

Quelle: <http://www.naturepower.ch/blog/?p=39>

Was ist eigentlich Gesundheit? Die Sicht der Naturheilkunde

Ein gesunder Körper erfüllt alle die Funktionen, die wir von ihm erwarten. Der Körper befindet sich einem Zustand, in dem alles ausgewogen ist und sich in einem harmonischen Gleichgewicht befindet.

Das äußert sich recht einfach: Wir fühlen uns wohl in diesem Körper.

Der Körper besteht aus einer Fülle verschiedenster Stoffe. Alle diese Stoffe stehen in einem gesunden Körper in einer wohl abgestimmten Wechselbeziehung zueinander. Der Körper verfügt über alle Schutzmechanismen, die dafür sorgen, dass dieses Gleichgewicht auch dann wiederhergestellt wird, wenn es besondere Belastungen durch Lebensumstände, Keime, Umweltgifte oder Parasiten gibt.

Ein gesunder Körper, der ausreichend mit allen Vitalstoffen in ausreichender Menge im richtigen Verhältnis zueinander versorgt wird, wird immer in der Lage sein, das erforderliche Gleichgewicht aufrecht erhalten zu können. Der menschliche Körper ist unzweifelhaft ein Produkt von Mutter Natur. Mutter Natur hat auch dafür gesorgt, dass dieser Körper mit unverfälschter natürlicher Nahrung mit allen den Stoffen versorgt werden kann, die vom Körper zur Aufrechterhaltung des gesunden Gleichgewichts benötigt werden.

Das Leben verbraucht Energie, die wir dem Körper durch Nahrung zufügen. Wenn wir dem Körper die richtigen Nährstoffe geben, wird er uns mit Gesundheit und einem langen Leben belohnen.

Wenn wir den Körper nun aber falsch ernähren, ihm also nicht das geben, was er zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts benötigt, zerstören wir diese Harmonie. Wir nehmen einerseits mit der Nahrung ein Zuviel falscher Stoffe auf und andererseits wird der Körper ärmer an anderen Stoffen, die er dringend benötigt, weil wir ihm diese fehlenden Stoffe nicht in ausreichender Menge zuführen.

Würden wir den Körper ausgeglichen und natürlich ernähren, müssten wir uns über Krankheiten keinerlei Gedanken zu machen. Denn Krankheit ist nur ein Zustand von Ungleichgewicht und Instabilität im Körper. Dem Körper fehlen dann Substanzen, um mit den im Leben auftretenden Belastungen fertig werden zu können.

Sie kennen die Standardfrage des guten Arztes: „Was fehlt Ihnen denn?“

Diese Frage ist noch richtig. Kein Einwand dagegen. Wenn die Antwort dann aber „Aspirin“, „Beta-Blocker“, „Cholesterinsenker“, „Schmerzmittel“, „Valium“ oder „Operation“ lautet, dann ist aus unserer Sicht etwas falsch an dieser Antwort.

Am Anfang einer Krankheit steht deshalb immer der Mangel einer vom Körper dringend benötigten Substanz. Und wenn etwas fehlt, kann der Körper nicht ausreichend mit dem fertig werden, was er dann zuviel bekommt: Bakterien, Viren, Parasiten und Umweltgifte. Leider gehören auch die Medikamente der Pharmaindustrie zu den Stoffen, die der Körper als „Zuviel“ einstuft. Es kommt zu Nebenwirkungen.

Naturheilkunde beschäftigt sich deshalb nach unserem Verständnis mit dem Körper aus zwei wohl aufeinander abgestimmten Sichten:

Die erste Sicht:

Die Naturheilkunde gibt dem Körper die Stoffe, die ihm fehlen, um das harmonische Gleichgewicht selbst wiederherzustellen zu können. Die Naturheilkunde verwendet dazu ausschließlich solche Substanzen, die der Mensch im Idealfall aus dem Angebot von Mutter Natur über eine ausgewogene Nah-

rung bekommen könnte. Die Naturheilkunde stärkt also das natürliche Immunsystem und die Kräfte des Körpers, um mit den Belastungen der Umwelt selbst fertig werden zu können.

Die zweite Sicht:

Naturheilkunde will dem aus dem Gleichgewicht geratenen Körper helfen, die Stoffe, die nicht in den Körper gehören und die er ohne Hilfe nicht wieder loswerden kann, auf natürliche Weise zu entfernen. Das Entfernen dieser nicht in den Körper gehörenden Stoffe geschieht dabei wiederum mit den Mitteln von Mutter Natur. Der Körper bekommt dazu genau die Stoffe, die er ohnehin verwendet, um Gifte, Keime, Viren oder sonstige Substanzen loszuwerden. Die Naturheilkunde würde Gallensteine also nicht operativ durch das Herausschneiden der Gallenblase entfernen – um einfach mal ein Beispiel zu nennen. Wenn einem Menschen die Gallenblase herausgenommen wurde, muss diese Person danach ein Leben lang Diäten einhalten, weil der Fettstoffwechsel dauerhaft und irreparabel gestört ist.

Eine Leberreinigung zur Entfernung von Gallensteinen kostet bei uns 18,90 €. Danach können Sie ohne Diät weiterleben. Das operative Entfernen einer Gallenblase kostet 3.000 €. Welche Maßnahme führt zu mehr Lebensqualität?

Die Naturheilkunde will nicht die Symptome kurieren. Sie will die Ursachen für Krankheiten beseitigen. Und die Ursachen für Krankheiten liegen nach unserem Verständnis im Mangel an Nährstoffen und/oder im Zuviel von Fremdstoffen. Ein Zuviel an Cholesterin ist nach unserem Verständnis nicht ein Mangel an Cholesterinhemmern der Pharmaindustrie sondern ein Zuwenig an Antioxidantien und zudem noch falsche Ernährung. Diese Liste ließe sich beliebig verlängern.

Die Balance des Körpers wird durch Entfernen von nicht körpereigenen Stoffen durch Hinzufügen körpereigener Stoffe wiederhergestellt. Aus der Sicht der Naturheilkunde wird auf diese Weise eine gestörte Balance im Körper – unter Aufrechterhaltung körperlicher Unversehrtheit – ausgeglichen. Der Mensch braucht Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Enzyme und Heilkräuter. Sie dienen ausschließlich zur Ergänzung der Nahrung, weil diese Stoffe eben nicht mehr ausreichend in der üblichen Nahrung vorhanden sind.

Wenn Sie genauer wissen wollen, was das für Stoffe sind, die wir Ihnen anbieten, lesen Sie weiter:

Aminosäuren

Sie sind die Bausteine des Lebens, aus denen alle Eiweiße zusammengesetzt sind. 23 verschiedene Aminosäuren sind bekannt, 8 davon sind essentiell (lebensnotwendig), d.h. sie müssen dem Körper direkt zugeführt werden, er kann sie nicht aus den anderen Aminosäuren zusammenbauen.

Diese essentiellen Aminosäuren sind: Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Für Säuglinge und Kinder ist darüber hinaus auch die Aminosäure Histidin lebensnotwendig.

Wenn auch nur eine einzige Aminosäure zu wenig oder gar nicht vorhanden ist, wird die Wirksamkeit aller anderen entsprechend eingeschränkt.

Aminosäuren, die zusammen mit dem Element Stickstoff Tausende verschiedener Eiweißstoffe bilden, sind die Grundsubstanzen der Proteine (von griech. proteios = erstrangig). Menschen nehmen mit der Nahrung Eiweiße auf, die der Körper bei der Verdauung mit Hilfe der Enzyme in Aminosäuren zerlegt, um daraus wiederum körpereigene Proteine aufzubauen.

Eiweiße bestehen aus den Elementen Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und Stickstoff. Nach grober Schätzung soll unser Organismus mehr als 50.000 verschiedene Proteine besitzen, rund 2.000 davon kennt man inzwischen mit ihrem kompletten Aufbau.

Nur Pflanzen und einige Mikroorganismen können Proteine aus anorganischen Substanzen aufbauen. Tier und Mensch nehmen sie über pflanzliche und tierische Nahrung auf, zerlegen sie und bauen sie nach den eigenen Bedürfnissen um.

Proteine sind in den Zellen die häufigsten Moleküle und erfüllen dort die unterschiedlichsten Aufgaben, z.B. als Hormone, Enzyme, Speichereiweiß (z.B. speichert Ferritin Eisen), Bewegungsproteine (Myosin in den Muskeln), Strukturprotein (Kollagen in Sehnen und Muskeln), Antikörper für die Immunabwehr, Übertragung von Nervenimpulsen und vieles mehr. Eiweiße sind neben den Mineralstoffen die wichtigsten Baustoffe des Körpers. Sie machen 20 Prozent des Körpergewichtes aus.

Jede Aminosäure erfüllt im Körper ganz spezielle Aufgaben. Hat der Organismus Mangelzustände oder Krankheiten, kann man sie ganz gezielt zuführen, um wieder Gesundheit zu erlangen. Am besten lässt man sich von einem kompetenten Therapeuten beraten.

Vitamine

Vitamine (von lat. vita = das Leben und amin = stickstoffhaltig) sind lebensnotwendige Bestandteile der Nahrung. Im Gegensatz zu anderen Nährstoffen wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate liefern sie keine Energie (Kalorien). Vitamine sind organische Verbindungen, die für die Aufrechterhaltung aller Lebensvorgänge unentbehrlich sind. Der Körper kann sie – bis auf kleine Ausnahmen – nicht selber herstellen. Der Bedarf hängt ab von Alter, Stoffwechsel, Klima, Ernährungsform, Stress, Gesundheitszustand, Umweltbelastungen und körperlicher Aktivität.

Die Benennung der Wirkstoffe mit Buchstaben (A, B, C, D....) und Zahlen (B1 – B12) ist historisch bedingt und hängt mit der Reihenfolge ihrer Entdeckung zusammen. Wegen ihrer chemischen Eigenschaften teilt man sie in fettlösliche (A, D, E, K) und wasserlösliche Vitamine (C und die B-Gruppe) ein. Gemeinsam ist ihnen allen, dass sie bereits in kleinsten Mengen wirken, weswegen wir auch von Mikronährstoffen sprechen, von denen wir nur Milligramm oder gar Mikrogramm benötigen.

Vitamine regeln unseren Stoffwechsel durch Enzymsysteme, die wie Zündkerzen diesen antreiben und regulieren. Sie sind für Wachstum, Vitalität und Wohlbefinden notwendig. Wir finden sie in winzigen Mengen in allen natürlichen, frischen Lebensmitteln. Durch Lagerung und Weiterverarbeitung der Nahrungsmittel werden sie rasch zerstört, da sie licht-, hitze- und sauerstoffempfindlich sind. Raffinierte Produkte (Zucker, Öle....) enthalten vom ursprünglichen Vitamingehalt gar nichts mehr. Damit der Körper solch degenerierte Nahrung verstoffwechseln kann, muss er Vitamine aus seinem Vorrat (so vorhanden) nehmen. Daher bezeichnet man diese Substanzen als „Vitaminräuber“.

Das Fehlen von Vitaminen oder eine unzureichende Versorgung damit führt zu Mangelerscheinungen im Körper. Er funktioniert nicht mehr richtig und wird anfällig für Krankheiten, von denen er sich mangelbedingt auch nur langsam erholt.

Die unterschiedlichen Vitamine wirken im Körper zusammen und können nicht verwertet werden ohne die harmonische Zusammenarbeit mit Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten, Mineralien und Enzymen. Daher sollten Vitaminpräparate immer zu den Mahlzeiten genommen werden, zu deren Verstoffwechslung sie ja auch gebraucht werden. Alle Nährstoffe wirken im Organismus wie Musiker in einem großen Orchester zusammen.

Mineralien

Mineralien (von mittellateinisch minerale = Grubenerz, Erzgestein) sind anorganische, chemisch einheitliche, natürlich gebildete Substanzen der Erdkruste. Sie sind auch Bestandteil unserer Körperstruktur. Man denke dabei nur an das Skelett, das zum großen Teil aus Kalzium und Phosphor besteht. Mineralien sind lebensnotwendiger Bestandteil unserer Nahrung, als Grundelemente kann sie der Körper nicht selber herstellen.

Alle Gewebe und Körperflüssigkeiten enthalten unterschiedliche Mengen an Mineralien. Sie sind Bestandteile von Knochen und Zähnen, Bindegewebe, Muskeln, Blut und Nervenzellen. Wir verdanken ihnen körperliches und geistiges Wohlbefinden. Alle Mineralien wirken zudem als Antioxidantien, d.h. sie machen freie Radikale im Körper unschädlich und wirken so als Schutzstoffe gegen Krankheit und Alterung. Wir unterscheiden zunächst die Mengenelemente Kalzium, Phosphor, Kalium, Schwefel, Magnesium, Natrium und Chlor, von denen unser Körper von hundert Gramm bis zu über 1 kg enthält. Danach – aber nicht weniger wichtig – gibt es die Gruppe der Spurenelemente wie Eisen, Kupfer, Zink, Jod, Mangan, Selen, Chrom, Molybdän und viele mehr, von denen wir nur ein paar Milligramm oder Mikrogramm täglich benötigen. Wichtig ist nicht nur die Menge dieser „Lebenselemente“, die wir aufnehmen, sondern auch ihr Verhältnis zueinander, ihr Verhältnis zu den Vitaminen, Coenzymen und zu den Nährstoffen, insbesondere zu den Trägereiweißen, mit denen sie sich verbinden, damit sie vom Blutstrom in die Zellen transportiert werden können.

Während die Mengenelemente dem Körper vor allem als Baustoffe dienen (Kalzium, Phosphor) und die Körperflüssigkeiten kontrollieren (Natrium, Kalium), sind die Spurenelemente Starter für die Enzyme (meist zusammen mit Vitaminen), aber auch für die Hormone. Mineralien sind Bestandteil unserer Verdauungssäfte, helfen im Immunsystem Abwehrstoffe aufzubauen und verhindern, soweit möglich, das Eindringen von Giften. Zusammen mit den Vitaminen sorgen sie für die Herstellung von Neurotransmittern. Das sind Botenstoffe, welche die Nervenimpulse und damit das reibungslose Funktionieren unseres Körpers erst ermöglichen.

Heilpflanzen

Das Heilen mit Pflanzen ist eine der ältesten Methoden medizinischer Versorgung der Menschheit. Ihre Ursprünge reichen bis in vorhistorische Zeiten zurück. In jeder Kultur entstand auf der Grundlage der einheimischen Pflanzenwelt durch Beobachtung und Erfahrung eine eigene Tradition der Volksmedizin. Dieses Wissen wurde über lange Zeit nur mündlich von einer Generation auf die nächste überliefert, bis es schließlich in Handschriften und Büchern festgehalten wurde.

Das Heilen mit Pflanzen ist somit Erfahrungsheilkunde. Man verwendet die gesamte Pflanze mit all ihren Heilkräften, nicht isolierte Stoffe, wie das in der modernen Medizin der Fall ist.

Heilpflanzen stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers durch Reinigung und Ausgleich. Viele Pflanzenheilmittel besitzen dieselben Eigenschaften wie moderne Medikamente, beeinträchtigen jedoch im Gegensatz zu diesen das Gleichgewicht im Organismus nicht und haben keine oder sehr geringe Nebenwirkungen. Sie sind zudem preiswert und einfach anzuwenden.

Unter Heilpflanzen verstehen wir jede Pflanze mit medizinischer Wirkung. Sämtliche Pflanzenteile können verwendet werden: Blüten, Rinde, Blätter, Stängel, Knollen, Samen, Saft und Wurzeln. Sie enthalten häufig eine Vielzahl wirksamer Substanzen, die sich gegenseitig verstärken können, so dass man hier mit kleinerer Menge beachtliche Erfolge erzielen kann. Während der Pharmakologe die Inhaltsstoffe isolieren und den wirksamsten herauslesen würde, hält der Pflanzenkundige dagegen, dass „die Natur es besser kann“ und die Gesamtheit der Wirkstoffe nutzbringender ist als einzelne Substanzen. Die Natur stellt mit den Heilpflanzen alle natürlichen Mittel bereit, mit denen wir unsere Gesundheit erhalten oder wiedergewinnen können.

Bereits die alten Ägypter, Chinesen und Inder (Ayurveda) hatten ein reichhaltiges Wissen über die Anwendung der Pflanzenheilkunde. In der Antike setzten der Grieche Hippokrates – auf den unsere Ärzte heute noch ihren Eid schwören – und der Römer Galen diese Tradition fort, die in Paracelsus und Culpeper ihre Fortsetzung fand.

Nach zahlreichen fehlgeschlagenen Experimenten mit synthetischen Arzneimitteln kehren immer mehr Patienten und Ärzte reumütig zu den Naturheilmitteln zurück.

Die Kraft des Lebens: Enzyme

Ein lebender Organismus wächst, nimmt Nahrung auf, scheidet Abfälle aus, vermehrt und bewegt sich. Enzyme ermöglichen ihm all diese Funktionen und jede Körperzelle ist mit ihnen ausgestattet. Enzyme sind große Eiweißmoleküle, die aus Aminosäureketten bestehen und allen Organismen das Leben ermöglichen. Die eigentliche Arbeit führt nur ein Teil des Enzyms aus, das sog. aktive Zentrum. In ihm befindet sich meist noch ein zusätzliches Molekül, ein Coenzym, das aus einem Vitamin oder einem Mineral-Ion bestehen kann. Ohne dieses Coenzym ist das restliche Enzym (Apoenzym) nicht arbeitsfähig. Daher ist bei Vitamin- und Mineralienmangel die Aktivität vieler Enzyme gedrosselt und die von ihnen abhängigen Körperfunktionen blockiert.

Aus einer ganzheitlichen Sicht kann also gesagt werden, dass immer das Zusammenspiel von Enzymen, Mineralien und Vitaminen in jeweils ausreichender Menge notwendig ist.

Deshalb gehören alle drei Vitalstoffe in ein Gesamtkonzept

Die Anleitungen zum Aufbau aller Körperenzyme liegen im Zellkern in der genetischen Information bereit. Durch die Mitwirkung der Enzyme, früher auch als Fermente bezeichnet, können im Körper Stoffwechselprozesse ablaufen, die sonst nicht möglich wären oder zu lange dauern würden. Die Enzyme steuern (katalysieren) Reaktionen, ohne dass sie dabei aufgebraucht werden. Nur ihr Coenzym muss ständig ersetzt werden.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass eine von einem Enzym katalysierte Reaktion durchschnittlich eine Million mal schneller abläuft als ohne diesen Stoff. So würde es z.B. ohne Verdauungsenzyme rund 1000 Jahre dauern, bis sich ein Happen Fleisch, den wir geschluckt haben, soweit zerlegt hat, dass er über die Darmwand in die Körperzellen gelangen kann. Auch würde es 60000 Jahre dauern, bis Obstsaft zu Alkohol vergärt, mit Enzymen dauert es gerade mal ein paar Tage.

Verdauungsenzyme zerlegen die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in Aminosäuren, Fettsäuren und Zucker (Glukose), weil der Körper sie nur in dieser Form aufnehmen kann, um sie entweder als Baustoffe zusammenzufügen oder sie als Energie zu nutzen. Der deutsche Wissenschaftler Emil Fischer entdeckte vor 100 Jahren, dass Enzyme wie Schlüssel zu einem Schloss zu einem ganz bestimmten Substrat passen, das sie dann umwandeln können.

Mangelt es an Enzymen, kann die entsprechende Arbeit gar nicht oder nicht in vollem Umfang erledigt werden. Mangelt es an Vitaminen oder Mineralien, können die vorhandenen Enzyme nicht richtig arbeiten.

Die Enzyme im Körper sind auf eine Umgebungstemperatur von 37 Grad eingestellt. Steigt die Temperatur durch Fieber an, arbeiten sie schneller, der Stoffwechsel steigt sprunghaft an. Bei Unterkühlung sind sie entsprechend langsamer und der Stoffwechsel geht zurück.

Als Ursachen für Enzymmangel kommen ungesunde Ernährung, Alkohol, Nikotin, Stress, Bewegungsmangel, Medikamente, entzündliche Krankheiten, das Alter und psychische Faktoren in Frage.

Heute weiß man in der Naturheilkunde, dass Enzyme das Immunsystem ankurbeln und seine Verteidigungsfähigkeit erhöhen können, sie aktivieren den „inneren Arzt“. Zum richtigen Zeitpunkt vermögen sie, die Aktivitäten wieder zu drosseln und verhindern damit ein überschießendes Immunsystem, das zu Autoimmunkrankheiten wie Allergien, Multipler Sklerose, Arthritis usw. führen kann. Enzyme können das Immunsystem in einem gesunden Gleichgewicht halten. Es arbeitet mit ihrer Hilfe schneller und exakter. Daher kann die Enzymtherapie bei den unterschiedlichsten Krankheiten unterstützend helfen. Die Ursprünge dieser Therapie liegen in der Erfahrungsmedizin. Schon im Alten Testament wird die Heilung eines krebsigen Beingeschwüres des Königs Hiskia durch Feigenbrei beschrieben. Das darin enthaltene Enzym Ficin baut abgestorbene Gewebeteile ab und beschleunigt die Wundheilung.

Bei allen entzündlichen Krankheiten lässt sich die Enzymtherapie gut einsetzen. Sie hilft, die Entzündungsvorgänge gründlich und schnell auszuheilen, statt sie wie moderne Medikamente zu unterdrücken, und sorgt damit auch dafür, dass Krankheiten nicht chronisch werden.

Bronchitis, Erkältungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, aber auch alle rheumatischen Erkrankungen und Venenbeschwerden sprechen gut darauf an. Bei Profisportlern setzt man sie seit Jahren routinemäßig ein, damit sie nach Verletzungen schneller wieder einsatzbereit sind und selbst bei Autoimmunkrankheiten und zur begleitenden Krebstherapie haben sie sich bewährt.