



das homöopathie- bulletin

DIE ZEITUNG DES VHG • AUSGABE MÄRZ 2008

Einzelexemplar € 2,00 Jahresabonnement € 16,00
Für Mitglieder natürlich kostenlos.

aufgeblättert

Informatives	
Vorwort	S. 1-2
Gesundheitliches	
Was ist Biofeedback	S. 2-4
Homöopathisches	
Die Hausapotheke Teil 3	S. 5-6
Arzneimittelbild	
Ruta graveolens	S. 7-8
Gesundheitliches	
Gesunder Darm	S. 9-11
Österreichs	
Der kleine Skeptiker	S. 11-12

informatives
claudia maurer

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Homöopathie,

immer wieder wird die Frage an mich herangetragen, wie man homöopathische Mittel sicher aufbewahren soll, um ihre Wirksamkeit möglichst lange zu erhalten.

In den letzten Jahren wurden und werden weiterhin Studien zu dem Thema Herstellung, Transport und Lagerung homöopathischer Arzneimittel mit Thyroxin D30 an den Kaulquappen des Grasfrosches von Prof. Ender und seinem Team durchgeführt. Diese Untersuchungen haben deutlich gezeigt, dass die Emissionen von Haushaltsgeräten die Wirksamkeit homöopathischer Arzneien beeinträchtigt. Besonders die Strahlung von Mobiltelefonen setzt die Effektivität herab. Interessanterweise scheinen Röntgenstrahlen, wie sie bei der Gepäckkontrolle auf Flugplätzen verwendet werden, und Scannen des Strichcodes mit Rotlichtscanner bzw.

Laserscanner keine signifikante Auswirkung zu haben. Es hat sich auch gezeigt, dass die Arzneien in Globuliform anscheinend widerstandsfähiger sind als Potenzen in flüssiger Form (eine Annahme, die schon der Begründer der Homöopathie Samuel Hahnemann vor gut 200 Jahren geäußert hat).

Was bedeuten diese Erkenntnisse für den Alltag? Prinzipiell kann man sagen, dass homöopathische Arzneien, egal ob Einzel- oder Komplexmittel, am Besten bei gleichmäßiger Raumtemperatur an einem vor elektromagnetischer Strahlung geschützten Ort aufbewahrt werden sollen. Also nicht im Kühlschrank oder im Badezimmer lagern, nicht neben Computer, Stereoanlage, Radiowecker, Haushaltsgeräten etc. hinstellen. Werden homöopathische Arzneien in der Handtasche oder Jackentasche transportiert, bitte das Handy unbedingt ausschalten. Beim Transport im Auto ist

darauf zu achten, dass die Arzneien nicht in der prallen Sonne liegen. Und wenn sie bei Flugreisen ihre Reiseapotheke ganz sicher vor Röntgen- und Höhenstrahlung schützen wollen, verwenden sie Arzneitaschen mit eingearbeiteter Alufolie.

Und noch ein paar Worte zur Einnahme: homöopathische Mittel sollen nicht zu den Mahlzeiten, sondern am Besten 10 bis 20 Minuten vor dem Essen eingenommen werden. Ebenso Kaffee, Tee oder Nikotin erst in einem zeitlichen Abstand genießen. Die Arzneien werden über die Mundschleimhaut aufgenommen, daher nicht mit einem Getränk hinunterspülen, sondern Tabletten und Globuli langsam lutschen, Tropfen oder Wasser, in dem Globuli aufgelöst wurden, möglichst lange

im Mund halten. Nicht unmittelbar vor/nach der Einnahme Zähneputzen! Diese Empfehlungen gelten für den „Normalfall“, im Notfall ist es natürlich wichtiger, das benötigte Arzneimittel so rasch wie möglich zu verabreichen.

Ich hoffe, vor allem den Einsteigern in die homöopathische Therapie nützliche Hinweise gegeben zu haben. Und für versierte Anwender findet sich sicherlich auch der eine oder andere interessante Artikel in dieser Ausgabe, diesmal auch mit Beiträgen, die nicht ausschließlich die Homöopathie behandeln.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre,
Claudia Maurer ***

gesundheitliches
dr. michael fischer

Was ist Biofeedback?

Können Sie sich vorstellen, in eine richtig grüne, saftige, saure Zitrone zu beißen? Wenn ja, spüren Sie, wie Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft, es Sie vielleicht auch noch so richtig durchschüttelt alleine bei diesem Gedanken? Das ist Biofeedback!

Sie lassen ein Bild vor Ihrem geistigen Auge entstehen und Ihr Körper wird aktiv, ohne dass Sie ihm einen Befehl geben. Warum tut er das? Sicher haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass die Geschmacksempfindung sauer den Spei-

chelfluss anregt. Diese Erfahrung ist im Kopf gespeichert und zwar in dieser untrennbaren Verknüpfung sauer – Speichelfluss. Denken Sie jetzt nur an sauer, kommt die assoziierte Reaktion Speichelfluss automatisch in Gang.

Dafür gibt es viele Beispiele, die sich auch in unserem Sprachgebrauch ausdrücken. Wenn wir vor etwas Angst haben, sagen wir: alleine bei dem Gedanken daran zittern mir die Knie. Handelt es sich um etwas Widerwärtiges, sagen wir, es dreht uns den Magen um. Unser Organismus

gibt uns eine Rückmeldung (=Feedback) in Form einer Lebensfunktion (Bios heißt auf griechisch: das Leben). Biofeedback heißt also, unser Körper zeigt uns auf Ebene einer Organfunktion, wie er eine bestimmte Situation beantwortet. Das geschieht unbewusst und hängt von unserem Empfinden ab, das wir beim ersten Erleben gehabt haben. War es etwas Schönes, ist eine angenehme Empfindung mit innerer Entspannung oder freudiger Anspannung damit verbunden und es geht uns vorübergehend gut, wenn wir später wieder daran denken.

Umgekehrt kennen wir diesen bedingten Reflex, wie diese Verknüpfung von Verhaltensforschern auch genannt wird, meist besser. Wir erleben fast täglich Stress in seiner unangenehmen Form und reagieren mit muskulärer Anspannung und Erhöhung des Blutdrucks, vermehrter Schweißproduk-

tion (feuchte Hände) und flacher Atmung.

Die meisten von uns bemerken diese Körperreaktionen kaum, alles läuft unbewusst ab und wir haben dann eben einen zu hohen Blutdruck, Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne, etc. Deshalb setzt der Biofeedback – Trainer Messgeräte ein, die diese biologischen Funktionen am Bildschirm oder Display sichtbar machen. So lernt der Übende durch Aufrufen angenehmer Vorstellungen neue Verknüpfungen zu heilenden biologischen Vorgängen herzustellen (Entspannung, bessere Durchblutung, Freude, usw). Nach einiger Zeit genügt der bloße Gedanke an etwas Erfreuliches, damit unser Körper sich entspannt. Der Erfolg tritt garantiert ein und das Messgerät bestätigt die Effizienz unseres Trainings. Das schafft Selbstvertrauen und erhöht unsere Motivation und damit den Erfolg: die Spirale hat die Richtung geändert und dreht sich jetzt nach oben!

Mit dieser Methode kann ich jede Art von Erfolg erhöhen, die Verwirklichung von Zielen im Leben unterstützen, im Privaten, im Beruf und im Sport (vor allem im Leistungssport!). Die hohe Schule dieses Trainings arbeitet dann mit den Gehirnpotentialen und fördert die abstrakte Vorstellungskraft.

Warum Bio-Feedback Training?

Die Finanzierung unseres Gesundheitssystems wird immer schwieriger. Die Menschen werden in Zukunft vermehrt Eigenverantwortung übernehmen und Maßnahmen treffen müssen, um nicht krank zu werden.



Vorbeugen ist besser als heilen!

In diesem Zusammenhang spielt die mentale Kraft eine entscheidende Rolle.

Im Spitzensport ist „mentale Stärke“ ein geflügeltes Wort. Bei etwa gleich großem Können entscheidet immer die mentale Verfassung. Wir sagen auch „die besseren Nerven“. Ohne Mentaltraining gibt es heute bei Wettkämpfen nichts mehr zu gewinnen!

Nutzen wir die Vorteile dieses Trainings doch auch im Alltag! Selbst wenn wir keinen Spitzensport betreiben, müssen wir jeden Tag beträchtliche Leistungen erbringen! Die Mentalkraft hilft uns bei all unseren privaten und beruflichen Problemen, hilft uns klaren Kopf zu bewahren und die Auswirkungen von Stress (Herzklopfen, feuchte Hände, hoher Blutdruck, Muskelverspannungen, Angstgefühle, etc.) zu verringern.

Wenn wir Stress hilflos ausgeliefert sind steigt nicht nur die Wahrscheinlichkeit selbst zu erkranken, wir beeinflussen auch unser direktes Umfeld negativ. Besonders unsere Kinder leiden darunter. Häufig reagieren sie dann mit auffälligem Verhalten. Kinder brauchen die Zuwendung und volle Aufmerksamkeit Ihrer Eltern. Es genügt nicht, nur physisch anwesend zu sein und mit den Gedanken bei unseren beruflichen und privaten Problemen zu verweilen! Wir müssen uns entspannen können, abschalten und uns voll dem Kind widmen, dann akzeptiert es auch, wenn wir wieder an unsere Arbeit gehen.

Sogar Haustiere verhalten sich ähnlich. Die Bestätigung dafür erhielt ich während eines

Anti-Stress Trainings mit einer Klientin, deren höchst nervöser Hund sich sofort beruhigte, sobald der Entspannungseffekt bei seinem Frauchen eingesetzt hatte! Viele Hunde reagieren auf die innere Anspannung ihrer Besitzer mit Unruhe, weil sie diese als bedrohlich empfinden. Fazit: eine ausgeglichene Gemütsverfassung sorgt nicht nur für eigenes Wohlbefinden ohne stressbedingte Beschwerden, sondern auch für eine positive Ausstrahlung auf unsere Umgebung. Vor allem unsere Kinder und auch unsere Haustiere werden es uns danken!

Wie läuft eine Biofeedback-Sitzung praktisch ab?

Der Trainierende sitzt vor dem Messgerät, an das er mittels Elektroden angeschlossen ist. Jetzt muss er nur mehr die Anweisungen des Trainers befolgen. Nach einiger Zeit kann er schon alleine üben. Für Fragen steht der Trainer bereit. Besonders wirkungsvoll sind Intensivtrainingskurse über zwei Tage, an denen die Techniken des Mentaltrainings erörtert und mehrere Trainingseinheiten in kurzer Zeit absolviert werden. Der Trainingseffekt ist umso größer, je mehr man übt. Es ist genauso wie bei jeder Sportart oder dem Spielen eines Instrumentes: nehme ich nur eine Unterrichtsstunde im Monat und spiele in der Zwischenzeit nicht, werde ich nicht viel erreichen. Das wichtigste ist üben, üben und nochmals üben! ***

Dr. Michael Fischer

Trazerberggasse 89 - 1130 Wien

Tel. +Fax: +43 (0)1 876 54 59

e-mail: biofeedback.fischer@inode.at

1. Gelenk- & Rückenschmerzen

Arnica montana D4 (Arnika)

Nach Überanstrengung, Verrenkung usw., Zerschlagenheitsgefühl, Angst vor Berührung, Überempfindlichkeit.

Verschlechterung durch die geringste Berührung, Bewegung und nass-kaltes Wetter. Besserung durch Ruhe.

Bryonia D4 (Zaunrübe)

Rote, heiße und geschwollene Gelenke, stechende, brennende Schmerzen, schmerzhafteste Steifigkeit im Nacken, im Rücken und in den Knien.

Verschlechterung bei jeder Bewegung. Besserung durch Ruhe und kalte Umschläge, und auch durch feste Bandagierung.

Toxicodendron quercifolium D6 (Gifftsumach)

Ziehende, reißende Schmerzen bei Beginn jeder Bewegung. Schmerzen oft schon in Ruhestellung, vor allem in den Bändern, Sehnen, Gelenken und Knochen, Muskelverspannungen.

Verschlechterung durch starke Anstrengungen, Kälte und Nässe. Besserung durch Bewegung und durch Wärme.

Apis mellifica D6 (Honigbiene)

Hochakute Entzündung, Gelenk ist rot, heiß und teigig geschwollen, stechende Schmerzen, Ruhelosigkeit und Nervosität,

Bewegungsdrang, Durstlosigkeit.

Verschlechterung durch Wärme und Berührung. Besserung durch frische Luft und kalte Umschläge.

2. Muskelkater

Arnica montana D4 (Arnika)

Nach zu langen körperlichen Anstrengungen, wirkt auch vorbeugend.

3. Rheumatische Beschwerden

Bryonia D4 (Zaunrübe)

Toxicodendron quer. D6 (Gifftsumach)

Apis mellifica D6 (Honigbiene)



Colchicum autumnale D6 **(Herbstzeitlose)**

Rotes, heißes, geschwollenes Gelenk, reißende Schmerzen, extreme Schwäche und Kraftlosigkeit der betroffenen Körperteile. Die Beschwerden wechseln oft den Ort.

Verschlechterung durch Bewegung, bei Regen und Schnee sowie bei Schlafmangel. Colchicum autumnale ist ein bewährtes homöopathisches **Gichtmittel**.

Rhododendron D6 (Alpenrose)

Ziehende bzw. reißende Schmerzen, vor allem in den Finger- und Zehengelenken, Nervenschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl, große Empfindlichkeit gegenüber Wetterveränderungen (typischer Barometer-Schmerz – fühlt jeden Wetterumschwung).

Solanum dulcamara D6 **(Bittersüßer Nachtschatten)**

Anfälligkeit bei geringster Unterkühlung und Durchnässung, Steifigkeit bzw. Lahmheit der Gelenke, schmerzende, harte Muskeln. Glieder wie zerschlagen, Kältegefühl.

Verschlechterung nachts, bei Kälte und Nässe.

Ledum palustre D6 (Sumpfporst)

Meist hoch akute Entzündung mit Gelenkschwellung, die Schmerzen beginnen meist in den Füßen und ziehen dann nach oben, ständiges Frieren, Kältegefühl.

Wärme verschlechtert den Zustand! Besserung durch kalte Anwendung und Ruhe.

Actaea racemosa D6 **(Wanzenkraut, Traubensilberkerze)**

Starke Schmerzen, vor allem im Rücken und Nacken, Steifheit und Verspannung.

Verschlechterung durch Berührung und Bewegung, Besserung durch Ruhe (häufig bei Frauen im Klimakterium auftretend).

Magnesium phosphoricum D6 **(auch als Schüßler-Salz)**

Durchdringende, schießende, krampfartige Schmerzen. Die Schmerzen kommen und gehen blitzartig. Die Schmerzen wechseln oft die Örtlichkeit und wandern. Muskelkrämpfe, Neuralgien treten auf.

Kälte löst oft den Schmerz aus und verschlimmert ihn, Wärme bessert.

4. Arthrose / Arthritis

Bei Arthrose können alle unter „Rheumatische Beschwerden“ angeführten Mittel in Frage kommen.

Bewährte Homöopathische Komplexmittel

Rheuma-Heel®-Tabletten

Bei Weichteil- & Gelenkrheumatismus.

Rhododendroneel®-Tropfen

Bei entzündlichen bis rheumatischen Prozessen.

Traumeel®-Tropfen, Tabletten, Salbe

Bei Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Gelenksbeschwerden.

Zeel®-Tabletten, Salbe

Bei Gelenkabnütungen. Zeel ist ein bewährtes homöopathisches **Arthrose-Mittel**. ***

Der Gattungsname kommt angeblich vom griechischen rhyesthai = hemme, rette, helfe und rhyein = fließen machen; graveolens nimmt Bezug auf den starken Geruch der Pflanze.

Die **Garten-** oder **Weinraute** ist ein bis zu 1 m hoher Strauch. Die fein geteilten Blätter fallen durch ihre spatelförmigen Blättchen und ihre blaugrüne Farbe auf, die von einer dünnen Wachsschicht kommt. Die mattgelben, fast geruchlosen Blüten erscheinen von Juni bis August und entwickeln sich zu etwa 1 cm großen, kugelartigen Früchten. Hippokrates empfahl die Pflanze als **Universalmittel gegen alle Gifte** und krankmachenden magischen Kräfte, im Mittelalter hielt man Ruta für ein Schutzmittel vor Geister, Teufel und vor dem Bösen Blick.

In der Volksmedizin war die Weinraute zur Zeit der großen Pestepidemien als Heilmittel bekannt. Sie war in dem berühmten „**Essig der vier Räuber**“ enthalten, mit dem sich vier französische Diebe eingerieben hatten, bevor sie in Toulouse die Häuser von Pestkranken ausraubten, ohne sich anzustecken. Dieser Essig wurde aus Weinraute, Salbei, Thymian, Lavendel, Rosmarin und Knoblauch hergestellt; verantwortlich für die Wirkung war wohl eher nicht nur der starke Rautengeruch sondern vor allem die keimtötende Wirkung der anderen Pflanzen.

Weiters war die Weinraute auch wegen ihrer **abortiven Wirkung** in Verwendung. Daher

vielleicht ihr französischer Name „herbe à la belle fille“ - Kraut der schönen Mädchen. Im Botanischen Garten von Paris mussten angeblich die Rautenpflanzen mit einem Gitter umgeben werden, weil junge Mädchen die Bestände plünderten.

Als **Gewürz** ist die Weinraute seit den Römern bekannt. Wegen ihres intensiven Geschmacks muss man sparsam damit umgehen. Die Blätter der Weinraute finden in der Herstellung von Grappa und ähnlichen Schnäpsen Verwendung.

Die Pflanze kann zur **Photosensibilisierung** führen, das heißt, es kann bei Berührung und Sonneneinstrahlung zu Hautreizungen kommen. Wegen der abortiven Wirkung



J. Hempe/wikimedia

der Weinraute ist sie auch als Gewürz **bei Schwangeren kontraindiziert**.

Das Hauptwirkgebiet von *Ruta graveolens* in der Homöopathie ist der **Bewegungsapparat**, im Speziellen die **Knochen**, die **Knochenhaut**, die **Beugesehnen** und **Gelenke** - egal ob bei **Prellungen**, **Verstauchungen**, **Brüchen**, **Knochenhautverletzungen** nach Unfällen, **Bänderrissen**, **Sehnenscheidenentzündungen (Karpaltunnelsyndrom!)** oder **Gelenkentzündungen** durch Überanstrengung. Vor allem wenn Arnika nach Verletzungen schon gegeben wurde und die Beschwerden immer noch bestehen wird *Ruta* gute Dienste leisten.

Die betroffenen Körperteile werden als **wie völlig zerschlagen empfunden**, sie sind sehr **berührungsempfindlich** und auch **empfindlich gegen Bewegung**, obwohl

Hinlegen und ganz ruhig halten auch unangenehm sind. Der Patient ist überhaupt **unzufrieden**, **niedergeschlagen** und **reizbar**, er fühlt sich **schwach** und **matt** - zerschlagen auch auf der psychischen Ebene.

Auch bei Augenschmerzen mit dem Gefühl, als wären die **Augen heiß wie Feuerbälle**, und mit **geröteten Augen** kann *Ruta* helfen. Die Beschwerden treten vor allem nach **Überanstrengung der Augen** (Lesen, Computerarbeit, feine Handarbeiten), oftmals gemeinsam mit **pulsierenden Kopfschmerzen** auf.

Zur besseren Unterscheidung zwischen **Bryonia**, **Toxicodendron quercifolium** und **Ruta graveolens** bei Knochen- und Gelenkschmerzen soll Ihnen folgende Tabelle nützen:

Besserung	Bryonia <ul style="list-style-type: none">• Kälte• Ruhe• liegen auf der schmerzhaften Seite• Druck (feste Bandage)	Rhus tox. <ul style="list-style-type: none">• Wärme• fortgesetzte Bewegung	Ruta grav. <ul style="list-style-type: none">• Wärme• eigentlich Ruhe, kann aber den Körperteil nicht ruhig halten• Druck (feste Bandage)
Verschlechterung	<ul style="list-style-type: none">• Wärme• Bewegung	<ul style="list-style-type: none">• Kälte• Ruhe; zu Beginn der Bewegung• Wetterwechsel zu feucht-kalt	<ul style="list-style-type: none">• Kälte• Bewegung• Wetterwechsel zu feucht-kalt

IMPRESSUM Homöopathie-Bulletin 03/08. Herausgeber: Verein zur Förderung der Homöopathie & Gesundheit, Postfach 18, 1232 Wien, ZVR-Zahl: 529496526. Redaktion: Claudia Maurer, Dr. Michael Fischer, Hans Swoboda. Layout: Sonja Hoffmann. Herstellung: Donau Forum Druck, 1120 Wien. Abo-Preis für Nicht-Mitgl: 16 Euro/Jahr. Leserbriefe an: info@vhg.at. Der Verein im Netz: www.vhg.at / Diese Ausgabe ist sorgfältig zusammengestellt worden, eine Haftung der Autoren und der Redaktion für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen. Bei Fortbestand der Beschwerden, länger anhaltenden oder chronischen Beschwerden immer einen Arzt konsultieren.

Schon die alten Griechen haben den Ausdruck geprägt, „Der Tod sitzt im Darm“ und damit die Bedeutung eines gesunden Darmes für den Menschen erkannt.

Nach den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen sehen wir die Funktion des Darmes noch viel differenzierter und wollen mit den Worten „Das Leben sitzt im Darm“ seine Bedeutung für unsere Gesundheit positiv formulieren. Leider sehen viele Menschen die einzige Aufgabe des Darmes im Stoffwechsel – sehr wichtig, aber bei Weitem nicht die einzige Aufgabe.

Die Nahrungsmittelindustrie hat sich diese Erkenntnisse zu Nutze gemacht und mit einem neuen „Nahrungsmittelzweig“ eine Vielzahl von Probiotika-Produkten auf den Markt gebracht, die eine Gesunderhaltung des Darmes bewirken (sollen). Eine an sich positive Entwicklung, die Gesundheitsbewusstsein geschaffen hat, allein ein Joghurt ist noch kein Heilmittel. Es gibt in der Apotheke eine Reihe von Milchsäurebakterienpräparaten, welche zur Erhaltung der Gesundheit dienen, aber auch bei schon bestehender Erkrankung vom Arzt therapeutisch eingesetzt werden. Das können die Joghurts nicht. Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt, er kann Auskunft geben.

Schon wenn man die Entwicklung des Menschen betrachtet, fällt auf, dass sich Darm und Haut aus dem gleichen Keimblatt entwickeln. Wen wundert es daher, dass bei vielen Beschwerdebildern wo die Haut be-

teiligt ist, wie zum Beispiel bei Allergien oder Neurodermitis, im Regelfall immer eine Dysbiose im Darm vorzufinden ist. Eine solche Dysbiose ist eine Fehlbesiedelung der beim gesunden Menschen vorhandenen Keime. Es ist daher auf Dauer nicht zielführend eine Schädigung der Haut zu behandeln (z.B. bei Ekzemen alleine oberflächlich mit Cortison zu behandeln), ohne auch die physiologischen Darmkeime aufzufenstern.

Was sind nun die Aufgaben der Darmkeime?

Der Darm ist die größte Oberfläche des Körpers nach Außen. Der Körper eines Menschen hat eine Oberfläche von bis zu 2 m², die Lunge etwa 80 m² und der Darm, wenn man alle Darmzotten aufstreicht, bis zu 800 m². Man kann sich nun vorstellen, welche Bedeutung eine Schädigung der Darmflora (wie wir sie leider täglich selbst vornehmen) für den Menschen hat (siehe Abbildung auf Seite 10).

Es sind mehr als 400 verschiedene Keime, die sich im Darm tummeln, die unterschiedliche Aufgaben haben. In Gewicht sind das 4 bis 6 Kilogramm je nach Größe des Menschen. Die Mehrzahl der Keime sind Milchsäurebakterien (Lactobazillen – im Dünndarm und Bifidobakterien im Dickdarm), die primär eine Schutzfunktion für die Darmschleimhaut haben. Weiters sind sie Hauptbestandteil des Stuhls (ca. 75%) und damit für eine regelmäßige Entgiftung des Darms verantwortlich. Ausreichend

Flüssigkeitszufuhr und ballaststoffreiche Kost sind natürlich auch nötig.

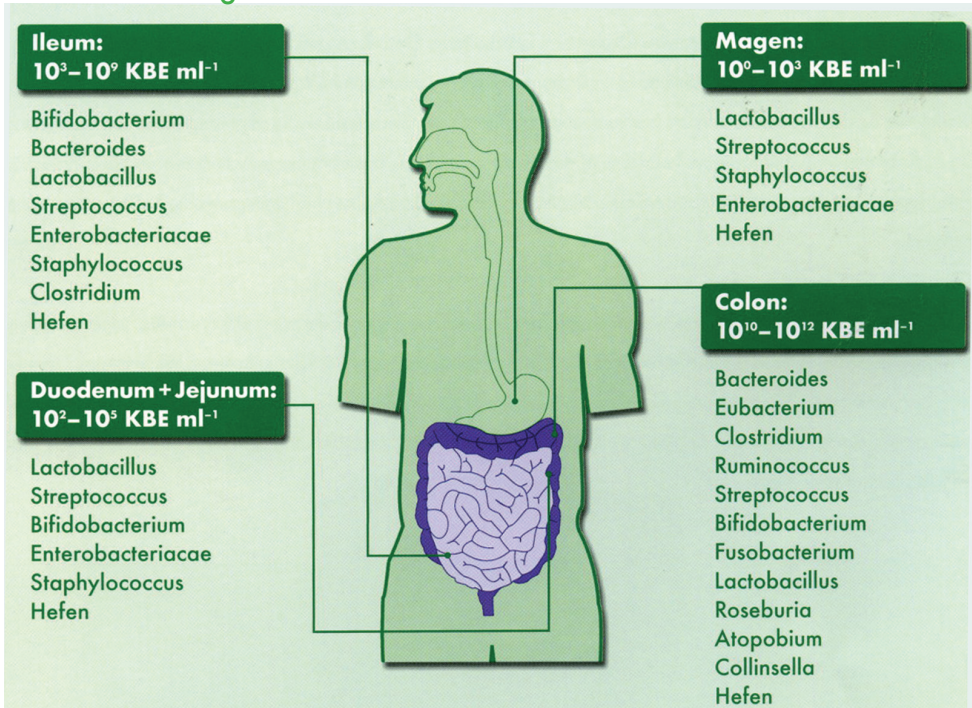
Diese Bakterien verhindern, dass sich schädigende Keime von außen an der Darmwand festsetzen und zu Entzündungen der Schleimhaut führen können. Sie sind aber auch dazu da um das Ferment Lactase zu bilden (die Lactase baut den Milchzucker ab, wenn sie fehlt kommt es vermehrt zur sogenannten Lactoseunverträglichkeit – Milchzuckerunverträglichkeit).

Weiters unterstützen sie den Körper bei der Bildung von Vitamin B12, Vitamin K und Folsäure – alles wichtige Bausteine für die Bildung der roten Blutkörperchen, Blutgerinnung und Gefäßschutz.

Dadurch dass sich rund 85% der Immunzellen in den Darmzotten befinden, haben diese Keime eine wichtige Ernährungsfunktion für die Abwehrzellen, welche hier gebildet werden und über die Blutbahnen zu den entsprechenden Organen gelangen. Daher ist eine Schwächung der Keime im Darm immer mit einer Schwächung des Immunsystems verbunden.

Eine Reihe anderer, nicht so zahlreich vorhandener Keime sind für die spezifische Abwehrleistung in den verschiedenen Organbereichen verantwortlich. Dazu zählen als wichtigste Vertreter der Enterococcus faecalis, welcher für den Atemwegsbereich von Bedeutung ist. Im Darm- und Blasenbereich ist der physiologische Escherichia

Zusammensetzung der Gastrointestinalflora:



Coli wichtig. Sollten diese Keime nicht in der nötigen Zahl und im richtigen Verhältnis zueinander vorhanden sein, kann eine Erkrankung im betreffenden Organbereich die Folge sein. Diese beiden Keime werden als „gesunde“ Bakterien in der ärztlichen Praxis mit Erfolg eingesetzt und stellen mit einer Basis erfolgreicher naturheilkundlicher Therapien dar.

Es muss daher unser Ziel sein, die Darmflora so wenig wie möglich zu schädigen (möglichst wenig Arzneimittel wie z.B. Antibiotika, vernünftige Ernährung und weniger Stress). Die Erhaltung eines physiologischen Gleichgewichtes der verschiedenen Keime ist gleichbedeutend mit einem gut funktionierenden Immunsystem. Dieses funktionierende Immunsystem ist auch für die

Fähigkeit des Körpers verantwortlich, alleine, ohne unterdrückende Maßnahmen von Außen, mit einfachen Erkrankungen wie zum Beispiel grippalen Infekten fertig und unterstützt von z.B. homöopathischen Arzneimitteln gesund zu bleiben, bzw. zu werden.

Es zahlt sich daher aus, mit dem „Immunorgan“ Darm pfleglich umzugehen und zu trachten, dass einerseits eine ausreichende Funktion der Ausscheidung gewährleistet wird und andererseits die Bakterien ihren Aufgaben zur Erhaltung des Abwehrsystems nachkommen können. Sie werden durch geringe Krankheitsanfälligkeit und allgemeines Wohlbefinden für Ihre „Mühe“ belohnt werden. Achten Sie auf Ihre Darmflora, es lohnt sich!! ***

österreichisches
claudia maurer

Der kleine Skeptiker

Im Bauch einer Schwangeren Frau sind 3 Embryos. Einer davon ist der kleine Gläubige, einer der kleine Zweifler und einer der kleine Skeptiker.

Der kleine Zweifler fragt: Glaubt ihr eigentlich an ein Leben nach der Geburt?

Der kleine Gläubige: Ja, klar das gibt es. Unser Leben hier ist nur dazu gedacht, daß wir wachsen und uns auf das Leben nach der Geburt vorbereiten, damit wir dann stark genug

sind für das, was uns erwartet.

Der kleine Skeptiker: Blödsinn, das gibt's doch nicht. Wie soll denn das überhaupt aussehen ein Leben nach der der Geburt?

Der kleine Gläubige: Das weiß ich auch nicht so genau. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen.

Der kleine Skeptiker: So ein Quatsch!

Herumlaufen, das geht gar nicht. Und mit dem Mund essen, so eine komische Idee. Es gibt doch die Nabelschnur die uns ernährt. Außerdem geht das gar nicht, daß es ein Leben nach der Geburt gibt, weil die Nabelschnur schon jetzt viel zu kurz ist.

Der kleine Gläubige: Doch, es geht bestimmt! Es wird eben alles nur ein bißchen anders.

Der kleine Skeptiker: Es ist noch nie einer zurückgekommen von nach der Geburt. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Und das Leben ist eine einzige Quälerei. Und dunkel.

Der kleine Gläubige: Auch wenn ich nicht so genau weiß, wie das Leben nach der Geburt aussieht, jedenfalls werden wir dann unsere Mutter sehen, und sie wird für uns sorgen.

Der kleine Skeptiker: Mutter?!? Du glaubst an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?

Der kleine Gläubige: Na hier, überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein.

Der kleine Skeptiker: Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie was gemerkt, also gibt es sie auch nicht.

Der kleine Gläubige: Manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt.

Da fragt der kleine Zweifler: Und wenn es also ein Leben nach der Geburt gibt, wird der kleine Skeptiker dann bestraft, weil er nicht daran geglaubt hat?

Der kleine Gläubige: Das weiß ich nicht. Aber vielleicht bekommt er einen Klaps auf den Po, damit er die Augen aufmacht und sein Leben beginnt... !



**Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern
und Ihren Familien ein gesegnetes Osterfest
und einen wunderschönen Frühling!
Ihr Team des VHG**

