu hören. Nebst Urtinkturen kann auch eine Teemischung hilfreich sein. Dabei muss allerdings vorgängig die Bereitschaft zum Trinken geklärt werden.

Wesen der Pflanze

Abgrenzung, Schutz, Individualität

Die Mariendistel fördert die Fähigkeit, sich gegenüber emotionaler und physischer Ausbeutung, gegenüber Angriffen und Manipulationen angemessen zu behaupten. Sie unterstützt damit die Wahrung der eigenen Persönlichkeit, indem sie die aktive Abgrenzung gegenüber schädigenden psychischen Einflüssen stärkt.

Zu beachten ist, dass sich eine psychische Abwehrschwäche auf gegensätzliche Arten äussern kann, nämlich entweder in der Unfähigkeit zur Abgrenzung und zum Neinsagen, oder aber in einer übersteigerten, aggressiven Abgrenzung. Eine solche Schwäche kann zu einer Störung der Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen der Leber führen und damit Ursache von chronischen Krankheiten sein.

Anwendungsgebiete

Toxische Leberschäden: Therapie und Prophylaxe von Leberschäden, die durch Lebergifte hervorgerufen wurden (Alkohol, Gewerbegifte, Umweltgifte) • Drainage (Entgiftung) im Rahmen einer homöopathischen Behandlung, z. B. bei Ekzemen • akute und chronische Hepatitiden • chronisch degenerative Lebererkrankungen (Leberzirrhose) • Folgeerscheinungen einer Lebererkrankung wie Verdauungsbeschwerden, Durchfall oder harter Stuhl

Inhaltsstoffe

Silymarin (ein Wirkstoffkomplex aus verschiedenen Flavanolignanen mit den Hauptkomponenten Silybin, Silychristin und Silydianin), Flavonoide, fettes Öl

Wirkungen

Silymarin wirkt antagonistisch gegenüber zahlreichen Lebergiften. Die therapeutische Wirksamkeit von Silymarin beruht auf zwei Wirkungsmechanismen: zum einen verändert Silymarin die Struktur der äusseren Zellmembran der Leberzellen derart, dass Lebergifte nicht in das Zellinnere eindringen können. Zum anderen stimuliert Silymarin die Regenerationsfähigkeit der Leber und die Neubildung von Leberzellen.

Dosierung

Carduus marianus Ø • 1 - 3 x täglich 2 - 5 Tropfen einnehmen.

²³ Kompendium der CERES-Heilmittel, Pflanzliche Urtinkturen, Roger & Hildegard Kalbermatten

Leber-Galle-Tee

Cardui mariae fructus (Mariendistelfrüchte) 50 g

Menthae piperitae folium (Pfefferminzblätter) 40 g

Absinthii herba (Wermutkraut) 10 g

M.f.spec. D.S. 1 TL auf 1 Tasse Wasser. Mit heissem Wasser übergießen, 7 Minuten zuge-
deckt ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich.

4.3 Artischocke - *Cynara cardunculus***Hauptinhaltsstoffe:** Bitterstoffe**Indikationen**

Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Fettstoffwechsel

Verschluss Gallenwege, Gallensteine

schafft Polaritätsausgleich (Üppigkeit und Selbstbeschränkung)

Arterioskleroseprophylaxe (strukturierende Wesenskraft wirkt verhärtend)

Wirkungen

leberanregend, galleflussfördernd, appetitanregend, antiemetisch (gegen Übelkeit)



Anwendung bei:	Darm	Magen	Leber / Galle	Herz-Kreislauf
rot = Hauptwirkung	x	x	x	x

Sonstiges

Geschmack schleimig und bitter – 30 Minuten vor dem Essen. Lebenskraft fördernd.

Tee bei Leberleiden

Cynarae folium (Artischockenblätter)

Cardui Mariae semen (Mariendistelsamen)

Millefolii herba (Schafgarbenkraut)

Foeniculi fructus (Fenchelfrüchte)

Liquiritae radix (Süßholzwurzel)

Menthae piperitae Folium (Pfefferminzblätter) aa ad 100 g

M.f.spec. D.S. 1 TL mörsern und mit 1 Tasse heissem Wasser übergießen, 7 Minuten zu-
gedeckt ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich.

M wünschte sich eine Teemischung, welche sie in ihrer Erschöpfungssituation unterstützen sollte. Sie ist eine Genusstrinkerin und gerne bereit, Selbstverantwortung zu übernehmen. Sie konnte sich gut vorstellen, in der Zeit der Erholung mithilfe klarer Vorschläge, Massnahmen zu Gunsten ihres Befindens zu ergreifen. So empfahl ich ihr, darauf zu achten, genügend zu trinken.

Weil M ihre eigene innere Wärme vermisste und erwähnte, dass sie sich wenig lebendig fühle, schlug ich ihr vor, sich Ingwerwasser zu kochen und über den Tag verteilt zu trinken. (Ingwer in dünne Scheiben schneiden und mit heissem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen).

Ingwer (*Zingiber officinalis* - *Zingiberis rhizoma*) beinhaltet vor allem ätherische Öle (Zingiberen, Zingiberol), Bitterstoffe und Scharfstoffe. Die Wurzelknolle hat eine stark wärmende Wirkung und gilt als Geheimtipp gegen inneres Frösteln. Er vertreibt also die Kälte, beseitigt Stauungen, löst Blockaden und bringt die Säfte zum Fließen. Zudem regt er die Gallensaftproduktion an und wirkt verdauungsfördernd.

Ich stellte für M nachfolgende Teemischung zusammen:

Tee bei Erschöpfung

Melissae folium (Melissenblatt) 10g

Centaurii herba (Tausendgüldenkraut) 10g

Avenae herba (Hafer) 10g

Lupulis strobulus (Hopfenzapfen) 10g

Lavandulae flos (Lavendelblüten) 10g

M.f.spec.D.S.: 1 TL mit 1 Tasse 150 – 200 ml heissem Wasser übergiessen,
5-10 Minuten ziehen lassen, 3-5 Tassen täglich

4.4 Wilde Möhre - *Daucus carota* L.

Als ich vor zwei Jahren die Beschreibung der "Wilden Möhre" fand und sie daraufhin auch in unserem Garten entdeckte, begann ich mich mit ihr und ihrer Signatur zu befassen und sie lieb zu bekommen. Ich erkenne aufgrund ihrer Signatur, dass sie fähig ist, zerstreute Kräfte wieder in die Mitte zu bringen.



Hauptinhaltsstoffe: Provitamine, Flavonoide, ätherisches Öl, Carotatoxin

Indikationen: Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche, mangelnde Wachheit und Depression

Wirkungen: konzentrationsfördernd, kräftigend, zentrierend, sammelt zerstreute Kräfte und bringt uns in die Mitte, leicht diuretisch,

Nebenwirkungen: und Kontraindikationen sind nicht bekannt

A fühlte sich antriebslos, müde und war rasch zerstreut und geschwächt. Ihre Gedanken drehten sich oft im Kreis und es fehlte die Entschlussfähigkeit. Ich empfahl ihr die Wilde Möhre und sprach mit ihr über die Signatur der Pflanze. Sie las die Beschreibung bei CERES und fühlte sich sogleich hingezogen. Rasch wusste sie, dass ihr die Pflanze hilft, wieder in ihre Mitte zu finden und sich weniger ablenken und von aussen beeinflussen zu lassen. Heute nennt sie die Pflanze lachend "ds fräche Rüebli".

Zusammensetzung

Potenzenaccord von D 6, D 8, D 12 zu gleichen Teilen.

hinzuführen, den Blick für das Wesentliche zu schärfen, zu zentrieren.

Wesen der Pflanze

Zentrierung

Unsere Zeit ist gekennzeichnet durch eine kaum zu bewältigende Vielfalt und Kompliziertheit von Einflüssen, die auf den Menschen einwirken und seine Aufmerksamkeit erfordern. Dies kann je nach Konstitution und Intensität der Belastung zu einer inneren Zerrissenheit und Unausgeglichenheit der Kräfte führen. Die Bewusstseinskräfte werden zerstreut und geschwächt. Dabei ist es oft nicht mehr möglich, die Energie auf das Wesentliche, auf das Zentrum zu lenken. Zerfahrenheit, Konzentrationsmangel, ein leerer Kopf, Benommenheit, sich im Kreis drehende Gedanken, Schwindelgefühle, Mangel an Entschlussfähigkeit und Antriebskraft, psychische Vertimmungszustände oder Schweißausbrüche können davon die Folge sein. In solchen Situationen erweist sich die wilde Möhre als hilfreich. Sie vermag zerstreute Kräfte wieder auf den Mittelpunkt

Anwendungsgebiete

Konzentrationsstörungen • Antriebsschwäche • mangelnde Vigilanz • Depressionen.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Flavonoide

Dosierung

Daucus comp. • 1 – 3 x täglich 5 Tropfen einnehmen. Eine Intervalltherapie führt zu einer deutlichen Wirkungsverstärkung: 4 Wochen Einnahme, 1 – 2 Wochen Pause.

24

Eine weitere CERES Komplexmischung aus Urtinkturen (Ø) und einer homöopathischen Dilution zusammengesetzt ist "Hypericum comp" (Johanniskrautkomplex). Auch hier bezieht sich der Einsatz auf Verstimmungszustände, Konzentrationsstörungen und Depressionen. Ich erachte es als sinnvoll bei einem Einsatz von Hypericumpräparaten mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten²⁵ und mit Nahrungsmitteln²⁶ zu beobachten und einzubeziehen. Es kommt immer auch auf die Wahl der passenden Anwendungsform an. Sogar je nach Hersteller wirken Johanniskrauttee und - Extrakte nicht gleich. Dasselbe gilt natürlich auch für die Nebenwirkungen. Daher bin ich bei der Empfehlung von Hypericum-Präparaten eher vorsichtig.

Selber nehme ich sehr gerne den Hafer (CERES Avena sativa Ø), weil er Erschütterungen auffängt (er steht auch bei Sturm noch beweglich im Wind) und die Belastbarkeit fördert. Er unterstützt bei seelischer Bewältigung von äusserem Druck wie auch bei grosser, körperlicher Erschöpfung und wirkt nervenstärkend.

²⁵ Für CERES Hypericum Ø bestehen Einschränkung nur bei den Immunsuppressiva. Die anderen Präparate können zusammen mit der Hypericum-Urtinktur eingenommen werden und werden in ihrer Wirkung nicht nur nicht abgeschwächt, sondern verstärkt. (Kompendium CERES, Kalbermatten)

Dr. Reinhard Länger, Autor des Bewertungsberichts, auf dem die Europäische Monografie für Johanniskraut basiert: „Hyperforin induziert dosisabhängig die Aktivität der Enzyme CYP3A4, CYP2C9, CYP2C19 und von P-Glykoprotein. Das bedeutet, dass alle Arzneistoffe, bei deren Metabolismus die genannten Proteine eine Rolle spielen, bei gleichzeitiger Gabe von Johanniskraut-Präparaten beschleunigt abgebaut werden, verminderte Blutspiegel sind das Resultat. Da Johanniskraut in den serotonergen Stoffwechsel eingreift, ist eine Wirkungsverstärkung anderer Arzneimittel mit serotonergen Effekten (z. B. Sertralin, Paroxetin, Buspiron, Triptane) theoretisch möglich, die wenigen publizierten Fallberichte lassen allerdings viele Fragen offen. Die Datenlage zu Interaktionen mit oralen Kontrazeptiva ist nach wie vor widersprüchlich. Belege für verminderte Blutspiegel liegen in erster Linie für niedrig dosierte Kontrazeptiva vor. Deshalb werden ein Umstieg auf höher dosierte Kontrazeptiva und/oder zusätzliche Maßnahmen der Kontrazeption empfohlen.“

Auch bei Phytotherapeutika, z.B. Schleimstoffpflanzen, ist daran zu denken, dass sie die Resorption beeinflussen. Untersuchte Medikamente sind u.a.: Markumar, Digoxin, Antikonvulsiva (Carbamazepin, Phenobarbital, Phenytoin), Theophyllin, Alprazolam, Selektive Serotonin Reuptake Hemmer (SSRIs) (Citalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin), Triptane (Sumatriptan, Naratriptan, Rizatriptan, Zolmitriptan), Cyclosporin, Chemotherapeutika (Indinavir, Nelfinavir, Ritonavir, Saquinavir, Efavirenz, Nevirapin), Theophyllin, orale Kontrazeptiva

²⁶ Fruchtsäfte können die Aufnahme bestimmter Medikamente beeinflussen. Medikamente sollten mit Wasser, jedoch niemals mit Fruchtsäften eingenommen werden, weil diese die Aufnahme der Wirkstoffe im Darm deutlich vermindern können, warnte ein Pharmakologe auf der Jahrestagung 2008 der American Chemical Society in Philadelphia. Vor Jahren konnte David Bailey von der University of Western Ontario, in London/Ontario, zeigen, dass Grapefruitsaft die Bioverfügbarkeit des Kalziumantagonisten Felodipin deutlich steigert. Dies konnte später auf die Blockade des Enzyms CYP3A4 in der Leber zurückgeführt werden, mit dem Felodipin und eine Reihe anderer Medikamente abgebaut werden. Als Folge kann es zu einer Überdosierung des Medikaments kommen. (Martin Koradi)

Weitere individuell ausgewählte Phytotherapeutika können auf den Menschen angepasst in Erschöpfungssituationen zum Einsatz kommen.

Wirkungsweise	Pflanzendrogen		
anxiolytisch	Crataegus monogyna Humulus lupulus Hypericum perforatum	Kava Kava Lavandula angustifolia Leonorus cardiaca	Melissa officinalis Passiflora incarnata Valeriana officinalis
sedierend (beruhigend)	Avena stramentum Humulus lupulus Lavandula angustifolia	Matricaria recutita Melisse officinalis	Passiflora incarnata Valeriana officinalis
stoffwechsel- fördernd	Bellis perennis Filipendula ulmaria Glechoma hederacea	Plantago lanceolata Taraxacum Tussilago farfare	Urtica dioica Viola tricolor
tonisierend	Taraxacum	Liste ohne Anspruch auf Vollständigkeit.	
wärmend	Rosmarinus officinalis		

Einigen Pflanzen sind adaptogene Wirkungen zugeschrieben. Adaptogene steigern die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber physikalischen, chemischen, biologische und psychischen Stressoren. Sie helfen dem Körper, sich an Stresssituationen anzupassen und haben einen positiven Effekt bei stressinduzierten Krankheiten. Zu den adaptogenen Pflanzen zählen sicher die Ginsengwurzel (*Panax ginseng*²⁷), die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*²⁸) und die Rosenwurz (*Rhodiola rosea*²⁹).

4.5 Rosenwurz - *Rhodiola rosea*

Auf der Suche nach einer weiteren Unterstützung fand ich die Beschreibung der Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) und las mit grossem Interesse eine Praxisstudie (2012) über Wirksamkeit und Verträglichkeit des Wurzelextrakts im Einsatz bei Burnout und Erschöpfungszuständen. Bei den erfassten Symptomen (Erschöpfung, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, Müdigkeit, Leistungsabfall) zeigte sich über den Beobachtungszeit

²⁷ Ginsengwurzel hat seit etwa 2000 Jahren einen festen Platz in der traditionellen Heilkunde Ostasiens. Formulierung der Kommission E: „Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz“.

²⁸ Taigawurzel: identische Anwendungsbereiche wie für Ginsengwurzel.

²⁹ Rosenwurz wird in Europa zunehmend bekannter. Die mehrjährige Sukkulente gehört zur Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) und stammt aus dem nördlichen Polarkreis. Heute werden in der Schweiz Anbauversuche gemacht (mit Erfolg in Mattmark, bei Saas Fee). Wirkung ähnlich wie die Taigawurzel: stressmindernd und leistungssteigernd, daneben jedoch auch antioxidativ und kardioprotektiv.

raum von 8 Wochen ein hochsignifikanter und kontinuierlicher Rückgang der Beschwerdeintensität um bis zu 63% bei sehr guter Verträglichkeit. Ich war begeistert von dieser Beschreibung und ging sogleich auf die Suche nach einem entsprechenden Präparat. So stiess ich auf das Produkt Vitango®, das bei "geistigen und körperlichen Symptomen von Stress" angewendet wird. Meine 2 x tägliche Einnahme (nicht abends - die gesteigerte Hirnaktivität könnte zu Schlafstörungen führen) unterstützen mich in meiner Leistungsfähigkeit und wirken stresshemmend. Während meiner Prüfungsperioden und zwei Wochen darüber hinaus nehme ich die Rosenwurz ein. Wie die Entwicklung danach aussieht, wird sich zeigen.

Die **Hauptinhaltsstoffe** der Rosenwurz sind sekundäre Pflanzenstoffe.

Indikationen: Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Unterstützung der geistigen Arbeit

Wirkungen: verstärkt die Ausschüttung und Wirksamkeit von Serotonin, Dopamin und Norepinephrin, was zu gesteigerter Hirnaktivität und besserer Konzentrationsfähigkeit führt, adaptogen, verbessert das Langzeitgedächtnis, antidepressiv

Nebenwirkungen: und Kontraindikationen sind bisher nicht bekannt

Sonstiges: 200mg Tagesdosis, in der ersten Tageshälfte einnehmen



Da sich M sehr müde fühlte und wie sie sagte: "das Leben in mir nicht spüre" empfahl ich ihr, vormittags ein Rosmarinbad zu nehmen. Rosmarin belebt und weckt die Geister. Mit einem Bad hat M die Möglichkeit, ihren Körper wahrzunehmen und zu realisieren, dass sie sich etwas Gutes tun kann. Solche körperpflegerische Handlungen fördern die Wahrnehmung und die Selbstverantwortung.

4.6 Rosmarin - *Rosmarinus officinalis*

Hauptinhaltsstoffe: Ätherische Öle (Orneol, Cineol)

Indikationen / Wirkungen

regt Kreislauf an; Kreislauf- und Nerventonicum

chronische Schwäche, verdauungsanregend

macht warme Gliedmassen, Kalte Extremitäten, stärkt geistige Leistungsfähigkeit

Entzündet den Geist - *be-geistert* (kann sich selber entzünden)



Anwendung bei:	Magen	Leber/Galle	Atem	Harn	Rheuma	Haut	Herz-Kreislauf	Nerven-system
*rot = Hauptwirkung	x	x	x	x	x	x	x	x

Kontraindikationen / Nebenwirkungen:

abends Einschlafstörungen (kreislaufanregend). Also: Kein Abendbad!

Sonstiges: Dosis: Urtinktur 2-4xtgl 2-5Tr. Bei Kreislaufkollaps: 30 Tr. Tinktur
 Formen: Aufguss, Rosmarinwein (20g in 1L Weisswein 1 Woche ziehen lassen – gegen Antriebsschwäche), Frischpflanzensaft, Rosmaringeist, Salbe.

4.7 Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin

- es gibt zahlreiche phytotherapeutische Möglichkeiten und nicht *das* Patenrezept
- Pflanzensignaturen zu erforschen hilft mir bei der Wahl von Phytotherapeutika
- aufgrund der Symptome und der Motivation wähle ich auch die Anwendungsform der Pflanze individuell und adäquat – denn es ist sinnlos, wenn der Tee nicht getrunken oder das Bad nicht genommen wird
- die Wärme- und Feuchtigkeitssituation des Menschen beziehe ich ein, wenn ich die entsprechenden Pflanzen wähle
- Pflanzenkombinationen sind möglich (Spagyrik, Urtinkturen, Schüsslersalze, Bachblüten, etc) und sollten wenn möglich mit gesunder Lebensführung verbunden sein. Dazu ermuntere ich und darin unterstütze ich.

5 Aspekte der Ernährungstherapie

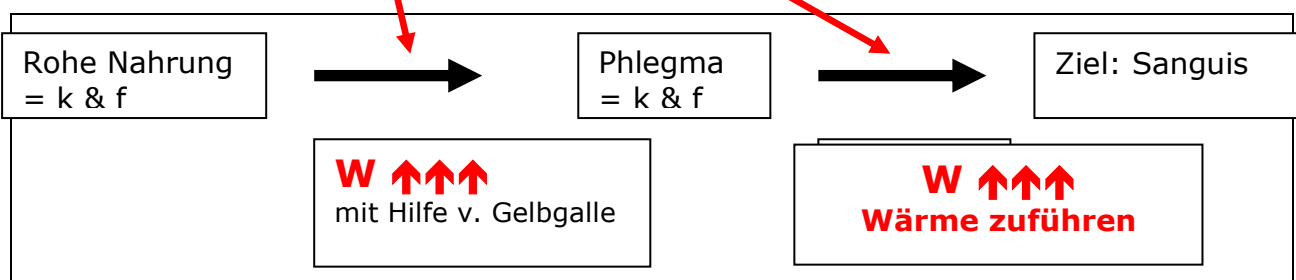
5.1 Basisnahrung

Eine grosse Rolle bei dem Symptom "Erschöpfung", "auffällig starke Müdigkeit" oder "überlastete Leber" spielt die Ernährung.

Die Ernährungslehre nach TEN (traditioneller europäischer Naturheilkunde) geht davon aus, dass nicht nur die Nährstoffe zu beachten sind, sondern dass primär alle Lebensprozesse auf der untrennbaren Beziehung zwischen Materie und Energie (humorale Prinzipien der Feuchtigkeit und der Wärme) beruhen. Somit sind vor allem die Wärmequalitäten massgebend. Ähnlich wie in der Pflanzenheilkunde können auch die Qualitäten der Nahrungsmittel nach ihren Wärme- und Feuchtigkeitsprinzipien definiert werden. So können für jeden Menschen, gemäss seinen individuellen Bedürfnissen nach warmen oder kalten, und feuchten oder trockenen Qualitäten, Ernährungsempfehlungen zusammengestellt werden. Sie müssen der Lebenssituation des Menschen angepasst werden und sollten mit einer naturgemässen Lebensweise kombiniert werden. Sicher muss sie einer sinnvollen Lebensmittelzusammensetzung, das bedeutet abwechslungsreich, naturbelassen, mineralstoff- und vitaminreich, entsprechen. Damit kann die Ernährung Unterstützung bieten, damit der Mensch resistenzfähiger wird und sich den wechselnden Bedingungen seiner Umwelt anpassen kann.³⁰

Entsprechend der Darstellung der humoralen Qualitäten in Kapitel 3 ist das Ziel der Verdauung, aus kalter und feuchter Nahrung warmes und feuchtes Sanguis zu erzeugen. Nur so kann der Körper die Energie für alle funktionellen Vitalprozesse speichern. In jeder Coctio (Kochung) wird die Wärmequalität des Nahrungssaftes gesteigert, so dass sie zu Sanguis mit entsprechender Qualität wird.

Jede physikalische Erwärmerwärmung trägt dazu bei. (Ausnahme Mikrowelle: Sie zerstört die Vitalität der Nahrung und damit die Wärmequalität.)



³⁰ siehe Darstellung „Gesamtbelastungen und ihre Einzelfaktoren als überlaufendes Fass“ in Kapitel 2

Oft fehlt die nötige Wärme für die Verdauung. So kommt es bei einer einseitig ballaststoffarmen Ernährung mit viel Fleisch rasch zu einer Übersäuerung. Auch die denaturierte, kontaminierte Nahrung (z.B. Hormone im Trinkwasser, Antibiotika im Fleisch) hat wenig Wärme. Im Alter ist es zusätzlich so, dass sich die Fähigkeit zur Aufspaltung von Nahrung verringert. Fehlt es zum Beispiel dem Magen an Wärme, bleibt dort die Nahrung zu lange liegen und gärt, was Säurebildung zu Folge hat. Im Besonderen Vollkornernährung und Rohkost begünstigen Gärungsprozesse und müssen bei schwachem Magen möglichst gemieden werden. Zusätzlich entstehen Fuselalkohole³¹, die neurotoxisch sind und über die Gallenwege wieder ausgeschieden werden müssen. Dies erhöht unter anderem den Stress für die Leber.

Die Verträglichkeit eines Nahrungsmittels ist von sehr vielen Faktoren abhängig. Um trotzdem individuelle Ernährungshinweise geben zu können, sind drei Kriterien für die Auswahl als "Basisnahrung" zu bezeichnen.

- frische naturbelassene Nahrungsmittel mit Schwerpunkt auf pflanzlicher Kost
- regionale Nahrungsmittel, da diese die gleichen Bedingungen (Klima) haben
- saisonale Auswahl nach naturgemässen Erntezeiten, da diese dem gleichen Rhythmus ausgesetzt sind

Die individuelle Abstimmung, aufgrund der temperamentsmässigen und konstitutionellen Situation des Menschen, erfolgt durch die Art der Zubereitung, der Dosierung und der Anpassung und Veränderung durch Gewürze.

Am Ende der Reinigungswochen stellte ich den Teilnehmenden in der Reinigungsnachricht, eine Gewürzliste zusammen.

Die Reaktion einer 26-jährigen Frau C. war: "Das erste Mal wieder etwas zwischen den Zähnen zu haben war ein tolles Gefühl und als noch die Gewürze dazu kamen, fühlte ich mich wie frisch geboren."

Reinigungsnachricht

Bedeutung des Würzens:

Anissamen: schleimlösend, gegen Blähungen
 Brennessel: entschlackt, entzündungshemmend bei Arthritis & Rheuma, blutbildend
 Gelbwurz: Antioxidans, Entzündungshemmer, gegen Blähungen, Sodbrennen, hilft Fett verdauen
 Fenchelsamen: entgiftend, krampflösend, gegen Blähungen, regt Magen an, entzündungshemmend
 Feldthymian: lindert Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Kattarrh, auswurfördernd
 Leinsamen: regt Darm an
 Süssholz: heilend bei Magengeschwüren
 Pfefferminze: stimuliert Gallenfluss, krampflösend
 Ingwer: antiseptisch, tonisierend, verdauungsfördernd, entblähend
 Petersilie: entgiftend
 Zimt: bringt Stoffwechsel in Schwung und wärmt

³¹ Können die längerkettigen Kohlehydrate nicht durch Enzyme gespalten werden, so gelangen sie in tiefere Schichten des Darms, wo sie nicht hinein gehören und durch die lange Verweildauer im Darm treten diese Kohlehydrate dann in die alkoholische Gärung über. Hierbei entstehen hochgiftige Fuselalkohole, wie Äthylalkohole, Methylalkohole u. ä. Diese Alkohole werden vom Körper resorbiert und gelangen zur Leber, wo sie entgiftet werden. Allerdings sind diese Fuselalkohole hochgradig giftig und führen sehr schnell zu Leberschädigungen. Viele Leberschäden entstehen weniger durch den Genuß von trinkbarem Alkohol (Bier, Wein etc.), sondern durch die Fuselalkohole des Darms. Die Symptome einer chronischen Gärungsbelastung sind unter anderem allgemeine Schlaptheit, Müdigkeit, Unlust, Leistungsschwäche, Konzentrationsschwäche.

5.2 Säure-Basen-Haushalt

Zum Thema Säure-Basen-Haushalt gibt es sehr viele Beiträge in Büchern, Zeitschriften und Ernährungsempfehlungen. Unser Lebensstil und die häufigen Erschöpfungszustände tragen zu dieser Erscheinung bei. Der Begriff Übersäuerung wird allerdings häufig auch falsch interpretiert und mit allem Säuren in Zusammenhang gesetzt. Grundlegend für den Säure-Basen-Haushalt ist nicht, ob ein Lebensmittel sauer schmeckt, sondern ob es im Gewebestoffwechsel sauer oder basisch wirkt. So ist zum Beispiel die Zitrone sauer schmeckend, bilanziert aber im Körper basisch. Das Verhältnis von Säure und Base in Blut und im Interstitium ist von Bedeutung. Denn ein dortiger Säureüberschuss ist die pathophysiologische Grundlage vieler Krankheiten.

Es existieren diverse Tabellen zu basischen und sauren Lebensmitteln³², die jedoch nur als hilfreich zu betrachten sind, wenn die Nahrung im Körper auch richtig verwertet werden kann.

Solange die Nieren mit genügend vitalem Wasser versorgt werden und konstitutionell stabil genug sind, können Säuren sehr gut ausgeleitet werden. Wenn dann allerdings zu viele Säuren anfallen und gleichzeitig noch zu wenig getrunken wird, kann dies zu einer Nierenfunktionseinschränkung führen. Da Säuren nicht im Blut bleiben sollen, belasten sie nun die anderen Ausleitungsorgane und werden im Pischinger-Raum (Interstitium) deponiert. Um die Säuren weiterzuleiten, bedarf es Bitterstoffen, welche den natürlichen Weg stimulieren, nämlich die Magendrüsen anregen, damit genügend alkalische Puffersubstanz ins Blut gelangt.

Ich bin mir bewusst, dass trinken in oben beschriebenem Sinn "lebensnotwendig" ist. Daher stelle ich mir oft Teemischungen zusammen und liebe es auch, dies für andere Menschen zu tun.

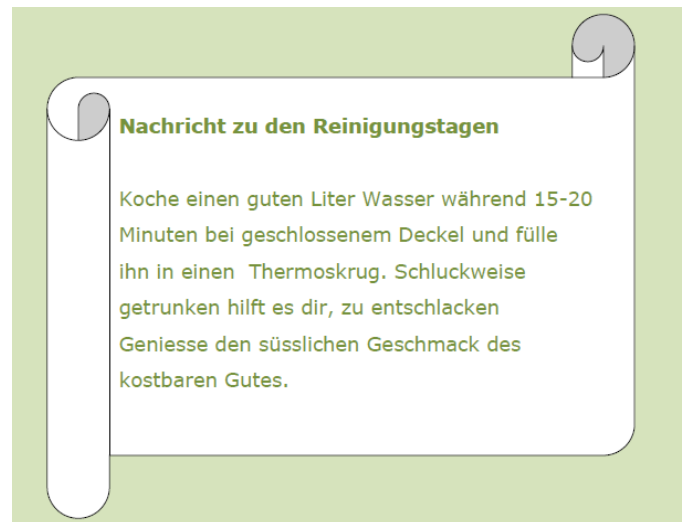
Während der Reinigungskur im letzten Frühling begleitete ich die Teilnehmenden täglich mit einer Nachricht, welche sie im Prozess unterstützen sollte. Eine der ersten Botschaften bezog sich auf die Trinkgewohnheit: "Trinke direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser, nach 15 Minuten ev. noch ein zweites". Meine Schwester schrieb am 21.03.2012 dazu: "Das lauwarme Glas Wasser noch im Badezimmer vor dem Duschen ist gar nicht so schlecht. Macht irgendwie etwas munterer und wacher. Ich werde das (falls ich es nicht vergesse) beibehalten".

³² siehe Tabelle im Anhang

Eine nächste Nachricht war der Hinweis auf abgekochtes Wasser.

Im Ayurveda weiß man, dass Wasser, welches mindestens 10 Minuten abgekocht wurde, einen Umwandlungsprozess durchläuft. Es wird sanfter und weicher und kann so ungehindert durch das gesamte Körpergewebe fließen und Schlacken herausschwemmen.

Das wichtigste ist, in der Ernährung alles Denaturierte und Bestrahlte wegzulassen und für eine optimale Assimilation der Nahrung zu sorgen. Wenn die Kraft der Organe stark genug ist können anfallende Säuren problemlos ausgeschieden werden.



Im Urin ist der pH Wert gut messbar. Es benötigt allerdings dazu regelmässige Messungen. Am besten nimmt man Tagesprofilmessungen vor, da es normal ist, dass es Schwankungen gibt.

Die Zeitpunkte für die einzelnen Messungen des persönlichen Tagesprofils sind:

1. vor dem Frühstück (ca. 7.00 Uhr)
2. am Vormittag (ca. 10.00 Uhr)
3. vor dem Mittagessen (ca. 12.00 Uhr)
4. am Nachmittag (ca. 15.00 Uhr)
5. vor dem Abendessen (ca. 18.00Uhr)
6. drei Stunden nach dem Abendessen (ca. 21.00 Uhr)
7. vor dem Schlafengehen (ca. 23.00 Uhr)

Das Ideale Tagesprofil der Urin-pH-Werte:

pH-Wert bei der 1. Messung: zwischen 5 und 7,5.

pH-Wert bei der 2. Messung: zwischen 7 und 8.

pH-Wert bei der 3. Messung: zwischen 7 und 8,5.

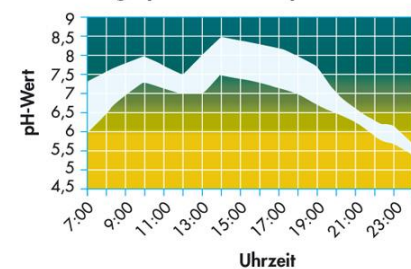
pH-Wert bei der 4. Messung: zwischen 7,5 und 8,5.

pH-Wert bei der 5. Messung: zwischen 8 und 6,5.

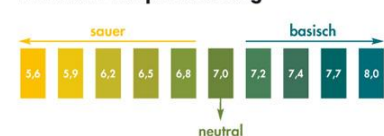
pH-Wert bei der 6. Messung: zwischen 7 und 5,5.

pH-Wert bei der 7. Messung: zwischen 6,5 und 5.

Ideales Tagesprofil des Urin-pH-Wertes



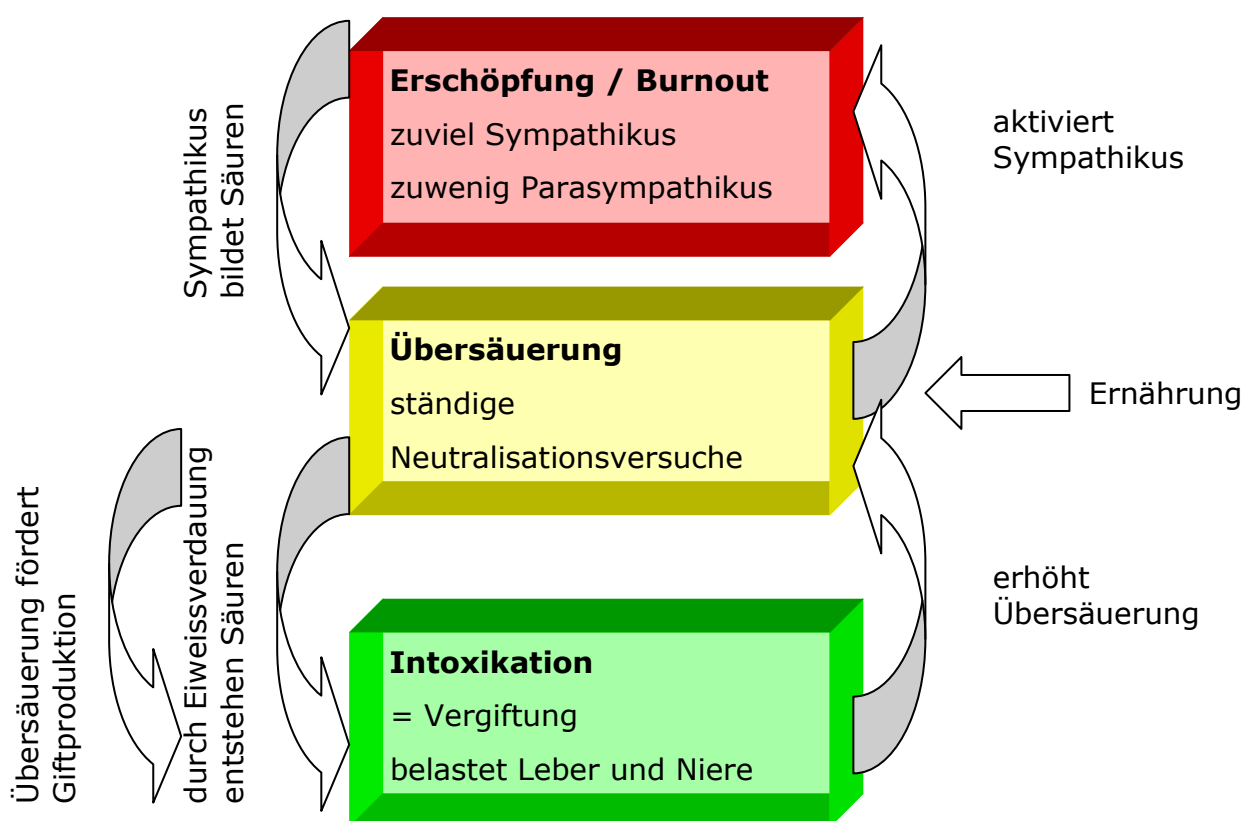
Farbtafel für pH-Messung



Anhand solcher Messungen kann man feststellen, wie individuell die Verstoffwechslung einzelner Nahrungsmittel ist. Die Resultate ermöglichen, eine eigene, nur für sich selber, gültige Tabelle zusammenzustellen.

Es gibt viele basisch wirkende Heilmittel zu kaufen. Sie sind teilweise in ihrer Wirkung sehr umstritten. Angefangen bei Heilerdezusätzen im Wasser, über Basenpulver und -tabletten, zu basischen Mineralsalzen für Bäder etc. Am besten ist es, die Ernährung anzupassen und die eigenen Testresultate auszuwerten.

In der Erschöpfungssituation (siehe Darstellung) besteht mit Sicherheit eine Übersäuerung und es kann Sinn machen, nebst der angepassten Ernährung auch säurebindende Massnahmen zu ergreifen.



Wie sich die Reinigungszeit für C ausgewirkt hatte zeigt ihr Feedback.

"Ich habe mich während der Fastenzeit sehr zurückgenommen und habe meine Woche mit möglichst nur den wirklich nicht auszulassenden Terminen gefüllt. Ich habe viel gelesen, gebadet und mich jeden Abend auf meine Tomatensuppe gefreut. Ja da musste ich mich ganz schön an der Nase nehmen, auch im Geschäft. Da weible ich manchmal in einem Tempo die Treppe

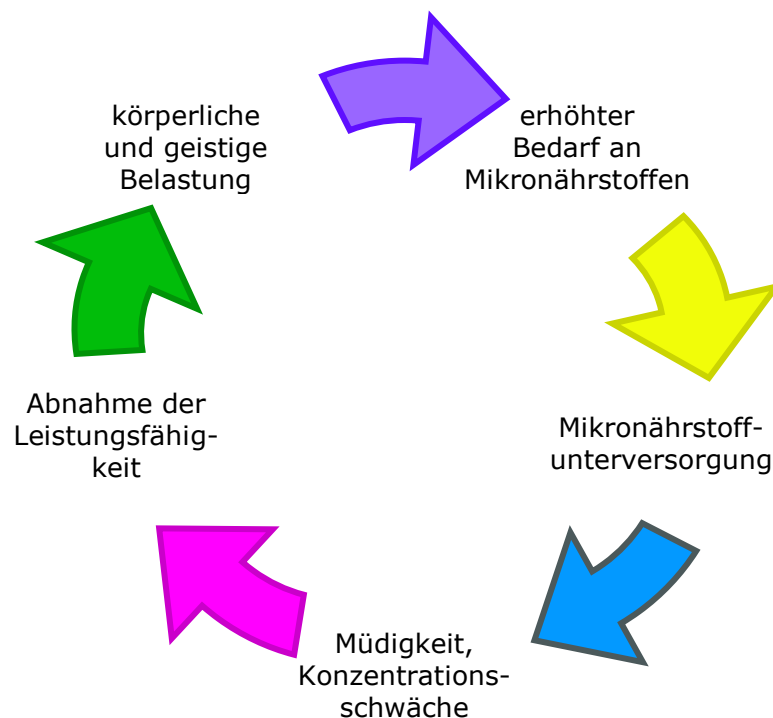
herauf. Solche Aktionen duldeten mein Körper gaaaar nicht → Schwindel, Atemnot und Schwäche war die Antwort. Also hab ich alles einfach ein wenig langsamer gemacht. (...) Meine Haut fühlte sich sehr weich an. (...) Ich fühlte mich: Konzentriert, fit im Kopf, ausgeglichen, wohl in meinem Körper und im Einklang mit meiner Seele (ganz nah bei mir) Ich hatte einfach jede Menge Zeit 😊".

T, eine teilnehmende Pflegefachfrau schrieb ähnlich: "Ich konnte mir beim Fasten gut Zeit lassen, runterfahren, vergass die Arbeit und konnte mehr im Moment sein, bei mir sein. Alles in allem tat es mir sehr gut."

Damit wird auch deutlich, dass der wichtigste Schritt in der Entgiftung der Lebensstil ist. Die Ernährung und die liebevolle Zubereitung (inklusive Zeit, die ich mir bewusst nehme) können in dem Sinn sehr zur Entschleunigung beitragen.

5.3 Veränderter Nährstoffbedarf

In der Belastungssituation verändert sich die Mikronährstoffversorgung und der Nährstoffbedarf.



Besonders wichtig ist es daher, auf die nachfolgend zusammengestellten Nährstoffe zu achten.

Vitamin-B-Komplex

Alle B-Vitamine sind maßgeblich an der Energieproduktion des Körpers beteiligt. Ohne sie findet keine Energieproduktion statt. Ausserdem sind sie von großer Bedeutung für den erfolgreichen Metabolismus wichtiger Neurotransmitter (Acetylcholin, Dopamin, Noradrenalin, Serotonin) und der Übermittlung von Nervenimpulse. Die Zeichen eines Vitamin B12 Mangels sind: Schwäche, Blässe, Müdigkeit. Auch ein Folsäuremangel geht mit ähnlichen Symptomen einher. Zahlreiche Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen Erschöpfung/Müdigkeit und Anämien.

Essentielle Fettsäuren

Eine weitere ernährungsbedingte Ursache der Erschöpfung und des Burnout ist ein Mangel oder eine unausgewogene Zufuhr an Fettsäuren. Sie kontrollieren alle Hormonsysteme und die physiologischen Vitalfunktionen. Besonders wichtig sind sie auch für die Gehirnleistung.

Magnesium

In Therapiestudien führte Magnesium zu einer Verbesserung des Zustandbildes von chronisch erschöpften Menschen. Sie belegen den positiven Effekt der Einnahme von Magnesium, speziell im Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit, auf die Nerven- und Muskelfunktion und einem allgemeinen Gefühl von mehr Energie.

L-Carnitin

Ein L-Carnitin-Mangel führt zu einem Energiedefizit in den Muskeln und zu anhaltender Erschöpfung und Muskelschmerzen. Der Serumwert ist bei Menschen mit chronischem Müdigkeitssyndrom deutlich tiefer. L-Carnitin ist auch am Fett- und Entgiftungsstoffwechsel der Leber beteiligt.

Coenzym Q10

Der Wissenschaftler Prof. K. Folkers entdeckte bereits in den 1950er Jahren die lebenswichtige Rolle des Coenzym Q10 für die optimale Energieproduktion und -versorgung der Organe.

In einer weiteren Studie der Universität Iowa (USA) sagten immerhin 69% der chronisch erschöpften Patienten, sie würden, unter der Einnahme von 60mg Q10 täglich, eine deutliche Verbesserung der Symptome spüren.

Die körpereigene Coenzym-Q10-Synthese nimmt mit zunehmendem Lebensalter deutlich ab.

Chrom

Ein Mehrbedarf an Chrom tritt bei viel Stress (psychisch, physisch und durch Krankheiten) auf. In meiner Haarmineralanalyse ist Chrom zu tief.

Die Ortho-Analytics AG schreibt dazu:

"In hohen Stressphasen wird im Körper vermehrt Cortisol freigesetzt, wodurch der Abbau von Glucose angeregt wird. Um Glucose zu verwerten werden wiederum große Mengen an Insulin gebraucht. Da Chrom und der Glucosetoleranzfaktor – GTF – zusammen an der Zelloberfläche mit Insulin zu einem Komplex verbunden sind, werden das Spurenelement Chrom und Insulin aufgrund eines hohen Glucoseabbaus gemeinsam mobilisiert. Chrom wird damit erhöht über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden, wodurch dessen Serumspiegel im Körper sinkt. Bei lang anhaltendem Stress kann ein Mangel an Chrom zu einer gestörten Glucosetoleranz mit erhöhtem Glucose-Serumspiegel nach dem Essen und zu einer verminderten Insulinwirkung führen, da Insulin nur mit Hilfe von Chrom bereitgestellt sowie wirksam werden kann. Häufig resultieren aus einer gestörten Glucosetoleranz Energielosigkeit und Störungen im Nervensystem."³³

Vitalstoffempfehlungen bei Stress mit Erschöpfung und Müdigkeit³⁴

Stoff	Tagesdosis	Wirkung	Bemerkungen
Aminosäuren (Cystein, L-Glutamin, Cystin)	Dosis in Ergänzung zur Nahrung	erhöhter Bedarf bei Stress, Bildung von Gluthation, ist sehr leistungsfähig	Glutathion in Spargeln, ist im Pflanzenkomplex gut geschützt und wird so durch Magensäure nicht zerstört
Coenzym Q10	60-200mg	Energiestoffwechsel in Mitochondrien, stellt zelluläre Energieversorgung sicher, starkes Antioxidans	in Lutschtabletten & Flüssig besser bioverfügbar, parallele Einnahme mit Cholesterinsenkern (Statine) verhindert das Absinken der körpereigenen Coenzym Q10-Speichers, die körpereigene Produktion in Herz, Muskulatur und Gehirn nimmt ab dem 30. Altersjahr ab
Eisen (Fe)	10-20mg	Balance Neurotransmitter Blutbildung, O2 Transport, reguliert oxidativen Prozess	im roten Fleisch, als Supplement mit Vit. C kombinieren zur besseren Resorption

³³ Testresultate Kathrin Hänseler von <http://www.orthoanalytic.ch>

³⁴ vollständige Liste im Anhang

Kalzium (Ca)	1,5-2g	Nervenreizleitung, Muskelfunktion, Knochendichte, Blutgerinnung	Kohlarten, Milchprodukte, ist gut resorbierbar
Kalium (K)	4-5g davon 1/3 in Nahrung	Nervenreizleitung, Muskelkontraktion, Gluconeogenese	Bananen, Kartoffeln, Soja, Hülsenfrüchte NUR unter ärztlicher Aufsicht
Magnesium (Mg)	400-600ug	Antistress – Mineral Muskelentspannung fördert die Zellbewegung	gleichzeitig 3x höhere Dosis Calcium einnehmen, damit Ungleichgewicht vermieden wird
Selen (Se)	100-200ug	Antioxidans durch Glutathionaktivierung (= intrazelluläres Antioxidans, das die Zellen vor freien Radika- len schützt)	nicht mit Vit. C und Zink einnehmen, Abstand von 4 Std einhalten.
Tryptophan HTP	1-2g	Aminosäure, die zum Umbau des Neurotransmitters Serotonin benötigt wird	Eier, Cashewnüsse, Walnüs- se, Milchprodukte, unterstützt das Schlafen und die Stimmungslage
Zink (zn)	15-60-90 mg	aktiviert Enzyme im Körper, wirkt immunregulierend, Antihistaminikum	hoher Stress benötigt höhe- rer Dosen, bis 90 mg kurz- fristig, rezeptpflichtig
Vitamin B – Komplex Pantothersäure B1, B2, B6, B12 Folsäure	100-200mg 25-50mg 800ug	Stress – Komplex, zentrale Rolle in der Energiegewinnung	B12 fördert Blutaufbau Pantothersäure Niacin ver- sorgt die Schleimhäute
Vitamin C	0.5 - 2g	Antistress-Vitamin, Radikalfänger, wichtig für ein gut funktionieren- des Immunsystem, verhindert und korrigiert Vitamin C-Mangel (Skorbut): Zahn- fleischbluten, Parodontose, schlechte Wundheilung, brüchige und spröde Blutgefässe, unterstützt die Kollagenbildung (elastisches Bindegewebe) in Haut, Blutgefässen und Knochen und bei der Wundheilung, erhöht die Ausscheidung von Schwermetallen (Blei, Quecksil- ber, Kadmium usw.) über die Nieren, verbessert die Eisenver- wertung	unterstützt Regeneration der Nebennierenrinde, Retardkapseln: kann der Körper das Vitamin C doppelt so gut verwerten, Stress und Rauchen erhöhen den Vitamin C-Bedarf be- trächtlich
Vitamin E	200-400 mg	Antioxidans, neutralisieren freie Radikale, bei Belastungssituati- onen, bei ungenügender Aufnah- me, Fettstoffwechselstörungen, kann die Oxidation von schädli- chen Blutfetten (LDL- Cholesterin) reduzieren (Arterio- skleroseentwicklung)	idealerweise zu den Mahlzei- ten einnehmen, da Vitamin E fettlöslich ist und dadurch noch besser aufgenommen wird

³⁵ Literatur: Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Haug Verlag, 11. Auflage, erweitert, 2007

5.4 Ernährung zur Entlastung der Leber

- vollwertig natürlich belassen, basisch
- leicht verdaulich, lacto-vegetabil, tierische EW reduzieren
- Alkohol, Kaffee, stark kohlenstoffhaltige Getränke meiden
- Nikotin meiden (Nikotinabbau in der Leber)
- mild würzen (Verarbeitung aggressiver, scharfer Gewürze in der Leber)
- keine Zwischenmahlzeiten, kleine Mahlzeiten, einspeicheln und bewusst essen
- Bitterstoffe zu sich nehmen
- Antioxidantien: Betakarotin (Karottensaft, Kürbisse, Federkohl), Antoziane (z.B. in blauen und dunkelgefärbten Früchten und Gemüsen)



- Darmflorasäuerung (Gärung und Fäulnis belasten wiederum die Leber)
- Bierhefeker (z.B. „Panaktiv“) zur Leberzellneubildung (Vitamin B, mit frischem Grapefruitsaft mischen plus Zitrone und dunklen Muttersaft)
- Vitaminsubstitution
- Verzicht auf blähungsfördernde Nahrungsmittel
- Blähungen lindern z.B. mit Fenchel, Anis, Kümmel



5.5 Entgiftungsmassnahmen

Wichtig ist, täglich Stoffwechselgifte ausscheiden zu können.

Nebst ausleitenden Massagen und wie bereits erwähnt, möglichst stressfreier Lebensführung, hilft auch frische Luft und die Bewegung im Freien.

Täglich die drei sekundären Pflanzenstoffe mit den Farben **grün** (z.B. Chlorophyll, bindet freie Radikalien³⁶), **orange** (Carotinoide, unterstützen die Augen z.B. Karotten, Orangen), **rot** (Antozyane, leiten Schwermetalle aus und wirken Immunsystem stärkend. z.B. Rindenschwanz, Aronia-, Brom-, Heidelbeere) zu sich zu nehmen, unterstützt den Organismus zusätzlich.

³⁶ Grüner-Smoothie besteht aus 50% grünen Blättern, 50% Früchten und Wasser.

z.B. Rezept: 2 gelbe Paprika, 2 reife Birnen, 1 Zitrone, ½ Handvoll Basilikumblätter, 1 Handvoll Selleriegrün, grob geschnitten, 1 Handvoll Palmkohl (Schwarzkohl), grob geschnitten, 250 ml Wasser. Mixen, ergibt etwa 1 Liter.

Die Empfehlungen von Eva Maria Wagner³⁷ lauten:

- nach dem Aufstehen 1 Glas **Wasser** (ev. mit Heilerde) trinken
- nach 15 Minuten erneut 1 Glas **Wasser** trinken
- 15 Minuten später 1 grünes **Kräutergetränk** (frische „Kräuter“ mit etwas Wasser mixen, abseihen, Wasser trinken = Chlorophyll) trinken
- 15 Minuten später 1 Glas **Leinsamenbalsam** trinken
1 TL Goldleinsamen auf 100ml Wasser, 10 Min. köcheln bis schleimige Flüssigkeit, durch Sieb lassen, Balsam (ohne Samen) trinken
Schleimstoffe binden überschüssige Säure, bei empfindlichem Magen 3xtgl 15 Min., vor dem Essen – ev. erneut anwärmen
- 15 Minuten später frühstücken

Es ist wichtig, dass der Körper wieder gehört und verstanden wird. "Körper, was benötigst du heute?" ist eine etwas ungewöhnliche Frage. Sie passt doch sehr gut in die Achtsamkeitsschulung.

Einige weitere Massnahmen:

- Wasser mit AION A³⁸ oder anderer Heilerde³⁹, welche über Nacht im Wasserglas eingerührt lag und sich morgens gesetzt hat zu trinken, ermöglicht viele Spurenelemente zu sich zu nehmen.
- Inhalte des Honigs sind in der Lage, im Blut Giftstoffe zu binden
- Für Jugendliche sind besonders Bäder zu empfehlen, denn so werden die Spurenelemente über die Haut aufgenommen z.B. mit Obstessig, Heilerde, Essen-

³⁷ Dozentin Ernährung iih Luzern

³⁸ Ein Gestein aus dem Badener Becken, im Römersteinbruch von Würenlos, das heute für therapeutische Zwecke abgebaut, gereinigt, verfeinert und zu mehlfeinem Pulver verarbeitet wird. AION A zur äusserlichen Anwendung ist ein besonders schonend verarbeitetes, hochwertiges Naturprodukt, reich an Mineralien und ohne chemische Zusatzstoffe, gewonnen aus naturreinen Ablagerungen. Es enthält 73% Kalziumkarbonat sowie ca. 27% Kieselsäure in Form von Quarz und anderen Verbindungen (Feldspat, Glimmer) und tonartige Mineralien wie Illit, Montmorillonit.

³⁹ Heilerde ist naturreiner Löss, entstanden aus Gesteinen, die mit den eiszeitlichen Gletschern aus dem Norden in unseren Raum gelangten. Durch Reibung, Zertrümmerung und Verwitterung verwandelte sich das Gestein in feines Pulver. Es wird getrocknet, gemahlen, gesiebt und ohne weitere Verarbeitungsschritte oder Zusätze abgepackt. Das Geheimnis der therapeutischen Wirkung von Heilerde liegt in ihrer Pulverform. Der Löss wird zur innerlichen Anwendung sehr fein gemahlen, seine Bestandteile haben nur noch einen Durchmesser von circa 0,001 Millimeter. Je kleiner die einzelnen Teilchen sind, desto größer wird die Gesamtoberfläche, die mit anderen Stoffen in Wechselwirkung treten kann. Störende Substanzen, wie Giftstoffe, Stoffwechselprodukte, schädliche Darmbakterien und überschüssige Magen- und Gallensäure können bei der inneren Anwendung gebunden werden. Deshalb ist Heilerde beliebt bei Magen- und Darmbeschwerden, entgiftet den Organismus und hilft bei der Darmsanierung.

zen. Auch ein 10 minütiges Hand- oder Fussbad mit Apfelessig (ev. angewärmt), dient durch das saure Milieu, das die Hautbakterien aktiviert, der Entgiftung.

- Öl ziehen⁴⁰: Bei der Mundspülung mit naturbelassenem Öl (z.B. Sesam) wird über die Schleimhaut des Mundes, den lymphatischen Rachenring, die Tonsillen und die Speichelflüssigkeit ein positiv wirksamer Entgiftungseffekt des Rachenraumes erzielt, der sich auf den gesamten Organismus heilsam auswirkt.

Cystein, das Entgiftungsenzym

Cystein ist eine schwefelhaltige Aminosäure. Die in den Stoffwechsel abgegebene Schwefelsäure hilft dem Körper bei vielen Stoffwechselfvorgängen. Zusammen mit Glutaminsäure und Glycin bildet Cystein Glutathion, das wichtigste wasserlösliche Antioxidans des Körpers und damit das stärkste Entgiftungsenzym. Glutathion, das zusammen mit dem selenhaltigen Enzym Glutathionperoxidase wirkt, kann verbrauchtes Vitamin C und E zur Wiederverwendung aufbereiten.

Basische Mineralsalze

dienen der Harmonisierung des Säure-Basen-Gleichgewichtes und der rascheren Ausscheidung toxischer Spurenelemente (z.B. Blei, Aluminium).

Eine Entgiftung kann, wenn die Ansammlungen über Jahre entstanden, auch über Jahre dauern. Da ist es wichtig, dass in Heilkrisen nicht aufgegeben wird.

5.6 Wichtiges für mich als Naturheilpraktikerin

- Temperament und Konstitution eines Menschen bestimmen die sinnvolle Zubereitungsart, Dosierung von Nahrungsmitteln und die Modifikation durch Gewürze
- jede Erwärmung eines Nahrungsmittels trägt zur Verdauung (Kochung) bei und die Wärmequalität des Nahrungssaftes wird gesteigert
- frische naturbelassene, regionale und saisonale Nahrungsmittel mit Schwerpunkt auf pflanzlicher Kost wählen
- täglich **grün orange rot** trinken oder essen – dazu motiviere ich
- Den Säurezustand messe ich und ergreife entsprechende Massnahmen
- anhand von Symptomen und Analysen eruiere ich den Nährstoffbedarf und empfehle individuell angepasste Substitutionen.

⁴⁰ Morgens, gleich nach dem Aufstehen, auf nüchternem Magen einen Teelöffel naturbelassenes Öl in den Mund nehmen und ohne Hast und Anstrengung in der Mundhöhle hin und herbewegen (ziehen). Nach etwa 10-15 Minuten hat das Öl eine milchige Konsistenz und kann ausgespuckt werden

6 Abschlussgedanken

Ich habe viele Fragen an den Anfang meiner Arbeit gestellt.

Es waren persönliche Fragen:

Wie kann ich gesund bleiben, meinem Körper und meiner Seele Gutes tun?

Wie kann ich die Anforderungen des Lebens gut bewältigen?

Wie kann ich den Erschöpfungskreislauf vermeiden?

Wie kann ich in meinem Alltag Inseln der Ruhe schaffen?

Und zwei gesellschaftliche Themen in eine Frage gefasst:

Was kann ich als Naturheilärztin dazu beitragen, die Gesundheit zu verbessern?

Während der Bearbeitung der naturheilkundlichen Aspekte (Erschöpfung, Lebenskraft, Phytotherapie, Ernährung) fand ich viele Antworten. Ich habe mir einen Teil davon jeweils am Ende der Kapitel als Hinweise gemerkt.

Der wichtigste erste Schritt bezieht sich auf die Achtsamkeit. Ich muss möglichst frühzeitig wahrnehmen ob und wie ich mich in Kreisläufe verstricke. Eine Signalhilfe kann dabei sein, dass ich Rhythmen nicht mehr einhalte und mir keine Zeit mehr zu Ruhe und Körperwahrnehmung gönne. "Die Leber soll lachen", erklärte Marisa Pedretti, unsere kompetente Dozentin, welche mir durch ihren Unterricht Phytotherapie und Humoralmedizin direkt ins Herz legte. Mein Fachwissen darüber ist noch sehr gering, doch die Faszination ist da. Und für meine Weiterbildungsprojekte will ich daran denken: Die Leber braucht Zeit und Rhythmus. Dasselbe gilt für mich als Mensch und Naturheilpraktikerin, wie auch für alle Menschen, die zu mir kommen werden.

Ich kann also einen Beitrag zu psychischer Gesundheit und gesünderem Leben leisten, wenn ich mein Fachwissen und meine persönliche Kompetenz einbringe und dabei Möglichkeiten und Grenzen miteinbeziehe.

Während der Auseinandersetzung mit der Thematik und mit mir, haben mich Texte von Linda Lehrhaupt⁴¹ begleitet.

"In der Gegenwart zu leben und zu spüren, was jetzt gerade geschieht: Allein darum geht es. Hierfür üben wir, Schritt für Schritt. Ohne zu wissen, ob es funktionieren wird oder nicht. Jede neue Gelegenheit ist ein neuer Anfang. Es ist eine grosse Herausforderung, doch zugleich das Tor zu einem bewussten Leben."

In diesem Sinn wünsche ich mir und uns das Leben und die Arbeit.

⁴¹ Lehrhaupt, Linda „Die Wellen des Lebens reiten, Mit Achtsamkeit zu innerer Balance“

7 Quellen- und Literaturverzeichnis

- Azneimittelkompendium der Schweiz 2012 www.documed.ch
- Bergner, T.M.H. Burnout – Prävention, 2010 Schattauer Verlag
- Bierbach, Elvira Naturheilpraxis heute, Lehrbuch und Atlas, 2011
- Bühning, Ursel Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, 2005 Sonntag Verlag, Stuttgart
- Burgerstein <http://www.burgerstein.ch/de>
- Dethlefsen/Dahlke Krankheit als Weg, 2008 Goldmann Verlag
- Dilling H (Hrsg) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10, 2011 (Stand: 06.06.2012) Der Beobachter
- Hollmayer, Peter Deutsche Heilpraktiker-Zeitschrift 2010; 5(2): 68-71
- Husmann, B. „Burnout ist, wenn die Selbstheilungskräfte falsch abgelenkt sind...“, 2012 Lengerich: Pabst
- Jaggi, Ferdinand Burnout – praxisnah, 2008 Georg Thieme Verlag
- Kabat-Zinn, Jon Im Alltag Ruhe finden, 2010 Droemer Knauer
- Kalbermatten, R. & H. Pflanzliche Urtinkturen, 2011 AT Verlag
- Kaschka, W.P. Burnout bei Frauen, 13. Auflage 2008 Fischer Verlag
- Koradi, Martin www.heilpflanzeninfo.ch
- Länger, Reinhard Univ.-Doz. Dr. Praktische Aspekte zur Anwendung von Johanniskrautpräparaten PHYTOtherapie AT 4 / 2010
- Lehrhaupt, Linda Die Wellen des Lebens reiten, 2012 Kösel Verlag
- Marti, Lorenz Eine Handvoll Sternenstaub, 2012 Kreuz Verlag
- Matejka, Rainer Ausleitende Therapieverfahren, 2009 Urban & Fischer
- May, Géraldine Müde und ausgebrannt: Burn-Out, 2012 www.geraldine-may.ch
- Meier, Susanne Neue Wege zur Gesundheit Constantina Verlag, Leer
- Preuss, Marie Luise et al Gastrea EBooks Copyright © 2010 - 2012
- Raimann, Ch. et.al. Grundlagen der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde, 2012 BACOPA Verlag
- Reinhard, Jürg www.alpmed.ch
- Reinhard, Jürg Lunge, Leber, Niere, Herz Verlag Dr.med. J.Reinhard
- Rösing, Ina Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt?, 2003 Asanger Verlag
- Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG) Gesundheitsziele für die Schweiz, 2002 WHO
- Vision Consult BURNOUT-HELP, 58285 Gevelsberg www.burnout-help.de
- Walz, Brigitte Achtsam entschleunigen ... www.dottergelb.wordpress.com
- Weltgesundheitsorganisation 6.Aufl. Hans Huber Verlag
- WISSENSCHAFT Modediagnose Burn-out, PP 10, Ausgabe Dezember 2011, S. 567
- Zizmann, P.A. Die erfolgreiche Teemischung Fachverb. Dt. Heilpraktiker

I Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst habe. Es wurden keine anderen als die in der Arbeit angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt. Die wörtlich oder sinngemäß übernommenen Zitate habe ich als solche gekennzeichnet.

Rüttenen, 07.01.2013

II Anhang

a. Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert (WHO Europa)

Ziel 1: Solidarität für die Gesundheit in der europäischen Region

Ziel 2: Gesundheitliche Chancengleichheit

Ziel 3: Ein gesunder Lebensanfang

Ziel 4: Gesundheit junger Menschen

Ziel 5: Altern in Gesundheit

Ziel 6: Verbesserung der psychischen Gesundheit

Ziel 7: Verringerung übertragbarer Krankheiten

Ziel 8: Verringerung nicht übertragbarer Krankheiten

Ziel 9: Verringerung von auf Gewalteinwirkung & Unfälle zurückzuführenden Verletzungen

Ziel 10: Eine gesunde und sichere natürliche Umwelt

Ziel 11: Gesünder Leben

Ziel 12: Verringerung der durch Alkohol, Drogen und Tabak verursachten Schäden

Ziel 13: Settings zur Förderung der Gesundheit

Ziel 14: Multisektorale Verantwortung für die Gesundheit

Ziel 15: Ein integrierter Gesundheitssektor

Ziel 16: Qualitätsbewusstes Management der Versorgung

Ziel 17: Finanzierung des Gesundheitswesens und Ressourcenzuweisung

Ziel 18: Qualifizierung von Fachkräften für gesundheitliche Aufgaben

Ziel 19: Forschung und Wissen zur Förderung der Gesundheit

Ziel 20: Mobilisierung von Partnern für gesundheitliche Belange

Ziel 21: Konzepte und Strategien zur „Gesundheit für alle“

b. Säure-Basen-Haushalt: Tabellen

Grundsätzlich unterscheidet man vier Gruppen von Nahrungsmitteln

Basenlieferanten

Kartoffeln	Gemüse	brauner Zucker	Rohe Milch
Obst	viele Kräuter	stille Mineralwässer	Käse

Neutrale Lebensmittel halten das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen.

Butter	gepresste Öle
Walnüsse	Leitungswasser

Zu den Säureerzeugern gehören die Lebensmittel, die selbst keine Säuren enthalten, aber beim Stoffwechsel Säuren entstehen lassen

Zucker und zuckerhaltige Süßwaren	Brot aus Weissmehl	Nudeln
Kaffee und schwarzer Tee, wenn er kürzer als eine Minute gezogen hat	Alkohol	Reis

Säurelieferanten, die einen Überschuss an sauren Mineralstoffen liefern

Fleisch	Geflügel	Fleischbrühe
Fisch	Wild	Quark

Gut gekaut ist halb verdaut

In der Regel ernähren wir uns zu sauer. Diese ungesunde Ernährungsweise wird noch dadurch verstärkt, dass viele Lebensmittel und Nahrungsmittel zu hastig gegessen und nicht richtig gekaut werden. Denn die Verdauung beginnt tatsächlich bereits mit dem Zerkauen im Mund. Die Speichelflüssigkeit ist basisch und beim gründlichen Zerkleinern der Nahrung wird entsprechend viel Speichel gebildet. Säuren können so besser verstoffwechselt und ausgeschieden werden. Dazu kommt, dass die Mischung von Halbverdaulichem und Unverdaulichem zu Sodbrennen und Übersäuerung im Magen führt. Zum Teil entstehen auch sogenannte Gärungsgase im Darm, weil noch hier Nahrung verdaut werden muss. Wer also der sogenannten Säurestarre im Körper vorbeugen will, der sollte sich zum großen Teil von basischen Lebensmitteln ernähren und gut kauen.

Basenbildner halten jung

Inzwischen hat die Säure-Basen-Balance auch Einzug in die Anti-Aging-Therapie gehalten. Wer länger jung bleiben möchte, dem empfehlen Mediziner zu einer Ernährungsumstellung mit Säure-Basen-Lenkung. Viel Bewegung, die den Abtransport von Giftstoffen aus dem Körper unterstützt gehört dann ebenso dazu wie der Verzicht auf ein spätes Abendessen, um die Bildung von Gärungsgasen zu vermeiden.

Basische Lebensmittel

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus basenbildenden Lebensmitteln bestehen.



Tabelle basenbildendes Obst

Äpfel	Honigmelonen	Papayas
Ananas	Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Pfirsiche
Aprikosen	Kirschen (sauer, süß;)	Pflaumen
Avocado	Kiwis	Preiselbeeren
Bananen	Limetten	Quitten
Birnen	Mandarinen	Reineclauden
Clementinen	Mangos	Stachelbeeren
frische Datteln	Mirabellen	Sternfrüchte
Erdbeeren	Nektarinen	Wassermelonen
Feigen	Oliven (grün, schwarz)	Weintrauben (weiß, rot)
Grapefruits	Orangen	Zitronen
Heidelbeeren	Grapefruits	Zwetschgen
Himbeeren		



Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Kürbiskerne	Kürbiskernmus
Sesam	Sesammus (Tahin)
Mandeln	Mandelmus
Mohnsamens	Sesamsalz (Gomasio)



Tabelle basenbildendes Gemüse und Pilze

Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina)	Kartoffeln	Romanesco (Blumenkohllart)
Auberginen	Kohlrabi	Rote Beete
Austernpilz	Kürbisarten	Rotkohl
Bleichsellerie (Staudensellerie)	Lauch (Porree)	Schalotten
Blumenkohl	Mangold	Schwarzwurzel
Bohnen, grün	Morchel	Shiitake
Boviste	Mu-Err-Pilze	Gurken
Brokkoli	Navetten (weiße Rübchen)	Steinpilz
Champignon	Karotten	Rettich (weiß, schwarz)
Chicoree	Okraschoten	Süßkartoffeln
Chinakohl	Paprika	Spitzkohl (Zuckerhut)
Egerling	Pastinaken	Trüffelpilz
Erbsen, frisch	Petersilienwurzel	Weißkohl
Fenchel	Pfifferling	Wirsing
Frühlingszwiebeln	Radicchio	Zucchini
Grünkohl	Radieschen	Zwiebeln



Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa	Linsen
Amaranth	Mungobohnen
Buchweizen	Rosabi (Kohlrabiart)
Fenchelsamen	Rotklee
Rucola	Sesam (ungeschält)
Hirse	Senfsamen
Koriandersamen	Sonnenblumenkerne
Kresse	Weizenkeime

Leinsamen



Tabelle basische Kräuter und basische Salate

Basilikum	Kerbel	Pfefferminze
Bataviasalat	Koriander	Piment
Bohnenkraut	Kopfsalat	Portulak
Borretsch	Kreuzkümmel	Radicchio
Brennnessel	Kümmel	Romanasalat
Brunnenkresse	Kurkuma (Gelbwurz)	Rosmarin
Chinakohl	Lattich	Rucola (Rauke)
Chicoree	Liebstockel	Safran
Chilischoten	Löwenzahn	Salbei
Dill	Lollo-Rosso-Salat	Sauerampfer
Eichblattsalat	Lollo-Bionda-Salat	Schnittlauch
Eisbergsalat	Majoran	Schwarzkümmel
Endivien	Meerrettich	Sellerieblätter
Feldsalat	Melde (spanischer Spinat)	Spinat, jung
Fenchelsamen	Melisse	Thymian
Friséesalat	Muskatnuss	Vanille
Gartenkresse	Nelken	Ysop
Ingwer	Oregano	Zimt
Kapern	Petersilie	Zitronenmelisse
Kardamom	Pfeffer	Zucchini Blüten

Tabelle saure Lebensmittel - immer mit Basenspender zu kombinieren

Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken	Fische und Schalentiere	Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
Spargel, Rosenkohl, Artischocken	Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)	gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Dinkel, Soja, Amaranth, Quinoa, Tofu	Zucker, Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis Honig alle Nüsse außer Mandeln	Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege
schwarzer Tee, Früchte-, Eistee, Alkohol	kohlensäurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola	Kaffee, Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee

c. Vitamin- und Mineralstofftabelle

Vitamin	Funktion	natürliche Quellen	mögliche Mangelerscheinungen
Vitamin A Retinol	Benötigt für Haut, Haar, Schleimhäute, Sehvermögen, Knochenaufbau, Wachstum und Widerstandskraft.	Fischleberöl Milcherzeugnisse Eier	Nachtblindheit, verminderte Widerstandskraft gegen Infektionen insbesondere von Nasenhöhle und Rachenraum
Carotine	Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen. Unterstützen das Immunsystem. Betacarotin wird im Körper zu Vitamin A gewandelt.	Rüebli, Aprikosen, Melone, Petersilie, Spinat, Grünkohl, Süßkartoffeln	Beschleunigter Alterungsprozess
Vitamin B1 Thiamin	Erforderlich für die Freisetzung der Energie aus Kohlenhydraten. Unterstützt Nervenfunktionen und Verdauung.	Trockenhefe, Bohnen, Vollkornprodukte, Hafer, Schweinefleisch, Gemüse, Milch, Naturreis	Verwirrtheit, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Schlaflosigkeit, Depression
Vitamin B2 Riboflavin	Erforderlich für die Freisetzung der Energie aus Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten. Auch wichtig für Haut und Augen.	Milch, Leber, Eier, Fleisch, grüne Blattgemüse, Hefe, Fisch und Vollkornprodukte	Wundheit von Mund, Lippen und Zunge; Schlaflosigkeit, Lichtempfindlichkeit, blutunterlaufene brennende Augen; schuppige, rote Haut an den Nasenflügeln
Vitamin B3 Niazin	Unterstützt das Nervensystem und sorgt für die Energieproduktion in den Geweben und Zellen.	Leber, mageres Fleisch, Vollkornprodukte, Erdnüsse, Fisch, Eier, Avocados, Sonnenblumenkerne, Erbsen, Trockenpflaumen	Schlaflosigkeit, Müdigkeitssyndrom, geringer Appetit, Verdauungsprobleme, Muskelschwäche, leichte Reizbarkeit, Hautprobleme, wunder Mund
Vitamin B5 Pantothensäure	Setzt Energie aus der Nahrung frei. Unterstützt Wachstum und Bildung von Hormonen und Abwehrstoffen.	Fleisch Vollkornprodukte, Kleie, Leber, Eier, Nüsse, Hefe, Gemüse	Ulcus im Zwölffingerdarm, Blut- und Hautprobleme, Müdigkeit, Depressivität, Schwäche, Appetitmangel, Hypoglykämie
Vitamin B6 Pyridoxin	Wichtig für die Eiweissynthese. Unverzichtbar für eine gute Widerstandskraft, das Nervensystem, Haut, Muskeln und Blut.	Avocados, Bananen, Fisch, Kleie, Leber, Melone, Kohl, Milch, Eier, Saaten	Brennende Füße, Blutarmerut, Schlaflosigkeit, Nierensteine, prämenstruelles Syndrom (PMS), Hautausschlag und trockene Haut, Nervosität
Vitamin B12 Cobalamin	Erforderlich zur Bildung der Erythrozyten und Schutz der Nervenzellen.	Leber, Rindfleisch, Käse, Milch, Joghurt, Eier	Anämie, Müdigkeit, Nervenschädigungen, Herzbeschwerden, wunde Zunge

Folsäure	Wachstum und Zellteilung, insbesondere Bildung der Erythrozyten. Besonders wichtig für Frauen im fruchtbaren Alter. Fördert die Entwicklung des Nervensystems beim ungeborenen Kind.	Grüne Blattgemüse, Rübli, Leber, Eigelb, Aprikosen, Bohnen, Avocados, Melone, Apfelsinen, Vollkornprodukte	Nervosität, schlechtes Gedächtnis, Schlaflosigkeit, Verwirrung, Fehlgeburten, Atemnot, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, erhöhtes Krebsrisiko
Biotin	Beteiligt an der Synthese von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Erforderlich für Haut, Haare und Nägel.	Fleisch, Milch- und Vollkornprodukte, Leber, Eigelb, Nüsse, Früchte, ungeschälter Reis	Depressivität, Erschöpfung, Haarverlust, graues Haar, Ekzem, Dermatitis. Ein Biotinmangel ist selten.
Vitamin C Ascorbinsäure	Antioxidans, das die weißen Leukocyten unterstützt. Erforderlich für Haut und Bindegewebe und zur Aufnahme von Eisen. Begünstigt die Wundheilung. Hemmt die Bildung der kanzerogenen Nitrosamine. Erforderlich für Wachstum und Wiederherstellung von Blutgefäßen, Zellen, Zahnfleisch, Knochen und Zähnen.	Zitrusfrüchte, Gemüse, grüne Paprika, Rosenkohl, Kartoffeln	Langsame Wundheilung zu hoher Cholesterinspiegel Probleme mit Herz und Blutgefäßen Allergien
Vitamin D Calciferol	Hilft dem Körper bei der Nutzung von Calcium und Phosphor zum Aufbau der Knochen und Zähne.	Fisch und Lebertran, Hering, Lachs, Aal, Makrele, Eigelb, Butter	Schwaches Knochengestüt, schlechter Stoffwechsel, schlechte Zähne
Vitamin E	Schützendes Antioxidans. Macht freie Radikale unschädlich. Erforderlich für die Funktion von Herz und Blutkreislauf, Nerven, Muskeln und Erythrozyten.	Weizenkeime, Sojabohnen, Pflanzenöle, Brokkoli, grüne Blattgemüse, Vollkornprodukte, Eier, Haferflocken, Mandeln, Butter, Erdnüsse, Saaten	Herz- und Gefäßkrankheiten, Muskelschwäche, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Blutarmut, Altersflecken, Star, Unfruchtbarkeit, fragile Erythrozyten
Vitamin K	Unterstützt die Blutgerinnung.	Joghurt, Alfalfasprossen, Eigelb, Brokkoli, Rosenkohl, grüne Blattgemüse, Seetang, grüner Tee, Tomaten	Darmkrankheiten Osteoporose Blutungen

Mineralstoff	Funktion	Natürliche Quellen	Mögliche Mangelercheinungen
Bor – B	Hilft Calciumverlust und Demineralisierung der Knochen zu verhindern. Kann Gedächtnis und Denken verbessern.	Birnen, Trockenpflaumen, Rosinen, Hülsenfrüchte, Äpfel, Tomaten	Knochenerkrankungen, Wachstumsprobleme, Arthritis, Pilz- und bakterielle Infektionen
Calcium – Ca	Baustein der Knochen und Zähne. Erforderlich für Nerven- und Muskelfunktionen.	Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Tofu, Lachs, Nüsse	Osteoporose, schlechtes Knochengestüt, Allergien, hoher Blutdruck, Migräne, Herzprobleme
Chlorid – Cl	Regelt Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut. Regt Leberfunktion an. Spielt wichtige Rolle bei der Verdauung.	Kochsalz, Meeresalgen, Fischprodukte, Seetang, Oliven, Meerwasser	Frühzeitiger Haar- und Zahnausfall
Chrom – Cr	Wirkt im Körper als Glukosetoleranzfaktor (GTF), der die Insulinwirkung stimuliert.	Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch, Leber, Bierhefe, Pilze, Eidotter	Reizbarkeit, Depressivität, Hypoglykämie, Angstzustände, Diabetes, hoher Cholesterinspiegel
Eisen – Fe	Bestandteil der Erythrozyten. Wichtig für Sauerstofftransport im Blut und für Immunsystem. Bestandteil verschiedener Stoffwechsellzyme.	Meeresalgen, Muscheln, Austern, Nüsse, Kakaopulver, rotes Fleisch, Eigelb	Anämie, schlechtes Hörvermögen, Regelschmerzen, Restless-Legs-Syndrom, Müdigkeit
Jod – J	Bildung von Hormonen in der Schilddrüse. Zur Gesunderhaltung von Haut, Haar und Nägeln.	Fisch, Krusten- und Schalentiere, Ananas, Meeresalgen, Rosinen, Milchprodukte	Schilddrüsenprobleme, Kropf, zähe Schleimhaut
Kalium – K	Bildet zusammen mit Nat und Cl die lebenswichtigen Elektrolytsalze, die für das Flüssigkeitsgleichgewicht im Körper essenziell sind. Beteiligt an Muskelfunktionen, Nervenleitung, Herzrhythmus und Energieerzeugung. Stabilisiert die innere Zellstruktur.	Grüne Gemüse, Avocados, Bananen, Nüsse, Sojabohnenmehl, Kartoffeln	Erbrechen, Benommenheit, Muskelschwäche und -lähmung, Hypotonie, Schläfrigkeit, Verwirrung, extreme Müdigkeit
Kupfer – Cu	Bestandteil (mit Zn und Mn) des antioxidativen Enzymsystems. Erforderlich für Pigmentsynthese und Eisenstoffwechsel.	Avocados, Innereien, Rübensirup, Krustentiere, Nieren, Eigelb, Fisch, Hülsenfrüchte	Anämie, Ödem, Blutungen, Probleme mit Hautpigmentierung, Haarprobleme, leichte Reizbarkeit, Verlust Geschmackssinn + Appetit
Magnesium – Mg	Beteiligt an über 200 Funktionen im Körper.	Naturreis, Sojabohnen, Nüsse,	Arrhythmischer Puls, Antriebsmangel, Nierensteine,

	Spielt eine Rolle beim Knochenaufbau, der Energieproduktion und den Muskel- und Nervenfunktionen. Auch bedeutsam für Herz und Blutkreislauf. Bestandteil vieler Enzyme. Co-Faktor für Vitamin B und C.	Fisch, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Bierhefe, grünes Blattgemüse, Zartbitterschokolade	Asthma, Osteoporose, Depressivität und Angstzustände, PMS, Fibromyalgie, Glaukom, Diabetes, geringe Ausdauer (insbesondere bei Sportlern), Schlaflosigkeit, Migräne, Zahnfleischprobleme, zu hoher Cholesterinspiegel, Hypertonie, Gehörverlust, Prostataprobleme
Mangan – Mn	Bestandteil (mit Zink und Kupfer) des antioxidativen Enzymsystems. Erforderlich für Knochenaufbau, Gelenke und Nervensystem.	Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse, Leber, Möhren, Tee	Dermatitis, schlechte Gedächtnisfunktion, Epilepsie, Anämie, Diabetes, Herzbeschwerden, Arthritis
Molybdän – Mo	Beteiligt am Stoffwechsel schwefelhaltiger Aminosäuren und Produktion von Harnsäure. Antioxidans. Erforderlich für die Synthese von Taurin.	Buchweizen, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Leber, Vollkornprodukte, Eier	Impotenz bei Männern, leichte Reizbarkeit, unregelmäßiger Puls
Natrium – Na	Sorgt dafür, dass die Muskeln und Nerven richtig funktionieren.	Salz, Schalentiere, Rüebli, Rüben, Artischocken, getrocknetes Rindfleisch	Sonnenstiche, Benommenheit durch Hitze
Phosphor – P	Erforderlich für den Gesamtaufbau des Körpers. Bestandteil von ATP (Adenosindiphosphat), dem Energieträger in den Muskeln.	Fleisch, Hefe, Vollkornprodukte, Käse, Nüsse, Soja, Fisch	Verwirrung, Appetitmangel, Schwäche, leichte Reizbarkeit, Sprachprobleme, verminderte Widerstandskraft gegen Infektionen, Anämie
Selen – Se	Wirkt als Antioxidans und bietet Schutz vor Alterserscheinungen. Trägt zur Prävention von Immunkrankheiten bei.	Thunfisch, Hering, Tomaten, Zwiebeln, Brokkoli, Weizenkeime und Kleie	Verminderte Immunität und Widerstandskraft gegen Infektionen, verminderte Zeugungsfähigkeit bei Männern, Altersflecken, verzögertes Wachstum
Vanadium – V	Bedeutsam für Elektrolytgleichgewicht, Aktionspotentiale von Muskeln Nerven, Knochen Zähne.	Petersilie, Radieschen, Kopfsalat, Krebse Knochenmehl	Nicht bekannt
Zink – Zn	Hüter des Immunsystems, wichtig für Struktur und Funktion von Zellmembranen. Erforderlich für Fortpflanzung und Blutzuckerspiegel.	Fleisch, Pilze, Saaten, Nüsse, Austern, Eier, Vollkornprodukte, Bierhefe	Unfruchtbarkeit bei Männern, Hautausschlag, Arthritis, Geschwüre, Wachstumsprobleme, Allergien