

Gesundheit bis ins hohe Alter

Michael Schlaadt
Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64

D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: info@praxis-schlaadt.de

www.praxis-schlaadt.de

Wie man sich länger gesund, jung und dynamisch fühlt.

Viele Menschen fühlen sich krank und wissen oft nicht warum. Die konventionelle Medizin hat keine Lösung oder interessiert sich nicht für diese Erkrankungen.

Die meisten Störungen, die unser Lebensgefühl beeinträchtigen sind:

- Migräne, Spannungskopfschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche
- Bandscheibenbeschwerden, Ischias, Arthrosen
- Darmentzündungen, Verstopfung, Durchfälle, Blähungen
- Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitits, Ekzeme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Durchblutungsstörungen, Herzrhythmusstörungen ohne organischen Befund
- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen
- chronische Infektanfälligkeiten, chronisches Erschöpfungssyndrom, Burn out
- langdauernde Schwächezustände nach einfachen grippalen Infekten
- Vitalitätsverlust, Adynamie, Schlappeheit, chronisches Müdigkeitssyndrom
- Ängste, Misslaunigkeit, Aggressivität



Alle diese Erkrankungen beruhen auf falscher Lebensweise (z.B. Stress, Bewegungsmangel), haben immer etwas mit seelischen Prozessen zu tun, sind zumindest im weitesten Sinne ernährungsbedingt und haben mit Vergiftung oder Verschlackung oder Störungen des Immunsystems zu tun. Die konventionelle Medizin hat keine überzeugenden Therapiestrategien bei diesen Störungen.

Wenn es gelingt, die Bedürfnisse des eigenen Körpers wieder zu spüren, ist es leicht mit den geeigneten Maßnahmen größeres Wohlbefinden bei verbesserter Lebensqualität zu erreichen.

Interessant ist, dass die meisten dieser Erkrankungen nur in den Industriegesellschaften auftreten. Sie sind auch Ausdruck des gestörten Verhältnisses zwischen Körper, Seele und Geist. Der Mensch im Wohlstand hat vielfach verlernt zu spüren, was seinem Körper gut tut.

In unserer Umwelt sind wir heute mit viel mehr giftigen Stoffen konfrontiert als unsere Vorfahren. Diese Gifte lagern sich insbesondere im Bindegewebe ab.

Für viele Erkrankungen, insbesondere aus dem rheumatischen Formenkreis, sowie bei Krebs sind freie Radikale als Ursache mitverantwortlich. Sie führen zur Alterung bis zur Zerstörung der Zellen. Der Körper hat seine eigenen Schutzfunktionen, die sogenannten Antioxidantien. Die wichtigsten sind das Beta-Carotin, die Vitamine C und E sowie das Spurenelement Selen. Ein weiteres Antioxidans ist das Coenzym Q10. Dieser Stoff ist ein wichtiger Baustein und ist an der Energieversorgung der Zellen beteiligt. Vitamine sind Stoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann, weshalb er auf die Zufuhr von außen angewiesen ist.

Der Darm mit seinen Erkrankungen

Ein wichtiges Problem unserer Gesundheit ist auch der Darm mit seinen Erkrankungen, da bei vielen Zivilisationserkrankungen der kranke Darm eine wichtige Rolle spielt.

Störungen im inneren Milieu des Darmes können zu ernsthaften Störungen wie Pilzbefall führen. Darnpilze gedeihen besonders gut durch Zucker und andere schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Weißmehl. Da ein Großteil unserer Fastfoodernahrung auf diesen Stoffen beruht, wird so die sprunghafte Zunahme von Zivilisationskrankheiten erklärt. Ganz besonders problematisch ist die intensive Zufuhr besonders der versteckten Zucker in Getränken, Ketchup und den vielen Süßigkeiten. Wer weiß schon, dass ein Liter Colagetränk die Menge von über 40 Zuckerwürfeln enthält.

Im kranken Darm kommt es auch in Verbindung mit den Pilzen zu vermehrter Gasbildung und Gärung wodurch der Körper weiter vergiftet wird. Da im Darm die meisten Lymphknoten angesiedelt sind, um die vorkommenden Giftstoffe zu filtern, werden sie bei falscher Ernährung überlastet und die Giftstoffe können ungehindert in den Körper eindringen und die Immunabwehr wird geschwächt. Die Gasbildung mit starken Blähungen, führt durch den Druck zu vermehrtem Lymphstau, zu Schmerzen und einem Hochdrücken des Zwerchfells mit nachfolgenden Atembeschwerden und Herzdruck (Römheldsyndrom).

Viele Hautkrankheiten werden heute von Fachleuten mit Pilzbefall des Darmes in Verbindung gebracht, besonders Schuppenflechte, Ekzeme und Neurodermitis. Tatsache ist, dass sich durch Darmbehandlung die Hauterscheinungen deutlicher bessern als durch die konventionelle Medizin. Patienten, die sich einer Darmbehandlung im weitesten Sinne unterzogen haben, sind alle über die Verbesserung ihres Gesundheitszustandes erstaunt. Sie fühlen sich vitaler, schmerzfreier und viele Zipperlein sind verschwunden.

Das Immunsystem

Altern ist Nachlassen der Stoffwechselforgänge im Körper durch Schlackenablagerungen, vermindertem Wassergehalt und nachfolgendem Elastitätsverlust und Funktionseinbußen. Insbesondere das Immunsystem nimmt beim Alterungsprozess eine Schlüsselstellung ein. Es ist bekannt, dass das Immunsystem durch Umwelteinflüsse, wie freie Sauerstoffradikale und Umweltgifte, Stress, Mangel an Vitaminen und Spurenelementen negativ beeinflusst wird. Ein Zusammenbrechen des Immunsystems führt bei verminderter Abwehrleistung zu Erkrankungen des Körpers und im schlimmsten Fall zu Krebs.

Was kann der Einzelne gegen diese Erkrankungen tun?

In einem ganzheitlich orientierten Gesundheitskonzept ist der Hauptgedanke die Gesunderhaltung des Körpers durch langfristig angelegte Erziehung zu körperbewusstem Leben und einer Lebensgestaltung, die im Einklang mit den Gesetzen der Natur steht und nicht Raubbau mit dem Körper treibt.

Die Ernährung

Eine wichtige Säule in der Gesunderhaltung, die jeder selbst beeinflussen kann, ist die Ernährung. Es gibt heute gute Kenntnisse darüber, was wir beachten müssen, um möglichst gesund und trotzdem schmackhaft zu essen. Erkrankungen lassen sich häufig auf ein Zuviel oder auch auf falsche Ernährung zurückführen. Man weiß, dass Defizite einzelner Nährstoffe schädigende Einflüsse auf das Immunsystem und die Widerstandsfähigkeit haben. Fehlernährung führt zu einer mangelhaften Immunlage. Ein großer Teil der Bevölkerung leidet an Mangel von Vitamin A, E und C, sowie Zink, Selen und Magnesium.

Durch Fehlverhalten in Bezug auf unsere Ernährung entstehen vielfältige Störungen: Völlegefühl, Übergewicht, Magen-/Darmstörungen und Stuhlunregelmäßigkeiten.

Weitere Esskrankheiten sind Stoffwechselstörungen wie Zuckerkrankheit, erhöhter Blutfettspiegel und Gicht. Diese Störungen werden lange Zeit ignoriert oder vernachlässigt, bis der Körper dann richtig erkrankt.

Unser Körper sagt uns eigentlich sehr genau, was für ihn gut ist und welche Bedürfnisse er hat. Vom Verstand her ignorieren wir die Körperbotschaften. Übergewicht kann nur entstehen, wenn wir unserem Körper mehr Energieträger zuführen, als er verbraucht.

Das Essen sollte abwechslungsreich sein und nicht mehr als notwendig. Bei Gewichtszunahme war die Nährstoffaufnahme zu groß.

Wir sollten weniger tierisches Eiweiß zu uns nehmen. Zwei- bis maximal dreimal Fleisch oder Fisch pro Woche ist völlig ausreichend. Schweinefleisch sollte eher gemieden werden.

Viel Gemüse und Salat oder Vollkornbrot ist wichtig wegen der Ballaststoffe. Insgesamt geht der Trend zur Vollwerternährung.

Einschränken sollten wir alle schnell verwertbaren Kohlehydrate, besonders gilt dies für Zucker und alles, was daraus hergestellt wird, besonders die zuckerhaltigen Getränke, und Weißmehl. Statt dessen sollten wir Nahrungsmittel bevorzugen, wie Naturreis, Vollkorn und Gemüse.

Voraussetzung für die Aufnahme von Vitaminen in der Nahrung ist, dass das Essen schonend zubereitet wird. Essen sollte nicht verkocht oder zu lange warmgehalten werden, weil sonst die Vitamine zerstört werden. Gemüse sollte noch Biss haben.

Der Anteil an tierischen Fetten sollte zugunsten von pflanzlichen Fetten verringert werden. Besonders geeignet sind das hochwertige Oliven- oder Distelöl.

Vorteilhaft wäre es, wenn der Anteil der Nahrung an basischen Lebensmitteln erhöht werden könnte, indem wir eher Kartoffeln und Gemüse anstelle von Brot und Fleisch essen.

Ein ganz wichtiger Punkt für die optimale Versorgung des Körpers sind ausreichend Antioxidantien zur Entgiftung und Neutralisation der freien Radikale. Eine ausreichende Zufuhr ist durch die normale Ernährung nicht mehr gewährleistet, da unsere Lebensmittel nicht mehr die notwendige Menge enthalten. In den letzten Jahren hat sich die Kombination der wichtigsten Antioxydantien Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin in Verbindung mit Selen am besten bewährt.

Trinken

Die Flüssigkeitsmenge sollte 2-3 Liter betragen, da nur so der Körper ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung hat, um den Stoffwechsel bewältigen zu können und die Giftstoffe aus dem Körper rauszuschleusen.

Fasten

Ist der Körper durch Fehlernährung mit zuviel Schlackenstoffen und Umweltgiften belastet, behandeln wir mit der gleichen Methode, die die Menschheit seit Tausenden von Jahren in allen Kulturen benutzt, durch Fasten.

Fasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung. Fasten kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet „festigen“. Man festigt sich und entwickelt Festigkeit. Fasten erfordert Selbstdisziplin und ist eine Herausforderung an die eigene Charakterstärke. Im Fasten wird durch freiwilligen Verzicht der Körper von allen Schlacken befreit. Fasten ist so lange durchführbar, wie der Körper etwas abzugeben hat. Fasten wird in allen Religionen seit Beginn der Kulturen praktiziert, und zwar aus

gesundheitlichen wie aus seelischen und geistig religiösen Gründen, weil durch Fasten auch die seelischen Schlacken mobilisiert werden. Man gewinnt nicht nur mehr Gesundheit, sondern auf der geistigen Ebene neue Impulse und Ideen. Der Patient heilt sich selbst, und zwar auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.

Uns hat sich die F. X. Mayr-Kur am Besten bewährt. Dabei wird über drei Wochen der Darm völlig entlastet und die Ausscheidung durch Bittersalz angeregt. Damit unser Körper während des Fastens keinen Mangel erleidet, werden alle notwendigen Vitamine, Spurenelemente und Eiweiße zugeführt und zwar durch Milch. Es ist bekannt, dass Säuglinge allein durch Muttermilch ihr Geburtsgewicht verdoppeln. Die vollständige Aufnahme durch den Körper erfolgt jedoch nur, wenn sie wie durch den Säugling, gesaugt und gekaut wird. Mit dem richtigen Kauen einer altbackenen Semmel imitieren wir diesen Vorgang des Saugens. Eine spezielle Bauchbehandlung hilft, die Schlackenstoffe aus dem Körper zu transportieren. Das körperliche Wohlbefinden, das sich beim Fasten regelmäßig einstellt, kommt durch die intensive allgemeine Entschlackung in Muskeln, Gelenken, Sehnen und durch die Entgiftung unserer inneren Organe, vor allem der Leber.

Die Darmreinigung

Eine weitere erfolgreiche Möglichkeit der Entgiftung ist die Darmreinigung. Wir benutzen dazu die Colon-Hydrotherapie. Bei dieser Methode wird in bequemer Rückenlage des Patienten durch einen kontinuierlichen Einlauf Wasser in den Darm eingeleitet und der gelöste Darminhalt durch einen Abflussschlauch geleitet. Durch eine spezielle Bauchdeckenmassage werden die Problemzonen ertastet und behandelt und so Verhärtungen und Schlacken von der Darmwand gelöst. Es kommt zu einer Entstauung und damit zu einer besseren Blutzirkulation im Darm. Die Reinigung des Darmes ist noch wesentlich intensiver als beim Fasten. Die Colon-Hydrotherapie ist besonders geeignet bei Verstopfungen, Durchfällen, Reizdarm, Blähungen und Darmentzündungen. Sie wird jedoch auch bei allen Erkrankungen, die etwas mit Vergiftung oder Verschlackung zu tun haben, wie Rheuma, Stoffwechselkrankheiten und Allergien erfolgreich eingesetzt.

Viele Erkrankungen - besonders des alternden Menschen - können mit Sauerstoffmangel in Verbindung gebracht werden, entweder durch sogenannte Durchblutungsstörungen, bei denen die Gefäße verkalkt sind oder wenn durch vegetative Störungen der Blutstrom umgeleitet wird.

Es werden zunehmend Arbeiten veröffentlicht, die eine Wirkung der Sauerstofftherapien belegen. Durch diese Verfahren wird dem Körper Sauerstoff in hoher Konzentration zugeführt.

Die hämatogene Oxidationstherapie (HOT)

Bei der sogenannten HOT werden 80 ml Blut aus der Vene entnommen und ungerinnbar gemacht. Danach wird das Blut mit Sauerstoff aufgeschäumt und angereichert und mit einem bestimmten ultravioletten Licht bestrahlt und wieder in den Körper zurückgegeben. Dabei entsteht aktiver Sauerstoff von einer starken biologischen Wirkung auf verschiedene Körperfunktionen von relativ langer Wirkdauer. Insbesondere ist die Methode geeignet bei allen Erkrankungen, die mit Durchblutungsstörungen einhergehen wie Raucherbein, koronare Herzerkrankung und Hirndurchblutungsstörungen mit Schwindel, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Migräne. Es kommt auch zu einer positiven Beeinflussung des Stoffwechsels und des Immunsystems und sie ist deshalb geeignet bei Krebserkrankungen, die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlungen zu mildern und trägt allgemein zur Verbesserung der Lebensqualität bei.