

Von Umweltgiften und elterlichen Mitgiften – Regulieren und Entgiften, eine Domäne der Naturheilkunde, insbesondere der SANUM-Therapie

SANUM-TAGUNG
2024

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Dass die moderne Zivilgesellschaft vor enormen Herausforderungen steht, ist den meisten Menschen bewusst. Wie tiefgreifend aber die alltäglichen Belastungen die lebenden Wesen beeinflussen, wird erst langsam deutlich. Das reicht bis in tiefsten oder aber höchsten Ebenen auch des menschlichen Seins hinein. Den Menschen den Umgang mit den Giften, ihren elterlichen „Mitgiften“, also auch ihrem Genmaterial, und schließlich den Weg des Entgiftens zu zeigen, ist Aufgabe u.a. von Therapeuten, wobei gerade die Naturheilkunde einfache und zielführende Möglichkeiten aufzuweisen vermag.

› Gift

Unter dem Begriff „Gift“ versteht man im positiven Sinne eine Gabe, ein Geschenk oder sogar eine Schenkung. Erst später wandelte sich diese Gabe in eine „tödliche Gabe“, eben ein Gift, wie man den Begriff heute versteht, aus dem Althochdeutschen herrührend. Ähnlich verhält es sich mit dem Wort „Dosis“, das, aus dem Griechischen stammend, zunächst auch als Bezeichnung für ein Geschenk, dann aber als die „Gabe einer bestimmten Menge einer Arznei“ verwendet wurde. Wobei Paracelsus schon darauf hinwies, dass erst die Menge der gegebenen Arznei, nämlich die Dosis, entscheidet, ob eine Substanz giftig wirkt oder nicht.

Mit dem Wort „Mitgift“ wurde und wird das Heiratsgut der Braut bezeichnet, ihre Aussteuer. Diese Mitgift war in früheren Zeiten sehr wichtig, weil sie den materiellen Beitrag einer Frau in die Hausgemeinschaft des Mannes bezifferte und meist vertraglich vor der Ehe besiegelt wurde.

In diesem Aufsatz soll der Begriff aber weitergefasst werden und die Summe der genetischen, materiellen, geistigen, seelischen „Mitgiften“ umfassen, welche die Menschen erben, die u.a. ihr Verhalten, ihre Einstellungen, Glaubenshaltung, ihre Lebenskraft und Resilienz prägen.

› Toxizität

Ob eine Substanz zuträglich, verträglich, unverträglich oder gar giftig ist für ein Individuum, hängt von der Gruppe ab, zu der es gehört, und

vom Einzelnen sowie von der Dosis, gemäß Paracelsus: „*Dosis sola venenum facit!*“! Dann hängt es sehr von der Löslichkeit in Körperflüssigkeiten, von der Dauer der Aufnahme, von der augenblicklichen körperlichen Verfassung, vom Alter und vom Geschlecht des Aufnehmenden ab. Bei den giftigen Substanzen ist außerdem noch sehr zu unterscheiden, ob es sich um Konzentrationsgifte handelt oder um Summationsgifte.

*„Dosis sola
venenum facit“*

Bei den Konzentrationsgiften nehmen, wie der Name bereits sagt, mit steigender Zufuhr die Konzentration und die Giftwirkung an den Rezeptoren zu. Aber der Giftspiegel kann durch Abbau und Ausleitung wieder gesenkt werden und damit die toxische Grenze unterschritten werden. Bei den Summationsgiften verhält es sich leider anders, weil es zu irreversiblen Veränderungen an den Rezeptoren kommt. Dadurch bleibt die Schädigung auch dann erhalten, wenn die Gifte bereits wieder ausgeschieden werden konnten, und setzt sich sogar bei wiederholter Gabe fort und summiert sich.

› Welche Gifte gibt es?

Da stehen an erster Stelle (ohne Fremdeinwirkung) diejenigen Stoffe, die im Stoffwechsel gebildet werden durch den Abbau und Umbau von z.B. Nährstoffen, Hormonen, Zell-

strukturen oder durch Gär- und Fäulnisvorgänge im Darm. Dann gibt es zweitens noch solche Substanzen, die als Fremdstoffe (Xenobiotika) wie z.B. Umweltgifte, Metalle, Fremdeiweiße, oder aber als Viren (slow viruses), Bakterien und Pilze selbst oder mit ihren eigenen Stoffwechselprodukten das Individuum toxisch belasten. Auf diese Fremdstoffe wird später im Artikel noch Bezug genommen.

Als Ursache für die körpereigenen Giftstoffe kommt vor allem eine falsche Ernährung in Frage, wobei z.B. eine kohlenhydratlastige Versorgung eine Störung im Fettstoffwechsel nach sich zieht. Das dann gebildete Körperfett fungiert u. a. als eigenes hormonproduzierendes Organ.

Bei Aufnahme von zu viel Eiweiß kann es zu einer Störung des Darm-Mikrobioms kommen mit der Folge der Bildung einer Fäulnisflora, welche u.a. giftige Putrescine, Cadaverine, Thioäther und Ammoniak produziert. Der basische Darminhalt fordert zudem eine vermehrte Leberentgiftung, welche ihrerseits in einen nitrosativen Stress münden kann.

Neben einem Zuviel an Nahrungsbestandteilen führt ein Mangel an bestimmten Enzymen, Vitalstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien sowie an essentiellen Amino- und Fettsäuren ebenso zu Stoffwechselstörungen mit der Bildung giftiger Produkte bzw. einer Behinderung der natürlichen Entgiftung und Ausscheidung und einer gesunden Regulation.

› Das Mikrobiom – unser Freund und Helfer

Die Mikrobiota, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen, und Biofilme bilden eine Schutzbarriere auf der Haut bzw. den Schleimhäuten. Bezüglich der Schleimhäute hat die Mikrobiota eine stark entgiftende Funktion durch Um- und Abbau von Fremdstoffen, die von außen in den Körper eindringen über Atmung, Nahrungs- und Wasseraufnahme sowie Geschlechtsverkehr.

Gleichzeitig bilden die Mikroben durch ihren eigenen Stoffwechsel gewisse Nährsubstanzen z.B. für die Darmzotten. Und generell ist durch sie überhaupt erst ein Aufbau und Training des Immunsystems bzw. der Aufbau bestimmter Organe möglich (z.B. Vormägen der Wiederkäuer).

Allerdings kann die Mikrobiota auch bei einer Fehlbesiedlung der Auslöser schwerer Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson, MS) aufgrund chronischer Entzündungen sein, wobei besonders auch Hefepilze wie Candida im Gespräch sind. Der durchlässige Darm (Leaky Gut) kann über die sogenannte Darm-Hirn-Achse auch zu einem Leaky Brain führen.

Ganz besonders bedauerlich ist der Verlust der Vielfalt des Mikrobioms durch die moderne Zivilisationskost. Und weil die Diversität verloren geht, gehen auch Vor- und Nachteile gegenseitiger Hemmung und Unterstützung unterschiedlicher Keimgruppen verloren.

› Ursachen für Dysbiosen

Es gibt viele Möglichkeiten, durch welche die natürliche Besiedlung der Schleimhäute gestört werden kann. An erster Stelle stehen natürlich antibiotisch und desinfizierend wirkende Substanzen, die von Menschen hergestellt werden, nicht natürlichen Ursprungs sind und an die der Körper nicht adaptiert ist. Außerdem gibt es viele Konservierungsstoffe, die eine keimhemmende Wirkung in der Nahrung, in Kosmetika und Pflegemitteln haben. Das Trinkwasser ist oftmals mit Chlor versetzt und Fluor ist in Zahnpasten und präparierten Salzen enthalten. Schwer- und Leichtmetalle können über die Körperöffnungen mit Atmung und Speisen aufgenommen werden oder iatrogen in den Körper gelangen. Viele Geschmacks-

stoffe, Süßungs- und Schönungsmitel und durch die Denaturierung von Nahrungsmitteln entstehende Substanzen sind Fremdstoffe, welche die Stoffwechselfunktionen des Körpers stören können.

Bei Übersäuerung nehmen Menschen aus therapeutischen Gründen oftmals Basenmittel, welche bis zum Dickdarm gelangen und dort ein basisches Milieu schaffen, das für diesen Bereich unphysiologisch ist und die Säuerungsflora erheblich stört.

Zudem nehmen Menschen und Tiere mit der Nahrung und inzwischen auch mit dem Trinkwasser Pflanzenschutzmittel, Pestizide, Herbizide, Wachstumsstoffe, Medikamentenrückstände usw. in großer Menge auf und sind elektromagnetischen Feldern, Lärm- und Lichtverschmutzung ausgesetzt.

Das alles macht Stress und stört dadurch bereits wieder erheblich die Symbiose und die Mikrobiota.

› SANUM-Therapie der Dysbiose

In jedem Falle wäre eine Optimierung der Ernährung anzustreben, wobei die SANUM-Diät eine gute Richtschnur sein kann, s. Abb. 1.

Dazu kann es erforderlich sein, eine Darmsanierung nach dem bewährten SANUM-Therapieschema durchzuführen (s. Abb. 2).

Die SANUM-Diät	
Ziel: Ausgeglichene Säure-Basen-Balance und ausreichende Nährstoffversorgung	
	abwechslungsreiches, gedünstetes Gemüse, Salat, etwas Obst
	möglichst glutenfrei wenn Getreide, dann Hafer oder Pseudogetreide, wie Buchweizen, Quinoa, Amaranth
	tierisches Eiweiß und raffinierten Zucker vermeiden
	wenn Fleisch, dann helles Fleisch (kein Schwein), Fisch
	wenn nicht auf Käse oder Milch verzichtet werden kann, auf Schaf- oder Ziegenmilch ausweichen
	kaltgepresste Öle • Leinöl • Hanföl oder • Olivenöl
	keine zuckerhaltigen Getränke • reines Wasser • ungesüßte Kräutertees
	regelmäßige Bewegung und Entspannung

Abb. 1: SANUM-Diät

DARMSANIERUNG

› Basen-Regulation/ Systemregulation

› Während der gesamten Behandlung:

- ALKALA® "S" Pulver 1-2x
1 Teelöffel tgl. in Wasser gelöst zu den Mahlzeiten

- morgens: SANUVIS® Tab., 1x 2 lutschen

- abends: CITROKEHL® Tr. 1x 5-10 und/oder FORMASAN® Tr. 1x 5-10 (bei Hautaffektionen)

- abklären: Störfelder, Schwer-, Leichtmetalle (Zähne!), Stress etc.

- Regulierung des Mineralhaushaltes, Diät nach Dr. Werthmann

- morgens: FORTAKEHL® D5 Tr. 1x 2-8

- abends: je nach Symptomatik FORTAKEHL® D5 Tr. /NOTAKEHL® D5 Tr. /EXMYKEHL® D5 Tr., jeweils 1x 2-8, niedrig dosiert beginnen

› Anschließend zusätzlich über einen längeren Zeitraum (4-6 Wochen):

- SANKOMBI® D5 Tr. 2x 2-8, niedrig dosiert beginnen

› Immun-Regulation

- UTILIN® "H" D5 Kps., 1x ½-1 pro Woche (Kapsel öffnen und Inhalt auf Zunge entleeren, lange einwirken lassen)

Abb. 2: Darmsanierung

› Umweltgifte

Nach einer Definition des deutschen Bundestages von 1971 versteht man unter Umweltgiften: "Stoffe, die durch menschliches Zutun in die Umwelt gebracht werden und in Mengen und Konzentrationen auftreten können, die geeignet sind, Lebewesen, insbesondere den Menschen, zu gefährden. Hierzu gehören chemische Elemente oder Verbindungen organischer oder anorganischer Natur, synthetischen oder natürlichen Ursprungs (...)"^[1] Oder nach einer anderen Definition: „als umweltgefährliche Stoffe (auch Um-

weltgifte oder Umweltschadstoffe) werden Stoffe oder Zubereitungen verstanden, die selbst oder deren Umwandlungsprodukte geeignet sind, die Beschaffenheit des Naturhaushaltes von Wasser, Boden oder Luft, Klima, Tieren, Pflanzen oder Mikroorganismen derart zu verändern, dass dadurch sofort oder später Gefahren für die Umwelt herbeigeführt werden können“.^[2]

› Wie geschieht eine Giftaufnahme?

Allein durch die Atmung können Gase, Rauch, Stäube, Niederschlag und die darin enthaltenen Partikel aufgenommen werden. Aber auch die Haut ist eine Oberfläche, über die zum Beispiel mittels Niederschlag, Wasser, Textilien, Kosmetika, Reinigungsmittel, Medikamente viele Gifte selbst oder über Trägersubstanzen, die sie überhaupt erst für die Haut passierbar machen, in den Körper gelangen. Die Sinnesorgane sind ebenfalls Pforten, die Düften, Geräuschen, Licht und Schwingungen den Eingang in lebende Körper ermöglichen. Über den Verdauungstrakt mit seiner großen Oberfläche kommen mit Nahrung, Wasser, Medikamenten, Zahnmaterialien, Spielzeug u.a. Stoffe in die Körpersysteme, welche schon selbst toxisch sind oder erst durch die Umwandlung im Verdauungstrakt und intermediären Stoffwechsel giftig werden. Schließlich können durch Fremdeinwirkung, z.B. iatrogen (Injektionen, Implantate), Verletzungen, Bisse, Stiche usw. Schadstoffe in den Körper gelangen.

› Brand und Staub

Welche Mengen giftiger Substanzen bei der Verbrennung und Rauchentwicklung entstehen können, wurde offenkundig, als nach dem 11.9.2001 in New York die Zahl der Sarkoidose-Erkrankungen sprunghaft anstieg. Durch Waldbrände gelangen hohe Mengen von Quecksilber in den Waldboden. Und für Raucher gilt unter anderem, dass neben den vielen anderen negativen Auswirkungen wie Gefäßschäden (Raucherbein) und Lungenkrebs im Menschen ein besonders hoher Verbrauch an Monoaminoxidase (MAO) zu beobachten ist, das u.a. für den Abbau von Dopamin und anderen Aminen, wie z.B. Histamin, erforderlich ist. Dieser

extrem geringe MAO-Wert im Gehirn führt zu einer erhöhten Herzfrequenz und erhöhtem Blutdruck. Da die Bildung der MAO kupferabhängig ist, kann man zur Regulation *CUPRUKHEHL*® D3 Tr. 1-3x 5 oral empfehlen. Das Tabakrauchen ist natürlich auch wegen des hochtoxischen Nikotins, welches reversibel die nikotinischen Acetylcholinrezeptoren blockiert, aber in kurzer Zeit entgiftet werden kann, schädlich, aber weit giftiger noch ist Benzopyren, welches akut eine geringere Toxinwirkung hat als Nikotin, aber es handelt sich um ein Summationsgift. Und besonders ungünstig wirkt das Umwandlungsprodukt Benzopyren-7,8-Dihydroxy-9,10-epoxid auf Dauer am Rezeptor. Es ist hochgiftig, und wird ursächlich für die Entwicklung von Lungenkrebs angesehen. Dann entsteht noch Methämoglobin, welches das Hämoglobin über Tage blockiert, also die Sauerstoffversorgung des Körpers minimiert. In den USA stirbt alle 105 Sekunden ein Raucher an den Folgen des Tabakkonsums, nämlich Herzinfarkt und Lungenkrebs. 20 Zigaretten täglich in 20 Jahren erzeugen den Staub von 10 Briketts, das entspricht 4 kg Teer, mit denen das Atmungsepithel „geteert“ wird. Blutegel fallen beim therapeutischen Einsatz am Raucher tot ab wegen Nikotinvergiftung.^[3]

› Feinstaub

Feinstaub wird nach seiner Partikelgröße definiert und gemessen, man spricht dann von PM (particulate matter). Die Messwerte differieren von PM 10, ist kleiner als 10 µm Durchmesser, bis zu PM 2,5, ist kleiner als 2,5 µm Durchmesser. Die WHO hat dazu festgelegt, dass 5 µg

Feinstaub mit einem PM 2,5 der Höchstwert in einem m³ Luft sein darf. Der tolerierte EU-Wert ist dagegen fünfmal höher. Leider gibt es auch keine abgestimmte Strategie zur Messung von Feinstaub in Innenräumen. Sodann unterscheidet sich der Feinstaub in Innenraumluft signifikant von der Außenluft, weil diese einer ganz anderen Partikeldynamik unterliegt und Stofftransporte, Senken und Schluchten das Luftverhalten mitbestimmen. Feinstäube werden zudem für die Verbreitung resistenter Keime mitverantwortlich gemacht, weil sie durch Luftbewegungen einen riesigen Verbreitungsraum erschließen können.^[4]

In geschlossenen Räumen sind Menschen und Tiere vermehrt Feinstäuben ausgesetzt. Da Menschen inzwischen zwischen 80-90% ihrer Tageszeit in geschlossenen Räumen verbringen, kann diese Belastung besonders gesundheitsschädigend sein.

Diese Stäube werden vor allem durch Bürogeräte verursacht, so entlassen z.B. Laser-Drucker einen Mix aus Schadstoffen, Feinstäuben, Nanopartikeln. Die Emission eines modernen Laserdruckers kann mehr als ca. 2 Milliarden Partikel pro Seite betragen, welche in die Lunge, das Lungen- und Bauchfell eindringen und dort Entzündungen, Allergien, oxidativen Stress und DNA-Schäden verursachen können. Bei langer „Schwebezeit“ gelangen die kleinen Partikel bis tief in die Alveolen und sogar in den gesamten Körper und werden so zum Auslöser von COPD (chronic obstructive pulmonary disease).^[5,6] In der Abb. 3 ist die SANUM-Therapie bei einer chronischen Bronchitis dargestellt.



SANUM-THERAPIE BEI BRONCHITIS

› Basisregulation

- Ernährung, ALKALA® "S"
- CITROKEHL®, SANUVIS®, FORMASAN®, Phyto-Therapeutika von SANUM: RELIVORA®, CERIVIKEHL®

› Spezielle Regulation mit Myco-Therapeutika

- morgens FORTAKEHL® D5 Tr.
- mittags QUENTAKEHL® D5 Tr.
- abends NIGERSAN® D5 Tr. je 2-6 nasal/oral/eingerieben

› Allgemeine Regulation mit Myco-Präparaten

- SANKOMBI® D5 Tr. 2x 2-8 tgl.

› Immunmodulation

- UTILIN® "H" D5 und LATENSIN® D6 Kps. 1x 1 im wöchentlichen Wechsel

kursiv: nur über das Ausland erhältlich

Abb. 3: SANUM-Therapie bei Bronchitis

Als weitere therapeutische Maßnahmen gibt es außer der SANUM-Therapie natürlich noch andere Vorgehensweisen. Weil Bronchitis schon immer eine häufige Erkrankung war, gibt es auch sehr viele Hausmittel und Kräuter, mit deren Hilfe die Menschen Linderung zu erlangen hofften.

Hierzu gehören als erste Maßnahme natürlich die Empfehlung, viel zu trinken zum Schleimverflüssigen und die Zufuhr frischer, leicht feuchter Luft, wobei es natürlich nicht zur Unterkühlung kommen darf. Zur innerlichen Anwendung und Luftverbesserung ist es vielfach sinnvoll, zur Atemverbesserung ätherische Öle oder Ölmischungen einfach an der Luft durch die Raumwärme zu verdampfen.

Daneben habe sich Brustwickel und die „heiße Rolle“ bewährt. An Kräutern kann man nach ihren unterschiedlichen Inhaltsstoffen an Lindenblüten, Malvenblüten, Kamille, Thymian, Quendel, Salbei, Melisse, Mädesüß, Weidenrinde, Islandmoos, Spitzwegerich, Taubnessel, Huflattich, Kresse sowie Zwiebeln und deren unterschiedlich Zubereitung denken.

› Prophylaxe COPD

Viel wichtiger als die Therapie einer Erkrankung ist natürlich die Propy-

laxe, damit es gar nicht erst zu Beschwerden kommt. An erster Stelle steht das Vermeiden von Staubexposition und Stauberzeugung, indem z.B. am Laserdrucker ein Filter angebracht wird. Nichtrauchen bzw. Raucherentwöhnung mit eisernem Willen unter Zuhilfenahme der SANUM-Medikamente MUSCAR-SAN® D6 Tr. 2-3x 2-5 tgl. oral und MUCEDOKEHL D5 Tr. 2x 2-4 eingerieben in die Bauchhaut. Atemübungen, das Spiel von Blasinstrumenten und eine gute Bronchialtoilette gepaart mit viel Bewegung an frischer Luft und einer entsprechenden Ernährungsoptimierung sind gute Möglichkeiten, einer Atemwegserkrankung vorzubeugen.

Wer zusätzlich die Milz als wichtigstes lymphatisches Organ stärken will, kann das mit PINIKEHL® D5 Tr., 1x 3-8 Tropfen in die Haut des Oberbauches eingerieben, tun. Gerbstoffhaltige Pflanzen wie Löwenzahn (TARAXAN SANUM®), Beifuß, Wermut oder Enzian befördern allgemein die Entgiftung gemeinsam mit OKOUBASAN® D2 Tr., 2x 3-5 Tropfen tgl. in warmem Wasser genommen, über die Verdauungsorgane.

Eine gesunde Schleimhaut kann nur aufgebaut werden, wenn genügend Zink vorhanden ist, ZINK+BIOTIN (Fa. Biofrid) Kps. 1x 2 abends vor dem Essen, SELEN 30 µg (Fa. Biofrid) 1x

1 Kps. morgens, MAPURIT® Kps. 1-2x 1 tgl. und Omega-3 Fettsäuren LIPIS-COR® Kps. 3x 2 tgl. unterstützen die Schleimhautgesundheit. Wer keine Präparate nehmen will, kann mit Weizenkeimen, Fischhaut, Lein-, Oliven- und Algenöl sowie viel dunkelgrünem und farbigem Gemüse bzw. einigem Obst Spurenelemente, Mineral- und Vitalstoffe sowie Vitamine aufnehmen.

› Lösungsmittel und Alkohol

Organische Lösungsmittel beeinflussen aufgrund der daraus entstehenden kognitiven Defizite sogar noch Jahrzehnte nach der Anwendung die geistigen Fähigkeiten der Betroffenen. Dazu gibt es auch Studien an französischen Arbeitern, die je nach Intensität und Länge der Zeit, in der sie diesen Mitteln und deren Dämpfen ausgesetzt waren, leichte (18%) bis zu schweren 54% (Digit Substitution-Test) oder 49% (Trail-making Test B) Ausfälle zu beklagen hatten. Auch vom Alkohol kennt man solche Veränderung, so kann es bereits bei einem Blutalkoholwert ab > 0,5 Promille zu Einschränkungen des Reaktionsvermögens kommen. Das Ethanol des Alkoholgetränkes verändert den natürlichen Tränenfilm des Auges, was zu einer Verschlechterung des Sehvermögens bei Nacht aufgrund einer Störung der Licht- und Blend-Empfindlichkeit führt und eine Abweichung der klaren Differenzierung von Kontrasten zur Folge hat.^[7]

› Wirkung toxischer Metalle im Gehirn

Generell haben Metalle im Mund eine Antennenwirkung und im übrigen Körper sind sie unterschiedlich toxisch, wobei man feststellen kann, dass organische Metallverbindungen vom Gewebe leichter aufgenommen werden und deshalb giftiger sind. Eine gestörte Darmbarriere erhöht die Aufnahme der Metalle in den Körper. Außerdem sind sie im Vergleich zum übrigen Körper ungleich toxischer für das Gehirn: Quecksilber (Hg)^[8] und Blei (Pb) sind z.B. giftiger als Antimon.

Hier sind in einer Tabelle zusammengefasst die einzelnen Beeinträchtigungen und Erkrankungen, die im Verdacht stehen, von den Metallverbindungen ausgelöst zu werden (Tab. 1).

DIE METALLE UND IHRE WIRKUNGEN

- **Aluminium:** Demenz, Parkinson, Enzephalopathien, Osteoporose
- **Arsen:** periphere Nervenschädigungen, Schizophrenie
- **Kupfer:** Bewegungsstörungen, Intelligenzverlust
- **Quecksilber:** Multiple Sklerose, Myastenia gravis, Polyneuropathie; Minderung von Intelligenz, Sehen, Hören
- **Mangan:** Störung von Koordination und Erregung; Parkinson, Anorexie
- **Nickel:** Kopfschmerz, Schwindel, Schlafstörung
- **Goldlegierungen (Pt, Cu, Pd, Ag, Ir, In, Zn):** besonders aggressiv, Organeinlagerung möglich
- **organisches Zink:** Hirnödeme, Schwindel, Krämpfe, Vergesslichkeit; Störungen von Visus und Schlaf
- **Palladium:** galvanische Ströme, Gesichts-Nervenschmerzen, Gesichtslähmung; Muskelkrämpfe, Herzrhythmusstörungen
- **Blei:** Depressionen, Hirnleistungs- und Visus-Störungen
- **Titan:** Stresshormone erhöhend, Genschäden, entzündungsfördernd

Tab. 1: Die Metalle und ihre Wirkungen

› Besonderheit von Quecksilber

Bezüglich des Quecksilbers ist noch Folgendes erwähnenswert: nach einer finnischen Studie von 2002 sind in 20% von entnommenen Speichelproben höhere Hg-Werte als die zulässigen Werte im Abwasser. Quecksilber ist genau wie Blei ein Speichergift, dessen Halbwertszeit im Gehirn bis zu 30 Jahre beträgt, sodass es zu einer Kumulation in Gehirn, Nierengewebe, Schilddrüse und Hypophyse kommen kann. Zusätzlich muss man davon ausgehen, dass Antibiotika die Ausscheidung von Quecksilber verzögern oder gar verhindern können. Testosteron verstärkt anscheinend die Hg-Toxizität ebenso wie andere Metalle, speziell Silber und Aluminium, und Umweltgifte. Außerdem geht Quecksilber besonders starke Bindungen mit Schwefelgruppen ein, es kommt also zu einer Eiweißbindung, wodurch Enzyme irreversibel blockiert werden können. In Bezug auf Blei ist erwähnenswert, dass die Bleiwerte der heutigen Bevölkerung in den Knochen 10-1000x höher sind als bei unseren Vorfahren, was besonders durch Benzin und Tabakgebrauch verursacht wird. Depression, Müdigkeit, Wortfindungs- und Denkstörungen, Verstopfung, Bluthochdruck, Herzinsuf-

fizienz, Knochenerweichung, Hyperaktivität, Schäden an Nerven, Nieren, Leber können die Folgen sein. Aluminium zeichnet sich durch eine erhöhte Toxizität aus, wenn es zusammen mit Säuren in den Körper gelangt, dann begünstigt das die Entwicklung von Osteoporose, Depression, Nervenschäden.

› Nanopartikel (NP) und ihr Verhalten im Körper

In dieser Beziehung gibt es bereits Forschungsprojekte bezüglich des Verhaltens von kohlenstoffhaltigen Nanopartikeln in Form von Kugeln, Platten, Röhren aus Silber, Titandioxid, Siliziumdioxid, Gold, Polystyrol, Kupfer, Zink, Carbon black. Man weiß inzwischen, dass sie ins Gewebe eindringen und bis in die Zellen gelangen. Aufgrund der Aufnahme durch Makrophagen kommt es teilweise zu Abbau und Verstoffwechslung, was aber zu oxidativem und nitrosativem Stress mit Bildung von ROS führt, die ihrerseits eine „silent inflammation“ als initiale „Zündung“ für Zivilisations-Krankheiten auslösen können.^[9] Diverse Nanopartikel werden nach Erik Petersen wie folgt verwendet: Titandioxid und Zinkoxid in Sonnenschutz, wobei ihr Eindringen in die Haut Entzündungen verursacht. Nanosilber wird, weil es bakterizid ist,

in Kleidung verwebt und in Alltagsgegenständen verarbeitet, was mikrobielle Resistenzen bekämpfen soll, allerdings in Abwässern mit 10-facher Ökotoxizität zu Buche schlägt! Nanokupfer (CuO), das auch zur mikrobiellen Bekämpfung eingesetzt wird (Treppengeländer usw.) erweist sich aber als stärker toxisch gegen Frischwasseralgen als gegen Bakterien!

› Pestizide, Insektizide und Herbizide

Über diese Substanzen sind inzwischen auch viele Untersuchungen angestellt worden, die über deren gesundheitsschädliche Auswirkungen Aufschluss geben. So ist z.B. der Mb. Parkinson in Frankreich und Italien als Berufskrankheit der Bauern anerkannt. Man hat festgestellt, dass der Einsatz von Pestiziden zum Untergang neuronalen Gewebes führt. US-Forscher fanden 10 Pflanzenschutzmittel sog. Neonikotinoide (Neonics), welche herbizid, fungizid, insektizid wirken, als Verursacher von Neurodegeneration bei Menschen und Insekten. Wobei die Insekten schneller erkrankten als der Mensch, was deren Gehirngröße und dem Zeitfaktor geschuldet ist, aber bezüglich eines Verlustes der Erinnerungs- und Kommunikationsfähigkeit durchaus vergleichbar einer menschlichen Erkrankung an Mb. Alzheimer oder Demenz ist. Bei Fledermäusen konnte eine Zerstörung des Hippocampus und damit des Orientierungssinns festgestellt werden. Die sog. „Ackergifte“ vermögen Asthma, Allergien, Fehlbildungen, Adipositas, DM, Brust-, Leberkrebs und Leukämie zu erzeugen.^[10]

› Wirkmechanismus und Folgen des Einsatzes der Herbizide

Die Wirkung dieser Substanzen beruht auf einer Mitosehemmung oder einer Keimhemmung. Es gibt auch solche Mittel, bei denen sich über Wuchsstoff-Herbizide die Pflanzen zu Tode wachsen. Andere hemmen die Bildung von Aminosäuren oder sie fungieren als Aminosäure-Antagonisten. Durch den Einsatz von Herbiziden leidet die Bandbreite des Pflanzenspektrums sehr und das wiederum verdrängt die Insektenvielfalt. Leider kann man generell eine Artenverarmung in der Feldlandschaft und eine Verminderung der Biodiversität beobachten.

› Beispiele zum Einsatz von Herbiziden

Der Wirkstoff Glyphosat in dem Mittel „Roundup“ von der Fa. Monsanto (Bayer) wird vor allem angewendet beim Anbau von Soja und Mais, die genetisch manipuliert sind hinsichtlich einer Resistenz gegenüber Glyphosat. Der Anbau geschieht vor allem in Südamerika und USA. Die so erzeugten Futtermittel werden dann jedoch auch zum großen Teil in Europa verfüttert. Vor Ort im Anbaug Gebiet konnte, z.B. Andrés Carrasco in Argentinien, vermehrt Missbildungen bei Neugeborenen registrieren und Landwirte, z.B. Id Petersen in Dänemark, solche Missbildungen bei Ferkeln von Sauen beobachten, die mit diesem Mais oder Sojamehl gefüttert wurden. Der Nachweis der Zusammenhänge konnte an der Universität in Leipzig von Prof. Dr. Monika Krüger geführt werden.

Über das Herbizid „Simplex®“ weiß ich aus eigener Erfahrung zu berichten. Es wird im Dauer-Weideland, wofür es auch ausdrücklich nur zugelassen ist, zur Bekämpfung von Ampfer- und Distelpflanzen eingesetzt. Pferdebesitzer nutzen es auch zur Bekämpfung des Kreuz-Jakobskrautes. Dann darf aber in dem Jahr kein Grasschnitt von diesen Weiden gemacht werden! Futter darf nur im eigenen Betrieb genutzt werden. Alles was an Abfallprodukten aus dem Verfüttern von Gras und Heu dieser Art entsteht in Form von Gülle, Jauche, Mist, Kompost und Biogas-Abfall darf nur auf Grün-, Getreide- und Maisland ausgebracht werden. In meinem Fall bekam ich Pferdemit für meinen Gemüseacker, der offensichtlich kontaminiert war und musste dann erhebliche Schäden an Kartoffeln, Erdbeeren, Leguminosen, Rote Beete und Brennnesseln im Nachbau feststellen.

Die Schädigung betrifft vorwiegend stickstoffsammelnde dicotyle Pflanzen. Deshalb zeigten die Kartoffeln im Blattwerk eine sog. „Löffelbildung“, wuchsen spärlich bis gar nicht und verfaulten bereits in der Erde. Die Erdbeeren hatten rosa Kelch- und Blütenblätter, entwickelten sehr große Früchte, die übermäßig süß waren, weil eine Eiweißbildung nicht möglich war und daher nur Zuckerstoffe gebildet werden konnten. Die Rote Beete zeigte starke Verwachsungen, die Erbsen

keimten, liefen auf und verschwanden sofort wieder. Die Brennnesseln zeigten ein geflecktes Blatt und ein untypisches Wachstum.

Mein Zuckermais gedieh hingegen prächtig, weil es sich dabei um eine einkeimblättrige Pflanze handelt, denen das „Simplex®“ nichts anhaben kann. Da das Mittel „Simplex“ nur durch UV-Strahlung und Sauerstoff abgebaut werden konnte, habe ich den Acker in den nachfolgenden Wintermonaten alle 14 Tagen mit der Hand gegrubbert, damit immer wieder neue Erdschichten mit Sonne und Sauerstoff in Berührung kamen. Nach zwei Jahren war der Spuk vorbei.

› Entgiften und Ausleiten

Nach den beschriebenen unterschiedlichen toxischen Einwirkungen, denen Umwelt und Geschöpfe ausgesetzt sind, ist es unbedingt erforderlich, an eine gute Ausleitung und Entgiftung zu denken. Abb. 6 zeigt das SANUM-Ausleitungsschema und zusätzlich bieten die beiden Mundspülungen von SANUM mit PLEO® CHELATE und GERMANIUM eine gute therapeutische Möglichkeit neben einer Ernährungsoptimierung den Körper zu reinigen und gleichzeitig gut zu versorgen. In einem gesonderten Artikel (SP 146, S. 11) werden die verschiedenen Ansätze zur Körperreinigung über die Mundschleimhaut erörtert. Gerade in Bezug auf die Entsorgung und optimale Versorgung bieten das Pflanzen- und Mineralreich gute Elemente. Pflanzen wie Brennnessel (*Urtica urens*) können in Form von Kraut und Wurzel als getrocknete Droge, Tinktur und Tee Verwendung finden. Löwenzahn (*Taraxacum off.*) steht ebenso als Kraut und Wurzel zur Verfügung, um frisch gegessen die Säfte zu reinigen, den Körper mit Bitterstoffen und besonderen Zuckerstoffen (Inulin) zu versorgen. TARAXAN SANUM® Tr. und Inj. stehen den Therapeuten zur Verfügung ebenso wie Droge und Tinkturen. Der Stinkende Storchschnabel (*Geranium robertianum*) bereichert die Pflanzen-Apotheke insofern, als er bei allen verletzenden Einwirkungen, ob seelisch oder körperlich, bei viralen Erkrankungen und Stoffwechselbelastungen sehr hilfreich ist, z.B. als Urtinktur von der Firma Ceres. Der Gundermann (*Glechoma hедера-*

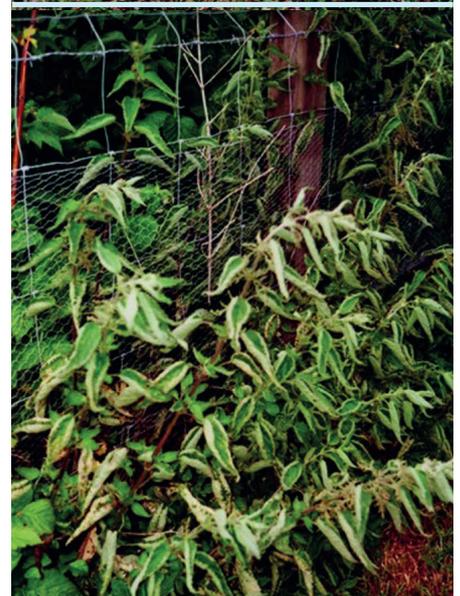
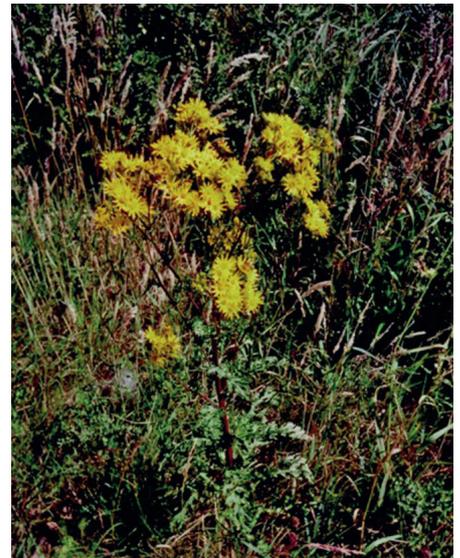


Abb. 4 und 5: Kreuzjakobskraut und Brennnessel nach Simplex®

cea), dessen Kraut verwendet wird, ist schon seit altersher bekannt als ein besonderes Mittel zur Ausleitung und zur Vorbeuge bei Vergiftungen (Bleigießer). Sein Name leitet sich ab vom „Gontermann“, was soviel bedeutet wie „Eitermann“. Heute wird die Pflanze vornehmlich bei der Behandlung von Erkältungen eingesetzt, also auch bei einer Ausleitungsreaktion des Körpers. Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) wird ebenfalls eingesetzt bei seelischen und körperlichen Vergiftungen, Verkrampfungen und z.B. im Phytocortol® N der Fa. Steierl zur Regulation der Nebenniere und allgemein zur Stoffwechselentgiftung und Immunabwehr. Bitterstoffdrogen wie Beifuß, Wermut, Enzian und der oben erwähnte Löwenzahn regen den Säftefluss im Körper an und wirken dadurch entgiftend und reini-

SANUM-AUSLEITUNGSKUR

- › Ausleitung von Toxinen: OKOUBASAN® URTINKTUR Tropfen, 1x 5-10 Tr. tgl. (morgens, im täglichen Wechsel mit USNEABASAN®)
- › Bindung und Ausleitung von Schwermetallen: USNEABASAN® URTINKTUR Tropfen, 1x 5-10 Tr. tgl. (morgens, im täglichen Wechsel mit OKOUBASAN®)
- › Ausleitungsmittel bei Stauungsprozessen: LUFFASAN® D4 Tabletten, 1x 1-2 Tabl. tgl. (morgens, (abends))
- › Unterstützung Selenstoffwechsel: SELENOKEHL® D4 Tropfen, 1x 10 Tr. tgl. (morgens)
- › Unterstützung Zinkstoffwechsel: ZINKOKEHL® D3 Tropfen, 1x 10 Tr. tgl. (abends)
- › Unterstützung Magnesiumhaushalt: MAPURIT® Kapseln, 1x 1 Kps. tgl. (abends)

Abb. 6: SANUM-Ausleitungskur

gend. Algenpräparate und Leinsamen haben eine große Bindekraft wie auch Heilerde und Huminsäurepräparate und sorgen so für die schnelle und sichere Darmpassage und Reinigung. Schließlich sollen noch unbedingt fetthaltige Präparate wie EPALIPID® und LIPISCOR® genannt werden, weil sie in der Lage sind einerseits Membranen aufzubauen, Säfte zu verflüssigen, Nervenzellen optimal zu versorgen und andererseits fettlösliche Stoffe und Chemikalien zu verändern, zu binden und auszuleiten. In den eigenen vier Wänden kann man mit Zimmerpflanzen auch noch teilweise sehr gut die Raumluft entgiften. Da sind z.B. zu nennen: Efeutute (*Epipremnum aureum*), Fam. Aronstabgewächse; Efeu (*Hedera helix*), Fam. Araliengewächse; Birkenfeige (*Ficus benjamina*), Fam. Maulbeergewächse; Bogenhanf (*Sansevieria*), Fam. Spargelgewächse; Gerbera (*Asteraceae*), Fam. Korbblütler und Grünlilie (*Chlorophytum comosum*), Fam. Spargelgewächse.



Abb. 7: Pflanzenbilder Efeutute (*Epipremnum aureum*), Bogenhanf (*Sansevieria*), Birkenfeige (*Ficus benjamina*)

› Bedeutung von Pektinen bei radioaktiver Belastung

Pektine sind pflanzliche Polysaccharide, also Vielfachzucker, die sich z.B. aus Galakturonsäure und verknüpfter Rhamnose zusammensetzen und Seitenketten aus Arabinose und Galaktose besitzen. Sie verquellen in Wasser zu festem Gel, was besonders gefördert wird, wenn gleichzeitig Zucker und Säuren vorhanden sind. Pektine besitzen ein großes Wasserbindungsvermögen. Aber sie gehen auch bevorzugt Verbindungen ein mit 1-,2-,3-wertigen Kationen wie Natrium, Kalium, Cäsium, Strontium, Barium, Calcium und Magnesium. Dieses Bindungsverhalten wird durch den Grad der Veresterung der Säuregruppe mit Methylalkohol beeinflusst. Allerdings werden diese Komplexe wieder von Darmbakterien zersetzt, wobei die Bindungsfähigkeit wieder verloren geht. Eine ballaststoffreiche Nahrung, die für eine schnelle Darmpassage sorgt, ebenso wie Heilerden usw. können also eine Ausleitung schädlicher Substanzen fördern. Andererseits muss klar sein, dass auch Spurenelemente und Mineralien wie Selen, Kupfer, Zink, Mangan, Magnesium, Eisen und Kobalt auf diese Weise verloren gehen können, wenn man radioaktiv verstrahlte Elemente aus dem Körper entfernen will.

› Der genetische Code und Barbara McClintocks (1902-1992)

Der genetische Code ist ein Informationsspeicher, in dem über die Gene unsere Erbanlagen gespeichert sind. Die materiellen Träger dieser Erbinformationen sind Ribonukleinsäure und Desoxyribonukleinsäure. Die Wissenschaftler und Forscher waren

allgemein der Meinung, dass durch Vererbung der genetische Code auf die nachfolgenden Generationen übertragen wurden und sahen das als etwas Unveränderliches an. Barbara McClintocks forschte an Maispflanzen, die sie unter anderem radioaktiver Strahlung aussetzte. Dabei ergaben sich plötzlich Veränderungen des Phänotyps, die ihre Ursache in einer Veränderung des genetischen Codes hatten. Frau McClintocks fand dabei sogenannte „springende Gene“, also Gene, die ihren Platz veränderten oder sich verdoppelten oder verloren gingen. Sie konnte ihre Ergebnisse subsummieren mit der Erkenntnis, dass der genetische Code sich unter Stressbedingungen verändert, um ein Überleben der Art sicher zu stellen als Resultat der „Weisheit der Zelle“. Ihre Forschungen wurden mit großer Skepsis betrachtet und selbst ein berühmter Forscher wie Joshua Lederberg (1925-2008) wird mit den Worten zitiert:

„By God this woman is either crazy or genius“.

Sie war genial, denn es stellte sich heraus, dass lebende Organismen auf schwere anhaltende Belastungen durch die Umwelt mit einem kreativen Prozess der Selbstmodifikation ihres Genoms reagieren. Das geschieht durch eine Enthemmung von Transpositionselementen.

Für ihre bahnbrechenden lebenslangen wissenschaftlichen Arbeiten wurde sie 81-jährig mit dem Nobelpreis ausgezeichnet. Sie war die erste Frau überhaupt, die den Preis ungeteilt erhielt für Physiologie (oder Medizin) aufgrund ihrer unglaublichen Forschungen bezüglich der Genetik.^[1]

› Transposons oder Transpositionselemente

Transposons sind in allen Lebewesen nachweisbar und man vermutet, dass sie von einem letzten gemeinsamen Vorfahren ererbt sind oder einmalig entstanden durch horizontalen Genaustausch weiter gegeben wurden. Man kann sie auch weiter als „Parasiten“ im Genom ansehen und insofern ähneln sie Viren, denn Transposons und Viren haben ähnliche genetische Strukturen und gleiche biochemische Eigenschaften. Es bestehen Spekulationen, ob Transposons und Viren vielleicht gemeinsame Vorfahren haben. Wie die Transposons Transposase zu ihrer Vermehrung kodieren, so kodieren auch Viren Genmaterial zu ihrer eigenen Vermehrung.

Die sog. „springenden Gene“ können ihre Position im Genom verändern, wobei es Transposons gibt, die sich als mobile Zwischenstufen einer RNA bedienen (mRNA) und andere deren mobile Phase DNA ist. Daneben es gibt autonome Transposons, die ihre Enzyme selbst mitbringen zum Springen, wobei man vermutet, dass sie vermutlich aus Retroviren-DNA entstanden sind und sich in das Wirtsgenom eingegliedert haben. Die Transposons bilden 45% des menschlichen Genoms (beim Frosch 77%, beim Mais 60%). Zunächst hielt man sie für junk-DNA, aber man kann sie auch wie Eric Lander als „kreativen“ Teil des Genoms bezeichnen, der dem Erhalt des Lebens und dem Überleben in schwierigen Zeiten dient. Es sollte noch erwähnt werden, dass es während der Evolution Zeiten von langer Stabilität, „Stasis“, gab und auch solche besonderen Zeiten, in denen in allen vorhandenen Spezies Schübe genetischer Veränderung aufgrund besonderer Aktivität der Transpositionselemente auftraten.

› Epigenom

Nach Peter Spork ist das „Epigenom eine Art zelluläres Gedächtnis für Umwelteinflüsse“. Dafür gibt es viele Hinweise, zum Beispiel die der Sportphysiologin Maléne Lindholm. Es wurden an untrainierten und einseitig trainierten Muskeln ergometrische Messungen durchgeführt mit dem Ergebnis, dass neue Genaktivierungsmuster in den einzelnen Zellen beim Training entstehen, und diese

Unterschiede sind an fast 5.000 Stellen des Erbgutes messbar. Es kommt zu stärksten Veränderungen, Umprogrammierungen von Enhancer-Verstärker-Elementen, welche meist auf sogenannter „junk-DNA“ (98,5% des Erbgutes)^[10] zu finden sind.

Die Signale zu solchen Umprogrammierungen können aus dem Cytoplasma und dem Pischinger Raum, der extracellulären Matrix (ECM), stammen. Da kann Mangel, Überschuss, Verschlackung durch Anhäufung von Stoffwechselendprodukten herrschen.

Es können Schäden durch Genussmittel, Drogen, Gifte in Nahrung und Wasser wie Pestizide, Herbizide, Bisphenol A und anderes vorliegen. Aber eine Vergiftung zwischenmenschlicher Beziehungen und kosmische Beeinflussung, Strahlungen und vieles mehr können ursächlich sein. Die Auswirkungen dieser epigenetischen Verschaltungen können sich äußern in Erscheinungsbild, Gesundheitszustand, Bewusstseinslage, Bewertung der Lebenssituation, Verhalten und Süchten.

Es gibt viele Beispiele solch epigenetischer Veränderungen wie bei den Agouti-Mäusen, dem Embryonentransfer beim Schaf in Bezug auf eine spezielle Fütterung, die Auswirkungen des Hungerwinters 1944/45 auf die Schwangerschaften von Frauen, den Alkoholkonsum durch Schwangere (jährlich 10.000 Geburten alkoholgeschädigter Kinder) oder die Wirkung von Bisphenol A auf Ungeborene oder „Frühchen“.

› Methylierungs-Diät

Durch die Gabe von Methylgruppen kann man epigenetische Veränderungen und Verschaltungen beeinflussen. Bestimmte Bestandteile der Nahrung können zu Methylgruppen-Spendern werden. Dazu gehört

- Cholin, in Eiern, Sojabohnen, Erdnüssen, Salat und EPALIPID® (Biofrid)
- Methionin: in Brokkoli, Knoblauch, Spinat, grünen Erbsen, Vollkorn, Reis, Paranüssen, Eiern, Fisch, Rindfleisch, Huhn
- Folsäure: in Weizenkeimen, Vollkornbrot, Rote Beete, grünem Blattgemüse, Brokkoli, Tomaten, Karotten, Spargel, Erbsen, Bohnen, Obst, Eigelb
- Betain: in rote Beete, Rüben, Erdnüssen, Soja

- Vitamin B12: in Fisch, Fleisch, Milchprodukten, Obst, Gemüse, VITAMIN B12 SANUM® i.m., s.c, i.v.

› Mitochondrien

Die Mitochondrien wurden 1886 durch den Histologen Richard Altmann entdeckt. Zu ihrer Bedeutung für das Leben wird C. Benda (1898) mit den folgenden Worten zitiert:

„Das Leben der Zelle ist in den Mitochondrien verankert.“

Sehr bald erkannte man, dass die Vererbung dieser Zellorganellen vor allem über die Mutter geschieht und dass damit auch Krankheiten der Mitochondrien in die nächste Generation übergehen. Es war Prof. Rolf Luft, der 1962 entdeckte, dass es auch erworbene Mitochondriopathien gibt, die zu Autoimmunerkrankungen und Degenerationen führen und ihre Ursachen in Medikamenten, Infekten, Rauchen, Alkohol, Zucker u.a. haben. Die Aufgabe der Mitochondrien im Körper besteht in der zellulären Energieproduktion, der Hormonsynthese, des Cholesterinaufbaus und der Vitamin D-Synthese. Ohne Mitochondrien ist nur für sieben Sekunden ein Überleben möglich.

Die Mitochondrien haben eine eigene DNA und ein ringförmiges Genom. Diese Desoxyribonukleinsäure steuert die Eiweiß-Synthese der Atemkettenproteine und des ATP-Synthase-Komplexes aller eukarioten Lebewesen. Die Biogenese der Mitochondrien stellt man sich als koordiniertes Zusammenspiel verschiedener genetischer Systeme, nämlich des Genoms des Zellkerns zusammen mit den in den Zellkern gewanderten Teilen des Mitochondrien-Genoms und des Rest-Genoms der Mitochondrien vor.

› Schäden der Mitochondrien

Es gibt viele toxische Einflüsse, welche die Mitochondrien schädigen. Dazu gehören Freie Radikale, auch ROS genannt, oxidativer und nitrosativer Stress, Chemikalien und besonders Chemotherapie. Nach dem Einsatz mancher Antibiotika, wie z. B. Cotrim und Bactrim, können bis zu 70% der Mitochondrien beschädigt sein oder verloren gehen. Auch Schwermetalle, besonders Quecksilber, Blei und Titan sowie Mobilfunkstrahlung greifen diese lebenswichtigen „Kraftwerke“ an. Daher sollte

man, wenn nicht unbedingt zu umgehen, ausdrücklich die Einnahme folgender Medikamente meiden: Statine, ACE-Hemmer, Beta-Blocker, Metformin (verursacht bei Diabetes mellitus starke Mitochondrienschäden), Allopurinol (angewendet bei Gicht) und Antibiotika.

Stattdessen empfiehlt sich neben einer gesunden ausgewogenen Nahrung die Substitution des Körpers in stressigen Zeiten mit Coenzym Q10; reduziertem Glutathion, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B2 und B3, Vitamin B-Komplex, Carnitin, Glutamin, α -Liponsäure, Taurin, Magnesium, Selen, Zink, Mangan, Chrom. Weiterhin kann man nehmen OPC, Quercetin, Polyphenole, Salvestrole, Curcumin und Omega-3 Fettsäuren, um nur die Wichtigsten zu nennen.

› Überbürdung des Menschen

Michael Nehls spricht vom erschöpften „depletierten“ Gehirn als Folge einer dauernden Überforderung auf geistig-seelischer, körperlicher und immunologischer Ebene.^[12] Er vergleicht diesen Zustand der menschlichen Gehirne mit einem entladenen Akku und führt diese Kraftlosigkeit besonders auf eine Überanstrengung des Hippocampus zurück, der für unser autobiografisches Gedächtnis zuständig ist.

Bei der Fülle der Eindrücke, Informationen und toxischen Einflüsse eines Tages und Lebens kann der Einzelne sein bibliografisches Gedächtnis nicht mehr lesen, weil er es dauernd neu überschreibt. Zur Speicherung und Bewahrung bleibt keine Zeit, weil eine neue Fülle täglich über die entsprechenden Gehirnareale „hingewegft“ und das darunterliegende Gedächtnis verwischt und zudeckt. Das Gehirn depletiert. In seinem neuen Buch geht Michael Nehls noch mehr auf den Hippocampus ein und die Blockade der Produktion neuer Index-Neurone. Das führt dann nach seiner Meinung zur Degeneration dieses autobiografischen Gedächtnisses.^[13] Damit wurde eine „Indoktrination“ des Gehirns möglich.

› Der Patient in der Praxis

Bereits 2019 hatte bei den Patienten in der Praxis nach den Ausführungen von Michael Nehls die hippocampale Neurogenese ihren Tiefstand erreicht

bedingt durch den artfremden Lebensstil der Menschen.^[12] Als neuropathologische Konsequenz erreichten daher chronische Erschöpfung, Depression und Alzheimer damals schon einen historischen Höchststand in dieser Entwicklung.^[13]

Nach den Covid-Infektionen und -Impfungen fällt nun die völlige Erschöpfung der Menschen auf, mit noch stärkerer Neigung zu Depression und Burn-out, geschürt durch Ängste bei schwacher psychischer Resilienz. Die Ursachen dazu fasst der Autor so zusammen: die Corona-Maßnahmen, das jährliche Spiking, der KI-bedingte Arbeits- und Aufgabenverlust, eine Totalüberwachung und Steuerung durch „Social Scoring“-Systeme und der Verlust von Autonomie, Kreativität und Lebenssinn des Einzelnen aufgrund der Überschreibung wichtiger autobiografischer Gedächtnisinhalte und durch Implementierung immer neuer Angst- und Gefahrensituationen.

› Was kann man tun?

Der Darm mit seinem Mikrobiom ist wie der Baum mit seinem Wurzelgeflecht und seinen vielen Symbionten und Verbindungen die Grundlage unseres physischen Lebens. Es ist daher unabdingbar, diese Basis mit ihren vielfältigen Aufgaben und Möglichkeiten zu schützen und sinnvoll zu unterstützen mit einer artgerechten vielseitigen Ernährung. Die Pflanzenkost nimmt dabei eine besondere Rolle ein, weil sie neben den physikalischen und chemischen Bestandteilen Informationen und als „eingefangenes Sonnenlicht“, z.B. als Öl, besondere Energieformen in den menschlichen Körper bringt.

Um diese Nahrung zu gewinnen bedurften unsere Vorfahren oftmals besonderer Anstrengungen, mussten weite Wege zurücklegen und eine große Geschicklichkeit an den Tag legen. Sie waren dauernd in Bewegung. Auch für den heutigen Menschen ist eine ausreichende Bewegung zur Erhaltung physiologischer Abläufe nötig, und sinnvolle Anstrengungen sind gesundheitsfördernd. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht den Mitmenschen, und er sollte sich auch der Anderen annehmen. Die Wertschätzung von Kreativität spielt dabei eine

wichtige Rolle im Miteinander. Menschen können und sollten miteinander spielen und lernen, um ihre Kraft und Möglichkeiten zu erkennen. Dazu braucht es keine „Dauerberieselung“ durch Medien, einfach nicht nur die Medien abschalten, sondern sich ausklinken und die Seele baumeln lassen. Der Mensch muss wieder lernen, er selbst zu sein, das Glück und die Dankbarkeit in sich selbst zu suchen und auch den Mut zu haben, das Gefühl des Glücks und der inneren Ruhe auszudrücken. Mit solch einer Haltung kann er auch seine Mitmenschen „entgiften“.

„Die Innovationsfähigkeit einer Gesellschaft errechnet sich somit aus der Anzahl ihrer einzigartigen, denkfähigen Individuen multipliziert mit ihrem jeweiligen Individualitätsgrad, also ihrem einzigartigen Erfahrungsschatz und Kreativitätspotential.“

Zitat von Michael Nehls in „Das indoktrinierte Gehirn“ in Raum & Zeit 246/2023, S. 24 ff.

› Wer bestimmt unser Glück?

Diese Frage lässt sich schwer oder aber auch ganz leicht beantworten. Nach David T. Lykken bestimmen zu ca. 50 % angeborene Gene über unser individuelles Glücksempfinden. Hilke Brockmann charakterisiert unsere Kurve des Glücksempfindens als einen Buchstaben „U“. Wir kommen aus der Glückseligkeit auf die Erde, erleben einen langsamen Abstieg bis etwa zum 35. Lebensjahr, verweilen eine Zeit auf dem Boden unseres „Lebens-U“ und erklettern mit zunehmendem Alter wieder die Glücksleiter.

Generell kann man sagen, dass das menschliche Glücksempfinden viel abhängt von den Erwartungen, die der Mensch innerlich an sich selbst hat, aber auch von denen, welche von außen an ihn gestellt werden! Die Lebensumstände und Erfahrungen, was man als geistiges Immunsystem bezeichnen könnte, das Zusammenspiel von Hirnregionen und körpereigenen Hormonen beeinflussen unser Glücksgefühl. Es kann entscheidend sein, sich auf sich selbst zu besinnen und zu lernen, ein

kleines Glück zu empfinden und natürlich auch anderen Glück zu vermitteln mit kleinen Gesten und Worten. Das Entscheidende liegt darin, damit zu beginnen. Ed Diener wird zitiert mit den Worten:

„Der Weg zum Glück führt nicht um das Leid herum, sondern durch das Leid hindurch.“

› Prophylaxe und Ausblick

Zur Bewältigung von Ängsten, Süchten und Traurigkeit stellt die Naturheilkunde etliche fein- und grobstofflichen Mittel zur Verfügung. MUCEDOKEHL® ist ein vorzügliches Medikament, um Unwohlsein Ängste, die sich besonders im Bereich der Eingeweide manifestieren, zu behandeln. Es reguliert die hormonelle Schiene vom Hypothalamus bis zu den innersekretorischen Drüsen, es verbessert die Fließfähigkeit der Lymphe und gemeinsam mit MUSCARSAN® hilft es zur Bewältigung von Süchten. Nach Andrea Flemmer^[14] sind es Neurotransmitter oder ihre Bausteine wie besonders

Serotonin, Dopamin, Tyrosin, Isoleucin und die Endorphine, die den Menschen zu einem Glücksgefühl verhelfen können. Omega-3-Fettsäuren aus den natürlichen Fischen ihrer kalten Umgebung sind es, welche die Nordländer vor Depressionen schützen.

Vitamin B-Komplex, eine ausreichende Aufnahme von Zink (ZINK+BIOTIN, Fa. Biofrid), Magnesium (MAPURIT) Eisen, Calcium, Jod, Selen und anderer Elektrolyte und Vitalstoffe fördern die Stoffwechselregulation und damit ein gesundes Leben.

Eine vollwertige Ernährung, gesellige gemeinsame Mahlzeiten und Bewegung an frischer Luft sowie Dankbarkeit und Freude über alle Geschenke des Lebens lassen Menschen glücklich sein.

Dem amerikanischen Autor H. Jackson Brown Jr., wird das Zitat zugeschrieben:

„Man darf nie vergessen, dass die glücklichsten Menschen nicht die sind, die mehr bekommen, sondern die, die mehr geben.“



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. http://de.wikipedia.org/wiki/Umweltgef%C3%A4hrliche_Stoffe
2. Deutsches Chemikaliengesetz (ChemG) § 3a vom 20. Juni 2002 BGBl. I 2002 S. 2090, zuletzt geändert durch Art. 231 VO vom 31. Oktober 2006 (BGBl. I S. 2407; Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Umweltgef%C3%A4hrliche_Stoffe)
3. Dr. Siegmund Schmidt „Die Welt ist voller Gift“, 1972, Hagen Verlag
4. <https://www.thelancet.com/journals/raum&zeit/246/2023,S.22>
5. Achim Stelting in „Natürlich Gesund“, Ausgabe 39, www.memon.eu, S. 6
6. F. Schneider, M. Steinhöfel, „Fein(d)staub in Innenräumen“, 1. Auflage, Verlag: EU-Umweltakademie GmbH
7. Universität Granada, Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG)
8. Joachim Mutter, „Amalgam – Risiko für die Menschheit“, 2001, 2. Auflage, fit fürs Leben Verlag
9. Erik Petersen in „Umwelt-Medizin-Gesellschaft“ 3/2014, S. 217 ff
10. www.aerzteblatt.de; www.zentrum-der-gesundheit.de in Raum & Zeit
11. Joachim Bauer, Das kooperative Gen, Taschenbuch 03/2010, Heyne Verlag
12. Michael Nehls, Das erschöpfte Gehirn, 2. Auflage, 2022, Heyne Verlag
13. Michael Nehls, „Das indoktrinierte Gehirn“, 4. Auflage, 2023, Mental Enterprises
14. Andrea Flemmer in „Die Heilkunde“ 3/2014, S. 56
15. Max Dauderer, Gifte im Alltag, 211, 3. Auflage, Beck Verlag



MUCEDOKEHL® D5 Tropfen



Zwischen Hoch und Tief

Dosierungsempfehlung

- › **Zum Einnehmen:** 1x täglich 8 Tropfen vor einer Mahlzeit.
- › **Zum Einreiben:** 2x wöchentlich 5-10 Tropfen in die Ellenbeuge einreiben.

Auch in anderen Darreichungsformen verfügbar.
Hergestellt in Deutschland. In allen Apotheken erhältlich.



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