

ist infektanfällig, reagiert plötzlich allergisch und, und, und. Das könnten Hinweise darauf sein, dass die Fähigkeit Ihres Körpers zur Selbstregulation gestört ist. Schlussendlich sind wir alle so vielen Einflüssen von außen ausgesetzt und bringen dann auch noch unsere eigenen körperlichen Schwachpunkte mit, dass das Fass eben irgendwann überläuft. Und was dann hilft, ist: den Hahn aufzudrehen.

## Die Mutter aller Therapien

Wenn Sie bereits unter einer Erkrankung leiden und auf die Einnahme von Medikamenten angewiesen sind, dann tut es Ihnen womöglich gut, Ihre Ausscheidungsorgane immer wieder mal kurmäßig zu unterstützen. Gerade mit zunehmendem Alter tauchen häufig mehrere behandlungsbedürftige Erkrankungen auf, die mit der regelmäßigen Einnahme von Arzneimitteln verbunden sind. Fünf bis zehn verschiedene Medikamente sind hier keine Seltenheit. Die meisten von mir vorgestellten Pflanzenanwendungen und Kuren können auch bei der Einnahme von Medikamenten durchgeführt werden. Zu den Einschränkungen erfahren Sie mehr unter „Wann nicht?“ auf Seite 109.

In der naturheilkundlichen Praxis wird die Therapie chronischer Erkrankungen häufig mit einer Frühjahrs- oder Entschlackungskur eingeleitet. Auf die Frage nach den drei wichtigsten Therapieverfahren soll der Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp geantwortet haben: „Erstens Entgiftung, zweitens Entgiftung und drittens Entgiftung.“ Und ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn du einen Tiger im Haus hast, öffne zuerst alle Fenster und Türen – vielleicht geht er dann von alleine.“ Diese Erkrankungen sprechen besonders gut auf eine solche Kur an:

- Rheumatische Erkrankungen (Arthrosen, Polyarthritis u. a.)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (zum Beispiel muskuläre Verspannungen)
- Schmerzkrankungen (zum Beispiel Kopfschmerzen)
- Chronische Hauterkrankungen (Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis)
- Störungen des Immunsystems (Abwehrschwäche, Allergien, Autoimmunerkrankungen)
- Erhöhte Blutfette (Hyperlipidämie)
- Leicht erhöhter Blutdruck
- Hormonelle Störungen (Zyklusstörungen, Wechseljahresbeschwerden)

# Die Grundlage: der Stoffwechsel

*Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Dabei werden lebensnotwendige Nährstoffe und Sauerstoff in die Zelle hinein- und Abfallprodukte aus der Zelle heraustransportiert und durch chemische Umwandlung wird Energie gewonnen.*

Alle mit dem Blut zugeführten Nährstoffe werden mithilfe verschiedenster Enzyme und Hormone in den Zellen ab- und umgebaut. Dabei anfallende Stoffwechselendprodukte werden durch die Ausscheidungsorgane ausgeschieden. Gesteuert wird der Stoffwechsel durch das Hormon- und Nervensystem.

Nach der Nahrungsaufnahme übernehmen die Verdauungsorgane das Zerlegen und Aufbereiten der Nährstoffe zur Aufnahme im Darm. Von dort gelangen sie in den Blutkreislauf und werden im gesamten Körper verteilt. Als eigentlicher „Stoffwechsel“ wird der Stoffaustausch in den Körperzellen bezeichnet. Im Laufe der Evolution hat der menschliche Organismus ein hochkomplexes System entwickelt, das es ermöglicht, toxische und potenziell schädliche Substanzen sicher und zuverlässig loszuwerden. Dieser Vorgang verläuft in drei Phasen: Aktivierung, Konjugation und Eliminierung.

Hierbei handelt es sich vereinfacht gesagt um verschiedene Schritte, die das Ziel haben, Stoffwechselendprodukte und andere schädliche Substanzen in eine Form zu bringen, in der sie ausgeschieden werden können, und Schädigungen zu vermeiden. Hierfür sind verschiedene Enzyme und körpereigene Antioxidanzien an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten aktiv. So gibt es zum Beispiel im Gewebe von Leber und Darm Transportproteine (sogenannte ABC-Transporter), die den Übertritt von Stoffwechselendprodukten aus der Zelle in den extrazellulären Raum (Seite 30) ermöglichen.

Eine Stoffwechselstörung liegt vor, wenn die Verwertung einzelner Nährstoffe nicht richtig funktioniert und die Substanz nicht dort ankommt, wo sie gebraucht wird, oder es Probleme bei der Umwandlung von Stoffen gibt.

*Stoffwechsel ist die Grundlage allen Lebens und findet permanent statt.*



*Auch in Pflanzen gibt es ein Gefäßsystem für den Transport von Wasser und Nährstoffen.*



Wir Menschen verbrauchen unterschiedlich viel Energie zum Erhalt unserer Körperfunktionen. Das ist wahrscheinlich genetisch bedingt. Es gibt Menschen, die in Ruhe mehr Energie verbrauchen, also einen höheren Grundumsatz haben, als andere. Der Grundumsatz schwankt von Mensch zu Mensch sehr stark: In über 1000 Messungen haben Experten festgestellt, dass manche Menschen nur 800 und andere 4700 Kilokalorien pro Tag verbrauchen.

## Erste Station des Stoffwechsels: der Verdauungstrakt

Da ein wohlfunktionierender Stoffwechsel für die Erhaltung unserer Gesundheit elementar wichtig ist, spielt die Unterstützung der einzelnen Stoffwechselschritte eine wichtige Rolle – ganz unabhängig vom individuellen Grundumsatz.

Der reibungslose Ablauf der Zerlegung und Aufnahme der verschiedenen Nährstoffe im Verdauungstrakt ist folglich der erste Schritt, bei dem es häufig schon Probleme gibt. Wenn nicht ausreichend Verdauungssäfte (Speichel, Magensaft, Galle, Bauchspeichel) hergestellt werden, können die zugeführten

### STOFFWECHSEL- ENDPRODUKTE

Sie bleiben am Ende des Stoffwechsels übrig und werden mit dem Schweiß, Kot und Urin ausgeschieden. Zu den Stoffwechselendprodukten gehören Harnsäure, Harnstoff, Salze, Säuren und mehr.

Nährstoffe nicht optimal zur Aufnahme im Dünndarm vorbereitet werden. Auch bei der nächsten Station kann es zu Problemen kommen: Im Darm herrscht oft ein Milieu, das die Aufnahme von Nährstoffen erschweren kann, dieser Zustand kann sogar zu Mangelerscheinungen führen.

Werden Nährstoffe aus dem Darm in die Blutbahn aufgenommen, gelangen sie in die Leber. Je nach Bedarf werden sie dort sofort verwertet, gespeichert, umgewandelt oder abgebaut.

## Transportsystem Blutgefäße

Mit dem Blut werden die Nährstoffe durch das Gefäßsystem zu den einzelnen Zellen transportiert. Das schauen wir uns genauer an: Alle Blutgefäße, also Kapillaren, Venen und Arterien, eines Menschen sind zusammen rund 100 000 Kilometer lang – sie würden fast zweieinhalbmal um die Erde reichen! Gut 70 % davon besteht aus so kleinen Gefäßen, dass wir sie mit bloßem Auge nicht erkennen können. Sie sind schmäler als ein Haar, werden aber dennoch „Haargefäße“ genannt. Die Durchblutung dieser Kapillare wird als Mikrozirkulation bezeichnet und stellt den größten und funktionell bedeutendste Teil der Durchblutung dar. Das aus den Gefäßen austretende Blutplasma versorgt die etwa 80–100 Billionen Zellen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen und ist ein wichtiger Transportweg zur Entsorgung von Stoffwechselendprodukten.

Da das Blut zirkuliert und aus dem gesamten Organismus Stoffwechselendprodukte einsammelt, die dann durch die Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden, kann man hier in einen regelrechten Negativ-Kreislauf geraten, denn das Blut kann nur eine bestimmte Menge an Stoffwechselendprodukten aufnehmen. Am Beispiel der Gicht möchte ich das erläutern.

## Säuren im Blut: Beispiel Gicht

Wenn beispielsweise zu viel Harnsäure anfällt, verändert sich der pH-Wert des Blutes und das Blut droht, sauer zu werden. Das Blut kann nur ganz geringe Schwankungen im pH-Wert tolerieren (7,37–7,45): Schwankungen stören den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff, die Tätigkeit von Enzymen und Hormonen, die Durchlässigkeit der Zellmembrane, die Verteilung von Elektrolyten, die Reizleitung im Nervensystem und die Erregbarkeit von Muskelzellen. Stärkere Abweichungen führen zur Azidose, einem lebensgefährlichen Zustand. Daher verfügt der Körper über Wege, um Säuren loszuwerden oder zu neutralisieren: Zum einen werden über den Urin und den Schweiß, aber auch mit dem Stuhl, Säuren ausgeschieden,