Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,

…und die Homöopathie wirkt doch!

In den letzten Wochen und Monaten tauchten in verschiedenen deutschen Presseblättern Berichte über die Homöopathie auf, die unter dem Strich keinen guten Faden an ihr lassen. Jüngst berichtete die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung am 5. März 2017 ausgesprochen despektierlich darüber. Der Frankfurter Medizinprofessor Sven Becker äußerst sich dazu wie folgt: „Gar keine Frage, Homöopathie kann im Einzelfall helfen, allerdings nur bei den Patienten, bei denen es keine bestimmte Krankheit zu behandeln gilt, sondern eher allgemeine Leiden. Wer wirklich krank ist, der braucht etwas anderes!“ Das Ganze wird noch von einer Mitteilung aus den USA überlagert. Dort ermitteln amerikanische Gesundheitsbehörden gegen einen Hersteller eines homöopathischen Präparates, weil nach dessen Einnahme offenbar mehrere Kinder gestorben sind. Die Ursache ist wohl eine zu hohe Konzentration des Wirkstoffes – in dem Fall Belladonna (Gift der Tollkirsche) – gewesen. Dabei wird gerade der Homöopathie vorgeworfen, keine nachweisbaren Inhaltsstoffe zu haben. Es scheint als habe es sich bei dem amerikanischen Präparat um eine sehr niedrig potenzierte Arzneistufe von Belladonna gehandelt, die in diesen besagten Todesfällen verabreicht worden ist. Oder liegt gar ein Produktionsfehler vor? Es gilt nun, das und vieles mehr von den amerikanischen Gesundheitsbehörden untersuchen zu lassen.

1820 schrieb unser Dichterfürst **Johann Wolfgang von Goethe**: „Ich glaube jetzt eifriger denn je an die Lehre des wundersamen Arztes, seitdem ich die Wirkung einer allerkleinsten Gabe so lebhaft gefühlt und immer wieder empfinde“. Und das, nachdem er erfolgreich von Samuel Hahnemann, Begründer der Homöopathie, behandelt wurde. Auch der italienische Geigenvirtuose **Niccolò Paganini** konsultierte Hahnemann und wurde wieder gesund. Dank **Mahatma Gandhi** ist in Indien die Homöopathie als Staatsmedizin anerkannt. Weltweit wird akribisch mit homöopathischen Mitteln behandelt und geforscht. Einen aktuellen Stand (Mai 2016) mit nahezu 60 Seiten zu Meta-Analysen, klinischen Studien, Versorgungs- und Grundlagenforschung der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Homöopathie finden Sie im Internet unter www.homoeopathie-online.info -> Forschung -> Download Forschungsreader „ Der aktuelle Stand zur Forschung der Homöopathie“.

Nicht erst seit gestern: die Wirksamkeit der Homöopathie überzeugt bereits seit Jahrhunderten!

Bedauerlicherweise äußern sich meist nichthomöopathische Ärzte in der Öffentlichkeit, ohne selbst eigene Erfahrungen mit der homöopathischen Therapie gemacht zu haben. Daher will ich Ihnen einen kleinen Einblick in meinen Praxisalltag anhand eines Patientenfalles geben:

Ein 69-jähiger Mann kam mit heftigen linksseitigen Unterbauchbeschwerden zu mir in die Notfallsprechstunde. Alles deutete auf eine akute Divertikulitis hin, eine heftigen Entzündung des S-förmigen Dickdarmes im linken Unterbauch. Die Laborwerte standen auf Sturm (CRP 84 mg/l Normwert unter 5; erhöhte BSG 26/50 Normwert 10/20; Leukozyten 15.5 G/L Normwert 4-10). Während meiner chirurgischen Klinikzeit hat man Patienten mit solch einer heftigen Bauchentzündung sofort in den Operationssaal geschickt, da hierbei die Gefahr besteht, der Darm könne platzen. Mit einer gezielten homöopathischen Behandlung war der Patient in wenigen Tagen beschwerdefrei und blieb es auch. Innerhalb von 7 Tagen waren die Laborwerte völlig ausgeglichen (CRP 3,4; BSG 6/12; Leukozyten 6,5). Auch bei den Nachbeobachtungen in den folgenden 4 Jahren. Alles nur Zufall? Ich könnte Ihnen 100 solcher Fälle liefern, bei denen die homöopathischen Mittel – gezielt eingesetzt – ihre Wirkung zeigen konnten. **Selbstredend hat der Organismus meines Patienten die Heilung vollzogen, nachdem ich ihm den richtigen Impuls gegeben hatte,** und darauf kam es letztendlich an.

Herzlichst Ihr

++++ EILMELDUNG +++ EILMELDUNG +++ EILMELDUNG ++++

Naturheilverein Pforzheim begrüßt sein 2.500. Mitglied.
Höchster Stand in der 125-jährigen Vereinsgeschichte!

NEU NEU NEU: Europäischer Naturheilbund (ENB) ist neuer Betreiber des Homöopathieportals globuli.de. Über 200.000 Zugriffe pro Monat!

Lesen Sie dazu mehr in der nächsten Ausgabe.

++

Gesundheitliche Aspekte eines allgemeinen aeroben Ausdauertrainings

Regelmäßige Bewegung – besonders in der Natur: Eine Wohltat für unseren gesamten Organismus.

Ausdauer, was ist das?

Ausdauer als eine der physischen Leistungsfaktoren im Sport (neben Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) wird definiert als: „Physische und psychische Widerstandsfähigkeit des menschlichen Organismus gegen Ermüdung bei relativ lang dauernden Belastungen und die rasche Erholungsfähigkeit (Regenerationsfähigkeit) nach der Belastung."

Schwerpunkt soll hier auf die **allgemeine, aerobe Ausdauer** gelegt werden, da hier die meisten gesundheitlichen Vorteile zu erwarten sind. Aerob bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Organismus die zur Aufrechterhaltung einer bestimmten Belastungsintensität notwendige Energie zum großen Teil durch die Oxidation mit Sauerstoff (= aerob) bereitstellt. Je nach Dauer der Belastung (hier: im unteren bis mittleren Bereich) werden Kohlenhydrate und Fette zur Energielieferung „verbrannt". Der Zusatz „allgemein" wird so verstanden, dass nicht nur einzelne lokale Körperteile, sondern vielmehr der ganze Körper beansprucht wird.

Im Bereich der Gesundheit kommt es nicht darauf an, eine sportliche Höchstleistung zu erbringen, sondern **eine gute allgemeine Leistungsfähigkeit** zu besitzen und auch längere Zeit aufrecht zu erhalten. Auch **eine gute Erholungsfähigkeit** hat einen gesundheitlichen Wert.

Zum Ausdauertraining gibt es inzwischen eine Vielzahl von populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen, in denen konkrete Trainingsprogramme für das Erreichen bestimmter Wirkungen dargestellt sind. Zu den wichtigsten Sportarten, die hierbei eine Rolle spielen, gehören u.a.: Laufen (Joggen), Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Nordic-Walking, Aerobic, Cardio-Angebote in Fitnessstudios, Tanzen etc.

Wirkungen eines regelmäßigen Ausdauertrainings

Im Folgenden sollen verschiedene Aspekte durchleuchtet werden, die belegen, dass sich ein wohl dosiertes und vor allem regelmäßiges Training im Bereich der Ausdauer lohnt.

Betrachtet werden insbesondere das Herz-Kreislauf- bzw. das Gefäßsystem, die Muskulatur, das Immunsystem, die Körperform aber auch die Wirkungen auf die Psyche, da der Mensch als ganzheitliches Individuum betrachtet werden muss.

Wirkungen auf das Herz

Zunächst kann man eine Vergrößerung des Herzmuskels feststellen – bei Sportlern bis zum 1,5-fachen der Größe im Verhältnis zum Nichtsportler. Dadurch entsteht in Folge auch eine Erhöhung des Schlagvolumens, also der Menge des ausgestoßenen Blutes des Herzens in der systolischen Phase. Dies bewirkt bei gleichzeitiger Absenkung des Ruhepulses wie auch des Belastungspulses (Herzfrequenz) eine insgesamt ökonomischere Arbeitsweise des Herzens, da bei weniger Schlägen eine größere Menge Blut in den Körperkreislauf gepumpt wird. Insgesamt resultiert so eine bessere Durchblutung und geringere Belastung bei gleicher Leistung. Bei Spitzensportlern, wie zum Beispiel Radrennfahrern, wurden Herzfrequenzen in Ruhe im Bereich von 30-35 Schlägen pro Minute gemessen. Im Vergleich dazu sollte beim Durchschnittsmenschen der Ruhewert zwischen ca. 60 bis max. 80 Schlägen pro Minute liegen.

Wirkungen im Bereich Gefäßsystem / Blut / Stoffwechsel

Eng mit dem Herzen in Zusammenhang steht natürlich der Bereich unseres Blutes. Auch hier sind signifikante Verbesserungen durch ein regelmäßiges Ausdauertraining festzustellen: Die Blutmenge insgesamt erhöht sich je nach Geschlecht, Konstitution und genetischen Voraussetzungen. Durch verbesserte Fließeigenschaften wird

eine günstigere Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen gewährleistet. Neben besseren Blutfettwerten wird auch das Risiko für Arteriosklerose oder Thromboseneigung vermindert.

Das heißt, der Energiestoffwechsel wird insgesamt durch diese verbesserte Durchblutung optimiert: Sauerstoffaufnahme, Transport von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, Energiebereitstellung in den Zellen, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel um nur einige der Vorteile zu nennen.

Ausgewogene & frische Ernährung in Kombination mit Ausdauertraining: Der beste Grundstein für unsere Gesundheit.

Körperform (Bodyforming)

Auch das äußere Erscheinungsbild eines Menschen ist durch ein systematisches Ausdauertraining positiv zu beeinflussen. So können einerseits Menschen mit Übergewicht zu einer Reduktion ihres Körpergewichts, insbesondere des Körperfettanteils durch Abbau verschiedener Fettpolster beitragen. **Im Idealfall wird dieses Training noch kombiniert mit einem moderaten Krafttraining sowie einer gesunden Ernährung, zum Beispiel über eine überwiegend pflanzliche und vollwertige Kost.**

Immunsystem

In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen hat man festgestellt, dass Ausdauersport, solange er nicht in übertriebenem Maße durchgeführt wird, zu einer allgemeinen Stärkung des Immunsystems beiträgt. Konkret bedeutet dies, dass zum Beispiel eine Anfälligkeit für Infekte, Erkältungen, Entzündungen stark dezimiert wird. Ja sogar eine vorbeugende Wirkung gegen Tumorerkrankungen wird vermutet.

Risikofaktoren

Die wichtigsten Risikofaktoren, die durch Ausdauertraining positiv beeinflusst werden können, hier noch einmal zusammengefasst:

Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf- und Lungenkrankheiten. Bluthochdruck, Übergewicht, Zuckerkrankheit, erhöhte Blutfettwerte u.v.m.

Das heiß, eine Vielzahl der heute existierenden Zivilisationskrankheiten kann durch eine entsprechende sportliche Betätigung reduziert werden.

Wirkungen auf die Psyche

Wie bereits erwähnt, dürfen auch die positiven Effekte auf den Bereich der menschlichen Psyche nicht unterschätzt werden. In einer Zeit von Stress und Hektik im Alltag und Beruf ist nicht nur die rasche Regeneration des Körpers, sondern ebenso die Regeneration und Erholung im geistig-seelischen Bereich wichtig. Hierbei können Maßnahmen, wie zum Beispiel Entspannungsverfahren, Yoga, QiGong, Meditation, Autogenes Training eine sinnvolle Unterstützung zum Ausdauersport darstellen.
Viele Menschen berichten von einem besseren Wohlergehen, sind weniger ängstlich und weniger depressiv verstimmt.

Durch ein verbessertes Körperbewusstsein und einer erhöhten Körperwahrnehmung ist insgesamt die Einheit Körper und Geist positiv beeinflussbar.
Aber auch im Bereich der persönlichen Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins sind oftmals gute Effekte festzustellen.

Alleine durch die bisherige - sicherlich nicht vollständige Nennung - von positiven Wirkungen wird deutlich: „Ein Ausdauertraining lohnt sich!“

Trainingsmethoden / Dauer und Häufigkeit

Für ein wirksames Ausdauertraining müssen die verschiedenen Belastungskomponenten, wie etwa: Intensität, Dauer, Dichte und Umfang sowie die Häufigkeit der Trainingseinheiten aufeinander abgestimmt sein. Gleichzeitig muss natürlich den unterschiedlichen Ausgangsvoraussetzungen (Trainingszustand, Alter, Geschlecht ...) Rechnung getragen werden.

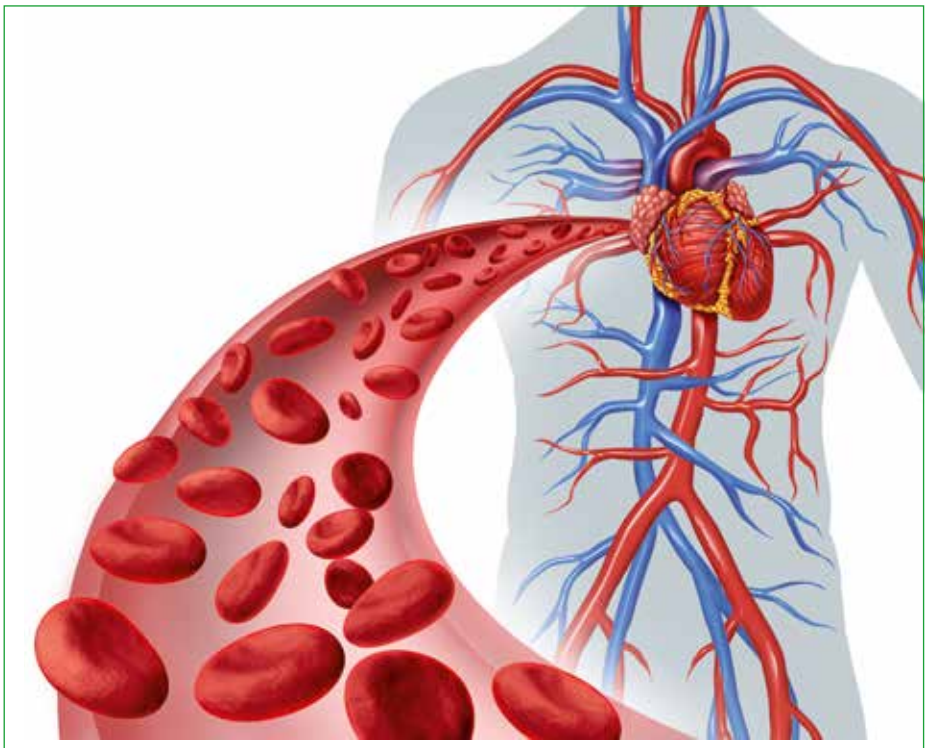
Man unterscheidet grundsätzlich zwei verschiedene Möglichkeiten der Trainingsgestaltung:
a. **Dauermethoden** (Hier findet während der Belastung keine Pause statt) und
b. **Intervallmethoden** (Hier wird die Belastung durch mehrere Pausen mit unvollständiger Erholung unterbrochen).

Man könnte noch weiter unterscheiden in extensive und intensive Methoden oder auch noch die Wettkampfmethode, Wiederholungsmethode etc. erwähnen, aber im Bereich des Gesundheitssports beschränken wir uns auf den extensiven Bereich mit einer maximalen Herzfrequenz (Trainingspuls) von: „ 180 - Lebensalter“. So wird gewährleistet, dass es im Training in der Regel zu keiner Laktatbildung kommt. Idealerweise wird hier die Herzfrequenz über ein Pulsmessgerät kontrolliert. Sollte kein solches Gerät zur Verfügung stehen, kann über die Pulswelle an den Schlagadern am Handgelenk oder am Hals gemessen werden.

Über die Trainingsdauer und Trainingshäufigkeit werden in der wissenschaftlichen Diskussion verschiedene Angaben favorisiert. Aus eigener Erfahrung haben sich im Bereich des Gesundheitssports - auch für den Anfänger - folgende Alternativen bewährt:

- optimal: 3 x 30 Minuten pro Woche
- alternativ: 2 x 45 Minuten pro Woche
- oder: 4 x 25 Minuten pro Woche / täglich 15 Minuten

Es muss nicht unbedingt ein Lauftraining sein. Man sollte die Sportart individuell auswählen, die am meisten Spaß macht und bei der man sich am wohlsten fühlt und eventuell auch mit anderen in einer Gruppe betreiben kann. Wichtig dabei ist die Regelmäßigkeit, da längere Trainingspausen rasch zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit und oft auch zu einem Verlust der Motivation führen können. Als Anfänger sollte zunächst „unterdosiert“ trainiert werden, damit der Körper sich in den ersten Wochen an die Belastung gewöhnen kann.



Herz, Kreislauf, Blutgefäße...
Alle profitieren von Sport & Bewegung!

Auch die verschiedenen Rahmenbedingungen dürfen nicht außer Acht gelassen werden, wie zum Beispiel: Nahrungsaufnahme, Alkohol, wenig Schlaf, Ozongefahr, hohe Temperaturen bzw. Luftfeuchtigkeit, Stress oder Erkrankungen.

Daneben bestehen auch im Alltag unterschiedliche Möglichkeiten, um Ausdauerreize zu setzen: Öfter mal zu Fuß gehen oder mit dem Rad anstelle des Autos fahren, Treppen dem Fahrstuhl vorziehen oder auch längeres Sitzen durch Bewegungspausen auflockern.

Insgesamt gilt das Motto: „Sei ein aktiver Mensch und bewege dich, wo du kannst“.

Literatur dazu

Karl Friedmann,
„Fit sein durch Kraft und Ausdauer“
promos Verlag, 2014

Uwe Kiefer,
Geboren am 1. April 1961
in Pforzheim.

Schulabschluss Abitur Studium zum Sport- und Geographielehrer. Heute Studiendirektor an der Fritz-Erler-Schule in Pforzheim sowie Fachleiter und Fachberater am Regierungspräsidium Karlsruhe.

Zusätzliche Ausbildungen: Gesundheits- und Naturheilkundeberater (ENB), Meditationslehrer, Qi Gong Lehrer, Präventionsreferent, Leiter der Sportakademie Remchingen.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweis: Shutterstock