

Kortison: Eine Alternative von Adelle Davis (Teil 2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute nun Teil 2 des Kapitels 10 aus dem Buch „Jeder kann gesund sein“ von Adelle Davis.

Zusätzlich habe ich eine Email von Dr.med. Hartmut Baltin erhalten, der einen Kommentar zu „Kortison . Ja oder Nein“ verfasst hat:

Natürlich gibt es Alternativen zu Cortison. Weihrauch, (Boswelia – Handelsname Vayara, zu beziehen bei www.chironmed.de) hat cortisonähnliche Effekte ohne die problematischen Nebenwirkungen von Cortison. Hauptindikationen sind rheumatische Erkrankungen incl. entzündliche Poliarthrit, Bei Hirntumoren wirkt es ebenfalls hirndruckmindernd ohne den immunsuppressiven Effekt vom Cortison. Cortison sollte als Notfallmedikament in keiner Arztpraxis fehlen, jedoch kann in vielen Fällen auf Cortison verzichtet werden, wenn man eine vernünftige umfassende Diagnostik betreibt, da sich hieraus oft kausale Behandlungsansätze finden, die zur Konsequenz haben, dass die Krankheit nicht mehr mit nebenwirkungsreichen Medikamenten "verwaltet" wird, sondern die es ermöglichen die Krankheit wirklich zu heilen. Zu denken ist an Nahrung, Umweltbelastungen, Zahnmaterialien etc..

Cortison als Dauerbehandlung führt zu Nebenniereninsuffizienz, die aus meiner Erfahrung durch Reizklimabehandlung zu beheben ist, wenn man dabei das Cortison ausschleicht.

Cortison ist sinnvoll als Notfallmedizin, als kurzfristige symptomatische Behandlung - als Dauerbehandlung sollte man versuchen, mit anderen, nicht substitutiven Maßnahmen zu arbeiten, und eine erweiterte Diagnostik betreiben, um darauf verzichten zu können.

Dr med Hartmut Baltin Internet: www.dr-baltin.de

Angst vor dem Risiko - Vitamine B12, B6 und B2 (Teil 2)

Übergewichtige, die ohne Zuführung von Pantothenensäure eine Abmagerungskur machten, verursachten schon Arthritis und Gicht bei sich selbst. Da die Verabreichung von Cortison äußerst gefährlich sein kann, sollte man sich bei der Behandlung dieser Art von Krankheiten in erster Linie bemühen, die Nebennieren des Kranken so zu unterstützen, dass sie selbst genug Cortison produzieren können. Man erreicht das, indem man reichlich Pantothenensäure, Vitamin C, Antistress-Vitamine und andere wichtige Nährstoffe verabreicht.

Außer Cortison können etwa 30 Nebennierenhormone ohne die Anwesenheit von Pantothenensäure nicht aufgebaut werden. Die Nebennieren produzieren zum Beispiel einen großen Teil der männlichen Sexualhormone. Wenn eine Frau gesunde Nebennieren hat, liefern diese ihr auch nach der Menopause noch Sexualhormone; wenn diese Drüsen jedoch erschöpft sind, kann es zu klimakterischen Störungen kommen. Männliche Tiere, die unter Pantothenensäuremangel leiden, werden steril, während die Weibchen abortieren oder missgebildete Junge mit Schäden an Augen und Gehirn zur Welt bringen.

Der Tagesbedarf an Pantothenensäure hängt ab von Anzahl und Schweregrad der Stress-Situationen, denen man ausgesetzt ist. Dieses Vitamin ist in keiner Weise schädlich. Dr. E. P. Ralli von der Medizinischen Fakultät der Universität New York untersuchte junge Männer unter Stress, indem er sie in eisigem Wasser schwimmen ließ, und zwar mit und ohne vorherige Verabreichung von 10000 Milligramm Pantothenensäure pro Tag. Die Untersuchungen ergaben, dass das Vitamin eine vielfältige Schutzfunktion ausübt: sei es, dass es den Abbau von Körpereiwweiß verhütet, sei es, dass es vor Blutzucker- und Blutdruckabfall schützt oder das Abwandern von Kalzium aus dem Knochengewebe verhindert.

Manche Forscher halten 30 bis 50 Milligramm pro Tag für ausreichend bei gesunden Menschen. Kranke mit Gelenkentzündungen, Infektionen, Allergien und anderen ernsten Leiden genesen schneller, wenn sie bei sonst vollwertiger Ernährung 50-100 Milligramm Pantothenensäure mit jeder Mahlzeit, zwischen den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen erhalten. Sobald eine Besserung eingetreten ist, genügen meist 50 Milligramm Pantothenensäure zu jeder Mahlzeit. Wenn der Stress nachlässt, sind 100 Milligramm oder weniger einmal pro Tag ausreichend, insbesondere, wenn Hefe, Leber oder Weizenkeime zusätzlich gegeben werden. Wenn ausschließlich Pantothenensäure über längere Zeit genommen wird, so kann dies das Bedürfnis nach Vitamin B1 steigern und B1-Mangelercheinungen bis zu Nervenentzündungen bewirken.

Ein anderes B-Vitamin, bekannt als Pyridoxin, Pyridoxinhydrochlorid oder Vitamin B6, findet man in absteigender Größenordnung in Hefe, dunkler Melasse, Weizenhülsen und -keimen, Leber, Herz und Nieren. Viel Vitamin B6 geht beim Kochen, beim Konservieren, bei hellem Licht und durch langes Aufbewahren verloren.

Der gleiche Arzt aus Iowa, welcher Pantothenensäuremangel bei Gefangenen hervorrief, untersuchte junge Männer mit einem Vitamin-B6-Mangel. Obwohl die Ernährung dieser jungen Männer sonst vollständig war, bekamen die Versuchspersonen schon nach einer Woche Kopfschmerzen, schlechten Mundgeruch, Erregbarkeit, Schwindel, extreme Nervosität, Lethargie und Konzentrationsschwäche. Sie litten unter stechenden Bauchschmerzen, Krämpfen und übelriechenden Blähungen. Danach erschien ein juckender roter Ausschlag in der Genitalgegend. Einige der Männer litten unter Durchfall, andere bekamen schmerzhafte Hämorrhoiden. Alle wurden blutarm, fühlten sich schlecht und mussten erbrechen. Auf dem Kopf bildeten sich Schuppen und Lippen, Mund und Zunge begannen zu schmerzen. Die weißen Blutzellen vermehrten sich wie bei einer Infektion, und die Anzahl der Lymphozyten, die auch mithelfen, Infektionen zu bekämpfen, fiel stark ab. Harnstoff- und Harnsäurespiegel im Blut stiegen an, und im Urin erschien reichlich Stickstoff als Zeichen dafür, dass die Proteine nicht mehr auf eine normale Weise im Körper verarbeitet wurden. Bald trat eine seborrhoische Dermatitis (Ausschlag) im Bereich der Augenbrauen und des behaarten Kopfes hinzu, und die Hände wurden trocken, rissig und schmerzhaft. Trotz ständiger Schläfrigkeit konnten die Versuchspersonen nicht schlafen. Diese Symptome hielten an und wurden immer schlimmer. Sogar bei 600 Milligramm Vitamin B6 täglich verschwanden Kopfschmerzen und Nervosität erst nach vier bis sechs Wochen.

Auch bei Krankenhauspatienten hat man einen Vitamin-B6-Mangel erzeugt, indem man, bis auf

das Fehlen dieses Vitamins, eine sonst komplette Ernährung gab. Depressionen stellten sich ein, Mund, Lippen und Zunge begannen zu schmerzen, Schlaflosigkeit sowie extremes Schwächegefühl, nervöse Erregbarkeit, Schwindelanfälle, Übelkeit und Erbrechen kamen hinzu. Am auffallendsten jedoch war ein Ekzem (seborrhoische Dermatitis), das zuerst auf dem Kopf erschien, dann in Gegend der Augenbrauen, der Nase und der Ohren. Bei Testpersonen in Iowa war das Ekzem am stärksten in der Genitalgegend ausgeprägt gewesen. Bei einem Patienten, der schon an einem Ekzem litt, kam es zu einer Verschlimmerung. Nach Verabreichung von Vitamin B6 normalisierte sich der Zustand bald. Den Forschern fiel ferner auf, dass bei anderen Patienten ähnliche Ekzeme während ihres Krankenhausaufenthaltes entstanden waren, obwohl sie die so »vollwertige« Krankenhausdiät erhalten hatten.

Bei leichtem Vitamin-B6-Mangel kommt es gewöhnlich nur zur Ausbildung von ein oder zwei Symptomen und nicht zum Vollbild. Zum Beispiel ertragen Leute oft jahrelang die Müdigkeitserscheinungen einer Blutarmut, und mitunter sind sogar Bluttransfusionen erforderlich, obwohl ihre Ärzte sie mit Eisen vollpumpen. Diese Art von Blutarmut verschwindet schnell, wenn Vitamin B6 verabreicht wird, kehrt jedoch wieder, sobald man das Vitamin absetzt. Auch Migränekopfschmerzen, sogar lange bestehende, können auf Vitamin B6 ansprechen, wenn man es in großen Mengen einer vollwertigen Nahrung zufügt. Mindestens 50 Leute haben mir erzählt, dass sie einer unangenehmen Hämorrhoidenoperation entgangen sind, indem sie sich mehr Vitamin B6 zuführten. Für Leute, die an Schlaflosigkeit und Nervosität leiden, wirkt dieses Vitamin oft wie ein Beruhigungsmittel. Man hat es auch mit Erfolg benutzt, um der Übelkeit bei Schwangerschaft vorzubeugen oder zu heilen, ferner bei See- und Luftkrankheit und bei den Bestrahlungsfolgen nach einer Kobalttherapie.

Vitamin B6 ist notwendig für die normale Funktion des Gehirns. Wenn man zum Beispiel bei einem Versuch, Krebszellen sozusagen »auszuhungern«, Nahrung verabreichte, der dieses Vitamin fehlte, kam es bei Kindern und Erwachsenen zu Krampfanfällen, die den epileptischen Krämpfen glichen. Vor einigen Jahren empfahlen Kinderärzte ein Nährpräparat mit so einem schwerwiegenden Vitamin-B6-Mangel, dass Hunderte von Babys in Amerika an epilepsieähnlichen Krämpfen erkrankten. Die Krämpfe hörten auf und die elektrischen Wellen im Enzephalogramm normalisierten sich in wenigen Minuten, nachdem man 100 Milligramm Vitamin B6 injiziert hatte.

Dieses Vitamin ist auch von wesentlicher Bedeutung für die Aufrechterhaltung eines normalen Magnesiumspiegels im Blut und in den Geweben. Gleichzeitig wirkt Magnesium seinerseits mit bei der Aktivierung von zahlreichen Enzymen, die Vitamin B6 enthalten; auf diese Weise arbeiten diese beiden Wirkstoffe zusammen und sind aufeinander angewiesen. Wenn man also gesund bleiben will, ist sowohl Vitamin B6 als auch Magnesium in ausreichenden Mengen nötig. Verabreicht man an Epileptiker Vitamin B6 oder Magnesium isoliert, kommt es nicht immer zu einer Besserung. Wird Magnesium und Vitamin B6 zusammen in großen Mengen gegeben, tritt die Heilung meist sehr bald ein.

Vitamin B6 ist weiterhin als Vorbedingung notwendig, damit der Körper ungesättigte Fettsäuren, Linolsäure und die vielen Aminosäuren des Proteins ihrem Zweck entsprechend verwenden kann. Ohne dieses Vitamin können keine Gewebe aufgebaut, kann kein Lecithin synthetisiert und das Blutcholesterin nicht auf normaler Höhe gehalten werden.

Steht zu wenig Vitamin B6 zur Verfügung, wird die Aminosäure Tryptophan nicht auf normale Weise abgebaut, und eine Substanz, die man Xanthurensäure nennt, bildet sich aus Tryptophan und erscheint im Urin. Lange bevor äußerliche Mangelsymptome erkennbar sind, kann ein Vitamin-B6-Mangel aufgrund der Xanthurensäure im Urin erkannt werden. Denn je ausgeprägter der Mangel ist, desto größer ist die Menge ausgeschiedener Xanthurensäure. Stark vermehrte Ausscheidung von Xanthurensäure findet sich bei Schwangeren, bei Verwendung oraler

Verhütungsmittel, bei Epilepsie, Zuckerkrankheit, Blutarmut und oxalsauren Nierensteinen. Die Untersuchung des Urins auf Xanthurensäure hat weiterhin gezeigt, dass Familien, bei denen mehrere Angehörige an Diabetes oder an Epilepsie leiden, ein ungewöhnlich hohes, erbbedingtes Bedürfnis nach Vitamin B6 haben.

Der Bedarf an Vitamin B6 steigt während der Schwangerschaft gewaltig, und die üblichen Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Blutarmut, Kopfweh, Nervosität, Fuß- und Beinkrämpfe, Hämorrhoiden, Wasseransammlungen oder Ödeme und sogar eklampthische Krämpfe sprechen auf Vitamin B6 an. Dr. John Ellis von Mount Pleasant in Texas ist der Meinung, dass dieses Vitamin als ausgezeichnet harntreibendes Mittel wirkt. Als er Frauen mit hochgradigen Ödemen 25 Milligramm Vitamin B6 zu jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen gab, verlor eine 13 Pfund in einer Woche, eine andere 8 Pfund in 12 Tagen. Da orale Verhütungsmittel sozusagen die Schwangerschaft nachahmen, erhöhen sie auch das Bedürfnis nach Vitamin B6 und geben daher oft Anlässe zu Mangelsymptomen wie Kopfschmerzen, Hämorrhoiden, Übelkeit, Ödemen und für ein sehr lästiges Ekzem in der Scheidengegend. Man hat bei Frauen, die Verhütungsmittel nehmen, sogar starke epileptische Anfälle und Zuckerkrankheit beobachtet.

Eine Reihe nervöser Störungen wie Ticks (krampfhaftes Zucken von Gesicht und Gliedern), Zittern, Zucken der Muskeln sowie Bein- und Fußkrämpfe bessern sich, wenn täglich 25 Milligramm Vitamin B6 oder mehr verabreicht werden. Ebenso ist Muskelschwäche, selbst wenn diese bis zu Gehstörungen führt, durch Vitamin B6 beeinflussbar. Auch über eine bessere Kontrolle der Blasenfunktion nach Vitamin B6 ist verschiedentlich berichtet worden, insbesondere bei Multiple-Sklerose-Kranken. Seborrhoische Dermatitis oder Ekzem spricht jedoch nicht immer an, sogar nicht bei Verabreichung so hoher Dosen wie 600 bis 1000 Milligramm Vitamin B6 pro Tag, wahrscheinlich infolge unzureichender Absorption. Wandte man aber eine Salbe mit 50 Milligramm Vitamin B6 pro Teelöffel an, wurde die Haut wieder normal, und die Xanthurensäure verschwand schnell aus dem Urin. Die Absorption dieses Vitamins wird merklich erhöht, wenn die Diät die ganze B-Gruppe enthält, hauptsächlich Vitamin B2 und dazu große Mengen Magnesium. Vitamin B6 schützt den Körper auf erstaunlich vielfältige Art und Weise. Es ist zum Beispiel besonders wirksam gegen Zahnverfall. Bei Vorhandensein von genügend Magnesium verhütet es die Entstehung von Nierensteinen. Mangel an Vitamin B6 allein begünstigt die Bildung von oxalsauren Nierensteinen. Zur Bildung von Nierensteinen aus Kalziumphosphat scheint es zu kommen, wenn die Ernährung einen Mangel sowohl an Vitamin B6 wie an Magnesium aufweist. Bei Tieren kann der Mangel an Vitamin B6 dazu führen, dass sich in den Wänden der Harnblase infolge der Reizung durch die stark vermehrte Xanthurensäure Krebsgeschwülste entwickeln. Ob beim Menschen etwa ähnliches geschieht, ist noch nicht bekannt.

Wie viel Vitamin B6 täglich benötigt wird, hängt ab von der Zufuhr an Eiweiß, Fett und insbesondere von der Zufuhr ungesättigter Fettsäuren.

Der Nationale Forschungsrat hat 2 Milligramm täglich für Erwachsene empfohlen. Doch als bei Kriegsdienstverweigerern nachgeprüft wurde, inwieweit die Armeerationen dieser Empfehlung entsprechen, zeigte es sich, dass die Leute massenhaft Xanthurensäure im Urin ausschieden, als Zeichen für einen beträchtlichen Mangel. Man hat festgestellt, dass nur 10 Milligramm täglich genügen, die Übelkeit bei Schwangerschaft zu verhüten, doch werden 250 Milligramm benötigt, sie zu beheben. Entsprechend bewirken 10 Milligramm täglich bei einer Woche alten Neugeborenen, die an Krämpfen litten, ein sofortiges Aufhören der Krämpfe, während 8 Milligramm offenbar nicht ausreichten. Setzte man das Vitamin ab, kehrten die Krämpfe innerhalb von 5 Tagen wieder zurück.

Zweifellos haben gewisse Menschen und sogar ganze Familien einen besonders hohen Bedarf an diesem Vitamin. Im allgemeinen genügen jedoch, sofern ein erkannter Mangel besteht, 50

Milligramm pro Mahlzeit, am besten kombiniert mit der gleichen Menge Vitamin B2, um den Gesundheitszustand in einigen Wochen wiederherzustellen; danach kann man auf etwa 10 Milligramm pro Tag zurückgehen, möglichst in Form von Hefe und anderen natürlichen Vitaminträgern. Manche Ärzte haben bis zu 3000 Milligramm täglich verabreicht, ohne dass Vergiftungserscheinungen beobachtet worden wären. Eine derartige Menge dürfte jedoch unnötig und zudem viel zu kostspielig sein. Nicht ein einziges der in diesem Kapitel besprochenen Vitamine wurde je dem sogenannten »angereicherten« Brot zugefügt.

Unsere Krankheitsstatistiken zeigen an, dass die meisten dieser Vitamine in unserer Kost viel zu spärlich vertreten sind. Hingegen behauptet unsere Nahrungs- und Arzneimittelverwaltung, dass wir genügend von all diesen Vitaminen mit unserer täglichen Nahrung erhielten.

Was mich betrifft, so habe ich Angst, dieses Risiko einzugehen.

Quelle: Adelle Davis: „Jeder kann gesund sein“, Originaltitel: „Let’s eat right to keep fit“ (1970)

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 | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln