

Gesundheit ist Lebensqualität

Expertenwissen zur Vermeidung von Chronischen Krankheiten.


Version 1.0



Sternekoche Heinz Winkler · Dr. med. Michael Tank · Prof. Dr. med. Alexander Rondeck & Dr. med. Carla Rondeck · Dr. med. Peter Germann
· Ute & Roland Jentschura · Michael Göhner · Dr. med. Marianne Lang · Martina Oelschläger · Günther H. Heepen · Dr. med. Manfred
Doepf · Axel & Ingrid Hüttenrauch · Corina Hug-Schmid · Kurt Allenspach · Petra Spatz · Christina Thum · Rolf Ehlers

Personen - Themen

01. Dr. med. Michael Tank - Histaminintoleranz
02. Prof. Dr. med. Alexander Rondeck & Dr. med. Carla Rondeck- Stress-Medizin
03. Dr. med. Peter Germann - Darmgesundheit aus umweltmedizinischer Sicht
04. Jentschura - Schleichende Übersäuerung als Ursache chronischer Krankheiten
05. Michael Göhner - Ernährungsweisen
06. Dr. med .Marianne Lang - Mitochondriopathie
07. Martina Oelschläger - Volksleiden Diabetes
08. Günther H. Heepen - Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden
09. Dr. med. Manfred Doepp - Alzheimer-Prophylaxe
10. Sternekoch Heinz Winkler - Gesund genießen mit allen Sinnen
11. Axel & Ingrid Hüttenrauch - Regionalität und biologischen Landbau
12. Corina Hug-Schmid - Dunkelfeldmikroskopie, Gesundheit durch gesundes Blutmilieu
13. Kurt Allenspach - Atemwegserkrankungen
14. Petra Spatz- Gelenkbeschwerden aus Sicht der TCM
15. Christina Thum - Zahngesundheit
16. Rolf Ehlers - Ernährung ist ein Schlüssel zur Gesundheit



*Gott ist wie ein Arzt:
Er hört nicht auf den Wunsch des Kranken,
er hört nur auf die Forderungen der Gesundheit.*

Augustinus Aurelius (354 - 430), Bischof von Hippo, Philosoph, Kirchenvater und Heiliger

Gesundheit ist Lebensqualität

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ („Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.“) Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Gesundheit braucht Informationen! Gesundheit braucht Wahrheit! Gesundheit braucht Eigenverantwortung!

Welche Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit? Was sind die Ursachen für die vielen gesundheitlichen Probleme, denen wir derzeit gegenüberstehen? Welche Lösungswege gibt es? Wir fragen nach - bei Experten, bei Betroffenen, bei Gesundheitsanbietern. Wir beleuchten die Hintergründe.

Menschen aus der Praxis bringen ihre reichhaltigen Erfahrungen und aktuelle Informationen in unsere Interviews ein. Die Antworten unserer Interview-Partner können möglicherweise auch Ihr Leben verbessern, bereits jetzt, mitunter lange bevor manche Informationen brauchen, um in die Mainstream-Praxis zu gelangen. Bilden Sie sich selbst weiter und erfahren Sie, wie Sie selbst Ihre Gesundheit steuern können, um die Gesundheit zu erreichen, die Sie sich wünschen.

Gesundheit ist JETZT!



Wer das Leben nicht schätzt, der verdient es nicht.

Leonardo da Vinci (1452 - 1519), italienisches Universalgenie, Maler, Bildhauer, Baumeister, Zeichner und Naturforscher

Dr. med. Michael Tank

Histaminintoleranz - Wenn es im Darm, besonders nach dem Essen, rumort, Kopfschmerzen und Herzrasen auftreten, das Gesicht rot wird, die Nase zugeht und die Augen jucken, könnten dies Anzeichen für eine Histaminintoleranz sein. Histamin ist ein körpereigener Botenstoff, der aus der Aminosäure Histidin gebildet wird. Diese Bildung erfolgt auch durch Bakterien in Nahrungsmitteln, wenn diese reifen. Histamin spielt eine Rolle bei Allergien wie z.B. Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergien oder Medikamentenallergien. Eine Histaminintoleranz ist eine erworbene Unfähigkeit Histamin im Darm ausreichend abzubauen. Was bedeutet jetzt Intoleranz für den Darm? Der Stoff gegen den man intolerant geworden ist, kann nicht mehr richtig verarbeitet werden. Er reichert sich an und löst Reaktionen aus. Diese sind meistens Blähungen, Durchfälle, Bauchschmerzen, teils krampfartig, meistens im Zusammenhang mit Nahrungsaufnahme.

Eine Intoleranz bedeutet im medizinischen Zusammenhang Unverträglichkeit. Im Gegensatz zu einer Allergie ist eine Intoleranz immer Dosis-abhängig. Viel schadet viel, wenig schadet wenig. Unverträglichkeiten kennen viele als z.B. Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz), Glutenintoleranz (Ein besonderes Eiweiß, das hauptsächlich in Getreiden vorkommt, kann nicht verarbeitet werden). Für diese eben genannten bestehen zwei verschiedene Formen. Es gibt jeweils eine angeborene, genetisch festgelegte (und unbehandelbare) Form und eine erworbene Form dieser Erkrankung. Für Histamin ist bisher keine genetische Form beschrieben, es handelt sich also um eine erworbene Erkrankung. Und wenn man vorher nicht krank war, sollte es auch Möglichkeiten der Heilung geben. Ursache sind nahezu immer chronische Infekte, oft durch Parasiten.

Dr. med. Tank ist seit 1983 leitender Verbandsarzt des Deutschen Beach-Volleyball Verbandes für Beach-Volleyball und Betreuung aller Nationalteams.

Dr. Michael Tank
Krohnskamp 17
22301 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40- 2500286
E-Mail: praxisdrtank@web.de
Webseite: <http://www.tank-deutschland.de>



Dr. med. Michael Tank

Wohlgetan ist es, die Gesunden sorgfältig zu führen, damit sie nicht krank werden.

Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, »Vater der Heilkunde«

Prof. Dr. med. Alexander Rondeck & Dr. med. Carla Rondeck

Stress-Medizin. Hilfe – mein Akku ist leer! - Erschöpft und ausgebrannt - Stress, Hektik und Zeitmangel sind längst kein Ausnahmezustand mehr. Doch wer gibt schon gerne zu, dass die täglichen Anforderungen längst zur Belastung geworden sind? In einer Gesellschaft in der allein Leistung zählt, muss man Stärke zeigen.

Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Ängste, Erschöpfung und Depressionen, aber auch körperliche Beschwerden können eine Antwort auf Stress sein.

Doch wie kann ich feststellen, ob die Beschwerden, die mich plagen, vom Stress herrühren oder ob eine körperliche Ursache zugrunde liegt? Störungen durch Stress können sich auf hormoneller wie auch zellulärer Ebene zeigen, aber genauso können Schmerzen ein Anzeichen sein.

Wenn die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ebenso auf der Strecke bleiben wie zwischenmenschliche Kontakte, wenn wir nur noch versuchen den Anforderungen anderer gerecht zu werden und „funktionieren“, dann ist der Stress längst ein ständiger Begleiter, also ein chronischer Zustand.

- Doch mit welchen Maßnahmen kann ich dem Stress frühzeitig entgegensteuern?
- Welche Rolle spielt Coaching bei der Stresstherapie?
- Gehöre ich zur Gruppe der Betroffenen?

„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“
Sebastian Kneipp

Prof. Dr. med. A. Rondeck und Dr. med. Carla Rondeck
Amalienstr. 71
80799 München
Telefon: +49 (0) 89 - 28808585
E-Mail: info@praxis-rondeck.de
Webseite: <http://www.praxis-rondeck.de/>



Prof. Dr. med. Alexander Rondeck



„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen auf Ihnen zu reiten“

Jon Kabat-Zinn (1944 in New York) ist emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester.

Dr. med. Peter Germann

Darmgesundheit aus Umweltmedizinischer Sicht - Umweltmedizin beschäftigt sich mit den Einflüssen der Umwelt auf den Körper und der Entstehung von Krankheiten durch krankmachende Umwelteinflüsse.

Unsere Umwelt ist ein komplexes System aus natürlichen, aber auch künstlichen Stoffen, auf die mehr und mehr Menschen mit Beschwerden und Krankheiten reagieren. Oft bleiben krankmachende Umwelteinflüsse unerkant und sind Ursache für allgemeine Symptome wie bspw.:

- Konzentrations- und Leistungsschwäche
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Unwohlsein

Belastungen von Umwelteinflüssen können Auswirkungen auf Organe haben, was zu chronischen Gesundheitsschäden führen kann, wie Lungenerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Parkinson, Autismus, ADHS, u.v.m.

Viele Krankheiten beginnen im Darm, daher nimmt der Darm bei unserer Gesundheit einen wichtigen Stellenwert ein. Besteht eine Entzündung im Darm und evtl. auch eine erhöhte Durchlässigkeit führt dies unter anderem auch zu einer verminderten Aufnahme von Nährstoffen, und dieser Nährstoffmangel kann wiederum Krankheiten auslösen.

Daher können wir davon ausgehen, dass eine gesunde Darmschleimhaut mit intakter Darmbarriere einen Schutz für unsere Gesundheit darstellt.

Dr. Peter Germann
Köhlerstraße 14
67549 Worms
Telefon: +49 (0) 6241 - 58437
E-Mail: praxis@dr-peter-germann.de
Webseite: <http://www.dr-peter-germann.de/>



Dr. med. Peter Germann

Die ständige Sorge um die Gesundheit ist auch eine Krankheit.

*Platon (427 - 348 od. 347 v. Chr.), lateinisch Plato, griechischer Philosoph,
Begründer der abendländischen Philosophie*

Dipl.-oec. troph. Ute & Roland Jentschura

Die schleichende Übersäuerung als Ursache chronischer Krankheiten - Der schleichenden, chronischen Übersäuerung wird wenig Beachtung geschenkt. Manche bestreiten sogar, dass die Menschen zunehmend übersäuert sind. Das liegt allein schon daran, dass eine schleichende Übersäuerung nicht einfach und nicht exakt messbar ist. Deshalb wird sie auch als latente, also als versteckte Azidose bezeichnet. Durch unsere moderne, säurelastige Ernährungs- und Lebensweise sind unsere klassischen Ausscheidungsorgane zunehmend überlastet. Auch wenn davon im Blut kaum etwas messbar wird, zeigen sich erste Symptome einer Übersäuerung wie Müdigkeit, eine geringe Belastbarkeit, häufige Infekte, Gereiztheit, Schmerzen, eine schlechte Durchblutung, kalte Hände oder Füße, Hautprobleme und noch vieles mehr. Auf Dauer prägen sich bei einer chronischen Übersäuerung, je nach genetischer Veranlagung, drei Stoffwechsel-Typen aus:

- Der „Ausscheider“ bekommt insbesondere Haut- und Schleimhautprobleme bis hin zu Neurodermitis, Akne, Ekzemen, Schuppen(flechte), offenen, schlecht oder gar nicht heilenden Stellen, oder auch Sodbrennen und Menstruationsbeschwerden.
- Der „Strukturverzehr“ leidet zunehmend unter entzündlichen Prozessen und neutralisiert die vorhandenen Säuren mit Mineralstoffen aus seinem Bindegewebe, seiner Haut, Haaren, Zähnen, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen bis hin zur Osteoporose.
- Der „Ablagerer“ speichert neutralisierte Säuren zunächst im Speichergewebe seiner dann wachsenden Problemzonen, Wasseransammlungen kommen hinzu. Arteriosklerose, Nieren-, Blasen- und Gallensteine, Rheuma, Gicht und andere Krankheiten können entstehen.

Erfahren Sie in diesem Interview, welcher Stoffwechsel-Typ Sie sind, was die Säureüberlastung Ihres Körpers verursacht haben kann und wie Sie gezielt entsäuern, entschlacken und erfolgreich regenerieren können. Das ist die beste Prävention für ein schönes, gesundes, aktives, langes Leben!

Dipl. Oecotrophologin & Heilpraktikerin Ute Jentschura &
Dipl. Oecotrophologe Roland Jentschura
Dülmener Straße 33
D-48163 Münster
Telefon +49 (0) 2536 - 33100
E-Mail: info@p-jentschura.de
Webseite: <http://www.p-jentschura.com>



Ute & Roland Jentschura

Wenn jemand Heilung sucht, frage zuerst, ob er künftig bereit ist, die Ursachen seiner Krankheit zu meiden, erst dann

Sokrates (470 - 399 v. Chr.), griechischer Philosoph

Ernährungswissenschaftler Michael Göhner

Welche Ernährungsweise ist die richtige für mich? - Wer sich mit gesunder Ernährung bzw. Gesundheit beschäftigt, sieht sich einer unüberschaubaren Menge an Tipps und Empfehlungen gegenüber (selbst kochen, Bio-Lebensmittel, Belastungen meiden, Nahrungsergänzungen, Bewegung, entgiften, entsäuern, ...). Wer hier tiefer einsteigt, darf sich durch ein heilloses Durcheinander von Regeln, Argumenten und Erfahrungen kämpfen. Widersprüche sind hier eher die Regel als die Ausnahme und führen geradewegs in Verwirrung und Frust, die es vielen Menschen verleidet sich intensiver mit diesem lebenswichtigen Thema zu beschäftigen.

Für viele Laien und „Experten“ erscheint Ernährung wesentlich einfacher als sie tatsächlich ist, weil sie sich auf Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine und Sattsein beschränken. Ernährung ist aber wesentlich von Emotionen, Gewohnheiten, Heißhunger, Vorlieben und Unverträglichkeiten bestimmt. Sie lässt sich nicht in Formeln und Zahlen packen, da auch noch Stress, Ärger, Ängste, Erwartungen (Placebo-Effekt) und natürlich auch Krankheiten ihre Wirkung auf den Körper beeinflussen.

Ein Mangel vieler Ernährungskonzepte ist der Glauben, dass es für jeden Menschen gleich gut geeignet ist. Nicht wenige Therapeuten machen den Fehler zu meinen, ein Konzept, das erfolgreich ist, die lang gesuchte „Lösung“ für alle Ernährungsprobleme wäre. Standardisierte Konzepte werden jedoch den Menschen mit ihrem verschiedenen Stoffwechsel nicht gerecht.

Auch das Phänomen, warum unterschiedliche Konzepte mit all ihren Widersprüchen trotzdem funktionieren, kann man nur deuten, wenn man die wichtigsten Basisfunktionen einer gesunden Ernährungsweise erkannt hat. Die meisten Berater, Therapeuten und Autoren konzentrieren sich aber nur auf ein, zwei Aspekte, die für sich oft sogar gut und richtig sind, aber im Gesamtkonzept Gesundheit andere wichtige Details vernachlässigen und so jede Menge „Versager“ produzieren. Ein guter Überblick – möglichst ohne Dogmen und Glaubenssätze – tut hier Not.

Michael Göhner
Neckarstr. 30
68519 Viernheim
Telefon +49 (0) 6204 6 01 75 07
E-Mail: wohlfinden@clever.ms



Michael Göhner

Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.

Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, Vater der Heilkunde

Dr. med. Marianne Lang

Mitochondriopathie - Chronische Erkrankungen eines Organsystems haben eines gemeinsam: eine gestörte Mitochondrienfunktion. Mitochondrien sind kleine Teilchen, die in fast jeder unserer Zellen vorkommen. Sie sind die Haupt-Energieerzeuger in unseren Zellen. Sind diese Kraftwerke in unseren Zellen gestört, kann es zu Erkrankungen aller Arten kommen: von A wie ADHS oder Allergien über Diabetes, Migräne, Stimmungsschwankungen, Übergewicht, vorzeitigem Altern bis hin zu Z wie Zelltod.

Umweltbelastungen und Dauerstress sind immer häufiger Auslöser einer sog. Mitochondriopathie, einer Multi-Systemerkrankung.

Viele Menschen leiden in der heutigen Zeit an Symptomen wie Kopfschmerzen, Erschöpfung, Überforderungsgefühlen oder anderen funktionalen Störungen, die mit medikamentösen Behandlungsmethoden nur unzulänglich gelindert oder auch ausgelöst bzw. verstärkt werden können.

Für solche Beschwerden sind Verständnis für körperliche, seelische und soziale Faktoren erforderlich, um den Patienten nachhaltig zu helfen. Das wichtigste dabei ist, die Gesundheit des Menschen zu fördern und zu erhalten.

Patienten mit „nicht erklärbaren Multisystem-Erkrankungen“ stellen für Ärzte und Therapeuten eine besondere Herausforderung dar. Da sich weder Symptome noch der Krankheitsverlauf dieser Erkrankungen mit bekannten und bewährten Behandlungsschemata und -richtlinien abdecken lassen, erreichen Patienten oftmals keine oder nur unzugängliche Therapieerfolge.

Dr. med. Marianne Lang
Neckarstraße 19
69151 Neckargemünd
Telefon: +49 (0) 6223 - 862686
E-Mail: info@dr-marianne-lang.de
Webseite www.dr-marianne-lang.de



Dr. med. Marianne Lang

Wie wertvoll die Gesundheit ist, erkennt man bereits daran, daß es sehr viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit gibt.

*Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker*

Naturheilberaterin Martina Oelschläger

Volksleiden Diabetes - Diabetes besteht aus zwei verschiedenen Krankheitsformen. Diabetes ist eine Krankheit, die die Fähigkeit des Körpers Nahrung effizient zu nutzen, beeinträchtigt. Das Hormon Insulin, hilft Ihrem Körper dabei Nahrung in Energie umzuwandeln. Diabetes tritt auf, wenn entweder Ihre Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert (Diabetes Typ-1) oder Ihr Körper das produzierte Insulin nicht richtig nutzen kann (Diabetes Typ-2). Die eigentliche Bezeichnung für die Krankheit, Diabetes mellitus, bedeutet wörtlich „wie fließender Honig“, bezogen auf den Zucker, der mit dem Harn ausgeschieden wird.

Übermäßige Gewichtszunahme, qualitativ schlechte Ernährung und Bewegungsmangel führten zu einer Diabetes-Typ-2-Epidemie – weltweit. Diabetes führt zu einem erhöhten Risiko an Herzerkrankungen, Nierenerkrankungen, Schlaganfällen und Infektionen. Mehr Bewegung und ein gesundes Körpergewicht spielen eine entscheidende Rolle bei der Prävention und Behandlung von Diabetes.

Somit könnte unsere Ernährungs- und Lebensweise der bisher wirksamste Ansatz zur Kontrolle der Diabetes-Typ-2-Epidemie sein – wenn wir wüssten, WIE wir uns richtig ernähren sollten. Typ-2-Diabetes galt früher einmal als eine typische Erkrankung des Erwachsenenalters, doch mittlerweile sind auch zunehmend Kinder betroffen – und jedes Jahr werden es mehr.

Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlernährung, bzw. eine kohlenhydratreiche Ernährung sind in unserer Gesellschaft die drei Hauptfaktoren, um an Diabetes zu erkranken; Faktoren die wir ändern können! Die Entwicklung bis zu einem vollständig ausgebildeten Diabetes-Typ-2 dauert eine gewisse Zeit. Wir haben somit die Macht, praktisch alle schädlichen Auswirkungen von Diabetes durch einige einfache Änderungen in der Art und Weise wie wir uns ernähren und wie wir leben, zu beseitigen.

Martina Oelschläger
Steigerstr. 9
75181 Pforzheim-Würm
Telefon: +49 (0) 7231 - 601 55 83
E-Mail: martina@oelschlaegernet.de



Martina Oelschläger

*Der Wille, gesund zu werden, ist stärker als der Wille,
gesund zu bleiben.*

*Dr. rer. pol. Gerhard Kocher (*1939), Schweizer Politologe und Gesundheitsökonom*

Heilpraktiker Günther H. Heepen

Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden - Schüßler-Salze sind Mineralsalze, ohne die keine lebenserhaltenden Prozesse im Körper möglich sind! Sei es Atmung, Verdauung oder der gesamte Stoffwechsel – Mineralstoffe sind für alle Funktionen von Bedeutung. Dr. Schüßler entdeckte etwas Einzigartiges: Obwohl wir mit unserer Nahrung Mineralsalze täglich aufnehmen, können mineralstoffbedingte Störungen und in der Folge Krankheiten entstehen. Warum dies?

Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898), praktischer Arzt aus Oldenburg, stellte fest, dass Blockaden in der Zelle die Ursache sind. Diese erschweren die Aufnahme der Salze, deren Funktionen im Organismus und der einzelnen Körperzelle oder diese Blockaden führen zu Verteilungsstörungen (das richtige Salz ist nicht zur rechten Zeit am richtigen Ort). Schüßler beobachtete nun, wenn er seinen Patienten stark verdünnte Salze gab, verschwand die Blockade - der Patient wurde gesund.

Er begründete dies mit der Wirkung der Mineralsalze auf die menschliche Zelle: Ist sie aufgrund von krankhaften Störungen „starr“ in ihrer Tätigkeit, benötigt sie das für sie typische Salz in einer hohen Verdünnung (ein Millionstel Teil) als Impuls und Nährstoff, um ihre Funktion zu normalisieren.

Winzige Partikel eines Salzes genügen, um der Zelle, der kleinsten selbstständigen Lebenseinheit in unserem Körper, zu helfen, damit sie wieder „normal“ funktionieren kann. Welche Schüßler Salze verwendet werden sollen, kann individuell durch einen Speichel-Test ermittelt werden. Dieser subtile Speicheltest ist kein Diagnoseverfahren, zeigt aber auf, welche Salze eine Beziehung zum Körper besitzen und daher für Sie von Bedeutung sind. Oftmals werden dabei Beziehungen zu Salzen erkannt, an die man durch Lesen der einzelnen Steckbriefe oder Krankheitsbeschreibungen gar nicht denkt.

Günther H. Heepen
Maria-Ward-Str. 182
96047 Bamberg
Telefon: +49 (0) 951 - 9682048
E-Mail: info@guenther-heepen.com
Webseite: www.guenther-heepen.com



Günther H. Heepen

*Würde die Gesundheit von der Gesundheitspolitik abhängen,
wären wir schon längst ausgestorben.*

*Dr. rer. pol. Gerhard Kocher (*1939), Schweizer Politologe und Gesundheitsökonom*

Dr. med. Manfred Doepp

Ernährung in Zusammenhang zu Alzheimer-Prophylaxe - Alzheimer Demenz tritt bisher meist bei älteren Menschen auf und beginnt schleichend. Die frühen Symptome der Alzheimer-Krankheit – wie z.B. leichte Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche – werden leicht übersehen oder nicht ernst genommen, da sie natürlichen Abbauprozessen des Alterns ähneln.

Die Alzheimer Krankheit wird in Verbindung gebracht mit einer Insulinresistenz des Gehirns – eine Art von Diabetes, die selektiv das Gehirn befällt. Also ein Typ Diabetes, der möglicherweise nicht durch einen erhöhten Blutzucker begleitet ist.

Unser aller Gehirne sind zum Target/Ziel geworden. Und das auf allen Ebenen. So wird z.B. durch technisch erzeugten Elektro-Smog die Blut-Hirn-Schranke geöffnet und viele Toxine und Erreger aus dem Blut können im Gehirn deponiert werden. Dadurch entstehen häufig frühzeitig und tendenziell auch immer jüngere Menschen betreffend, eine der großen Hirnkrankheiten (Demenz, Parkinson oder der Begriff Diabetes Typ 3 für Alzheimer-Erkrankung etc.) auf. Dies läuft über eine Glia-Expansion ab, die gestoppt werden kann.

Es ist bekannt, dass Nahrung und Wasser wie auch Komponenten in unserer Nahrung die Physiologie des menschlichen Körpers und seine Gesundheit bzw. Anfälligkeit für Krankheiten beeinflussen können. Nahrung/Wasser bieten die Möglichkeit präventiv auf unsere Gesundheit einwirken zu können - aber sie gibt uns auch die Möglichkeit uns „krank zu essen bzw. zu trinken.“ Viele Krankheiten sind heutzutage eine Frage der Lebensführung und könnten unter Kontrolle gebracht oder evtl. sogar verhindert werden. Nahrungsmittel, unbelastetes Wasser, Rückzugs-Oasen und Selbsterhaltungsmethoden spielen eine bedeutende Rolle in unserem Leben – die Frage ist: wie setzen wir sie ein, mit was und wo? Für Gesundheit, für Krankheit, zum Schein oder Sein?

Dr. med. Manfred Doepp
Schloss Wartensee
CH-9404 Rorschacherberg
Telefon +41 (0) 71 - 9559536
E-Mail: m.doepp@quantisana.ch
Webseite: <http://www.quantisana.ch>



Dr. med. Manfred Doepp

Gesundheit ist die Harmonie von Innerem und Äußerem.

*Dr. Ebo Rau (*1945), deutscher Mediziner*

Sterne Koch Heinz Winkler

Kräuter – Gesund genießen mit allen Sinnen - Die fundamentalen Werte des Kochens werden in unserer schnelllebigen Zivilisations-Gesellschaft nicht immer ausreichend gewürdigt. In vergangenen Zeiten wurden Küche und Medizin nicht getrennt.

Das umfassende Gesundheitswissen um die Botschaften der Kräuter hat sich zum Teil über Tausende von Jahren angesammelt und wurde in der täglichen Ernährung angewendet.

Kräuter und Pflanzen bedeuten Ursprünglichkeit und vollendeten Geschmack. Und sie können zu unserer Gesundheit beitragen. Doch wer kennt noch die Wirkungsweisen von Petersilie, Schnittlauch und Basilikum? Was machen Artischocke, Bärlauch oder Kapuzinerkresse?

Warum gibt man Dill gerne an den etwas schwer verdaulichen Gurkensalat? Zu welchen Gerichten können Gänseblümchen verwendet werden? Kann man Veilchen essen?

„Dem bewussten Esser gehört die Zukunft. Eine Mahlzeit soll neben dem Genuss auch den Körper in einen Zustand der Belebung versetzen, ihm Energie und Elan geben; vor allem aber soll sie den Genießenden nicht belasten.“ Heinz Winkler

Essen Sie sich gesund!

Heinz Winkler
Kirchplatz 1
83229 Aschau im Chiemgau
Telefon: +49 (0) 8052 - 17990
E-Mail: info@residenz-heinz-winkler.de
Webseite: www.residenz-heinz-winkler.de



Sterne Koch Heinz Winkler

*Schon frühzeitig lernte ich, daß jede Schädigung der
Gesundheit stets von einem Übermaß in der
Ernährung oder in der Enthaltbarkeit herrührt.*

Giacomo Girolamo Casanova (1725 - 1798), Chevalier de Seingalt, wie er sich selber adelte, italienischer Abenteurer und Schriftsteller

Axel und Ingrid Hüttenrauch

Chronische Erkrankungen vorbeugen durch Regionalität und biologischen Landbau - Die Rückbesinnung auf eine bewusste Ernährungsweise liegt bei vielen voll im Trend. Viele Verbraucher bevorzugen Produkte aus der Region, denn regionale Produkte gelangen nicht nur auf kurzen Wegen zum Verbraucher, wodurch auch Zeit und Geld gespart wird, sie zeichnen sich auch durch Frische und eine exzellente Qualität aus.

Durch Regionalität erhält der Landwirt mehr Anerkennung und Einbindung in die Gemeinschaft. Zudem entsteht eine natürliche Transparenz zum Inhalt der Produkte.

Der Begriff „Bio“ ist eigentlich eine Bezeichnung die natürliche, ursprüngliche Nahrungsmittel aus „Omas Garten“ kennzeichnet – Nahrungsmittel ohne Chemie und ohne Kunstdünger.

Doch irgendwie scheint es für uns als Verbraucher normal geworden zu sein, gespritztes Obst und Gemüse sowie Nahrungsmittel, die mit Zusatzstoffen versehen sind, als „normal“ anzusehen und „Bio“ als etwas „Besonderes“ und „UnNormales“. Verkehrte Welt? Oder falsches Denken?

Jeder Mensch nimmt Nahrung zu sich – mehrmals täglich. Aber welchen Stellenwert geben wir unseren Nahrungsmitteln? Haben wir unsere Nahrung zu „Magenfüllern“ degradiert oder sind es noch Lebensmittel – Mittel zum Leben?

Unsere Idee: „Back to the roots“ und damit nicht nur die Region, sondern auch die eigenen Wurzeln und auch die eigene Gesundheit stärken.

Ingrid Hüttenrauch - Heilpraktikerin und Axel Hüttenrauch Ladeninhaber und Großhändler für Bioprodukte und Mitglied des Biorings Allgäu
Landwehrplatz 3
87509 Immenstadt
Tel: +49 (0) 8323 - 989336
E-Mail: info@landhaus-kennerknecht.de
Webseite: www.landhaus-kennerknecht.de



Axel und Ingrid Hüttenrauch

*Buddha hielt seine Schüler zu gesunder Ernährung an.
Deshalb sollten auch wir darauf achten.*

*Dalai Lama (*1935), (Das Lächeln des Himmels), eigentlich Tenzin Gyatso, 14. geistiges und politisches Oberhaupt der Tibeter, wurde 1989 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.*

Therapeutin im komplementären Bereich Corina Hug-Schmid

Dunkelfeldmikroskopie – Gesund durch gesundes Blutmilieu - Chronische Erkrankung sind oftmals Folge eines über Jahre durch Parasiten, Toxine und Schwermetalle belasteten inneren Milieus. All diese Belastungen, wie auch deren Stoffwechsellauflauscheidungsprodukte (Säuren, Toxine), können zu Veränderungen in unserem Körper führen.

So entstehen über die Jahre Mängel (ein Mangel folgt dem anderen) sowie Stoffwechselstörungen bis hin zu Stoffwechselerkrankungen, worunter z.B. auch Rheumatische Erkrankungen einzuteilen sind. Auch Verdauungsstörungen sind oft verbreitet – alles Symptome einer inneren pathologischen Veränderung.

Viele Menschen leiden unter ständiger Müdigkeit bis hin zu Erschöpfung und werden oft fälschlicherweise als Simulanten hingestellt, da man aus schulmedizinischer Sicht nichts findet. Oft befinden sich die Patienten in einem Teufelskreis aus dem sie ohne Unterstützung nicht mehr heraus finden. Hier kann die Diagnostik der Dunkelfeldmikroskopie unterstützend eingreifen.

Dunkelfeldmikroskopie bietet die Möglichkeit, alle Zellen und kleinste Teilchen wie Eiweiße, Ablagerungen, Bakterien und weitere parasitäre Formen, die sich im Blut aufhalten zu sichten und qualitativ zu bewerten. Zwei Tropfen Blut aus der Fingerbeere reichen aus, um die Qualität der Zellen im Blut erkennen zu können.

Eine mangelnde Abwehrbereitschaft des Immunsystems kann ebenso erkannt werden wie die Sauerstoffsättigung des Blutes eine Schwermetallbelastung. Die Dunkelfeldmikroskopie kann auch Hinweise geben auf Störungen von Organsystemen und noch vieles mehr.

Corina Hug-Schmid
Zelglistrasse 18
8344 Bäretswil
Mobil: +41 (0) 79 - 3220456
E-Mail: info@kinemahom-praxis.ch
Webseite: www.kinemahom-praxis.ch



Corina Hug Schmid

Wenn man krank ist, dann bestimmt die Gesundheit in hohem Maße das Glücksgefühl. Wenn man arm ist, dann ist es das Geld, was bestimmend ist für das Glück.

Aristoteles (384 - 322 v. Chr.), griechischer Philosoph, Schüler Platos, Lehrer Alexanders des Großen von Makedonien

Kurt Allenspach

Atemwegserkrankungen - Unser Atemwegssystem ist, wie alle Teile des Körpers, optimal auf seine Funktion hin – den Körper mit Sauerstoff zu versorgen – spezialisiert. Obwohl wir es in jeder Sekunde nutzen, ob Tag oder Nacht, machen sich die wenigsten Menschen Gedanken über die Funktion und was sie für die Erhaltung der Gesundheit dieses wichtigen Organsystems tun können. Dabei ist Sauerstoff die wichtigste Substanz zum Überleben für uns: Ohne Sauerstoff können wir nur Minuten überleben, mit zu wenig Sauerstoff fühlen wir uns schwach, die Leistungsfähigkeit ist schlecht, bei Atemnot kann sogar Überlebensangst aufkommen. Die wenigsten wissen auch, dass Bronchien und Lunge eine eigene Befeuchtungs- und Reinigungsfunktion haben.

Das Atemwegssystem hat etwas mit dem Verdauungssystem gemein, dass es von allen anderen Organen unterscheidet. Obwohl es im Körper liegt, gehört es zu der Außenwelt. Es hat direkt Kontakt mit vielen Reizen, die wir einatmen und schlucken, also Luft, Rauch, Nahrung, Getränke und die ganzen Belastungen, die dadurch in den Körper transportiert werden (Schadstoffe jeglicher Art, Ruß, Pollen, Pestizide, Kunststoffpartikel etc.). Entsprechend den vielen Reizen, denen unser Atemwegssystem ausgesetzt ist, gibt es auch ganz unterschiedliche Erkrankungen – teils harmlos, teils lebensgefährlich, die in diesem Bereich auftreten können: Schnupfen, Entzündungen einzelner Teile, z.B. Bronchitis oder Lungenentzündung, Asthma, COPD, Tumore, sogar die Schlaf-Apnoe und Rippenfellentzündung gehören dazu. Immerhin ist bekannt, dass Rauchen der häufigste Faktor ist, der die Funktion unseres Atemwegssystem beeinträchtigt, u.a. weil es Gewebe zerstören kann. Eine der Maßnahmen, die die Gesundheit unserer Atemwege fördern können, ist die Soleinhalation. Einer der Vorteile des Inhalierens von Sole ist die Förderung der natürlichen Selbstreinigung der Atemwege. Auch bei verschiedenen Erkrankungen, wie Asthma, ist das Einatmen salzhaltiger Luft ein oft genutztes Hilfsmittel.

Kurt Allenspach
Krugel 2
CH-6208 Oberkirch-Dogelzwil
Telefon: +41 (0) 41340 - 4744
E-Mail: info@solevernebelung.ch
Webseite: www.solevernebelung.ch



Kurt Allenspach



Unter Gesundheit verstehe ich die Kraft, ein volles, erwachsenes, lebendiges, atmendes Leben zu leben mit allem, was wir meinen, wenn wir von der äußeren Welt sprechen.

Katherine Mansfield (1888 - 1923), eigentlich Kathleen Beauchamp, neuseeländische Schriftstellerin, Erzählerin und Autorin

Heilpraktikerin Petra Spatz

Gelenkbeschwerden aus Sicht der TCM - Für unsere gesamte Beweglichkeit sind die Muskulatur und die Gelenke sowie die Verbindungselemente, Sehnen und Bänder, verantwortlich. Insgesamt über 100 Gelenke sichern uns eine enorme körperliche Flexibilität.

Viele Gelenke werden durch unsere Art der Bewegung regelmäßig oder gar ständig benutzt. Bei körperlicher Beanspruchung können schon auch mal Fehl- oder Überbelastungen passieren, vor allem wenn dies öfters vorkommt. Wichtig ist hierbei eine gut trainierte Muskulatur, die bei den großen Gelenken als Schutz dient, da sie die bei Belastungen auftretenden Kräfte abfangen kann bevor Bänder, Sehnen oder die Gelenke in Mitleidenschaft gezogen werden. Daneben spielt auch die Ernährung für die Gesundheit der Gelenke eine nicht unerhebliche Rolle.

Die häufige Zahl von Gelenkerkrankungen zeigt, dass viele Menschen hier nicht achtsam genug auf die Gesundheit ihres Bewegungsapparates achten. Zu den häufigsten Gelenkerkrankungen zählen Arthritis und Arthrose (in verschiedenen Formen), Gicht, Hallux valgus, Knorpeldefekte (z.B. Meniskus) und Veränderungen an Sehnen, Bändern und Knochen im Bereich der Gelenke. Sowohl Arthritis als auch Arthrose können nur an einem einzelnen Gelenk als auch an vielen Gelenken auftreten. Degenerative Gelenkerkrankungen äußern sich als Schmerzen bei der Bewegung, Steifheit in den Gelenken oder auch als Entzündungen. Laufen, sich bücken oder strecken können ebenso zur Qual werden wie Treppen steigen oder Schnürsenkel binden. Warnzeichen für Gelenkerkrankungen können ein Knirschen im Knie, Wetterfühligkeit, Rückenschmerzen und Schwellungs- oder Hitzegefühle sein.

Die Naturheilkunde bietet einige gute Antworten bei Gelenkerkrankungen, z.B. hat die TCM eine differenzierte Herangehensweise, um die Ursache dieser Leiden zu ergründen. So können oft zuvor verborgene Ursprünge eines Hüft- oder Knieleidens gefunden werden.

Petra Spatz
Sandweg 2
63526 Erlensee
Telefon: +49 (0) 6183 – 928618
E-Mail: info@heilpraktikerin-spatz.de
Webseite: www.heilpraktikerin-spatz.de



Petra Spatz

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

Sebastian Kneipp (1821 - 1897), deutscher Naturheilkundler und katholischer Theologe

Heilpraktikerin Christina Thum

Zahngesundheit. Niemand möchte krank sein - Aber wo beginnt Krankheit wirklich? Ihre Zähne und Zahnprobleme sind nur selten Bestandteil einer diagnostischen Beurteilung bei chronischen Erkrankungen. Dennoch kann die Zahngesundheit auf Probleme an anderer Stelle hinweisen.

Wenn Sie eine nicht zufriedenstellende Diagnose erhalten haben, denken Sie an Ihren Mund – es könnte das fehlende Bindeglied zu Ihrer Krankheit sein. Ein kleiner Hinweis, richtig analysiert, kann die Wurzel Ihrer Krankheit aufdecken. Eine schlechte Zahngesundheit kann Ursache für eine Vielzahl von unerklärlichen Symptomen sein.

Viele chronische Erkrankungen beginnen im Mundraum. Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass die Gesundheit der Zähne mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Schlaganfall und Demenz verbunden sein kann.

Das Gebiss ist mehr als eine Aufreihung einzelner Zähne, es gibt keine Trennwand zwischen Mund und dem Rest unseres Körpers, so haben auch Giftstoffe und Infektionen im Mundraum eine Wirkung auf den Rest unseres Körpers.

Es ist wichtig, die innige Verbindung zwischen Mundgesundheit und Ihrer allgemeinen Gesundheit zu verstehen und was Sie tun können, um sich zu schützen. Wir neigen dazu die Anatomie des Menschen in separate Systeme zu gliedern und nicht die gesamte gesundheitliche Situation zu betrachten. Unser Körper aber ist ein Netzwerk von Systemen, die alle als ein Ganzes zusammenwirken.

Christina Thum
Schloss Wartensee
CH-9404 Rorschacherberg
Telefon +41 (0) 71 - 9559536
E-Mail: c.thum@quantisana.ch
Webseite: <http://www.quantisana.ch>



Christina Thum

*Oft ist man erstaunt, daß der gesunde Menschenverstand
so wenig vom gesunden Leben versteht.*

*Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck (*1929), deutscher Immunbiologe und Aphoristiker*

Privater Ernährungsforscher Rolf Ehlers

Ernährung ist ein Schlüssel zur Gesundheit - Überraschende selbst erfahrene Wirkungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wie die unübersehbare Verbesserung von Stimmung, Wachheit und Schlaf haben bei Rolf Ehlers im Jahr 2000 während Geschäftsreisen in China das Interesse für die Ernährungswissenschaft, Gastroenterologie und Endokrinologie geweckt.

Er erkannte, dass das Wohlfühlhormon SEROTONIN gezielt durch das Essen bestimmter roher Kost im Körper gebildet werden kann. In seinen Büchern und in Publikationen für die Gesellschaft für das richtige Essen (GfE) – www.richtig-essen.net – propagiert er seither mit wachsendem Erfolg den regelmäßigen Verzehr jeweils einer sehr kleinen Portion solcher nativer Kost auf leeren Magen.

Anders als das allgemein gesehen wird, liegt danach der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung nicht nur in der bewussten Auswahl der Nahrung, sondern ihre Verarbeitung und die Art wie wir ESSEN spielen eine ebenso wichtige Rolle. Ein Ansatz, den man bisher nur beim österreichischen Kurarzt Dr. F.X.Mayr finden konnte.

Den Nachweis zu führen, welche Wirkungen der Verzehr von Lebensmitteln im komplizierten Stoffwechselsystem hat, ist ungemein schwer.

Rolf Ehlers kann dennoch plausibel erläutern, dass die von ihm vorgeschlagene einfache Umstellung in der Ernährung einen spürbar positiven Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit hat.

Vom praktischen Juristen zum privaten Ernährungsforscher
Rolf Ehlers
Steinhof 23
40699 Erkrath
Telefon.: +49 (0) 211 - 5203810
E-Mail: re@richtig-essen.net
Webseite: www.richtig-essen.net



Rolf Ehlers



*Drei Dinge bringen einen Menschen um: Hektik, Sorgen
und falsche Ernährung.*

Kirpal Singh (1894 - 1974), indischer Meditationslehrer,

war viele Jahre Vorsitzender der Weltgemeinschaft der Religionen.

PIH - Prävention im Hotel

Gesundheit beginnt im Urlaub

Ihr Gutschein zu mehr
Lebensqualität.

PIH
50€
Prävention im Hotel

Den Gutscheincode finden Sie
auf dem Hörbuch/CD.



webseite



facebook



twitter



buchung

PIH - Prävention im Hotel - www.praevention-im-hotel.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir danken allen teilnehmenden Experten und Unterstützern dieses Projektes. Die Aussagen der Referenten stellen deren Meinung, Wissensstand und Erfahrung dar.

Eine Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Bitte beachten Sie auch das Urheberrechtsgesetz, alle Rechte liegen bei der GIL.



Gesundheit beginnt im Kopf

Kontakt

GIL - Gesundheit ist Lebensqualität

Allgemeine Anfragen bitte an:

E-Mail: info@gil.life

Webseite: www.gil.life

Kontakt: Therapeuten und Mediziner

Silvia Neumann

Beethovenstraße 1 A

67240 Bobenheim-Roxheim

Telefon: + 49 (0) 6239 - 40 91 57

E-Mail: info@4blutgruppen.de

Webseite: www.4blutgruppen.de

Kontakt: Presse und Präventionsreisen

Lars Braun

PIH - Prävention im Hotel

Hofackerstr. 28

72296 Schopfloch

Telefon: +49 (0) 7443 - 240 58 91

E-Mail: info@praevention-im-Hotel.de

Webseite: www.praevention-im-Hotel.de

Kontakt: Kooperation TV

TimeToDo c/o Schweiz 5

Lotzwilstrasse 66

4900 Langenthal

Tel: +41 (0) 44 - 733 44 00

E-Mail: redaktion@timetodo.ch

Webseite: www.timetodo.ch