

Schmerztherapie

Wege aus dem Leid

Traditionelle Chinesische Medizin

Der Geist und seine Krankheiten

Homöopathie und Phytotherapie

Blackout im Kopf

Gesundheitspolitik

Verankerung des
Heilpraktikerberufs

Natur statt Chemie für ein langes, gesundes Leben

Pflanzliche Heilmittel und Vitalstoffe wirken oft nachhaltiger als Medikamente | *Dr. med. Edmund und Nathalie Schmidt*

Nehmen wir zu viele Medikamente? Häufig werden Patienten jahrelang mit, teilweise verschiedenen, Medikamenten behandelt. Teils beträchtliche Nebenwirkungen werden in Kauf genommen. Natürlich ist die moderne Medizin und Pharmakologie für unsere große Lebensspanne mit verantwortlich. Doch zum Wohle unserer Gesundheit könnten wir uns viele chemische Mittel sparen – mit Optimierung der Vitalstoffversorgung und Phytotherapeutika.

Immer mehr Menschen möchten ihre Gesundheit möglichst natürlich und umfassend erhalten und bei aufkommenden Krankheiten diese mit Mitteln der Natur überwinden. Vitalstoffe wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Pflanzenbegleitstoffe, Fette, Aminosäuren und Enzyme, in komplexer Zusammensetzung, sind die Grundlage für ein gesundes und vitales Leben. Viele Vitalstoffe haben medikamentenähnliche Wirkungen und werden von Phytotherapeutika aus der Natur unterstützt. Zusätzlich können bestehende Krankheiten mit Phytotherapeutika oft ohne Einsatz von Chemie überwunden werden. Wichtig ist, die erforderlichen Vitalstoffe und im Bedarfsfall notwendige Phytotherapeutika als Komplex zu verabreichen.

Schon Goethe formulierte „Das Ganze ist manchmal mehr als die Summe der Teile“. Besonders in der Medizin trifft diese Weisheit zu. Bei einer medikamentösen Therapie wird oft nur ein spezielles Symptom (z. B. hoher Blutdruck) reduziert. Subjektives Befinden, seelisches und geistiges Gleichgewicht, sozialer Status, Stress und viele andere Einflussfaktoren spielen jedoch bei Krankheiten eine große Rolle und werden durch eine symptombezogene Behandlung kaum erfasst. Zudem verursachen Medikamente, durch ihre Nebenwirkungen, weiterführende Probleme.

Allerdings soll hier nicht der Eindruck erweckt werden, dass Medikamente grundsätzlich schädlich sind. Im Gegenteil, Medikamente retten Leben und sind mit verantwortlich für die Zunahme der Lebenszeit von uns Menschen. So waren bakterielle Infektionen bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts oft tödlich. Erst durch die Einführung

der Antibiotika konnten bakterielle Infektionen erfolgreich bekämpft werden.

Leider werden heutzutage Medikamente aber nicht nur bei schweren Krankheiten für eine beschränkte Zeit eingesetzt. Stattdessen werden viele Menschen über Jahre mit zum Teil bis zu zehn verschiedenen Medikamenten versorgt. Tatsächlich ließe sich in vielen Fällen einiges an Medikamenten einsparen, wenn die Vitalstoffversorgung der Bevölkerung optimiert werden würde und Phytotherapeutika zum Einsatz kämen.

Wie erklärt sich der Vitalstoffmangel in Deutschland?

Mangel im Überfluss

Viele Studien belegen den (Vitalstoff-)Mangel im (Nahrungsmittel-)Überfluss in Westeuropa. Selbst wenn man die Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie von 2008 zurate zieht, die lediglich die sehr niedrig angesetzten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) berücksichtigt, erreichen nicht alle Deutschen diese Minimalwerte an Vitalstoffen. Unbeachtet bleiben ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen in den verschiedenen Lebensabschnitten, besondere Ernährungsformen und Menschen mit Krankheit und Medikamenteneinnahmen.

Nahrungsmittelqualität aus Sicht der Vitalstoffe

Es gibt kein Lebensmittel, das alle für den Menschen erforderlichen Nährstoffe im richtigen Verhältnis enthält. Durch Vorbelastung der Böden, Lagerung und industrielle Verarbeitung und so weiter wissen wir nicht, wie viele Vitamine wir uns mit der Nahrung zuführen. Wir wissen nur, dass es viel zu wenige sind.

Durch Genussmittel, Medikamente, Stress und besondere Lebenssituationen ist unser Bedarf starken Schwankungen unterworfen. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz Überangebot und Vielzahl an Nahrungsmitteln.

Natürlich gilt es als erste Maßnahme, die Ernährung zu optimieren, doch viele Men-

schen schaffen das im (beruflichen) Alltagskaum.

Wie wichtig das ist, kann bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nachgelesen werden. Sie erklärt, dass die Hälfte aller Darmkrebsfälle vermieden werden könnten, wenn die Menschen mindestens 30 g Ballaststoffe täglich zuführen würden. Tatsächlich werden vom Durchschnittsbürger in Deutschland nur etwa 10 g pro Tag erreicht. Ähnlich verhält es sich mit den Medikamentenkosten. Auch hier sehen viele Forscher ein Einsparpotenzial von gut 50 Prozent, wenn die Menschen ausreichend mit Vitalstoffen versorgt wären. Zwei Beispiele sollen das verdeutlichen.

Beispiel 1: Volkskrankheit Selenmangel

Selen ist eines unserer wichtigsten Antioxidantien. Fehlt das Spurenelement, können vielfältige Krankheiten die Folge sein. In Deutschland wird mit der Nahrung etwa 20 µg Selen am Tag zugeführt. Für eine gute Gesundheit bräuchten wir aber 100 bis 200 µg Selen am Tag.

Ein erheblicher Selenmangel ist oft bei Menschen mit krankhaft vergrößertem und leistungsschwachem Herz oder bei Menschen mit rheumatischen Beschwerden, ohne Nachweis von Rheumafaktoren, anzutreffen. Typisch für einen Selenmangel ist auch eine verminderte Schilddrüsenfunktion. Hier hilft Selen schnell und zuverlässig, ohne dass eine zusätzlich Hormongabe als Medikament notwendig wird.

Der Satz „Wo Jodmangel, da auch Selenmangel“ ist zwar den Spezialisten bekannt, dringt aber leider nicht in die Öffentlichkeit.

Beispiel 1: Coenzym Q10

Auch das Potenzial von Coenzym Q10 ist in der Bevölkerung unbekannt. Das Vitaminoid kann bis zum 40. Lebensjahr selbst gebildet werden und ist der universelle Energielieferant des menschlichen Organismus. Danach nimmt die Eigenproduktion von Jahr zu Jahr ab.

Speziell stark Energie verbrauchende Organe wie das Herz kommen schnell in einen Energiemangel. Die Folge können Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und Herzleistungsschwäche sein. Anstatt hier

zunächst einen Coenzym-Q10-Mangel auszugleichen, was die Probleme schnell beheben könnte, wird oft eine Vielzahl von Medikamenten eingesetzt.

Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Doch wie kann die tägliche Vitalstoffzufuhr ohne Fachkenntnis und qualitativ gut sichergestellt werden?

Hierzu eignen sich als Basis sehr gut Multivitamin-Produkte, die alle fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) und die wichtigsten wasserlöslichen Vitamine, wie die B-Vitamine und Vitamin C, enthalten sollten. Wichtig ist zusätzlich das bereits erwähnte Spurenelement Selen in organischer Form und das Spurenelement Chrom, ebenfalls in organischer Form, welches den Zuckerhaushalt reguliert. Lediglich das beschriebene Vitaminoid Coenzym Q10 (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold) sollten Menschen mit Herzerkrankun-

gen und über 40-Jährige zusätzlich in einer Dosierung von 100 mg täglich einnehmen.

Studien zur Wirksamkeit von Multivitaminen

In einer Studie an 586 Frauen im Alter zwischen 35 und 74 Jahren konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme von Multivitaminen den Alterungsprozess verlangsamen. In der Untersuchung waren die Telomere (Chromosomenenden, die als Marker für den Alterungsprozess dienen) bei Frauen, die ein Multivitamin einnahmen, um 5,1 Prozent länger als bei Frauen, die keine einnahmen. Telomere verkürzen sich mit jeder Zellteilung. Ist eine Verkürzung nicht mehr möglich, kommt es zum Zelltod und so zu einem Fortschreiten des Alterungsprozesses. Insofern sind längere Telomere ein Indikator für eine Verlangsamung des Alterungsprozesses [1].

Eine Metaanalyse von zwölf Studien zeigt eindrucksvoll, wie wichtig Multivitaminpräparate für den Verlauf einer Schwangerschaft sein können. Hierbei konnten Daten von 30.000 Schwangeren erhoben werden, die entweder nur ein Placebo erhielten, ein Folsäure-Eisen- oder ein Multivitaminpräparat.

In dieser Metaanalyse schnitt das Multivitaminpräparat am besten ab, denn es schützt nicht nur vor Neuralrohrdefekten (Querschnittslähmung des Kindes von Geburt an, offener Rücken des Fötus), sondern vermindert das Risiko eines zu niedrigen Geburtsgewichtes erheblich [2]. So gesehen wäre es sinnvoll, Schwangeren nicht nur ein Folsäurepräparat oder einen B-Komplex zu verordnen, sondern eine komplette Basisversorgung mit Vitalstoffen anzubieten.

Zusammengefasst gilt, dass eine Nahrungsergänzung mit Multivitaminen grundsätzlich für jeden Menschen sinnvoll und dauerhaft zu empfehlen ist. Vitalität und Gesundheit bleiben erhalten oder werden verbessert und der Medikamentenverbrauch kann oft deutlich reduziert werden. Wichtig ist es auf gute Qualität zu achten, denn nicht jedes in Deutschland erhältliche Produkt erfüllt die gleichen Standards.



Nathalie Schmidt

Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinierten Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und hat mit Dr. Edmund Schmidt vier Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht sowie zusätzlich fünf Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen.

Kontakt:

Praxis Dr. Schmidt
Hubertusstraße 2
85521 Ottobrunn
Tel.: 089 / 62987120
www.Energie-Lebensberatung.de
facebook.com/Vitalstoffinformation



Dr. med. Edmund Schmidt

Seit 1996 ist Dr. med. Edmund Schmidt als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Er ist überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten.

Kontakt:

Praxis Dr. Schmidt
Hubertusstraße 2
85521 Ottobrunn
Tel.: 089 / 62987120
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de
www.ensign-ohg.de

Stellenwert der Phytotherapeutika

Wenn eine Krankheit eingetreten ist, können pflanzliche oder auch allopathische Arzneimittel oft vor einer Medikamentengabe eingesetzt werden. Bei den pflanzlichen Arzneimitteln gibt es drei Einsatzmöglichkeiten:

1. Mittel der ersten Wahl, wenn kein Medikament mit derselben Wirkung existiert.
2. Ersatz von chemischen Medikamenten, wenn das pflanzliche Arzneimittel ein Medikament zu 100 Prozent ersetzen kann.
3. Ergänzung und Wirkungsverbesserung von chemischen Medikamenten. Ziel ist es, synthetische Medikamente einzusparen, um das mögliche Nebenwirkungsrisiko zu minimieren.

Im Gegensatz zu pharmakologischen Präparaten enthalten Heilpflanzen meist nicht nur einen, sondern eine ganze Reihe an Wirkstoffen, die eine Krankheit bekämpfen können. Die Darreichungsformen bei Phytotherapeutika sind dabei sehr vielfältig: Tropfen, Öle, Tabletten, Zäpfchen, Tees, Salben, Inhalationslösungen und viele andere. Bis eine Wirkung eintritt dauert es länger, daher ist es meist sinnvoll, diese als

längere Kur einzunehmen – oder auch dauerhaft.

Pflanzliche Arzneimittel sind allerdings in der Notfallmedizin den synthetischen Medikamenten unterlegen und sollten dort nicht zum Einsatz kommen.

Herz und Weißdorn

Bei vielen Herzerkrankungen gibt es hochaktive Phytopharmaka. So können Weißdornextrakte die Herzkraft steigern, die Herzfrequenz regulieren und den Sauerstoffverbrauch des Herzes auf natürliche Weise senken. Bei nervösen Herzbeschwerden haben sich Crataegus-Präparate gut bewährt. Zusammen mit den Pflanzenbegleitstoffen aus der Gruppe der Flavonoide, lässt sich hiermit ebenfalls die Herzkraft steigern.

Weißdorn hat sich besonders bei der Herzschwäche (Insuffizienz) als Therapeutikum bewährt. Gemeinsam mit Coenzym Q10 steigert es die Herzkraft nachweisbar und ist im Gegensatz zu vielen Medikamenten sehr gut verträglich.

Wechselwirkungen

Phytotherapeutika als pflanzliche Heilmittel und Vitalstoffe ergänzen sich in ihren Wirkungen. Da viele Vitalstoffe medikamentenähnlich wirken, kommt eine Kombination von Phytotherapeutika mit Vitalstoffen auf natürliche Art an die Wirkung von chemischen pharmazeutischen Medikamenten heran.

Der große Vorteil von Phytotherapeutika und Vitalstoffen ist, dass Sie zusätzliche positive Wirkungen für die Gesundheit unseres Körpers haben. Gleichzeitig verursachen sie in normalen Dosierungen keine Nebenwirkungen wie pharmazeutische Medikamente. Aus diesem Grund sind keine zusätzlichen Medikamente zur Behandlung von Nebenwirkungen erforderlich.

Nebenwirkungen?

Die in der Phytotherapie verwendeten pflanzlichen Arzneimittel können im Einzelfall zu Nebenwirkungen führen. Um mögliche Risiken und Komplikationen gering zu halten, müssen Phytotherapeutika – ebenso wie künstlich beziehungsweise chemisch hergestellte Medikamente – die Bestimmungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklich-

keit erfüllen. Der Einsatz von Phytotherapeutika sollte daher immer in Absprache mit dem Arzt erfolgen, der auch die Behandlung der Krankheit koordinieren muss.

Vitalstoffe verursachen in normaler Dosierung keinerlei Nebenwirkungen. Die gelegentlich anzutreffende Therapieempfehlung einiger Therapeuten, Vitalstoffe in Megadosen zu verabreichen ist hingegen unsinnig und zum Teil auch gefährlich. Denn die positiven Wirkungen der Vitalstoffe (z. B. Antioxidantien) können bei Megadosen in negative Wirkungen umgekehrt werden, sodass sie dann oxidativ wirken. Menschen, die Blutverdünner einnehmen müssen, sollten bei Einnahme von Vitalstoffen ihren Arzt verständigen, da einige die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten verstärken können.

Unterschätztes Phytotherapeutikum

Wasser kennen wir bisher nur als Getränk und benutzen es täglich zur Reinigung. Es stillt jedoch nicht nur unseren Durst, sondern hat viele gesundheitsfördernde und sogar heilende Wirkungen. Bekannt ist, dass sogenannte freie Radikale unsere Gesundheit beeinträchtigen und durch körpereigene Radikalfänger abgewehrt werden können. Überwiegen die freien Radikale im Körper, kommt es zu Krankheiten und einer Leistungsschwäche. Um ein freies Radikal zu entgiften, werden Elektronen benötigt. Die können durch frische Nahrungsmittel und vor allem durch vitales Wasser bereitgestellt werden.

Der renommierte Chemiker und Wasserforscher Dr. Walter Medinger erklärt den Zusammenhang folgendermaßen: „Die Fähigkeit vitaler Lebensmittel und vitalen Wassers, den Körper mit einer „Elektronendusche“ zu versorgen, beruht auf der Ausbildung besonders geordneter Strukturen im Wasser. Jedes Wassermolekül lässt sich aufgrund seiner hohen elektrischen Polarität mit einer Antenne vergleichen, die in der Lage ist, elektromagnetische Schwingungen aufzunehmen und wieder abzugeben. Die besonderen Eigenschaften des Wassers beruhen auf der Bildung sogenannter Cluster, aus einigen wenigen bis zehntausenden Wassermolekülen, die durch elektrostatische Kräfte (Abstoßung gleichnamiger, Anziehung ungleichnamiger Pole) zusammengehalten werden. Da das einzelne Wassermolekül Billionen Schwingungen in der Sekunde ausführt, haben die gewöhnlichen Cluster nur eine sehr kurze Lebensdauer.

Mit vitalem, qualitativ gutem Wasser (Arteserquellwasser) haben wir die Möglichkeit, unnötige freie Radikale aus unserem Körper ohne hohe Kosten zu entfernen. Damit ist Wasser ein hochpotentes und einfach zu nutzendes Phytotherapeutikum. Mit Wasser können wir Krankheiten positiv beeinflussen sowie Gesundheit und Vitalität erhalten. Vitales Wasser ist unbehandelt, ohne schädigende Informationen und umsichtig abgefülltes Quellwasser. Die Lagerung sollte nur in Glasflaschen erfolgen, denn durch den Füllvorgang unter Hochdruck in Plastikflaschen gelangt Mikroplastik in das Wasser.“ ■

Literaturhinweis

- [1] Xu Q. et al., *Multivitamin use and telomere length in women*, *Am J Clin Nutr.* 2009; 89: 1857–1863
 [2] Shah PS et al., *Effects of prenatal multimicronutrient supplementation on pregnancy outcomes: a meta-analysis*, *CMAJ*, 2009 June 9; 180(12): E99–108