

Kortison: Eine Alternative von Adelle Davis (Teil 1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Auf meine Frage „Gibt es eine Alternative zu Kortison“ bekam ich einige interessante Rückmeldungen. Ich kann hier nicht alle Antworten wiedergeben. Deshalb ein kurzer Ausschnitt:

Frau Renate Polzer schreibt: In der Weidenrinde gibt es ein natürliches Cortison. In der Naturheilkunde ist dies seit jeher bekannt, vielleicht gibt es auch irgendwann die Schulmedizin der Öffentlichkeit preis.

Herr Armin Müller schreibt: Die gleiche Wirkung wie Kortison erreicht man durch Vitamin C und B5 in entsprechend hoher Dosierung. Dazu ohne Nebenwirkungen. Diese Zusammenhang können sie in folgenden Buch nachlesen: Jeder kann gesund sein - von Adelle Davis.

Die Altmeisterin Adelle Davis hat schon in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts – also vor 50 Jahren – ein unglaubliches Wissen zu Ernährungsfragen zusammengetragen. Wir besitzen drei übersetzte Bücher von ihr: „Jeder kann gesund sein“, „Gesund bleiben – ein Leben lang“ und „Wir wollen gesunde Kinder“.

Der Hinweis von Herrn Armin Müller hat mich nun angeregt, Ihnen das gesamte Kapitel 10 aus dem Buch „Jeder kann gesund sein“ als Gesundheitsbrief zur Verfügung zu stellen. In zwei Teilen, sonst wäre es zu lang. Leider gibt es die Bücher von Adelle Davis in Deutschland nur noch gelegentlich antiquarisch. Es geistert das Gerücht herum, dass ein großer deutscher Lebensmittelkonzern die Rechte an den deutschsprachigen Büchern aufgekauft hätte. Ich habe aber keine nachprüfbare Information – es ist eben ein Gerücht. Den Verlag gibt es nicht mehr.

Angst vor dem Risiko - Vitamine B12, B6 und B2 (Teil 1)

Die meisten B-Vitamine finden sich hauptsächlich in Leber, Hefe, Weizenkeime und Reishülsen. Vitamin B12 jedoch kommt nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vor wie Milch, Eier, Käse und den meisten Fleischsorten. Leber ist die reichste Quelle.

Wenn infolge eines länger anhaltenden Mangels an B-Vitaminen der Magen weder Salzsäure produzieren kann noch die Verdauungsenzyme, kann Vitamin B12 nicht vom Blut aufgenommen werden. Dies ist der Fall bei perniziöser Anämie (gefährliche Blutarmut) oder auch beim postoperativen Zustand nach Entfernung des Magens. Wenn man nicht Vitamin B12 spritzt, bildet

sich ein charakteristischer Mangelzustand mit einer schmerzhaften Entzündung der Mundschleimhaut und Zunge, nervöser Reizbarkeit, Nervenentzündungen, Menstruationsbeschwerden, üblem Körpergeruch, Rückensteifigkeit und Schmerzen, Schwierigkeiten beim Gehen und ein schlurfender Gang. Nach einiger Zeit degeneriert das Rückenmark, so dass unheilbare Lähmungen die Folge sind. Eine tragische Entwicklung dieser Art sieht man häufig bei Vegetariern, obwohl seit vielen Jahren bekannt ist, dass sie gesund bleiben könnten, wenn sie einmal pro Woche eine Tablette mit 50 Mikrogramm Vitamin B12 nähmen.

Bei Menschen mit Vitamin-B12-Mangel muss sich nicht in jedem Fall eine Blutarmut entwickeln. Bei vollwertiger Kost kommt es nicht zur Anämie. Die perniziöse Anämie hat ihre Ursache in einem gleichzeitig bestehenden Mangel an Folsäure, einem anderen B-Vitamin. Leber, Bierhefe, Nüsse und grüne Gemüse sind reich an Folsäure. In Nahrungsmitteln, die Säure enthalten, wird die Folsäure schnell durch Erhitzen zerstört und geht wie alle anderen B-Vitamine verloren, wenn man das Kochwasser weggießt. Arzneimittel wie Phenobarbital und Dolantin vernichten die Folsäure so schnell, dass man diese Medikamente nur verschreiben sollte, wenn Folsäure dazugegeben wird.

Folsäure ist notwendig für die Teilung aller Körperzellen und für die Herstellung der Substanzen RNS (Ribonucleinsäure) und DNS (Desoxyribonucleinsäure), die unser Vererbungsschema bestimmen. Ohne Folsäure ist kein Wachstum möglich, nicht ein Haar, kein Fingernagel, kein einziges Spermatozoon (männlicher Samen) wächst ohne ihre Aufsicht und Anleitung, und ebenso wenig kann ein Heilprozess ablaufen. Folsäure ist als eines von Dutzenden von Enzymen notwendig für die Verarbeitung von Zucker und Aminosäuren und für die Produktion von Antikörpern, die Infektionen verhüten. Dr. Leevy stellte fest, dass ein Mangel an Folsäure, den man bei 45 Prozent der Krankenhauspatienten gefunden hat, häufiger sei als der Mangel an irgendeinem anderen Vitamin.

Bei Folsäuremangel entwickelt sich eine großzellige Anämie (Blutarmut) mit Müdigkeit, Blässe, Schwindel, Depressionen, graubrauner Hautpigmentierung und Atemnot. Folsäuremangel ist während der Schwangerschaft besonders häufig und gefährlich. Es kann zu Blutungen, Fehlgeburten, Frühgeburten, schweren Geburten sowie hoher Kindersterblichkeit kommen; auch kann der Mangel bewirken, dass das Neugeborene bereits blutarm ist. Schwangere Frauen haben so oft eine grau-braune Hautverfärbung, dass man von »Schwangerschaftspigmentierung« spricht, obwohl diese Verfärbung schnell verschwindet, wenn 5 Milligramm Folsäure nach jeder Mahlzeit eingenommen werden. Bei Frauen, die orale Schwangerschaftsverhütungsmittel (»Pille«) nehmen, die den Bedarf an Folsäure erheblich steigern, sieht man eine derartige Pigmentierung jetzt häufig.

Die Jungen von Tieren, die unter Folsäuremangel leiden, sind größtenteils unnormale. Ähnlich verhält es sich beim Menschen. Nehmen Frauen Medikamente, die als Folsäure-Antagonisten wirken, das heißt, die Folsäure von ihrem »Arbeitsplatz« in der Zelle verdrängen, kann es vorkommen, dass sie missgebildete und geistig zurückgebliebene Kinder zur Welt bringen. Ein Milligramm täglich vor der Empfängnis und während der Schwangerschaft als vorbeugende Maßnahme scheint genug zu sein. Zur Heilung einer Anämie sind meist dreimal täglich 5 Milligramm erforderlich.

Folsäure ist in keiner Weise schädlich. Man hat 450 Milligramm Tag für Tag ohne irgendwelche schädlichen Folgen eingenommen. Dennoch lautet die amerikanische Vorschrift, dass nur 0,1 Milligramm davon in jeder Tablette enthalten sein dürfen. Man argumentiert folgendermaßen: Wenn Vegetarier, deren Kost bereits sehr reich an Folsäure ist (der Name stammt übrigens von »Blatt«, da die Substanz in grünen Blättern enthalten ist), größere Mengen zusätzlich kaufen, könnte das zu einer verhängnisvollen Verschleierung eines bestehenden Vitamin-B12-Mangels

führen, das heißt, es kommt nicht zu den Symptomen einer Anämie, aber unterdessen entstehen unentdeckt lebenslange, unheilbare Lähmungen.

Im besten Falle könnte nun diese Verkaufsbeschränkung auf 0,1 Milligramm Folsäure pro Tablette ein paar hundert Vegetariern nützen, aber gleichzeitig werden Tausende von anderen, die nicht genügend Leber, Hefe oder Gemüse essen, zum Folsäuremangel verurteilt. Kein anderes Land der Welt hat den Verkauf dieses Vitamins eingeschränkt. Wenn die Nahrungs- und Arzneimittelverwaltung ihr Gesetz nicht zurücknimmt, können wir noch viel mehr Hautkrankheiten, mehr Infektionen, mehr Übermüdung, mehr erfolglose Schwangerschaften und mehr geistig zurückgebliebene und missgebildete Kinder erwarten.

Folsäure und Biotin sind notwendig, bevor ein anderes B-Vitamin, die Pantothenensäure, nutzbar gemacht werden kann. Dieses Vitamin, das gewöhnlich als Kalziumpantothenat verkauft wird, kann man aus Leber, Nieren, Herz, Hefe, Weizenkeimen, Vollkornbrot und Vollkornprodukten sowie aus grünen Gemüsen gewinnen. Doch ist es nicht hitzebeständig und wird daher durch Konservierung und zu langes Kochen vernichtet. Der Durchschnittsmensch bekommt täglich drei bis fünf Milligramm davon, während der normale Bedarf wahrscheinlich bei 50 Milligramm oder mehr pro Tag liegt.

An der Medizinischen Fakultät der Universität von Iowa hat man bei Strafgefangenen, die sich freiwillig zur Verfügung stellten, einen Mangel an Pantothenensäure experimentell hervorgerufen. Bei den jungen Männern zeigten sich Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Schwäche, Herzjagen, Muskelkrämpfe und langdauernde Erkältungen und Infektionen der oberen Luftwege. Sie wurden reizbar, unzufrieden, depressiv und streitsüchtig. Ständig herabgesetzter Blutzucker bewirkte Zittern der ausgestreckten Hände und zahlreiche andere Symptome. Das Gammaglobulin im Blut fiel ab, und die Blutsenkungsreaktion stieg an, als Zeichen für erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infektionen. Die Fähigkeit, Antikörper zu bilden, war völlig erloschen, sogar nach immunisierenden Impfungen. Alle Symptome verschlimmerten sich bei Fortdauer des Versuchs. Obwohl sie schläfrig und müde waren, litten die Männer an Schlaflosigkeit. Einige hatten schmerzende, brennende Füße. Ihre Nebennieren erschöpften sich. Der Blutdruck sank unter die Norm. Die Sekretion von Magensäure und Verdauungssäften wie auch die Darmbewegungen wurden so schwach, dass schwere Verdauungsstörungen mit Blähungen und Verstopfung auftraten. Nach sechs Wochen wurden diese Männer, deren Ernährung mit Ausnahme der Pantothenensäure in jeder Beziehung vollwertig war, ernstlich krank. Man gab ihnen dann jeden Tag Cortison und 4000 Milligramm Pantothenensäure, doch verlief die Heilung langsam.

Jede Körperzelle braucht Pantothenensäure. Weder Zucker noch Fett können ohne Pantothenensäure in Energie umgewandelt, und PABA oder Cholin können ohne sie nicht für den Organismus nutzbar gemacht werden. Ein Mangel schädigt hauptsächlich die Nebennieren; diese vergrößern sich, es kommt zu Blutungen, und sie sind nicht mehr in der Lage, Cortison und andere Hormone zu produzieren. Während jeder Art von Stress, seien es Krankheiten, Verletzungen, Narkotika, Verbrennungen, Operationen, Aufregungen und so weiter, das heißt immer dann, wenn Nebennierenrindenhormone in größeren Mengen gebraucht werden, steigt in gleichem Maße der Bedarf an Pantothenensäure. Tatsächlich ist die Verabreichung von Pantothenensäure bei Mangelzuständen oft so wirksam, als ob Cortison gegeben worden wäre.

Wenn man bei Ratten nach unterschiedlich langen Perioden von Pantothenensäuremangel bakterielle Infektionen erzeugte, so entsprach die Schwere des entstehenden Krankheitsbildes der Dauer des vorhergehenden Mangels. Vor jedem anderen Zeichen eines Pantothenensäuremangels stellt sich eine erhöhte Neigung zu Infektionen ein. Unter dem Einfluss einer drohenden Infektion nehmen – gesunde Nebennieren vorausgesetzt – die Gaumen- und Rachenmandeln und andere Lymphdrüsen an Größe ab. Die Mandeln und andere Lymphdrüsen werden nur dann größer, wenn durch einen Mangel an Pantothenensäure oder an anderen

Nährstoffen die Nebennieren erschöpft sind.

Es ist wahrscheinlich, dass Allergien, wie man sie heute bei 60 Prozent aller Flaschenkinder findet, hauptsächlich durch einen Mangel an Pantothensäure verursacht werden. Muttermilch ist reich an diesem Vitamin, die Pantothensäure der Kuhmilch geht zum größten Teil bei der Pasteurisierung verloren. Büchsenmilch, vorgefertigte Nahrung und Babynahrung in Büchsen enthält überhaupt keine Pantothensäure mehr. Solche Allergien wird manch einer während seines ganzen Lebens nicht los. Bei einer entsprechenden, sorgfältig eingehaltenen Diät jedoch, die reich ist an Pantothensäure und Vitamin C, verschwinden sie bald.

Ein weiteres, häufiges Symptom des Pantothensäuremangels ist niedriger Blutzucker, der sich durch dauernde Müdigkeit, Schwindel, nervöse Reizbarkeit, Kopfweg und sogar gelegentliche Ohnmachten kenntlich macht. Infolge der Energieproduktion sinkt der Blutzucker bei gesunden Menschen ab, wird jedoch durch die Umwandlung der im Körper gespeicherten Stärke (Glykogen) in Zucker wieder aufgefüllt. Ist der Glykogenvorrat hingegen erschöpft und steht bei fehlender Nahrungsaufnahme kein Nachschub zur Verfügung, greifen sofort die Nebennieren ein und bewirken, dass Körperproteine, vorwiegend solche aus den Lymphgeweben, zu Fett und Zucker abgebaut werden. Ein Teil dieses Zuckers dient dazu, den Blutzuckerspiegel wieder auf normales Niveau zu bringen, ein anderer Teil wird als Glykogen für späteren Verbrauch gespeichert. Wenn Tiere, die reichlich Pantothensäure erhalten, einem Stress ausgesetzt werden, bleibt der Blutzucker hoch und das Glykogen in der Leber vermehrt sich schnell um 700 Prozent, womit eine hohe Energiereserve für Notfälle bereitsteht. Bei Tieren wie bei Menschen, die unter Pantothensäuremangel stehen, bleibt der Blutzucker abnorm niedrig, weil die Nebennierenhormone, die für die Umwandlung von Proteinen in Zucker und Fett nötig sind, nicht produziert werden können. Zu Asthmaanfällen, Wutausbrüchen, Magengeschwüren und zahlreichen weiteren unerfreulichen Lebensumständen kommt es besonders dann, wenn die Nebennieren erschöpft sind und der Blutzucker niedrig ist oder beides.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln