



Zivilisationskrankheit Stress

von HP Nancy Naujocks

„Jeder zweite Deutsche leidet unter Stress“. Ein Artikel mit diesem Titel aus der Tagespresse machte mich nachdenklich.

Ist es nicht tatsächlich so, daß ein großer Anteil unserer Patienten Stresssymptomatik aufweist? Immer mehr kommen mit diffusen Problemen, die auf den ersten Blick gar nicht so recht zuzuordnen sind. Bei genauerer Beobachtung wird dann doch die Diagnose Stresssymptomatik klar.

Der eine bewegt sich hektisch, spricht schnell, verhaspelt sich, schaut 5x in der Minute auf die Uhr und möchte eigentlich schon wieder draußen sein, bevor er sich hingesetzt hat. Die Atmung ist rasch und oberflächlich, er kann nicht ruhig sitzen oder ist so angespannt, daß er verkrampft wirkt. Die Bewegungen sind meist unharmonisch und/oder fahrig.

Der andere sitzt völlig in sich selbst versunken und seufzt vor sich hin. Die Atmungsfrequenz ist vermindert, die Atmung selbst geräuschvoll, der Muskeltonus schlaff, die Haltung gebeugt. Der Patient macht einen müden, erschöpften Eindruck.

Wenn wir unsere Patienten dahingehend beobachten, kann man dem Zeitungsartikel durchaus recht geben.

Definition

Wir benutzen das Wort Stress recht häufig. Was aber ist Stress denn wirklich? Der Ausdruck kommt aus dem Englischen und bedeutet Druck, Belastung, Spannung.

Ich habe in verschiedenen Ausgaben des Brockhaus nachgeschlagen. Interessanterweise fand ich in der Ausgabe von 1951 den Begriff über-

haupt nicht verzeichnet. 1978 war er in zwei Zeilen folgendermaßen definiert: „Anhaltende körperliche Belastung durch Überbeanspruchung oder schädliche Reize.“ In der Ausgabe von 1993 erstreckt sich der Eintrag auf über 3 Seiten à 2 Spalten.

Der Pschyrembel definiert Stress wie folgt:

„Zustand des Organismus, der durch ein spezifisches Syndrom (erhöhte Sympathicus-Aktivität, vermehrte Ausschüttung von Katecholaminen, Blutdrucksteigerung u.a.) gekennzeichnet ist, dabei aber durch verschiedenartige unspezifische Reize (Infektionen, Verletzungen, Strahleneinwirkung, aber auch Ärger, Freude, Leistungsdruck) ausgelöst werden kann. Unter Stress kann man auch äußere Einwirkungen verstehen, auf die der Körper nicht in genügender Weise adaptiert ist, z.B. Vergiftungen, Operationen, Schwangerschaft ... Folge: Anpassungssyndrom.

Auf diese Folge, nämlich das Anpassungssyndrom möchte ich im weiteren näher eingehen. Hierzu ist es erforderlich, einen kleinen Ausflug ins Endokrinum zu unternehmen.

Stress-Ablauf

Nehmen wir als Beispiel unseren Vorfahren, den Jäger.

Wenn er das Wild gesichtet hatte, so mußten alle Sinne auf Jagd ausgerichtet werden. Die Sichtung des Wildes war also der Stressfaktor, der auf den Hypothalamus einwirkte.

Nun mußte ein Mechanismus in Gang kommen, der dem Jäger die optimale Kraftausnutzung zur Verfolgung seiner Beute gewährleistete. Das heißt, kraftraubende Vorgänge im Körper wurden reduziert zugun-

sten der Ausdauer. Durch CRH wurde der Hypophysenvorderlappen aktiviert, um ACTH auszuschütten. Dies wiederum veranlaßte die NNR zur verstärkten Aktivität und Kortisol-Ausschüttung. Die Folge davon war: Der Herzschlag erhöhte sich, die Kontraktionskraft des Herzmuskels wurde verstärkt, die Atmung erhöhte sich in Frequenz und Tiefe. Dadurch wurde der Muskulatur und dem Gehirn mehr Sauerstoff zur Verfügung gestellt. Kurzfristig wurden die Glucose-Reserven angezapft, es wurde mehr Glucose an die Muskulatur abgegeben. Durch all diese Vorgänge wurden erhöhte Aktivitäten ermöglicht. Wasser wurde im Gewebe zurückgehalten, um eine Austrocknung zu verhindern.

Gleichzeitig wurden Vorgänge wie Verdauung, Nierentätigkeit, Sexualtrieb und Fortpflanzung auf ein Minimum reduziert, um die letzten Reserven aktivieren zu können.

Hatte der Jäger nun sein Wild erlegt bzw. war erfolgreich vor seinem Angreifer davongelaufen, so waren durch körperliche Anstrengung die verschiedenen Hormonausschüttungen verbraucht, vom Hypothalamus kam kein neuer Stress-Alarm mehr, und somit erfolgte auch keine weitere Ausschüttung von Katecholaminen. Nach einer kurzen Erholungsphase stellte sich der Körper wieder auf Normalbetrieb um.

In unserer heutigen Zeit wirken Stressfaktoren verschiedener Natur auf unseren Hypothalamus ein. Da wir aber keinem Wild mehr nachjagen, sprich, keine Notwendigkeit zu Verfolgungs- oder Fluchtaktionen besteht, werden die verschiedenen Sekretionen nicht mehr verbraucht und wirken als Langzeitfaktoren auf

unseren Organismus. Es kommt sozusagen zur „Überladung“ des Systems. Die oben beschriebenen – als kurzfristige Maßnahmen gedachten – Umstellungen bleiben bestehen und wirken weiter auf den Organismus ein. Puls- und Atemfrequenz sowie die Gluconeogenese bleiben erhöht, Wasserretentionen im Gewebe bleiben manifest, Verdauungsvorgänge, Nierentätigkeit und Fortpflanzung sind weitgehend reduziert. Die Folge: Der Organismus geht in die Krankheit.

Da der Körper jedoch über einige Kompensationsmöglichkeiten verfügt, dauert diese Phase nicht allzu lange. Um ein „Durchbrennen“ des Systems zu verhindern, schaltet der Organismus nun auf „Sparflamme“ – die Stufe 1 des Anpassungssyndroms. Alle Vorgänge sind nun redu-

ziert, um dem Körper die Möglichkeit zur Erholung zu geben.

Reicht diese Ruhepause nicht aus, um den Normalzustand wieder herzustellen, schaltet der Organismus nun auf volle Kraft, um die zu viel produzierten Sekrete abzubauen – die Stufe 2 des Anpassungssyndroms.

Schafft es der Organismus nun noch immer nicht, mit diesem enormen Kraftaufwand den Normalzustand wieder herzustellen, geht er in den totalen Erschöpfungszustand, die Chronizität. In dieser Phase treten schwere bis schwerste Störungen bis hin zu irreversiblen und sogar tödlichen Krankheiten auf.

Anpassungssyndrom

Anpassungssyndrom bedeutet die Reaktion des Organismus auf den

langanhaltenden Stress. Man unterscheidet drei Stufen:

1. Alarmreaktion

ACTH ist erhöht, Temperatur- und Blutdruckabfall, Bluteindickung, NNR vergrößert, Abwehr fehlt (Entzündungsreaktion bleibt aus) durch Mesenchymhemmung.

= Absoluter Ruhe-/Erschöpfungszustand

2. Widerstandreaktion

Abwehr nimmt zu, vermehrte Corticoidausschüttung, überschießende Reaktionen möglich – Geschwüre, Endothelschäden.

= Gegenreaktion des Organismus – bei Überreaktion Allergien, Autoimmunerkrankungen möglich

3. Erschöpfungsstadium

hormonale Steuerung fehlt – Hormondefizite auf allen Ebenen – Diabetes, Addison etc. Wenn in Stadium 2 keine Heilung erfolgt, geht der Organismus in den völligen Erschöpfungszustand.

Aus dem Anpassungssyndrom folgt, es können alle Organe bzw. Systeme des Körpers betroffen sein. Schwachstellen sind natürlich privilegiert.

Stress und Übersäuerung

Warum kommt es nun bei lang anhaltendem Stress zu Schäden am Endothel?

Die verstärkte Ausschüttung von Katecholaminen bedeutet einen enormen Säureschub für den Organismus (siehe Jentschura / Lohkämper: Hormone sind Säurebildner). Adrenalin ist z. B. eine der sauersten Substanzen überhaupt.

Nun muß der Körper Gegenmaßnahmen einleiten, um diese Säuren zu puffern. Durch unsere heutige säurelastige Ernährung werden dem Körper zu wenig dieser Pufferstoffe

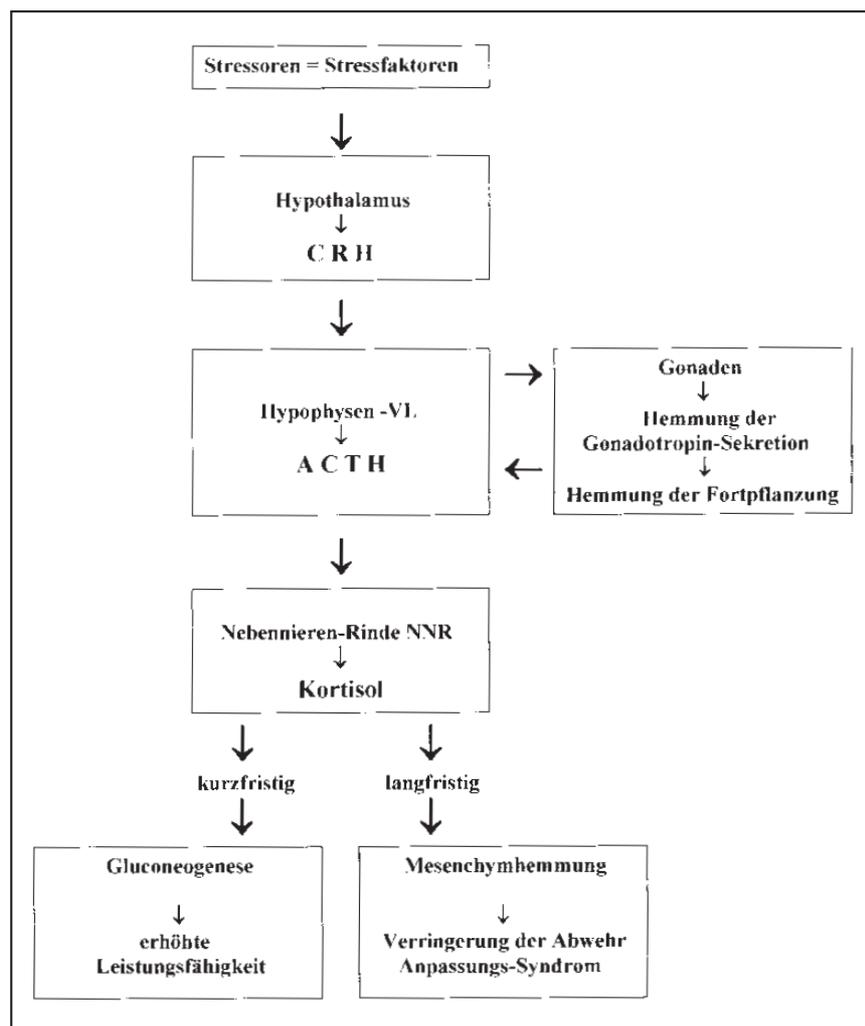


Abb. 1: Stress-Ablauf



Stadium	Symptomatik	DF-Bild	Maßnahmen
1 Alarmreaktion (akut)	Müdigkeit, Leistungsabfall, Schwäche Temperatur- u. Blutdruckabfall Bluteindickung Stauungen NNR vergrößert Mangelzustand	Agglutinationen, Geldrollen Stauungsbild große Erys. schwach gezeichnet, Wellenrand "müde bis leblos" wenig Mikroorganismen wenig Leukos - inaktiv nach ca 1 Std. Aktivität	belastete Organe stützen evtl. Mikronährstoffe substituieren oft Candidabehandlung Mucokohl, Nigersan, Tiefpotenzen Ruhe Atemtherapie mäßiger Sport (wandern, radfahren, leichte Gymnastik) wenig therapieren
2. Widerstandsreaktion (Kompensation)	nervös, fähig Unruhezustände, Schlaflosigkeit Schweißneigung Entzündungen aller Art RR erhöht, Puls erhöht Endothel-Schaden, Ulcera Allergien Reizzustände (Darm, Blase, Haut, Schleimhäute) Aggressionszustand	"zerrissenes" Bild Agglutinationen, Stauungen Schneegestöber, stark vermehrte Mikroorganismen in allen Formen u. Valenzen Erys mit Randbesatz, Zahnräder Leukos vermehrt, sehr aktiv rasche Filitbildung Symplastenbildung Penicillinphase sofort hohe Aktivität	1. ausleiten Penicillien/Candida-Behandlung Mikroorganismen abbauen belastete Organe stützen 2. aufbauen Mikronährstoffe substituieren Aktivitäten zum "Auspornern" Atemtherapie psychotherap. Maßnahmen C - D Potenzen, hoch stark therapieren
3. Erschöpfungsstadium (Dekompensation)	chronische Erkrankungen manifeste Organschäden Arteriosklerose, Herzinsuffizienz, Addison Niereninsuffizienz, Asthma, Hepatosen, Diabetes, Krebs Destruktion	Erstarrung, kaum Bewegung keine Mikroorganismen bräunliches Bild Zerfall der Erys u. Leukos riesige Symplasten keine Aktivität nach 1 Std - Mochlose	vorsichtige Reiztherapie mit Bakterienpräparaten, homöop. Säuren LM-Potenzen Mochlyolyse, Rückführung in Stadium 2 Psychotherapie, Körpertherapie sehr vorsichtig therapieren

Tab. 1: Adaptationssyndrom

nämlich Mineralien – zugeführt und so muß er selbst Abhilfe schaffen, indem er die Mineralstoffe aus dem Bindegewebe herauslöst.

Das Bindegewebe ist eine netzartige Struktur, deren „Maschen“ mit Mineralstoffen gefüllt sind. Wenn nun aus diesen Maschen Mineralstoffe entnommen werden, entstehen „Löcher“, das Gewebe wird porös. Da alle Organe und Gefäße mit Endothel ausgekleidet sind – was nichts anderes als eine dünne Bindegewebsschicht ist – kann es zu Schäden an den Organen kommen.

Hilft man nun dem Körper, diese Säuren zu puffern, indem man Mineralstoffe substituiert, fühlt der Patient sich um einiges besser. Aber bleiben Sie bitte nicht hier stehen. Entsäuern ist eine Unterstützung, aber nicht die Therapie.

Gonadotrope Auswirkungen von Stress

Nun bewirkt Stress nicht nur die Mesenchymhemmung. Aus der Abb. 1 sehen wir, daß auch Auswirkungen auf die Gonaden bestehen.

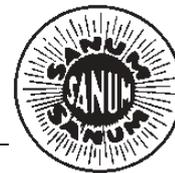
Dies ist einmal aus der Prioritätswirkung zu verstehen. Der Körper ist als erstes bemüht, die lebensnotwendigen Funktionen aufrecht zu erhalten. Erst danach ist die Fortpflanzung relevant.

Zum anderen hängen alle endokrinen Drüsen quasi an einem Strang. Ist nur eine gestört, so hat das auf alle anderen auch Auswirkungen.

Aus der Endokrinologie wissen wir, dass der Hypophysenvorderlappen gonadotropes Hormon ausschüttet. Geraten wir nun in eine Stresssituation, so wird diese Ausschüttung zugunsten von ACTH vernach-

lässigt. So ist es auch zu verstehen, daß bei Stressgeplagten Potenz- und Fertilitätsstörungen auftreten. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, die notwendigen Geschlechtshormone zu produzieren.

Hier Abhilfe zu schaffen, ist kein leichtes Unterfangen. Vor allem, wenn es Potenzprobleme betrifft. Die elementare Bedeutung für einen Mann darf hier nicht unterschätzt werden. Wenn auch die körperliche Seite längst wieder hergestellt ist, kann sich die Angelegenheit zu einer psychisch-geistigen Problematik verdichtet haben. Gerade auf diesem Gebiet haben Männer eine nicht unerhebliche Schwellenangst. Es ist schon eine gewaltige Überwindung, mit jemandem über diese Probleme zu sprechen, zumal sich durch einen Urinstinkt der Mann auch heute noch oft über seine Potenz definiert.



Hier bedarf es von beiden Seiten großer Geduld und viel Einfühlungsvermögen und Feingefühl von seiten des Therapeuten.

Bei Frauen ist die Auswirkung oft ein nicht ertüllbarer Kinderwunsch. Obwohl gynäkologisch alles in bester Ordnung scheint, tritt eine Schwangerschaft dennoch nicht ein. Hier entwickelt sich ein Teufelskreis. Je länger diese Unfruchtbarkeit anhält, umso mehr Stress entsteht.

So ist die Wechselwirkung von ACTH und Gonadotropinsekretion zu verstehen. ACTH verhindert die Ausschüttung von gonadotropen Hormonen. Das Fehlen solcher führt zu neuem Stress – zu neuer Ausschüttung von ACTH.

Ursachen

Welche Ursachen führen nun zur Stress-Symptomatik?

A) Körperliche Überforderung

Schlechte Ernährung, Hektik, zu viel Arbeit, zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung, Verletzungen, Operationen, Wechseljahre, Fitness-Stress

B) Psyche

Angst, familiäre Probleme, Druck, Existenzprobleme, Unausgefülltsein, Langeweile

C) Andere Ursachen

Langanhaltende Krankheiten
Herderkrankungen – Zähne
Umweltbelastungen – Elektromog, Handy, Computer, Laser (Discobesucher!)

Fazit

Alles im Übermaß oder jeder extreme Mangel – kurz – das Verlassen der goldenen Mitte führt unweigerlich zu Stresssymptomatik.

Für unseren Organismus gibt es keinen Eustress oder Dysstress. Stress = Stress!

Den Unterschied könnte man allenfalls so definieren: anhaltender Eu-

stress kann zum Gehirnschlag führen (Überforderung), Dysstress zum Herzinfarkt (nimmt sich alles zu Herzen)!

Therapie-Vorschläge bei Stress-Symptomatik

Zunächst müssen wir unterscheiden, ob es sich um eine akute Stresssituation handelt oder ob es eine chronische – evtl. bereits organmanifeste – Belastung ist.

Langanhaltender Stress kann sich an den verschiedensten Organen manifestieren. Vorrangig brauchen diese Organe Unterstützung.

Nach diesem ersten Schritt wird sich der Patient schon ein wenig wohler fühlen und damit auch ein Stückchen mehr Vertrauen mitbringen. Jetzt können wir anfangen, nach den Noxen zu suchen und sie in Zusammenarbeit mit dem Patienten nach Möglichkeit ausschalten.

Was nicht zu ändern ist, muss durch verschiedene Maßnahmen kompensiert werden.

Akute Stresssymptomatik

Symptome:

Unruhe, Schlaflosigkeit, Schweißneigung, Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände, Leistungsabfall

Dies alles sind Hinweise, daß der Organismus sehr hochtourig läuft. Fast immer ist dies neben der Beteiligung der Nebenniere mit einer Reaktion der Schilddrüse verbunden. Ein Eingriff ins Endokrinum ist jedoch keine so einfache Angelegenheit. Hier gilt es nicht, die Schilddrüse mittels Hormonen gnadenlos niederzuprügeln, sondern durch sanftes Einwirken zu beruhigen. Die SANUM-Therapie bietet uns hier eine schonende Möglichkeit, den Organismus zu unterstützen.

Chronische Stresssymptomatik

Symptome:

Erschöpfung, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Zurückgezogenheit, Menschen-

scheu, Allergien, Asthma, andere chronische Krankheiten.

Der Organismus hat quasi „abgeschaltet“, weil keinerlei Kapazitäten mehr vorhanden sind. Zugunsten der Aufrechterhaltung der primären Lebensfunktionen sind alle anderen Systeme ruhig gestellt.

Hier kann man nur mit sehr vorsichtiger Therapie ans Werk gehen. Jedes Zuviel würde den Organismus noch tiefer in die Blockade stürzen.

Generell gilt

Jede Stresstherapie – ob chronisch oder akut bedarf umfassender Maßnahmen. Wie stark oder intensiv therapiert werden kann, hängt vom Zustand des Patienten ab. Es gilt die schrittweise Rückführung des Organismus auf allen Ebenen: körperlich – psychisch – geistig.

Zunächst wird uns der Patient sehr dankbar sein, wenn wir seine körperlichen Probleme lindern. Dann müssen wir ihn beim Aufspüren der Noxen begleiten, um ihn schließlich zu einer geistigen Haltung zu führen, die einen Rückfall in die alten Verhaltensmuster verhindert.

Generelles Behandlungsschema bei Stress-Symptomatik

1. Belastete Organe stützen
2. Candida-Behandlung
3. Noxen suchen und ausschalten bzw. ausgleichen
4. Endokrinum behandeln
 - Nebenniere
 - Schilddrüse u. Nebenschilddrüsen
 - Epiphyse (lt. Anthroposophen für Mineralstoff-Regelung)
 - Hypophyse (regt an)
 - Hypothalamus
 - Pankreas
 - evtl. Gonaden
5. Vegetativum ausgleichen
 - Solarplexus entkrampfen
 - Atemtherapie
 - Bewegungsübungen



- Massagen
- Psychotherapie (z. B. Heilhypnose, Kat. Bilderleben)

6. Aufbau

- Immunsystem
- Ernährung überprüfen, ggf. umstellen
- Substitution von Mikronährstoffen (Achtung auf Nieren!)
- Psychotherapie (z. B. Kat. Bilderleben)
- Neue Strukturen schaffen

1. Belastete Organe stützen

Aus dem Dunkelfeld und mittels anderer Diagnosemethoden erkennbare Organbelastungen medikamentös behandeln:

Kräuter, Komplexhomöopathie, Meridiankomplexe, etc.

Behandlung auch über Akupunktur möglich.

Zusätzlich sehr wirkungsvoll: Farbtherapie.

Solarplexus entkrampfen

Farbe: gelb

Mittel: Latromactan, Nux vomica etc.
Injektionen in KG 12

Milz nicht vergessen!

Die Milz ist die Verbindung zum höheren Ich.

Farbe: orange

Mittel: PINIKEHL, Ceanothus Homaccord, Ceanothus Homobion, Grindelia Komplex etc.

Cholesterin erhöht:

Candida-Behandlung

+ FORTAKEHL

+ LIPISCOR

+ QUENTAKEHL

Diät: Stoffwechsel-Diät

2. Candida-Behandlung

Das Immunsystem ist beim Stresssyndrom immer mit beteiligt. Also verschafft sich auch der Candida-Pilz Zutritt.

Behandlungsvorschlag:

Oberflächlich, akut: ALBICANSAN
Chronisch, in der Tiefe: PEFRAKEHL

Im akuten Stresszustand ist der Stoffwechsel hoch, daher hoch dosieren.

ALBICANSAN/PEFRAKEHL

3x wchtl. 1 Ampulle i.m.

Kapseln

2x1 tgl.

Supp.

1x1 tgl.

Bei Oberbauchproblemen zusätzlich FORTAKEHL D5

3x wchtl. 1 Ampulle i.m.

Tabletten D5

3x1 bis 3x2 tgl.

oder EXMYKEHL

Supp.

1x1 täglich

Ausleitung

Leber, Galle, Niere, Lymphe, Darm + andere evtl. belastete Organe stützen.

3. Noxen ausschalten

Mit dem Patienten zusammen die Stressoren aufdecken und Wege zur Änderung erarbeiten. Strukturen schaffen, Brücken bauen.

Manche Dinge lösen sich schon durch Bewußtwerdung.

Andere lassen sich nicht ändern – hier müssen Mittel und Wege gefunden werden, um den Patienten so zu stabilisieren, daß er mit seiner Problematik umgehen kann.

Beispiele:

Überlastungen:

- Vorausplanen, Strukturen schaffen, kleine Pausen einbauen, z.B. Fenster öffnen, 5 Atemzüge,
- Freude an kleinen Dingen neu entdecken
- Sich auch mal belohnen

Elementare Gefühle

Gefühle wie Trauer, Wut: anschauen, akzeptieren, ausleben (Möglichkeiten dazu schaffen, z.B. „Urschrei“)

Krankheiten, Behinderungen

akzeptieren lernen, nicht kämpfen, sondern Kräfte kanalisieren, Rest-Energie zum Leben benutzen, Schmerztherapie

Hierzu sind wertvolle Hilfsmittel z. B. Heilhypnose, Katathymes Bilderleben, NLP, Farbtherapie, Heilbilder etc.

4. Endokriniem

Nebenniere Inj. i.m.

Glandulae suprarenales/Wala, Inj. + Glob.

Phytohypophyson C

Abies canadensis

Schilddrüse Inj. an Schilddrüse

MUCOKEHL

NIGERSAN

Thyreo Loges + Dysto Loges

Oder 1. Sakralloch

Thyreoidea suis Injeel, Lycoaktin etc.

Nebenschilddrüsen Inj. wie oben

NIGERSAN

Glandulae parathyreoidea suis Injeel

Calcium fluoratum Injeel

Hypophyse Inj. 3E 15 oder G1

Oder G 21 = Dü 21

Hypophysis Stannum/Wala Inj. + Glob.

Epiphyse Inj. an G 1 oder G 20

Epiphysis Plumbum/Wala Inj. + Glob.

Hypothalamus Inj. an G 20

in manchen Fällen empfiehlt es sich, sich erst über den Hypothalamus Zugang zu verschaffen (v. a. im Stadium 3)

Hypothalamus suis-Injeel (Heel)

Gonaden Inj. an KG 4, KG 5

CHRYSOCOR

Testis comp.

Ovarium comp.

MUCOKEHL

NIGERSAN

NOTAKEHL

Pankreas

oft vergessen – gehört auch zum Endokriniem! In diesem Fall Organpräparate wie z.B. Pankreas suis-Injeel.

Injektionen bitte immer nur **an, niemals in** Akupunkturpunkte, um die Punkte nicht zu traumatisieren. 2-3 mm neben den Punkt injizieren, dann wird dieser umflutet.

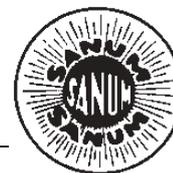
5. Vegetativum ausgleichen

Injektionspunkte: KG12, KG 5, KG 4

Mittelbeispiele:

MUSCARSAN

starke Erregungszustände mit Zittern



Dysto L 90
allg. Erregungszustand

Cypripedium Pflüger
Erregungszustände und Schlaflosigkeit

Latromactan
entkrampft Solarplexus

QUENTAKEHL/NOTAKEHL
allg. Nervenstimulans

RECARCIN
hebt Stimmung

MUCEDOKEHL
gleicht Ängste aus

Vit. B 12
„Nervennahrung“

LEPTOSPERMUSAN
allg. Beruhigung – Stressdurchfälle, Gastritis

ZINKOKEHL
gleicht Vegetativum aus

Veratrum comp.
wirkt über den Darm ausgleichend

Bis auf Latromactan können alle Mittel in einer Mischinjektion verabreicht werden.

Psychotherapie, Farbtherapie, Atemübungen, Körpertherapie, Massagen, etc.

6. Aufbau

a) Immunsystem

Medikamentenbeispiele:

UTILIN
gleicht pH-Wert über Leber aus, erhöht T-Lymphozyten

LATENSIN
erhöht T-Lymphozyten, tuberkuline Schiene

RECARCIN
Erhöhung der Phagozytose

UTILIN "S"
auf allen Ebenen immunsteigernd

REBAS
stärkt Peyersche Plaques

THYMOKEHL
stimuliert Thymusdrüse/Lymphozytenerhöhung

b) Substitution div. Mikronährstoffe

Medikamentenbeispiele:

MAPURIT
Mg + Vit. E als Radikalfänger

Orthomol-Präparate
Fertigmischungen für div. Probleme

SELENOKEHL
Antioxidans (wirkt v. a. bei zunehmendem Mond)

ZINKOKEHL
Entzündungen, Dysbiose, veget. Dysfunktionen (wirkt v. a. bei abnehmendem Mond)

CITROKEHL
entsäuert, wirkt auf Zitronensäurezyklus, wirkt Alkalose des Blutes entgegen (z. B. Stadium 3)

SANUVIS
L(+)-Milchsäure, wichtig für Zellatmung, entsäuert

ALKALA N
Mineralstoffe (Achtung – Nieren!)

GINKGOBAKEHL
Durchblutung und genereller Aufbau

Schüßler-Salze + Ergänzungsm.
Mineralstoffe (können durch Potenzierung direkt in Zelle eindringen)

Die vorstehenden Behandlungsmöglichkeiten stellen natürlich nur Vorschläge dar und sind keineswegs verbindlich. Es ist eine Darstellung des Weges, auf dem ich meine Patienten begleite. Die einzelnen Schritte müssen auch nicht zwingend nacheinander erfolgen, einige davon können durchaus parallel behandelt werden. Aber bitte in jedem Fall beachten: Jeder Patient ist ein Individuum und kann auch nur durch individuelle Behandlung Hilfe erfahren.

Wichtig bei Stresspatienten ist, daß der Therapeut der Fels in der Brandung ist, die Umgebung in der Praxis einen ruhenden Pol darstellt, damit sich der Patient aufgehoben fühlt und loslassen kann. Wenn der Therapeut dagegen selbst gestreßt ist, kann sich der Patient niemals vertrauensvoll in seine Hände begeben.

Seien wir für unseren Patienten das kleine Stückchen „heile Welt“, das er zur Genesung so dringend braucht. □

HP Nancy Naujocks

Finkenweg 6

83533 Edling

Tel. 08071/95550