

## Patienteninformation

Das „Gesundheitswesen“ kümmert sich heute in Deutschland um die **Behandlung von Krankheiten** – nicht um die **Gesundheit** (Prof. Dr. Jörg Spitz)

Einige Links zu **Videos und Fachinformationen** können Sie [hier finden](#)

**Besonders hervorzuheben** ist z.B. das Video [Mikronährstoffe abdecken - Mangel oder Überfluss?](#) mit **Prof. Dr. Jörg Spitz** und dem **Apotheker Uwe Gröber**

Auch in diesem Video wird z.B. das Thema **Demenz** oder **Mikronährstoffmangel durch Medikamente** u.a. angesprochen.

„Ignorieren“ von Biochemie und Biologie sollte keine Option sein im Rahmen einer gesunden und menschenwürdigen Medizin

### **Mögliche Risiken für Demenz reduzieren**

Demenzkrankungen haben – laut Ärzteblatt – in nur sechs Jahren um 40 % zugenommen. Bis 2030 wird erwartet, dass sich die Anzahl der Patienten mehr als **verdoppelt**. [1]

*Diese enorm hohe Zunahme kann letztendlich nicht ausreichend und ausschließlich durch den Umstand, dass Menschen immer älter werden begründet werden – besonders wenn man betrachtet **in welchem Alter die ersten Demenzsymptome oft beginnen**.*

Da auch uns immer wieder Patienten ansprechen, wie man ggf. mögliche Risiken vermindern kann, nachfolgend einige Anregungen:

#### **> Laborwerte überprüfen**

Da ggf. der **Mangel an bestimmten Mikronährstoffen Demenz oder demenzähnliche Symptome begünstigen kann** [2], ist es empfehlenswert diese zu überprüfen um zu überprüfen, ob hier „**optimale**“ Werte erreicht werden.

*Der unterste „**Normwert**“ liegt oft 50 % unter dem optimalen Wert.*

[Übersicht Laborwerte](#) und Übersicht welche Beschwerden ggf. bei einer Unterversorgung begünstigt werden können

Standardmäßig werden diese Laborwerte in der Leitlinienmedizin **nicht untersucht** – und Krankenkassen **übernehmen die Kosten der Labormessung nicht**. (Seit der „Gesundheitsreform“ 2004)

*Nährstoffmängel überprüfen – ein Risiko?*

*Das Messen der Laborwerte ist vergleichbar mit einer Überprüfung von **Betriebsstoffen beim Auto**. Die Daten liefern **Informationen**, die man ggf. nutzen kann um das **Risiko für teure Reparaturen** (Behandlungskosten) zu vermindern.*

*Mögliche schädliche Nebenwirkungen gibt es nicht.*

## > Weitere Faktoren – die Sie beeinflussen können

**Bewegungsmangel, Flüssigkeitsmangel, denaturierte Nahrungsmittel, chemische Belastung und Stress** sind mögliche Faktoren die Demenz oder demenzähnliche Symptome begünstigen können.

All diese Faktoren werden in der Medizin diskutiert – finden aber im Rahmen der Leitlinienmedizin i.d.R. kaum Beachtung.

Einige Anregungen um diese Faktoren zu verbessern finden Sie im nachfolgenden Text bzgl. „**Immunabwehr**“.

In Bezug auf „**Bewegung**“ sind im Besonderen Anwendungen empfehlenswert bei denen auch die **kognitiven Fähigkeiten** stimuliert werden können, wie die Carsten Stiftung ausführt. Hierzu zählen z.B. Qi Gong, Tai Chi oder Tanzen. [3]

Der Verlust der körperlichen Beweglichkeit geht oft mit dem Verlust der kognitiven Fähigkeiten einher – und Bewegungsprogramme können hier ggf. entgegenwirken, da z.B. **neurochemische Prozesse** und **Vernetzung im Gehirn und Nervensystem** sowie auch Stoffwechselprozesse angeregt und verbessert werden. [4].

Bewegung macht schlau. *Dies gilt auch für Kinder.* [5]

Ebenfalls ist es empfehlenswert bis ins hohe Alter geistig aktiv zu bleiben und immer wieder etwas **Neues zu lernen**, da dies dazu beitragen kann (ggf. altersbedingte) Hirnschäden zu kompensieren. [6] **Lebenslang!** Dabei ist es nicht wichtig, dass Sie besonders gut sein müssen – es geht um das Lernen selbst. [7]

### Quellen

[1] <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/107635/Zahl-der-an-Demenz-erkrankten-Patienten-nimmt-zu>

[2] **Vitamin B12 Mangel** kann – gerade bei älteren Personen - demenzähnliche Symptome begünstigen laut medizinischer Fachliteratur

<https://flexikon.doccheck.com/de/Vitamin-B12-Mangel#Klinik>

Die Messung „Gesamt Vitamin B12“ (im Serum) ist nicht aussagekräftig laut Fachliteratur.

Besser geeignet ist der **Homocysteinspiegel** oder **Holo-Transcobalamin**

<https://flexikon.doccheck.com/de/Vitamin-B12-Mangel#Diagnostik>

**Eisenmangel** kann ggf. demenzähnliche Symptome begünstigen

<https://flexikon.doccheck.com/de/Eisenmangel#Symptome>

Der beste Laborwert um **frühzeitig** einen **schleichenden** Eisenmangel zu erkennen ist „**Ferritin**“.

Andere Werte zeigen oft erst Veränderungen an, wenn die Eisenspeicher leer sind

**Vitamin D Mangel** wird **epidemisch** („sehr weit verbreitet“) bei **Senioren** beobachtet

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/118937/Epidemischer-Vitamin-D-Mangel-bei-Patienten-einer-geriatrischen-Rehabilitationsklinik> u.a. Publikationen

[3] <https://www.carstens-stiftung.de/artikel/top-10-demenz.html>

[4] <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/kognitive-leistungsfahigkeit-bewegung-hilft-dem-kopf-a-1100063.html>

[5] [https://www.maternus-klinik.de/images/stories/Symposium2013/jansen\\_petra\\_prof\\_dr\\_macht\\_bewegung\\_schlau.pdf](https://www.maternus-klinik.de/images/stories/Symposium2013/jansen_petra_prof_dr_macht_bewegung_schlau.pdf)

[6] <https://www.sueddeutsche.de/wissen/hirnforschung-lernen-gegen-demenz-1.980137>

[7] [https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gehirn/demenz-und-alzheimer-lebenslang-lernen-schuetzt-das-gehirn\\_aid\\_626147.html](https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/gehirn/demenz-und-alzheimer-lebenslang-lernen-schuetzt-das-gehirn_aid_626147.html)

# Körpereigene Immunabwehr verbessern

Was können Sie konkret tun? Vorab: viel!

In den letzten 20 Jahren hat sich die Anzahl der Krebsneuerkrankungen verdoppelt und Ärzte warnen vor einer nochmaligen Verdoppelung in den nächsten 15 bis 20 Jahren. [1]

Am stärksten betroffen werden Industrieländer sein, da Industriechemikalien, Bewegungsmangel und denaturierte Nahrungsmittel wahrscheinlich Faktoren sind, die diese Entwicklung begünstigen.

*Öffentlich wird pauschal gerne als Ursache ausgeführt, dass die Menschen immer älter werden – oder Gene schuld sind.*

*Wer sich jedoch in Deutschland in der Onkologie, Kinderonkologie oder in seinem Umfeld umschaute, kann leicht erkennen, dass das „immer älter werden“ oft nicht zutrifft und letztendlich auch keine Erklärung ist für diesen **dramatischen** Zuwachs. Und eine wissenschaftliche Erklärung, welche Gene sich in den letzten 20 Jahren so stark verändert haben könnten, dass Krebs verdoppelt hat, fehlt in den öffentlichen Statements. Der Pharmazieprofessor Dr. Dan Burke führt aus, dass die Entwicklung von Krebs in der Gesellschaft das Scheitern der pharmazeutischen Medizin dokumentiert.*

Seit Auftreten der ersten Infektionen mit dem **Corona-Virus** kann man nun immer öfters in den Medien lesen, dass hiervon in der Hauptsache „**immunschwache Menschen**“ betroffen sind.

Da auch bei **Krebserkrankungen** die Schwäche der körpereigenen Immunabwehr von Bedeutung ist, lohnt es sich somit über das „System“ nachzudenken.

Im nachfolgenden wollen wir einige Anregungen geben, wie Sie Ihre körpereigene Immunabwehr verbessern können (und daraus kann jeder selbst ableiten, was die Immunabwehr schwächen könnte)

Vorab noch zwei Anmerkungen.

Eine **Impfung** verbessert nicht die körpereigene Immunabwehr.

Sie ist vielmehr darauf ausgerichtet das mögliche Risiko einer Infektion durch bestimmte Erreger zu reduzieren. Ein Wirksamkeitsnachweis oder Unbedenklichkeitsnachweis muss dabei bei der Medikamentenzulassung in der Regel nicht erbracht werden.

Ein **Mundschutz** ist weniger dafür gedacht, dass man sich vor einer Infektion schützt – vielmehr soll z.B. damit eine immungeschwächte Person vor möglichen Erregern geschützt werden. Deshalb tragen z.B. Ärzte bei Operationen oder auf der Intensivstation einen Mundschutz.

## 1. **Bewegung**

Wie in vielen wissenschaftlichen Publikationen aufgezeigt wird, wird die Gesundheit maßgeblich durch Bewegung beeinflusst.

Dabei ist es nicht so wichtig, dass wir sportliche Höchstleistungen erbringen.

Es geht vielmehr um „gesunde Bewegung“ durch die z.B. Gewebe und Faszien beweglich bleiben, Stoffwechselprozesse, Lymph- und Blutzirkulation sowie Nerven, Gehirn und Organe in natürlicher Form stimuliert werden.

Das einfachste und preiswerteste – aber trotzdem sehr effektives - Bewegungsprogramm ist z.B. regelmäßiges **zügiges Spazieren gehen ohne stehen zu bleiben**.

Zum Beispiel **3 bis 4x pro Woche für jeweils 15 bis 30 Minuten**.

Auch die „innere Bewegung“ durch Ihre **Bauchatmung** sollte dabei beachtet werden, da diese Atembewegung Tag für Tag, Minute für Minute eine herausragende Wirkung auf all die oben angeführten Faktoren hat.

Bei ca. 70 % unserer Patienten stellen wir fest, dass hier oft erhebliche Defizite bestehen und empfehlen im Rahmen unserer Behandlungen Übungen oder Anwendungen, die dazu beitragen können diese Faktoren zu verbessern. Wie wir seit Jahren bei Patienten sehen ist die langfristige Wirkung sehr gut – sofern sie umgesetzt werden.

Fazit:

Da Ihr Immunsystem am Schreibtisch oder auf der Couch geschwächt wird, müssen Sie den „inneren Schweinehund“ überwinden und selbst aktiv werden.

[Es lohnt sich – in vielerlei Hinsicht](#)

## 2. Versorgung mit **Nährstoffen**

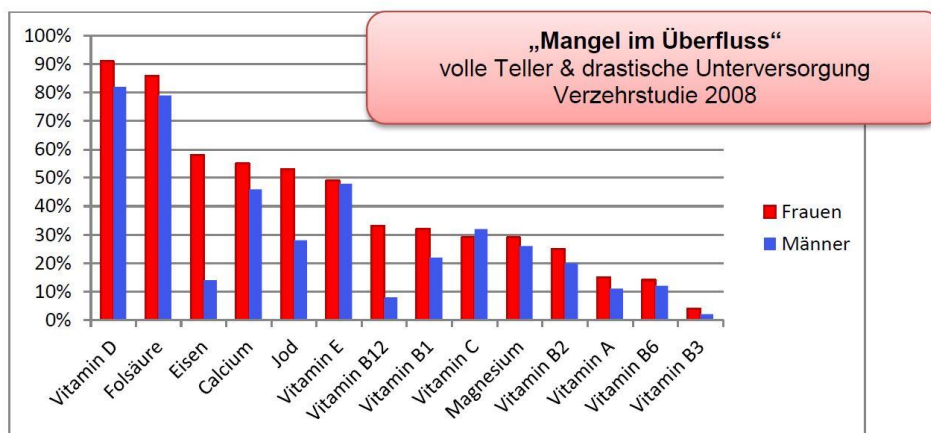
Einige Mikronährstoffe sind besonders wichtig für die **Modulation der Immunabwehr**: **Vitamin C, Selen, Zink, Vitamin D.**

Des Weiteren sind Mikronährstoffe von besonderer Bedeutung die für die **Energie-Produktion** in allen Zellen und für den **Zellschutz** wichtig sind.

Dazu gehören zum Beispiel: **Eisen, Selen, Mangan, Magnesium, Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B12, D, Q10** sowie die Aminosäuren **Taurin und Glutathion.**

Im Rahmen der Naturheilkundemedizin werden zudem seit Jahrzehnten Substanzen erfolgreich genutzt, die z.B. die Modulation der Immunabwehr verbessern oder z.B. gegen Bakterien, Viren u.a. eine Wirkung haben. Sinnvoll ist aber auch hier, dass die **Grundversorgung** mit körpereigenen **Mikronährstoffen** – also Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Spurenelementen - gut ist, da dies die Wirkung optimiert. Hierzu gehören z.B. [Colostrum](#), [Oregano Öl](#), [AHCC](#), [Thymusextrakt](#), [Heilpilze](#) und andere.

Dass es bei der Nährstoffversorgung in Deutschland oft schlecht aussieht und eine **Unterversorgung** häufig zu beobachten ist (sofern man **Laborwerte** misst), hat die **Bundesregierung** im Rahmen einer umfangreichen [Ernährungsstudie](#) schon **2008** dokumentiert.



Unterversorgung in Deutschland – Datenlage 2008

Für die anerkannte (Leitlinien)Medizin hatte diese Erkenntnisse **keinerlei Konsequenz** – **mögliche Nährstoffmängel werden nicht einmal untersucht:**

Seit mehr als 15 Jahren werden im Rahmen der Leitlinienmedizin i.d.R. Nährstoffmängel nicht mehr beachtet (was einfach wäre) – da Krankenkassen die Labormessung und Präparate seit der Gesundheitsreform“ 2004 nicht mehr bezahlen

(was i.d.R. preiswerter wäre als die **Behandlungskosten von Krankheiten**, die sich mittlerweile in in Deutschland auf [über 1 Mrd. Euro pro Tag](#) belaufen. [Über 370 Mrd. Euro pro Jahr.](#))

#### Fazit:

Achten Sie selbst auf eine **gute Nährstoffversorgung**.

Berücksichtigen Sie dabei aber auch, dass es in vielen Bereichen heute nicht mehr möglich ist eine ausreichende Nährstoffversorgung über die Ernährung zu erreichen. **Dies hat ja bereits die groß angelegte Ernährungsstudie der Bundesregierung im Jahr 2008 deutlich aufgezeigt!**

Ebenfalls sollte berücksichtigt werden, dass die Aufnahme von Nährstoffen im **Darm** erfolgt. Gleichzeitig läuft ca. 70 % der **Immunabwehr im Darm** ab.

In unserer Arbeit stellen wir fest, dass hier bei ca. 80 % der Patienten ein Defizit besteht.

Aus diesem Grund ist dies ein wesentlicher Faktor, den wir im Rahmen unserer therapeutischen Arbeit als erstes verbessern wollen.

Einige Links zu qualifizierten **Videos und Fachinformationen** können Sie [hier finden](#)

**Besonders hervorzuheben** ist z.B. das Video [Mikronährstoffe abdecken - Mangel oder Überfluss?](#) mit **Prof. Dr. Jörg Spitz** und dem **Apotheker Uwe Gröber**

Auch hier wird z.B. das Thema **Demenz** oder **Mikronährstoffmangel durch Medikamente** u.a. angesprochen.

### 3. Ausreichende **Trinkmenge**



Ein sehr wichtiges System für die Immunabwehr ist das **Lymphsystem**. Dieses System besteht zu 90 % aus Flüssigkeit.

**Auch Gehirn und Nerven, Stoffwechselprozess, Blutzirkulation, Nährstoff- und Sauerstofftransport sowie körpereigene Entgiftungs- und Ausleitungsprozesse und alle Organe sind von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr abhängig. Täglich!**

Und alle diese Komponenten beeinflussen Ihre Gesundheit und letztendlich auch die körpereigene Immunabwehr.

Als „Faustregel“ hat sich eine Trinkmenge von ca. 0,3 Liter pro 10 kg Körpergewicht bewährt die jedoch bis zu 70 % der Menschen nicht erreichen.,

#### Fazit:

Nur Sie selbst sind verantwortlich für Ihre Flüssigkeitszufuhr.

Hören Sie auf zu sagen „*ich versuche mehr zu trinken*“ – entweder **Sie tun es** oder **Sie tun es nicht**. **„Versuchen“ gibt es nicht.**

Siehe **Meister Yoda in Star Wars**

<https://www.youtube.com/watch?v=LBV-zoANlsg>

### 4. (Korrektes) Hände waschen

Da viele Erreger auch speziell **über die Hände übertragen werden** ist regelmäßiges Hände waschen sehr wichtig um eine mögliche Übertragung zu vermindern.

Dabei reicht es nicht mal schnell die Hände zu befeuchten.

Vielmehr ist es wichtig die Hände mit Seife ca. 30 Sekunden einzuschäumen und dabei speziell die Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen zu berücksichtigen.

Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen und anschließend sorgfältig abtrocknen.



Zu Hause sollte jeder sein eigenes Handtuch benutzen. In öffentlichen Toiletten eignen sich Einmalhandtücher.

[Video](#)

## 5. Qualität der Ernährung

Ca. 70 % der in einem Supermarkt erhältlichen Nahrungsmittel sind mittlerweile industriell aufbereitet und / oder denaturiert – und verdienen den Namen „Lebensmittel“ nicht.

So *bequem* und *haltbar* diese Nahrungsmittel im Haushalt sind – biologisch gut verwertbare Mikronährstoffe sind stark vermindert.

[Dies gilt i.d.R. auch für Obst und Gemüse.](#)

*Wahrscheinlich ein Grund, dass so etwas heute i.d.R. nicht mehr untersucht wird.*

Mikronährstoffe sind biochemisch definitiv keine *unnützen* „Füllstoffe“ sondern vergleichbar mit den wichtigen „**Betriebsstoffen**“ bei Ihrem Auto.

*Wie wichtig „Betriebsstoffe“ beim Auto sind, ist jedem Autofahrer klar. Deshalb werden diese mit Kontrollleuchten fortlaufend überwacht und bei einer Inspektion kontrolliert.*



Geht es um das System „Mensch“ gaukelt uns die „Gesundheitsindustrie“ vor, dass **„es keine Mängel gibt“** und dass man sie auch **„nicht kontrollieren muss“**.

Beides wird mit Unterstützung der Medien durch „Gesundheitsexperten“ nachhaltig verbreitet.

Dies ist jedoch nicht in Einklang zu bringen mit der Realität (*die man sieht, wenn man Laborwerte misst*) und auch nicht mit der **Entwicklung von Volkskrankheiten** von der Medizin schon lange nicht mehr beherrscht werden. Hier würde es Zeit werden diese Doktrin der „Verleugnung“ zu beenden und mit Ursachenforschung zu beginnen.

Unterstützend erzeugt die **„Lebensmittelindustrie“** das Bild einer gesunden Ernährung, wenn wir „ausgewogen“ (??) essen. *Dann soll es keine Mängel geben.*

### Fazit:

Sie entscheiden beim Einkaufen **was** Sie essen – und müssen dafür auch selbst die Verantwortung übernehmen.

*Es ist schade, wenn man dies erst erkennt, weil man immer mehr Beschwerden hat oder krank ist. Leider erleben wir das oft bei unserer Arbeit.*

## 6. Chemische Belastung vermindern

Bewusst benutze ich hier nicht das Wort „verhindern“ sondern **„vermindern“**, da dies im 21. Jahrhundert in Deutschland wohl kaum mehr möglich ist.

Laut CAS – eine Abteilung der amerikanischen Chemiengesellschaft – sind aktuell 160 Millionen Industriechemikalien registriert. [2] *Alles gut, sicher und ungefährlich?*

CAS REGISTRY® contains more than 160 million unique organic and inorganic chemical substances, such as alloys, coordination compounds, minerals, mixtures, polymers and salts, and more than 68 million biosequences - more than any other database of its kind.

Es geht somit nicht mehr um die Frage „**ob**“ man belastet ist (und auch nicht mehr um irgendwelche Einzelsubstanzen) – sondern darum „**in welchem Umfang**“ und die Frage **ob wir ausreichend mit Nährstoffen versorgt** sind, damit **körpereigene Entgiftungs- und Ausleitungsprozesse gut ablaufen können**.

Jedem bleibt es natürlich selbst überlassen den von der Industrie unterstützten Publikationen zu glauben, dass diese Substanzen „in der verwendeten Konzentration“ oder „bei sachgemäßer Anwendung“ ungefährlich und ungiftig sind.

Dabei sollte man auch berücksichtigen, dass in diesen Publikationen immer „**Einzelsubstanzen**“ bewertet werden. Niemand geht auf einen „Chemiecocktail“ ein dem jeder einzelne von uns Tag für Tag ausgesetzt ist. Ebenfalls finden drei Faktoren in diesen Publikationen i.d.R. keine Beachtung:



> Unser Körper / unser Immunsystem reagiert auf alle *körperfremden* Substanzen, besonders wenn sie synthetisch sind, mit einer „Immunantwort“ . Dazu gehört auch eine **Entzündungsreaktion**.

Die Frage, ob durch die tägliche Chemiebelastung „**stille**“ **Entzündungen begünstigt werden** durch die zahlreiche Beschwerden und Krankheiten langfristig begünstigt werden können, findet in Studien zur „Ungefährlichkeit“ von chemischen Stoffen jedoch i.d.R. kein Beachtung.

(„stille“ Entzündungsprozess – dabei ist CRP, ein Eiweiß, dass bei „akuten“ Entzündungen oder Infekten stark erhöht ist, i.d.R. dauerhaft im Normbereich doch immer leicht erhöht – Werte ab ca. 1,5 bis 2 können hinweisend sein für diese Prozesse.)

> I.d.R. wird in Studien nicht der Sachverhalt geklärt ob ggf. eine chemische Substanz die **Aufnahme oder Verwertung von Mikronährstoffen („Betriebsstoffen“)**, **hemmen**, die der Körper benötigt, damit körpereigene biochemische Prozesse korrekt ablaufen können. (Es gibt ca. 150.000 verschiedene biochemische Prozesse – davon laufen pro Sekunde ca. 30 Milliarden Prozesse im Körper ab. Hier geht es also um sehr viel – Ihre Gesundheit, Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden)

> Ebenfalls wird nicht bewertet ob chemische Substanzen ggf. **körpereigene Mikronährstoffe vermehrt zerstören oder einen erhöhten Verbrauch dieser Nährstoffe (z.B. für Entgiftungsprozesse) zur Folge haben**

Somit ist das Wortspiel „die Substanz ist nicht giftig“ ein Winkelzug, der aber nicht die Frage beantwortet ob eine Substanz oder ein Chemiecocktail wirklich **langfristig „ungefährlich“** ist.

#### Fazit:

Beim Einkauf können Sie für Ihren Haushalt, Körperpflege und Ernährung Entscheidungen treffen die darauf Einfluss haben wie umfangreich ggf. Ihre chemische Belastung ist.

Für **Kosmetik** gibt es eine kostenfreie App mit der Sie im Badezimmer oder beim Einkauf überprüfen können ob ggf. hormonell wirksame Substanzen enthalten sind. *Das Ergebnis ist für viele unserer Patienten sehr erschreckend.*

Müssen Sie regelmäßig **Medikamente** einnehmen besteht die Möglichkeit darauf zu achten, dass ggf. Nährstoffmängel, die durch Medikamente begünstigt werden können, durch eine erhöhte Nährstoffzufuhr ausgeglichen werden.

Weiterhin sollte berücksichtigt werden, dass für körpereigene Entgiftungsprozesse z.B. die **Funktion von Leber, Gallenblase, Darm, Niere** von Bedeutung sind.

Im Rahmen unserer Arbeit beobachten wir, dass aber z.B. bei ca. 90 % unserer Patienten zu Behandlungsbeginn die Leber funktional eingeschränkt ist. Dieses Organ wird heute auch durch Stress enorm belastet.

## 7. **Stress** vermindern & Stress(hormone) abbauen

Stresshormone wie z.B. Adrenalin und Cortison haben einerseits nicht nur erheblichen Einfluss auf alle **Organfunktionen, Blutgefäße, Entzündungsprozesse** und **Stoffwechselprozesse**, sondern sie wirken „**immunsuppressiv**“.



Letzteres bedeutet, dass die Immunabwehr vermindert wird.

*Kurzfristig kein Problem.*

Eine **dauerhafte Stressbelastung** kann jedoch zahlreiche Beschwerden und schwere Krankheiten begünstigen, wie der erfahrene Internist Dr. Kersten in seinem hervorragenden Fachaufsatz „**Stress – Portrait eines Killers**“ (siehe [speziell Übersicht Seite 6 und 7](#)) aufzeigt.

Techniken um Stress entgegenzuwirken sind z.B. **meditative Übungen, Achtsamkeitstraining oder z.B. Meditation in Bewegung wie Qi Gong Übungen.**

Mit **sanften Dehnübungen** wie sie z.B. im Qi Gong, in vielen Kampfkünsten oder Yoga ausgeführt werden, können Sie den Abbau von Stresshormonen maßgeblich unterstützen.

Mit einer **guten und tiefen „Bauchatmung“** (siehe [Video](#) im Skript Nei Yang Gong) haben Sie die Möglichkeit das vegetative Nervensystem besser zu regulieren und können auf Ihre Psyche einwirken.

[Einige Anregungen für zu Hause können Sie hier finden](#)

### Fazit

Sie haben viele Möglichkeiten etwas zu verändern.

Schritt für Schritt .... Aber es beginnt alles mit dem **ersten Schritt**

Wenn Sie jedoch *glauben*, dass Sie dafür keine Zeit haben – und Sie sich diese auch nicht nehmen - dann müssen Sie auch bereit sein für die möglichen Folgen die Verantwortung zu übernehmen.

*„Stress“ ist kein „äußeres Ereignis“ – es ist die Folge dessen, wie wir auf ein „äußeres Ereignis“ reagieren. Auch mal „nein“ sagen ist eine Reaktion.*

Im Rahmen unserer Behandlungen stellen wir bei ca. 80 % unserer Patienten fest, dass Organe die für die Bildung von Hormonen und Botenstoffen sowie für die Modulation der Immunabwehr wichtig sind funktional eingeschränkt sind und gleichzeitig oft erhebliche Nährstoffmängel bestehen, die wir ggf. auch durch Laborwerte überprüfen lassen.

**Dies bestätigt somit die ernüchternden Ergebnisse der „Ernährungsstudie“ der Bundesregierung zur Thematik „**Unterversorgung**“.** Siehe vierte Seite.

Ein wichtiger Teil unserer therapeutischen Arbeit ist es diese Faktoren zu verbessern.



Quellen:

[1] [https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/krebs-zahl-der-neuerkrankungen-wird-sich-bis-2040-weltweit-fast-verdoppeln-a-aa28085e-4727-4a14-9761-5f8002bd1bb3?utm\\_source=pocket-newtab](https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/krebs-zahl-der-neuerkrankungen-wird-sich-bis-2040-weltweit-fast-verdoppeln-a-aa28085e-4727-4a14-9761-5f8002bd1bb3?utm_source=pocket-newtab)

[2] <https://www.cas.org/support/documentation/chemical-substances>

Grafik [Zunahme Industriechemikalien](#) – Rasant wachsende Belastung?  
– eine mögliche Korrelation zur Entwicklung von Volks-Krankheiten?