

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Ein wichtiger Schlüssel zur chronischen Gesundheit?

Prävention

Kneipp, Ayurveda und Co.

Haut

Asthma Bronchiale

Atemwege



Prävention, warum?

Ein wichtiger Schlüssel in die chronische Gesundheit?

#Prävention #Vitalstoffmangel #Informationsmedizin
#stille Entzündungen #Blaubeerenextrakt



Foto: © Jutta Suffner

Jutta Suffner

Lassen Sie mich mit zwei Patientengeschichten beginnen.

Patientenhistorie 1, weiblich 83 Jahre

Patientin, weiblich, 83 Jahre, nächtlicher Sturz in der Küche. Sie wird von ihrem Ehemann in die Notaufnahme eines Krankenhauses gebracht. Röntgen der Wirbelsäule zeigt eine deutliche Fraktur von BWK 11 und 12. Sofortige Bettruhe und Verlegung auf die chirurgische Station. Im Telefonat mit dem Stationsarzt gibt dieser zu bedenken, dass – aufgrund des fortgeschrittenen Alters – die Heilung sehr langsam erfolgen wird (wenn überhaupt) und die Familie der Patientin sich Gedanken um einen Pflegeplatz machen sollte.

Der behandelnde Arzt kannte die Dame bis dahin schlecht. Sein Weltbild durfte sich radikal ändern...

Nach zweiwöchigem Aufenthalt in der Chirurgie wurde die Dame in eine geriatrische Reha verlegt, liegend selbstverständlich. Dort begann die langsame Physiotherapie und nach weiteren zwei Wochen durfte sie sich erstmalig aufsetzen. Auch dort wurden die Angehörigen wieder darauf vorbereitet, dass die Dame ein Pflegefall werden würde.

Dieser „Pflegefall“ war bereits nach vier Monaten wieder so fit, dass sie am Seniorenturnen und wöchentlichen Schwimmen teilnehmen konnte. Sie erfreut sich heute, sieben Jahre später, bester Gesundheit.

Wie hat es diese Dame geschafft, wieder völlig zu genesen? Die Patientin äußerte mir gegenüber in der Geriatrie, dass sie sich das Ziel gesetzt habe, in spätestens vier Monaten wieder ihrem geliebten Schwimmsport nachzugehen. Sie visualisierte dies täglich. Die Dame supplementiert außerdem seit Jahren Vitalstoffe, angefangen von Vitamin D über Magnesium bis hin zu B-Vitaminen und ihrem täglichen Mikronährstoffkomplex. Zusätzlich nimmt sie täglich ein Blaubeerenextrakt der wilden Blaubeere ein, dessen Inhaltsstoffe massiv adaptogen und entzündungshemmend wirken können. Dies hat sie im Übrigen eine TEP-OP im Jahr 2020 als einzige Patientin (und älteste) einer ganzen Station ohne Entzündungszeichen hervorragend überstehen lassen.

Sie bewegt sich regelmäßig und ist seit fast vier Jahrzehnten Mitglied im örtlichen Sportverein. Einmal wöchentliches Schwimmen rundet ihre Fitness ab.

Von den Ärzten in der Klinik ließ sie sich nicht beirren, sie trainierte hart und eisern; zunächst mit dem Rollator, dann an einer Wand lehrend, um von der Gehhilfe wieder loszukommen. Bewundernswert!

Informationsmedizin

Wenn wir auf die Welt kommen, besitzt jede einzelne unserer 80 Billionen Zellen eine spezielle Urinformation. Alles, was wir im Laufe unseres Lebens sagen, hören, riechen oder schmecken, beinhaltet ebenfalls eine Information. Diese kann unseren Körper positiv oder negativ beeinflussen. Mittels der Informationsmedizin können wir erkennen, inwieweit von außen eine Information negativ auf einen Körper eingewirkt hat. Wir haben die Möglichkeit, mithilfe verschiedener Methoden dieses Phänomen auszugleichen. Dann kann der Körper wieder in die Heilung gelangen. (Achtung: Von der Schulmedizin nicht anerkannt!)

Leider ist sie immer noch ein Einzelfall. In meinen Augen darf sich das drastisch ändern. Denn was bedeutet „Alter“ eigentlich? Es ist unabhängig von einer Zahl oder dem Geschlecht. Ich kenne 30-Jährige, die älter sind als 80-Jährige, sowohl geistig als auch physisch. Deshalb darf das Wort „Alter“ nie mit einer Zahl verbunden werden!

Patientenhistorie 2, männlich, 65 Jahre

Nehmen wir zur weiteren Anschauung eine andere Patientengeschichte.

Patient, männlich, 65 Jahre, sehr sportlich und Zahnarzt mit Leib und Seele, privat jedoch angespannt und in einen Rechtsstreit verwickelt, der ihn stark belastet. Gewichtsabnahme von zwölf Kilo in sechs Wochen, Ruhelosigkeit, schnelle Ermüdbarkeit. Beschwerden im Pankreas- und Magenbereich. Schulmedizinisch erfolgte eine komplette Abklärung. Bis auf „Stresssymptomatik“ konnte keine handfeste Diagnose gestellt werden. Er selbst vermutete jedoch „Schlimmeres“.

Wir führten eine informationsmedizinische Diagnostik durch, wie ich sie seit Jahren praktiziere. Hier wird das komplette energetische Zellsystem des Patienten gescannt. Der Kurvenverlauf machte mich stutzig, denn er deutete auf „einen aufkommenden Sturm“ im Pankreasbereich hin. Der Kurvenverlauf war definitiv nicht im Normalbereich und wies auf eine massive Regulationsstörung hin.

Ich führte eine sogenannte Harmonisierung durch, bei der dem Zellsystem Schritt für Schritt wieder seine ursprüngliche Information zugeführt wird. Der Patient kam einmal pro Woche in die Praxis und dies sechsmal hintereinander. Auch war er sehr offen für diese nicht alltägliche Diagnostik und Therapie.

Parallel füllten wir seine Vitalstoffdefizite (Vitamin D, C, A, Magnesium) wieder auf, die individuell ausgetestet wurden. Unter anderem unterstützte ihn ein Blaubeerenextrakt der wilden Blaubeere auf dem Weg, die stillen Entzündungen zu reduzieren.

Er hat seinen emotionalen Haushalt ebenfalls in Ordnung gebracht. Er durfte z.B. erkennen, dass der Rechtsstreit ihn nicht

nur viel Kraft (und Vitalstoffe) gekostet hatte, sondern auch seinen Energiehaushalt massiv beeinträchtigte.

Heute ist er völlig genesen, hat an Gewicht zugenommen und geht seinem Beruf als Zahnarzt wieder nach. Letztlich hat er seinen Lebensstil angepasst und wieder „lebenswert“ gemacht.

Prävention schon im Kindesalter?

Was zeigen uns diese Patientenfälle? Es ist definitiv möglich, chronisch gesund zu werden und zu bleiben!

Dieses Bewusstsein darf schon im Kindesalter gelegt werden, nämlich das Bewusstsein, unseren Körper zu hegen und zu pflegen, um auch in Krisensituationen schnell wieder fit zu werden (die beiden Patientengeschichten sind das beste Beispiel!); das Bewusstsein, dass unser Körper uns nie schaden möchte, sondern uns Schmerzen nur auf ein Defizit aufmerksam machen.

Heutzutage werden Symptome einfach weggedrückt, mit NSAR überdeckt, damit wir möglichst leistungsfähig sind und niemand unsere eventuellen Schwachstellen bemerkt. Krankheit passt einfach nicht in die immer schneller und digitaler werdende Gesellschaft.

Unser Weltbild scheint geprägt von Effizienz, Zeitmanagement und Hektik.

Prävention, aber wie?

Nicht nur eine Bestimmung des Vitamin-D-Haushalts, auch Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Kupfer, Selen und Mangan sollten jährlich kontrolliert werden. Wie sehen die Entzündungsparameter aus (CRP bzw. hs-CRP erscheinen mir hier im Vergleich zum BSG am aussagekräftigsten)? Wir alle wissen, dass Silent Inflammations (stille Entzündungen) nicht umsonst als die „heimlichen Killer“ bezeichnet werden. Fast jede Krankheit beginnt mit einer Entzündung. Es zeigt sich etwas, was eventuell schon lange vor sich hin gebrodelt hat.

Insbesondere in den letzten Wochen werde ich in diesem Zusammenhang vermehrt mit Herzmuskelentzündungen konfrontiert. Hier können virale und bakterielle Erkrankungen die Ursache sein. Stress (physisch, psychisch und emotional) erscheint mir als der massivste aller Vitalstoffräuber. Dem hinzu gesellt sich mangelnder Schlaf und mangelhafte Ernährung. Krankheit ist vorprogrammiert.

Wenn es um Prävention geht, taucht immer auch ein großes Wort auf: nämlich die Lebensstiländerung.

Meiner Meinung nach liegt das Geheimnis darin, einfach zu beginnen. Sie werden Ihren Patienten ähnliche Tipps an die Hand geben – hier sind meine Top 4:

- ▶ Morgens und abends bewusst nur fünf Minuten Ruhe-Zeit einplanen (Meditation). Es liest sich zwar simpel, hat jedoch bekanntermaßen eine große Auswirkung.

- ▶ Den Tag mit einem großen Glas warmem Wasser mit Zitrone starten. Das erfreut den Darm. Danach kann auch der geliebte Kaffee getrunken werden – er sei jedem gegönnt.
- ▶ Wenn zwischendurch berufliche Anstrengung Einzug erhält, hilft es zu lächeln. Dadurch erhält der Körper das Signal, mit der Glückshormonproduktion zu starten. Der Sympathikus fährt herunter.
- ▶ Eine Ernährung mit entzündungshemmenden Lebensmitteln, angefangen von Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer bis hin zu Gemüsesorten wie Brokkoli und Co., sowie abends ein Stück Zartbitterschokolade erfreut den Serotoninspiegel.

Die Auswirkungen kennen wir alle: Der Schlaf wird ruhiger, das Aufwachen morgens entspannter und der Tag erscheint insgesamt leichter.

Sollten Sie im Patientengespräch dennoch von nächtlichem Aufwachen hören, bitten Sie Ihren Klienten, auf die Uhrzeit zu achten (→ Organuhr!). Aufwachen um 2 Uhr morgens gibt beispielsweise einen Hinweis darauf, dass die Leber Unterstützung bei der Entgiftung benötigt. Auch hier gibt es einfache Hilfsmittel, wie z.B. morgens und abends einen Teelöffel Zeolith in einem Glas Wasser auflösen und trinken oder unterstützend einen Blaubeerenextrakt der wilden Blaubeere einnehmen.

Fazit

Die Erfahrung der letzten Jahrzehnte zeigt:

Chronisch gesund zu werden und zu bleiben ist möglich. Die Verantwortung liegt bei jedem selbst.

In diesem Zusammenhang lautet das Zauberwort „Lebensstiländerung“. Dass es einfach ist, sage ich nicht; es macht jedoch vieles einfacher, wenn das Wunderwerk Körper gesund durch diese momentan starken Zeiten reisen darf.

AKOM

→ Jutta Suffner

Dipl.-Ing. (bio-med.), Heilpraktikerin; über drei Jahrzehnte Erfahrung im internationalen Gesundheitswesen; Brückenbauerin von der Schulmedizin bis zur Informationsmedizin. Ursachensuche anstelle von Symptombekämpfung lautet das Motto bei ihren Beratungen und Therapien. Entwicklerin von Nahrungsergänzungsmitteln.



Kontakt: www.juttasuffner.com

Wo chronische Gesundheit beginnen sollte:

Unser Weltbild muss sich ändern. Wir leben in einer Zeit, in der wir nicht nur Umweltbelastungen, sondern vermehrt physischen, psychischen und emotionalen Belastungen ausgesetzt sind. All dies raubt unserem Körper nicht nur Energie, sondern auch Vitalstoffe. Jedes zugeführte Medikament entzieht auf der anderen Seite ein Vitamin oder einen Mineralstoff. Vitalstoffräuber Nummer 1 ist der Stress, ob bewusst oder unbewusst. Damit wir chronisch gesund werden und bleiben, muss aus meiner Sicht bereits im Kindesalter mit der Gesunderhaltung begonnen werden. Ziel sollte es sein, das Bewusstsein unserer Jüngsten so zu sensibilisieren, dass sie ihren Körper als das Wertvollste annehmen und ihn auf ihrer Lebensreise hegen und pflegen.