



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Raus aus der Abwärtsspirale

Vortrag von Peter Emmrich am 18.11.24, Mitschrift von Susanne S. Bürkert

Aromaölmischung nach Prof. Wabner

Bezugsquelle: Shop des Naturheilvereins Pforzheim

enthält Nelke, Zitrone, Zimtrinde, Rosmarin & Eukalyptus

- wirkt im Diffuser luftreinigend, schützt vor der Übertragung von Bakterien und Viren
- man kann auch 1 Tr. auf den Finger geben und dann den Finger an den Gaumen drücken, dann wird das Öl gut aufgenommen
- man kann 1 Tr. auf etwas Salz geben, alles in Wasser lösen und damit gurgeln

Homöopathie bei Erkältungen

- **Aconitum:** hochakuter, heftiger Krankheitsbeginn
- **Belladonna:** Infekt dauert an, immer noch sehr akut
- **Gelsemium:** Schläfrigkeit, Schwäche, Schüttelfrost
- **Eupatorium:** Gliederschmerzen kommen dazu
- **Bryonia:** trockene Schleimhäute, trockener Husten
- **Rhus tox:** Husten, Besserung durch fortgesetzte Bewegung
- **Mercurius solubilis:** Schleimhautentzündung mit Schwellung und Neigung zur Eiterung, eitrige Mandeln

Zitat

*„Immer nur lernen ohne dabei nachzudenken, das führt zu Verwirrung.
Immer nur nachdenken ohne dabei zu lernen, das führt zur Erschöpfung.“*

Konfuzius

Neurasthenie¹

- reizbare Schwäche

¹ **Neurasthenie** (Nervenschwäche; von altgriechisch νεῦρον neuron „Nerv“ und ἀσθενής asthenés „schwach“) ist eine in der ICD-10 enthaltene psychische Störung. Sie wird nur noch selten diagnostiziert und spielt in der psychotherapeutischen sowie psychiatrischen Praxis kaum noch eine Rolle, da inzwischen andere Krankheitsbilder (u. a. Depression und Burn-out) beschrieben wurden, welche die Symptome der Neurasthenie umfassen. Die aus den USA als Krankheitskonzept übernommene Befindlichkeitsstörung wird im Deutschen

- Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen

Buchempfehlung:

„Die Welt unter Strom“ von Arthur Firstenberg

Definition Post-/ Long-Covid

- **Post-Covid:** nach Ausheilung der Erkrankung halten die Erschöpfungszustände bis maximal 12 Wochen an
- **Long-Covid:** nach Ausheilung der Erkrankung halten die Erschöpfungszustände mehr als 12 Wochen an

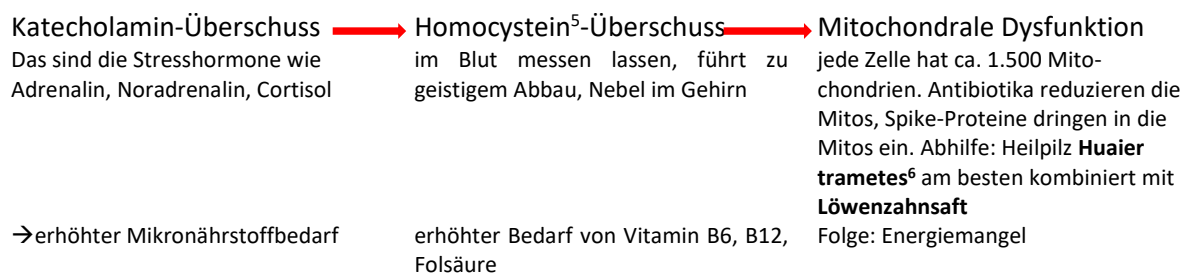
Ursache für Post/Long-Covid:

- Spikeproteine machen einen dauerhaften Schaden
- Abhilfe durch Phytotherapie: **Loewenzahn² Schoenenberger Heilpflanzensaft**

Fatigue, totale Erschöpfung

- Auslöser:
 - Stress,
 - Viren,
 - Gift,
 - Mitochondrien³-Fehlfunktion
- Symptom Konzentrationsschwäche, ADHS – es helfen Magnesium, Zink, Omega-3 – Kombipräparat für Kinder: Esprico⁴

Auslöser: Stress, Stress-Kaskade



häufig als „reizbare Schwäche“ bezeichnet. Neurasthenie gehörte im ausgehenden 19. und beginnenden 20. Jahrhundert zu den Modekrankheiten einer gehobenen Gesellschaftsschicht. (Wikipedia)

² **Loewenzahn Schoenenberger Heilpflanzensaft**, 3x200 ml, Salus, PZN: 00700051, DS: 3 x 15 ml für mehrere Wochen, deshalb gleiche 3 Großpackungen bestellen

³ **Mitochondrien** sind „die Kraftwerke der Zelle“; ihre Hauptaufgabe besteht in der ATP-Synthese. Außerdem sind sie die Orte vieler wichtiger biochemischer Vorgänge wie z.B. des Citratzyklus, der oxidativen Phosphorylierung, der Fettsäureoxidation oder (zumindest teilweise) der Gluconeogenese. In einer Zelle sind gewöhnlich mehr als 1.500 Mitochondrien (Mitos).

⁴ **Esprico Kaukapseln**, 120 Stk., Engelhard Arzneimittel, 120 Stk., PZN: 01464428 - zur Verbesserung der Konzentration bei ADHS, mit Magnesium, Zink und essentiellen Fettsäuren, geeignet für Kinder ab 5 Jahren

⁵ Bei **Homocystein** handelt es sich um eine im menschlichen Körper vorkommende, natürliche Aminosäure, die für die Neubildung von Proteinen und Kreatinin äußerst wichtig ist. Ein erhöhter Homocysteinspiegel stellt jedoch ein Risiko für eine Arterienverkalkung, Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz dar.

⁶ Der Heilpilz **Coprinus** senkt einen erhöhten Blutzuckerspiegel

Anmerkung zu den Hormonen:
sie kommen im Körper in einer
homöopathischen Konzentration (D9
bis D11) vor, d.h. schon sehr kleine
Konzentrationen sind hoch wirksam.

Auslöser: Viren

- Ein Virusinfekt kann bei bis zu 30fache Bildung der Freisetzung von Stickstoffmonoxid (NO) in den Gefäßen führen, was viel zu viel ist (= Nitrostress), mit diesen Folgen
 - vermehrte Bildung von freien Radikalen
 - Vermehrte Bildung von Peroxynitrit⁷
 - Schädigung und Reduzierung der Mitochondrien
 - massiver Energiemangel

Auslöser: Mangel an Mikronährstoffen

- Katecholamine↑
- Homocystein↑
- freie Radikale↑
- chronische Entzündung↑
- Nitrostress↑
- schlechter Lebensstil, mikronährstoffarme Ernährung

Folgen

- die Abwärtsspirale beginnt
- Auslöser: Mikronährstoffmangel
- chronischer Schaden an den Mitochondrien
- → Chronische Erschöpfung

Chronische Erschöpfung & Darm (Fäulnisflora) - ein Teufelkreis

- Gewichtszunahme, Adipositas, zunehmender Bewegungsmangel
- Infektanfälligkeit
- Krebserkrankungen⁸
- Insulinresistenz, Typ 2 Diabetes
- Arteriosklerose⁹
- Mentale Gesundheit↓, fortschreitende Erschöpfung

Auslöser: Giftstoffe

- Giftstoffe entstehen im Darm durch eine Fäulnisflora

⁷ Die Entstehung von **Peroxynitrit** zieht eine ganze Entzündungskaskade innerhalb der Zellen nach sich. Diese Entzündungskaskade hält sich durch vermehrte Bildung von Stickoxid selbst am Leben und kann sich selbstverständlich ausbreiten. Meist entstehen Gelenksbeschwerden, Darmbeschwerden und Leistungsminderung.

⁸ **Krebs** aufgrund von Schaden an den Mitochondrien → der Heilpilz **Huaier trametes** ist hilfreich

⁹ **Arteriosklerose**: Vitamin K2 kann die Gefäße „sauber putzen“, 200 µg K2 MK7 tgl.

- das kann eine chronische Entzündung auslösen
 - Entzündungen kann man ganz einfach durch die Blutsenkungsgeschwindigkeit feststellen. Sie sollte kleiner als 10/20 sein.
- Folgen: Erschöpfung, Immunstörung, weiterer Schaden an den Mitochondrien

Was war zuerst, die Henne oder das Ei

Ursachen für Energiemangel

Schäden an den Mitochondrien
 Nitrosativer Stress
 Darmfloradysbiose, Fäulnisbakterien breiten sich aus
 Das Abendessen sollte nicht eiweißreich sein, als wenig bis kein Fleisch, Fisch, Käse, denn das führt zur Fäulnisflora. Perfekt wäre eine warme Gemüsesuppe

Faktoren, die die Beschwerden aufrecht erhalten

Oxidativer Stress
 Chronische Entzündung
 Mangel an Mikronährstoffen

Auslöser: Vitamin D-Mangel

- erhöhtes Risiko für virale Erkrankungen, Covid, Erkältungen, etc.
- Mitochondrien-Fehlfunktion
- Zytokin¹⁰-Sturm
- sich weiter ausbreitende Entzündung
- Organschaden
- Abhilfe: tägliche Einnahme von Vitamin D3 plus Vitamin K2 MK7 immer zum Essen
 - Erhaltungsdosis von Vitamin D3: **900 IE pro 10 kg Körpergewicht tgl.**
 Beispiel: bei 70 kg sind das 6.300 IE tgl. bzw. 44.100 IE pro Woche oder 9 Portionen Vitamin D3 zu je 5.000 pro Woche
 - Zum Auffüllen des sehr niedrigen Vitamin D-Spiegels dosiert man in den ersten 4 Wochen deutlich höher. Lassen Sie Ihren Vitamin D-Spiegel labordiagnostisch messen.
 - Dosierung von Vitamin K2 MK7: 200 µg tgl. zusammen mit Vitamin D3
 - Zusätzlich ist zur besseren Aufnahme von Vitamin D3 Magnesium empfehlenswert.

Lösungen für das Problem

- Life-Style-Änderungen
 - Gift reduzieren
 - Zähne sanieren, Bio-Lebensmittel, allopathische Medikamente reduzieren
 - Stress reduzieren
 - Entspannungstechniken lernen und anwenden, Work-Life-Balance, mobile Erreichbarkeit reduzieren
 - Ernährung
 - weniger kurz- und mittelkettige Kohlenhydrate (Süßes, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Backwaren), abends Gemüsesuppe, keine Wurst, tägliche Einnahme von Omega-3-Öl, fermentierte Lebensmittel (Achtung: Histamin-haltig)

¹⁰ Als **Zytokine** werden Proteine bezeichnet, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Sie sind eine Gruppe von Peptiden, die vor allem die Proliferation und Differenzierung von Zielzellen einleiten oder regulieren. Einige spielen eine wichtige Rolle für immunologische Reaktionen und **bei Entzündungsprozessen** und können dann als Mediatoren bezeichnet werden. (Wikipedia)

- Darmsanierung - Laktobazillen
 - Heilfasten
 - gute Darmbakterien (Probiotika)
- fehlende Mikronährstoffe einnehmen – am besten nach vorheriger Laborkontrolle

Beispiele wie Mikronährstoffe helfen

- Infektion mit Covid
 - Zink, Vitamin C, Curcumin, Quercetin (Wirkstoff aus Zwiebeln und roten Beeren)
- Dysfunktion der Mitochondrien
 - Polyphenole, Zink, EGCG¹¹, Vitamin D
- Oxidativer Stress
 - Antioxidantien¹², Coenzym Q10, Sekundäre Pflanzenstoffe
- sich ausbreitende Entzündung
 - EGCG, Zink, Vitamin E, Vitamin D, Curcumin, Piperin (Wirkstoff aus Pfeffer)

Entzündung

- in der Phase 1 der Entzündung helfen
 - Quercetin, Allicin (Wirkstoff aus Knoblauch und Zwiebel), Lactoferrin¹³, Curcumin, Zink, Propolis, lebende Darmbakterien
- in der Phase 2 der Entzündung helfen
 - Wirkstoffe aus Zimtrinde, Vitamin C, Piperin (Pfeffer), Selen, Curcumin, Allicin, Vitamin D

Mikronährstoffe: Die Lösung (von der Natur abgeschaut)

- Kombinationen von sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen haben synergistische Effekte
 - Die Aufnahme kann gesteigert werden
 - Der Abbau kann verhindert werden
 - die eigentliche Wirkung kann gesteigert werden
- Es gibt diese Verstärkungseffekte bei Mikronährstoffen
 - innerhalb eines Lebensmittels
 - und bei Kombinationen verschiedener Lebensmittel

Beispiel für Synergieeffekte innerhalb eines Lebensmittels

- **Epicatechin** (Hauptbestandteil im Kakao) wirkt laut Studien in höheren Dosen blutdrucksenkend

¹¹ **EGCG** = Epigallocatechingallat, Wirkstoffkonzentrat aus grünem Tee

¹² **Antioxidantien** sind Helfer gegen freie Radikale. Antioxidantien aus der Nahrung sind zum Beispiel Vitamin C und E, Selen oder sekundäre Pflanzenstoffe, wie Beta-Carotin, OPC (Resveratrol), Flavonoide (Tee), Lycopin (in Tomaten), Anthocyane (Rotkohl, Kirsche, Holunderbeere, Aronia), Zeaxanthin (Spinat, Paprika), Chlorophyll (in Spinat, Salat, Weizengras, Spirulina) oder Allicin (in Knoblauch).

¹³ **Lactoferrin** (genauer: Lactotransferrin) ist ein in Säugetieren vorkommendes Protein mit multifunktionalen Enzymaktivitäten. Lactoferrin verringert Entzündungsfaktoren und fördert somit die Eisenaufnahme ins Blut und die Bereitstellung im Körper.

- Zusammen mit **Theobromin** (ebenfalls Bestandteil im Kakao) erhöht sich die im Blut zirkulierende Menge an Epicatechin
- Die Kombination mobilisiert zusätzlich Immunzellen und wirkt so antientzündlich und antiviral.

Beispiel für Synergieeffekte von Mikronährstoffen und Lebensmitteln

- Die Kombination von Vitalstoffen (z.B. Vitamin C, Selen, Magnesium, Kupfer, Mangan, mit roter Zwiebel (Quercetin) erhöht die Blutspiegel von EGCG im Darm

Fazit: Teufelskreis ausschalten

und an möglichst vielen Stellschrauben gleichzeitig arbeiten

- Lebensstil anpassen
- Ernährung anpassen
- Darm in Ordnung bringen
- Chronische und stille Entzündungen bekämpfen
- Komplexe Mikronährstoffe auffüllen