

Prävention und Behandlung in der TCM

Die TCM legt großen Wert auf die Prävention und Stärkung des Wei-Qi, um den Körper widerstandsfähig gegen diese klimatischen Faktoren zu machen. Dazu gehören:

- **Angepasste Kleidung:** Schützt vor Kälte, Wind oder Feuchtigkeit.
- **Ernährung:** Der Verzehr von wärmenden oder kühlenden Lebensmitteln je nach Jahreszeit stärkt das Gleichgewicht des Körpers.
- **Bewegung und Qi Gong:** Fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.
- **Akupunktur und Kräutertherapie:** Unterstützt die Harmonisierung von Yin und Yang und beseitigt pathogene Einflüsse.

Fazit

Die klimatischen Faktoren spielen in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Krankheiten. Ein achtsamer Umgang mit äußeren Einflüssen, verbunden mit einer auf die Jahreszeiten abgestimmten Lebensweise, kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren und gesund zu bleiben.

Detox und Entgiftung

Von Dr. med. Dirk Polonius



Was versteht man genau unter Detox und wie unterscheidet es sich von einer klassischen Entgiftung?

Detox steht kurz für Detoxifikation, ist ein Begriff, der eine Reihe von Kuren zur vermeintlichen Entgiftung des Körpers umfasst. Im Wesentlichen versteht man darunter temporäre Verhaltensumstellungen oder Kuren, die darauf abzielen, den Körper von angeblichen Giftstoffen und „Schlacken“ zu befreien. Bis heute konnte mir aber niemand erklären, wo Schlacken sich im Körper befinden. Dieser Begriff ist vollkommen falsch. Die klassische Entgiftung bezieht sich auf die natürlichen Prozesse des Körpers, die zur Ausschei-

dung von Schadstoffen, hauptsächlich durch Leber, Nieren, Darm und Haut bewerkstelligt werden und ist eher wissenschaftlich geprägt.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei der natürlichen Entgiftung des Körpers?

Mein Spruch dazu heißt: „Das, was man reinsteckt, bekommt man raus!“ Entsprechend sind spezielle Diätprogramme, wie wir sie bei der sog. Antipilz Diät durchführen, sehr positiv für den Organismus. Dabei wird auf Zucker, Kohlenhydrate (außer Kartoffel), Alkohol, Geschmacksverstärker, künstliche Aromastoffe, industriell zubereitete Nahrung und Kaffee verzichtet. (Ein Espresso am Tag ist erlaubt). Auf wundersame Weise ändern sich darüber die gesamten Stoffwechselparameter, der Blutdruck geht herunter, der Zuckerspiegel sinkt, das Cholesterin sinkt und das Allgemeinbefinden verbessert sich erheblich. Grundsätzlich gilt aber, wenn Sie sich gesund, biologisch-dynamisch, fleischarm (max. 1x/Wo) und maximal abwechslungsreich, mit vielen Ballaststoffen ernähren, sollten Toxine in ihrer Ernährung nur selten oder gar nicht vorkommen. Selber kochen ist noch immer die gesündeste Art der Ernährung. Achten Sie auch auf Nahrungsmittel, die möglichst aus unserer direkten Umgebung kommen, denn darauf ist unser Organismus am ehesten eingestellt.

Doch welche Entgiftungsmethoden sollen Menschen mit erheblichem Stress durchführen?

Neben der körperlichen, die ich gerade oben erwähnt habe, ist hier vor allem Medien Detox die wichtigste Maßnahme. Legen Sie mal einen Tag ihr Handy in den Schrank, ziehen sich die Wanderschuhe an und gehen Sie auf einen Berg, wo es ohnehin keinen Handy Empfang gibt, und atmen Sie gute frische Luft. Am besten mit einem Menschen, den Sie lieben. Das ist der beste Detox, den Sie durchführen können. Aber essen Sie auf der Hütte nicht gleich wieder einen Schweinebraten mit Knödeln, sondern einen gesunden Salat oder ein vegetarisches Gericht und trinken dazu viel Wasser und kein Bier. Ich verspreche Ihnen, es geht Ihnen genial danach und ihr Blutdruck ist auch noch verbessert.

Gibt es bestimmte Symptome, an denen man erkennt, dass der Körper entgiftet werden sollte?

Eine Entgiftungskur sollte nicht als Reaktion auf bestimmte Symptome durchgeführt werden. Tatsächlich ist es wichtig zu verstehen, dass Detox-Kuren oder Entgiftungsprogramme nicht als Selbstbehandlung für gesundheitliche Beschwerden geeignet sind. Meist erkennt man einen Bedarf daran, weil

man gestresst und ständig müde ist, die Belastbarkeit abnimmt, man eine schlechte Verdauung hat und häufig unkonzentriert ist. Hier spielt Detox im Sinne von genügend Schlaf, gute Ernährung und viel trinken die wesentliche Rolle.

Sind Detox-Tees und Nahrungsergänzungsmittel wirklich sinnvoll oder eher überbewertet?

Bei den heutigen Ernährungsgewohnheiten eines Durchschnittsbürgers mit zu viel Zucker, Salz, Fleisch, Alkohol, Kaffee und zu wenig Bewegung sind Detoxtees im Sinne von Basentees und Nahrungsergänzungsmittel wie zum Beispiel das personalisierte Mymineralmix besonders wichtig. Unsere Ernährung ist durch industriellen Anbau, hohe Züchtung und die Bodenausbeutung erheblich schlechter geworden und so kommt es vermehrt zu Mangelzuständen. Vor allem Magnesium, Coenzym Q 10, Vitamin B-Komplex, Vitamin D und Selen sind in der Ernährung viel zu wenig enthalten. Noch dazu verbrauchen Medikamente und Begleitstoffe, die fertigen Nahrungsmitteln zugesetzt werden, einen Teil der zugeführten Vitamine und Mineralstoffe. Eine Monatskur mit der speziell auf Ihre Symptome angepassten Nahrungsergänzung von Mymineralmix, bei der Sie im Internet einen Fragebogen ausfüllen müssen, liefert Ihnen schnell einen verbesserten Stoffwechsel und verbesserte Laborwerte. Zusätzlich verbessert sich der Allgemeinzustand.

Wie beeinflusst die Umweltbelastung unseren Körper und wie kann man sich davor schützen?

Toxische Umweltbelastungen finden wir vor allem im Bereich von Luftverschmutzung, Allergenen, Mikroplastik, übermäßige Strahlenbelastung durch Handy und Co., Klimawandel und Hitze, Schwermetalle in Nahrung und Zahnmaterial und UV-Strahlung. All diesen Umweltfaktoren sind wir täglich ausgesetzt und können diesen Dingen nur schwer entgehen. Wichtig ist es, sich in seiner Freizeit möglichst nicht noch zusätzlich mit diesen Dingen zu belasten, sondern auf eine gesunde Lebensführung und Ordnungstherapie mit regelmäßigen Schlaf-Wachzeiten, wenig Handy Konsum, wenig Fernsehkonsum und guter Ernährung zu achten.

Welche einfachen Maßnahmen kann jeder in seinen Alltag integrieren, um seinen Körper regelmäßig zu entlasten?

Neben den oben erwähnten ist vor allem das Fördern von Leber und Niere sowie einer guten Darmfunktion von wesentlicher Bedeutung. Essen Sie immer wieder auch bittere Dinge, das fördert die Ausscheidung der Leber und eine verbesserte Verdauung.

Achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken. Die Regel heißt 30 ml/Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Das bedeutet für einen 80 kg schweren Menschen 2,4 l Wasser. Damit scheiden Sie aus der Niere Giftstoffe aus. Essen Sie viele basische Nahrungsmittel und Ballaststoffe, denn diese binden viele Toxine, die in der Nahrung vorhanden sind. Wenn möglich, kein Weißmehl und keinen Zucker essen, das belastet das Nervensystem und die Gefäße besonders. Treiben Sie regelmäßig Sport und schwitzen Sie richtig. Auch die Haut ist ein Entgiftungsorgan und hier werden vor allem übermäßige Salze aus dem Körper ausgeschieden. Die Mindestbewegungsmenge wird heute mit 10.000 Schritten am Tag angegeben. Allerdings empfehle ich dringend zweimal pro Woche circa 45 Minuten Sport im Ausdauerbereich.

Gibt es Anzeichen dafür, dass Parasiten den Körper belasten, und welche natürlichen Methoden empfehlen Sie zur Unterstützung der Ausscheidung?

Tatsächlich finde ich bei einer Vielzahl meiner Patienten, vor allem Kindern und Erwachsenen mit chronischen Bauchschmerzen, sehr häufig Parasiten. Aber auch ständig wechselndes Stuhlverhalten, Hautausschläge -meist ohne Juckreiz- und rezidivierende leichte Übelkeit, können die Ursache von Parasiten sein. Parasiten kann man leicht durch unzureichend gewaschene und gebratene Nahrungsmittel bekommen. Die häufigsten Einträge sind aber Freigänger-Katzen noch weiter von Hunden oder anderen Haustieren. Unsere Haustiere entwurmen wir regelmäßig uns aber nie. Nach unserer Erfahrung sind natürliche Mittel gegen Parasiten eher unzureichend wirksam. Auch wenn Lauchsarten, vor allem Knoblauch oder auch Neemwurzel, Ingwer und Propolis diesbezüglich Teilerfolge erzielen können.

Wie können Sie und das Prienamed unterstützend tätig sein beim Entschlacken und Entgiften?

Wie ich Ihnen zeigen konnte, ist das Thema sehr breit gefächert und deshalb benötigen wir gelegentlich verschiedene ärztliche Fachrichtungen, die miteinander agieren und ein besonders gutes Ergebnis im Bereich Entgiftung erreichen. Hier sind vor allem Schwermetall-Ausleitung, Antipilzdiäten, Parasitentherapie, Darmsanierung und Bewegungstherapie von besonderer Bedeutung. All dies machen wir täglich in unserer Praxisgemeinschaft mit großem Erfolg. Auch die Substitution von Mangelzuständen durch Nahrungsergänzungsmittel wie

das o.a. Mymineralmix, das Aktivieren der natürlichen Ausscheidungsprozesse von Leber, Niere, Haut und Darm werden nach Testung bei uns durchgeführt. Unser Grundsatz heißt: So wenig Schulmedizin wie möglich und so viel Naturverfahren wie möglich. Bleiben Sie gesund!

Resilienz – die innere Kraft

Von Dipl. Psych. Stefan H. Heuel

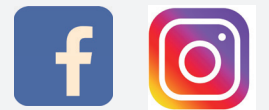


Das Leben verläuft ganz selten geradlinig. Unerwartete Herausforderungen, Krisen oder Rückschläge gehören für jeden Menschen dazu. Doch während einige an belastenden Ereignissen zerbrechen, gehen andere gestärkt daraus hervor. Der Schlüssel zu dieser Fähigkeit liegt in der so genannten Resilienz – der psychischen Widerstandskraft, die es ermöglicht, schwierige Zeiten zu überstehen und sich neuen Gegebenheiten anzupassen. Resilienz ist, wie man inzwischen weiß, jedoch keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die sich entwickeln und trainieren lässt. Die auch nicht in allen Lebensphase gleich ausgeprägt ist, sondern graduell und sich dynamisch verändert. Wer über eine ausgeprägte Resilienz verfügt, kann mit Stress besser umgehen, schneller neue Perspektiven finden und sich selbst nach schweren Krisen wiederaufrichten. Dabei geht es nicht darum, unverwundbar zu sein oder Probleme zu ignorieren, sondern eine innere Haltung zu entwickeln, die den Umgang mit Herausforderungen erleichtert. Ein zentraler Aspekt der Resilienz ist die Akzeptanz. Wer sich gegen unveränderliche Umstände auflehnt, verbraucht viel Energie und bleibt oft in einer Haltung der Ohnmacht gefangen (der berühmte „Kampf gegen Windmühlen“). Menschen mit hoher Resilienz nehmen dagegen an, was nicht zu ändern ist, ohne dabei die Hoffnung zu verlieren. Sie bewahren sich eine optimistische Grundhaltung, ohne die Realität auszublenden, und vertrauen darauf, dass auch nach schwierigen Phasen wieder bessere Zeiten kom-

men. Von zentraler Bedeutung ist hierbei das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Wer davon überzeugt ist, Einfluss auf sein Leben nehmen zu können, geht Probleme aktiver an und sucht gezielt nach Lösungen. Statt sich von äußeren Umständen treiben zu lassen, handeln resiliente Menschen bewusst und übernehmen Verantwortung für ihre eigene Situation. Dabei hilft ihnen eine lösungsorientierte Denkweise, die den Blick weniger auf das Problem, sondern auf mögliche Auswege richtet. Ein stabiles soziales Umfeld trägt ebenfalls dazu bei, Krisen besser zu bewältigen. Unterstützung durch vertraute Personen kann in belastenden Zeiten eine wichtige Stütze sein. Der Austausch mit anderen relativiert oft das eigene Leid und bietet neue Perspektiven. Wer sich traut, Hilfe anzunehmen, zeigt keine Schwäche, sondern stärkt sich selbst. Resilienz bedeutet nicht, dass das Leben leichter wird oder Herausforderungen verschwinden. Sie hilft jedoch dabei, sich schneller von Rückschlägen zu erholen und neue Kraft zu schöpfen. Wer sich mit seiner eigenen Widerstandskraft beschäftigt, kann bewusst daran arbeiten, diese zu stärken. Dazu gehören regelmäßige Momente der Ruhe und Reflexion, das Erkennen eigener Stärken und die Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen mit einer offenen Haltung zu stellen. Wer seine Resilienz gezielt aufbauen oder weiterentwickeln möchte, kann von einem Resilienz Coaching profitieren. In einem solchen Coaching werden Strategien erarbeitet, um den eigenen Umgang mit Stress und Krisen zu verbessern. Mögliche Themen sind der Aufbau einer positiven inneren Haltung, der konstruktive Umgang mit Rückschlägen, die Stärkung der Selbstwirksamkeit und das bewusste Gestalten sozialer Unterstützungssysteme. Auch Achtsamkeitstechniken und Methoden zur Emotionsregulation können dabei helfen, innere Stabilität zu fördern. Wenn Sie bereits das Gefühl haben, dass Stress oder Krisen Sie überfordern, zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen. Resilienz lässt sich trainieren – und jeder Schritt in diese Richtung bedeutet mehr Wohlbefinden

Sie können alle Ausgaben unserer Prienamed News auch unter www.prienamed.de downloaden.

Oder besuchen Sie uns auf



Herausgeber: Prienamed GmbH