

**Praxis für Osteopathie**  
 Meitinger Str. 7  
 86672 Thierhaupten  
 Tel. 08271 421 79 41  
[www.Heilpraktiker-Osteopathie.info](http://www.Heilpraktiker-Osteopathie.info)



## Wichtiger Termin: Fachvortrag über Vitamin D – das Sonnenvitamin

**Schon 2008 (!!!)** wurde in der **Ernährungsstudie II** des **Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel** festgestellt, dass ca. 80 bis 90 Prozent der Menschen (somit auch *Kinder!*) – trotz Sonne – ein **Vitamin-D-Unterversorgung** haben.

Ärzte, Apotheker, Heilpraktiker, Therapeuten sind herzlich eingeladen

Lange Zeit hat man Vitamin D nur im Hinblick auf seine Funktion für den **Knochen- und Calcium-Stoffwechsel** beachtet (bei *Kindern*: Knochen- und Gelenkreifung!). Doch das Vitamin kann weitaus mehr!

Vitamin D ist von wesentlicher Bedeutung für die **Steuerung und Regulation des Stoffwechsels, des Nerven- und des Immunsystems**. Darüber hinaus zeigen Studien, dass sich Vitamin D auch auf das **Herz-Kreislaufsystem** sowie auf die **Psyche** auswirkt.

Der Vitamin-D-Spiegel ist zudem von besonderer Bedeutung, wenn es um die **Vorbeugung** von verschiedenen **chronischen, degenerativen und bösartigen Erkrankungen** geht wie z.B. Alzheimer, Diabetes, Rheuma, Osteoporose, MS, Demenz, Pflegebedürftigkeit im Alter, Krebs u.a..

Trotz der Studienlage - und der seit 2008 bekannten Vitamin-D-Unterversorgung - wird in der medizinischen Praxis auch heute noch immer kaum auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung geachtet.

Aktuell sind über [60.000 medizinische Studien](#) zu Vitamin D in der öffentlichen Datenbank der US Gesundheitsbehörde gelistet – davon z.B. auch über [8000 Studien](#) mit Bezug zu Krebs

Aus diesem Grund laden wir Sie ein mehr über Vitamin D zu erfahren

- Welche Krankheiten werden durch einen Vitamin D Mangel begünstigt
- Wie kann man einen Vitamin-D-Mangel vorbeugen
- Warum ist ein „optimaler präventiver“ Vitamin-D-Spiegel wichtig

Diese und andere Fragen werden bei dem Vortrag erörtert.

### Referent: Dr. med. Claus Daumann

Dr. med. Daumann ist Arzt für ganzheitliche Medizin, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und hat u.a. folgende Zusatzqualifikationen: Hormon- und Stoffwechselftherapeut cmi, Präventionsmediziner dgf, Orthomolekularmedizin, Mikronährstofftherapeut, Biologische Krebstherapie AGO.

Gleichzeitig ist er Dozent für Orthomolekularmedizin.

In den letzten Jahren hat Dr. Daumann **jedes Jahr** ca. 300 Vitamin-D-Spiegel gemessen



### Veranstaltungsorte:

#### **Thierhaupten**

Mittwoch, 7. Oktober 19 Uhr

#### **Schützenverein „Edelweiß“ Thierhaupten 1922 e.V. – Schützenheim**

Ötzerstraße 22 - 86672 Thierhaupten/Ötz

#### **Donauwörth**

Mittwoch, 28. Oktober 19 Uhr

#### **BRK Zentrum „Am Mangoldfelsen“**

Jennigasse 7 - 86609 Donauwörth

#### **Meitingen**

Mittwoch, 25. November 19 Uhr

#### **Hotel Gasthaus NEUE POST**

Hauptstr. 31 - D-86405 Meitingen

- Eine **Anmeldung** per Telefon / Email ist möglich
- Als **Unkostenbeitrag** wird ein Betrag von 5 Euro erhoben.

Im Rahmen unserer eigenen Therapiearbeit haben wir mittlerweile über 100 Laborwerte von Patienten erhalten. Über 90 Prozent hatten – auch bei Werten die im Sommer abgenommen wurden – einen Vitamin-D-Mangel. Bemerkenswert war dabei, dass bei Patienten die bereits entsprechende chronische, degenerative oder maligne Krankheiten hatten, der Vitamin D Spiegel nahezu immer im Bereich „**schwerer Mangel**“ lag.

Dieser Sachverhalt hat uns veranlasst, Dr. Daumann anzusprechen - der unter anderem ein „Vitamin D Spezialist“ ist – um mit ihm gemeinsam diese Veranstaltung durchzuführen, da es uns wichtig ist, dass Patienten darüber informiert werden.

## Vorstellung neuer Therapeuten

Da mittlerweile seit langem unsere Behandlungstermine nahezu durchgehend für mehrere Monate im Voraus bereits belegt sind, freuen wir uns, dass wir weitere Therapeuten in unserer Praxis integrieren können ...

### Information zu den „alten“ Therapeuten:

- ✓ **Herr Wolfgang Barth-Frey** wird wie bisher von Sonntag bis Freitag behandeln
- ✓ **Herr Dominic John** wird weiterhin am Donnerstag und Freitag in Thierhaupten behandeln. Darüber hinaus sind auch Behandlungen in seiner Praxis in Landsberg möglich <http://www.osteopathie-john.de/>
- ✓ **Frau Anna-Maria Schmid** behandelt Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag.

### Vorstellung der drei „neuen“ Therapeuten:

#### Lisa Werani (25)

... nachdem ich 2008 mein Abitur abgeschlossen hatte, begann ich ein Lehramtsstudium in den Fächern Kunst und Deutsch.

Meine Motivation in einem therapeutischen und heilenden Beruf tätig zu werden wuchs zu diesem Zeitpunkt bereits und so war rückblickend die Anatomie des Menschen in der Kunst ein kleiner Baustein zu meinem heutigen Weg.

2012 begann ich deshalb meine Ausbildung zur Osteopathin an der [Medizin & Lebenskunst Akademie](#) in München und habe mittlerweile meine **Osteopathieausbildung** im Bereich **Kraniosakraler** (Behandlung von Gehirn und Nervensystem), **Paritaler** (Behandlung des Bewegungsapparates) und **Viszeraler Osteopathie** (Behandlung der Organe) abgeschlossen.

Parallel zu meiner Osteopathieausbildung habe ich 2012 auch eine staatliche Ausbildung zur Ergotherapeutin begonnen, durch die ich einen guten Einblick in schulmedizinische Behandlungsverfahren erhalten habe. Während dieser Ausbildung konnte ich im Rahmen eines einjährigen Praktikums im In- und Ausland Erfahrungen im Bereich Neurologie, Kinder- und Jugendmedizin (Pädiatrie) sammeln.

2015 habe ich meine Ausbildung mit dem **Staatsexamen als staatlich anerkannte Ergotherapeutin** (Occupational therapist) erfolgreich abgeschlossen.

Ich habe in der Vergangenheit bereits mehrfach in der Praxis von Herrn Wolfgang Barth-Frey bei Herrn Dominic John und Herrn Barth-Frey hospitiert und freue mich darauf ab *Mitte November* dort tätig zu werden.

Kontaktdaten für Terminvereinbarungen in Thierhaupten bei Frau Lisa Werani:

Homepage

Praxis für Osteopathie  
[www.Heilpraktiker-Osteopathie.info](http://www.Heilpraktiker-Osteopathie.info)

**Telefon Sekretariat:**  
**Kernzeit Sekretariat:**  
**Email Sekretariat**

**08271 421 79 41**  
**Montag, Mittwoch, Freitag 8 bis 10 Uhr**  
[Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Email Lisa Werani

[Werani.Lisa@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Werani.Lisa@Heilpraktiker-Osteopathie.info)



Frau Werani wird bei uns in der Praxis ab **November 2015** mitarbeiten und schwerpunktmäßig **Erwachsene** und **Jugendliche** ab ca. 16 Jahren behandeln. Frau Werani wird von Montag bis Donnerstag bei uns in der Praxis sein.

## Thomas Letterer (38)

... nach der Schulzeit, die 1998 mit dem Abitur endete, erfolgte der Eintritt in die Bundeswehr als Zeitsoldat.

Bedingt durch ein vorwiegend sportliches Interesse, erfolgte in dieser Zeit eine berufliche Neuorientierung und ich absolvierte eine nebenberufliche Ausbildung zum zertifizierten Fitnesstrainer mit den Bereichen

- Ernährungstrainer
- Trainer für Cardiofitness
- Wellness- und Gesundheitstrainer
- Trainer für Sportrehabilitation
- Sportpädagogik



Sportlich aktiv war ich in erster Linie im Fitness- und Bodybuilding-Bereich und nahm auch an Bodybuilding-Wettkämpfen teil, durch die ich einen interessanten Einblick in den Bodybuilding-Leistungssport erhalten habe.

Über den Weg des Sports und das Interesse an Chemie, Anatomie und Physiologie bahnte sich mein Zugang zum medizinischen Bereich bzw. zur Heilkunst.

Seit 2008 bin ich Schüler an der [Medizin & Lebenskunst Akademie](#) in München und habe meine **Osteopathieausbildung** im Bereich **Kraniosakraler** (Behandlung von Gehirn und Nervensystem), **Parietaler** (Behandlung des Bewegungsapparates) und **Viszeraler Osteopathie** (Behandlung der Organe) abgeschlossen. 2014 habe ich in Ansbach erfolgreich meine **Heilpraktikerprüfung** beim Amtsarzt des Staatlichen Gesundheitsamtes abgelegt.

Aktuell arbeite ich an meiner **Abschlussarbeit zum D.O.S.O.M.** (diplomierter Osteopath) - Thema „Osteopathie bei funktionellen Herzbeschwerden“ - und bin dabei eine Osteopathiepraxis in Gebstadel einzurichten.

In der **Praxis für Osteopathie** von Herrn Wolfgang Barth-Frey in Thierhaupten habe ich während meiner Ausbildung mehrfach hospitiert und freue mich, dass ich Herrn Barth-Frey zukünftig in Thierhaupten als Therapeut unterstützen darf.

Herr Letterer wird bei uns in der Praxis ab **13. September** beginnen zu behandeln und schwerpunktmäßig **Erwachsene** und **männliche Jugendliche** ab ca. 16 Jahren behandeln. Aktuell wird er am Sonntag und am Montag bei uns im Hause sein.

Kontaktdaten für Terminvereinbarungen in Thierhaupten bei Herrn Thomas Letterer:

Homepage

Praxis für Osteopathie  
[www.Heilpraktiker-Osteopathie.info](http://www.Heilpraktiker-Osteopathie.info)

**Telefon Sekretariat:**  
**Kernzeit Sekretariat:**  
**Email Sekretariat**

**08271 421 79 41**  
**Montag, Mittwoch, Freitag 8 bis 10 Uhr**  
[Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Email Thomas Letterer

[Letterer.Thomas@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Letterer.Thomas@Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Mitglied im

- VFO Verband freier Osteopathen e.V.
- Verband für Osteopathie und Ganzheitliche Therapie e.V.

Anschrift meiner Praxis in Gebstadel:

Sonnenbruck 2 – 91607 Gebstadel - Tel. Praxis 09861 9561073 oder 0171 7384905

## Zekiye Yazici (37)

... ich bin verheiratet und Mutter von zwei Kindern im Alter von 7 und 9 Jahren.

Von 2000 bis 2010 war ich als medizinische Fachangestellte (Erstkraft) in der Gynäkologie tätig und habe in diesem Bereich u.a. auch Schwangere beraten und betreut.

2012 habe ich ein vierwöchiges Praktikum in der Geburtshilfe bei den Freiberuflichen Hebammen in der Wertachklinik in Bobingen absolviert.

Meinen ersten eigenen Kontakt zur Osteopathie hatte ich nach der Geburt unserer Kinder.

Unser Sohn hatte eine Sprachverzögerung mit Stottern, was dazu führte, dass er fast sechs Monate gar nicht gesprochen hatte. Nach verschiedenen erfolglosen Therapieansätzen kamen wir zu einem Osteopathen, der meinem Sohn helfen konnte.

Die zweite Erfahrung mit der Osteopathie hatten wir mit unserer Tochter, die ein „Schreikind“ war (bis zu vier Stunden am Stück). Auch ihr konnte durch eine Osteopathische Behandlung nachhaltig geholfen werden.

Aufgrund dieser nachhaltigen Erfahrungen war ich von der Osteopathie so fasziniert und begeistert, dass ich 2013 meine Ausbildung zur Osteopathin an der [Medizin & Lebenskunst Akademie](#) in München begann. Im Vorfeld hatte ich bereits erfolgreich meine **Heilpraktikerprüfung** beim Amtsarzt des Staatlichen Gesundheitsamtes abgelegt (Mai 2013).

Mittlerweile habe ich meine **Osteopathieausbildung** im Bereich **Kraniosakraler** (Behandlung von Gehirn und Nervensystem), **Paritaler** (Behandlung des Bewegungsapparates) und **Viszeraler Osteopathie** (Behandlung der Organe) abgeschlossen und arbeite seit 2015 in eigener Praxis in Augsburg.

Im Juli 2015 habe ich noch eine Zusatzausbildung im Bereich **Dorn Therapie, Dorn Osteopathie** und **Dorn Preuss Massage** absolviert (BDHN).

Ich betrachte es als Geschenk und als Herausforderung zugleich, mich für die Gesundheit der Menschen einzusetzen. Mit großer Achtsamkeit begegne ich meinen Patienten und vertraue auf all mein Können und meine Sinne, um die Ursache von Beschwerden aufzuspüren.

In der **Praxis für Osteopathie** von Herrn Wolfgang Barth-Frey in Thierhaupten habe ich während meiner Ausbildung mehrfach hospitiert und freue mich, dass ich Herrn Barth-Frey zukünftig in Thierhaupten unterstützen darf.

Kontaktdaten für Terminvereinbarungen in Thierhaupten bei Frau Zekiye Yazici:

Homepage

Praxis für Osteopathie  
[www.Heilpraktiker-Osteopathie.info](http://www.Heilpraktiker-Osteopathie.info)

**Telefon Sekretariat:**  
**Kernzeit Sekretariat:**  
**Email Sekretariat**

**08271 421 79 41**  
**Montag, Mittwoch, Freitag 8 bis 10 Uhr**  
[Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Email Zekiye Yazici

[Yazici.Zekiye@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Yazici.Zekiye@Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Mitglied im

- Verband Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturkundiger BDHN e.V
- Verband für Osteopathie und Ganzheitliche Therapie e.V.

Homepage meiner Praxis in Augsburg: <http://www.osteopathie-yazici.de>



Frau Yazici wird bei uns in der Praxis **ab 26. September** anfangen zu behandeln und uns bei der Behandlung von **Babys, Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen** und **Schwangeren** unterstützen.

Geplant ist, dass Sie am Montag, Mittwoch und Donnerstag bei uns im Hause behandeln wird.

## Zekiye Yazıcı (37)

Evli, 7 ve 9 yaşında iki çocuk annesiyim.

2000 yılından 2010 yılına kadar jinekoloji uzmanının baş asistanı olarak çalıştım ve bu alanda önemli bilgiler edindim. Aynı zaman da hamile kadınları bilgilendirip onlara destek oldum.

2012 Bobingen Wertach klinikte ebelerin yanında dört haftalık ebelik stajını tamamladım.

Osteopati ile ilk tanışmam çocuklarımın doğumuyla gerçekleşti.

Oğlumuz kekelemeden dolayı neredeyse altı ay konuşamıyordu. Birkaç başarısız terapi deneyimlerinden sonra oğluma gerçekten yardımcı olabilecek yöntemin osteopat olduğunu keşfettim.

Kızımız bebekken dört saat boyunca aralıksız ağlıyordu, tekrar osteopati sayesinde kızımızın tedavi olmasına yardımcı olduk.



Bu başarılarından o kadar çok etkilenip, hayran kalmıştım ki 2013 yılında Münih'te [Osteopathie Lebenskunst Akademi](#) 'sinde osteopati eğitimimi almaya başladım.

Önceden alternatif tıp sınavından (Heilpraktikerprüfung) başarıyla geçerek eğitimimi 2013 Mayıs ayında tamamlamış oldum.

**Kraniosakraler** (beyin ve sinir sistemi tedavisi), **Paritaler** (kas-iskelet sistemi tedavisi) ve **Viszeraler Osteopathie** (ic-organ tedavisi) eğitimini tamamlamış bulunuyorum. 2015 yılından itibaren kendi muayanem Augsburg' da çalışıyor bulunmaktayım.

Temmuz 2015 yılında, omurga terapisi tamamlayıcı ve Dorn osteopati ve masaj Dorn Preuss (BDHN) eğitimini tamamladım.

İnsanların sağlığı ile ilgilenmek benim için bir lütf aynı zamanda büyük bir mücadele. Bundan dolayı hastalarımı özenle karşılıyorum, şikayetlerini bulmak için hissiyatime ve kabiliyetlerime güveniyorum.

Eğitim sürecim de Sayın Wolfgang Barth-Frey 'in yanında bir çok kez staj yaptım ayrıca gelecekte Sn. Barth-Frey ile beraber çalışıp onu destekleyeceğim için mutluluk duyuyorum.

Thierhaupten randevusu ve iletişim:

Homepage

Praxis für Osteopathie

[www.Heilpraktiker-Osteopathie.info](http://www.Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Telefon Sekretariat:

08271 421 79 41

Kernzeit Sekretariat:

Montag, Mittwoch, Freitag 8 bis 10 Uhr

Email Sekretariat

[Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Sekretariat@Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Email Zekiye Yazıcı

[Yazici.Zekiye@Heilpraktiker-Osteopathie.info](mailto:Yazici.Zekiye@Heilpraktiker-Osteopathie.info)

Üyelikler:

- Verband Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturkundiger BDHN e.V
- Verband für Osteopathie und Ganzheitliche Therapie e.V.

Kendi homepage internet adresim: <http://www.osteopathie-yazici.de>

## Kurze Version: Gesundheit, Ernährung & Information

Manchmal sagt ein Patient zu mir, dass er **so viel lesen müsste, um was zu verändern** .... Andererseits möchte der gleiche Patient aber von mir Informationen, was er konkret **„tun soll“** – und danach fragt er nach dem **„warum“** ... und diese Frage macht es erforderlich, dass ER sich informieren müsste

Als ich an diesem Rundbrief geschrieben habe, war es mir wichtig, dass ich auf Zusammenhänge zwischen Qualität der Ernährung, Mikronährstoffen und einige Zusammenhänge zu der Entstehung von Krankheiten hinweise.

Leider ist nun daraus ein recht langer Text geworden – den wohl nur wenige lesen werden, auch wenn die Informationen durchaus wichtig wären für die meisten Menschen um alles besser verstehen zu können.

Deshalb kam mir die Idee noch eine kurze Variante zu machen - was Sie konkret tun können:

- [Grundsätzliche Basisempfehlungen für die Ernährung](#) – eine Seite
- [Nahrungsmittel durch die man wichtige Mikronährstoffe zuführen kann um eine Mangelversorgung auszugleichen](#) – vier Seiten
- [Einfache „Rezepte“ um die Funktion des Verdauungstraktes zu verbessern und den Stoffwechsel sanft anzuregen](#) – eine Seite

Alle diese Texte – und noch ein paar andere - finden Sie auf unserer Homepage bei Downloads <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/22.html>

Wenn Sie nun auch noch das **„warum“** interessiert, dann müssten Sie den nachfolgenden **Artikel lesen** oder wenigstens die nachfolgend erwähnte **Fernsehdokumentation** anschauen ...

## Faktor Ernährung für Gesundheit & Förderung von Heilungsprozessen

Vor einiger Zeit wurde eine interessante **Fernsehdokumentation** im RBB mit dem Titel **„Was uns wirklich nährt – Kann man sich gesund essen“** ausgestrahlt.

In dieser Dokumentation wurde darüber berichtet, dass Menschen mit chronischen Erkrankungen durch eine Ernährungsverbesserung Ihre Gesundheitszustand erheblich verbessern konnten. (Link: Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=J5aMvnlfKRw>)

Die Ansicht, dass die Ernährung und die ausreichende Versorgung mit natürlichen Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren) Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten hat, wird in der heute praktizierten **Leitlinien-Medizin** selten geteilt. Noch stärker wird der Widerspruch, wenn es darum geht Krankheiten zu heilen.

Selbst im Rahmen der heute praktizierten **Gesundheitspolitik** – für die eigentlich die **Krankheitsvorbeugung** besonders wichtig sein sollte, da politische Vertreter immer zum Wohl des Volkes handeln sollten – zeigt sich recht deutlich, dass man von der These, dass Ernährung und Mikronährstoffversorgung unmittelbar mit der Entstehung von Krankheiten zu tun haben könnte, sehr wenig hält.

Dies führte 2004 wohl dazu, dass im Rahmen der **„Gesundheitsreform“** entschieden wurde, dass nahezu alle Mikronährstoffe aus der Medizin in den Bereich **„Nahrungsergänzungsmittel“** ausgelagert wurden. Seitdem werden i.d.R. **Laborwerte für Mikronährstoffe** und auch **Mikronährstoffpräparate** nicht mehr von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt, was dazu führt, dass sie in der medizinischen Praxis kaum noch beachtet bzw. eingesetzt werden.

Wie sinnvoll diese Entscheidung ist, könnte man durchaus in Frage stellen, nachdem z.B. kürzlich in der größten Healthcare-Community für medizinische Fachkreise ein Artikel erschien mit dem Titel **„die Gesunden sterben aus“** und die Medizin die Entwicklung der „Volkskrankheiten“ schon lange nicht mehr im Griff hat.

### Was hat es nun mit Mikronährstoffen auf sich?

Wenn es um unser **Auto** geht, dann führen wir **Inspektionen** und **Kontrollen** durch, um z.B. eine „Unterversorgung“ von „Nährstoffen“ wie z.B. Motoröl, Bremsflüssigkeit oder Kühlflüssigkeit zu vermeiden.

Das Wichtige finden Sie ab **Seite 7** unten: ein Beispiel wie viele chronische und psychische Erkrankungen entstehen durch einfache **biochemische Vorgänge** und **Mikronährstoffmangel**

Wie wichtig uns die „optimale Versorgung“ bei einem Auto ist, zeigt sich auch daran, dass wir „zur präventiven Sicherheit“ auch noch **Kontrollleuchten** am Armaturenbrett haben, die uns *frühzeitig warnen*, wenn ein „Mangel“ entsteht durch den eine technische (funktionelle) Störung entstehen kann. *Die „Wichtigkeit“ zeigt sich auch noch daran, dass wir bereit sind viel Geld dafür auszugeben!*

Auch in unserem Körper sind nun Nährstoffe essentiell – doch ein randvoller Teller ist schon lange kein Garant mehr für die ausreichende Versorgung mit **Mikronährstoffen** wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.

Dass wir uns nicht durch „Masse“ sondern durch „Klasse“ (also qualitativ hochwertige natürliche Mikronährstoffe) ernähren, können wir täglich selbst beobachten: der „Berg“ den wir essen ist ungefähr genauso groß, wie der „Berg“, denn der Organismus wieder ausscheidet.

Zwischen unserem Auto und unserem Körper jedoch zwei wesentliche Unterschiede:

- unser Auto können wir irgendwann durch ein neues ersetzen – unseren Körper nicht
- die (chemischen) Prozesse in unserem Körper sind (etwas) komplexer als die Prozesse beim Auto

Sehr interessant ist es deshalb, sich etwas mit **Biochemie** zu beschäftigen, denn nahezu alle Prozesse im Körper laufen chemisch ab.

Chemische Prozesse können jedoch nur korrekt ablaufen, wenn die dafür notwendigen chemischen Bausteine ausreichend vorhanden sind. Gleichzeitig sollten diese immer in natürlicher biologischer Form vorhanden sein, denn unser (biologischer) Körper wurde so erschaffen, dass er nur natürliche Enzyme besitzt um biologische Substanzen korrekt zu verarbeiten zu können.

Vereinfacht kann man „biochemische Vorgänge“ mit dem **Kochen einer Suppe** vergleichen:

1. In der Regel hat eine Hausfrau ein „Rezept“ in dem alle notwendigen Zutaten aufgelistet sind. Fehlen nun jedoch Zutaten oder besteht ein „Mangel“ wird der Kochprozess zwar auch zu einer „Suppe“ führen – aber es ist dann eben nicht die Suppe, die man eigentlich kochen wollte.
2. Kritisch wird es nun besonders, wenn „essentielle Nährstoffe“ fehlen wie z.B. Zwiebeln, wenn man eine Zwiebelsuppe kochen möchte.
3. Ein weiterer Aspekt ist bei diesem Prinzip des Suppe-Kochens interessant: wenn es mal passiert, dass man von einer Zutat zu viel nimmt „überwürzt“, dann kann man z.B. die „Schärfe“ in einem gewissen begrenzten Umfang durch eine andere „höher“ dosierte Zutat „neutralisieren“.

Was hat nun die Suppe mit der **Biochemie im menschlichen Körper** zu tun?

1. Wie schon ausgeführt laufen nahezu alle Grundprozesse im Körper chemisch ab – ganz gleich ob dies der Aufbau von Muskeln, Bindegewebe, Hormonen, Neurotransmitter oder z.B. Entgiftungs- oder Stoffwechselprozesse sind. Dafür benötigt der Körper bestimmte Mikronährstoffe – jeder Mangel eines oder mehrerer Mikronährstoffe führt zu „Defiziten“ und diese begünstigen längerfristig immer die Entstehung von degenerativen Prozessen und Krankheiten.
2. Bestimmte Mikronährstoffe sind essentiell – d.h. sie können nicht vom Körper selbst hergestellt oder einfach ersetzt werden. Hier wirkt sich ein Mangel langfristig noch schädlicher aus.
3. Auch ein „überwürzen“ ist möglich. Unser Körper wird heute ständig mit chemischen Substanzen, Giften, Hormonen, Schwermetallen, Strahlung u.s.w. belastet. Auch in unseren ganz normalen Stoffwechselprozessen entstehen schädliche Substanzen wie z.B. Ammoniak, Homocystein u.ä.. All diese Stoffe müssen „neutralisiert“ bzw. abgebaut werden und auch dafür sind wiederum bestimmte Mikronährstoffe erforderlich. Fehlen diese weil wir uns z.B. mit „denaturierten Lebensmitteln“ ernähren oder ist der Verbrauch erhöht, weil wir z.B. viel Stress haben, uns wenig bewegen oder eine besonders hohe chemische Belastungen haben, sind auch die „Abbauprozesse“ dieser „Fremd- und Schadstoffe“ eingeschränkt, wodurch wieder die Entstehung von Krankheiten begünstigt werden.

**Fazit:** Die Qualität unserer Ernährung und letztendlich die Versorgung mit Mikronährstoffen hat eine essentielle Bedeutung für unsere Gesundheit. *Vielleicht wäre es deshalb gut, wenn Politiker mehr über das Suppe kochen und Ihr Auto nachdenken, da dort die Notwendigkeit von „Zutaten“ bzw. „Nährstoffen“ weniger in Frage gestellt wird – und dann gesundheitspolitische Entscheidungen treffen.*

### **Beispiel Biochemie und Vitamin C**

**Biochemie ist also eine recht spannende (und umfangreiche) Geschichte** und wir wollen dies mal am Beispiel von **Vitamin C** in (stark) vereinfachter Form aufzeigen.

Vitamin C benötigt der Körper z.B. um

- **Freie Radikale** abzubauen (chemisch nicht gebundene Moleküle), die in Geweben und Zellen oxidativen Stress auslösen und diese zerstören

Empfohlene Tagesdosis für Vitamin C laut DGE\*: 100 mg. **Diese Dosis ist ausreichend um Skorbut zu verhindern - aber zu wenig um eine optimale Gesundheit zu gewährleisten**  
\* Deutsche Gesellschaft für Ernährung

- **Neurotransmitter** (= Botenstoffe im Nervensystem wie z.B. das „Glückshormon“ Serotonin) bilden zu können
- **Kollagen stabil** aufzubauen. Kollagen ist im Bindegewebe, in Sehnen, in Bändern, in Bandscheiben, in Organhüllen, in Gefäßwänden u.s.w. enthalten
- **Stresshormone** (Adrenalin) herzustellen.

In Gemüse und Früchten gehört Vitamin C (wie z.B. auch andere Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die z.B. wichtig sind für die Hemmung von Krebszellen) zum **natürlichen biologischen Immunsystem einer Pflanze**.

Beim Einsatz von „**chemischen Pflanzenschutzmitteln**“ wird nun dieses „pflanzeigene Immunsystem“ nicht aktiviert und somit liefert diese Pflanze beim Verzehr auch **weniger Mikronährstoffe** und **sekundäre Pflanzenstoffe**, als eine Pflanze aus biologischem Anbau.

*(Zudem ist die Frucht auch noch chemisch belastet mit synthetischen Substanzen und Giften, die im Körper abgebaut / neutralisiert werden müssen (Freie Radikale), damit sie dort keinen Schaden anrichten!)*

**Hat ein Mensch viel Stress, bilden die Nebennieren vermehrt Stresshormone. Dabei wird vermehrt Vitamin C aufgebraucht, weil dieses für die Biosynthese von Stresshormonen benötigt wird.**

**Langfristiger Stress begünstigt somit, dass der Vitamin-C-Spiegel im Körper immer mehr sinkt.**

(Es ist dabei übrigens völlig irrelevant, ob wir den Stress subjektiv als „positiv“ oder „negativ“ bewerten. Stress regt immer die Produktion von Stresshormonen an, verändert Hirnströme, Stoffwechselprozesse, Verdauung, Blutzirkulation u.a.. Stressoren können emotionale Belastungen, körperliche oder geistige Überbelastung, chemische Faktoren (z.B. schlechte Ernährung, Mangel an Mikronährstoffen, toxische Belastung), Schmerzen, Gelenkblockierungen, Krankheiten, Unfälle oder eine „Mischung“ aus verschiedenen Ursachen sein.

Ernährt sich der „gestresste Mensch“ nun auch noch **qualitativ schlecht** und / oder **nicht ausreichend** – was bei Menschen mit „viel Stress“ oft vorkommt - kann der Stress durch die Mangelversorgung noch verstärkt werden.

(es ist wie beim Autofahren – wer dauernd Vollgas fährt, braucht mehr Betriebs- und Hilfsstoffe)

### Viel Stress > erhöhter Verbrauch von Vitamin C > die möglichen Folgen

Wie wirkt sich nun ein Vitamin-C-Mangel im Körper aus? Welche physiologischen und chemischen Vorgänge werden im Körper verändert oder reduziert, weil Vitamin C für die Bildung von Stresshormonen vermehrt verbraucht wird und ein schleichender Mangel entsteht? *Dabei wird hier nur EIN Vitamin betrachtet – tatsächlich werden durch Stress jedoch weit mehr Mikronährstoffe erhöht verbraucht* – und nur einige Beispiele aufgeführt:

- **Stress begünstigt Gelenkprobleme!?** Wenn Vitamin C im Körper nicht ausreichend verfügbar ist, kann das **Kollagengerüst** nicht stabil aufgebaut. Dies begünstigt – was bei stressgeplagten Menschen oft zu beobachten ist - z.B. Becken-, Knie- oder Bandscheibenproblemen. Ebenfalls begünstigt wird das sogenannte „Impingementsyndrom“, welches (i.d.R. unnötigerweise) operiert wird. Wundheilungsstörungen und Gefäßschaden (> in Gefäßwänden befindet sich Kollagen, dass bei Vitamin-C-Mangel instabil ist > Gefäßfragilität erhöht > erhöhte Kapillarbrüchigkeit) werden begünstigt.
- **Stress begünstigt Depression und Burnout!?** Für die **Biosynthese von Neurotransmittern** ist Vitamin C erforderlich. Ist der Vitamin-C-Spiegel erniedrigt, können Depressionen, Burnout – die bei stressgeplagten Menschen oft zu beobachten sind - und auch Neurodegenerative Krankheiten begünstigt werden.
- **Stress begünstigt Krebs!?** Vitamin C neutralisiert „**freie Radikale**“. Ist der Prozess durch Vitamin-C-Mangel eingeschränkt, fördert dies degenerative Gewebe- und Zellprozesse, die wiederum z.B. Augenerkrankungen, Entzündungen, Asthma, Alzheimer, Parkinson und Krebs begünstigen können. Gleichzeitig werden bei Vitamin-C-Mangel krebserregende Stoffe (z.B. Nitrosamine) nicht abgebaut.
- **Stress begünstigt Infektionskrankheiten!?** Vitamin C steigert auf vielfältige Weise die Funktion der **zellulären und humoralen Immunantwort** wie z.B. die Interferonproduktion die wichtig ist für die virale Infektabwehr.
- **Stress begünstigt chronische Entzündungen wie z.B. Rheuma!?** Vitamin C greift in verschiedene chemische Prozesse ein, die bei Entzündungen ablaufen. Gleichzeitig schützt Vitamin C das Bindegewebe vor dem Abbau durch bestimmte Enzyme (Proteasen).
- **Stress begünstigt Allergien!?** Vitamin C baut Histamin ab, dass bei entzündlichen, allergischen oder toxischen Prozessen freigesetzt wird (> natürliches Antihistaminika). Sinkt der Vitamin-C-Spiegel im Blut, steigt der Histamin-Spiegel an.

Bei Krebspatienten findet sich häufig ein ausgeprägter Vitamin-C-Mangel, der sich sogar in Symptomen von Skorbut zeigt (Muskelschwund, Erschöpfung, Zahnfleischbluten).  
 >> Apotheker Uwe Gröber, Prof. Dr. med. Kister, Dr. med. Holzauer:  
**Besser durch die Krebstherapie**

Das Ganze läuft i.d.R. über einen Zeitraum von mehreren Jahren ab, da unser Körper eine gigantische Leistungsfähigkeit hat, wenn es darum geht, unsere selbst verursachten Defizite und Fehler auszugleichen. Zudem war dies nur ein Beispiel anhand **eines Mikronährstoffes**.



Das Ganze wird weit komplexer (und interessanter), wenn man weitere Mikronährstoffe betrachtet, die z.B. für die Synthese von Stresshormonen und Neurotransmittern notwendig sind und die die Regulation und Regeneration des Nervensystems steuern:

**Vitamin B1 - B3 - B5 - B6 - B12\* - C\* - D\* - Folsäure\* - Selen\* - Magnesium\* - Omega 3 Fettsäuren\***

Der Mangel jedes weiteren chemischen Bausteins / Mikronährstoffs hat weitere physiologische, strukturelle und chemische Folgen, durch die die Entstehung von Krankheiten begünstigt werden kann.

(\*) bei diesen Mikronährstoffen ist ein Mangel heute besonders häufig zu beobachten. Dieser Mangel wird auch begünstigt durch **Medikamente** (hemmen oft die Synthese oder Aufnahme > z.B. Pille, Metformin, Cholesterinsenker, Magensäureblocker u.a.), hohe **dauerhafte Stressbelastung**, **Mangelernährung** z.B. mit denaturierten Nahrungsmitteln, **Krankheiten** und **chemische Belastungen**, die zu einem **erhöhten Verbrauch** führen.

### Qualität der Ernährung und Gesundheit

Dieses Beispiel sollte helfen etwas besser zu verstehen, warum die **Qualität der Ernährung** und die darin enthaltenen **natürlichen Mikronährstoffe** ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit und letztendlich auch für Heilungsprozesse sein können.

**Der Unterschied beginnt beim Einkauf im Supermarkt**, da dort heute ca. 70 Prozent der Lebensmittel denaturiert bzw. „chemisch behandelt“ sind. Diese Lebensmittel liefern zwar „Volumen“, aber schon lange nicht mehr die Menge der Mikronährstoffe, wie sie heute noch in Lebensmitteltabellen dargestellt werden.

**Wer chronisch krank ist, wer älter ist, wer Kinder oder Enkelkinder hat, wer einen Kinderwunsch hat oder Schwanger ist**, dem kann ich nur empfehlen mal das Buch „**Die Suppe lügt**“ zu lesen oder die Fernsehdokumentation „**Was uns wirklich nährt – Kann man sich gesund essen**“ anzuschauen.

Wenn Sie trotzdem der Meinung sind, dass die **Qualität der Ernährung** und die **ausreichende Versorgung mit natürlichen Mikronährstoffen** nichts mit der Entstehung und Heilung von Krankheiten zu tun hat, dürften Ihnen wahrscheinlich viele Menschen (*die oft schon chronisch krank sind oder Gelenkoperationen hatten*) und viele Gesundheitsexperten zustimmen.

*Vielleicht denken Sie aber noch mal über Ihr Auto nach und darüber, warum es so viele Kontrollleuchten hat. Im menschlichen Körper gibt es diese „Warnleuchten“ auch – es sind letztendlich die Symptome, die in der Medizin mit Medikamenten gemildert oder blockiert werden: **Schmerzen, Entzündungen, degenerative Prozesse, Steifheit, Erschöpfung, verkürzte Muskeln, Sehnen und Bänder, Schlafstörungen** u.s.w.. Im Rahmen einer ganzheitlichen Medizin sind diese lokalen Symptome Hinweise dafür, dass global im Körper etwas nicht „rund läuft“.*

### Krankheiten & Medikamente und Mikronährstoffe

Eine kleine Exkursion in einen weiteren Bereich, der sehr interessant ist. In der medizinischen Ausbildung (auch im Rahmen der Heilpraktikerausbildung) lernt man z.B. viel über **Diabetes** und die **daraus resultierenden Folgeerkrankungen** wie z.B. diabetische Nierenerkrankung, diabetische Augenerkrankung, diabetische Nervenerkrankung, diabetischer Fuß, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall.

Interessanterweise werden jedoch bei genauerer Betrachtung diese vermeintlichen „unvermeidlichen“ Folgeerkrankungen dadurch begünstigt, dass der Diabetiker vermehrt Magnesium über die Nieren ausscheidet und so ein schleicher Mangel entsteht. (Jetzt müsste man also auf Magnesium eingehen – und darauf hinweisen, dass in Supermärkten und Drogerien meist nur Magnesiumoxid verkauft wird, dass der Körper nicht gut aufnehmen kann und deshalb auch wenig hilft ... Mach ich jetzt aber nicht.)

Es wäre somit aus prophylaktischer Sicht durchaus sinnvoll (und intelligent) den Faktor „Mikronährstoffe“ zu beachten, – besonders nachdem darauf in der entsprechenden Fachliteratur hingewiesen wird.

Ein weiteres interessantes Kapitel ist, dass sehr viele **Medikamente** die Synthese oder die Aufnahme von Mikronährstoffen hemmen bzw. eine verstärkte Ausscheidung begünstigen. Der daraus resultierende Mangel begünstigt dann, die „unerwünschten Nebenwirkungen“ (die in den Beipackzetteln aufgeführt werden) und auch vermeintliche „Folgeerkrankungen“.

Bekommt z.B. ein Diabetiker **Metformin** oder nimmt ein Patient regelmäßig **Magensäureblocker** („Magenschutz“, PPI Protonenpumpenhemmer wie z.B. Omeprazol), dann wird gleichzeitig auch die Aufnahme von Vitamin B12 blockiert (und Mg). Damit erhöht sich z.B. das Risiko für Demenz, Schlaganfall, Osteoporose, Gehirnschwund und die Erhöhung der toxischen Aminosäure Homocystein.

Wer regelmäßig **Statine** (= Cholesterinsenker) einnimmt, sollte sich z.B. nicht wundern, wenn er Muskelschmerzen entwickelt oder Diabetes, da die Synthese von Mikronährstoffen blockiert wird.

**Fazit: Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss** (und dazu zählt auch die **Pille!!**) oder schon **chronisch krank** ist, sollte besonders auf eine **Mikronährstoffreiche Ernährung** achten – und dies ist nur mit Nahrungsmitteln aus ökologischem Anbau möglich.

## Kein Nahrungsergänzungsmittel, kein Medikament ersetzt natürliche Nahrungsmittel!

Wir setzen deshalb Präparate nur ein, um ggf. „leere Speicher“ schnell(er) aufzufüllen – aber **nie als Ersatz für natürliche Nahrung!!!** Gleichzeitig geben wir konkrete **Ernährungsempfehlungen** weiter.

Zu der Thematik Medikamente & Krankheiten und Mikronährstoffe gibt es interessante Bücher – die auch für den Laien leicht verständlich sind - z.B. von [Apotheker Uwe Gröber und Chefarzt Prof. Dr. med. Klaus Kisters](#):

### [Arzneimittel als Mikronährstoffräuber – Was Ihr Arzt oder Ihr Apotheker Ihnen sagen sollten Besser durch die Krebstherapie – Mehr Lebensqualität mit den richtigen Vitaminen und Mikronährstoffen](#)

Auch hier ist ein Vergleich mit dem Auto passend: Wenn Medikamente z.B. vermehrt Mikronährstoffe „vernichten“ ist dies vergleichbar mit einem Autofahrer der immer Vollgas gibt. Was tut er – er wird öfters den **Ölstand überprüfen** und ggf. **(teures, hochwertiges) Motoröl nachfüllen**.

Leider fehlt dieses simple Konzept in der Leitlinien-Medizin und die Kostenübernahme für Laborwerte von Mikronährstoffen ist von den gesetzlichen Krankenversicherungen stark eingeschränkt.

### Schlussgedanken

Deutschland hat eines der modernsten und teuersten Gesundheitssysteme der Welt - und nur in wenigen Ländern wird mehr operiert und werden mehr Medikamente eingesetzt, als in Deutschland.

Wenn es aber in unserer Gesellschaft mittlerweile zur „Norm(alität)“ geworden ist, dass i.d.R. jede Hausarztpraxis mehr als 50 Prozent chronisch Kranke betreut, mittlerweile jeder Zweite Mensch in seinem Leben an Krebs erkrankt und die Medizin die Entwicklung der Volks- und Wohlstandskrankheiten schon lange nicht mehr im Griff hat, könnte es durchaus sinnvoll sein, auch mal über **Ernährung, Mikronährstoffe, Biochemie** und mögliche Ursachen von Krankheiten (mehr) nachzudenken.

Gerade im Hinblick auf **Vitamin C**, wird dies aber in der etablierten Mainstream-Medizin wohl meist nur belächelt bzw. – wie auch von den meisten Patienten - allenfalls mit dem Thema „Erkältung“ in Verbindung gebracht.

Eine mögliche Ursache könnte sein, dass Themen wie **Orthomolekularmedizin** (= Mikronährstoffmedizin), **Ernährung, Biochemie** und **Pathobiochemie** (= wie sich chemische Vorgänge durch Krankheiten verändern) im europäischen Medizinstudium meist schon nach wenigen Unterrichtsstunden „abgelegt“ wird bzw. nicht behandelt werden. (In Niederlande z.B. 2 Stunden Ernährung im gesamten Studium.)

[Noch eine kurze Randbemerkung bzgl. *Vitamin C und Erkältungen*: die handelsüblichen Präparate in Supermärkten, Drogerien und Apotheken sind heute meist **synthetisch** hergestellte **D-Ascorbinsäure** (= Vitamin C im Handel) und nicht **natürliche L-Ascorbinsäure** (= natürliches Vitamin C) und die Dosierungsempfehlungen auf den Packungen sind meist nicht einmal ausreichend um das Immunsystem so zu stärken, damit man damit ein mögliches Erkältungsrisiko oder ein Risiko für virale / bakterielle Infektionskrankheiten reduzieren könnte. Aktuell sind mehr als 50.000 medizinische Studien in der [nationalen Datenbank des US Gesundheitsministeriums](#) gelistet.]

### Ist die etablierte medizinische Diagnostik ausreichend?

Die Diagnostik der Leitlinien-Medizin ist überwiegend auf Laborwerte und bildgebende Verfahren ausgerichtet, die sehr wichtig sind, um bestehende Krankheiten und deren Verlauf zu erkennen.

Es ist aber fraglich wie sinnvoll ist es, dass man **Laborwerte für Mikronährstoffe**, durch deren Mangel oder Überversorgung (wobei in Deutschland meist ein Mikronährstoff-Mangel durch die „modernen“ industriell hergestellten Nahrungsmittel gegeben ist) die Entstehung aller Krankheit begünstigt werden, wie in der medizinischen Fachliteratur dokumentiert ist, so gut wie nie beachtet werden.

(Diese Laborwerte wären vergleichbar mit der Öl-, Batterie-, ABS-, Brems- und Benzinanzeige in Ihrem Auto auf die Sie als Autofahrer wohl kaum verzichten würden)

Wenn es um die Gesundheit der Menschen geht, stellt sich letztendlich auch die Frage, wie sinnvoll es ist, dass gesetzliche Krankenkassen „Gesundheitskassen!“ – mit Unterstützung der Gesundheitspolitik – i.d.R. die Kosten für Laborwerte für Mikronährstoffe nicht übernehmen.

Diese Frage ist umso interessanter, da die gleichen Kassen in Medienberichten immer wieder darauf hinweisen, dass in Deutschland zu viel und sehr oft scheinbar auch unnötig operiert wird und die Ausgaben für Medikamente, die zur Behandlung von Krankheitssymptomen eingesetzt werden, zu hoch sind.

### Verbraucher entscheiden und handeln!

Wenn es um die **Suppe fürs Mittagessen** geht oder ums **Auto** handeln die meisten Menschen automatisch weit-sichtiger und es ist zu begrüßen, dass heute immer mehr Menschen glücklicherweise ein anderes und besseres Verständnis für die Wichtigkeit der Ernährung entwickeln, als die Mainstream-Medizin bzw. die Experten aus Gesundheits- und Ernährungspolitik.