Vitaljournal FRÜHLING/SOMMER 2019



Wer weiß, dass Krankheiten sich an den Schwachpunkten des Organismus' einschleichen, kann viel gezielter und vorausschauender handeln

Fit und vital ohne Chemie



Geschehen wirklich immer alle medizinischen Maßnahmen zum Wohle des Patienten? Oder regiert doch mehr der Kommerz? In vielen Fällen schadet unsere Medizin mehr, als dass sie nutzt. Deshalb sollten Sie sich – anstatt einfach Medikamente einzunehmen, um gesund zu bleiben - laut Dr. Michael Spitzbart auf die Suche nach Ihrer persönlichen Achillesferse zu machen: Denn dort findet sich der Ursprung vieler Krankheiten. Wer erkennt, wo sein individueller Mangelzustand liegt, kann diesen aktiv ausgleichen und so langfristig die eigene Gesundheit sichern.

ie Grundlage der Überlegungen von Michael Spitzbart ist das "Minimumgesetz". Es stammt aus der Agrarwissenschaft und besagt, dass sich ein Organismus

nur so weit entwickeln kann, wie es seine knappste Ressource erlaubt. Ähnlich wie bei einer Regentonne mit unterschiedlich langen Dauben – das sind die Längshölzer -, die sich nur bis zur Höhe der kürzesten Daube füllen lässt.

"Bei meinem Check-up messe ich, ob alle lebensnotwendigen Stoffe im Körper des

Patienten ausreichend vorhanden sind oder eben entsprechend ausgeglichen werden müssen", verdeutlichte Dr. Spitzbart seinen Ansatz in dem Buch "Entschlüsseln Sie Ihren Gesundheitscode" (Scorpio-Verlag 2015). Offiziell seien wir mit diesen essenziellen Substanzen per Definition zwar immer ausreichend versorgt, wie uns eine Vielzahl von Ernährungswissenschaftlern glauben mache, darum müsse man diese Substanzen ja auch nie messen. Falls dann doch einmal ein Mangel auftaucht, der uns zunächst immer müder und abgespannter werden und später sogar ernsthaft krank werden lässt, gebe es ja genügend Medikamente; für jede Krankheit mindestens eine Pille, Spritze, Therapie oder Salbe.

Dass oftmals nur ein Defizit der natürlichen Stoffe vorliegt, hat Dr. Spitzbart über Jahre erfahren. Auf den folgenden Seiten zeigen wir mit einigen Schilderungen aus seiner Praxis, wie aus dem Behandeln von Schwachpunkten des Organismus ein gezieltes und vorausschauendes Handeln für seine eigene Gesundheit werden kann: Wie vermeide ich Stress, wie ernähre ich mich richtig, wie sorge ich für mich, wie treibe ich Sport und wie denke ich?

"Mein Verständnis vom Arztsein ist nicht, Krankheiten zu behandeln. Nein. Wir sollte unsere Gesundheit so optimieren, dass wir gar nicht erst krank werden."

Viele seiner Patienten suchen ihn auf, weil

sie sich müde und ausgebrannt fühlen, andere weil sie Schmerzen haben. Oftmals bedingt durch die Nebenwirkungen der Medikamente, die sie einnehmen, oder weil sie sich falsch ernähren.

FALL 1: "ICH BIN GEISTIG NICHT MEHR FIT UND FÜHLE MICH DURCH DIE MEDIKA-MENTE RUHIGGESTELLT"

Klaudia E. (52) leitet ein Hotel im österreichischen Skiort Saalbach und hatte 15 Jahre mit Umbau, Modernisierung, Hotelalltag und Muttersein viele tägliche Pflichten, die sie forderten. Bis sie – als ein Anbau nicht fertig wurde – mit Verdacht auf Lungenentzündung in das nächstgelegene Krankenhaus eingeliefert wurde. Wochenlang war sie in der Klinik – die eigentliche Ursache war aber ein "schweres Burnout-Syndrom". In der Folge erhielt sie Psychopharmaka, die sie ruhigstellten.

"Ich bin geistig nicht mehr fit, träge und ruhiggestellt", klagte sie, als sie vor sechs Jahren in meine Praxis kam. Also machten wir einen Blut- und Speicheltest für die Hormone. Die Untersuchungsergebnisse zeigten: Das Stresshormon Cortisol war, wie vermutet, massiv erhöht. Wie wir wissen, unterdrückt das Cortisol das Immunsystem – daher die Lungenentzündung. Zusätzlich verringert das Cortisol die wichtigen "Rückenwindhormone" im Gehirn, das Antriebshormon Dopamin und das Stimmungshormon Serotonin. Diese Hormone sind Gegenspieler.

Serotoninmangel beheben mit feinvermahlenem Getreide

Das Hormon Serotonin spielt eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Stressfolgen abzubauen. Wer z.B. unter neurologischen Störungen wie etwa fehlender Wachheit tagsüber oder schlechtem Schlaf in der Nacht leidet, kann versuchen, mit dem frühmorgendlichen, nüchternen Verzehr von "Vitalkost" – das ist feinstgemahlenes Pflanzenmehl – und dazu viel Wasser die Serotoninausschüttung auf ganz natürliche Weise anzuregen.

Ob Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa oder Kürbiskernmehl – wichtig ist hierbei nicht die genaue Grundsubstanz, sondern die feine Vermahlung derselben und die schnelle Passage durch den leeren Magen, wie das Vitaljournal seit 2007 schom mehrmals berichtet hat. Nebenbei wird die Verdauung gefördert. Die serotoninbildende Wirkung sollte sich bereits nach wenigen Tagen einstellen.

Des Weiteren stößt Cortisol die Verbrennung von Eiweiß als Energie an, was von der Natur höchstens für einen ganz kurzen Zeitraum vorgesehen ist. Bei längeren Stressphasen sind die Eiweißreserven irgendwann aufgebraucht. Das hat zur Folge, dass auch bei sinkendem Stresshormon die Rückenwindhormone nicht wieder ansteigen. Die Grundbausteine zur Hormonproduktion sind als Energie verpufft. Logischerweise diagnostizierte ich bei ihr deutliche Defizite bei den gehirnaktiven Aminosäuren. Nur wenn man diese essenziellen Aminosäuren auffüllt, kann die körpereigene Hormonproduktion wieder anspringen. Nach entsprechender Substitution dieser natürlichen Substanzen konnten die Psychopharmaka langsam ausgeschlichen werden.

Innerhalb weniger Wochen kam die gute Laune von Klaudia E. zurück, und sie fühlte sich fit und geistig rege. "Mein Leben hat wieder zu strahlen begonnen, Sie können sich gar nicht vorstellen, wie sehr es sich verschönert hat", sagte sie mir nach einer dreimonatigen Kur. Dreimal ist sie in den vergangenen Jahren zu mir gekommen, alle zwei Jahre, um ihre Werte überprüfen und um etwaig entstandene Defizite wieder auffüllen zu lassen.

Warum ich grundsätzlich meine Patienten möglichst schnell von den Psychopharmaka befreien möchte? Laut Schulmedizin können Psychopharmaka "jahrelang problemlos eingenommen werden". Doch diese Meinung deckt sich nicht mit meiner Erfahrung. Denn langfristig verändern Psychopharmaka das Wesen eines Menschen: Sie dämpfen mit etwas Glück zwar die Tiefen im Leben, leider aber auch die Höhen. Doch eben diese Emotionen sind es, die das Leben ausmachen. Natürlich wünschen wir uns mehr Höhen als Tiefen. Man muss aber die Tiefen kennen, um die Höhen mehr genießen zu können. Psychopharmaka flachen beides ab. Die Folge: Man nimmt am eigenen Leben emotional weniger teil. Darum sollte man möglichst schnell nach der wahren Ursache des Serotoninmangels fahnden und diesen auf natürliche Art und Weise beheben.

Anzeige



Neu und exklusiv von

DR. KOLL

GemmoKomplex Nr. X Rachenspray

Einzigartige Kombination aus Gemmoextrakt Heckenrose und schwarze Johannisbeere in Ihrer Apotheke



GESUNDHEIT

Wenn man das Gefühl hat, dass die Höhen zu selten spürbar sind und sich ein Grauschleier über das Leben senkt, sollte man nicht zu lange warten und sich frühzeitig um sein Hormonprofil kümmern. Ein einfacher Speicheltest, den Sie sogar von zu Hause aus durchführen können, bringt Klarheit. Einfach einmal morgens und einmal abends jeweils vor dem Zähneputzen in eine kleines Röhrchen spucken und es wieder an das Labor senden. Schon nach wenigen Tagen wissen Sie, ob Sie hormonell noch im vollen Saft stehen oder ob Sie das Hormonprofil optimieren sollten, um die Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zu verbessern und nicht in die Burnout-Spirale zu geraten. Also besser nicht zu lange warten! Hier denke ich immer an meinem Lieblingssatz des wohl menschlichsten Kaisers und Philosophen im alten Rom: "Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an." Viele Menschen geben sich mit einer mittleren oder chronisch schlechten Stimmungslage zufrieden - welche dann wiederum ihr Wesen prägt. Man kann die Uhr also nach einer längeren grauen Phase selbst durch die Optimierung des Hormonprofils nicht sofort wieder zurückdrehen. Darum: je früher man sich um sein positives Hormonprofil kümmert, desto besser.

FALL 2: "ICH HABE SCHLIMME SCHMERZEN IN DEN FINGERGELENKEN."

Nach der Menopause wurde bei Agnes P. (60) Arthrose festgestellt. In den Fingern und in den beiden großen Zehen. Vor allem nachts und morgens hatte sie starke Schmerzen, die Gelenke waren wegen der Entzündung bereits stark verändert. Sie hatte zunächst mit Hausmitteln wie Weihrauchcreme versucht, die Beschwerden einzudämmen. Auch mit Bädern in heißem Essig, wenn die Schmerzen zu stark wurden. Doch das half immer nur kurze Zeit. Agnes P. liebte es zu naschen und hatte im Job viel Stress. Sport machte sie nicht. Das war bei ihrem Tagespensum als Chefsekretärin nicht drin.

Nachdem ich ihr Blut untersucht hatte, stellte sich heraus, dass Agnes P. durch den Zuckerkonsum völlig übersäuert war. Zucker macht sauer. Um den pH-Wert des Blutes gegen die Säure abzupuffern, verfrachtet der Körper die Säuren ins Gewebe und in die Gelenke. Dort kommt es

zu einer Entzündung, ohne dass Keime im Gelenk sind. Durch die Übersäuerung entstehen freie Radikale, die selbst wieder für Übersäuerung sorgen. Das funktioniert wie ein Perpetuum mobile. Diesen Kreislauf muss man schleunigst durchbrechen, indem man als Erstes einmal alles weglässt, was Säure produziert.

Ich riet Agnes P., nachdem ich unter anderem ihren CRP-Wert gemessen hatte - der anzeigt, ob eine Entzündung im Körper vorliegt -, alle süßen Sachen von ihrem Speiseplan zu streichen. Natürlich auch Kuchen, Brot und weitere Kohlehydrate. Ein Stück Fleisch übersäuert übrigens weniger als ein Stück Kuchen. Anstelle der säurereichen Lebensmittel sollte sie viel Gemüse auf ihren Speiseplan setzen, um die Entzündungsreaktion einzudämmen. Denn falsches Essen führt zu einer dramatischen Entzündungsreaktion im Körper, die selbst die verschiedensten Gewebearten wie Bindegewebe, Muskelund Kapselgewebe einbezieht. Dieses Feuer im Körper ist wichtig, um gefährliche Viren, Bakterien und Parasiten, die den Organismus bedrohen, rasch und effektiv zu bekämpfen. Ist das erledigt, schaltet der Organismus den potenziell gefährlichen Entzündungsprozess möglichst schnell wieder ab.

Und auch wenn eine Schwalbe noch keinen Sommer macht, kommt der Körper durch wiederholten Verzehr von entzündungsfördernden Gerichten nicht mehr zur Ruhe. Die Folgen: Kopf-, Gelenkund Muskelschmerzen, Tennisarm, chronische Müdigkeit und Schlafstörungen sind nur die harmlosen Vertreter, Bluthochdruck, Gicht, Herzinfarkt, Demenz, Alzheimer und sogar Krebs die tragischere Variante.

Außerdem mein Rat an meine Patientin, deren CRP-Wert massiv erhöht war: Omega-6-Fette meiden. Diese befinden sich in rotem Fleisch (Rind, Schwein, Schaf), in Wurst und in Butter. Ich fragte sie außerdem, ob sie sich vorstellen könnte, türkisch zu frühstücken. Türken verspeisen zum Frühstück keine Brötchen mit Marmelade oder Wurst, sondern Tomaten, Gurken, Oliven mit Schafs- oder Ziegenkäse. Ganz wichtig wäre auch, so meine Empfehlung, über den Tag verteilt drei Esslöffel Leinöl einzunehmen.

Mageres Fleisch, Fisch und Salat ersetzten bei ihr nun mittags Brot, Fritten und Pizza. Am Abend machte sie sich eine Minestrone, eine Linsensuppe oder eine Gemüsepfanne. Auf die Süßigkeiten komplett zu verzichten fiel Agnes P. Sehr schwer. Doch Zucker macht, wie gesagt, sauer! Selbst Weißwein und anderer Alkohol waren tabu. Auch wenn es ihr sehr schwerfiel, hielt sie sich an diese Diät und schaffte es innerhalb von zwei Monaten, dass die Schmerzen nach und nach abflauten.

Die arthritischen Gelenkveränderungen ließen sich nicht mehr komplett rückgängig machen, aber die Schmerzen. Allerdings: Sündigt sie gelegentlich, spürt sie sofort den Zusammenhang zwischen entzündlicher Ernährung und Arthrose. "Ich mache mir am nächsten Tag einen basischen Cocktail mit viel Gemüse, dann kann ich die Schmerzen leichter abfedern und auch mein schlechtes Gewissen", weiß Agnes P. in diesem Fall. Früher litt sie darunter und griff zu Süßigkeiten, um sich zu trösten. Allerdings kam sie mit dem vielen Leinöl nicht klar. Das war ihr definitiv zu bitter. Also empfahl ich ihr alternativ, die fünf Gramm Omega-3-Fettsäuren (mit DHA und EPA) in Form von Krillöl einzunehmen. Die Inuit nehmen mit ihrer natürlichen Nahrung zehn Gramm täglich auf und kennen Arthrose und andere durch chronische Entzündungen im Körper hervorgerufene Krankheiten nicht.

FALL 3: "MEINE MUSKELN SCHMERZEN FÜRCHTERLICH."

Hans B. (65) ist Tiroler aus Kappl und liebte das Wandern und Skifahren. Auch Tourengehen war eine große Leidenschaft von ihm. Schon als Kind war er mit seinem Vater in die Berge gegangen, bisweilen auf mehrtägige Wanderungen. Ganz klar, dass sein späterer Beruf mit den Bergen zu tun hatte. Mit 16 Jahren wurde Hans B. Skilehrer und arbeitete später bei der Bergwacht und als Touren-Guide. Er war jeden Tag draußen, "aufm Berg", wie er sagte, bis seine Muskeln zu schmerzen begannen und ihm irgendwann jeder Schritt wehtat.

Wegen seiner erhöhten Blutfettwerte bekam er von seinem Hausarzt Statine verordnet. Als er sie verschrieben bekam, war der leidenschaftliche Bergfex mit dem typischen Tiroler Dialekt 60 Jahre alt und wollte damit einem Infarkt vorbeugen. So wie ihm sein Arzt empfohlen hatte und da er ihm Glauben schenkte, schluckte er seither die verordneten Pillen. Die Kehrseite der Medaille war, dass Hans B. zunächst mit erektiler Dysfunktion zu kämpfen hatte, später machten sich Muskelschmerzen bemerkbar. Erst spürte er Schmerzen in der Schulter und dachte sich nichts dabei, weil er meinte, er hätte sich nachts nur verlegen. Doch die Beschwerden verschwanden nicht, und schließlich begannen auch noch seine Oberschenkelmuskeln zu schmerzen.

Das ist keine seltene Nebenwirkung von Statinen. Eigentlich kommt sie bei 30 Prozent aller Patienten vor, die diese Mittel einnehmen. Ein früherer Kunde, der ihn regelmäßig im Winter zum Tourengehen buchte, gab ihm den Tipp, zu mir zu kommen. Schnell war ein Termin vereinbart, und Hans B. reiste mit der Bahn aus Kappl aus dem Paznaun an.

Meine erste Amtshandlung war, die Statine abzusetzen. Schon am nächsten Tag waren die Muskelschmerzen deutlich geringer, nach einigen Tagen völlig verschwunden, was dieses Tiroler Urgestein sofort nutzte, um nach langer Zeit mal wieder zu wandern.

Die Blutfette waren, wie ein Bluttest zeigte, wirklich etwas erhöht. Dieses Defizit lässt sich viel effektiver durch einen hoch dosierten Vitamin-B-Komplex entschärfen als mit Statinen. B-Vitamine, insbesondere das Vitamin B3 (Niacin), heben das gute und senken das schlechte Cholesterin. Das ist auch die Empfehlung der unabhängigen American Heart Association, die ebenfalls von Statinen abrät.

Zusätzlich heizt Bewegung die Fettverbrennung an. Viele Ärzte empfehlen ihren Patienten bei erhöhten Blutfetten eine fettarme Ernährung. Das ist natürlich sinnvoll, durch den Verzicht auf die Schweinshaxe das Cholesterin nicht auf die Spitze zu treiben. Was aber viele auch Ärzte - nicht wissen, ist, dass Kohlenhydrate, die nicht sofort als Energie verbrannt werden, in Fett umgewandelt werden und ebenfalls die Blutfettwerte ansteigen lassen.



per Email: info@sinoplasan.com per Telefon: (+49) 07163 - 53 60 90 per Fax: (+49) 07163 - 53 60 953

Erhalten Sie ihr Algenöl versandkostenfrei, wenn Sie uns das Stichwort "Vitaljournal" nennen!

> Auch erhältlich in jeder Apotheke mit der Bestellnr. (PZN): 14291900



GESUNDHEIT

Heute läuft Hans B. die Berge hinauf wie ein Junger, weil seine Muskeln nicht mehr schmerzen. Statt Statinen schluckt er jetzt morgens, mittags und abends Vitamin B. Das ist eine ganze Vitamingruppe, die acht organische Verbindungen zusammenfasst.

Die B-Vitamine kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, zum Beispiel in Fisch, Leber, Milchprodukten, Brokkoli, Spinat oder Grünkohl. Eine Ausnahme stellt Vitamin B12 dar. Es ist kaum in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, kann dafür aber – im Gegensatz zu allen anderen wasserlöslichen Vitaminen - im Körper gespeichert werden.

So einfach! Wenn ich solche Erfolgsgeschichten sehe, ärgere ich mich umso mehr, dass viele Menschen durch die medizinischen Fachgesellschaften künstlich krank gemacht werden, weil diese die Grenzwerte für Cholesterin immer weiter heruntersetzen. Das machen sie nicht etwa, um im Sinne des Menschen vorzusorgen. Nein, sie sind eng vernetzt mit der Pharmaindustrie, und so werden praktisch über Nacht, wenn sie den Grenzwert ein Stückchen tiefer setzen, Tausende zu Patienten. Aus gesunden Menschen werden Patienten, die mit Statinen versorgt werden müssen und die wiederum aus Angst vor den abgesenkten Werten glauben, damit einem Infarkt zu entgehen. So läuft das Geschäft, und es ist ein hoch profitables Milliarden-Business.

Aber zurück zu Hans B.: Seit er regelmäßig sein Vitamin B einnimmt, durch die viele Bewegung und eine Umstellung der Ernährung senkten sich auch seine Blutfettwerte. Dass er das Schwarzgeräucherte und auch den abendlichen Brotzeitteller weglässt, war für ihn zwar eine Riesenumstellung, aber eine sehr wirkungsvolle. Schwierig, aber nicht unmöglich, und seine normalisierten Blutfettwerte belohnten ihn, abgesehen von den Muskeln, die nicht mehr schmerzen!

FALL 4: "ICH HABE KOPF-SCHMERZEN, SO STARK, DASS KEINE SCHMERZMIT-TEL MEHR HELFEN."

Wenn Menschen viel Stress haben, freuen sich Physiotherapeuten und Psychiater. Physiotherapeuten, weil es viel zu massieren gibt, wenn viele Sorgen auf den Schultern lasten. Psychiater, weil immer noch der Irrglaube besteht, man könne durch Gespräche auf der Couch die Stimmungslage verbessern. Von allen medizinischen Berufen ist der des Psychiaters der am wenigsten wissenschaftliche. Es wird nichts gemessen, nur viel geredet und/oder Psychopharmaka verordnet. Wie heißt es so schön? Neurotiker bauen Luftschlösser, Psychotiker wohnen darin - und der Psychiater kassiert die Miete...

Wenn Menschen unter Druck geraten, neigen sie dazu, unbewusst die Schultern anzuziehen. Nicht auffällig stark, aber ständig. Dadurch verspannt sich die Nakkenmuskulatur, die wiederum am Hinterhaupt zieht. Und das führt zur häufigsten Art der Kopfschmerzen – zum Spannungskopfschmerz. Bei meiner Patientin Tanja B. war das schon ein chronischer Zustand, der ihre Lebensqualität enorm einschränkte. Mindestens einmal im Monat hatte sie so starke Migräne, dass sie nur noch im abgedunkelten Raum sein konnte. Über einen Magazinbeitrag wurde sie auf meine Praxis aufmerksam und kam zu mir. "Ich hoffe, Sie können mir helfen, Sie sind meine letzte Hoffnung", sagte sie mir schon bei der Begrüßung, weil sie zehn Jahre lang so ziemlich alles versucht hatte. Ich machte einen Bluttest mit der 35-Jährigen und fand heraus: Der Magnesiumspiegel war viel zu niedrig. Dieses Salz der inneren Ruhe und Entspannung wird unter Druck vermehrt verbraucht und führt, wie vorn schon erläutert, häufig zu Migräne.

Daraufhin legte ich bei der Patientin gleich eine Magnesium-Infusion. In den folgenden Sitzungen kamen dann noch "Infusionscocktails" mit bestimmten Mischungen dazu, die alle essenziellen Substanzen enthielten, welche der Körper unter Stress vermehrt verbraucht. Diese speziellen Infusionen lege ich mittlerweile auch vielen meiner Patienten mit sehr niedrigen Hormonspiegeln, denn sie gewinnen dadurch turboschnell neue Energie. Ich bin immer wieder begeistert, wie toll diese Infusionen mit natürlichen Substanzen wirken, und lade auch selbst immer wieder meine Akkus damit auf. Bei mir bekommt ein Patient nichts, was ich nicht vorher an mir selbst ausprobiert habe.

Die Infusionsmischungen enthalten zum Beispiel die gehirnaktiven Aminosäuren, aus denen das Gehirn die Antriebs- und Glückshormone Dopamin, Noradrenalin und Serotonin herstellt. Dazu kommen genau jene Vitamine und Spurenelemente, die den (Gehirn-)Stoffwechsel optimieren.

Ein Beispiel: Aus der gehirnaktiven essenziellen Aminosäure Tryptophan entsteht unter dem Verbrauch von Folsäure 5-Hydroxytryptophan (5 HTP). Daraus wiederum wird - allerdings nur wenn genügend Vitamin B6 vorhanden ist - das wirksame Glückshormon Serotonin gebildet. Wie Sie sehen, kann der physiologische Gehirnstoffwechsel an so mancher Stelle ausgebremst werden. Darum gebe ich vorsichtshalber alle Zutaten in eine Infusion. Die Patienten fühlen sich danach regelmäßig wieder wie frisch mit Energie aufgeladen und fit für neue Herausforderungen. Was ich nicht verstehe, ist, dass dieses Wissen nicht auch an anderer Stelle angewandt wird. Ich habe diese Zusammenhänge ja nicht erfunden. Die sind in jedem Biochemielehrbuch klipp und klar beschrieben.

Tanja B. kam über drei Monate hinweg jede Woche in meine Praxis, um sich einen Infusionscocktail legen zu lassen - und siehe da, die Migräne-Attakken blieben aus. Bei ihr achte ich peinlich genau darauf, dass sie stets 1,1 mmol/l Magnesium - sprich den oberen Normbereich - im Blut hat.

Welchen Spiegel der Einzelne braucht, ist individuell unterschiedlich. Bei Magnesium ist es bei sehr leeren Depots das Beste, das Spurenelement als Infusion zu verabreichen, da eine hoch dosierte orale Gabe schnell zu Durchfall führen kann.

Nach drei Monaten begann Tanja B. dann täglich 600 mg Magnesium aufgeteilt auf zwei Einheiten jeweils nach dem Essen zu schlucken. Auch dieser Übergang klappte. Sie war ein halbes Jahr völlig frei von Migräne, bis sie auf die Geburtstagsparty einer Freundin eingeladen war und dort ordentlich feierte. Am nächsten Tag hatte sie wieder einen Migräne-Anfall. Warum? Weil man durch Alkohol vermehrt Magnesium ausscheidet. Doch nun weiß Tanja B., wenn sie feiern möchte, muss sie vorsorgen und einfach etwas Magnesium vorab einnehmen. Mit diesem Schutz kann sie problemlos auch ein Gläschen trinken.

Sind Infusionen und Injektionen sinnvoll?

Neben Nahrungsergänzungen werden hoch dosierte Infusionen und Injektionen immer beliebter. Doch sind solche Behandlungen wirklich sinnvoll?

Sie haben drei Vorteile: Intravenöse Gaben wirken schneller, da die Substanz direkt ins Blut gelangt. Es können höhere Dosen verabreicht werden als über Tabletten und Tropfen. Und die Bioverfügbarkeit ist höher, weil der Magen-Darm-Trakt umgangen wird.

Vergleichsweise bereits gut erforscht sind hoch dosierte Gaben des Spurenelements Eisen. Sie gelten als besonders wirksam bei Frauen, die sich vegetarisch ernähren oder starke Monatsblutungen haben und auf Eisentabletten mit Übelkeit reagieren. Manchmal treten bei einer Infusion allergische Reaktionen auf, dann kann Eisen auch gespritzt werden, zwar mit geringeren Mengen, aber höherer Verträglichkeit.

Naturheilkundliche Ärzte schwören zudem auf hoch dosierte Vitamin-C-Gaben, vor allem bei Erkältungskrankheiten und Infektionen zur Stärkung der Abwehrkräfte, um den Wundheilungsprozess zu beschleunigen, außerdem bei Krebspatienten, um die Nebenwirkungen von Chemotherapien und Bestrahlungen zu lindern (ergänzend oder alternativ bietet sich die orale Einnahme von Liposomalem Vitamin C an, siehe S. 75 in dieser Vitaljournal-Ausgabe). Magnesium-Injektionen unter die Haut sollen zum Entspannen verhelfen.

Gute Ergebnisse hat man auch mit Vitamin-B12-Injektionen erzielt. Sie helfen Patienten, die unter den Folgen eines Vitamin B12-Mangels leiden (nach einer Gastritis oder Magen-OP oder als Veganer) und z.B. mit depressiven Verstimmungen zu kämpfen haben.

Eiseninfusionen und Vitamin-B12-Spritzen werden in Ausnahmefällen von privaten und gesetzlichen Krankheiten übernommen.

