Pflanzliche Heilmittel und Vitalstoffe wirken oft nachhaltiger als Medikamente

Immer mehr Menschen möchten ihre Gesundheit möglichst natürlich und umfassend erhalten und aufkommende Krankheiten mit Mitteln der Natur überwinden. Vitalstoffe (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Pflanzenbegleitstoffe, Fette, Aminosäuren und Enzyme) sind dabei in ihrer komplexen Zusammensetzung die Grundlage für ein gesundes Leben. Viele von ihnen haben medikamentenähnliche Wirkungen und können durch Phytotherapeutika aus der Natur unterstützt werden, sodass bestehenden Krankheiten oft ohne Einsatz von Chemie begegnet werden kann. Wichtig ist, die erforderlichen Vitalstoffe und im Bedarfsfall die notwendigen Phytotherapeutika als Komplex zu verabreichen.

Schon Aristoteles formulierte: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile". Besonders in der Medizin trifft diese Weisheit zu. Im Rahmen einer medikamentösen Therapie wird eine Erkrankung oft auf ein spezielles Symptom (z. B. hoher Blutdruck) reduziert. Subjektives Befinden, seelisches und geistiges Gleichgewicht, sozialer Status, Stress und viele andere Einflussfaktoren spielen jedoch bei Krankheiten eine große Rolle und werden durch eine allein symptombezogene Behandlung kaum erfasst. Zudem verursachen Medikamente über ihre Nebenwirkungen weiterführende Probleme.

Es soll hier nicht der Eindruck erweckt werden, dass Medikamente grundsätzlich schädlich seien. Im Gegenteil: Medikamente retten Leben und sind mitverantwortlich für unsere gestiegene Lebenserwartung. Bakterielle Infektionen z. B. verliefen bis in die Mitte des letzten Jahrhunderts hinein oft tödlich. Sie konnten erst durch die Einführung der Antibiotika erfolgreich bekämpft werden. Leider werden Medikamente heutzutage nicht nur bei schweren Krankheiten für eine beschränkte Zeit eingesetzt, sondern viele Menschen werden über Jahre mit z.T. bis zu 10 verschiedenen Präparaten versorgt. Tatsächlich ließe sich in vielen Fällen einiges davon einsparen, wenn die Vitalstoffversorgung der Bevölkerung optimiert würde und Phytotherapeutika zum Einsatz kämen.

Mangel im Überfluss: Wie erklärt sich Vitalstoffmangel? Viele Studien belegen den (Vitalstoff-)Mangel im (Nahrungsmittel-)Überfluss in Westeuropa. Selbst wenn man die Ergebnisse der Nationalen Verzehrstudie aus dem Jahr 2008 heranzieht, die lediglich die sehr niedrig angesetzten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) berücksichtigt, erreichen nicht alle Deutschen diese Minimalwerte an Vitalstoffen. Unbeachtet bleiben ein erhöhter Bedarf an Vitalstoffen in den verschiedenen Lebensabschnitten, besondere Ernährungsformen und Menschen mit Krankheit und Medikamenteneinnahme.

Nahrungsmittelqualität aus Sicht der Vitalstoffe Es gibt kein Lebensmittel, das alle für den Menschen erforderlichen Nährstoffe im richtigen Verhältnis enthält. Durch Vorbelastung der Böden, Lagerung, industrielle Verarbeitung etc. wissen wir nicht, wie viele Vitamine wir mit der Nahrung zuführen. Wir wissen nur, dass es viel zu wenige sind. Durch Genussmittel, Medikamente, Stress und besondere Lebenssituationen ist unser Bedarf starken Schwankungen unterworfen. Die Zunahme von Zivilisationskrankheiten ist ein deutlicher Hinweis auf eine unzureichende Nährstoffzufuhr trotz des Überangebots einer Vielzahl von Nahrungsmitteln.

Als erste Maßnahme gilt es natürlich, die Ernährung zu optimieren, doch viele Menschen schaffen das im (beruflichen) Alltag kaum. Wie wichtig das ist, kann bei der Weltgesundheitsorganisation WHO nachgelesen werden. Diese erklärt, dass die Hälfte aller Darmkrebsfälle vermieden werden könnte, wenn Menschen mindestens 30 g Ballaststoffe täglich zuführen würden. Tatsächlich werden vom Durchschnittsbürger in Deutschland nur ca. 10 g täglich erreicht. Ähnlich verhält es sich mit den Medikamentenkosten. Auch hier sehen viele Forscher ein Einsparpotenzial von gut 50 %, wenn die Menschen ausreichend mit Vitalstoffen versorgt wären. Zwei Beispiele sollen dies verdeutlichen:

Volkskrankheit Selenmangel Selen ist eines unserer wichtigsten Antioxidantien. Fehlt das Spurenelement, können vielfältige Krankheiten die Folge sein. In Deutschland werden mit der Nahrung etwa 20 µg Selen am Tag zugeführt. Für eine gute Gesundheit bräuchten wir aber 100-200 µg Selen am Tag (enthalten z. B. in SelenoPrecise, Pharma Nord). Ein erheblicher Selenmangel ist oft bei Menschen mit krankhaft vergrößertem und leistungsschwachem Herz oder bei Menschen mit rheumatischen Beschwerden

© Jürgen Fälchle | fotolia.com

ohne Nachweis von Rheumafaktoren anzutreffen. Typisch für einen Selenmangel ist auch eine verminderte Schilddrüsenfunktion. Hier hilft Selen schnell und zuverlässig, ohne dass eine zusätzlich Hormongabe als Medikament notwendig wird.

Der Satz „Wo Jodmangel, da auch Selenmangel" ist zwar den Spezialisten bekannt, dringt aber leider nicht in die Öffentlichkeit.

Coenzym Q10, der Energielieferant

Auch das Potenzial von Coenzym Q10 ist in der Bevölkerung unbekannt. Das Vitaminoid kann bis zum 40. Lebensjahr selbst gebildet werden und ist der universelle Energielieferant des menschlichen Organismus. Ab dann nimmt diese Eigenproduktion von Jahr zu Jahr ab. Besonders viel Energie verbrauchende Organe, wie das Herz, geraten schnell in einen Energiemangel. Folge können Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche und Herzleistungsschwäche sein. Anstatt hier zunächst einen Q10-Mangel auszugleichen, was die Probleme schnell beheben könnte, wird oft eine Vielzahl von Medikamenten eingesetzt.

Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen, für Sie stellt sich aber die Frage, wie Sie die tägliche Vitalstoffzufuhr ohne Fachkenntnis und qualitativ gut sichergestellen können. Hierzu eignen sich als Basis sehr gut Multivitamin-Produkte. Ein gutes Präparat sollte alle fettlöslichen Vitamine (E, D, K, A) und die wichtigsten wasserlöslichen Vitamine (C, B-Vitamine) enthalten. Wichtig sind zusätzlich das bereits erwähnte Spurenelement Selen und das Spurenelement Chrom, das den Zuckerhaushalt reguliert (beide in organischer Form). Lediglich das Vitaminoid Coenzym Q10 sollten Menschen über 40 Jahren und Patienten mit Herzerkrankungen zusätzlich in einer Dosierung von 100 mg täglich einnehmen (z. B. Q10 Bio-Qinon Gold).

Studien zur Wirksamkeit von Multivitaminen

In einer Studie an 586 Frauen im Alter zwischen 35 und 74 Jahren konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme von Multivitamin-Präparaten den Alterungsprozess verlangsamt. In der Untersuchung waren die Telomere (Chromosomenenden, die als Marker für den Alterungsprozess dienen) bei Frauen, die ein Multivitamin-Präparat einnahmen, um 5,1 % länger als bei Frauen, die keine einnahmen. Telomere verkürzen sich mit jeder Zellteilung; ist eine Verkürzung nicht mehr möglich, kommt es zum Zelltod und so zu einem Fortschreiten des Alterungsprozesses. Insofern sind längere Telomere ein Indikator für eine Verlangsamung des Alterungsprozesses (Xu, Q. et al., Multivitamin use and telomere length in women, Am J Clin Nutr. 2009; 89; 1857-1863)

Eine Metaanalyse von 12 Studien zeigt eindrucksvoll, wie wichtig Multivitamin-Präparate für den Verlauf einer Schwangerschaft sein können. Hierbei konnten Daten von 30000 Schwangeren erhoben werden, die entweder nur ein Placebo erhielten, ein Folsäure-Eisen-Präparat oder ein Multivitamin-Präparat. In dieser Metaanalyse schnitt das Multivitamin-Präparat am besten ab, denn es schützt nicht nur vor Neuralrohrdefekten (Querschnittslähmung des Kindes von Geburt an, offener Rücken des Fötus), sondern vermindert das Risiko eines zu niedrigen Geburtsgewichtes erheblich (Shah, PS et al., Effects of prenatal multimicronutrien supplementation on pregnancy outcomes: a metaanalysis, CMAJ, 2009 June 9: 180(12): E99-108). So gesehen wäre es sinnvoll, Schwangeren nicht nur Folsäure oder einen Vitamin-B-Komplex zu verordnen, sondern eine komplette Basisversorgung mit Vitalstoffen anzubieten.

Zusammengefasst gilt, dass eine Nahrungsergänzung mit Multivitaminen grundsätzlich für jeden Menschen sinnvoll und dauerhaft zu empfehlen ist. Vitalität und Gesundheit bleiben erhalten oder werden verbessert und der Medikamentenverbrauch kann oft deutlich reduziert werden. Wichtig ist natürlich, wie oben beschrieben, auf gute Qualität zu achten, denn nicht jedes in Deutschland erhältliche Produkt erfüllt die gleichen Standards.

Stellenwert der Phytotherapeutika

Wenn eine Krankheit eingetreten ist, können pflanzliche oder auch allopathische Arzneimittel oft vor einer Medikamentengabe eingesetzt werden. Bei den pflanzlichen Präparaten gibt es folgende Einsatzmöglichkeiten:

- Mittel der ersten Wahl, wenn kein Medikament mit derselben Wirkung existiert
- Ersatz von chemischen Medikamenten, wenn das pflanzliche Arzneimittel ein Medikament zu 100 % ersetzen kann
- Ergänzung und Wirkungsverbesserung von synthetischen Medikamenten, mit dem Ziel, jene einzusparen, um das Nebenwirkungsrisiko zu minimieren

Cave: In der Notfallmedizin sind pflanzliche Arzneimittel den synthetischen Medikamenten unterlegen und sollten dort nicht zum Einsatz kommen!

Im Gegensatz zu pharmazeutischen Präparaten enthalten Phytotherapeutika meist nicht nur einen, sondern eine ganze Reihe an Wirkstoffen, die eine Krankheit bekämpfen können. Die Darreichungsformen sind dabei sehr vielfältig. Es finden sich Tropfen, Öle, Tabletten, Zäpfchen, Tees, Salben, Inhalationslösungen etc. Da es sich um natürliche Produkte handelt, dauert es erfahrungsgemäß oft etwas länger, bis eine Wirkung eintritt. Meist ist es auch sinnvoll, diese kurmäßig über einen längeren Zeitraum einzunehmen oder dauerhaft beizubehalten.

Wirkung von Phytotherapeutika bei Herzerkrankungen

Für viele Herzerkrankungen existieren hochaktive Phytopharmaka. So können Weißdornextrakte die Herzkraft steigern, die Herzfrequenz regulieren und den Sauerstoffverbrauch des Herzens auf natürliche Weise senken. Weißdorn hat sich daher besonders bei Herzschwäche (Insuffizienz), aber auch bei nervösen Herzbeschwerden als Therapeutikum bewährt. Im Zusammenspiel mit Pflanzenbegleitstoffen aus der Gruppe der Flavonoide oder gemeinsam mit Coenzym Q10 lässt sich die Herzkraft nachweislich steigern. Im Gegensatz zu vielen Medikamenten ist eine solche Kombination sehr gut verträglich.

Wechselwirkungen

Phytotherapeutika und Vitalstoffe ergänzen sich in ihren Wirkungen. Da viele Vitalstoffe medikamentenähnlich wirken, kommt eine Kombination mit Phytotherapeutika auf natürliche Art an die Wirkung chemisch-pharmazeutischer Medikamente heran. Der große Vorteil einer solchen Kombination ist, dass sie zusätzliche positive Wirkungen auf die Gesundheit unseres Körpers haben.

Können Vitalstoffe und Phytotherapeutika Nebenwirkungen haben?

In normalen Dosierungen verursachen Vitalstoffe und Phytotherapeutika keine Nebenwirkungen, wie sie von pharmazeutischen Medikamenten bekannt sind. Deshalb sind i.d.R. auch keine zusätzlichen Präparate zur Behandlung von Nebenwirkungen erforderlich.

Die verwendeten pflanzlichen Arzneimittel können trotzdem im Einzelfall zu Nebenwirkungen führen. Um mögliche Risiken und Komplikationen gering zu halten, müssen sie – ebenso wie chemisch hergestellte Medikamente – die Bestimmungen des Arzneimittelgesetzes hinsichtlich Qualität, Wirksamkeit und Unbedenklichkeit erfüllen. Der Einsatz von Phytotherapeutika sollte daher immer in Absprache mit Ärzten erfolgen, die auch die Behandlung der Krankheit koordinieren.

Auch Menschen, die Blutverdünner einnehmen müssen, sollten bei Verwendung von Vitalstoffen ihren Therapeuten darüber verständigen, da einige die Wirkung blutverdünnender Medikamente verstärken können.

Nicht zuletzt ist die gelegentlich anzutreffende Empfehlung einiger Therapeuten, Vitalstoffe in Megadosen zu verabreichen, unsinnig und z.T. auch gefährlich. Denn die positiven Effekte der Vitalstoffe können bei Megadosen in negative Wirkungen umschlagen (z. B. wirken Antioxidantien plötzlich oxidativ).

Wasser, das unterschätzte Therapeutikum

Wasser kennen wir als Getränk und benutzen es täglich zur Reinigung. Es stillt jedoch nicht nur unseren Durst, sondern hat viele gesundheitsfördernde und sogar heilende Wirkungen. Bekannt ist, dass freie Radikale unsere Gesundheit beeinträchtigen und durch körpereigene Radikalenfänger abgewehrt werden können. Überwiegen die freien Radikale im Körper, kommt es zu Krankheiten und einer Leistungsschwäche. Um ein freies Radikal zu „entgiften", werden Elektronen benötigt. Diese können durch frische Nahrungsmittel und v.a. durch vitales Wasser bereitgestellt werden. Der renommierte Chemiker und Wasserforscher Dr. Walter Medinger aus Krems (Österreich) erklärt den Zusammenhang folgendermaßen:

„Die Fähigkeit vitaler Lebensmittel und vitalen Wassers, den Körper mit einer „Elektronendusche" zu versorgen, beruht auf der Ausbildung besonders geordneter Strukturen im Wasser. Jedes Wassermolekül lässt sich aufgrund seiner hohen elektrischen Polarität mit einer Antenne vergleichen, die in der Lage ist, elektromagnetische Schwingungen aufzunehmen und wieder abzugeben. Die besonderen Eigenschaften des Wassers beruhen auf der Bildung sog. Cluster, aus einigen wenigen bis zehntausenden Wassermolekülen, die durch elektrostatische Kräfte (Abstoßung gleichnamiger, Anziehung ungleichnamiger Pole) zusammengehalten werden. Da das einzelne Wassermolekül Billionen Schwingungen in der Sekunde ausführt, haben diese gewöhnlichen Cluster nur eine sehr kurze Lebensdauer."

Mit vitalem, qualitativ gutem Wasser (Arteserquellwasser) haben wir die Möglichkeit, ohne hohe Kosten unnötige freie Radikale aus unserem Körper zu entfernen. Damit ist Wasser ein hochpotentes und einfach zu nutzendes Therapeutikum. Mit Wasser können wir Krankheiten positiv beeinflussen sowie Gesundheit und Vitalität erhalten. Vitales Wasser ist unbehandelt, ohne schädigende Informationen, umsichtig abgefülltes Quellwasser. Die Lagerung sollte nur in Glasflaschen erfolgen, denn durch die unter Hochdruck stattfindende Abfüllung in Plastikflaschen gelangt Mikroplastik in das Wasser.

Nathalie Schmidt
Lebensberaterin,
Reiki-Therapeutin,
Autorin

information@energie-lebensberatung.de

Dr. med. Edmund Schmidt
Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirotherapie, Ernährungsmedizin und Schmerztherapie

information@praxis-schmidt-ottobrunn.de