

## SHG Blasenkrebs Zwickau-AKTUELL Oktober 2019

Unser nächster SHG-Treff: Mo, 25.11.2019, 16:00 Uhr, KISS, Z-Eckersbach, Scheffelstraße 42, zum Vortrag von Herrn Prof. Zermann zur Urologischen Reha in mit der SHG PK Z zusammen. Sollte Gesprächsbedarf bestehen ist das in einem separaten Raum möglich; wir können da über Alles reden. So auch über die Weiterarbeit in unserer SHG BK Z ab kommenden Jahr 2020; wer will sich in die Selbsthilfearbeit unserer Gruppe einbringen?

Unser Gr.-Mitglied, Herr Peter Thieme, ist am 10.10.2019 in Chemnitz verstorben; Frau Thieme habe ich bereits mein Beileid ausgesprochen. Die Trauerfeier findet am 01.11.2019 um ~~18~~ Uhr in der Kirche C-Schönau statt. *12:30 Uhr*

Eine aktuelle Informationsmappe zum Thema `Hilfsmittelversorgung Inkontinenz - Aufsaugende Inkontinenz-Hilfsmittel` kann ich gern weitegeben; Interessierte möchten sich bitte bei mir melden.

Die Gr.-Spr-Schulung des SHB Blasenkrebs e.V. Bonn vom 11.-13.10.2019 im AZK Königswinter brachte für mich neue Erkenntnisse zum berufsbedingten Blasenkrebs durch den Vortrag von Herrn Dr.-med. Wolfgang Schöps, FA für Urologie und Gutachter für die Berufsgenossenschaft. Die meisten Anträge scheitern an den Verwaltungshürden. Aber auch der medizinischen Erkenntnisstand beruht auf schulmedizinischen Statistiken, die teils stark von den allgemein bekannten gravierend abweichen bzw. die Schulmedizin auch nicht veröffentlicht, weil sie nicht in ihr System passen. So müssten ca. 80 % der Blasenkrebspatienten (Ta und T1 mit G1) nicht zwingend sofort behandelt werden und könnten auch wie bei Prostatakrebs unter Beobachtung gestellt werden.

Die Sächs. Krebsgesellschaft in Zwickau bietet am 14.-15.11. Sport nach Krebs in Bad Elster sowie Schulungen nach Terminabstimmung zu mobiles Internet & Co im Miteinander-Füreinander e.V., Hölderlinstr. 1, 08058 Zwickau von 9 - 16 Uhr nach Terminvereinbarung.

Der Naturheilverein Chemnitz lädt ein: Do, 14.11.2019, 18:30 Uhr, in die Jugendherberge City Hostel Chemnitz eins, Getreidemarkt 1 zum Thema: Die natürliche Vielfalt von Hanf und seine gesundheitsfördernden Eigenschaften, mit Ref. N. Schirmer, Eintritt: 5 € (Kosten sind aus dem Gruppebudget auf Antrag förderfähig).

Die Vogtlandklinik Bad Elster führt am 16.11.2019 `Gesund & fit durch Herbst und Winter` (Psychologietag) durch.

Die Gesundheitsstiftung im Leben bietet am 19.11.2019, 18:00 bis 19.30 Uhr; den Vortrag "Gesundheitsbewußtsein - Gesundheit als inneres Gleichgewicht auf allen Ebenen", mit Heilpraktiker Dirk Grundmann, Klinik im Leben Greiz/Vogtland im Seminarraum der Gesundheitsstiftung im Leben, Bahnhofstraße 3 (Naturkostladen Lebensquell), 07973 Greiz/Vogtland an gegen eine Spende von 3 €. In der Vorankündigung wird auf den 5. Vogtländischen Kongress für Naturgemäße Biologische Medizin in der Vogtlandhalle Greiz am 28.03.2020 hingewiesen; bitte vormerken.

Das offene Patienten-Cafe für Krebspatientinnen und -patienten in Behandlung oder Nachsorge hat im Universitätsklinikum Carl-Gustav Carus, Haus 31, Seminarraum 1, Dachgeschoß, am 02.12.2019, in der Zeit von 15:30 bis 17:00 Uhr geöffnet. Weiter wird vom UCC im Rahmen `Aktiv in der Nachsorge` geworben für ein Ernährungsprogramm `Gut Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen`. Das Programm findet 1 x wöchentlich von 17:00 bis 20:00 Uhr, Kursdauer 4 Wochen, in der Fetscherstraße 74, 01307 Dresden statt. Das 2. Programm `Bewegungs-Motivationsprogramm - Es sind nicht unsere Füße, die uns bewegen, es ist unser Denken` findet als 6-monatiges Gruppenangebot bei 1 x wöchentlich statt. Interessierte möchten sich im UCC DD melden.

Am 10.12.2019 bietet der Scheffeltreff in der KISS Z.-Eckersbach eine Weihnachtsfeier für Interessierte an.

Ich grüße Sie und wünsche Ihnen eine erträglich guten Gesundheit

*Jürgen Löffler*

Ich prüfe, berichte und empfehle die verschiedensten Inhalte aus Medien, die mir in die Hände kommen, an Hand meiner Erfahrungen nach meiner ärztlich urologischen anerkannten Genesung seit 14 Jahren von Blasenkrebs.

Aus Naturarzt September 2019, S. 3: `Weniger (Essen) ist mehr (Leben). Ein großer Krankenhausbetreiber wirbt in seiner Anzeigenkampagne mit den Claim: "Krankenhaus neu denken". Klingt gut! Und erfreulicherweise finden wir diese gedankliche Öffnung inzwischen in vielen heilkundlichen Bereichen - auch in der Ernährungsmedizin. ... Bleibt nur zu hoffen, dass die Akteure im Mikrokosmos des deutschen Gesundheitswesens mit seinen "Richtgrößen" das auch verstehen lernen. Denn dann müsste man das deutsche Gesundheitswesen an vielen Stellen "neu denken". Da ist angesichts seiner Ineffizienz (im internationalen Vergleich hohe Kosten bei oft nur mäßigen Ergebnissen), an vielen Stellen mehr als überfällig ... Intermittierende Grüße, *Ihr (Dr.-med.) Matejka.*` Die nächsten Zeilen werden die Diskrepanz in unseren Gesundheits-, besser Krankenwesen weiter unterstreichen.

Ebenda, S. 51: `Methadonforschung wird unterstützt. Der Petitionsausschuss des deutschen Bundestages hat am 04. Juli 2019 den einstimmigen Beschluss gefasst, die Petition zur klinischen Erforschung den Einsatzes von D, L-Methadon in der Krebstherapie zu unterstützen. Dies ist ein wichtiger Teilerfolg auf dem Weg zu nicht einseitig interessengeleiteten klinischen Studien. Dr. rer. nat. Claudia Friesen vom Institut für Rechtsmedizin der Universität Ulm hat erforscht, dass Methadon in der Kombination mit Chemotherapeutika das Wachstum von Krebszellen hemmt ... Ihre Ergebnisse werden von Medizinern oft in Frage gestellt. Die öffentliche Petition hatte im letzten Jahr die gezielte staatliche Förderung von klinischen Studien zum Einsatz von Methadon bei der Behandlung von Krebspatienten gefordert und über 50.000 UnterstützerInnen gefunden. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK) hat die Petition mit Nachdruck unterstützt. ... Im Falle von Methadon gibt es nämlich kein Interesse von Unternehmen, in die Forschung zu investieren. *GfBK* Kritiker der schulmedizinischen Krebstherapie sind der Meinung, dass Methadon auch ohne Chemo Krebs heilen kann; nur Schulmediziner nicht!!

Ebenda, November 2019, S. 3: `Heureka! Erkenntnis statt Technik. ... Fazit: Die vielfach durchgeführten Operationen sind in den meisten Fällen gar nicht erforderlich, jedenfalls nicht in diesem Umfang. Medikamentöse Organverkleinerungen` (hier geht es um die Prostata) `sind Placebos häufig nicht überlegen. Lediglich Alpha-Blocker zeigen eine Verbesserung bezüglich Druck am Blasenmuskel und Harnabflussrate. Bleibt an Quintessenz aus der Naturheilkunde: Auf bekömmliche Kost ist zu achten, Übergewicht reduzieren, regelmäßig Sport treiben, eventuell Beckenbodengymnastik und Entspannungsübungen sind wirksame Therapien. Medizinischer Fortschritt liegt oft mehr im Erkenntnisgewinn als in neuen Methoden. *Ihr (Dr.-med.) Matejka* Ich frage mich wer dem glaubt?; noch sind zu viele dem Arzt hörig, obwohl er mit seiner Schulmedizin nur Halbwahrheiten verwaltet. Diese beruhen auf unser `Teilchendenken` eben auf alle Teile unseres Körpers, obwohl zum Ganzheitsdenken auch das `Wellendenken` gehört, weil wir eben nicht nur aus Teilchen bestehen, sondern auch eine Psyche haben. Aber damit kann eben der Schulmediziner nicht viel anfangen; sie ist kein Teilchen und lässt sich nicht messen!!!

Ebenda, S. 50f: `Grüner Tee gegen Antibiotikaresistenz. ... Dass er im Kampf gegen Antibiotika-resistente Bakterien helfen kann, ist eine neue Erkenntnis von Wissenschaftlern des Deutschen Zentrums für Infektionsforschung (DZIF) an der Uniklinik Köln und der University of Surrey. Sie haben ein natürliches Antioxidans (Epigallocatechin EGCG) im Tee entdeckt, das multiresistente Pseudomonas aeruginosa-Bakterium in einer Studie angreifbar machte. Diese Bakterien können schwere Lungeninfektionen und Blutvergiftungen hervorrufen und werden durch zunehmende Resistenzbildung immer schwerer behandelbar. ... Die Forscher sehen daher die Möglichkeit, dass natürliche Produkte mit bereits lizenzierten Antibiotika kombiniert werden und dadurch deren Lebensdauer verlängern. DZIF` Versuchen Sie es doch auch mal prophylaktisch mit "Grünen Tee".

Ebenda, S. 54: `Zeitgemäße Gesundheit von Prof. Dr. rer. pol. Karlheinz A. Geißler, München. Die Frage nach dem "guten Leben" kennt viele Antworten. Gesundheit gehört immer dazu. Gesundheit ist allerdings mehr als die Abwesenheit von Krankheiten, ebenso wie die Gesundheitsvorsorge nicht das Gleiche wie Vermeidung von Krankheiten ist. Dazu gehört auch, dem individuellen inneren Rhythmus Beachtung zu schenken. Gesundheit nennen wir einen Zustand körperlichen und psychischen Wohlbefindens. ... Die Fragen der Gesundheit und Gesundheitsvorsorge sind nicht nur an Einzelpersonen zu richten. Da sie auch von der gesellschaftlichen, technischen und sozialen Umwelt und den von dort ausgehenden zeitlichen Zumutungen abhängig sind, sind die einschlägigen Zeitfragen immer auch an die Politik zu stellen. So ist es beispielsweise nicht unerheblich für die Gesundheit der Bürger und Bürgerinnen, wie die gesetzlichen und tarifvertraglichen Rahmenbedingungen für die Zeitordnung der Lebens- und Arbeitswelt ausgestaltet sind. ... Es sind unter anderem die steigenden Kosten im Gesundheitsbereich - die von Krankheiten verursachten Kosten -, die in jüngster Zeit die Fragen der Gesundheitsprävention ins Zentrum gerückt haben. ... Der "zeit-gemäße" Umgang mit Körper und Psyche wird hierdurch immer mehr zum Schlüssel für die Absicherung des menschlichen Wohlbefindens, für die Wahrung körperlicher Gesundheit und psychischer Stabilität.` Bei diesem Beitrag geht es nicht vorrangig um die Körperteilchen, sondern ganzheitlich um beides, Teilchen und Welle. Herr Professor ist ja auch kein Schulmediziner, sondern Wirtschaftspädagoge! Ein Schulmediziner kann sich das nicht denken; bleibt im System!!

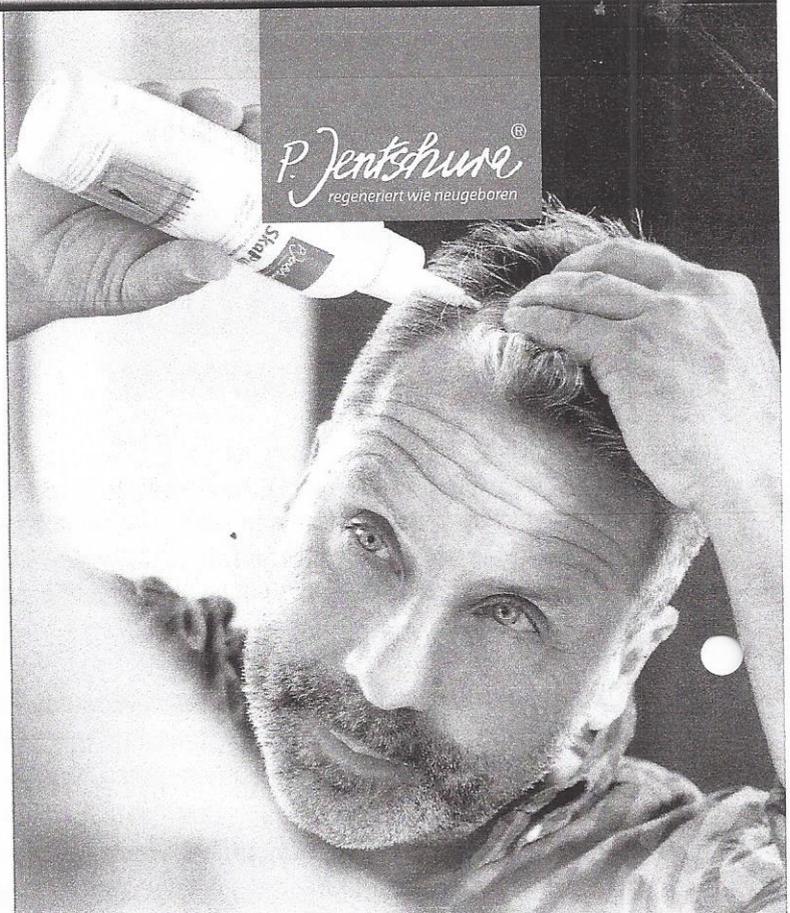


## Positive Studie zur Homöopathie – sieben Jahre zurückgehalten

Die australische Gesundheitsbehörde NHMRC hat am 27. August eine Homöopathiestudie (Review) veröffentlicht, die sie seit 2012 zurückgehalten hat. Der mutmaßliche Grund: Die Studie hat ein nicht gewünschtes positives Ergebnis. Eine zweite Studie wurde erstellt und 2015 veröffentlicht. Sie ging dann als Beleg für die Unwirksamkeit der Homöopathie um die Welt.

Dem Londoner Homeopathic Research Institut (HRI) waren viele Ungenauigkeiten in der zweiten Studie aufgefallen. Sie begann die Hintergründe aufzudecken, und so kam die erste Version ins Gespräch – wir haben darüber in der Ausgabe 4/2017 berichtet. Diese Studie von 2012 wurde nun vom NHMRC mit Kommentaren versehen und veröffentlicht. Noch ist das Material nicht gründlich ausgewertet. Es ist aber bereits deutlich, dass es vielversprechende Belege für die Wirksamkeit der Homöopathie bei fünf Indikationen gibt: bei Fibromyalgie, Mittelohrentzündung, postoperativem Darmverschluss, Atemwegsinfektionen und Nebenwirkungen von Krebstherapien. Diese Daten wurden in der zweiten Version der Studie verschwiegen – die wissenschaftlichen Hinweise auf die Wirksamkeit der Homöopathie wurden also nicht veröffentlicht.

„Der Skandal ist, dass eine staatliche Behörde eine öffentlich geförderte Studie zurück hält, eine zweite Studie auflegt, mit dem entsprechenden Design auch das gewünschte Ergebnis erzielt und dann Menschen, Medien und Politik manipuliert“, sagt Meinolf Stromberg, Vorsitzender des Bundesverbandes Patienten für Homöopathie (BPH). „Dieser Fall sollte Anlass genug sein, Studienergebnisse kritischer zu beurteilen und den Schwerpunkt der Forschung auf die reale Versorgungssituation der Patienten zu lenken.“



## SkaPuro®

– Basisches Gel zur Tiefenreinigung der Kopfhaut mit pH 8 – 8,5

- ✓ für Ihren Haarwuchs
- ✓ mit Mineralien, Kräuterextrakten und ätherischen Ölen
- ✓ erfrischt die Kopfhaut
- ✓ wirkt vitalisierend und energetisierend
- ✓ für einen kraftvollen und regenerierten Haarboden
- ✓ für deutlich mehr Volumen und Spannkraft

**NEU**  
für Sie  
& Ihn!



Erhältlich in:  
250 ml und 1000 ml

**Kostenlose Infos bestellen**  
 Händler in Ihrer Nähe finden  
[p-jentschura.com](http://p-jentschura.com)

## Wissen und Wissenschaft

**Liebe Leserinnen und Leser,** unsere moderne Medizin wird immer mehr bestimmt von klinischen Studien zur Testung von Arzneimitteln, Impfstoffen und Medizinprodukten. Andere Heilweisen werden dagegen bestenfalls als zweitklassig betrachtet. Alles Hokus-pokus und unwissenschaftlich, so der Tenor vieler Wissenschaftsprotagonisten. Der vielleicht beliebteste Zankapfel ist dabei die Homöopathie. Aber sie ist bei weitem nicht das einzige Komplementärverfahren, dem diese Sichtweise schadet. Die Pflanzenheilkunde, das Herzstück der Naturmedizin, hat – von der Öffentlichkeit weitgehend unbemerkt – viele Federn lassen müssen. Zahlreiche über viele Jahrhunderte bewährte Phytopharmaka wurden verboten oder per Verordnung herabgestuft. Das alles geschieht im Namen der Wissenschaftlichkeit und des Verbraucherschutzes, versteht sich.

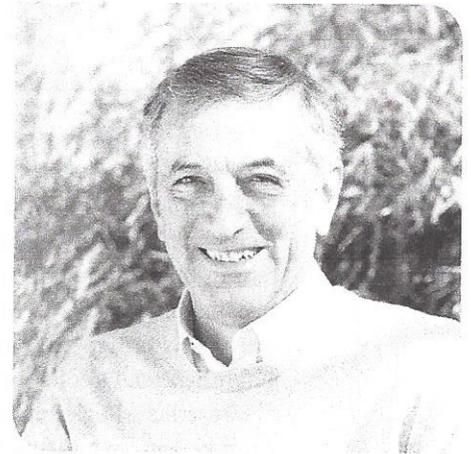
Die Wissensgewinnung durch klinische Studien mit Experiment und Statistik erfolgt rein mathematisch. Viele Aspekte einer Heilung bleiben so ungeklärt. Und zunehmend fragt sich, ob das in der wissenschaftlichen Forschung immer noch vorherrschende Bild vom Menschen als eine rein materielle Existenz nicht zu falschen Ergebnissen führt.

Fakt ist, unsere traditionelle Medizin steht weit fundierter da, als viele Kritiker aus der Wissenschaft es akzeptieren wollen. Das oft über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende erworbene Erfahrungswissen ist ein großer Schatz für unsere Medizin. Das gilt auch für die Intuition des Arztes. Und nicht zuletzt: Ohne den Glauben des Patienten an seine Gesundung ist Heilung nicht möglich.

Herzlichst, Ihr



Dr. Frieder Stein  
Herausgeber



*Wie denken Sie darüber?  
Schreiben Sie mir!*

### SO ERREICHEN SIE MICH:

J. Fink Verlag,  
Gänsheidestraße 35  
70184 Stuttgart

E-Mail: [f.stein@ngum.de](mailto:f.stein@ngum.de)

*Schulmedizin bringt  
mehr Schaden als Nutzen –  
mein Nachbar kann ein  
Lied davon singen!!!  
Und ich hoffe meine Blase  
wird nicht!!!*



### Haben Sie eine Ausgabe verpasst?

Dann besuchen Sie uns in unserem Shop [www.natuerlich.io](http://www.natuerlich.io) Dort können Sie alle Hefte von *natürlich gesund und munter* nachbestellen oder als PDF downloaden. Unsere Abo-Angebote finden Sie mit Direktlink unter [www.ngum.de/abo](http://www.ngum.de/abo)

# Medizin ohne Maßstab

Dr. med. Volker Schmiedel

**HYPE UM DAS VITAMIN D** – Stiftung Warentest warnt vor Vitamin D-Pillen! Experten warnen vor teuren und unnötigen Vitamin-D-Messungen. Immer mehr Geld werde für Vitamin D ausgegeben, was nichts bringe oder im schlimmsten Fall sogar gefährlich sei. Es sollte keine Vitamin-D-Einnahme ohne ärztliche Begleitung erfolgen. Der Konsum von Vitamin D steige immer weiter, und damit der Profit der gierigen Vitamin-D-Industrie. Haben Sie solche und ähnliche Schlagzeilen und Warnungen in letzter Zeit auch gelesen oder gehört?

Ich habe mir die genauen Zahlen besorgt: 2017 gaben Bundesbürger ganze 98 Millionen Euro für Vitamin D aus, was eine Steigerung um 13,9 Prozent

gegenüber dem Vorjahr bedeutete. Ja, ich muss zugeben, ich finde die Zahlen auch erschreckend, allerdings aus anderen Gründen. Tatsächlich besorgniserregend ist nicht wie

» Vor zu viel Vitamin D wird gewarnt, mit anderen Präparaten gut verdient! «

viel, sondern wie wenig Vitamin D genommen wird, trotz überwältigender Datenlage. Nach Angaben des Robert Koch Instituts hat fast die Hälfte aller Bundesbürger einen Vitamin-D-Mangel, jeder siebte weist sogar ein massives Defizit auf. Und was macht die unterversorgte Bevölkerung? Sie gibt im Jahr pro Person etwas mehr als 1 Euro für Vitamin D aus, – und davor wird auch noch gewarnt.

Wo sind denn die Warnungen vor den hohen Umsätzen anderer Präparate? Auch hierzu habe ich Daten gesammelt, was allerdings gar nicht so leicht war.

Pro Jahr werden in Deutschland 1,5 Milliarden Tagesdosen Psychopharmaka mit einem Umsatz von 1,7 Milliarden Euro verordnet. Das entspricht 21 Tagesdosen pro Versichertem. Und mehr als fünf Prozent von ihnen stehen ständig unter Psychopharmaka. Davor warnt niemand. Nebenbei: Vitamin-D-Mangel trägt zu Depressionen bei. Ich habe viele Depressive mit Hilfe von Vitamin D (und anderen Nährstoffen) von ihren Psychopharmaka befreien können. Und Statine? Allein der Marktführer Crestor® hatte einen Jahresumsatz von 8,15 Milliarden US-Dollar weltweit. Dabei sollte ein Medikament, welches nachweislich nicht selten zu Diabetes, Muskel- und Leberschäden führt, nur mit einer sehr strengen Indikation verordnet werden. Etwa 90 Prozent meiner Patienten unter Statineinnahme könnten auf diese verzichten – und zwar nicht, weil ich so chemiefreudlich wäre, sondern weil ich mich an die schulmedizinischen Leitlinien für die Statinverordnung halte: Behandelt werden sollte nur, wer schon eine kardio-vaskuläre Erkrankung oder ein Herzinfarkt-Risiko von mehr als 20 Prozent in den nächsten zehn Jahren aufweist. Das kann man mit entsprechenden Risikorechnern herausfinden (dauert keine fünf Minuten, aber die haben die Ärzte oft nicht), und danach müssten die meisten nicht mehr behandelt werden. Und diejenigen, die wirklich ein Statin benötigen, sind mit den nebenwirkungsarmen und gleich effizienten Präparaten aus Rotem Reis genauso gut versorgt (außer, dass sie diese selbst bezahlen dürfen). Aber vor den hohen Umsätzen von Vitamin D wird gewarnt – das verstehe wer will. 

**Dr. med. Volker Schmiedel**, seit 35 Jahren als Arzt tätig, Autor zahlreicher naturheilkundlicher Bücher für Therapeuten und Laien, beleuchtet für uns aktuelle Fragen des Gesundheitswesens.





# Kinesiologie hilft bei der Ursachensuche

## Das Wissen des Körpers

Der sogenannte Muskelresonanztest ist eine einfache Möglichkeit, den Organismus selbst zu fragen, was ihm fehlt und was er braucht.

**DER KÖRPER WEISS ALLES.** Davon ist die Kinesiologie (von griechisch *kinesis*, Bewegung und *logos*, Lehre) überzeugt. Mediziner und Therapeuten, die mit diesem alternativen Diagnose- und Heilverfahren arbeiten, gehen davon aus, dass der Organismus alle einmal gemachten Erfahrungen im Zellgedächtnis und im Nervensystem speichert. Deshalb kann er antworten, wenn er nach seinem Zustand gefragt wird, und dem Behandler mitteilen, welche Bedürfnisse er hat.

### Der Muskel als Sprachrohr

Die wichtigste Möglichkeit, Antworten vom Körper zu bekommen, ist der sogenannte Muskelresonanztest. Übt der Therapeut einen energetischen Reiz auf den Körper des Patienten aus, reagiert die Muskulatur deutlich wahrnehmbar. Das kann ein Gedanke sein oder auch eine zu testende Substanz. Meist wird der Test über den Arm vollzogen, genauer, über den Deltamuskel, der dazu dient, den Arm in die Waagerechte zu heben.

Ein kleines Beispiel aus der Praxis zeigt, wie so ein Muskeltest ablaufen kann. „Strecke deinen rechten Arm waagrecht zur Seite“, bittet die Hausärztin den achtjährigen Florian, der



mit starkem Heuschnupfen vor ihr steht. Sie hat durch die Anamnese drei homöopathische Arzneien identifiziert, die in diesem Fall helfen könnten, und möchte nun den Körper befragen, welches er in der momentanen Situation bevorzugt. Dafür nimmt Florian nacheinander jeweils ein Fläschchen mit der zu testenden Arznei in die linke Hand und hält es vor seine Brust, während die Ärztin sanft aber bestimmt versucht, den Arm herunterzudrücken. Das verblüffende Ergebnis: Bei zwei Fläschchen bewegt sich der Arm nach unten, beim dritten hält er dem Druck problemlos stand – und genau dieses Mittel bekommt Florian verordnet.

Die Kinesiologie erklärt das folgendermaßen: Reagiert der Körper des Patienten auf einen Reiz – in diesem Fall sind das die weniger geeigneten Medikamente –, blockiert der stressauslösende Faktor die durch den Körper fließende Energie. Der Testmuskel wird geschwächt und lässt sich mühe-los nach unten drücken.

Diese Reaktion auf störende Einflüsse wird in der Kinesiologie aber nicht nur zur Mittelauswahl, sondern auch zur diagnostischen Klärung genutzt. Unter anderem sollen sich damit Entzündungsherde, Störfelder und Allergien sowie Belastungen durch Gifte, Erdstrahlen, emotionale oder seelische Konflikte und Lernstörungen entdecken lassen. Ist der Stressor mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests gefunden, kann der Therapeut Korrekturen durchführen und das Problem behandeln.

### Die medizinische Einordnung

Eine Studie von Dr. Anne Jensen an der Universität Oxford belegte 2016, dass wahre von unwahren Aussagen mit dem Muskeltest genauer unterschieden werden können als durch die Zufallswahrscheinlichkeit und Intuition. Im Rahmen einer medizinischen Anamnese hat die Kinesiologie also durchaus ihre Berechtigung. Als einzelne Diagnosemethode ist sie aber umstritten, da sie das Risiko birgt, dass Gesunde für krank und Kranke für gesund erklärt werden.

/Georgia van Uffelen 

In der nächsten Folge: Zungendiagnose

# Infektanfälligkeit reduzieren

**Homöopathische Arzneien** sind bei den ersten Anzeichen eines Infekts nachweislich wirksam. Zudem stärken sie das Immunsystem und senken so die Erkrankungshäufigkeit.

**INFEKT FOLGT AUF INFEKT**, und eine Erkältung löst die nächste ab? Dann kann es helfen, das Immunsystem mit homöopathischen Mitteln zu unterstützen. Verschiedene Mittel stehen dafür zur Auswahl. Sie werden passend zu den individuellen Erkrankungsschwerpunkten ausgewählt. Denn während der eine häufig erkältet ist oder ständig eine verstopfte Nase hat, quält sich manch anderer mit wiederkehrenden Blasenentzündungen. Auch immer wieder auftretende Verdauungsbeschwerden können ein Hinweis auf geschwächte Abwehrkräfte sein.

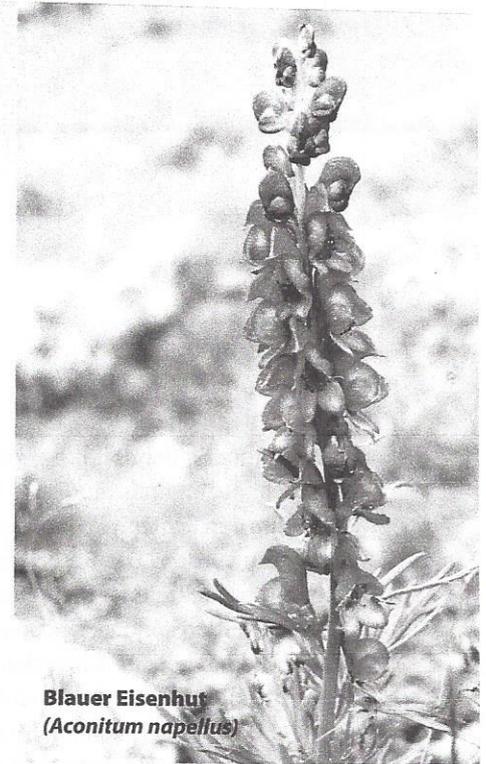
**Bei allgemeiner Infektanfälligkeit** *Aconitum napellus*, der Sturm- oder Eisenhut, ist ein Klassiker der Homöopathie. Er kommt immer dann zum Einsatz, wenn ein Kind oder ein Erwachsener einen Infekt „ausbrütet“ oder eine Erkältung entwickelt, sobald jemand in der Umgebung auch nur niest. **Aconitum D6** wird bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingenommen: Kleinkinder lassen pro Dosis drei Globuli im Mund zergehen, Erwachsene fünf Streukügelchen oder eine Tablette. Wie häufig? Zu Beginn

des Infekts dreimal im Abstand von etwa 15 Minuten eine Dosis, danach etwa stündlich; am zweiten Tag bedarfsweise alle zwei Stunden, am dritten Tag noch dreimal täglich. Erfahrungsgemäß ist spätestens dann der beginnende Infekt bereits abgeklungen. Ein weiterer Effekt: Kinder bringen deutlich seltener Infekte aus dem Kindergarten nach Hause. So berichtet eine Mutter, deren fünfjähriger Sohn vor der Einnahme von *Aconitum* ständig krank war: „Seitdem wir ihm bei den ersten Infektanzeichen sofort Kügelchen geben, ist Paul weniger oft, weniger lang und weniger schwer

krank. Auch hatte er seither weder eine Mittelohrentzündung noch eine Mandelentzündung, beides Erkrankungen, die ihn früher sehr häufig geplagt haben.“

## Bei ständigem Schnupfen

*Luffa operculata*, das in Südamerika heimische Luffaschwämmchen, ist ein bewährtes Arzneimittel für Menschen, die – im wortwörtlichen Sinn – immer wieder „die Nase voll haben“. Ihre Schleimhäute in den oberen Atemwegen, also in der Nase und in den Nasennebenhöhlen, sind häufig entzündet. Dies führt zu anhaltender,



**Blauer Eisenhut**  
(*Aconitum napellus*)

## Homöopathie bei Infektanfälligkeit \*

Arzneimittel	Symptome, Beschwerden
<b>Aconitum D6</b>	Beginnender Infekt (Erkältung, akute Blasenentzündung) mit plötzlich auftretenden Beschwerden.
<b>Luffa D6</b>	Erkrankungen der Atemwege mit erschwelter Nasenatmung, Schnupfen und ständigem Räuspern und Husten.
<b>Okoubaka D3</b>	Abwehrschwäche und Erkrankungen des Verdauungsapparats, auch nach Antibiotikaeinnahme.
<b>Petroselinum D6</b>	Reizblase und wiederkehrende Blasenentzündung.

\* Dosierung siehe Text

meist zäher Schleimbildung, gehäuften Schnäuzen und ständigem Räuspert, um den Schleim im Rachen wieder loszuwerden. Die Beschwerden, die durch Infekte oder Allergien verursacht werden können, sind mal stärker und dann wieder schwächer ausgeprägt, klingen jedoch nie vollständig ab. Und sobald die Pollen fliegen oder jemand in der näheren Umgebung einen akuten Infekt hat, verstärken sich die Symptome. Eine mehrmonatige Kur mit **Luffa D6** kann helfen. Das Behandlungsschema: drei Wochen lang zwei bis dreimal täglich fünf Globuli **Luffa D6** im Mund zergehen lassen, dann eine Woche mit der Einnahme pausieren, um danach das Arz-

neimittel weiter einzunehmen und die entsprechenden Behandlungspausen einlegen. Meist erstreckt sich die Behandlung über drei bis vier Monate. Mit dem Rückgang der Verschleimung geht denn auch häufig eine Besserung der Verdauung einher, ebenso bildet sich ein bereits lange Zeit bestehender Zungenbelag zurück.

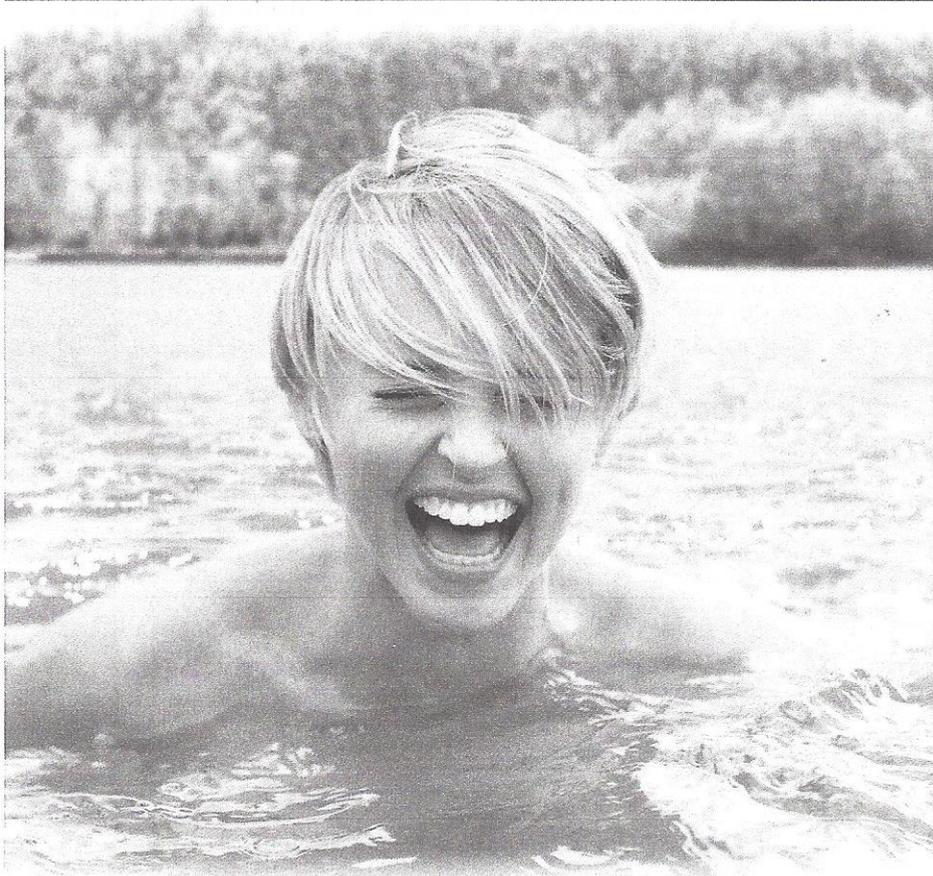
#### Wenn die Blase gereizt ist

*Petroselinum*, die Petersilie, ist ein Klassiker der Homöopathie zur Behandlung einer empfindlichen Harnblase. Fällt in diesem Zusammenhang der Begriff Reizblase, ist eine latent vorhandene Abwehrschwäche gemeint. Insbesondere Frauen kennen

das Problem: Hatten sie einmal einen Harnwegsinfekt, kommen die Harnblasenentzündungen ständig wieder. Homöopathie kann das wiederholte Auftreten der akuten Entzündung nachhaltig beeinflussen. **Petroselinum D6**, dreimal täglich fünf Globuli kurmäßig längere Zeit eingenommen (Behandlungsschema wie bei **Luffa** beschrieben), stabilisiert das Immunsystem und beugt so den immer wiederkehrenden Entzündungen vor.

#### Für eine starke Darmflora

Die Bedeutung der Darmflora für unser Immunsystem ist in Homöopathie und Naturheilkunde seit langem bekannt. Deshalb verwundert es ➤



DHU Schüßler-Salz Nr. 3 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Tabletten enthalten Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG; www.schuessler.dhu.de s\_0319\_3\_e

## Schüßlern für das Immunsystem

### DHU Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum

- hat Anteil am Immunsystem
- sorgt für die Sauerstoffaufnahme
- unterstützt die Abwehrkräfte



Höchste Qualität  
im Arzneiglas,  
produziert in  
Deutschland.

Bezugspreis in Ihrer Apotheke  
PZN 02580510



Der sanfte Weg  
zur Gesundheit.

## Heilende Worte

Dr. med. Isabel Bloss

**IN LETZTER ZEIT** frage ich mich oft, wo Freundlichkeit, Höflichkeit und guter Ton in zwischenmenschlichen Begegnungen geblieben sind. Für viele Menschen scheint es normal zu sein, sich ruppig zu benehmen – wenn es nicht schnell genug geht oder nicht so, wie man es gerne hätte. Auch Zynismus, Ironie und kleine Bissigkeiten machen sich im Alltag breit. Wenn ich mit meinen Patientinnen und Patienten spreche, bemerke ich, dass vielen genau diese veränderte Kommunikation mehr und mehr zu schaffen macht. Es sind Worte, die uns tief verletzen, kränken, ärgern und ja, auch demütigen können. Darüber sollten wir uns immer wieder klarwerden. Ich denke auch, dass viele Erkrankungen mit buchstäblich kränkenden Äußerungen zusammenhängen. Oft ist vielen nicht mehr bewusst, wie sie mit ihrem Gegenüber sprechen. Mit Kindern, Ehepartnern, Freunden, aber auch an der Supermarktkasse wird einfach drauflosgeredet, ohne einmal innezuhalten und die Worte abzuwägen, bevor man sie ausspricht.

Dabei wäre dies so wichtig, vor allem im Streit oder bei belastenden Gesprächen. Genauso wichtig, wenn nicht noch wichtiger ist aber, wie wir mit uns selbst sprechen. Auch hier können wir uns durch unsere eigenen Worte verletzen, kleinreden und ängstigen. Manchmal hilft es, hinzuspüren, welche Stimme wir da eigentlich in uns vernehmen – ist es nicht vielleicht die der Mutter, des Vaters, eines Lehrers, die früher streng und hart mit uns gesprochen haben? Es hilft allerdings nicht, die Vergangenheit zu verurteilen – oder gar die Menschen, die wohl

meist eine gute Absicht hinter den vielleicht harten Worten versteckten. Wichtig ist vielmehr das Jetzt. Heute können wir selbst unsere Worte wählen, können neu und liebevoll mit uns wie mit anderen sprechen lernen. Bei sich selbst anzufangen ist ein erster Schritt. Ich rate meinen Patienten immer wieder dazu – gerade in Lebenssituationen, in denen wir uns schlecht fühlen, weil wir mit einer schweren Diagnose umgehen müssen oder Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie haben.

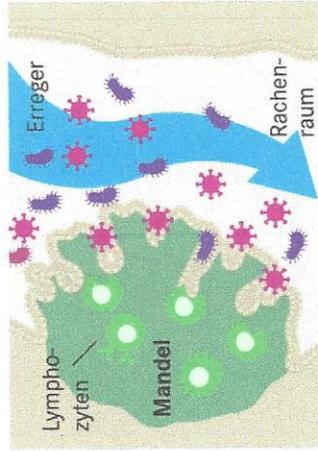
*» Liebevoll mit sich selbst und anderen zu sprechen, ist Seelennahrung. «*

Beobachten Sie einmal, wie Sie mit sich selbst sprechen und wie sich dies auf Ihren Körper, Ihre Haltung und Ihr seelisches Befinden auswirkt, dann bemerken Sie vielleicht, dass Sie nicht gut mit sich umgegangen sind. Sie wissen nicht, wie Sie besser mit sich sprechen könnten? Wählen Sie die Worte, die Sie einem guten Freund sagen würden!

Worte können heilen. Als Ärztin versuche ich, Worte zu wählen, die meinen Patienten helfen, ihren persönlichen Weg zur Gesundheit zu finden und zu gehen. Worte, das wird mir immer bewusster, sind ein Teil der Medizin, die ich meinen Patienten gebe. Und sie sollten auch ein Teil Ihrer eigenen Seelennahrung sein, Sie aufrichten und trösten, wenn es Ihnen einmal nicht gut geht. Es lohnt sich, den freundlichen Umgang mit sich selbst und damit auch mit anderen Menschen immer wieder zu üben und zu kultivieren – unsere Gesellschaft braucht diese Wärme und Freundlichkeit mehr denn je. 

**Dr. med. Isabel Bloss**, Ärztin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin, Homöopathie und TCM, gibt Antworten auf Lebensfragen, mit denen sie bei ihrer Arbeit konfrontiert wird.





Gelangen Erreger in den Mund, treffen sie im Gaumen auf die Wächter des Immunsystems: die Mandeln. Tiefe Furchen vergröbern ihre Oberfläche, in denen sich Speisereste und Erreger ansammeln. Lymphozyten, eine Form der weißen Blutkörperchen, setzen sich dort mit ihnen auseinander. Das Aussehen der Erreger wird im immunologischen Gedächtnis gespeichert.

X

Überblick: Aufbau des Immunsystems

© W&amp;B/Dr. Ulrike Möhle

## Funktion des Immunsystems

Bakterien, Mykobakterien, Viren, Pilze, Parasiten – so heißen die umgebenden Gäste, die unser Immunsystem täglich auf Trab halten. Sie stellen oft eine Bedrohung für unsere Gesundheit dar und müssen bekämpft werden. Der menschliche Körper hält dafür eine ganze Reihe komplexer Verteidigungssysteme bereit, die sich in drei Bereiche gliedern.

### Anatomische Barrieren

Was für den Krieger die Rüstung ist, sind beim Körper die anatomischen Grenzen nach außen: Ob Haut, Schleimhäute, Nasenhaare oder die Flimmerhäärchen auf der Bronchialschleimhaut – als erste Instanz der Abwehr halten sie die größten Angriffe von außen ab. Auch die Magensäure gehört zu diesem System. Sie macht Keime unschädlich, die über die Nahrung in den Körper gelangen. "Wenn Haut oder Schleimhäute verletzt oder gereizt sind, ist das natürlich ungünstig", erklärt Professor Volker Wahn, ehemaliger Leiter der Sektion Infektionsimmunologie der Kinderklinik der Charité am Campus Virchow-Klinikum in Berlin. Denn durch derart geschwächte anatomische Barrieren können Erreger vergleichsweise leicht eindringen.

### Die angeborene Abwehr

Um Keime, die die anatomischen Barrieren überwunden haben, kümmern sich im Körper weitere Komponenten des Immunsystems – zum einen die sogenannte angeborene Abwehr, häufig auch als natürliche Abwehr bezeichnet. "Die natürliche Abwehr besteht aus Fresszellen, zu denen Makrophagen, Monozyten und neutrophile Granulozyten gehören. Aber auch im Blut gelöste Eiweiße mit eigener Abwehrfunktion zählen dazu", erläutert Volker Wahn. Die Abwehrzellen werden über chemische Botenstoffe angelockt und sind auch bei einer Wunde oder einem Infektionsherd am Ort des Geschehens.

Nicht ohne Grund wird diese Form der körpereigenen Abwehr auch "unspezifische Abwehr" genannt. Eine Analyse vorab, um welchen Angreifer es sich genau handelt, findet nicht statt. Körperfremde Eindringlinge werden einfach von den Fresszellen umschlossen und nach und nach abgebaut.

### Die erworbene Abwehr

Um schneller auf wiederkehrende Bedrohungen reagieren zu können, gibt es die erworbene oder spezifische Abwehr. Wichtigster Bestandteil sind bestimmte weiße Blutkörperchen,

die B-Lymphozyten. Sie entstehen im Knochenmark. Sie sammeln sich später in den Lymphknoten und der Milz. B-Lymphozyten bilden genau passende Abwehrstoffe gegen eine bestimmte Art von Erregern – die sogenannten Antikörper (5). Diese Antikörper binden an den jeweiligen Erreger und markieren ihn damit, so dass er schneller von den Fresszellen unschädlich gemacht wird. Das Besondere: Die B-Zellen merken sich die Beschaffenheit der Erreger. Bei einer erneuten Infektion kann der Körper ganz schnell passende Antikörper produzieren und sich verteidigen. Diese Form der Abwehr steht jedoch nicht sofort zur Verfügung. Sie muss erst erlernt werden. "In der Regel dauert es ein paar Tage, bis die spezifische Abwehr voll einsatzbereit ist. Der Schutz bleibt dann aber durch das immunologische Gedächtnis über viele Jahre bestehen", so Expertin Wahn.

## Krankheiten des Immunsystems

Leider funktioniert selbst bei der "Körperpolizei" nicht alles reibungslos. Die körpereigene Abwehr kann auf verschiedenste Weise gestört sein:

### Geschwächtes Immunsystem

Ein geschwächtes Immunsystem kann verschiedenste Ursachen haben:

- angeborene Immundefekte
- Krankheiten wie Diabetes, HIV-Infektion, Masern
- Medikamente (zum Beispiel immunsuppressive Therapie nach Transplantationen, Therapie bei Krebserkrankungen oder Rheuma)

### Ausführliche Informationen zu speziellen Autoimmunkrankheiten:

#### Allergien

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem übertrieben. Es verteidigt den Körper gegen Stoffe, die eigentlich nicht bedrohlich sind. So bilden Allergiker sogenannte IgE-Antikörper beispielsweise gegen Baum- oder Gräserpollen, Kuhmilch- oder Hühnerweiß, andere Lebensmittel, aber auch Medikamente.

#### Autoimmunkrankheiten

Zusätzlich gibt es noch die sogenannten Autoimmunkrankheiten. Dabei richtet sich die Immunabwehr gegen Strukturen des eigenen Körpers. Ein Beispiel ist der Morbus Basedow, bei dem Antikörper gebildet werden, die sich gegen einen Bestandteil der Schilddrüsenzellen, den TSH-Rezeptor richten. Dies treibt die Schilddrüse dazu an, mehr Hormone zu bilden. Auch die rheumatoide Polyarthrit oder der Lupus erythematoses zählen zu den Autoimmunkrankheiten.

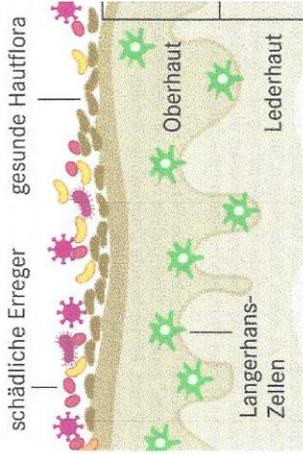
## Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Die gute Nachricht: Man kann zumindest dazu beitragen, dass das Immunsystem in seiner Funktion nicht gestört wird. Volker Wahn empfiehlt vor allem eine ausgewogene Ernährung. "Die Deutschen sparen meist am frischen Obst. Dabei sind gerade hier die für das Immunsystem essentiellen Vitamine A, C und E enthalten. Auch sollte der Bedarf an Eisen und Zink mit der Ernährung abgedeckt sein", so der Immunologe.

### Wird das Immunsystem nach einem Infekt stärker?

Das trifft nicht auf jeden Infekt zu, aber in gewisser Weise trainieren Infekte das Immunsystem. Denn wie bereits erklärt, kann sich die spezifische Abwehr bestimmte Keime quasi merken und ist dann in Zukunft besser auf sie vorbereitet. Nach dem Prinzip funktionieren übrigens auch Impfungen. Bei einer Impfung wird dem Körper eine Infektion mit einem bestimmten Keim vorgegaukelt. Der Impfstoff schießt dem eigentlichen Erreger äußerlich sehr ähnlich, ist aber so konzipiert, dass er nicht krank macht. Für die Körperabwehr reicht das Vorgaukeln allerdings aus, um Abwehrstoffe zu bilden – und diese dann vorrätig zu haben. Befällt später einmal der echte Erreger den Körper, verfügt dieser bereits über passende Antikörper und ist somit im besten Fall komplett gegen die Krankheit geschützt.

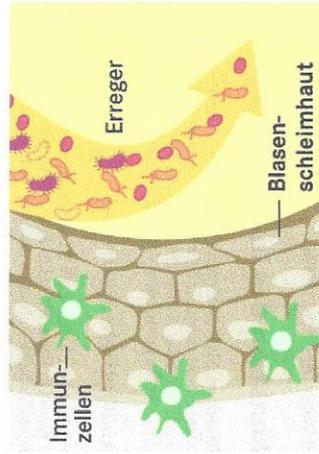
Furchungen – mehr Schaden als Nutzen...



Die Haut ist die Schutzhülle unseres Körpers. Unverletzt stellt sie für die meisten Erreger eine undurchdringliche Barriere dar. Wie im Darm hemmt die gesunde Hautflora das Wachstum schädlicher Keime. Zudem sitzen in der Oberhaut zahlreiche sogenannte Langerhans-Zellen. Diese können Erreger aufnehmen und zerstören. Zudem setzen sie rasch eine spezifische Immunreaktion in Gang.

X

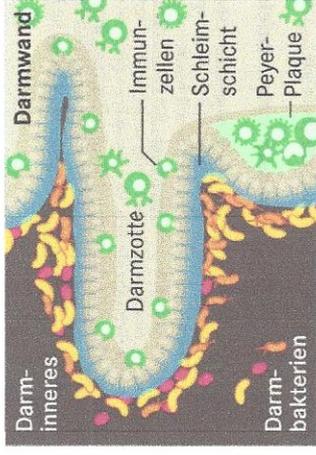
**Schleimhaut von Blase und Geschlechtsorganen**



Auch die Schleimhäute in der Blase sowie den Geschlechtsorganen sind mögliche Eintrittsporten für Erreger. Indem die Blase regelmäßig gespült wird, können sich Keime nur schlecht anheften. Wie in der Oberhaut befinden sich in der Schleimhaut zahlreiche Immunzellen, die eine spezifische Immunreaktion ankurbeln, um das Anheften zu verhindern.

X

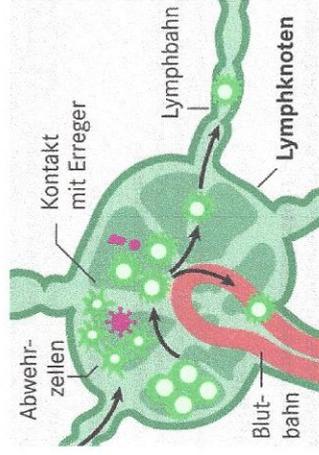
**Darm**



Der Darm gilt als ein Zentrum des Immunsystems. Mehr als zwei Drittel aller Immunzellen sitzen in der Darmwand. Diese stehen in ständiger Interaktion mit Darmbakterien, was auf die Abwehr einen ständigen Trainingsreiz ausübt. Im Dünndarm finden sich zudem Ansammlungen von Lymphknoten, die Peyerschen Plaques. Hier wird der größte Teil aller Antikörper gebildet.

X

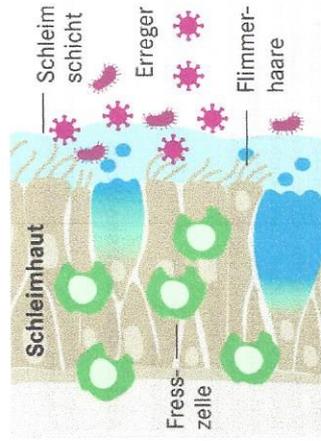
**Lymphknoten**



Die Lymphknoten bemerken wir in der Regel erst, wenn sich ein Infekt eingemistet hat und sie anschwellen. Die knotenartigen Verdickungen der Lymphbahnen dienen als Filterstationen. Zudem sitzen in ihnen verschiedene Abwehrzellen. Weiße Blutkörperchen kommen hier in Kontakt mit Erregern, reifen zu schlagkräftigen Zellen der spezifischen Abwehr heran und vermehren sich.

X

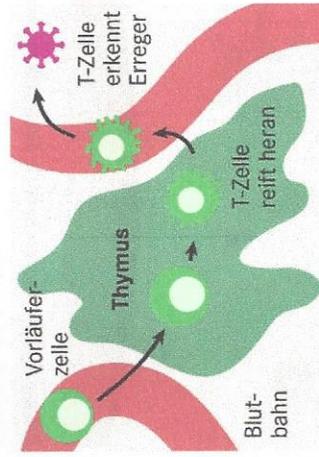
**Mandeln**



Mit der Atemluft gelangen Krankheitserreger in den Körper. In Nase und Rachen treffen sie auf eine Barriere: die Schleimhaut. In der Nase ist diese mit Flimmerhärchen bewachsen, die sich schnell hin und her bewegen und Erreger in Richtung Ausgang transportieren. Zudem warten in der Schleimhaut viele Zellen, die Erreger zerstören und eine spezifische Immunreaktion anknüpfeln.

X

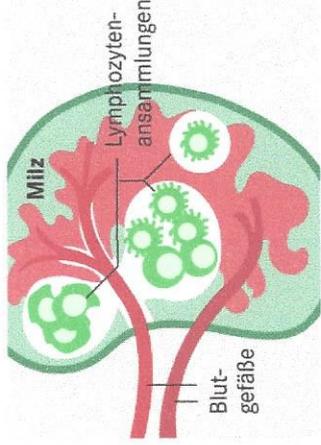
**Thymus**



Den Thymus könnte man als Schule der Körperpolizei bezeichnen. Aktiv ist er vor allem in der Kindheit. Ausgebildet werden hier sogenannte T-Zellen, die eine wichtige Rolle in der Organisation der spezifischen Abwehr spielen. Sie lernen körpereigene und körperfremde Strukturen zu unterscheiden, um zu verhindern, dass das Immunsystem den eigenen Körper angreift.

X

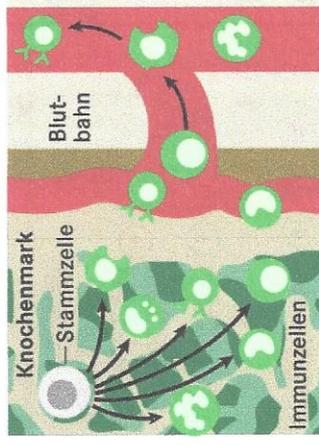
**Milz**



Das faustgroße, gut durchblutete Organ, das unter dem Zwerchfell im linken Oberbauch sitzt, stellt eine Art Speicher für wichtige Abwehrzellen dar. Außerdem vermehren sich hier Fresszellen sowie Lymphozyten, eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen. Schlägt der Körper Alarm, strömen von der Milz Lymphozyten aus und gelangen über die Lymphflüssigkeit zu den Erregern.

X

**Knochenmark**



Das Knochenmark kann als Geburtsstätte der Immunzellen bezeichnet werden. Hier sitzen Stammzellen, aus denen sich alle Blutzellen bilden, darunter auch die weißen Blutkörperchen. In mehreren Schritten entstehen so die verschiedenen Zelltypen des Immunsystems, wie Fresszellen, Mastzellen, Granulozyten, natürliche Killerzellen sowie T- und B-Lymphozyten.

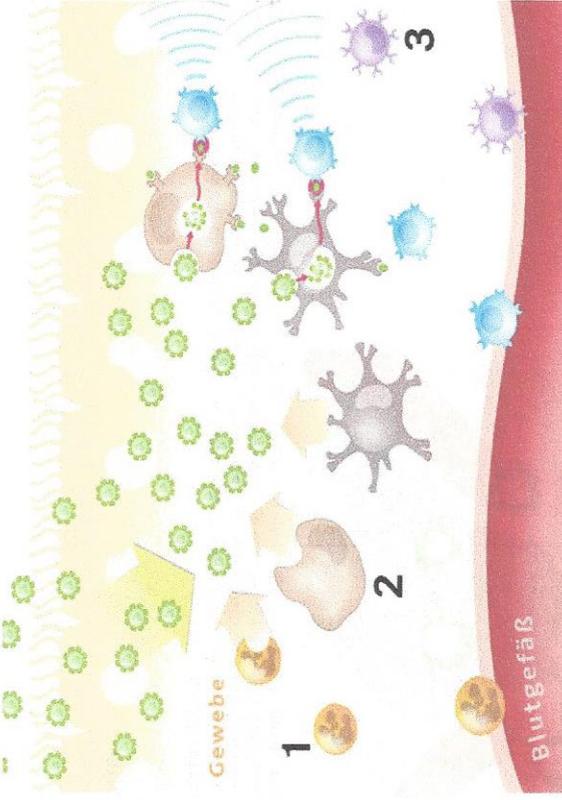
X

**Haut**

## Das Immunsystem

Ständig greifen Keime den Menschen an. Mit dem Immunsystem ist der Körper dagegen weitgehend geschützt. Doch diese Körperabwehr funktioniert nicht immer fehlerfrei. Infekte, Allergien und Autoimmunerkrankungen können die Folge sein

von Bastian Ferschl, Dr. Katharina Kremser, aktualisiert am 08.10.2019



Dringenden Krankheitserreger (grün) in den Körper ein, werden die Abwehrzellen aktiv

© W&B/Dr. Ulrike Möhle

### Definition Immunsystem

Das Immunsystem oder Abwehrsystem verteidigt einen Organismus gegen äußere Eindringlinge und körperfremde Stoffe. Es wird oft auch als körpereigene Abwehr, Immunabwehr oder "Körperpolizei" bezeichnet.

Tag und Nacht versuchen Infektions-Erreger in den menschlichen Körper einzudringen – fast immer vergeblich. Denn meist arbeitet die körpereigene Abwehr des Menschen so effektiv, dass **Infektionen** unbemerkt vorüberziehen. Bei einigen Erregern braucht die Körperabwehr allerdings länger, bis die Eindringlinge ausgeschaltet sind. Völlig ohne Beschwerden läuft der Prozess dann nicht mehr ab. Wir Menschen leiden in solchen Fällen zum Beispiel an **Husten, Schnupfen, Heiserkeit** oder sogar **Fieber**. So lästig diese Symptome sind: Sie sind Teil des Abwehrmechanismus und dienen dazu, den Körper von Erregern wieder zu befreien.

Lesen Sie im Folgenden, wie die Körperabwehr funktioniert – und warum manchmal Fehler auftreten.

### Aufbau des Immunsystems

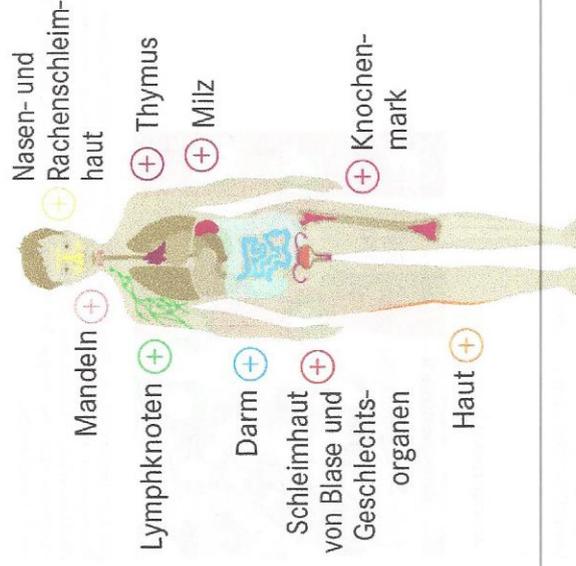
Zum Immunsystem gehören ganze Organe und Organteile, aber auch einzelne Zellen. Daneben spielen eine Menge Botenstoffe eine Rolle.

Wichtige Bestandteile sind zum Beispiel:

- Die Haut und Schleimhäute, zum Beispiel von Nase, Rachen und Darm: Diese sind oft Eintrittspforte für die Erreger, hier finden aber auch bereits erste Abwehrreaktionen statt.
- Die Lymphknoten und Lymphbahnen: Sie sind Sammelstelle und Transportwege für Abwehrzellen und Antikörper, die Antikörper bilden (B-Zellen).
- Die Milz: Sie speichert Abwehrzellen.
- Das Knochenmark: Es bildet die meisten Vorstufen und einige reife Abwehrzellen.
- Der Thymus: Hier reifen einige Abwehrzellen (T-Zellen) vollständig aus.
- Die Mandeln: Sie enthalten ebenfalls Abwehrzellen, die Antikörper bilden können.

Die wichtigsten Zellen des Abwehrsystems sind die verschiedenen weißen Blutkörperchen. Dazu zählen unter anderem:

- Granulozyten (im Bild oben 1)
- Monozyten und Makrophagen (2)
- B- und T-Lymphozyten (3 + 4)



### Nasen- und Rachenschleimhaut

