

HELGA WIESMANN

Content & Gesundheit

Verständliche Kommunikation
für Health Care-Unternehmen



PORTFOLIO
ZUM LESEN,
HÖREN
UND SEHEN

Was ist HISTAmed?

Um es ganz kurz zu sagen: Damit Ihr Leben wieder leichter wird.

Wir wissen, wie belastend eine Histaminintoleranz (HIT) sein kann und wie sehr zuweilen das Leben davon regiert wird. Eine HIT schränkt die Lebensqualität deutlich ein.

Stellen Sie sich vor

- Ein reifer Käse am Abend darf mal wieder dazugehören. Vielleicht ein Gläschen Wein dazu ?
- Ihr Blick in die Speisekarte im Restaurant bereitet wieder Freude. Sie wählen auf was Sie Lust verspüren.
- Sie sind am Tisch wieder voll integriert
- Ihre Histamin-Ampel zeigt endlich wieder häufiger Grün an



Eine HIT ist natürlich sehr individuell: die Einen trifft's einfach härter als die Anderen. Gut möglich, dass Sie zuweilen eine Erdbeere essen können und jemand anderes davon schwere Symptome bekommt. Manchmal ist deshalb weniger Beschwerde schon mehr Lebensfreude. Ein Stückchen mehr vom Glück macht dann das Glas halb voll statt halb leer.



AUS DIESEM GRUND HABEN WIR VERSCHIEDENE PRODUKTE ENTWICKELT, DIE SIE GUT MITEINANDER KOMBINIEREN KÖNNEN:

Das Histamed Probio Pulver als Basis für jeden Tag.

Hierin sind genau jene Bakterienstämme enthalten, die Ihr Körper auch nutzen kann und die keine Histaminreaktion befördern sondern eher dabei helfen, Histamin abzubauen.

Die Histamed Dao Mini-Tablette für den Akutfall, die als Helfer in der Handtasche immer dabei ist, praktisch und durch Enzymkraft schnell wirkend.

HIStAmed: Gewinnen Sie jetzt wieder Ihre Lebensqualität zurück und starten neu durch! >> mehr erfahren

GLÜCKLICH LEBEN!

ENDLICH WIEDER ESSEN UND TRINKEN WAS MIR SCHMECKT.

Eine Histaminintoleranz schränkt die Lebensqualität enorm ein.

Sie sind hier gelandet, damit es ab jetzt wieder bergauf geht und Sie ihre lang vermisste Lebensfreude zurück gewinnen.

Hier Finden Sie IHREN Weg, Ihr Leben wieder in vollen Zügen zu genießen.

Histamed DAO begleitet Sie auf Ihrem Weg zum Ziel.

[JETZT KAUFEN](#)[BIN ICH BETROFFEN?](#)

DAOmed: Gewinnen Sie jetzt wieder Ihre Lebensqualität zurück und starten Sie neu durch >>mehr erfahren



Was ist DAO?

Im chinesischen bedeutet DAO: „Der Weg“.

Auch „Methode“ oder „Prinzip“ sind mögliche Übertragungen.

Doch die Bedeutung geht wie so oft über Worte hinaus. Am ehesten würden wir Europäer damit ein allumfassendes Prinzip verstehen das rein rational nicht zugänglich ist und Handeln mit Haltung in Einklang bringen will.



Ihr hilfreicher Begleiter im Praxis-Alltag

Egal ob es um Kundengewinnung oder Fachfragen geht: Nupure ist Ihr kompetenter Begleiter auf dem Weg zu einer positiven Praxiserfahrung für Sie und Ihre Kunden.

KONTAKTIEREN
SIE UNS



Heilpraktiker*innen

Sie wissen, wie wichtig ein gesunder Darm ist. Wir teilen mit Ihnen unser Hintergrundwissen über Probiotika. So entsteht Nutzen für alle.



Ernährungsberater*innen

Lebensmittelintoleranzen stehen bei Ihnen immer auf dem Stundenplan. Symbioselenkung der Darmflora ist für Sie ein Thema. Für uns auch.



Ärzt*innen

Der Darm ist das Zentrum der Gesundheit. Forschung und Wissenschaft beschäftigen sich mehr und mehr damit. Wir fassen für Sie zusammen.

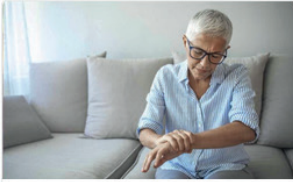
Kurse und Inhalte

ALLE INHALTE

FACHBEITRÄGE

IMPULSE FÜR DIE PRAXIS

PATIENTENINFOS



Erstellt am 17. Dezember 2021

Die Gelenke und der Darm

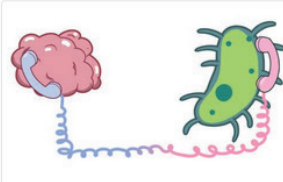
Wenn Gelenke schmerzen, dann stimmt es oft auch im Darm nicht. Wie kann die Gelenk-Darm-Achse beschrieben werden und welche Rolle...



Erstellt am 15. Dezember 2021

Salatgenuss...

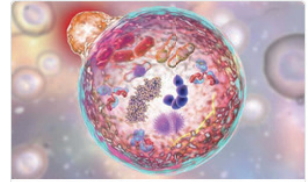
auch für den Bauch! Mit diesem Rezept unterstützen Sie sogar noch Ihre Darmflora. Und lecker ist es sowieso.



Erstellt am 10. Dezember 2021

so spricht der Bauch mit Leber, Lunge, Herz und Hirn

Überlebenskünstler sind sie, und auch schlau, unsere Darmbakterien. Sie netzwerken mit uns zu unser beider Wohl.



Erstellt am 8. Dezember 2021

Autophagie – wenn die Zellen Müll entrümpeln

Der Japaner Yoshinori Ohsumi hat im Jahr 2016 den Nobelpreis für die Entdeckung des Autophagie-Mechanismus erhalten. Was aber wird mit Autophagie...



Erstellt am 7. Dezember 2021

5 Tipps, wie Sie die Abwehr im Mund stärken

Und wie Sie so den Winter gut meistern. Sie erfahren, wie Sie schon vor einer Infektion Ihr Immunsystem genau da...



Erstellt am 30. November 2021

L. gasseri – der Dünnmacher?

Kann die zusätzliche Gabe von Lactobacillus gasseri bei der Gewichtsreduzierung unterstützen? Man glaubt es kaum, aber ja: kann er.



Erstellt am 30. November 2021

Covid-19 und das Darmmikrobiom

Wie wirkt sich eine Covid-19 Erkrankung auf das Mikrobiom des Darms aus und umgekehrt? Erste Studien ermöglichen einen Blick ins...



Erstellt am 18. November 2021

Hilfe für die Schleimhäute

Geduld ist gefragt wenn sich die Darmschleimhaut regenerieren soll. Lesen Sie hier, welche Mikronährstoffe und welche Pflanzen dabei hilfreich sind.



Erstellt am 10. November 2021

Die Top 5 Nährstoffe für Ihren Darm

Wenn's im Darm nicht stimmt, dann wird Mensch manchmal ziemlich antriebslos. Das kann auch an den Mikronährstoffen liegen. Lesen Sie...



Erstellt am 5. November 2021

Wer kann was im Bauch?

Unsere Darmflora besteht aus einem Team von Spezialisten. Über einige wissen wir schon ganz gut Bescheid. Lesen Sie hier wer...



Erstellt am 28. Oktober 2021

5 Anregungen für Ihre Stressbalance

Wie Sie Herausforderungen entspannter begegnen. Gehören Sie auch zu den Menschen, die erst bei maximaler Belastung so richtig rund laufen?...



Erstellt am 26. Oktober 2021

Die Moro'sche Möhrensuppe

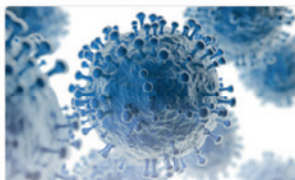
Der besondere Tipp bei Durchfall ist die Moro'sche Möhrensuppe. Sie funktioniert für Mensch und Tier, ist einfach herzustellen und ein...



Erstellt am 20. Oktober 2021

Mikrobiom und Arzneimittel – ein

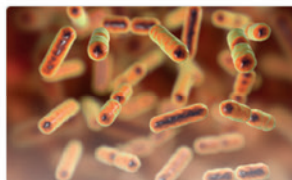
Einzelthema



Erstellt am 12. Oktober 2021

SARS-COV-2 und chronisch-entzündliche

Erkrankungen



Erstellt am 21. September 2021

Neues aus der Forschung:

Einzelthema



Erstellt am 16. September 2021

27. – 29.9.2021: Online Kurs selbstgemacht!

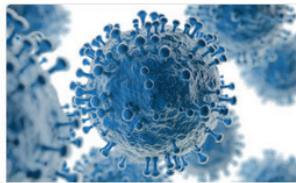
Einzelthema



Erstellt am 20. Oktober 2021

Mikrobiom und Arzneimittel – ein Update

Neue Forschungen zur Wechselwirkung zwischen Medikamenten und Darmmikrobiom legen für die Zukunft individualisierte, Mikrobiombasierte Therapien nahe. Für eine bessere Wirksamkeit...



Erstellt am 12. Oktober 2021

SARS-COV-2 und chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Wie wirkt sich eine SARS-COV-2 Infektion auf die Symptome und die Therapie von Morbus Crohn und Colitis aus? – Bericht...



Erstellt am 21. September 2021

Neues aus der Forschung: Darmpolypen und Mikrobiom

eine neue Untersuchung zur Frage der Entstehung von Darmpolypen im Zusammenhang mit dem Mikrobiom. Sie unterstreicht die Bedeutung des Milieus,...



Erstellt am 16. September 2021

27. – 29.9.2021: Online Kurs selbstgemacht!

Lernen Sie, wie Sie selbst Ihren online-Kurs herstellen. Claudia Hönig weiss, wie es geht. Und das Gute dabei: Sie bringt...



Erstellt am 16. September 2021

Darmbakterien und Antidepressiva

Darmbakterien können die Wirksamkeit von bestimmten Medikamenten modulieren. In einer neuen Veröffentlichung des EMBL in Heidelberg gehts um Antidepressiva.



Erstellt am 6. September 2021

Resistente Stärke – nur das Beste für den Darm

es darf auch einfach sein: in gekochten und abgekühlten Kartoffeln findet sich eines der besten Präbiotika überhaupt: die resistente Stärke,...



Erstellt am 26. August 2021

Welche Medikamente schaden der Darmflora?

Nicht nur Antibiotika schaden der Darmflora. Fast ein viertel aller Medikamente haben einen hemmenden Einfluss auf das Wachstum der Darmbakterien,...



Erstellt am 13. August 2021

5 Tipps für die Antibiotikatherapie

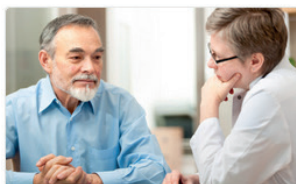
Manchmal muss eine antibiotische Therapie sein. Hier erfahren Sie, wie Sie diese gut durchlaufen und dann auch Ihre Darmflora wieder...



Erstellt am 8. Juli 2021

Braucht ein Probiotikum Aktivierungszeit?

Was ist wichtiger für's Funktionieren eines Probiotikums: Einwirkzeit oder Einnahmezeit?



Erstellt am 4. Juni 2021

Lassen Sie uns sprechen.

In der Anamnese wird der Grundstein für die Patientenbeziehung gelegt und die Spur zur Diagnose bereitet. Lesen Sie hier 10...



Erstellt am 5. Mai 2021

Wenn die Haut juckt und schuppt

Impulse für Ihre Patient*innen für Hautpflege von innen und außen bei Neurodermitis und anderen Hauterkrankungen



Erstellt am 21. April 2021

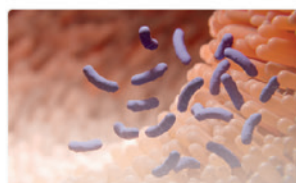
Arbeitsorganisation? – Geht doch!

Wer beim Stichwort Arbeitsorganisation müde wird, sollte sich diesen Artikel von Claudia Hönig, Erfolg in Heilberufen, nicht entgehen lassen. Gut...



Erstellt am 19. April 2021

Probiotikum für



Erstellt am 10. März 2021

Probiotikum für



Erstellt am 8. März 2021

Probiotikum für



Erstellt am 2. März 2021

Probiotikum für



Erstellt am 14. April 2021

Probiotika für die vaginale Gesundheit

Eine stabile Flora ist der beste Schutz für eine gesunde Vagina. Wie sie sich im Laufe des Lebens verändert und...



Erstellt am 10. März 2021

SIBO – wenn der Dünndarm fehlbesiedelt ist

Wenn sich die Beschwerden Ihrer Darmpatient*innen nicht bessern wollen, dann denken Sie an eine Dünndarmfehlbesiedelung. Hier finden Sie die Informationen...



Erstellt am 9. März 2021

Kurzkettige Fettsäuren

Kurzkettige Fettsäuren, allen voran das Butyrat, unterstützen die Darmgesundheit in großem Maß. Lesen Sie hier, was es damit auf sich...



Erstellt am 2. März 2021

Gemeinsam erfolgreich

Claudia Hönig macht ein wertvolles Angebot: Marketing 2021 für Heilberufe. Ein Pilotprojekt, das am 15. März startet. Seien Sie dabei!



Erstellt am 10. Februar 2021

7 Tipps für eine volle Heilpraxis

Die Krise geht. Ihr Beruf bleibt. Wie Sie jetzt die Gelegenheit nutzen können um für die Zukunft gut gerüstet zu...



Erstellt am 2. Februar 2021

Die guten Vorsätze und Ziele für's neue Jahr?

Wie können wir nicht mehr nützliche Gewohnheiten ändern? Lesen Sie hier den Gastbeitrag von Claudia Hönig, Unternehmensberatung für Selbständige in...



Erstellt am 19. Januar 2021

Präbiotika. Futter für die Darmbakterien.

Präbiotika nähren die guten Darmbakterien. Sie unterstützen den Darm, regen die Peristaltik an, sind sättigend und haben dabei wenig Kalorien.



Erstellt am 15. Januar 2021

Leaky Gut – Wenn die Darmschleimhaut porös ist

Die Bezeichnung: „gestörte Darmbarriere“ ist in medizinischen Kreisen eher akzeptiert. Hier wird allerdings die Auswirkung des Themas auf den Darm...



Erstellt am 12. Januar 2021

5 Tipps wie Sie die Corona-Krise nutzen können

Corona stellt eine Herausforderung neuer Art dar. Und zwar für alle. Hier finden Sie einige Anregungen, wie Sie dieser Zeit...



Erstellt am 12. Januar 2021

10 Tipps wie Sie Ihre Abwehr stärken können

Eine Handreichung für Ihre Patient*innen: Wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre Abwehr stärken können.



Erstellt am 12. Januar 2021

Was macht ein gutes Probiotikum aus?

Der Markt an Probiotika wird scheinbar immer wilder. Da werden Produkte mit den höchsten Aktivitäten und über dreißig Stämmen angeboten...

Impulse für die Praxis

Lassen Sie uns sprechen.

In der Anamnese wird der Grundstein für die Patientenbeziehung gelegt und die Spur zur Diagnose bereitet. Lesen Sie hier 10 Impulse für Fragen, die weiterführen.



Von Helga Wiesmann

Erstellt am 4. Juni 2021

10 Dinge, die in einer Anamnese nicht fehlen sollten

Wir Heilpraktiker*innen und Therapeut*innen haben einen großen Vorteil: unser eigenes Zeitmanagement. Wir nehmen uns für unsere Patient*innen Zeit. Ich kenne aus dem Kollegenkreis niemanden, die nicht für eine Erstberatung mindestens eine Stunde – und oftmals auch noch mehr – einplant.

Aus gutem Grund: Ein ausführliches Gespräch, das ist bekannt, führt in 70% zur Diagnose. Ein Gespräch legt die Spur und zuweilen kommt man an einem unvermuteten Ende heraus. Vor allem eröffnet es die Perspektive zu einer wirklich ganzheitlichen Arbeit. Diagnostik, im Sinne von Blut-, Stuhl-, Urintestung können dann die Diagnose klären.

Menschen brauchen Zeit, um im Gespräch Kontakt aufzubauen. Hier geht es um Vertrauen. Bis sich jemand öffnet, wird er oder sie vorher zumindest unbewusst abwägen, ob dies in dieser Situation mit dieser Therapeutin oder Therapeuten wirklich angemessen ist.

Manchmal ist mir schon passiert, dass das Wichtigste zu dem Zeitpunkt stattfand, als meine Patientin schon fast zur Tür wieder rausging: „Übrigens:....“

Oder gar noch später. Gestern rief mich eine Patientin wegen einer eher banalen Frage an. Sie war in der vorigen Woche zum ersten Mal bei mir gewesen, es ging um keinen wirklich schlimmen Sachverhalt. Doch gestern, in diesem Telefonat, in einem Nebensatz, kam der Hammer: „Ich habe schon überlegt, mir die Gebärmutter entfernen zu lassen“.

Paff. Da war es. Kurz und scheinbar lapidar hingesagt eröffnete sich mir das Hinterland der Thematik. Ihre Angst, die Verstörung und die Hilflosigkeit.

Solche Aussagen übergehe ich nie. Wesentliches kommt oft als schnoddrige Bemerkung maskiert daher, als scheinbar lockerer Satz oder Scherz.

Wenn das Hinterland sichtbar wird, dann liegt hier oft ein Schlüssel für eine integrative Arbeit: bringt ein Mensch genügend Resilienz, Heilkraft auf um wieder ganz gesund zu werden?

Worüber sprechen wir (noch)?

Manchmal ist es hilfreich, einen Fragebogen zu entwickeln und diesen von der Patientin oder dem Patienten vorher ausfüllen zu lassen.

Ich habe mich aber stets dagegen entschieden. Denn mit jeder Frage, die ich persönlich einem Gegenüber stelle, erhalte ich andere Informationen als von einem Blatt Papier. Das Ausfüllen eines Fragebogens macht meines Erachtens Menschen zu einem Antragssteller. Ich suche aber

Worüber sprechen wir (noch)?

Manchmal ist es hilfreich, einen Fragebogen zu entwickeln und diesen von der Patientin oder dem Patienten vorher ausfüllen zu lassen.

Ich habe mich aber stets dagegen entschieden. Denn mit jeder Frage, die ich persönlich einem Gegenüber stelle, erhalte ich andere Informationen als von einem Blatt Papier. Das Ausfüllen eines Fragebogens macht meines Erachtens Menschen zu einem Antragssteller. Ich suche aber vertrauensvollen Kontakt auf Augenhöhe und lasse mir keine Gelegenheit entgehen, ihn herzustellen.

Die Befunde, Vordiagnostik, Arztbriefe lasse ich mir erst nach der ersten Gesprächssequenz aushändigen. Zu Beginn will ich mein Gegenüber ohne das sprichwörtliche „Brett vorm Kopf“ wahrnehmen.

Hier ein paar Anregungen für die Fragen in der Anamnese, die vielleicht über das Gewohnte hinausgehen:

- **Welches ist Ihr Behandlungswunsch? Ihr Ziel? Was soll herauskommen nach unserer gemeinsamen Arbeit?**

Diese Frage steht zu Beginn. Natürlich ist „Behandlungswunsch“ nicht beliebig gemeint. Ich will aber genau wissen: Wie will sich meine Patientin später wieder fühlen? Welche Lebensqualität soll wieder Einzug im Leben halten? Wie definiert sie selbst Ihre Gesundheit? Was ist ihr wichtig? – Wenn Sie diese Dinge geklärt haben, dann können Sie im Verlauf immer wieder nachfragen und Ihre Patientin bemerkt den Fortschritt. Das wiederum macht Mut.

- **Beschreiben Sie mir Ihre Beschwerden bitte genau**

Hier geht es darum, sich nicht mit Allgemeinplätzen abspeisen zu lassen. „Mir tut der Rücken immer furchtbar weh“ ist nicht die Aussage, die Sie vielleicht weiterführen wird. Die Nachfrage kann sein:

Wann besonders? Wo genau? Wohin strahlt der Schmerz aus? Bei welcher Bewegung? Wann ist der Schmerz stärker? Gibt es Spitzen? Gibt es Zeiten / Momente / kurze Phasen der Schmerzfreiheit? Wie ist die Qualität des Schmerzes?

- **Was war in den Wochen/Monaten bevor die Beschwerden auftraten?**

Hier geht es in der Regel um eine Art sozialer Anamnese. Welche Art von Belastung war besonders ausgeprägt? Gab es Ärger am Arbeitsplatz? Mobbing? Gab es Krankheit/Todesfall in der Familie oder im Freundeskreis? Ein verstorbener oder krankes Haustier? Umzug? Mit was war die Person innerlich beschäftigt? Älterwerden? Ist jemand in der Partnerschaft glücklich?

Tiefer graben, so gut es geht, ist die Devise. Soweit es das Gesprächsklima eben hergibt. Viele verneinen zunächst eine Belastung, sie tun so als würden sie es gut wegstecken. Sanfte Beharrlichkeit lohnt sich, und wenn sie dann merken: „Ja, Herr M. kann das über-kontrollierende Verhalten seines Chefs gelassen annehmen“ – dann ist ja alles gut. Dann wissen Sie das.

- **Was, und vor allem auch, wie essen Sie?**

Die meisten Menschen antworten hier: ganz normal. Na ja. Normal ist alles und nichts. Ich lasse mir vom Frühstück bis zum Abendessen erzählen, wie der Speiseplan aussieht. Und natürlich will ich auch wissen, ob jemand langsam isst oder schlingt, ob zu Tisch eine gute Atmosphäre oder Streit vorherrschen.

- **Wie ist Ihre Verdauung?**

Auch hier ist Genauigkeit deutlich ein Vorteil, auch wenn's sich zunächst peinlich anfühlt. Für manche Menschen ist es normal, dass sie Durchfall haben und für andere, dass sie nur alle fünf Tage Stuhlgang haben. Farbe, Form, Beschaffenheit der Ausscheidungen können immense Aussagekraft haben. Nicht nur dann, wenn es um die Darmgesundheit geht.

- **Wie schlafen Sie?**

„Gut“. Reicht nicht. Schläft ein Mensch leicht ein? Braucht er oder sie Einschlafhilfen? Wann in der Nacht wird er wach? Warum?

Bedenken Sie hier auch die Organuhr aus der traditionell chinesischen Medizin:

<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/die-chinesische-organuhr.html>

<https://www.carstens-stiftung.de/artikel/die-chinesische-organuhr.html>

Diese Uhr kann übrigens auch über die Tageszeiten hilfreich sein. Wenn die Beschwerden zum Beispiel vor allem nachmittags um 17Uhr zunehmen, würde ich bedenken, Niere/Blase mit einzubeziehen in den therapeutischen Ansatz. Wenn die Aufwachzeit „immer“ nachts um zwei Uhr ist, dann gegebenenfalls auch die Leber stärken.

- **Wo schlafen Sie?**

Zu einer befahrenen Straße? Ist es in Ihrem Schlafzimmer wirklich nachts dunkel? Liegen Handy oder Tablet am Bett? Gibt es eine Geräuschkulisse mit der Sie einschlafen? Sind Pflanzen im Zimmer? Ein Fernseher? Passt die Matratze?

- **Hatten Sie in der letzten Zeit einen Zeckenbiss?**



Auch, wenn eine chronische Borreliose selten ist, sollte sie niemals unbedacht sein.

- **Wie sieht es mit Ihrer Zahngesundheit aus?**

Zahnfüllungen, Wurzelbehandlungen und daraus entstehende Herde, Parodontitis und Paradontose können Hinweis geben. Auch, wenn die ganzheitliche Zahnmedizin noch eher verpönt ist, kann es sein, dass es der Heilung deutlich zuträgt, wenn die Zähne mit einbezogen werden. Auf jeden Fall sollte das Mundmikrobiom von Ihnen bedacht werden. Hier gibt es inzwischen einfache, doch sehr wirksame Möglichkeiten, mit probiotischen Lutschtabletten regulierend zu wirken.

(<https://nupureshop.com/collections/biotics/products/nupure-probadent>)

Hier: <http://www.gzm.org/>

Ist der Link zum Verband ganzheitlicher Zahnmediziner.

- **Wie ist Ihr direktes Umfeld?**

Wie wohnen Sie? Gibt es in der Wohnung Schimmel? Wie sind die Böden (Teppichböden / Wollteppiche / behandeltes Holz) beschaffen? Wo verläuft der Strom? Haben Sie einen Raum ganz für sich?

Gewiss ist es zumindest mit einiger Erfahrung nicht nötig, Fragen schematisch abzuarbeiten. Doch die hier genannten habe ich ausser der Krankengeschichte und der familiären Anamnese immer im Blick.

Das Beste kommt zum Schluss:

- **Wie ist Ihre Haltung im Gespräch? Wie sprechen Sie?**

Hier liegt vielleicht der zentralste Punkt.

Menschen wollen da abgeholt werden, wo sie stehen. Sie wollen, dass wir so mit ihnen sprechen, dass sie uns verstehen und sich auch angenommen fühlen. Empathie versus Belehrung könnte hier ein Schlüssel sein. Aber auch ein gerüttelt Maß an Nüchternheit gehört dazu, ein Mit-Leiden ist deutlich zu weit gegangen.

Für unsere Patient*innen sind wir oft genug der Fels in der Brandung. Dem in einem gewissen Maß gerecht zu werden ist oft nicht leicht. Unsere Herausforderung liegt darin, sowohl eine professionelle Distanz zu wahren als auch mit dem Herzen dabei zu sein.

Ich habe schon Kolleginnen und Kollegen im Patientengespräch fortgebildet. Manchmal war ich erschüttert darüber, dass der erhobene Zeigefinger oder ein pseudo-ärztliches Gehabe zum Gesprächsstil gehörte. Doch die Patienten kommen doch gerade wegen anderer Qualitäten! Sie wollen wahrgenommen, als Gegenüber angesprochen und in ihren Befindlichkeiten ernstgenommen werden.

Es lohnt sich für alle Therapeut*innen, hier ein Augenmerk drauf zu legen. Vieles kann hier vom Ansatz: Gewaltfreie Kommunikation, nach Marshall Rosenberg, gelernt werden.

Als Einstieg empfehle ich ein kleines Büchlein. Es heisst: „Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“ von Serena Rust. Darin finden Sie wirklich gute Impulse. Und gegebenenfalls lohnt sich sogar ein Kurzworkshop.

Denn in der Gesprächsführung liegt eine der Chancen für beruflichen Erfolg, die wir als Heilpraktiker*innen wirklich nutzen können. Wir setzen die Zeit ein, also nutzen wir sie auch!

Es lohnt sich für alle Therapeut*innen, hier ein Augenmerk drauf zu legen. Vieles kann hier vom Ansatz: Gewaltfreie Kommunikation, nach Marshall Rosenberg, gelernt werden.

Als Einstieg empfehle ich ein kleines Büchlein. Es heisst: „Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“ von Serena Rust. Darin finden Sie wirklich gute Impulse. Und gegebenenfalls lohnt sich sogar ein Kurzworkshop.

Denn in der Gesprächsführung liegt eine der Chancen für beruflichen Erfolg, die wir als Heilpraktiker*innen wirklich nutzen können. Wir setzen die Zeit ein, also nutzen wir sie auch!

Related Posts



15. Dezember 2021
Salatgenuss...



10. November 2021
Die Top 5 Nährstoffe für Ihren Darm



5. November 2021
Wer kann was im Bauch?



26. Oktober 2021
Die Morosche Möhrensuppe

Werden Sie die führende Praxis in Ihrer Region

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen wirklich erfolgreicher Praxen. Zum Einstieg erhalten Sie sofort die „10 Tipps wie Sie Ihre Abwehr stärken können“ als Handout für Ihre Patienten.

ABONNIEREN

Impulse für die Praxis

Autophagie – wenn die Zellen Müll entrümpeln



Von Helga Wiesmann
Erstellt am 8. Dezember 2021

Der Japaner Yoshinori Ohsumi hat im Jahr 2016 den Nobelpreis für die Entdeckung des Autophagie-Mechanismus erhalten.

Was aber wird mit Autophagie beschrieben und warum ist diese Entdeckung so wegweisend und wichtig?

Machen wir einen kleinen Ausflug in die Welt der Zellorganellen.

Lysosom und Autophagosom

Hier haben wir unter anderem die Lysosome, kleine Vesikel, die zur Aufgabe haben, nicht mehr gebrauchte Bestandteile zu verdauen. Sie können auch als der Magen der Zelle bezeichnet werden.

Und wir haben Autophagosome. Sie entstehen in großer Anzahl bei Nährstoffmangel und bilden sozusagen eine Transportschiene zu den Lysosomen. Beide gemeinsam sind im Grunde das Wertstoffzentrum der Zelle: hier werden zum Beispiel Eiweisskomplexe entsorgt, zugleich aber die Grundsubstanzen wieder verwertbar gemacht. Doch nicht nur Proteine werden so recycelt, sondern auch Mitochondrien und andere Organellen, die nicht mehr gut funktionieren.

Ein langes und gesundes Leben?

Im Grunde genommen ist das ein unglaublicher Vorgang, der zu einem langen Leben in Gesundheit beitragen kann. Es ist wie ein Hintergrundprogramm auf einem Rechner, der Schadstoffware beständig aussortiert und entweder eliminiert oder auch wieder verwertet. Doch ein Problem gibt es dabei: während das Programm in jungen Jahren wunderbar funktioniert, wird's im Alter etwas schwieriger. Inzwischen vermutet man, dass bestimmte degenerative Erkrankungen wie z.B. Alzheimer und Morbus Parkinson auch in diesem Licht zu sehen sind.

Professor Ohsumi untersuchte diesen Vorgang im Mikroskop. Durch den Entzug von Nahrung sammelten sich eine große Anzahl Autophagosomen in der gewählten Probe von Bierhefe an. Autophagosome leben nicht lange: sie haben offenbar lediglich die „Eisenbahnfunktion“ und bringen zellulären „Müll“ zu den Lysosomen, verschmelzen mit ihnen und werden von ihnen verdaut.

Die Tatsache, dass die Anzahl von Autophagosomen durch Nahrungskarenz gesteigert werden kann, schlägt die Brücke zum Thema „Fasten als Gesundbrunnen“: Wenn ein Mensch mehr als 72 Stunden fastet, beginnt der Prozess der Zunahme von Autophagosomen und damit die gesteigerte Autophagie. Man kann auch sagen: Der Körper schaltet um von einer Ernährung von außen auf eine Ernährung von innen. Oder auch: Der Körper schaltet um in die Ketose.

Genau dieses Umschalten kann für den Organismus sehr heilsam sein. Chronische Erkrankungen können sich – mitunter deutlich – bessern, der Mensch empfindet einen Zuwachs an Vitalität und Beweglichkeit.

Was hat das Ganze mit Spermidin zu tun?

Spermidin ist ein körpereigener Zellstoff, der die Autophagie unterstützt. Auch hier haben wir das Problem, dass mit zunehmendem Alter die Konzentration nachlässt. Gut also, bei der Nahrung auch an Spermidin-reiche Lebensmittel zu denken.

Zu finden ist Spermidin beispielsweise in:

- Weizenkeimen
- Nüssen
- Kichererbsen
- Äpfel, Weintrauben, Grapefruit, Mangos
- Kräutersaitlingen und Champignons
- Pinienkernen
- Brokkoli, Blumenkohl
- Spinat, Sellerie
- Reifem Käse
- Sojabohnen

Spermidin sollte dem Körper täglich zugeführt werden. Es hat eine unterstützende Wirkung auf die Herzmuskelzellen, unterstützt die Funktion der Mitochondrien und eben die Autophagie. Da es in der Nahrung stets in sehr geringem Maß vorkommt, ist eine Substitution hier zu überlegen. Vor allem dann, wenn Ihre Patient*innen im Zusammenhang mit einer Fastenkur ihrer Gesundheit neue Impulse geben wollen.

In der Medizin wird derzeit darüber geforscht, ob Spermidin in der Behandlung von Alzheimer und Demenz einen Einsatz finden könnte.

Schauen Sie sich einmal nupure restore an. Hier hat das Team von nupure ein reines Produkt entwickelt, das mit einer Tagesdosis von 1,5mg Spermidin aus Weizenkeimen besteht und ohne jede Zusätze auskommt. Auch der Preis kann sich im Vergleich sehen lassen: eine Monatspackung ist hier für 59,90 Euro zu erhalten.

[nupure restore](#)

Werden Sie die führende Praxis in Ihrer Region

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen wirklich erfolgreicher Praxen. Zum Einstieg erhalten Sie sofort die „10 Tipps wie Sie Ihre Abwehr stärken können“ als Handout für Ihre Patienten.

Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Ihr Kommentar

Fachbeiträge

Kurzkettige Fettsäuren

Kurzkettige Fettsäuren, allen voran das Butyrat, unterstützen die Darmgesundheit in großem Maß. Lesen Sie hier, was es damit auf sich hat.

**Von Helga Wiesmann**

Erstellt am 9. März 2021

Warum sind sie für den Darm so wichtig?

Kurzkettige Fettsäuren (engl. SCFA – short chain fatty acid) bilden eine Untergruppe der Fettsäuren, sie haben zwei bis sechs Kohlenstoffatome. Sie sind gesättigt und unverzweigt bei kurzer Kettenlänge. Bei Raumtemperatur sind sie flüssig und flüchtig, deswegen werden sie oft auch flüchtige Fettsäuren genannt. Sie entstehen durch den Abbau von Kohlehydraten und Proteinen. Und sie werden über die Transportproteine der MCT-Familie in fast allen Geweben aufgenommen, einschließlich des Gehirns.

Kurzkettige Fettsäuren riechen übrigens allesamt mehr als gewöhnungsbedürftig. Das Spektrum reicht von Schweißfuß über Sauerkraut bis hin zu deftigem Käse und Essig. Capronsäure wird beispielsweise auch Ziegensäure genannt weil sie recht streng nach Ziege riecht. Doch ungeachtet dessen gehören sie in den Baukasten des Lebens.

Es sind:

- Ameisensäure (Formiat)
- Buttersäure (Butyrat)
- Capronsäure
- Essigsäure (Acetat)
- Propionsäure (Propionat)
- Valeriansäure

Ihre Bedeutung

Für den Dickdarm spielen besonders das Butyrat, das Acetat und das Propionat eine Rolle. Sie senken den pH-Wert und verhindern unter anderem die Ansiedelung pathogener Keime.

Doch den kurzkettigen Fettsäuren kommt generell eine wesentliche Bedeutung für den Stoffwechsel der Dickdarmschleimhaut zu. Sie nähren vor allem im Colon die Bifidobakterien. Ebenso dienen sie der Schleimhaut als Energielieferanten. Butyrat (das Salz der Buttersäure) ist der wichtigste Energielieferant der Schleimhautzellen. Zusammen mit Propionat stimuliert Butyrat die physiologische Zellneubildung in den Krypten des Dickdarms und hält die Aktivität der bakteriellen Enzyme und somit die Funktionsabläufe im Dickdarm aufrecht.

Acetat, Butyrat und Propionat in ausreichender Menge gewährleisten die ausreichende Aktivität der Schleimhautzellen und damit eben auch die Barrierefunktion des Darms.

Ihre Funktionen sind zum Beispiel:

Ihre Funktionen sind zum Beispiel:

- Entzündungshemmung
- Infekthemmung
- Regulierung des Appetits

Ein hoher pH-Wert wird oft durch einen Butyratmangel befördert. Dies wiederum fördert die Umwandlung von primären zu sekundären Gallensäuren. Auf diesem Weg können Mechanismen unterstützt werden, die z.B. das Wachstum von Krebszellen anregen könnten. Das Risiko zur Entstehung von Colon-Karzinomen kann steigen.

Immer wieder wird im Umkehrschluss darüber diskutiert, dass ein hoher Butyratspiegel einen antineoplastischen Effekt hat.

Butyratbildner

Auf der Innoveutika 2019 hörte ich darüber einen Vortrag von Prof. Dr. Nils Thoennissen, Facharzt für innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, in dem er die Bedeutung von Butyratbildnern im Darm besprach. In diesem Zusammenhang führte er aus, dass oftmals schon vor der Gabe von Probiotika es sinnvoll sein mag, das Wachstum derjenigen Bakterien, die als Butyratbildner besonders aktiv sind, zu fördern. Als besonders empfehlenswert nannte er hierbei die resistente Stärke, Typ 3.

Ein Mangel an Butyrat steht auch im Zusammenhang mit Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Als Butyratbildner sind besonders zu nennen:

- *Faecalibacterium prausnitzii*, *Roseburia*, *Eubacterium*, *Ruminococcus*, *Butyrivibrio crossotus*.

Diese Bakterien wachsen streng anaerob und sind von daher in einem Probiotikum nicht zu finden. Hier besteht tatsächlich nur die Möglichkeit, mit einem Präbiotikum wie der genannten resistenten Stärke Typ 3, die Umgebung zu fördern, die diese Bakterien besonders mögen.

Über die Ernährung kommen wir mit stärke- und ballaststoffreichem Gemüse sowie mit Käse- und Milchprodukten schon weit. Leider ernähren sich viele Menschen dennoch nicht so, dass eine ausreichende Versorgung gesichert ist.

Resistente Stärke, Typ 3, entsteht dann, wenn wir Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Dadurch verändert sich die Zuckerstruktur und wir erhalten die resistente Stärke.

Wenn ich in meiner Praxis ein Probiotikum empfehle, dann achte ich immer auch auf dieses Thema. Oftmals entscheide ich mich für ein Probiotikum mit wenig präbiotischem Anteil (Inulin), da diese sehr blähend wirken können. Und dazu wähle ich dann ein Präbiotikum das der Patient, die Patientin besser verträgt.

Probaflor von Nupure ist in diesem Sinne wirklich zu empfehlen. Die Kapseln sind klein und der Inulinanteil geringer als bei anderen Produkten. Von daher reagieren Patient*innen eher nicht mit Blähungen und als Präbiotikum kann zusätzlich Nutriose, Akazienfaser oder resistente Stärke Typ 3 genommen werden.

Hier noch ein Link aus Google Scholar,

Wirkung von Ballaststoffen, kurzkettigen Fettsäuren und Glutamin auf die Funktion des Dün- und Dickdarms, Verfasser: W. Scheppach

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-59960-6_66

sowie eine Doktorarbeit zum Thema Angiogenese und Butyrat:

<https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/frontdoor/index/index/docId/1323>

und eine Doktorarbeit zum Thema CED und Butyrat:

<https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/4708>

ein Artikel über Neurologische Erkrankungen, Darm und Propionsäure:

<https://www.swr.de/swr2/wissen/article-sw-17930.html?fbclid=IwAR15Z4kdZuEx-PvuwaWxeL1bYs4QEVTG4YqpyBGaWccIrvUs-meUl-V5h0>

Wirkung von Ballaststoffen, kurzkettigen Fettsäuren und Glutamin auf die Funktion des Dün- und Dickdarms, Verfasser: W. Scheppach

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-59960-6_66

sowie eine Doktorarbeit zum Thema Angiogenese und Butyrat:

<https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/frontdoor/index/index/docId/1323>

und eine Doktorarbeit zum Thema CED und Butyrat:

<https://refubium.fu-berlin.de/handle/fub188/4708>

ein Artikel über Neurologische Erkrankungen, Darm und Propionsäure:

<https://www.swr.de/swr2/wissen/article-sw-17930.html?fbclid=IwAR15Z4kdZuEx-PvuwaWxeL1bYs4QEVtG4YqpyBGaWccrvUs-meUL-V5h0>

Werden Sie die führende Praxis in Ihrer Region

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen wirklich erfolgreicher Praxen. Zum Einstieg erhalten Sie sofort die „10 Tipps wie Sie Ihre Abwehr stärken können“ als Handout für Ihre Patienten.

ABONNIEREN

Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Ihr Kommentar

Fachbeiträge

SIBO – wenn der Dünndarm fehlbesiedelt ist

Wenn sich die Beschwerden Ihrer Darmpatient*innen nicht bessern wollen, dann denken Sie an eine Dünndarmfehlbesiedelung. Hier finden Sie die Informationen dazu.



Von Helga Wiesmann

Erstellt am 10. März 2021

(Small intestine bacterial overgrowth)

In meine Praxis kommen viele Patient*innen mit Lebensmittelintoleranzen, Reizdarm und anderen Darmerkrankungen.

Manchmal stellt sich trotz guter Diagnostik (als Basis: Gesundheitscheck Darm – GanzImmun) einfach keine Besserung ein. Dann gilt es weitere Ursachenforschung zu betreiben. Und oft lande ich dann bei der Dünndarmfehlbesiedelung.

Grundsätzlich sind offenbar die Komplexe:

- Lebensmittelintoleranz (FI, LI, HIT, GI, SI...)
- Reizdarm und
- Dünndarmfehlbesiedelung

eng miteinander verbunden: Ein Reizdarm kann eine Fehlbesiedelung auslösen, die wiederum den Reizdarm verstärkt und schließlich entsteht eine Intoleranz. Oder umgekehrt. Oder alles auf einmal. Wir haben es mal wieder mit einem Henne-Ei Problem zu tun. Doch wenn Sie in der Praxis mit Darmgesundheit umgehen, sollten Sie die SIBO stets im Hinterkopf behalten.

Die Ursachen:

- Eine mögliche Entstehung ist denkbar einfach: durch konstante Blähungen (und das haben Menschen oft über Jahre hinweg) wird die Bauhin'sche Klappe durchlässig und es können Bakterien, die eigentlich im Colon ansässig sind (und dort auch hingehören) auswandern nach oben in den Dünndarm. Es handelt sich hier hauptsächlich um die Anaerobier: Bifidobakterien, Bacteroides, Clostridien.
- Des weiteren spielt eine verminderte Motilität der oberen Darmabschnitte eine Rolle. Der Inhalt wird nicht angemessen weiterbewegt. Das bildet eine gute Grundlage für bakterielle Überwucherung.
- Ferner gibt es auch den Zusammenhang zwischen Magensäuremangel und Fehlbesiedelung des Dünndarms (Achtung: PPI's)
- Gegebenenfalls sind auch Schwächen von Leber und Pankreas sowie ein geschwächtes Immunsystem zu bedenken.
- Andere Grunderkrankungen wie M. Crohn, Colitis Ulcerosa oder Zöliakie

Die Zusammenhänge:

Anaerobe Bakterien sind im Gesunden recht wenig im Dünndarm vorhanden. Ihre Heimat und ihr Arbeitsplatz ist der Colon. Im Dünndarm sollten sie 10^2 bis 10^5 nicht überschreiten. Dem gegenüber sind sie im Dickdarm gut und gerne mit 10^{15} Bakterien pro ml Darminhalt gut vertreten. Wenn mehr als 10^5 anaerobe Bakterien im Dünndarm vorhanden sind, sprechen wir diagnostisch von einer SIBO.

Die Dünndarmflora besteht in der Hauptsache aus Lactobazillen und Enterokokken. Werden sie zurückgedrängt und die Bifidobakterien oder Clostridien nehmen massiv zu dann bessern sich keine Beschwerden sondern sie nehmen eher mit der Zeit zu.

Durch die Auswanderung der Anaerobier wird der Dünndarm, manchmal sogar der Magen, im Grunde kontaminiert. Sie beginnen Ihre Arbeit im Dünndarm zu tun statt erst im Dickdarm. Der Dünndarm verträgt allerdings die anstehenden Fermentationsprozesse eher nicht. Und im Dickdarm kommt außer den unverdaulichen Stoffen kein Material mehr an.

Die Konsequenz:

Oben zuviel, unten zuwenig.

Die Beschwerden

- sind Reizdarm & Co ähnlich:
- teils starke Schmerzen,
- mehr Blähungen,
- Durchfall,
- Verstopfung,
- Aufstoßen,
- und ein Blähbauch.
- Krämpfe,
- Mundgeruch,
- Fettstühle

Diagnostik:

H₂ Atemgastestung mit Glukose. Es ist allerdings nur der Nachweis einer Fehlbesiedelung im Duodenum und Jejunum, nicht jedoch im Ileum möglich. Die Kurve zeigt in der Regel einen signifikanten Anstieg der Wasserstoffkonzentration in der Atemluft schon in den ersten dreißig Minuten.

Die Folgen:

- Schädigung der Dünndarmschleimhaut: Leaky Gut
- Kohlehydratintoleranzen
- Immunschwächung
- Malabsorption wichtiger Nahrung
- Bei schweren Verläufen auch Hypoproteinämie

Therapie:

Schulmedizinisch wird hier mit Antibiotika gearbeitet.

Zum einen ist uns Heilpraktikern das untersagt, zum anderen wage ich die Sinnhaftigkeit auch infrage zu stellen. Denn damit verändert sich nichts, außer dass alle Bakterien im Dünn- und im Dickdarm massiv angegriffen werden. Ob sich dann nach der Antibiose nicht wieder die SIBO mit einschleicht ist für mich bestenfalls ein 50/50 Joker.

Was wir aber machen können, und definitiv sollen, im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes:

- Kohlehydratreiche Mahlzeiten für sechs Wochen stark reduzieren
- Eher keine ballaststoffreiche Nahrung in dieser Zeit
- Eine low-FODMAP Ernährung
- Probiotika, die lediglich Laktobazillen enthalten, zuführen
- Nahrungsergänzung in Kapselform mit Berberitze, Oregano, Rosmarin
- Oder auch Oreganoöl
- Magnesiumperoxid (spaltet im Magen-Darm-Kanal Sauerstoff ab und entzieht aeroben Keimen im Dünndarm die Lebensgrundlage)
- Und die Geduld der Patientin, des Patienten einfordern. Eine Situation, die sich über die Jahre hinweg entwickelt hat ist nicht im Handstreich zu überwinden.

Werden Sie die führende Praxis in Ihrer Region

Abonnieren Sie unseren Newsletter und erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen wirklich erfolgreicher Praxen. Zum Einstieg erhalten Sie sofort die „10 Tipps wie Sie Ihre Abwehr stärken können“ als Handout für Ihre Patienten.

Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

< vorherige nächste >

Ein Könner für die Verdauung – die Bertramwurzel



ein fast vergessenes Heilkraut

Kennen Sie schon diesen Schatz für die Verdauung?

Die Blüte und der Wuchs der Bertramwurzel sieht der Kamille ähnlich oder auch der Margarite. Sie ist im Mittelmeerraum heimisch, wächst ca. 30 cm hoch und gehört zur Familie der Korbblütler. Vom Geschmack her unterscheidet sie sich deutlich, denn wenn Sie einfach eine Messerspitze davon probieren kommt es Ihnen zunächst leicht staubig, und dann würzig vor. Doch letztlich verbleibt der Geschmack im Hintergrund und Sie können Bertramwurzelpulver eigentlich überall in der Küche verwenden: in der Salatsauce, in warmen Gerichten, Fleisch und Fisch und einfach überall können Sie eine kleine Menge hineingeben.

Die Bertramwurzel ist ein Gewürz aus der Hildegardmedizin. Und hier wird sie wirklich großgeschrieben, denn Hildegard selbst kann die Wirkung dieser doch geschmacklich eher unscheinbaren Wurzel nicht hoch genug loben:

Für Gesunde ist sie gut, denn sie „lässt im Menschen nichts unverdaut“. Reinigt das Blut, kräftigt den Geist. Klärt die Augen, scheucht jegliches Kranksein und verhindert das Krankwerden. Kranke Menschen erfahren Stärkung und kommen wieder auf die Beine.

Ja, die Bertramwurzel wirkt hauptsächlich auf die Verdauung, doch ebenso stärkt sie das Immunsystem und die Nerven. Und sie wirkt entzündungshemmend.

Schauen wir uns einmal die Inhaltsstoffe an:

- Pyrethrin: entzündungshemmend und Speichelfluss anregend
- Anacylin: Infektschutz, fördert den Gehirnstoffwechsel
- Campher und Cineol: stimmungsaufhellend und auf die Atemwege wirkend
- pflanzliche Harze: wirken Fäulnisprozessen im Darm entgegen
- Beta-Glucane und Inulin: füttern die guten Darmbakterien und fördern deren Wachstum

regelmäßig eingenommen,

entfaltet die Bertramwurzel ihre beste Wirkung. Sie können eigentlich zu jedem Essen zwei Messerspitzen dazu geben. So genutzt, fördert sie auch die Bildung von Vitamin B12 und Eisen – für Veganer*innen eine gute Unterstützung.

Hier nochmals der Nutzen dieser Heilpflanze der Hildegardmedizin:

Sie unterstützt Leber, Magen und Darm und wirkt im Bereich der Verdauung mit. Die Darmflora wird positiv gelenkt und Fäulnisprozesse im Darm werden gehemmt, sie ist ein Kräftigungsmittel,

Kategorien

> Abnehmen

> Allgemein

> Begleitende Krebstherapie

> Darm

> Immunsystem stärken

> Misteltherapie

> Raucherentwöhnung

> Vortrag

Neueste Beiträge

> Wenn Ihre Gelenke schmerzen

> Die wilde Karde

> Wieder in Schwung kommen

> Es darf auch leicht gehen 2021

> Fünf Schritte für Ihren gesunden Darm

Archive

Monat auswählen ▾

Schlagwörter

Allergien

Blasentzündung

Chemotherapie

chronische Hauterkrankung

Darm

Darmflora

Darmsanierung

Durchfall

Ernährungsumstellung

Fasten

Firmicutes

Freundinnen

Gesundheit

Harnwegsinfektion

Hungerattacken

Hydrocolon-Therapie

Infekte

Iscador

Krebsfrüherkennung

Krebs in der Familie

Körpergefühl

Laktose

Laktoseintoleranz

Lanzarote

Lebensmittelunverträglichkeit

Migräne

Mikronährstoffanalyse

Milchallergie

Milchsäurebakterien

Misteltherapie

Hier nochmals der Nutzen dieser Heilpflanze der Hildegardmedizin:

Sie unterstützt Leber, Galle, Pankreas und regt die Produktion der Verdauungssäfte an. Die Darmflora wird positiv gelenkt und Fäulnisprozesse im Darm werden gehemmt, sie ist ein Kräftigungsmittel, unterstützt die Blutbildung, beugt Anämie und Vitamin B-12 Mangel vor, wirkt auf alle Funktionen der Bauchspeicheldrüse stärkend. Auf's Gehirn wirkt sie anregend.

Genutzt wird sie als Pulver, fein gemahlen. Sie können sogar eine Messerspitze in den Kräutertee geben. Sie wird ebenfalls grob gekörnt angeboten, dies eignet sich vor allem dafür, eine Tinktur herzustellen. Davon können Sie täglich 15 bis 20 Tropfen einnehmen um Ihre Verdauung zu unterstützen.

Das ist doch eine ganz schöne Menge Segen, oder?

Lesen Sie hier über eine andere Wurzel, die für den Darm besonders wichtig ist:

Wie Sie Kurkuma nutzen können

Und wenn Sie sich endlich wieder rundum wohl im Bauch fühlen wollen, dann rufen Sie mich einfach an:

0681/97 05 95 94

Hier noch ein Link zur Hildegardmedizin:

<https://hildegardvonbingen.info/>

21. Juni 2021 | Kategorien: Allgemein, Darm, Immunsystem stärken | Tags: Bertramwurzel, Darm, Gesundheit, Inulin | 0 Kommentare

Ähnliche Beiträge

Milchsäurebakterien	
Misteltherapie	
Nahrungsergänzungsmittel	
Nebenwirkungen	Probiotika
Prostata	
Prostata-spezifisches-Antigen	
PSA-Wert	rauchen aufhören
Raucherentwöhnung	
Regulierung	Rheuma
Seminar	Stoffwechsel
Umgang mit Kindern	
Verstopfung	



[< vorherige](#) [nächste >](#)

Die wilde Karde



Sie begleitet uns durch den Frühsommer, Sommer, bis in den tiefen Herbst hinein. Wir können sie als junge Pflanze, in ihrer Blüte und als störrisches altes braunes Gestrüpp sehen. Sie wird bis zu zwei Meter hoch und überragt damit viele andere Mitgeschöpfe.

Den Namen auf der Spur:

Sie gehört zu der Familie der Kardengewächse und sie trägt vielfältige Namen wie: Weberdistel, Weberstrahl, Igelkopf, Walkerdistel, Kratzkraut, Grindkraut, Venusbecken, Immerdurst, Sprauzegekraidich, Herrgottskamm, wilde Chratzerli, Zeisel, Schuttkarde.

Nutzpflanze

In der Tat, sie wächst gerne auf Schutthalden oder gerade dort, wo Land sich selbst überlassen wurde. Und sie hat eine ganz schöne Geschichte auf ihrem Buckel: einst war sie Handwerkszeug der Weber und wurde in den Gärten der Weber angebaut. Die Tuchmacher nutzten die halbierten Blütenköpfe zum Krempeln: die Oberfläche von Mantelstoffen, Flanell, Loden und Filz wurden mit ihnen aufgeraut, geglättet und dadurch wärmer gemacht. Und sie waren besser geeignet als die Kunststoff- und Stahlkämme, weil sie die Spreublätter der Fasern nicht zerreißen. So wurden sie recht lange sogar noch auf elektrische Maschinen in der Fabrik aufgesetzt.

Die Karde ist wirklich kratzig, und zwar überall, sogar der Stengel hat kleine Stacheln.

0157-83525216 · wiesmann@content-gesundheit.de · www.content-gesundheit.de

Kategorien

[> Abnehmen](#)[> Allgemein](#)[> Begleitende Krebstherapie](#)[> Darm](#)[> Immunsystem stärken](#)[> Misteltherapie](#)[> Raucherentwöhnung](#)[> Vortrag](#)

Neueste Beiträge

[> Wenn Ihre Gelenke schmerzen](#)[> Die wilde Karde](#)[> Wieder in Schwung kommen](#)[> Es darf auch leicht gehen 2021](#)[> Fünf Schritte für Ihren
gesunden Darm](#)

Archive

Monat auswählen ▾

Schlagwörter

[Allergien](#)[Blasentzündung](#)[Chemotherapie](#)[chronische Hauterkrankung](#)[Darm](#)[Darmflora](#)[Darmsanierung](#)[Durchfall](#)[Firmicutes](#)[Freundinnen](#)[Gesundheit](#)[Gewichtsreduktion](#)[Harnwegsinfektion](#)[Hungerattacken](#)[Hydrocolon-Therapie](#)[Infekte](#)[Isclador](#)[Krebsfrüherkennung](#)[Krebs in der Familie](#)[Körpergefühl](#)[Laktose](#)[Laktoseintoleranz](#)[Lanzarote](#)[Lebensmittelunverträglichkeit](#)[Migräne](#)[Mikronährstoffanalyse](#)[Milchallergie](#)[Milchsäurebakterien](#)

Nutzpflanze

In der Tat, sie wächst gerne auf Schutthalden oder gerade dort, wo Land sich selbst überlassen wurde. Und sie hat eine ganz schöne Geschichte auf ihrem Buckel: einst war sie Handwerkszeug der Weber und wurde in den Gärten der Weber angebaut. Die Tuchmacher nutzten die halbierten Blütenköpfe zum Krempeln: die Oberfläche von Mantelstoffen, Flanell, Loden und Filz wurden mit ihnen aufgeraut, geglättet und dadurch wärmer gemacht. Und sie waren besser geeignet als die Kunststoff- und Stahlkämme, weil sie die Spreublätter der Fasern nicht zerreißen. So wurden sie recht lange sogar noch auf elektrische Maschinen in der Fabrik aufgesetzt.

Die Karde ist wirklich kratzig, und zwar überall, sogar der Stengel hat kleine Stacheln.

Die Blätter stehen jeweils zwei gegenüber und bilden ein Becken, das sogenannte „Venusbecken“, in dem sich Wasser sammelt. Dieses Wasser wird in der Vergangenheit als Schönheitselixir gepriesen, es soll die Haut verjüngen und Sommersprossen sowie Altersflecken entfernen.

Heilpflanze

Und sie ist, – wer hätte es gedacht – eine wunderbare Heilpflanze. Ihre Wurzel wirkt harn-, galle-, schweißtreibend und verdauungsfördernd. Sie kann bei Hautkrankheiten, Gicht, Rheuma und Gallebeschwerden eingesetzt werden und, man höre und staune: bei Borreliose unterstützt sie heute die Ausheilung.

Die Anwendung ist auf verschiedene Arten möglich: Als Tinktur, als Tee, als Dekokt und auch als Pulver. Genutzt werden in der Hauptsache Wurzel und Blätter. Die Tinktur schmeckt krautig, bitter, mit einer kleinen süßen Note. Sie werden spüren, wie sie von innen her kräftigt.

Übrigens kennt auch die chinesische Medizin die wilde Karde. Hier wird gesagt, sie verhindert Osteoporose (oder macht sie rückgängig), unterstützt Heilung verletzter Knochen, hemmt das Wachstum bestimmter Bakterien, lindert einen Vitamin-E Mangel und stärkt den Uterus. Sie wird dem Yang Prinzip zugeordnet.

Mir fiel die wilde Karde vor vielen Jahren durch ihre faszinierende Art, zu blühen, auf. Sie sehen hier im Beitragsfoto den Beginn der Blüte: in der Mitte bildet sich ein Kreis aus zarten lila Blütenkelchen rund um den eiförmigen Kopf. Und dann blüht sie gleichzeitig nach oben und unten ab und hinterlässt in der Mitte eine immer größer werdende Lücke. Dies fand ich derart merkwürdig, dass ich begann, mich mit dieser wunderbaren Pflanze zu beschäftigen.

Wenn man der Signaturenlehre folgen mag, dann ist diese Art der Blüte tatsächlich auch beim Zeckenbiss zu sehen. Hier entsteht das sogenannte Erythema migrans, eine Hautrötung, die sich immer weiter von innen nach außen entwickelt.

Hier gibt es eine wunderbare Kardentinktur, Tee und Kapseln:

<https://www.kasimirlieselotte.de/wilde-kardenwurzel-tinktur.html>

Grundlage dieses Textes ist die sehr ausführliche und wunderschöne Beschreibung der Pflanze im Buch von Wolf-Dieter Storl: „Borreliose natürlich heilen“.

Vielleicht mögen Sie auch von einer anderen Heilpflanze lesen? Schauen Sie einmal hier:

[Schafgarbe – die die Wunden von Achilles heilte](#)

Körpergefühl	Laktose
Laktoseintoleranz	Lanzarote
Lebensmittelunverträglichkeit	
Migräne	Mikronährstoffanalyse
Milchallergie	
Milchsäurebakterien	
Misteltherapie	
Nahrungsergänzungsmittel	
Nebenwirkungen	Probiotika
Prostata	
Prostata-spezifisches-Antigen	
PSA-Wert	rauchen aufhören
Raucherentwöhnung	
Regulierung	Rheuma
Seminar	Stoffwechsel
Umgang mit Kindern	
Verstopfung	



23. Juli 2021 | Kategorien: Allgemein | 0 Kommentare

Ähnliche Beiträge



Wenn Ihre Gelenke
schmerzen

26. September 2021 | 1 Kommentar



Wieder in Schwung
kommen

21. Juli 2021 | 1 Kommentar

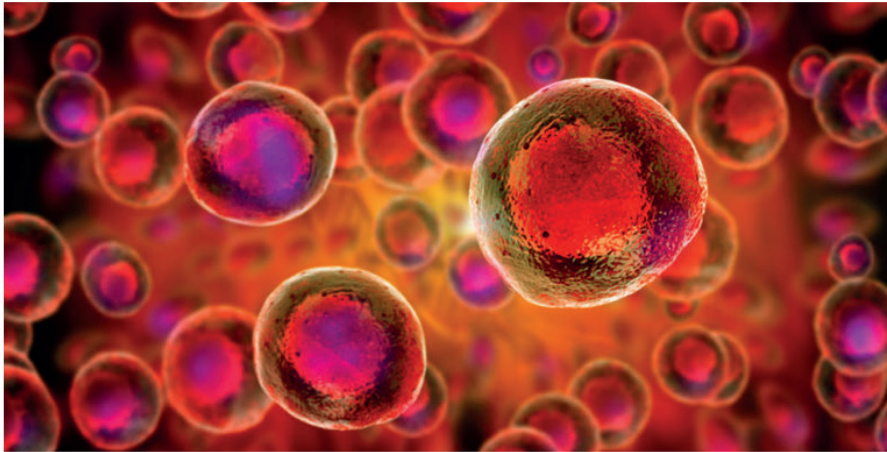


Es darf auch leicht gehen
2021

16. Juli 2021 | 1 Kommentar

[< vorherige](#) [nächste >](#)

Krebs und die Sehnsucht nach einfachen Lösungen



© Giovanni Cancemi - Fotolia.com

#185995784

©Giovanni Cancemi/fotolia

„Ja, was ist denn nun der Grund für meine Erkrankung?“

Ist es die Psyche? Der Körper? Der Geist? Die Hormone? Die Ernährung? Die Strahlung? Die Gene? Die Regierung?

Vielleicht liegt's ja am Alter, aber immer öfter gehen mir die einfachen Gründe und Lösungen schlicht und ergreifend abhanden. Jemand, der die Ursache einer Krebserkrankung auf ein Trauma als alleiniges Übel reduziert, liegt sicherlich schwer auf der Linie von Scharlatanen. Andererseits greift jemand, der meint, dass sein Problem mit einer Operation alleine zu lösen sei, auch sehr kurz.

Wir als Menschen sind so komplexe Wesen, wir sind stofflich, materiell genauso wie geistig, seelisch orientiert. Und dazu noch zwei Geschlechter. Wir werden geprägt von unseren Eltern, Lehrern und Ausbildung. Wir werden beeinflusst von Werbung, Umwelt und einer riesigen Flut von Gedankenwelten.

Wenn wir uns als Gesamtheit begreifen würden, wenn wir erkennen könnten, was uns ausmacht und was sich in jedem Einzelnen von uns bündelt an Impulsen, Strukturen, Wünschen, Werten, Zellen und Geweben – ich glaube, wir würden verrückt werden. Und vielleicht ist es sogar so, dass wir dies ahnen und deswegen einfache Lösungen, Gründe und Zusammenhänge bevorzugen. Schließlich brauchen wir ja einen klaren Rahmen und Regeln um Geborgenheit und Heimat zu erfahren und den Alltag gut bewältigen zu können.

Sicherlich ist auch unsere Gesellschaftsstruktur mit ihrem Leistungsdruck und ihrer Unmenschlichkeit ein Teil des Problems. Wir können uns eine differenzierte Betrachtung der Dinge nicht mehr erlauben. Denn diese erfordert Muße und Entspannung. Und Zeit, Dinge auch mal wirken zu lassen, Geschehenes zu verdauen und sich selbst dabei ernstzunehmen. Wir brauchen Ruhe um jene Gedanken zu erwischen, die uns im Nebenbei streifen und dennoch wichtig sein können.

Vielleicht werden wir aufgrund des zunehmenden Drucks auch denk- und fühlfauler? Vielleicht wollen, können wir nicht mehr so tief schürfen wie noch vor zwanzig, dreissig Jahren? Überholt uns die Zeit und bleiben wir kollektiv abgeschlagen zurück, mit der diffusen Hoffnung, dass es doch irgendwie nochmal gut gehen würde?

Ehrlich gesagt: ich weiss es nicht.

Heute war eine Patientin bei mir, die durch ihre Krebserkrankung von jetzt auf nachher zwangsweise in den Ruhemodus versetzt wurde. Sie hat das Gefühl, dass sie langsam aber sicher zur Besinnung kommt. Zu Beginn suchte auch sie den EINEN Grund warum sie krank wurde. Sie war auf der Suche nach der eigenen Schuld am Krebs. Inzwischen schaut sie differenzierter auf die verschiedenen Lebensbereiche: den Stress, den sie sich bei der Pflege ihrer Eltern aufgebürdet hatte, bei voller Berufstätigkeit, die sie auch perfekt leisten wollte. Sie schaut auf die Dinge, die mit ihrer Schwangerschaft verbunden waren – im Schönen und im Schwierigen. Sie gibt all dem Raum, was

0157-83525216 · wiesmann@content-gesundheit.de · www.content-gesundheit.de

Kategorien

[> Abnehmen](#)[> Allgemein](#)[> Begleitende Krebstherapie](#)[> Darm](#)[> Immunsystem stärken](#)[> Misteltherapie](#)[> Raucherentwöhnung](#)[> Vortrag](#)

Neueste Beiträge

[> Wenn Ihre Gelenke schmerzen](#)[> Die wilde Karde](#)[> Wieder in Schwung kommen](#)[> Es darf auch leicht gehen 2021](#)[> Fünf Schritte für Ihren
gesunden Darm](#)

Archive

Monat auswählen ▾

Schlagwörter

Allergien

Blasentzündung

Chemotherapie

chronische Hauterkrankung

Darm

Darmflora

Darmsanierung

Durchfall

Ernährungsumstellung

Fasten

Firmicutes

Freundinnen

Gesundheit

Gewichtsreduktion

Harnwegsinfektion

Hungerattacken

Hydrocolon-Therapie

Infekte

Iscador

Krebsfrüherkennung

Krebs in der Familie

Körpergefühl

Laktose

Laktoseintoleranz

Lanzarote

Lebensmittelunverträglichkeit

Migräne

Mikronährstoffanalyse

Milchallergie

Ehrlich gesagt: Ich weiss es nicht.

Heute war eine Patientin bei mir, die durch ihre Krebserkrankung von jetzt auf nachher zwangsweise in den Ruhemodus versetzt wurde. Sie hat das Gefühl, dass sie langsam aber sicher zur Besinnung kommt. Zu Beginn suchte auch sie den EINEN Grund warum sie krank wurde. Sie war auf der Suche nach der eigenen Schuld am Krebs. Inzwischen schaut sie differenzierter auf die verschiedenen Lebensbereiche: den Stress, den sie sich bei der Pflege ihrer Eltern aufgebürdet hatte, bei voller Berufstätigkeit, die sie auch perfekt leisten wollte. Sie schaut auf die Dinge, die mit ihrer Schwangerschaft verbunden waren – im Schönen und im Schwierigen. Sie gibt all dem Raum, was über viele Jahre nicht hatte sein dürfen. Wie sehr sie sich schuldig fühlte, wann immer es jemandem im Umfeld nicht gut ging. Wie sehr sie alles immer perfekt handeln wollte. Sie beschreibt auch das Unbehagen in ihrer Wohnsituation seit direkt ans Haus verschiedene Masten gebaut wurden. Und die Hilflosigkeit, dass eine Bürgerinitiative da nichts bewirken konnte.

Wie kann Krebs entstehen?

Ich glaube, ein ehrlicher Onkologe würde sagen: „Ich weiss es nicht“ – oder: „Wir wissen zwar heute wesentlich mehr als noch vor X-Jahren, aber im Grunde können wir es immer noch nicht sagen“. Krebs ist eine multifaktorielle Erkrankung. Wir können auf die Ernährung schauen, auf die Stressbelastung, auf Nikotin und Alkohol, auf Traumata, die Arbeitswelt, die Umweltbelastung, auf die Gene, die Hormone.... – diese Liste kann durchaus noch verlängert werden.

Ich gehe davon aus, dass Heilung in der Regel einen bestimmten Tiefgang erfordert. An welcher Stelle dieser ansteht, das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wir sind ja, wie eingangs beschrieben, komplexe Individuen. Jede,r für sich auf einem Weg, der sich erst im Gehen vor uns entfaltet.

Ach, wenn es doch nur einfacher wäre!

Wenn die falsche Ernährung schuld am Krebs wäre und die Ausländer schuld daran, dass es uns Deutschen so schwer ist. Wenn die Welt doch überschaubar wäre, begrenzter und leichter zu begreifen.

Doch dies sind Träume, die sich in unserem Leben nicht erfüllen werden. Wenn wir als Menschheit insgesamt, und als Individuen gesehen, gut überleben wollen und gar noch eine Zukunft für unsere Kinder ermöglichen wollen, dann lassen Sie uns die einfachen Lösungen einfach vergessen. Wir können das schaffen indem wir wieder mehr Muße und Entspannung erlauben und wenn wir Kontakt aufnehmen, Neues wagen und Kreativität erlauben. Wenn wir zielgerichteter nachdenken und ins Gespräch gehen. Wenn wir Forschung fördern und Neues nicht abtun. Für uns persönlich gesehen und ebenso in gesellschaftlich relevanten Belangen. Im Kleinen wie im Großen.

Ähnliche Beiträge



Wenn Ihre Gelenke schmerzen

20. September 2021 | 0 Kommentare



Die wilde Karte

23. Juli 2021 | 0 Kommentare



Wieder in Schwung kommen

23. Juli 2021 | 0 Kommentare

Körpergefühl	Laktose
Laktoseintoleranz	Lanzarote
Lebensmittelunverträglichkeit	
Migräne	Mikronährstoffanalyse
Milchallergie	
Milchsäurebakterien	
Misteltherapie	
Nahrungsergänzungsmittel	
Nebenwirkungen	Probiotika
Prostata	
Prostata-spezifisches-Antigen	
PSA-Wert	rauchen aufhören
Raucherentwöhnung	
Regulierung	Rheuma
Seminar	Stoffwechsel
Umgang mit Kindern	
Verstopfung	



Lieber hören als lesen?

Hier finden Sie einige Links
zu meinen Podcast-Beiträgen

Talk mit Suen David Müller über Diabetes

<https://open.spotify.com/episode/6be6EO4O9KUDiXTtXakIlz?si=55c51e69247943a6>

Talk mit Dr. Anneli Hainel über Schilddrüse

<https://open.spotify.com/episode/1AUi2Rq4tfSOY1pOXVTFam?si=57318b5f99b647e6>

Talk mit Anna Donauer über Crossfit als Leistungssport

<https://open.spotify.com/episode/2P7ORIQQAQNzzTWOitBApj?si=f21b5e1bb6ff46b3>

Talk mit Daniela Dumann über Hildegardmedizin

<https://open.spotify.com/episode/6uNKNbpolenLhY2CwAptK?si=284d501fd739480b>

Talk mit Kerstin Rosenberg über Ayurveda

<https://open.spotify.com/episode/5jMC4Hlwp8jASJp7yruBZh?si=dd5e90d4d15f4f03>

Talk mit Volker Mehl »Koch dich glücklich mit Ayurveda«

<https://open.spotify.com/episode/1wic6OnD3bGODC90krz2Ua?si=ca058131b0a84356>

Talk mit Saliya Kahawatte über mein »Blind Date mit dem Leben«

<https://open.spotify.com/episode/161mnQTKkpcuhTg4ezUSnL?si=4217fcbdeb524c88>

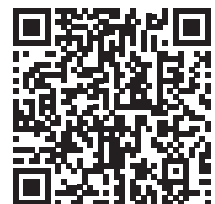
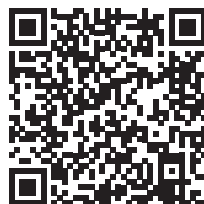
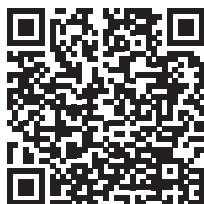
Talk mit Annette Jasper über ayurvedische Zahnmedizin

<https://open.spotify.com/episode/2aQzoCqGoleG6zSlyhheOm?si=776da7e60efe4475>

Talk mit Lukas Prumbach über Ernährung mit Fructoseintoleranz

<https://open.spotify.com/episode/68sVGQb6uMD5hJxQQziCuA?si=b378c1ab7ceb48e1>

Oder als QR-Code:



Lieber hören UND sehen?

Hier finden Sie einige Links zu meinen Youtube-Beiträgen



Histaminintoleranz – das kannst du tun

www.youtube.com/watch?v=_qwNICjOjTo&t=195s



Gesundheitsreise »Ich und meine Mitte«

www.panuum.de/lanzarote-reise-2022



Hydrocolontherapie: Wann ist sie nützlich und wann nicht?

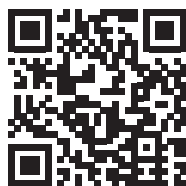
www.youtube.com/watch?v=FkSyt4qFMXw



Darm in Balance

[www.panuum.de/kurse/
helga-wiesmann-darm-in-balance-darmsanierung](https://www.panuum.de/kurse/helga-wiesmann-darm-in-balance-darmsanierung)

Und hier nochmal als QR-Code:



HELGA WIESMANN

Content & Gesundheit

Verständliche Kommunikation
für Health Care-Unternehmen

Saargemünder Straße 169
66119 Saarbrücken
06 81 / 97 05 95 94
wiesmann@content-gesundheit.de

www.content-gesundheit.de