

Naturarzt

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturarzt-NEWSLETTER 3/2008

Königstein, 15. Februar 2008

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Fasten wird in der Naturheilkunde als effektives Verfahren eingesetzt, um zu „entschlacken“ und neue Energie zu tanken. Die jahrzehntelangen beeindruckenden Erfahrungen bestätigen dieses Konzept, auch wenn schulmedizinische Schlaumeier jedes Frühjahr neu darauf verweisen, dass es keine „Schlacken“ gibt. Ein Einwand gegen das Fasten trifft allerdings teilweise zu: Nicht jeder, der fastet, fühlt sich dabei automatisch fit und wohl. Eine der individuellen Konstitution angepasste Fastenform kann hier Abhilfe schaffen. Damit beschäftigt sich der „Naturarzt“ im März – und auch dieser Newsletter. Außerdem versuchen wir, einige Missverständnisse über homöopathische Mittel aufzuklären. Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

Christoph Wagner, Redaktion Naturarzt

Tel. 06174 / 92 63 21, christoph.wagner@naturarzt-access.de

➔ **Typgerecht fasten – jeder Mensch ist anders**

Die bekannteste Fastenmethode ist das Saftfasten nach Otto Buchinger. Während die meisten Fastenden sich damit fit und leistungsfähig fühlen, neigen manche jedoch zu Kreislaufproblemen und sind müde und schlapp. Mit einem typgerechten Fasten klappt's besser, denn jeder Mensch ist anders und braucht entsprechend seinem Naturell seine individuelle Fastenart.

Das **Suppenfasten** eignet sich besonders für ältere und empfindliche Personen, Menschen mit starken Magen-Darm-Problemen, Personen mit schwachem Immunsystem, nach Operationen und langer Medikamenteneinnahme sowie für Personen, die leicht frieren und zu Unterzuckerung neigen. Besonders für die (noch) kalte Jahreszeit stellt das Suppenfasten eine geeignete Fastenform dar.

Das **Früchtfasten** eignet sich sehr gut für mittelgroße bis große Personen mit einem sportlichen, muskulösen Körperbau, für Menschen mit stabilem Magen-Darm-Trakt und „innerer Hitze“. Diese Methode ist außerdem ein idealer Einstieg in das Fasten für Menschen, die auf „Essen“ nicht verzichten möchten.

Das **Saftfasten** mit frisch gepressten Säften, Kräutertees, frischer Gemüsebrühe und Quellwasser eignet sich für Menschen, die gerne ein paar Kilos verlieren möchten und grundsätzlich auch längere Zeit auf Essen verzichten können. Ihnen fällt es nicht schwer, tagsüber eine Mahlzeit ausfallen zu lassen.

Ausführliche Informationen zu den jeweiligen Fastenformen sowie einen Test, mit dem Sie Ihren Stoffwechsellyp und die passende Fastenform ermitteln können, finden Sie in der März-Ausgabe der Zeitschrift „Naturarzt“.

Entscheidend ist bei allen Fastenformen: Die Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Haut, Darm und Lunge sind in der Fastenzeit bestmöglich zu unterstützen. An erster Stelle steht die ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit etwa drei Litern kalorienfreien Getränken (kohlenstofffreies Wasser oder Tee). Weiterhin sollte täglich für eine regelmäßige Bewegung gesorgt werden, in Form von Wanderungen, Walking oder Radfahren. Ebenso ist die Entgiftung des Darmes durch Einläufe und Darm-Spülungen empfehlenswert und notwendig.

➤ **Homöopathie: Von wegen „gar nichts mehr drin“**

Homöopathische Mittel entstehen in der Regel durch flüssige Verdünnung mit Alkohol oder durch Verreibung mit Milchzucker. Je nach Stufe der Verdünnung, steckt noch einiges an Ausgangssubstanz darin. Dies kann durchaus problematisch werden.

Bei pflanzlichen Ausgangsstoffen, die zunächst in Flüssigkeit gelöst werden, zählt auch schon diese „Urtinktur“ (Ø) zu den homöopathischen Mitteln. Bei vielen Mitteln in den ersten 10er-Verdünnungsstufen D1 (= 1:10), D2 (1:100) und D3 (1:1000) ist der Ausgangsstoff noch schmeck- oder riechbar.

Wie stark stofflich Tiefstpotenzen noch sind, dafür gibt es ein Indiz: Viele bekannte homöopathische Mittel unterliegen bis zur D3 der ärztlichen Verschreibungspflicht: Aconitum, Belladonna, Gelsemium, Nux vomica, Pulsatilla, Lachesis, Arsen, Cinnabaris, Mercurius, Phosphorus usw., weil Vergiftungsgefahr besteht!

In der klassischen Homöopathie, wo überwiegend mit C-Potenzen (100er-Verdünnungen) gearbeitet wird, besteht diese Problematik kaum. Denn schon eine C3 enthält nur noch 1:1.000.000 des Ausgangsstoffs (wie eine D6). Samuel Hahnemann (1755–1843), der Begründer der Homöopathie, war allerdings der Meinung, dass selbst die C6 noch zu sehr stofflich wirke. Meist verwenden klassische Homöopathen Hochpotenzen wie C30 oder C200.

Insgesamt gesehen werden allerdings D-Potenzen, gerade Tiefpotenzen (bis D6), in Deutschland wesentlich häufiger verordnet oder auch auf eigene Faust eingenommen. Aus homöopathischer Sicht geht es darum, ob diese Medikamente die Krankheit „nur“ unterdrücken oder aber den Organismus befähigen, selbst die Krankheit zu bewältigen. Für Hahnemann stand fest: Wenn eine Tiefpotenz wirkt, so wirkt sie „allopathisch“. Allopathische Medikamente erzielen

ihre Wirkung, indem sie die Krankheit oder die Symptomatik unterdrücken, was aber manchmal die Krankheitstendenz verschlimmert.

Zwar kann selbst ein „nur“ unterdrückendes Mittel manchmal hilfreich sein: Es entlastet die Selbstheilungskräfte in einem Moment, in dem sie mit bestimmten Problemen überfordert sind. Das heißt: die Krankheit muss danach nicht zwangsweise wieder auftreten oder gar verschlimmert werden. Dennoch sollte man die Unterdrückungsproblematik nicht ignorieren! Dies gilt erst recht, wenn Unterdrückung auch Vergiftung bedeuten kann: Wer z. B. bei einer Nasennebenhöhlenentzündung Cinnabaris D4, 10 Tabletten am Tag, einnimmt, hat damit die D3 erreicht. Dieses Mittel steht aber bis zur D3 wegen Vergiftungsgefahr unter Verschreibungspflicht, es handelt sich um rotes Quecksilbersulfid. Ähnliches gilt für Mercurius (Quecksilber): ein häufig mit Erfolg bei Halsschmerzen und anderen Schleimhautentzündungen (Nasennebenhöhlen) eingesetztes Mittel.

.....

Über folgende weitere Themen berichten wir Naturarzt 2/2008:

Scheideninfekte sanft behandeln

Normalerweise sorgt die natürliche Scheidenflora dafür, dass fremde Bakterien und Pilze sich nicht im Intimbereich ansiedeln. Treten Jucken, Brennen oder unangenehmer Geruch auf, ist das Gleichgewicht durcheinander geraten. Deshalb müssen aber nicht gleich Antibiotika zum Einsatz kommen!

Prostatakrebs: Was die Laborwerte verraten

Je früher ein Prostatakrebs erkannt wird, desto besser kann er behandelt werden. Die gängigen Tests zur Früherkennung mittels „PSA-Wert“ bringen allerdings nicht immer Klarheit. Der PSA ist zu Recht umstritten.

Der Februar-Naturarzt ist ab 20. Februar im gut sortierten Zeitschriftenhandel (Bahnhofsbuchhandel, Kiosk, Lebensmitteleinzelhandel etc.) erhältlich. ■

Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber. Natürlich heilen – gesund leben.