

Gesunde Kinder - Unsere Zukunft (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



es ist schon wieder eine Weile her dass ich Ihnen den Gesundheitsbrief „Gesunde Kinder – Unsere Zukunft - Teil 1“ geschickt habe. Das war der Brief mit der laufenden Nummer 235, **den Sie hier noch einmal lesen können.**

Meine Frau hat inzwischen weitere Teile zur Fortsetzung dieses Themas geschrieben. Heute bekommen Sie Teil 2. Viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Gerd Schaller

Gesundheitsvorsorge mit den 5 Elementen

Fortsetzung der Buchbesprechung von Dr. Kneißl : Damit mein Kind gesund bleibt

Die Gesundheit des Organismus kann man beurteilen, wenn man seine Funktionszusammenhänge ansieht und prüft, ob sie einzeln und zusammen gut funktionieren oder ob sie Störungen aufweisen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt fünf Funktionszusammenhänge, denen sie mit den fünf Elementen einen griffigen Namen gibt.

Ein gesunder Körper wehrt alle schädlichen Substanzen und Informationen ab. Er hindert Bakterien, Pilze und Viren am Eindringen oder scheidet sie wieder aus. Strahlung nimmt er an der Hautoberfläche auf und schirmt sie ab usw. Das ist der erste Funktionszusammenhang mit dem Prinzip „Grenzen sichern“. Sein Symbol ist das Element Metall.

Da Leben dynamischer Austausch bedeutet, kann der Körper nicht alles von außen abwehren. Er muss gute Stoffe und Einflüsse erkennen, damit er Notwendiges aufnimmt und einbaut, wie z.B. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, Mineralien, Vitamine und Sauerstoff, daneben auch fördernde seelische und geistige Einflüsse. Das ist der zweite Funktionszusammenhang mit dem Prinzip „Gutes erkennen und einbauen, Schlechtes ausscheiden.“ Sein Symbol ist das Element Erde.

Damit der Mensch wächst und gedeiht, braucht er einen Antrieb für Wachstum und Weiterentwicklung. Seine Möglichkeiten sollen sich entfalten, um gesunde Aktivität und Entwicklung zu bewirken, wobei ein Wechsel zwischen Spannung und Entspannung stattfindet. Diesen dritten Funktionszusammenhang nennen wir „treibende Kraft“, sein Symbol ist das

Element Holz.

Was will der Mensch nun sinnvoll damit bewirken? Worauf verwendet er seine geistige und schöpferische Kraft sowie die Schaffenskraft seiner Hände? Er muss die Kontrolle über sein Handeln und die Verantwortung für das Ergebnis seines Tuns übernehmen. Diesen vierten Funktionszusammenhang nennen wir „Ziele erreichen“ mit dem Symbol Element Feuer.

Was jemand aus seinem Leben macht, hängt auch mit seinen Potenzialen zusammen, von seiner von den Vorfahren ererbten Konstitution, die gespeicherte Vergangenheit bedeutet. Diese Basis nutzt er mit für sein Konzept. Den fünften Funktionszusammenhang betiteln wir „Potenziale ausschöpfen“, sein Symbol ist das Element Wasser.

Unter diese fünf Funktionszusammenhänge lassen sich in der TCM alle Körperfunktionen einordnen. Jedes Gesundheitsproblem lässt sich auf Störungen in einem oder mehreren Bereichen zurückführen. Ziel ganzheitlicher Gesundheit ist das reibungslose Funktionieren aller fünf Elemente, denn sie stehen in ständiger Verbindung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. Die Leitbahnen zur Steuerung der Funktionen sind die Meridiane (Energieleitbahnen), die alle Organe und Funktionen des Körpers miteinander verbinden und sich selbst regulieren. Über die 361 Akupunkturpunkte auf den Meridianen kann man durch Reizungen (Nadeln stechen = Akupunktur, Fingerdruck = Akupressur) Blockierungen und Energiestau auf den Leitbahnen durch Aktivierung oder Beruhigung beheben. In China praktiziert man die Akupunktur erfolgreich seit mindestens 5000 Jahren.

Exakte Diagnose

Jedes noch so kleine Symptom lässt sich den fünf Funktionskreisen zuordnen, mit der Bewertung, wo die Störung liegt und ob es Energieüberschuss (Yang) oder Energiemangel (Yin) enthält. So lassen sich Störungen bereits vor Ausbruch einer Krankheit erkennen.

Yin und Yang sind Symbole der alten chinesischen Volksreligion Taoismus als die zwei Seiten oder Pole des Lebens, die sich bedingen, ergänzen und zusammengehören.

Yang entspricht dem Prinzip Himmel, dem Aufwärtsstrebenden, Warmen, Hellen, Äußerem. Yin entspricht dem Prinzip Erde, dem Abwärtsdrängenden, Kühlen, Dunklen, Innerem. Jeder Yin-Phase folgt eine Yang-Phase, jeder Yang-Phase wieder eine Yin-Phase usw. Das Leben spielt sich innerhalb dieses Gesetzes des stetigen Wandels und der gegenseitigen Abhängigkeiten beider Polaritäten (Gegensätze) ab, die fließend in einander übergehen.

Dieses im Fernen Osten entwickelte Diagnoseverfahren ist der naturwissenschaftlichen Medizin zwar unerklärlich, aber in unserer Sprache und damit in unserem Denken, haben wir auch im Westen entsprechende Erkenntnisse festgehalten. Einen cholerischen Menschen z.B. charakterisieren wir mit: „Dem ist wohl die Galle übergelaufen“ oder „Dem ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen“. Die Sprache lügt nicht, auch aus chinesischer Sicht ist die emotionale Reizbarkeit als Symptom im Element Holz direkt mit Leber und Galle verbunden. Der Volksmund kennt viele weitere Hinweise auf medizinisch korrektes Wissen, wie wir im weiteren Verlauf sehen werden.

Übrigens, die in der modernen Medizin angewandten technischen Verfahren wie EKG, Blutuntersuchungen, Blutdruckmessungen, Ultraschall usw. lassen sich bei der Diagnose den fünf Elementen sinnvoll zuordnen.

Dr. Kneißl bespricht in seinem Buch statt einzelner Krankheiten die fünf Funktionskreise, wie sie

sich äußern und wie man sie zur Gesunderhaltung oder zur Gesundung stärken kann. ER gibt viele Beispiele und Tipps aus der Praxis, so dass es einleuchtet und die neue Betrachtungsweise leichter nachzuvollziehen ist.

Der Funktionskreis Metall

Wir erinnern uns, dass das Element Metall für intakte Grenzen steht. Mit dem flotten Spruch: „Gesund bleibt, wer seinen Laden sauber hält“, können wir ausdrücken, was Gesundheit von Krankheit unterscheidet. Ein gesundes Kind kann alle schädlichen Einflüsse von außen entweder schon an der Körperoberfläche abwehren oder mindestens alles Eindringene wieder aus dem Körper hinausbefördern. Wenn alle Bakterien, Pilze, Viren und Gifte größten teils von Haut und Schleimhäuten abgefangen werden, ist das bereits die halbe Miete für stabile Gesundheit.

Zitat: „Wussten Sie beispielsweise, dass wir alle tagtäglich Kontakt zu Tetanus-Bakterien haben? Der Wundstarrkrampf-Erreger Clostridium tetani ist überall, auch im Straßenstaub oder in der Erde. Bei der kleinsten Verletzung haben wir alle sofort und unweigerlich Tetanus-Bakterien in der Wunde. Warum erkranken wir dann nicht allesamt und sterben qualvoll nach schrecklichen Muskelkrämpfen? Nicht etwa weil wir alle geimpft sind. Das sind wir erstens nicht, zweitens ist es fraglich, ob das Impfen wirklich und immer vor der Infektion schützt, und drittens hatten die Massenimpfungen in den 1970er-Jahren keinerlei Einfluss auf die seit dem Krieg so oder so stetig zurückgehende statistische Kurve der Tetanuserkrankungen in der Bevölkerung.“

Die Antwort auf die Frage, warum wir nicht erkranken, ist einfach. Unser Organismus macht die Eindringlinge unschädlich. Nur wenn das Immunsystem sehr geschwächt ist und gleichzeitig eine sehr große Menge von Bakterien in eine Wunde eindringt, die sich schnell wieder luftdicht abschließt, kann die Krankheit ausbrechen. Dementsprechend ist Wundstarrkrampf hierzulande sehr selten und tritt weltweit hauptsächlich in wärmeren Ländern bei alten, geschwächten Menschen, bei halbverhungerten Kindern oder zu Kriegszeiten bei ausgemergelten Soldaten auf. Der beste Schutz vor Krankheit ist Gesundheit – das meine ich wirklich so: Ein Kind mit einer robusten Konstitution und einer gesunden Lebensführung wird nicht krank, die Grenzen des Körpers sind für Krankheitserreger unüberwindlich.“

Haut und Schleimhäute bilden die Grenzen zur Außenwelt. Aber auch die Psyche findet sich im Element Metall: Die Grenze zwischen Ich und Du und das Vertrauen, das beides in guten Beziehungen miteinander verbindet, oder auch Grenzen im täglichen Miteinander, um zurecht zu kommen: Regeln, Ordnung, Gesetze.

Das Organ Lunge steht symbolisch für das Element Metall: Leben ist Rhythmus (Ein- und Ausatmen). Die Grenzen des Körpers sind Orte von Austausch und Abwehr. Das Element Metall nimmt aktiv die Energie Qi aus der Umwelt auf.

Wenn die Grenzen abbröckeln

In Kindergärten und Grundschulen haben bereits 90% der Kinder mit Rotznase & co und mit verschiedenen Allergien zu kämpfen. Hier sind die körperlichen oder psychischen Grenzen des Kindes zur Umwelt nicht mehr intakt und schwächen die „Weherenergie“ des Kindes, wie die TCM es ausdrückt. Es kommt zu Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Nebenhöhlenentzündung. Auch tiefer gehende Krankheiten wie Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma, Unausgeglichenheit und Depressionsneigungen weisen auf ein geschwächtes Element Metall hin und nehmen ständig zu.

Der schulmedizinisch handelnde Kinderarzt kann diese typischen chronischen Gesundheitsstörungen der Kinder weder verhindern noch heilen.

Dr. Kneißl äußert sich dazu: „Wie also können Sie das Element Metall Ihres Kindes stärken? Durch ausreichende Bewegung, frische Luft, gleichförmige Rhythmen, vernünftige Hautpflege, den richtigen Umgang mit Sonnenlicht, viel Hautkontakt und Zärtlichkeit und durch Vertrauenswürdigkeit.“

Die wichtigsten Gesundheitsprobleme im Element Metall bei Kindern:

- Fieber, Infekte, Erkältungen, Nasennebenhöhlen-, Ohren- und Mandelentzündungen
- Husten, Bronchitis, Heiserkeit und Pseudo-Krupp
- Allergien, Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma
- Hautausschläge, Warzen, Herpes
- Sonnenbrand, Hautkrebs
- Infektions- und Kinderkrankheiten
- Zwanghaftigkeit, Zwangsneurosen

Lebenskraft stärken

Während das Element Erde die Nahrung für den Körper aufschließt und verwertet, nimmt das Element Metall aktiv Energie (Qi) mit den Lungen auf und verteilt sie über das Blut im Körper. Viel Bewegung im Freien bedeutet: Hoher Puls, schneller Atemrhythmus, viel frischer Sauerstoff – viel reines Qi für den Körper.

Desgleichen hat die Seele im Element Metall ihren Sitz und braucht frische Kraft: Wenn Menschen zu wenig an die frische Luft gehen und damit zu wenig Licht bekommen, kann sich das Element Metall nicht entfalten, was zu Stimmungsschwankungen bis hin zu Winterdepressionen führen kann.

Wenn Kinder sich zu wenig bewegen, werden sie leicht krank.

Kinder sollten so früh wie möglich zur gesunden Bewegung angeleitet werden, sie brauchen dazu das Beispiel der Eltern. Für körperliches und seelisches Gleichgewicht benötigt ein Kind die gesunde Balance zwischen Bewegung und konzentriertem Arbeiten. Bewegung fördert Körper und Geist. Bewegung an der frischen Luft wird selten zu viel – die natürliche Erschöpfung kommt von selbst und bremst rechtzeitig. Dr. Kneißl gibt in seinem Buch viele Anregungen aus der Praxis für ausgewogene Bewegung.

Schutz vor Umweltgiften

Ein Beispiel aus Dr. Kneißls Praxis:“ Der 6jährige Thomas kam mit Infektanfälligkeit in meine Praxis. Meine üblichen Maßnahmen, um das Element Metall zu stärken (wird später erläutert)

brachten immer nur kurzzeitige Verbesserungen. Eine genauere bioenergetische Diagnose brachte es an den Tag: eine starke Formaldehydbelastung. Die Suche nach der Quelle ergab eindeutig eine starke Ausdünstung aus einer Lederpolster-Möbelgarnitur im Wohnzimmer. Der Junge wurde schnell wieder gesund: Das Möbel flog aus der Wohnung und das Formaldehyd in seinem Körper wurde anschließend gezielt ausgeleitet.“

Schadstoffbelastungen wie diese belasten dauerhaft den Körper: Müdigkeit, Übelkeit, Schwindel, Atemwegsreizungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Allergien und Infektanfälligkeit gehören noch zu den harmloseren Anzeichen.

Wie können wir Kinder und uns vor Wohn- und Umweltgiften schützen?

- Die Quellen beseitigen: Formaldehyd steckt in Pressspanplatten und Sperrholz. Am besten im Innenraum nur unbedenkliche und als unschädlich ausgezeichnete Baustoffe und Farben verwenden.
- Holzschutzlasuren mit Wirkstoffen gegen Schimmel-, Pilz- und Insektenbefall nicht für Innenräume anwenden
- Mehrmals täglich 5 – 10 Minuten mit Durchzug lüften regelt die Luftfeuchtigkeit, schützt vor Schimmel und bringt frischen Sauerstoff zum Atmen
- Im Haushalt Bioreiniger und Putztücher aus Mikrofasern verwenden
- Lösemittel nur sparsam und am besten bei Frischluftzufuhr verwenden: Farben, Lacke, Klebstoffe, Reinigungsmittel, Abbeize, Imprägnierer, Fleckenwasser, Pinselreiniger...

Rauchende Eltern fördern Allergien bei Kindern

Die größte Belastung der Atemluft von Kindern verursachen rauchende Eltern. In der TCM hat Tabakrauch die Qualitäten von Wind und Schleim. Wenn beide ständig auf den Körper einwirken, führt das mit der Zeit zu Irritationen der Abwehr. Überschießende Reaktionen – Allergien – können die Folge sein.

Tabakrauch, ein Cocktail aus etwa 4000 Schadstoffen, blockiert die Energien im Lungen-Meridian, die Säfte stauen sich und es entsteht Schleim, ein ideales Milieu für Bakterien und Viren – die Infektanfälligkeit des Kindes steigt mit zunehmender Einwirkung.

Besonders kritisch ist Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft. Durch das Nervengift Nikotin wird das Kind weniger durchblutet, dadurch kommt es kleiner, leichter und weniger entwickelt auf die Welt, sein Element Metall ist von Anfang an geschwächt. Infektionsanfälligkeit und Allergien sind vorprogrammiert. Jede Zigarette vergiftet das Kind.

In den nächsten Gesundheitsbriefen werden wir das Thema weiter ausführen.

Alle Folgen zu diesem Thema im Überblick:

Alle Folgen der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" können Sie in unserem Archiv nachlesen und dort auch als pdf-Datei herunterladen:

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln