

STARKE ACHSEN LASSEN GESUNDHEIT WACHSEN – DAS ZUSAMMENSPIEL DER EINZELNEN KÖRPERACHSEN

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

ONLINE-
SANUM-
TAGUNG
2022

Vielzellige Lebewesen wie der Mensch sind für ein gesundes Leben darauf angewiesen, dass gewisse Körpersysteme über Verknüpfungen, Achsen, besonders gut und rhythmisch aufeinander abgestimmt, zusammenarbeiten. Aber das allein genügt nicht, es bedarf einer Vielzahl von mikrobiellen Helfern, damit die Arbeit besonders der Bildungen des Endoderms, z. B. Lunge und Darm, gewährleistet ist. In diesem Artikel soll über die Beziehungen, Achsen, dieser beiden Organe berichtet werden.

› Blick in die Evolution

Leben erfordert Energie, die aus allen möglichen Quellen gewonnen werden muss. Bei niedrigen einzelligen Lebewesen geschieht das durch Endozytose, die in Form einer Phagozytose oder Pinozytose von festen bzw. flüssigen Bestandteilen – aus dem sie umgebenden Milieu – erfolgen kann. In der Zelle selbst kommt es dann zur Lyse der Bestandteile und Verwertung bzw. Exozytose ausschließungspflichtiger Stoffe.

Vor ca. 3 Millionen Jahren verschmolzen unterschiedliche Kleinstlebewesen zu einem Zellorganismus. Das bezeichnet man als Symbiogenese. Lynn Margulis hat 1970 mit der Zellsymbiose-Theorie eine Erklärung dafür geben können, wie der Zusammenschluss unterschiedlicher Mikroorganismen eine eukaryote Zelle entstehen ließ. Die einzelnen Bestandteile fungieren als Organellen dieser Zelle und ermöglichen ein höchst effizientes Leben mit einer bestmöglichen Energiegewinnung. Aus solchen eukaryoten Zellen entwickelten sich dann Mehrzeller, die sich ihrerseits symbiontisch mit Mikroorganismen zusammensetzten zum gegenseitigen Nutzen. Es seien hier als Beispiel die Korallenriffe genannt, in denen beispielsweise Dinoflagellaten durch Photosynthese für die Utilisierung von Sonnenenergie sorgen und ihrerseits u.a. Proteine vom Wirt erhalten. Ohne diese, aus Sonnenlicht gewonnene Energie, könnten die Korallen keine Kalkgerüste bauen. Das Wohl der Riffe ist also

sehr stark abhängig davon, ob z.B. die in ihnen lebenden Mikroorganismen genügend Licht bekommen. Auch andere höher entwickelte Lebewesen wie die Nacktschnecke *Elysia chlorotica* sind für ihr Leben darauf angewiesen, dass zur Photosynthese befähigte Mikroorganismen in ihnen leben. So raspeln die jungen Larven nach Anheften an eine besondere Alge, *Vaucheria litorrea*, deren grüne Bestandteile ab und verleiben sich dabei ihre Chloroplasten ein, die sie zukünftig zur Photosynthese nutzen.^[1] Dabei gelingt die Metamorphose der Schneckenlarven zur Schnecke nur, wenn sie eine geeignete Alge finden, genau wie eine „Babykoralle“ sich nur weiterentwickeln kann, wenn sie in den ersten Stunden ihres Lebens Dinoflagellaten in einer besonderen Zelltasche „einfangen“ kann. Andere Mehrzeller bedienen sich gewisser Mikroben, die ihnen die Verdauungsarbeit abnehmen wie z.B. bestimmte Meereswürmer, welche die freigesetzten Nährstoffe über ihre Haut resorbieren. Oder aber die Mehrzeller bilden Leibeshöhlen, in die sie die Nahrung aufnehmen und in denen sie die verschiedensten Mikroben beherbergen zur Aufbereitung.

› Därme und Lungen

Höher entwickelte Lebewesen sind mit Därmen ausgestattet, in denen sie gemeinsam mit ihren eigenen Enzymen und den Mikroben Nährstoffe aufschließen. Die Därme sind in besondere Abschnitte gegliedert,

in welchen bestimmte Verdauungsvorgänge stattfinden und die mit unterschiedlichen Mikroben ausgestattet sind. Amphibien und Reptilien haben entwickelte Därme und zusätzlich nun auch Lungen, über die sie zur besseren Energiegewinnung Luftsauerstoff aufnehmen können. Auch die Lungen sind in verschiedene Bereiche untergliedert. Über den Blutkreislauf gelangen Nährstoffe und Sauerstoff zu den einzelnen Körperzellen und deren Mitochondrien, die daraus sehr effektiv ATP (Adenosintriphosphat) herstellen.

› Endoderm

Der menschliche Embryo entsteht aus drei Keimblättern: dem Ecto-, Endo- und Mesoderm. Aus dem Endoderm, dem inneren Keimblatt, entstehen die großen Schleimhäute des Körpers. Das sind die Epithelien und Drüsen von Magen-Darmtrakt, Leber, Pankreas, Atemwegen, Harnblase, Urachus, Genitalschleimhäuten sowie die Epithelien von Rachen, Schilddrüse, Nebenschilddrüsen, Paukenhöhlen, Tuben und Mandeln. Die Abbildung 1 (modelliert nach Schiebler) zeigt die entsprechenden Abkömmlinge des inneren Keimblattes.^[2]

› Kennzeichen der Bildungen des Endoderms

Endodermale Epithelien haben eine sehr große Oberfläche aufgrund einer feinen Untergliederung. Es handelt sich um Schleimhautaus-

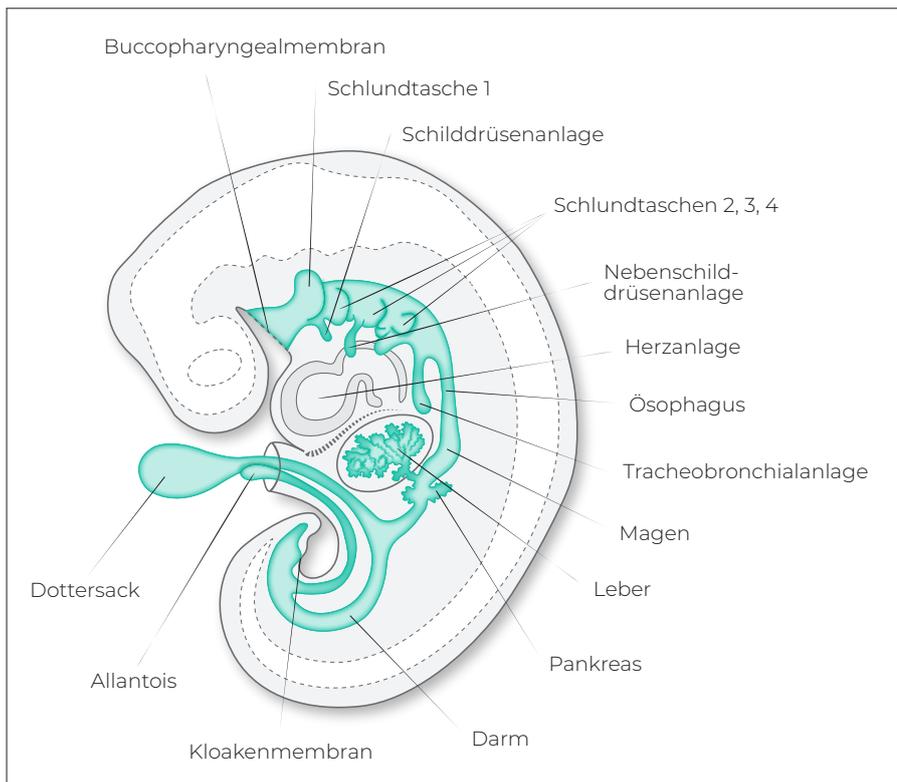


Abb. 1: Die Bildungen des Endoderms (modelliert nach Schiebeler)^[2]

Darmes ein, während die Bereiche Hunger und Sättigung von beiden Zentralen gesteuert werden.

› Das Bauchhirn

Dieses ENS hat also die autonome Kontrolle über alle lebenswichtigen Magen-Darm-Funktionen, welche auch über Tage noch erhalten bleiben, selbst wenn eine Abtrennung vom Gehirn vorliegt. Das Bauchhirn kann ebenso wie das (Kopf-)Gehirn altern. Das betrifft dann sowohl den *Plexus myentericus*, was sich in einem Nachlassen der Motorik äußert, z.B. in Form von Verstopfung, Inkontinenz und Übelkeit, als auch das sensorische Nervensystem, *Plexus submucosus*. Diese Form der Alterung imponiert dann evtl. als Schluckstörung oder unbemerkter Reflux mit der Gefahr einer Aspiration. Der Alterung des ENS kann und sollte man unbedingt entgegenwirken. Eine vollwertige Ernährung, die möglichst alles meidet, was aus Kuhmilch, Schweinefleisch und Getreide (bis auf Hafer und Samen) hergestellt wird, ballaststoffreich ist und viele Bitterstoffe enthält, ist die erste Voraussetzung. Gleichzeitig ist es sehr wichtig, dass die Nahrung und besonders die Bitterstoffe sehr lange und gründlich gekaut werden, denn dadurch werden nicht nur im Mund, sondern auch im Verdauungstrakt die Säfte und besonders der Gallenfluss angeregt. Die Gallenflüssigkeit ist wiederum der Impuls, der die Motorik des Darmes anregt. Das kann durch die Gabe von SANUGALL® Tabletten und MAPURIT® Kapseln noch gefördert werden. Aber das Darmhirn muss auch genau wie das Kopfhirn genährt werden. Dazu bedarf es der Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren: LIPISCOR®, und Lecithin: EPALIPID®, sowie ZINK+BIOTIN (Fa. Biofrid). Über allem steht die regulierende Kraft von MUCEDOKEHL®, das zusätzlich eine lymphentstauende Wirkung besitzt und Ängste löst. Die Bedeutung der B-Vitamine für das Nervensystem ist unbestritten, wobei zusätzlich Vitamin B12-Injektionen zu geben sind, besonders im Falle einer Reflux-Erkrankung.^[4] Der Infokasten 1 gibt das Behandlungsschema wieder.

kleidungen, an denen eine intensive Begegnung mit der Außenwelt stattfindet, obgleich sie sich im Körperinnern befinden. Sie stellen eine starke Barriere dar, sind sehr stark innerviert und mit einem feinverzweigten Lymph- und Blutgefäßsystem ausgestattet. Die Schleimhäute sind Sitz der größten Teile der Körperabwehr, des Immunsystems.

› Entwicklung des Nervensystems

Uexküll hat sich intensiv mit Um- und Innenwelt der Tiere beschäftigt. Bei niederen Tieren, Würmern, fand er ein Ganglion, das oberhalb des Schlundes liegt und einem „Gehirn“ entspricht. Es steht in Verbindung mit einem sog. „Pedalganglion“, das sich unterhalb des Schlundes befindet. Dieses untere Ganglion ist für die Motorik zuständig und ist seinerseits meist mit zwei Nervensträngen verbunden, welche – seitlich am Körper verlaufend – mit den Ganglien für die einzelnen Segmente der Tiere Kontakt aufnehmen. Die Segmentganglien stellen die entscheidende nervale Versorgung dieser Lebewesen dar, deren Impulse zum Unterschlundganglion und schließlich über die genannten Kommissuren zum Ober- schlundganglion gelangen.

› Entwicklung des Darm-Hirns und der Darm-Hirn-Achse

Während bei vielen Geschöpfen die Versorgung mit Nährstoffen transcutan erfolgt, entwickeln andere bereits eine Leibeshöhle oder einen Verdauungssack, wie oben beschrieben. In jedem Falle sind die höher entwickelten Individuen auf die „Vorverdauung“ oder die Mitarbeit von Mikroben angewiesen. Durch die Entwicklung eines Darmrohres und des dazugehörigen Nervensystems entsteht ein mit vielen Symbionten besiedeltes Organ, welches ein einziges und einzigartiges Darm-Nervengeflecht besitzt. Dieses komplizierte enterale Nervensystem, ENS, arbeitet fast autonom und aus ihm entwickelte sich dann vermutlich das Gehirn. „Unser Gehirn ist eine Weiterentwicklung des Darm-Nervensystems. Deshalb sind sich Darm- und Hirnnerven so ähnlich“^[3]. Das enterische Nervensystem besteht aus etwa 400 bis 600 Millionen Nervenzellen, welche viele Impulse zum Gehirn leiten. Das ist dann die sog. Darm-Hirn-Achse. Umgekehrt erhält das ENS aber nur wenige steuernde Signale vom Gehirn, z.B. im Falle des Brechreizes. Das Gehirn greift also nur im Notfall in die Steuerung des

INFOKASTEN 1

THERAPIE DES ALTERNDEN ENS

- › Ernährung: ballaststoffreich, bitterstoffreich, langes Kauen
- › MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 3 tgl. als Einreibung in die Bauchhaut
- › SANUGALL® Tbl. 2x 1 tgl. lutschen
- › MAPURIT® Kps. 2x 1 tgl.
- › LIPISCOR® Kps. 3x 2 tgl.
- › EPALIPID® 1-2 TL. Pulver tgl.
- › ZINK+BIOTIN (Biofrid) Kps. 1x 2 tgl. abends
- › Vitamin B-Komplex Kps. (Mowiberon®) 1x 1 morgens
- › Vitamin B12 SANUM Amp. 1x 1 Inj. s.c. wöchentlich

› Zentral-Nerven-System (ZNS)

Zum Zentralnervensystem des Menschen gehören das Gehirn und die im Rückenmark gelegenen Anteile des Nervensystems. Sie dienen der zentralen Reizverarbeitung. Das bedeutet, dass sensorische Reize aus der Peripherie aufgenommen, einbezogen und umgesetzt werden. Das kann dann auch dazu führen, dass willkürliche motorische Reize ausgelöst werden und damit unbewusst oder bewusst denkend reagiert wird. Neben dem ZNS gibt es noch das sogenannte periphere Nervensystem, PNS, das sich rein örtlich vom ZNS abgrenzt durch seine Lage in der Peripherie. Man kann in diesem Zusammenhang noch eine andere Unterteilung vornehmen. Man spricht vom somatischen Nervensystem, in dem bewusst wahrgenommen wird und entsprechend (motorisch) gehandelt wird, und dem vegetativen, unbewussten, Nervensystem. Man nennt dieses auch das viscerale oder autonome Nervensystem, das einen besonderen Bezug und Einfluss auf den Darm hat. Dieses autonome Nervensystem gliedert sich in den *Nervus vagus* und den *Nervus (N.) sympathicus*.

Sie stellen den nervalen Teil der Darm-Hirn-Achse dar. Der Sympathikus ist vornehmlich für Reflexe zuständig, wohingegen der *N. vagus* durch seine Fähigkeit der Reflexion dem *N. sympathicus* überlegen ist. Eine besondere Reizung des Sympathikus mit den entsprechenden Auswirkungen auf den Darm kann man bei Sportlern im Leistungsstress beobachten. Die Überforderung wird dann beantwortet mit sogenanntem „Sportlerdurchfall“, Seitenstechen und Reflux. Neben dem nervösen Teil bilden Darm- und Stresshormone sowie das Immunsystem die Darm-Hirnachse.

› Nervus vagus

Entwicklungsgeschichtlich kann man unterscheiden zwischen dem Hinteren Vagus, der aus dem „Reptiliengehirn“ entstand, und dem Vorderen Vagus, welcher mit Wurzeln im „Ambiguus-Kern“ und in anderen Bereichen des Gehirns entspringt. Der *N. vagus* ist neben den im sakralen Mark entspringenden parasympathischen Fasern der wichtigste Teil des Parasympathikus. Der Vagus reagiert besonders auf innere Reize, gibt entsprechende „Meldungen“ an das Gehirn weiter und übt eine große beruhigende Wirkung auf das gesamte Nervensystem aus. Mit seinem starken Einfluss auf die Psyche stellt er einen ganz entscheidenden Teil der Darm-Hirn-Achse dar.

› Zwei Anteile des N. vagus

Der ältere hintere Anteil des Vagusnervs ist für elementare Grundbedürfnisse wie Ernährung, Entgiftung und Fortpflanzung zuständig. Reptilien betreiben noch keine Brutpflege und Kommunikation und reagieren im Augenblick der Gefahr vornehmlich mit einem Totstellreflex. Bei höher entwickelten Wesen führt eine übermäßige Reizung dieses Vagusanteiles zur Kontaktunterbrechung und Depression bei Angstzuständen, dem Gefühl der Ausweglosigkeit und Suizidgefahr. Unter diesem Gesichtswinkel kann man eine Depression durchaus als eine Möglichkeit des gestressten Individuums sehen, um sich abzuschotten, sich

neu zu orientieren und zu erholen. Der jüngere (vordere) Vagus entstand nach dem Sympathikus (Kampf, Flucht) nur bei Säugetieren und reift beim Menschen erst im 3. Lebensjahr^[5], eng verbunden mit den *Nn. trigeminus, glossopharyngeus, facialis* und *accessorius*. Durch ihn wird Kommunikation, Erholung, Sozialisation, Brutpflege möglich. Durch Herde oder chronische Entzündungen im Kopfbereich kann es zu erhöhten Reizzuständen in diesem Bereich des Vagusnervs kommen. Dadurch kann das Verhalten erheblich gestört werden und Schmerzzustände können den gesamten Kopfbereich (und Körper) irritieren. Nachfolgend im Infokasten 2 wird eine Behandlungsmöglichkeit bei solchen (Zahn-)Herden mit der SANUM-Therapie beschrieben.

INFOKASTEN 2

THERAPIESCHEMA ZUR ZAHN-HERDBEHANDLUNG

- › Basen-Regulation: ALKALA® "S", bei akuter Entzündung: alkalische Umschläge und Mundspülungen mit ALKALA® "N"
- › Carbonsäuren-Präparate: SANUVIS® 2 Tbl. lutschen, FORMASAN® 2x 5-10 Tr. in Wasser schluckweise trinken;
- › Ernährung optimieren
- › Myco-Präparate gegen die Entzündung: NOTAKEHL® D5 Tr., QUENTAKEHL® D5 Tr. je 2x 5 oral und / oder örtlich an den Herd reiben, evtl. auch an PEFRACHEHL® D5 Tr. 2x 5 tgl. denken
- › Nach 3 Wo.: SANKOMBI® D5 bzw. NIGERSAN® D5 Tr. 2x 5 tgl. oral
- › ARTHROKEHLAN® "A" D6 Amp. 2x 1 wöchentlich an den Zahnherd spritzen und an den Zwischentagen ARTHROKEHLAN® "A" D6 Tr. 2x 3 tgl. örtlich in das Zahnfleisch einreiben.

› Vagus-Therapie

Prof. Gerd Schnack bezeichnet den Vagus-Nerv als den großen Ruhe-Nerv und hat ein Selbsthilfeprogramm entwickelt mit den „7 Rettungsankern gegen Stress“^[6]. Neben Akupunktur, Osteopathie (kranio-sakrales System), Neural-Therapie u.a. empfiehlt er:

Augenpressur, Cinema interna, Zoomen mit den Augen, Lachen mit den Augen, Zungenstretching, Kehlkopfvibration und betontes Ausatmen!

› Nervus vagus, Oxytocin und der Darm

Das Hormon Oxytocin spielt außer für Geburt (Wehentätigkeit) und Milchfluss eine große Rolle im Zusammenhang mit (familiärer) Bindung und Sozialisation. Es sorgt für gute zwischenmenschliche Beziehungen und beeinflusst die Partnerwahl. Besonders viele Rezeptoren für dieses Hormon finden sich in Gebärmutter, Darm, Gehirn und im Ambiguuskern. Der *N. vagus* ist oxytocin-gesteuert, gleichzeitig bezieht er Informationen aus dem Darmempfinden (Sättigung und Völlegefühl). Dadurch bewirkt er Wohlgefühl, was sich wiederum als beziehungsfördernd erweist. Oxytocin unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut, gibt Wachstumsimpulse an das ENS und bremst Darmbewegungen. Man weiß inzwischen, dass Oxytocinmangel unterentwickelte lange Därme hervorruft, sodass man bei Kindern, die ohne gute Beziehung aufwachsen müssen, kranke Därme findet.

Zusammenfassend lässt sich dazu sagen: die Liebe geht sprichwörtlich durch den Magen. Aber sie ist unabdingbar für die Entwicklung von Magen und Darm, die Entwicklung und Erhaltung der Mikrobiota, eines starken Immunsystems sowie von Resilienz und psychischer Stabilität!

› Therapeutische Unterstützung

Eine gesunde natürliche Kost stellt die Ernährungsgrundlage für den Wirt und seine Mikrobiota dar. Das Essen sollte liebevoll zubereitet sein und mit natürlichen Gewürzen verfeinert werden. Eine ruhige, ent-

spannte Essatmosphäre mit anregenden guten Gesprächen sollte den Schmaus begleiten. Mit dem Myco-Präparat MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-5 tgl. oral oder als Einreibung in die Haut kann Einfluss genommen werden auf die gesamte hormonelle Situation im Körper und gleichzeitig der Lymphfluss in den Eingeweiden verbessert werden. Um den Appetit zu steigern und gleichzeitig die Atmung zu verbessern, kann CERVIKEHL® Urtinktur Tr. 1-2x 5 tgl. verordnet werden.

› Nervus sympathicus

Dieser Nerv nimmt seinen Ursprung im Rückenmark, aus dem er segmental gegliedert austritt in Form eines rechten und linken Strangs. Er versorgt die inneren Organe Herz, Lunge, Speicheldrüsen, Blutgefäße, Magen-Darmtrakt, Blase, Geschlechtsorgane und Nebenniere (-nmark). Er reagiert besonders stark auf äußere Reize, welche durch seine Vermittlung Alarm- und Fluchtreaktionen sowie allgemein Stress auslösen. Im Darm kommt es zu einer Minderdurchblutung, was sich in einem gestörten Cardiaverschluss, Erbrechen, Blähungen und Durchfall äußern kann (s.o.). Aber Stress bewirkt nicht nur Darm- und Immunprobleme, es kommt auch zum Beziehungsstress.

› Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse

Bei starken äußeren Reizen kommt es über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse, sog. Stress-Achse, zur Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Das ist die körperliche Reaktion auf jede (psychische) Belastung, z. B. Bedrohung, Überforderung, Freude und Ekstase ebenso wie Schmerz, Trauer, Verletzung, Verlust und Einsamkeit. Menschen haben eine unterschiedliche Stressempfindlichkeit, welche ihre Ursache haben kann in einer Falschprogrammierung in der Frühzeit der Entwicklung, mangelnder „Brutpflege“ und einer fehlenden Großfamilie. Daraus kann eine fehlende Resilienz mit dem daraus resultierenden „Teufelskreis“ entstehen. Die Folgen sind oftmals Isola-

tion und Einsamkeit, Krankheiten und Erschöpfung, Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, Blähungen, Reflux, Gastritis, Reizdarm u.a., wie oben beschrieben.

› Was belastet die Stress-Achse?

Es sind weniger die großen Ereignisse, von denen sich der Körper bei entsprechender Ruhepause erholt, sondern eher die vielen Tropfen, die das Fass zum Überlaufen bringen. Dazu gehören die ungesunde Ernährungsweise, die getakteten Lebensgewohnheiten und die Entrhythmisierung unseres Lebens sowie Hektik, hohe Anforderungen und Dauerbelastung im Berufs- und Privatleben. Es gesellen sich Mängel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Vitalstoffen, Sauerstoff und sauberem Wasser dazu. Stattdessen entstehen überall Freie Radikale (ROS). Menschen und Tiere nehmen ebenso wie die Pflanzen Schadstoffe aus Luft, Wasser und Nahrung auf. Sie leiden an Entfremdung, mangelnder Sozialisation und ihre Seelen werden verunreinigt.

„Narren hasten, kluge warten, Weise gehen in den Garten.“

Rabindranath Tagore

› Abbau/Vermeidung einer Sympathikus-Überreizung

Es lohnt sich Atem- und Entspannungstechniken zu erlernen und den „Reptilien-Vagus“ zu aktivieren (s.o.), kleine Pausen zum „Abschalten“ einzulegen und durch Bewegung und Ausdauersport Stress abzubauen.

Ein Waldspaziergang bietet zudem noch eine willkommene Ablenkung und genügend Raum zum Staunen und Beobachten. Spaß und Spiel, Geselligkeit und (gemeinsame) Hobbys sind Balsam für die Seele. Der Infokasten 3 gibt weitere Anregungen für das therapeutische Vorgehen.

INFOKASTEN 3

ABBAU/VERMEIDUNG VON STRESS

- › Nebennierenstütze durch STROPHANTHUS D4 SANUM Tr. 2x 2-6 tgl. oral
- › Alkalisierung durch ALKALA® "N" 1-2x 1 ML Pulver in heißem Wasser nüchtern trinken
- › Mineralisierung durch ALKALA® "S" 2x 1 TL tgl. in Wasser
- › MAPURIT® Kps. 2x 1 zum Essen
- › Vitamin B12 SANUM Ampulle 1x 1 Inj. pro Woche
- › Alchemilla comp. (Fa. Ceres) 2x 3 Tr. in heißem Wasser tgl. schluckweise genießen

› **Regulation der HHN-Achse**

Zur Beeinflussung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse haben sich die nachstehend aufgeführten Medikamente bewährt:

- › MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-6 tgl. oral oder eingerieben in die Bauchhaut
- › STROPHANTHUS D4 SANUM Tr. 2x 2-6 in Wasser, lange im Mund behalten
- › *Salvia off.* Tee 1-2 Tassen tgl. bzw. 2x 3 Tropfen *Salvia Urtinktur* (Fa. Ceres) in heißem Wasser schluckweise trinken
- › Phyto-C® (Fa. Steierl)
- › Rhythmisierung durch Wolfstrapp, *Lycopus*, z.B. in Presselin® Thyri Badiaga (Fa. Combustin)
- › Wala® Glandulae suprarenalis Gl D5

› **Lunge**

Der Atemtrakt beginnt im Kehlkopfbereich, wo es auch zur Überschneidung mit dem Darmtrakt kommt. Man unterscheidet den oberen und unteren Atemtrakt, der dem Gasaustausch und damit der äußeren Atmung dient. Die Lungentätigkeit

wird gesteuert vom Atemzentrum im Gehirnstamm, gelegen in der *Medulla oblongata*, einem sehr alten Hirnareal. Über Chemorezeptoren gelangen entsprechende Informationen über den pH-Wert, Sauerstoff- und Kohlendioxydgehalt des Blutes, die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes und toxische Belastungen aus der Peripherie ins Atemzentrum.

› **Lungen-Herz-Achse**

Lunge und Herz sind vielleicht die Organe der intensivsten Berührung mit allem Körperblut, wobei die Kontaktfläche in der Lunge die größere ist. Dadurch ist viel Raum zum Übertritt der Blutinhaltsstoffe in die Lunge bzw. der Bestandteile der Atemluft in die Blutbahn gegeben! Der Körper hat dadurch eine große Entgiftungsmöglichkeit besonders der volatilen Bestandteile des Blutes. Allerdings werden auch die verschiedensten Giftstoffe und Feinstäube durch die Lunge in den Körper aufgenommen. Es besteht eine starke funktionelle Verbindung zwischen Lunge und linkem Herzen. So kommt es zu einem Lungen(rück)stau, z.B. durch Ischämie des Herzmuskels aufgrund einer Erkrankung der Koronarien, oder Pumpschwäche aufgrund einer Kardiomyopathie bzw. eines Klappenfehlers des linken Herzens. Das führt dann zum sog. „Herzasthma“. Darunter versteht man eine Blutfülle in der Lunge mit Atem- und Luftnot. Die Ursachen müssen genau ergründet werden und bedürfen evtl. einer Abklärung und Behandlung durch einen Facharzt. Im Infokasten 4 sind Medikamente und Hinweise aufgeführt, wie das schwache Herz naturheilkundlich gestützt und damit die Lungenfunktion verbessert werden kann.

› **Beeinträchtigung der Herz-Lungen-Achse**

Zu einer starken Belastung des rechten Herzens kommt es, wenn eine Lungenfibrose oder eine chronisch obstruktive pulmonale Erkrankung, COPD, vorliegen. Gerade die sehr weit verbreitete und im Vormarsch besonders durch Luftverschmutzung befindliche COPD führt zu

INFOKASTEN 4

HERZSTÜTZE ZUR OPTIMIERUNG DER LUNGENTÄTIGKEIT

- › Ernährungsoptimierung: viel frisches/gedünstetes Gemüse und Obst, Rote Beete-, Kartoffel-Saft, Wasser trinken, THROMBOSOL aktiv® Kps. 1x 1 tgl. zum Essen
- › Omega-3-Fettsäuren, z.B. LIPISCOR® Kps. 3x 2 zum Essen; ARGININ-diet® (Biofrid) Kps. 2x 2 tgl.; STROPHANTHUS D4 SANUM Tr. 2x 3-5 tgl.
- › Carbonsäuren-Präparate: SANUVIS® Tbl. 1x 2 morgens lutschen; RMS Tr. (Biofrid) 1x 60 Tr. in eine große Flasche stilles Wasser geben, über den Tag austrinken lassen
- › Myco-Präparate: MUCOKEHL® D5 Tr. 2x 5-10 tgl. oral oder SANKOMBI® D5 Tr. 2x 5-10 tgl. oral

Lungenhochdruck und dadurch bedingter pulmonaler Hypertonie. Aus dieser Belastung des rechten Herzens resultiert dann eine Rechtsherzhypertonie. Diese Rechtsherzbelastung nennt man ein *Cor pulmonale*.

› **Abgrenzung COPD – Asthma**

Während man beim Asthma eine Begrenzung der Erkrankung auf Lunge und Psyche festhalten und ein allergisches Geschehen durch die Eosinophilie im Sputum diagnostizieren kann, ist bei der COPD die Integrität aller inneren und äußeren Häute betroffen. Es herrschen Malnutrition, Vit. D-Mangel, Angiosklerose, Knorpelkollaps, Verlust der Elastizität des Bindegewebes und eine starke Metalloproteasenwirkung im gesamten Körper. Aus der Lunge entleert sich eitriger Schleim, die Neutrophilie im Sputum ist typisch für diese Erkrankung. Die Behandlung mit Antibiotika und Steroiden erweist sich als kaum wir-

kungsvoll. Raucher sollten ihr Verhalten sofort umstellen, denn eine COPD ist eine fortschreitende Erkrankung, wohingegen das Asthma durchaus therapierbar ist. Im Infokasten 5 werden Vorschläge unterbreitet zur Prophylaxe einer COPD.

INFOKASTEN 5

PROPHYLAXE COPD

- › Ursachen klären und abstellen (Rauchen, Feinstäube)
- › Atemübungen, Bronchialtoilette (Thymiantee), „heiße Rolle“
- › Bewegung, Ernährung
- › Entgiftung (durch gerbstoffhaltige Pflanzen): OKOUBASAN® D2 Tbl. 2x 1 tgl., CERVIKEHL® Urtinktur Tr. bis zu 6x 5 in Wasser
- › HEXACYL® Tr. 2x 5 tgl. in Wasser, SILVAYSAN® Kps. 2x 1 tgl. zum Essen; TARAXAN SANUM® D3 Inj. 1-2x 1/Wo. s.c.
- › Substitution ZINK+BIOTIN Kps. (Biofrid) 1x 2 tgl., SELEN-Biofrid® Kps. 1x 2 tgl., Vitamin B-Komplex, VITAMIN B12 SANUM Inj. 1x 1 Amp./Wo., Vit. C, NatuGena® Lipo Vitamine forte 5000 (enthält alle fettlöslichen Vitamine)
- › Myco-Präparate: NIGERSAN®/SANKOMBI® D5 Tr. 1-2x 2-6 tgl. oral

Ätherische Ölmischung für die Anwendung in der „heißen Rolle“

- › 1 Liter heißes Wasser
- › 1 Teelöffel feines Speisesalz
- › 3 Tr. ätherisches Thymianöl (*Thymus vulgaris a linalol*)

Bei chronischen Bronchitiden klagen die Patienten sehr häufig über festsitzenden Schleim, der sich auch durch intensive Hustenversuche

nicht herausbefördern lässt. Die Betroffenen sind dann häufig sehr erschöpft und der quälende Husten zehrt an ihren Nerven. Trotz intensiver Zufuhr von Flüssigkeiten kann der Schleim oftmals nicht verflüssigt werden.

› Thymian

Die Heilpflanze Thymian bzw. deren ätherisches Öl wirken besonders vielfältig auf die oberen Luftwege. Aufgrund seiner Inhaltsstoffe Thymol, Linalool und Thujanol hat das ätherische Thymianöl ein sehr breites Wirkspektrum, das sowohl antibakteriell, antimykotisch, juckreizlindernd, hautpflegend, schleimlösend und -verflüssigend sowie beruhigend ist. Die zuletzt genannte Eigenschaft ist besonders auf das Linalool zurückzuführen.

Zur Herstellung der Ätherischölmischung werden zunächst die 3 Tropfen Thymianöl mit dem Salz in einem genügend großen Krug, der eine Ausgusstülle besitzt, gemischt und sodann mit dem heißen Wasser aufgefüllt. Das Salz ist u.a. erforderlich, damit das ätherische Öl sich mit Wasser mischen lässt.

› Heiße Rolle

Die sog. „heiße Rolle“ ist ein probates Mittel, um dem Körper bei Lungen-erkrankungen Wärme und Flüssigkeit über die Haut zuzuführen. Dazu wird ein Frotteehandtuch der Länge nach gefaltet und dann fest zu einer Rolle gewickelt. Danach wird ein zweites Frotteehandtuch in der gleichen Weise gefaltet und wieder fest um die erste Rolle gewickelt, sodass eine dicke Rolle entsteht, die man gerade so mit einer Hand halten kann. Nun wird in die Mitte dieser festen Rolle langsam das oben genannte heiße ätherische Ölgemisch gegossen, sodass sich die Flüssigkeit von der Mitte her in der Rolle nach außen verbreitet und damit die gesamten Lagen der Handtücher bis in die Randgebiete befeuchtet und erwärmt werden.

Der Patient liegt mit entblößtem Oberkörper auf dem Bauch und man fährt jetzt mit langsamen Streichbewegungen vom Hals abwärts über die beiden Seiten des

Rückens bis hinunter zum Beckenbereich. Dabei kühlen sich die äußeren Lagen der Handtücher nach und nach ab, und man wickelt jetzt dementsprechend langsam die Rolle ab, weil sie in der Mitte natürlich noch sehr warm ist. In der Regel beginnt der Patient aufgrund der Wärmeeinwirkung zu schwitzen. Durch die perkutane Aufnahme von Wasser und ätherischem Thymian-Öl verflüssigen sich die Schleime in den Bronchien und der Lunge. Der Patient kann abhusten und profitiert gleichzeitig von den übrigen Heilwirkungen des Öls. Am Ende der Therapie wird der Behandelte warm eingepackt und schwitzt nach. Kleinere Kinder kann man für dieses Vorgehen auch bäuchlings über das Knie legen. Man benötigt für sie natürlich nur die Hälfte der Menge des obigen Rezeptes. In jedem Falle sollte man die zu Behandelnden vorher am Öl riechen lassen, um Unverträglichkeiten auszutesten. Für Kinder unter 6 Jahren, Schwangere und Stillende liegen keine Erfahrungen vor.

› Lungen-Dickdarm-Achse

Beide Organe sind Bildungen des Endoderms, wobei die Lunge eine Knospe des vorderen Abschnittes des Ur-Darms ist. Beide sind mukosale Luminalorgane, deren Schleimhäute eine eigene Mikrobiota haben. Durch Zotten- oder Bläschenbildung kommt es zu einer riesigen Oberflächenvergrößerung, wobei der Darm als das ältere Organ die Lunge bei weitem übertrifft. Sowohl die Lunge als auch der Darm stehen in ständigem direktem Austausch mit der Umwelt und untereinander. Beide arbeiten rhythmisch, (wobei die Lunge noch das „Sackmodell“ hat, was der Darm bereits überwunden hat). Gemeinsam mit der sie besiedelnden Mikrobiota haben beide eine Barriere-Funktion. Es handelt sich um eine Toleranzkontrolle, wobei ein permanenter Austausch mit Zellen, Geweben und anderen Organen stattfindet. Zusammen sind sie Sitz des größten Teiles des Immunsystems, des MALT (*mucosa-associated lymphatic tissue*). Bei Störungen in dieser Achse hat der Darm zu viel Luft und die Lunge zu viel Schleim.

NIGERSAN® D5

TROPFEN

Klarheit und Struktur



DOSIERUNGSEMPFEHLUNG

- › Zum Einnehmen:
1-2x täglich 5 Tropfen vor einer Mahlzeit einnehmen.
- › Zum Einreiben:
1x täglich 5-10 Tropfen in die Ellenbeuge einreiben.

Auch in anderen Darreichungsformen verfügbar.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND.
IN ALLEN APOTHEKEN ERHÄLTlich.

Nigersan® D5 Flüssige Verdünnung | **Zusammensetzung:** 10 ml enthalten: Wirkstoff: 10 ml *Aspergillus niger* e volumine mycelii (lyophil., steril.) Dil. D5 (HAB, V. 5a, Lsg. D1 mit gereinigtem Wasser). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Schimmelpilzen (*Aspergillus niger*), Autoimmunerkrankungen, Kindern unter 12 Jahren, Schwangerschaft und Stillzeit. **SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, 27318 Hoya. www.sanum.com**

› Mikroorganismen/Mikrobiota

Unter der Mikrobiota versteht man die Gesamtheit der Mikroorganismen auf der Erde. Mikroorganismen besiedeln die Erdschichten, die Gewässer, die Luft. Wenn man den Begriff enger fasst, ist die Besiedlung vielzelliger Lebewesen also des Pflanzen- und Tierreiches ohne krankmachende Wirkung gemeint! Der Begriff umfasst Bakterien, Infusorien, Algen, Pilze und Viren. Bezogen auf den Menschen ist die Gesamtheit der Mikroben gemeint, die ihn im Äußeren und Inneren besiedeln. Die Mikrobiota bildet häufig einen sog. „Biofilm“.

Die Mikrobiota ist die Gesamtheit der Mikroorganismen auf und in einem Lebewesen, das sind beim Menschen ca. 10x so viele Mikroben wie menschliche Körperzellen. Unter dem Mikrobiom versteht man zusätzlich die Gesamtheit des Genmaterials der Mikrobiota und der umgebenden Einflüsse, das ist 10-100mal mehr als die Gesamtheit der menschlichen Gene. Wenn man die Mitochondrien noch dazu rechnet, wird der außermenschliche Gen-Pool noch größer!

› Mikrobiota in Lunge und Darm

Mikroorganismen besiedeln die Schleimhäute besonders vielfältig in Darm und Lunge, weil ein dauernder Austausch mit „Fremdmaterial“ (Nahrung, Luft) stattfindet. Sie leben als Symbionten, Kommensalen und Krankheitserreger mit uns, wobei 99,9% „Freunde“ sind und der größte Teil sogar lebensnotwendig für uns ist, besonders im Darm. Durch Husten und Schlucken gelangen die Mikroben der Lunge auch in den Darm und durch Wanderung vom Darm in die Lunge. Durch die lange Coevolution gab es eine symbiontische Anpassung an den Wirt. Aber jedes Individuum hat individuell seine eigene Mikrobiota, die Teil der Schleimhautbarriere, der „Verdauung“ sowohl in Lunge als auch im Darm und der Immunabwehr ist.

Im Darm spalten die Mikroben Zuckermoleküle und langkettige Kohlenhydrate und produzieren vornehmlich aus Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren. Zudem unterstützen

die Mikroben die Nährstoffaufnahme und stellen Vitamine (Vit. B1, B2, B6, B12, K2) und essentielle Aminosäuren zur Verfügung. Sie metabolisieren Gallensäuren und Toxine und verdrängen oder töten pathogene Keime. Gleichzeitig sind sie die „Trainingspartner“ des Immunsystems.^[7]

› Leaky gut

Gerade die kurzkettigen Fettsäuren, allen voran das Butyrat, sind „Medizin“ für die Darmepithelien und festigen die *Tight junctions*, welche für die Durchlässigkeit der Epithelien wichtig sind. Bei ihrem Versagen entsteht ein *Leaky gut*, ein durchlässiger Darm mit allen üblen Folgen für die Gesundheit des Patienten. Solche Darmpermeabilitätsstörungen treten bei vielen chronischen, stillen Entzündungen auf von Enteritis über Rheuma, Migräne, Autoimmunerkrankungen bis hin zu MS, Multipler Sklerose. Die Ursachen dafür können Infektionen, Toxine, Leicht- und Schwermetalle, Medikamente (NSAR, Antibiotika), scharfe Gewürze, Alkohol und vor allem Stress sein, weil es z.B. über psychovegetative Einflüsse zur Anregung der Mastzellen aufgrund einer Sympathikotonie kommt. Eine bakterielle Fehlbesiedlung ist in der Regel eher Folge als Ursache des durchlässigen Darmes!

› Wechselwirkung Darm-Lungen/Lungen-Darm-Achse

Es gibt gute Beweise dafür, dass die Mikrobiota des Darmes die Mikroben der Lunge beeinflusst durch direkte Besiedlung, besonders mit *Bacteroides*, *Firmicutes* und *Proteobacteria*, und die Aussendung kurzkettiger Fettsäuren. Ein fehlendes Darmmikrobiom im frühen Jugendalter führt zu erhöhtem Risiko allergischer Atemwegserkrankungen, und eine alleinige Antibiose nur des Darmes erhöht bei Kindern das Asthma-Risiko. Andererseits bewirken Atemwegsinfekte eine negative Veränderung der Darmbesiedlung und wenn man Mäusen eine Fett-Zucker-Mischung in die Luftröhre verabreicht, verändert sich innerhalb von 24 Std. die Mikrobiota des Darmes.^[8]

› MALT (Mucosa-associated lymphoid tissue)

Das besonders im Darm und dort im Bereich der Peyer-Plaques situierte lymphatische Abwehrsystem des Körpers ist entscheidend für die Gesundheit des Individuums verantwortlich. Aber auch die anderen Schleimhäute und besonders auch die Lungenepithelien stehen in engem Austausch mit dem Abwehrsystem des Darmes. Für den gezielten Aufbau und die Stimulation der Peyer'schen Platten steht den SANUM-Therapeuten ein besonderes Präparat zur Verfügung, nämlich REBAS® in den Aufbereitungen:

- › REBAS® D4/D6 Supp. 1x 1 tgl.
- › REBAS® D4/D6 Kps. 1-3x 1 tgl.
- › REBAS® D5/D12 Amp. 1-3x 1/Woche.

Das Medikament ist leider nur über das Ausland zu beziehen, was durch die *kursive* Schreibweise verdeutlicht werden soll. Gleichzeitig empfiehlt sich natürlich: Optimierung der Ernährung, Stress-Abbau und die Verordnung von Probiotika, z.B. PROBIKEHL® Kps. 1-3x 1 tgl.

Eine allgemeine Immunmodulation zur Gesunderhaltung ist mit weiteren SANUM-Medikamenten möglich, die leider teilweise auch nur über das Ausland, z.B. Holomed, Niederlande, zu erhalten sind. Es han-

delt sich um UTILIN® "H", RECARCIN®, LATENSIN® und UTILIN "S".

› Lungen-Hirn-Achse

Die Atmung arbeitet autonom, aber sie lässt sich bewusst steuern (im Gegensatz zu Herz und Darm). Die Atmung reagiert auf psychische Regungen (Asthma). Ihre enge Verbindung mit höheren Ebenen unseres Seins wird deutlich, wenn in anderen Kulturkreisen z.B. der Atem gleichgesetzt wird mit Hauch, Geist, Seele oder „höchstem Selbst“. Und auch die Schöpfungsgeschichte der christlichen Lehre spricht vom Odem des Lebens, den Gott, der HERR dem Menschen in seine Nase blies. „Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen“. 1.Mose 2,7 Lutherbibel

› Positive Beeinflussung der Atmung/Gesundheit

Oftmals bringen bereits Haltungsänderungen und gesunde Bauchatmung eine Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Menschen. Gründliches Stoßlüften und tiefe ruhige Atemzüge, bei denen jeweils auf dem Gipfel der Ein- und Ausatmung verharret wird, unterstützen das. Viel Bewegung an frischer Luft, Spazieren und Waldbaden tun ein Übriges. Wer eine Badewanne hat, sollte gelegentlich ein entspannendes Bad nehmen mit den Didier®-

Badeperlen (Biofrid Naturkosmetik) 1x1 Perle pro Wanne. Wer dazu keine Gelegenheit hat, dem steht die Didier® Hautcreme mit Germanium zur Verfügung. Das darin enthaltene Sanumgerman regt die Hautdurchblutung an und verstärkt Regenerations- und Heilprozesse. Betroffene sollten Atemübungen machen, um über die bewusste Atmung zu geistiger Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Mit NIGERSAN® D5 Tr. und/oder SANKOMBI® D5 Tr. stehen den Therapeuten zwei bewährte Myco-Präparate zur Stärkung der Lunge zur Verfügung. Die Carbonsäuren FORMASAN® und CITROKEHL® unterstützen diese Wirkung. Zur wechselseitigen Pflege der Mikrobiota in Darm und Lunge gebührt der Ernährung höchste Aufmerksamkeit. So konnte man u.a. feststellen, dass z. B. der Konsum von zu viel Zucker in der Jugend die Diversität der Darmmikrobiota und die Insulinsensitivität vermindert. Eine gesunde Lunge ist nur möglich bei einem gesunden Darm^[9] oder wie es Peter-Hansen Volkmann im Titel seines Buches auf einen kurzen Nenner bringt: „Darm gesund – Mensch gesund, ganz einfach“. Das Schema einer Darm-Lungen-Sanierung von SANUM findet sich im Infokasten 6.

INFOKASTEN 6

SANUM-THERAPIESCHEMA DARM-LUNGEN-SANIERUNG

- › Ernährungsoptimierung, um die Mikrobiota zu „füttern“
- › Basen-Regulation mit ALKALA® "N" und "S" sowie
- › physiologischen Carbonsäuren SANUVIS® und CITROKEHL®, evtl. FORMASAN® zusätzlich, wenn der Schwerpunkt bei einer Lungenerkrankung liegt
- › Myco-Präparate: speziell FORTAKEHL® und/oder EXMYKEHL® zur Sanierung der Mikrobiota besonders des Darmes
- › Myco-Präparate MUCCOKEHL® und NIGERSAN® (Lunge) für die Matrix-Sanierung
- › Bacto-Präparate zur Immunmodulation: UTILIN® "H", BOVISAN®

Optimale Regulation

CARBONSÄUREN-PRÄPARATE

CITROKEHL® Tropfen
FORMASAN® Tropfen
SANUVIS® Tropfen
TARTAKEHL® Tropfen

(Ehemals Acidum tartaricum ist ein Produkt der 1000-er Regel, wobei eine Bemusterung nicht möglich ist.)



HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND. IN ALLEN APOTHEKEN ERHÄLTLICH.

Citrokehl® Mischung flüssiger Verdünnungen | **Zusammensetzung:** 10 ml enthalten: Wirkstoff: 3,34 ml Acidum citricum D10 dil. (HAB, Vorschrift 5a), 3,34 ml Acidum citricum D30 dil. (HAB, Vorschrift 5a), 3,34 ml Acidum citricum D200 dil. (HAB, Vorschrift 5a). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Warnhinweis:** Dieses Präparat enthält 50,6 Vol% Alkohol (Ethanol). Formasan® Mischung flüssiger Verdünnungen | **Zusammensetzung:** 30 ml (100 ml) enthalten: Wirkstoff: 7,5 ml (25 ml) Acidum formicicum Dil. D6, 7,5 ml (25 ml) Acidum formicicum Dil. D12, 7,5 ml (25 ml) Acidum formicicum Dil. D30, 7,5 ml (25 ml) Acidum formicicum Dil. D200. **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Sanuvis® Flüssige Verdünnung | **Zusammensetzung:** 100 ml flüssige Verdünnung enthalten: Wirkstoffe: 20 ml Acidum L(+)-lacticum Dil. D4, 20 ml Acidum L(+)-lacticum Dil. D6, 20 ml Acidum L(+)-lacticum Dil. D12, 20 ml Acidum L(+)-lacticum Dil. D30, 20 ml Acidum L(+)-lacticum Dil. D200 (HAB, Vorschrift 5a, Lsg. D1 mit gereinigtem Wasser, ab D2 mit Ethanol 15% (m/m), ab D3 mit Ethanol 30% (m/m)). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Warnhinweis:** Dieses Arzneimittel enthält 36,2 Vol% Alkohol (Ethanol). Tartakehl Mischung flüssiger Verdünnungen | **Zusammensetzung:** 100 ml flüssige Verdünnung enthalten: Wirkstoffe: 25 ml Acidum tartaricum D6 dil. (HAB, Vorschrift 5a), 25 ml Acidum tartaricum D12 dil. (HAB, Vorschrift 5a), 25 ml Acidum tartaricum D30 dil. (HAB, Vorschrift 5a), 25 ml Acidum tartaricum D200 dil. (HAB, Vorschrift 5a). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Warnhinweis:** Dieses Präparat enthält 50 Vol% Alkohol (Ethanol)! SANUM-Kehlbach GmbH & Co. KG, 27318 Hoya. www.sanum.com

› Gesundheitsoptimierung

Durch die Gabe bestimmter Myco-Präparate ist es sehr wohl möglich, chronischen Erkrankungen in Bindegewebe und Organen vorzubeugen:

- › MUCOKEHL®: Fließfähigkeit in den Körperflüssigkeiten verbessern, Wundheilung unterstützen, Lymphabfluss in den Mikrovilli verbessern
- › NIGERSAN®: Elastizität und Festigkeit des Bindegewebes, Regeneration des Immunsystems
- › SANKOMBI®: Therapie des Pischinger Raumes (Matrix), Reinigung des Bindegewebes
- › MUCEDOKEHL®: Regulation der hormonellen Achsen, Verbesserung des Lymphflusses besonders im Intestinalbereich

Auf die Ernährung wurde schon mehrfach hingewiesen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Ausleitung:

- › Trinken von reinem klarem Wasser, geregelte Mahlzeiten und Stuhlgang
- › OKOUBASAN®: Toxinbindung im Darm und Ausleitung
- › USNEABASAN®: Toxinbindung im Körper und Ausleitung
- › LUFFASAN®: Reinigung der Lungenschleimhäute
- › PLEO® CHELATE: allgemeine Ausleitung, besonders aber Schwer- und Leichtmetalle

- › Gerb- und Ballaststoffe, Leinsamen, Tee aus weißer Taubnessel
- › Heilerden und Huminsäurepräparate

Und schließlich sollte die Substitution von Mineralien, Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren und essentiellen Aminosäuren nicht vergessen werden:

- › Mineralstoffe: ALKALA® "S", MAPURIT®, ALKALA® "N"
- › Spurenelemente: ZINK+BIOTIN (Biofrid), SELEN-Biofrid® (30 µg), SELEN 100 Biofrid (100 µg), ZINKOKEHL®, SELENOKEHL®, CUPRUCHEHL®, Cr, Mn, Fe
- › gesunde Fette: EPALIPID®, LIPISCOR®, Olivenöl
- › sekundäre Pflanzenstoffe: Flavonoide, Anthocyanidine, Resveratrol u.a.
- › Vitamine: VITAMIN B12 SANUM, Vit. B-Komplex, Vit. D, MAPURIT®, Lebertran, Vit. C
- › Probiotika: PROBIKEHL®
- › essentielle Aminosäuren: Okta-Amino; Fa. NatuGena®

› Schluss

Die meisten Menschen werden gesund geboren mit einem gut funktionierenden Körper und Geist. Während der embryonalen Entwicklung durchläuft das Individuum viele evolutionäre Stadien bis zur vollen Ausreifung und bringt bereits ein „Starterpaket“ an Mikroben mit auf die Welt.

Es gibt viele Faktoren, die das wunderbare Regelwerk innerhalb des Körpers und seiner verschiedenen Achsen stören können.

Die Naturheilkunde macht es sich besonders zur Aufgabe – über das Wissen um solche Zusammenhänge – mit den unterschiedlichen Methoden, solche Probleme ganzheitlich zu lösen, um die natürliche Regulation der einzelnen Körperachsen wieder zu aktivieren.

Aber jeder Einzelne kann viel dazu beitragen, gesund zu bleiben oder zu werden.

AUTORIN

HP DR. MED. VET.
ANITA KRACKE



- › Approbation zur Tierärztin an der TiHo Hannover
- › fast 30 Jahre Tätigkeit in verschiedenen Großtierpraxen
- › Heilpraktikerin
- › seit über 20 Jahren wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fa. SANUM-Kehlbeck
- › Phyto- und Aromatherapeutin
- › Inhaberin der von Bönninghausen- und Hieronymus Bock-Medaillen

E-Mail:
anita.kracke@sanum.com

LITERATUR



- ^[1] Ryan, F., Virovolution, 2009, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg, S. 2.
- ^[2] Schiebeler, T.H. et al., Lehrbuch der gesamten Anatomie des Menschen, 1983, Springer Verlag, S. 108.
- ^[3] Hasler, G., Die Darm-Hirn Connection, 2020, Klett-Cotta Verlag.
- ^[4] Kracke, A., 2016, Naturheilkundliche Therapieansätze bei Oesophagitis, SP Nr. 117, S. 11 ff.
- ^[5] Wander, R., 2021, Neuraltherapeutische Heilung einer Depression? Erfahrungsheilkunde, 6/2021, S 316ff.
- ^[6] Schnack, G., Der Große Ruhe-Nerv, 2012, Kreuz Verlag, S. 63 ff.
- ^[7] Triebnig, I., "Gesundheit liegt im Bauch", Vortrag am 31.01.22.
- ^[8] Ehlers, M., Neustart für die Lunge, 2022, 1. Auflage, riva-Verlag, S. 33.
- ^[9] Krauss-Etschmann, S. et al., Rolle der mikrobiellen Darm-Lungen-Achse in Ehlers, M., Neustart für die Lunge, 2022, 1. Auflage, riva-Verlag, S. 34.

Weitere Literatur

- Beeh, K.-M., Die atemberaubende Welt der Lunge, 2018, 2. Auflage.
- Enck, P., Frieling, T., Schemann, M., Darm an Hirn, 2017.



Vorträge der SANUM-Tagung 2022 im Online-Archiv:

- › In unserem Archiv auf der Homepage (sanum.com/fachkreis/aus-weiterbildung) haben Sie die Möglichkeit, die Vorträge kostenfrei anzusehen. Wir würden uns freuen, wenn Sie einmal vorbeischauen!