

Gesundheit gibt es nicht beim Weihnachtsmann

Vorbeugen mit Naturheilkunde - Wie können Patienten ihre Gesundheit aktiv beeinflussen.

Weihnachten	2
Gesundheit	2
Gesundheitswissenschaftliche Definition	2
Salutogenese	2
Biologische Sicht	3
Stoffwechsel	3
Erhalt der Homöostase	3
Reiz-Reaktions-System	3
Nervensystem	4
Adaptation	4
Temperatur	5
Licht	5
Zirkadianer Rhythmus	5
Vitamin D	6
Immunsystem/Darm	7
Gesundheit erhalten/Wiederherstellen	8
Kohärenz	8
Nerven	8
Stoffwechsel	9
Ernährung = Nahrung x Verdauung	9
Darm / Immunsystem	9
Verteilung	10
Ausleitung	10
Adaptation	10
Temperatur	10
Licht	11



Weihnachten

Weihnachten ist ein Fest, an dem wir uns Freude schenken und Gesundheit wünschen. Aber der Wunsch alleine macht uns nicht gesund. Gesundheit kann man weder kaufen noch verschenken, Gesundheit muss man sich erarbeiten.

Gesundheit

Wir alle streben nach Gesundheit, aber was ist das? Es gibt verschiedene Definitionen, die sich aus verschiedenen Blickwinkeln ergeben.

Die Gesundheit des einzelnen Menschen bezieht sich auf das körperliche und geistige Wohlbefinden oder die psychische und physische Funktions- und Leistungsfähigkeit.

Gesundheit ist Gegenbegriff zu Krankheit und beschreibt einen wünschenswerten Normalzustand. Der Begriff Gesundheit kann sich auch auf ein Kollektiv, z.B. die Bevölkerung beziehen und beschreibt damit das Ausmaß einer geringen Krankheitslast der Bevölkerung.

Die Definitionen von Gesundheit ist abhängig vom Blickwinkel:

Friedrich Nietzsche

(Philosoph)

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Talcott Parsons

(Soziologe):

„Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben für die es sozialisiert worden ist.“

Hurrelmann

(Sozial- und Gesundheitswissenschaftler)

Gesundheit ist ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist. Gelingt das Gleichgewicht, dann kann dem Leben Sinn und Freude abgewonnen werden, es ist eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenzen und Leistungspotentiale möglich,

und es steigt die Bereitschaft, sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren.

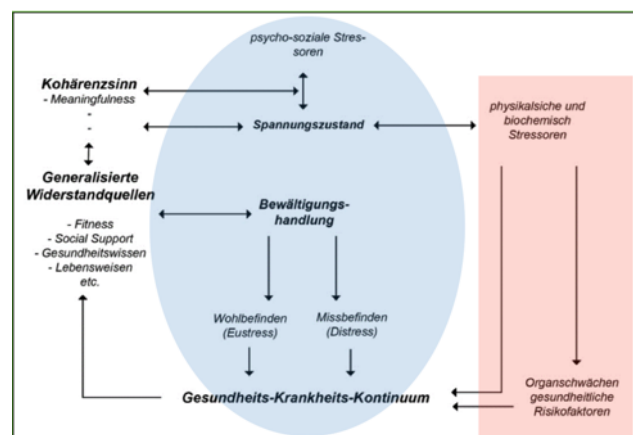
Gesundheitswissenschaftliche Definition

WHO:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Salutogenese

(Antonovsky, Medizinsoziologie)



Das psychosoziale Modell unterscheidet krankmachende Risikofaktoren und gesundheitsunterstützende Schutzfaktoren und beschreibt einen Kohärenzsinn. Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen reagieren kann. Er aktiviert die für diese spezifischen Situationen angemessenen Ressourcen.

Ein Mensch mit einem gering ausgeprägten Kohärenzgefühl wird hingegen Anforderungen eher starr und rigide beantworten, da er weniger Ressourcen zur Bewältigung besitzt beziehungsweise wahrnimmt.

Gesundheit wird nicht als normaler, passiver Gleichgewichtszustand (Homöostase) und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als labiles, aktives und sich dynamisch regulierendes Geschehen (Heterostase) und als einer der extremen Pole auf dem Kontinuum von Krankheit und Gesundheit verstanden.

Die Salutogenese setzt Gesundheit mit psychosozialen Stressoren in Verbindung und macht Gesundheit vom „**Kohärenzgefühl**“ abhängig, also einem Gefühl. Der



Kohärenzsinn kann mit „**Vertrauen** in die Zukunft“ übersetzt werden und impliziert eine Haltung. Diese Haltung aktiviert die für die Situation angemessenen Ressourcen, auch der Selbstheilung.

Das Kohärenzgefühl lässt das eigene Leben verstehbar, bewältigbar und sinnhaft erscheinen.

Aus dieser Sichtweise muss man folgern, dass fehlende Gesundheit durch die Entwicklung eines Kohärenzgefühls geheilt werden könne. In dieser Definition sind Nahrung, Arzneimittel, äußere Umstände als Faktoren in Richtung Gesundheit oder Krankheit zunächst nicht enthalten.

Darüber hinaus erfasst die Salutogenese nur einen Teil der Gesundheit, denn auf Pflanzen oder Tiere, denen das Prinzip Glaube und Hoffnung nur schwer angedichtet werden kann, lässt sich der Begriff nicht anwenden.

Biologische Sicht

Die Biologie versteht Leben als ein Fließgleichgewicht aus Stoffaufnahme und Abgabe veränderter Stoffe (Stoffwechsel). Fließgleichgewicht ist eine andere Definition für Homöostase, die in einem engen Bereich eingestellt wird.

Stoffwechsel

Leben = Fließgleichgewicht = Stoffwechsel

<p>Der Mensch ist ein</p> <ul style="list-style-type: none">➔ selbstorganisiertes,➔ wachsendes,➔ fortpflanzungsfähiges,➔ lernfähiges➔ Reiz-Reaktionssystem	<p>Es gibt es eine Vielzahl an Aufgaben, die zur</p> <ul style="list-style-type: none">➔ richtigen Zeit➔ in der richtigen Weise mit der➔ notwendigen Stärke <p>ausgeführt werden müssen.</p>
--	--

Dazu muss der Mensch (die Zelle)

- die Situation erkennen,
- die Reaktionsrichtung bestimmen,
- die Kraft der Reaktion dosieren.

Manche Organismen können vorübergehend in einer Starre verbleiben (Sporen), die ohne Stoffwechsel über Jahre inaktiv sind und bei günstigen Lebensbedingungen wieder Stoffwechsel betreiben. Damit das möglich ist, müssen sie die Umwelt auch im Zustand der Inaktivität wahrnehmen bzw. auf die Umweltbedingungen reagieren können. Um ein Lebewesen zu charakterisieren muss auch die Fortpflanzung in die Definition mit aufgenommen werden.

Lebewesen sind in der Lage Nachkommen zu erzeugen. Dabei muss nicht das Individuum dazu fähig sein, aber die Art (Bienenarbeiterinnen vermehren sich nicht).

Ein Lebewesen wie der Mensch entwickelt sich aus einem Embryo, wird geboren, wächst und verändert sich Zeit seines Lebens. Er ist in der Lage Nachkommen zu erzeugen und Wissen weiterzugeben. Das Gehirn entwickelt sich durch Problemlösungen und diese Lösungsstrategien erzeugen eine innere Haltung, die für den Kohärenzsinn wichtig ist.

Erhalt der Homöostase

Jede Ebene bis zur kleinsten Zelle des Menschen ist darauf angewiesen auf Veränderungen von aussen und innen zu reagieren. Dabei sollen sich weder die Zelle noch ihre Nachbarzellen wesentlich verändern. Deshalb müssen Veränderungen wahrgenommen und eine Reaktion zum Erhalt der Homöostase eingeleitet werden. Diesen Zustand kann man als gesund definieren und Abweichung vom Gleichgewicht als Krankheit. Fehler können an allen Aspekten der Reaktionskette entstehen: Wahrnehmung, Interpretation, Richtung und Kraft einer Reaktion.

Die Reaktionsfähigkeit des Stoffwechsel kann durch „Adaptation“ verändert werden. Je nach Bedarf können Zellen vermehrt oder Eigenschaften verändert werden.

Reiz-Reaktions-System

Im Nahbereich, in der Zelle, sind es Enzyme, deren Arbeitgeschwindigkeit durch Substrat, Produkt oder andere Substanzen (u.a. Hormone) beeinflusst wird. Spezialisierte Zellen sind in Organen gebündelt und Dienstleister für andere Zellen.

Die meisten der Vorgänge finden unbewusst statt. Damit können wir Gesundheit als ein System beschreiben, das auf innere und äußere Veränderungen jederzeit so reagiert, dass das System im Gleichgewicht verbleibt.

Oder wieder etwas zergliedert: Für den Erhalt der Homöostase muss jede **Veränderung wahrgenommen** werden, dann muss die **richtige Reaktion** in der **richtigen Stärke** erfolgen. Jedermal, wenn einer dieser drei Aspekte nicht wunschgemäß arbeitet ist die Homöostase gefährdet.



Gesundheit	= richtige Reaktion
Krankheit	= überschießende oder Folge von schwacher Reaktion

Am Ende ist diese Definition in Teilen konkreter und in anderen weniger konkret als die Salutogenese. Auf den ersten Blick wird die psychosoziale Komponente ausgeklammert, die im weiteren Verlauf ergänzt wird, denn das Nervensystem koordiniert in Organen gebündelte spezialisierte Zellen, die Dienstleister für andere Zellen sind.

Nervensystem

Unsere fünf Sinne dienen der Fernwahrnehmung (Auge, Ohr, Nase) und der Nahwahrnehmung (Zunge, Haut). Sie informieren uns wo wir Nahrung finden und über die Beschaffenheit bzw. den Nährwert der Nahrung.

Schon das sich entwickelnde Gehirn des Ungeborenen nimmt Signale seiner Muskeln und Nerven wahr. Ein Neugeborenes kann aber weder richtig sehen oder hören oder seine Arme und Beine gezielt bewegen. Es nimmt zwar alles wahr, hat dafür aber noch keine Bedeutung. Die Bedeutung der elektrischen Signale der Nerven muss erst erlernt werden. Im Gehirn kommen elektrische Signale der Rezeptoren über die Nervenzellen zusammen und das Gehirn lernt durch Erfahrung Tastempfinden, Geschmack, Geruch, Geräusch und Aussehen miteinander zu verbinden und lernt Gruppen von Eigenschaften. Es lernt welche Signale zusammen gehören und welche unwichtig sind. Es lernt durch Beobachtung und kopiert Verhalten seiner Mitmenschen.

So erzeugt das, was wir wahrnehmen, ein Abbild im Gehirn, welches mit Gefühle verbunden wird. Erfahrungen werden zur Basis unserer Handlungen (Lösungsstrategien) und auch Erwartungshaltung, sowohl im Sinne einer geistigen als auch im Sinne einer körperlichen Haltung. Diese innere Realität wird durch Reize von aussen modifiziert und gefestigt. Unser Handeln, Gefühle und die Reaktionen des Stoffwechsels sind Spiegel dieser inneren Realität.

Adaptation

Der Körper ist flexibel und lernt das, was er häufiger benötigt, verlernt aber, was er selten benötigt. So können Fähigkeiten erworben werden und andere verloren

gehen. Das Bestreben ist immer, möglichst wenig Energie aufzuwenden.

Adaptation

Phänotypische Adaptation

- funktionelle Reaktionen des Organismus ohne Änderung der genetischen Information.
- = Homöostatische Adaptation - Regelsysteme halten Variable bzw. Parameter in einem bestimmten, als physiologisch anzusehenden Bereich. Dies ist das Prinzip der **Halte-regelung**.
- u.a. **Körpertemperatur, Blutdruck**, der Osmolalität, Körperhaltung, **genetische** Information.

Modulative Adaptation

- Optimierungsstrategien führen zu (längerfristig reversiblen) Verschiebungen der Wertebereiche, zu **Veränderungen physiologischer Funktionen** (Folgerelung).
- u.a. Enzyminduktion, **Stressantworten**, Veränderungen des Blutvolumens, Trainingseffekte, Lernvorgänge im Nerven- oder Immunsystem.

Genotypische (modifikatorische) Adaptation

- Änderungen im Erbgut - über Generationen bleibenden Anpassung an die Umwelt und dadurch resultierende Selektionsvorteile. u.a. **Epigenetik**

Interaktive Adaptation

- Zusammenwirken mehrerer Individuen innerhalb oder über die Grenzen von Populationen und Arten. **Höhere Effizienz** oder **Symbiose**
- Solche Muster lassen sich u.a. im **Darm** und in menschlichen Sozialgefügen feststellen.

Globale Adaptation

- Zusammenwirken von Lebewesen im Maßstab von Biomen und der Heliosphäre als Ganzem.

Auch der Körper adaptiert sich an seine Umwelt und verändert seine Möglichkeiten mit den Erfahrungen. Alle physischen, auch zelluläre und intrazelluläre „Erfahrungen“ führen zu Anpassungen, die in anderer Umgebung krankhaft sein können. Es ist daher denkbar, dass generell Erfahrungen (Informationen) auf jeder Ebene (nicht nur neural gesteuert) krankhafte Veränderungen, erzeugen und rückgängig machen können (Lernerfolg, Hormesis); solange der Körper in der Lage ist, einen therapeutischen Reiz zu erkennen, wahrzunehmen und zu reagieren.

Das Nervensystem verbindet die Organe und verteilt übergeordnete Aufgaben. Ob wir uns gut fühlen oder Stress haben, nervös oder zufrieden sind, beeinflusst ebenfalls den Stoffwechsel. Stress und Überforderung sind z.B. Formen der Angst. Angst verändert den Stoffwechsel um den Körper auf Flucht oder Kampf vorzubereiten. Stresshormone werden ausgeschüttet, mehr Zucker in das Blut ausgeschwemmt, die Durchblutung der Muskeln verstärkt, die Blutgerinnung angekurbelt und so fort. Dabei werden anabole Komponenten des Stoffwechsels wie z.B. der Darm vernachlässigt und eine verminderte Durchblutung sorgt für einen Vorteil der anaeroben Bakterien im Darm. Alles das belastet den Stoffwechsel und kann die Gesundheit dauerhaft schädigen, weil z.B. notwendige Reparaturen aufgeschoben werden.

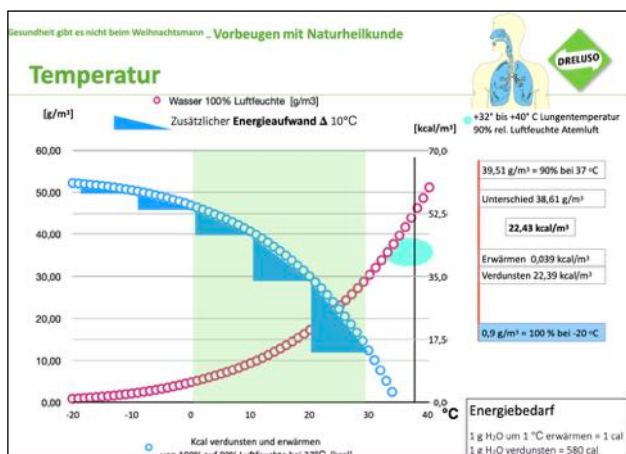
Das Nervensystem hat damit einen nicht unerheblichen Anteil am Stoffwechsel, denn Wahrnehmung und Inter-

pretation führen zu einem Gefühl, das unsere Gesundheit stärken oder schwächen kann. Auf diese Weise finden wir auch in der Biologie einen Ansatzpunkt, warum das Kohärenzgefühl für die Gesundheit wichtig ist.



Temperatur

Für den Energiestoffwechsel wird ständig Sauerstoff aus der Luft über die Lunge aufgenommen und Kohlendioxid abgegeben. Damit die Atemluft über die für den Gasaustausch sehr große Oberfläche der Lunge die Körpertemperatur nicht verändert, muss die Atemluft entsprechend gekühlt oder erwärmt werden. Auch muss die Luftfeuchte etwa 90% betragen, damit die für den Gasaustausch sehr dünnen Epithelien nicht austrocknen und spröde werden.

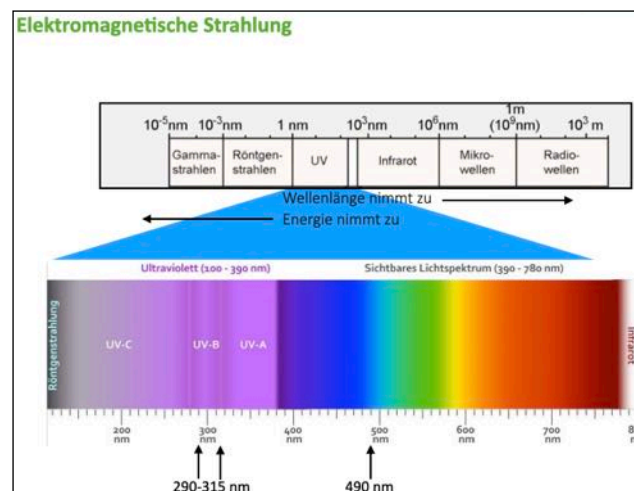


Im Winter sind die Temperaturen üblicherweise geringer und das heißt auch, dass die Luft weniger Wasser transportieren kann. Muss die Atemluft erwärmt werden, muss sie gleichzeitig auch befeuchtet werden. Deshalb muss die Schleimhaut der Nase im Winter besser durchblutet sein und mehr Wasser verdunsten, was mehr Energie erfordert.

Um die Reaktion auf Temperaturänderungen zu trainieren hat sich das Abhärten mit Kalt- und Warmanwendungen im Wechsel (u.a. Sauna) bewährt.

Licht

Auch Licht hat eine direkte physiologische Bedeutung. Licht ist der sichtbare Bereich der elektromagnetischen Wellen zwischen Mikrowellen und Radiowellen mit weniger Energie und Röntgenstrahlen sowie Gammastrahlen mit sehr viel Energie.



Alle Energie, die der Mensch zum Leben benötigt stammt letztlich aus der Sonne. Pflanzen nutzen die Energie der Sonnenstrahlen und binden sie mit Kohlendioxid und Wasser zu Energieträgern [Kohlenhydrate = Zucker; Kohlenwasserstoffe = Fett] und Sauerstoff. Aber nicht nur für die Pflanzen ist Licht wichtig, es kontrolliert auch unseren Tagesrhythmus und Stoffwechsel und ist von erheblicher Bedeutung für das Wohlbefinden. Besonders im Winter, wenn die Tage kurz sind, spüren wird den Mangel an Licht deutlich.

Zirkadianer Rhythmus

Der Stoffwechsel arbeitet nicht kontinuierlich und hat Arbeits- und Ruhezeiten. So wie Atmung und Herz rhythmisch arbeiten, werden viele Organfunktionen von einer zirkadianen Uhr gesteuert. Die Synchronisation und Anpassung an den Tagesrhythmus geschieht durch Photorezeptoren in der äußeren Körnerschicht der Retina. Dort wird das Photopigment Melanopsin mit blauem Licht (ca. 490 nm Wellenlänge) angeregt und steuert die zirkadiane Uhr im Hypothalamus. So koordiniert das Licht periodisch

wechselnde Körperfunktionen wie Blutdruckschwankungen, Hormonsekretion, Körpertemperatur, Herzfrequenz und Urinproduktion. Blaues Licht macht wacher, weshalb blaues Licht vor dem Schlafengehen gemieden werden sollte (Bildschirmlicht). Die Symptome fehlender Synchronisation der zirkadianen Uhr werden beim Jetlag deutlich. Dazu gehören eine verminderte Leistungsfähigkeit, starke Müdigkeit bei gleichzeitig vorhandenen Schlafstörungen, oftmals in Verbindung mit leichten Stimmungsschwankungen und Tendenz zu Depressivität.


Durch die wechselnde Tageslänge - in Folge des Jahreszeiten-Wechsels - ist eine ständige Resynchronisation der Inneren Uhr notwendig. So wie manche Bäume im Herbst ihre Blätter fallen lassen, gelangt auch unser Stoffwechsel bei kürzeren Tagen in einen Ruhemodus. Leider passt das nicht in unseren Alltag, der Winter wie Sommer die gleichen Arbeits- und Ruhezeiten vorsieht.

Vitamin D

Vitamin D

Vitamin D = Calcitriol = Hormon, Synthese mit UVB-Licht in der Haut

- 290 - 315 nm
- Ganzjährig nur zwischen den 35. Breitengraden (z.B. Afrika)
- Deutschland liegt zwischen 47. und 55. Breitengrad (UV-B nur ca. März-Oktober)



Vitamin D (Calcitriol) ist ein - nur aus historischen Gründen Vitamin genanntes - Hormon. Für die Eigensynthese wird UV-B-Strahlung der Wellenlänge 290 - 315 nm benötigt, die ganzjährig nur in Regionen zwischen den 35. Breitengraden vorkommt, also z.B. in Afrika. Auch Spanien liegt bereits nördlicher und Deutschland zwischen dem 47. und 54. Breitengrad Nord. Wenn die Sonne weniger hoch über dem Horizont steht muss das Licht mehr Luft durchqueren und UV-Licht wird dabei durch Diffusion abgelenkt. Zur Synthese wird nur sehr wenig UV-B Strahlung benötigt, im Sommer reichen zur Mittagszeit schon ca. 10 Minuten Bestrahlung auf Gesicht und Händen. Üblicherweise wird

deshalb in Frühjahr, Sommer und Herbst ausreichend Vitamin D produziert um auch in den Wintermonaten nicht in einen Mangel zu geraten. Im Blut hat Vitamin D eine Halbwertszeit von bis zu 4 Monaten, so dass sich die Konzentration über den Winter nur halbiert.

Vitamin D

Vitamin D = Calcitriol = Hormon, Synthese mit UVB-Licht in der Haut

- 290 - 315 nm
- Ganzjährig nur zwischen den 35. Breitengraden (z.B. Afrika)
- Deutschland liegt zwischen 47. und 55. Breitengrad (UV-B nur ca. März-Oktober)
- Im Sommer sind 10 Minuten Licht auf Gesicht und Hände ausreichend zur Synthese
- Halbwertszeit im Blut bis zu 4 Monate (Vorrat reicht über den Winter)
- verbessert die Kalziumaufnahme aus dem Darm
- fördert die Rückresorption von Kalzium und Phosphat in der Niere
- Calcitriol stimuliert die Osteoblasten (Einbau von Kalzium und Phosphat in Knochen)
- Calcitriol ist Antagonist von Parathormon

Parathormon

- stimuliert die Osteoklasten (Abbau von Kalzium und Phosphat aus Knochen)
- die Ausscheidung von Bikarbonat und Phosphat über die Nieren wird erhöht
- die Rückresorption von Kalzium verringert
- stimuliert die Synthese von Vitamin D

Risikogruppen für einen Vitamin D Mangel sind Menschen mit chronischen Erkrankungen der Leber, der Niere und des Magen-Darm-Traktes sowie ältere immobile Menschen, Menschen mit dunklem Hauttyp und traditionell verschleierte Menschen. Eine besondere Risikogruppe sind Säuglinge, die aufgrund der dünnen Haut und der unzureichenden Hitzeregulation nicht direkt dem Sonnenlicht ausgesetzt werden sollen. Deshalb wird für Säuglinge in Deutschland die Gabe von Vitamin-D-Tabletten zur Rachitis-Prophylaxe bis zum zweiten erlebten Frühsommer, das heißt je nach Geburtszeitpunkt für 12 bis 18 Monate, empfohlen.

Im Stoffwechsel ist Vitamin D (Calcitriol) ein Antagonist des Parathormons. Calcitriol stimuliert die Osteoblasten um Kalzium und Phosphat in Knochen einzubauen, es verbessert die Kalziumaufnahme aus dem Darm und fördert die Rückresorption von Kalzium und Phosphat in der Niere.

Das Parathormon dagegen stimuliert die Osteoklasten und fördert den Abbau von Kalzium und Phosphat aus den Knochen in das Blut. In den Nieren wird die Ausscheidung von Bikarbonat und Phosphat erhöht sowie die Rückresorption von Kalzium verringert. Darüber hinaus stimuliert es die Synthese von Vitamin D.

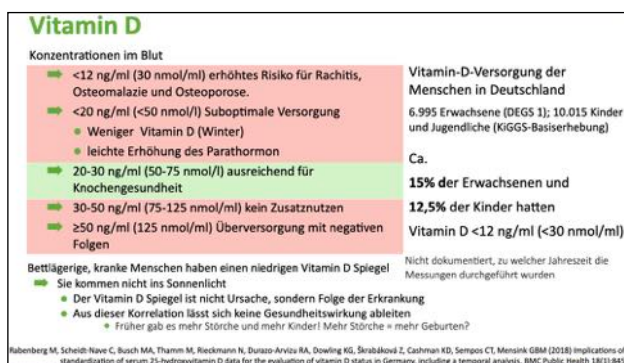
Beide Vitamine stabilisieren den Kalziumgehalt im Blut. Um die Homöostase von Kalzium im Blut aufrecht zu



erhalten führt ein Absinken des Vitamin D in Wintermonaten zu einer leichten Erhöhung des Parathormons.

Dem Vitamin D werden viele weitere Eigenschaften zugeschrieben, hauptsächlich weil Kalzium und Phosphat auch im Energiestoffwechsel eine Rolle spielen und damit Einfluss auf fast jeden Stoffwechsel haben.

Der von wissenschaftlichen Fachgesellschaften für die Knochengesundheit als wünschenswert angesehene Vitamin-D-Spiegel im Blutserum liegt bei 20 Nanogramm pro Milliliter (50 nmol/l) und höher. Um vor den ersten UV-B Strahlen im Frühjahr einen Blutspiegel von mindestens 12 ng/ml zu besitzen, sollte der Blutspiegel vier Monate zuvor, im Oktober, mindestens 25 ng/ml betragen.



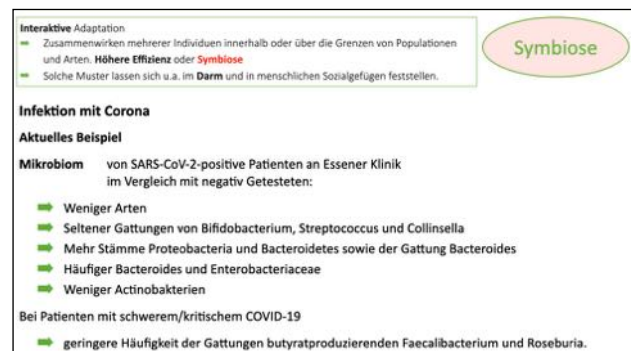
Von einem Vitamin-D-Mangel gehen diese Fachgesellschaften erst bei einem Vitamin-D-Blutserumspiegel unter 12 Nanogramm pro Milliliter (30 nmol/l) aus. In Deutschland trifft das nach einer Erhebung des RKI auf ca. 15% der Erwachsenen und 12,5% der Kinder zu¹. Die einfachste Art einen niedrigen Vitamin D Spiegel zu erhöhen ist die Substitution. Natürlicher wäre die Anwendung von UV-B-Licht, wie es für Terrarien angeboten wird. Hier ist aber die Gefahr eines Sonnenbrandes hoch, so dass es bisher in Deutschland keine zur Vitamin D Synthese zugelassene Lichtquelle für medizinische Zwecke gibt. Die Tageslichtlampen, als Stimmungsaufheller bei Winterdepression, enthalten blaues Licht aber keinen Anteil an UV-B und sind genau so wenig geeignet wie Solarien die kein UV-B enthalten und mit UV-A die Melaninbildung fördern, was die Vitamin D Synthese durch UV-B Strahlen behindern kann.

Weil Vitamin D ein Hormon ist, sollte man vor einer Substitution den Bedarf im Labor abklären.

Immunsystem/Darm

Das Immunsystem ist bedingt durch die aktuelle Pandemie jedem im Bewusstsein und es zeigt sich, dass jeder Mensch mit Corona infiziert werden kann, es aber unvorhersehbar ist, wie der Körper mit dem Virus umgeht. So können auch als gesund angesehene Menschen ohne Vorerkrankung sterben und andere kommen trotz Vorerkrankung ohne große Beschwerden mit der Infektion zurecht. Da dieses Coronavirus zunächst neu war, können wir davon ausgehen, dass das Immunsystem bei allen Infizierten zunächst den Umgang mit dem Virus erlernen musste, wie es durch die Impfung angestrebt wird. Also konnte die unspezifische Immunantwort oder zelluläre Besonderheiten das Virus bei vielen Menschen ausreichend lange in Schach halten, bis die spezifische Abwehr aufgebaut wurde. Je effizienter und schneller das ging, desto weniger konnte das Virus dem Körper schaden.

Weil das Immunsystem sich mit Gefahren durch Stoffe und Mikroben auseinandersetzen muss, steht es in ständiger Kommunikation mit dem Mikrobiom des Darmes. Zu den Stoffen gehören neben Proteinen auch die Viren, denn Viren haben keinen Stoffwechsel und werden von der Wirtszelle vermehrt, sind also entsprechend der Definition keine echten Lebewesen.



Neue Untersuchungen einer Arbeitsgruppe in Essen zeigen im Vergleich zu nicht Covid-Patienten ein ein verändertes Mikrobiom bei Covid-Patienten. Es bleibt

¹ [Rabenberg M, Scheidt-Nave C, Busch MA, Thamm M, Rieckmann N, Durazo-Arvizu RA, Dowling KG, Škrabáková Z, Cashman KD, Sempos CT, Mensink GBM \(2018\) Implications of standardization of serum 25-hydroxyvitamin D data for the evaluation of vitamin D status in Germany, including a temporal analysis. BMC Public Health 18\(1\):845](#)

allerdings offen ob die Veränderungen vor oder mit der Infektion aufgetreten sind.

Die Studie zeigt einen geringeren Artenreichtum und eine Anreicherung der Stämme Proteobacteria und Bacteroidetes sowie der Gattung Bacteroides. Darüber hinaus zeigt sich eine Abnahme von Actinobakterien bei SARS-CoV-2-positiven Patienten im Vergleich mit negativ Getesteten. Die relative Häufigkeit mehrerer Gattungen, einschließlich Bifidobacterium, Streptococcus und Collinsella war bei SARS-CoV-2-positiven Patienten geringer, dagegen die Häufigkeit von Bacteroides und Enterobacteriaceae erhöht. Das Darmmikrobiom von Patienten mit schwerem/kritischem COVID-19 zeigte eine geringere Häufigkeit der Gattungen butyratproduzierenden Faecalibacterium und Roseburia².

Gesundheit erhalten/Wiederherstellen

Um Gesundheit zu erhalten oder wieder herzustellen sollte man also die vielen, wahrscheinlich noch nicht vollständig, aufgeführten Stellglieder der Gesundheit berücksichtigen.

Dazu gehören:

- ➔ Kohärenz im Sinne von Information
- ➔ Stoffwechsel im Sinne von Ernährung
- ➔ Adaptation im Sinne von Training
- ➔ Licht für die Rhythmik des Stoffwechsels
- ➔ Immunsystem im Sinne von Mikrobiom

Kohärenz

Ein wesentlicher Punkt für ein gutes Kohärenzgefühl ist Sicherheit. Jeder Horrormoman funktioniert durch unerklärliche Situationen, die oft durch Verzicht auf wesentliche Informationen erzeugt werden - oder reine Phantasie. Der Geist versucht dann das Unerklärliche zu verstehen und erfindet Plausibilität. Plausibilität oder Verstehen ist wichtig um mögliche Lösungsstrategien zu entwickeln. Plausibilität kann durch die Annahme von Göttern, Geistern, Zauberei oder Wissenschaft erzeugt werden. Durch Wissen oder schon allein das Gefühl zu wissen, wird eine Situation bewältigbar.

Damit ist die Diagnose einer Erkrankung der Anfang jeder Heilung. Das Gespräch, das Interesse an dem Problem und der Wille es gemeinsam zu lösen gibt dem Ganzen einen Sinn.

Für die Gesundheit ist wichtig:		
Kohärenzgefühl	a) Verstehbar b) Bewältigbar c) Sinnhaft	a) Diagnose b) Therapievorschlag c) Plausible Erklärung
Adaptation	a) Nahrung, b) Stimulation c) Training	a) ausgewogen (von allem etwas, von nichts viel) b) Kontakte, Bildung, Musik, Gewürze c) Bewegung, „Basteln“, ...
Licht	a) Mittagssonne auf der Haut b) Tageslichtlampe, blaues Licht c) Winterurlaub in den Bergen, im Süden	
Symbiose	a) Nahrung, b) Durchblutung c) Sekretion	a) ausgewogen (von allem etwas, von nichts viel) b) Bewegung, sauer Vergorenes c) Bitterstoffe

Nerven



Vielfach kann das Nervensystem durch Unsicherheit und Stress besonders angestrengt sein. Dazu kommen dann fehlender Schlaf und das schränkt nicht nur die Regeneration sondern auch das ganze Befinden ein. Für einen gesunden Schlaf ist Schlafhygiene hilfreich. Hat man Probleme mit dem Einschlafen sollte man vor dem Schlafengehen blaues Licht (Monitore, Mobiltelefon) meiden. Man kann auch Rituale üben, die dem Körper später signalisieren, dass er jetzt schlafen soll. Das Einschlafen lässt sich mit Extrakten aus beruhigenden Pflanzen wie Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume in Sedaselect Tabletten unterstützen. Auch homöopathischen Kombinationen wie Sedaselect Tropfen (nervöse Erschöpfung) oder Neuroselect (Aufgeregt) haben einen positiven Einfluss auf die Nerven. Einen

² Johanna Reinold et al.: A Pro-Inflammatory Gut Microbiome Characterizes SARS-CoV-2 Infected Patients and a Reduction in the Connectivity of an Anti-Inflammatory Bacterial Network Associates With Severe COVID-19: Front. Cell. Infect. Microbiol., 17 November 2021 | <https://doi.org/10.3389/fcimb.2021.747816>

Mehrbedarf der Nerven an B-Vitaminen kann man mit Vater Philipps Nervenstärker ergänzen.

Ausführliche Informationen zu den Produkten und welchen Einfluss die Nerven auf den Stoffwechsel nehmen finden Sie im Manuskript zum Webinar „[Nervensache](#)“.

Stoffwechsel

Ernährung = Nahrung x Verdauung

Natürlich sollte die Nahrung so ausgewogen sein, dass dem Körper alle essentiellen Bausteine zur Verfügung stehen. Ein Mangel kann zu mangelnder Reaktionsfähigkeit führen und ein Überschuss kann ebenfalls belasten. Eine bewährte Faustregel für die Ernährung lautet:

- ➔ Von allem etwas, von nichts viel.

So ist es am wahrscheinlichsten, dass dem Körper alle notwendigen Bausteine zur Verfügung stehen und er sich bestmöglich an verschiedene Nahrungsmittel und deren Aufschluss anpassen kann. Von der Leber als Stoffwechselzentrale und Entgiftungsorgan lernen wir, dass alleine die Konzentration über den Nutzen oder Schaden von Stoffen entscheidet.

Neben der Nahrung an sich ist auch die Verdauung für die Verfügbarkeit von Nährstoffen entscheidend. Sicher ist es gut, wenn die Nahrung wenig enthält, das über den Nährwert der Nahrung täuscht. Der Zusatz von Aromen, Geschmacks- und Geruchsstoffen kann einen nicht vorhandenen Nährwert vortäuschen. So verlernt der Körper, den Nährwert von Lebensmitteln mit der Wahrnehmung zu verbinden. Der Appetit auf eine ganz bestimmte Nahrung kann nur dann durch einen Bedarf erzeugt werden, wenn der Nährwert nicht maskiert ist und der Körper gelernt hat, welchen Nährwert eine Nahrung für ihn besitzt.

Spezifische Stoffe wie z.B. Gewürze, Bitterstoffe und andere Naturstoffe senden Signale an die Verdauung.

So ist die Wirkung von Arzneimitteln wie Galloselect N, Gastriselect N zu verstehen. Galloselect N regt die Verdauung an und Gastriselect N nimmt nicht nur Krämpfe bei Magenbeschwerden, es unterstützt den Schutz der Magenschleimhaut vor Magensäure durch Anregung der Schleimbildung. Vater Philipps Magenfreund reduziert die

Gasbildung im Darm und beruhigt eine gereizte Schleimhaut. Auch dazu gibt es ausführlichere Informationen in den Webinaren zu den Themen „[Nervensache](#)“ und „[Stoffwechsel](#)“.



Darm / Immunsystem

Für einen gesunden Darm ist eine vielseitige und ausgewogene Ernährung sinnvoll. Es ist vorteilhaft Konzentrate und große Mahlzeiten zu meiden. Je nach Adaptation und Lebenssituation kann der Bedarf an Nährstoffen individuell verschieden sein. Deshalb kann individuell, selbst bei üblicher Nahrung, sowohl Mangel als auch Überschuss an einzelnen Nährstoffen auftreten.

Für die Gesundheit des Darmes ist eine große Mikrobenvielfalt und eine gute Durchblutung der Darmschleimhaut hilfreich. Generell bedeutet eine gute Durchblutung mehr Energie und damit mehr Kraft zur Reaktion bzw. Anpassung an veränderte Situationen. Für eine gute Durchblutung ist das Herz-Kreislauf Training durch z.B. moderaten Sport und Kalt-Warm-Reize im Wechsel sinnvoll. Ein niedriger pH-Wert verbessert das Milieu im Darm. Da kann Gelum Tropfen einen Beitrag leisten (bindet die starke Base Ammoniak).



Gelum Tropfen sorgen für ein gutes Klima im Darm, auch und weil sie zur Entlastung der Leber dienen. Die Wirksamkeit bei Lebersymptomen wie Müdigkeit und geringe Aufmerksamkeitsdauer und Konzentration zeigt den Einfluss der Leber auf den Energiestoffwechsel. Mit mehr Energie verlieren sich auch manche Symptome des Winterblues.

Gelum Tropfen wurden bereits sehr ausführlich in den Webinaren „[Gelum Tropfen I](#)“ und „[Gelum Tropfen II](#)“ behandelt, die Verdauung im Webinar „[Sodbrennen & Co](#)“.

Um dem Immunsystem alle notwendigen Nährstoffe zuführen zu können gibt es weitere Möglichkeiten wie z.B. Cynobal. In Cynobal sind Vitamin C und Zink mit Kapuzinerkresse kombiniert, welche traditionell zur Infektabwehr genutzt wird.



Mehr zu Cynobal erfahren Sie in den Webinaren zu den Themen [Harnwegsinfektionen](#) und [Atemwegserkrankungen](#).

Verteilung

Zu dem Stoffwechsel gehört nicht nur die Aufnahme aus dem Darm sondern auch die Verteilung über das Herz-Kreislaufsystem.

Zur Kräftigung des Herzens eignet sich Cardioselect® N, insbesondere für ältere Menschen. Bei Störungen der Herz-Kreislaufsystems in Verbindung mit Aufregung sind Corselect N Tropfen eine Option. Patienten mit Venenschwäche ist die Kombination von Pulsatilla und Rosskastanie in Venoselect® N zu empfehlen. Für den Sauerstofftransport und insbesondere bei veganer Ernährung sollten Eisen, Folsäure und Vitamin B12 für die Bildung von roten Blutkörperchen ergänzt werden, z.B. mit Selectafer B12.



Das Thema Herz-Kreislauf wurde im Webinar „[Organe des Stoffwechsels](#)“ behandelt.

Ausleitung



So wichtig wie die Aufnahme und Verteilung von Stoffen ist auch die Ausscheidung von Resten. Zur Unterstützung der Ausscheidung über die Nieren sind spezielle Nieren-, Blasentees und Nephroselect geeignet. Vater Philipps Aktiv Kur enthält neben Pflanzen, die die Ausleitung über die Nieren anregen, viele wichtige Vitamine. Das ist für älteren Personen besonders wichtig und kann auch begleitend zum Fasten empfohlen werden.

Die homöopathischen Komplexmittel Uroselect Tabletten und Urofossat Tropfen können bei Entzündungen der Harnwege die Leiden lindern. Ausführlichere Informationen dazu findet man im Manuskript des Webinars zu „[Harnwegserkrankungen](#)“

Adaptation

So schön sich das bisher beschriebene zusammenfügt, so wissen wir aber auch, dass es kein Yin ohne Yang gibt. Um die richtige Reaktion zu trainieren und den Körper auf schwierige Situationen vorbereiten zu können braucht es Übung und das ist Arbeit. So wie es keine Freude ohne Trauer gibt müssen manche Fähigkeiten erst schwer erarbeitet werden.

Temperatur

Kälte und Hitze können die Gefäße trainieren und bei Bedarf dann schneller reagieren. Das ist das Prinzip des Abhärtens. Das fremdstoffabbauende Enzymsystem der Leber ist lernfähig und wird durch die entsprechenden Fremdstoffe trainiert. Dieses Prinzip finden wir auch im Zusammenhang mit der Hormesis, wenn Stoffe in kleiner

Dosis das Gegenteil der erwarteten Reaktion bewirken, weil der Körper dagegen reagiert.



Viele der naturheilkundlichen Arzneimittel, besonders die homöopathischen Komplexmittel sind Reizmittel, die den Stoffwechsel reizen und die Fähigkeit zur Reaktion trainieren und steigern. Echinacea wird in Phytotherapie und Homöopathie (Toxiselect®) in vergleichbaren Konzentrationen angewendet und kann die Aktivität der Makrophagen steigern. Im Unterschied zu den nur Symptom lindernden Wirkstoffen bei Atemwegserkrankungen kann mit den homöopathischen Komplexmitteln Bronchiselect® und Sinuselect®N die Krankheitsdauer signifikant verkürzt werden³.

Das Thema Hormesis wurde im Webinar „[Reiztherapie](#)“ vorgestellt, die Aufgaben der Atemwege im Webinar „[Infektanfälligkeit](#)“.

Licht

Gegen Winterdepression hilft mehr Licht z.B. durch eine Tageslichtlampe. Im Skiurlaub wird mehr Sonnenlicht vom Schnee reflektiert und dieses Licht kann die Blaurezeptoren stimulieren. Für die Vitamin D Produktion müsste man eigentlich schon nach Afrika, Australien oder Südamerika reisen. In den Bergen ist die Luftschicht dünner und die Strahlung nimmt pro 1000 Höhenmeter um etwa 15 bis 20 Prozent zu. Deshalb ist auch nördlich des 35. Breitengrades im Gebirge die Bildung von Vitamin D bei einem Sonnenbad im November oder Februar doch möglich.

Dr. Martin Diefenbach
 Medizinische Information
 Dreluso Pharmazeutika Dr. Elten & Sohn
 Marktplatz 5
 31840 Hess. Oldendorf

Im Dezember 2021

³ Diefenbach et. al.: ZFA 23 (5) 1997: Erkrankungen der Atemwege - Auswertung einer klinischen Studie bei 258 Patienten