FRAGEN

Krämpfe in den Beinen

„Ich habe seit einiger Zeit Krämpfe in beiden Waden. Ich kann deshalb mein Lauftraining kaum noch schmerzfrei absolvieren. Könnte das Magnesiummangel sein? Muss ich mir wegen Thrombose Sorgen machen?“

Wenn die Wadenkrämpfe vorwiegend nachts auftreten und sich bei Bewegung bessern, fehlt meist Magnesium. Zum Ausgleich reicht gesunde Ernährung nicht aus. Man sollte Basenpulver nehmen, die idealerweise Magnesiumcitrat enthalten. Im Gegensatz dazu ist Magnesiumcarbonat schwer aufnehmbar und neutralisiert die Magensäure, wodurch die Mineralstoffverwertung verschlechtert wird. Doch da bei Ihnen die Schmerzen auch beim Laufen auftreten, sollten Sie essentielle Aminosäuren versuchen. Sie liegen richtig, wenn sich die Schmerzen innerhalb weniger Tage legen. Eine Thrombose ist, wenn beide Waden schmerzen, eher auszuschließen.

Völlegefühl nach fetten Speisen

„Nach dem Essen fühle ich mich oft gar nicht wohl. Völlegefühl und ein aufgeblähter Bauch machen mir vor allem nach fetterem Essen zu schaffen.“

Das klingt ganz nach Gallensäuremangel. Dadurch ist die Fettverdauung beeinträchtigt. Hier helfen Kräuterbitter oder besser, da ohne Alkohol, Curcuma. Man kann es als Gewürz verwenden oder, noch effektiver, regelmäßig ein oder zwei Kapseln vor dem Essen einnehmen. Aufgeblähter Bauch kann auch ein Zeichen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein, für Enzymmangel oder gestörtes Darmmilieu etwa durch Darmpilze. Dann wären auf jeden Fall gute Laktobazillen (Darmbakterien) günstig.

Blutverdünnung

„Aufgrund von Vorhofflimmern nehme ich sehr stark blutverdünnende Medikamente, kann ich sie durch Naturstoffe ersetzen?“

Unter Umständen ja, aber nur unter ärztlicher Begleitung. Krillöl, Curcuma und Jiaogulan sind etwa Natursubstanzen, die die Verklebung des Blutes verhindern können, doch wie erfolgreich das gelingt, muss mithilfe des Quick Test durch den Arzt festgestellt werden.
Schwierig ist die Festlegung der Dosierung der Naturstoffe und auch, ob man etwa alle drei braucht oder nur mit einem durchkommt. Ein Vorschlag ist, sechs Wochen lang parallele Einnahme der Blutverdünnungsmittel und der Naturstoffe. Ist der Quick-Wert in Ordnung, kann man mit dem Arzt über eine Reduzierung oder einen Umstieg auf ein leichteres Medikament sprechen. Der Erfolg sollte dann aber wieder nach ein paar Wochen überprüft und laufend kontrolliert werden. Blutverdickung wird gefördert durch Wassermangel, tierische Fette und Omega 6 reiche Öle wie Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sowie Margarine aus solchen Ölen. Lebt man vegetarisch, sollte man an zusätzliche Versorgung mit essentiellen Aminosäuren denken. Das ist auch wichtig, wenn die Herzenergie eingeschränkt ist und man sich schwach fühlt. In diesem Fall ist auch Coenzym Q10 im Blut zu überprüfen bzw. extra einzunehmen.

Colitis Ulcerosa

„Meine Mutter hat immer wieder Collagen-Colitis-Schübe und ist schon stark abgemagert. Wissen Sie Rat?“

Bei Darmentzündungen bewähren sich gute Laktobazillen. Man erkennt sie daran, dass die Anzahl lebender Keime 5 Milliarden pro Kapsel und mehr beträgt. Sie sollten gekühlt aufbewahrt werden und nicht älter als etwa acht Monate sein. Ergänzend empfiehlt sich Baobab, ein afrikanisches Fruchtpulver, das bei Reizdarm entzündungshemmend wirkt und Durchfälle günstig beeinflusst.

AN NATUREXPERTEN

>
Sie haben Fragen zur Wirkung von Natursubstanzen? Schreiben Sie uns! Oder holen Sie sich Rat unter
www.naturundtherapie.at.

Sofern es vertragen wird, ist auch Krillöl gut gegen Entzündungen. Aufbauend wirken vor allem auch essentielle Aminosäuren.

Depression in Krisenzeiten

„Mein Sohn scheint mir in letzter Zeit aufgrund von familiären Problemen depressiv und niedergeschlagen zu sein. Gibt es eine kleine Unterstützung aus der Natur bis er seine Probleme wieder im Griff hat?"

Krillöl und Rhodiola sind Beispiele dafür, dass man mit Natursubstanzen den Serotonin- und Dopaminspiegel positiv beeinflussen kann und man sich dadurch rasch besser fühlt. Diese Botenstoffe sind verantwortlich für Wohlgefühl und Antrieb. Bei Depressionen und Niedergeschlagenheit sind sie häufig reduziert. Auch ein Grund, warum manche Erleichterung in Alkohol oder Schokolade suchen, die ebenso anregend auf die Botenstoffe wirken. Rhodiola hat zusätzlich den Vorteil der Stressreduktion. Es ist ein sogenanntes Adaptogen, es erleichtert die Stressanpassung. Adaptogene sind in Krisensituationen neben den Botenstoff aktivierenden Substanzen sehr hilfreich. Dazu zählen weiters Extrakte von Jiaogulan (das Kraut der Unsterblichkeit), Cordyceps (ein tibetischer Heilpilz), Yams (eine Gemüseknolle) und Cissus (ein ayurvedisches Kraut). Jedes hat natürlich auch noch spezielle Wirkungen. So sind Jiaogulan und Cordyceps so wie Ginseng typische Qi-Tonika. Sie schenken Energie, die man zur Bewältigung in Krisenzeiten gut brauchen kann. Jiaogulan gleicht außerdem Nerven und Blutdruck aus. Yams und Cissus reduzieren das Stresshormon Cortisol. Yams wirkt ausgleichend bei Erschöpfung.

Regelbeschwerden

„Schon als junges Mädchen hatte ich Regelprobleme. Jetzt sind die Schmerzen oft sehr stark und die Blutungen extrem. Ich fühle mich danach sehr erschöpft und müde. Gibt es da Hilfe?"

Pflanzenhormone wirken sich insgesamt sehr günstig auf den Zyklus und alle damit zusammenhängende Probleme aus. Rotklee und Yams sind hier am effektivsten. Worauf man besser reagiert, ist unterschiedlich. Mitunter ist auch eine Mischung von beiden zu empfehlen. Bei Regelschmerzen wirkt Krillöl oft Wunder. Diese Omega 3 Spender helfen nachweislich auch bei allen Symptomen des prämenstruellen Syndroms. Sollte es aufgrund der starken Blutungen zu Eisenmangel gekommen sein, worauf die Müdigkeit hindeutet, dann empfehlen wir Eisen-Chelat, eine genauso effektive wie unbedenkliche und nebenwirkungsfreie Eisenquelle.

Multiple Sklerose

„Wissen Sie Rat bei Multipler Sklerose? Sie kommt in Schüben, wobei es mir momentan recht gut geht. Ich würde aber gern meine Gesamtkonstitution verbessern."

Wir haben mit einer 3-er-Kombination von Natursubstanzen wirklich verblüffend gute Erfahrungen bei Multipler Sklerose machen dürfen. Und zwar mit Krillöl, MSM und kolloidalem Silizium. Warum das so ist, könnte der Artikel „Immer müde" in diesem Heft erläutern, wo es auch um die Zellatmung und die Verbesserung des Zellstoffwechsels mit diesen Natursubstanzen geht. Damit wird die Gesamtkonstitution enorm verbessert. Speziell gute Erfahrungen machten wir auch bezüglich Mobilität und bei Inkontinenz in Zusammenhang mit Multipler Sklerose.