



!!! AKTUELL !!!

Samstag, 19. Oktober 2024

Schloss St. Martin

Kehlbergstraße 35 - 8054 Graz

EINE REISE DURCH DIE MEDIZIN

Wie die Pharmaindustrie
unser Gesundheitssystem
gekapt hat

Univ. Prof. Dr. med.
Andreas Sönnichsen

- ➔ Wenn Medikamente dem Umsatz nützen und dem Patienten schaden
- ➔ Ob, wann und wem Medikamente nützen, ist nicht einfach zu beantworten
- ➔ Ein roter Faden zieht sich durch die Geschichte

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Inhalt

Widerspruchsregister	2
Impressum	2
Brief aus dem Präsidium	2/3

Themenschwerpunkte 35 Jahre WfmTf

Werk für menschenwürdige Therapieformen

Notizen zur Gründung unseres Vereins	4
35-Jahr Jubiläum	5
Pflanzengeschichten DER HEILZIEST	6
Seid mutig und gebärt... ..	8
Heilung finden durch Adaptogene	11
Das Stockholm Syndrom	14
Impfung aus dem Kochtopf ...	16
Kurz gefasst	20

Homöopathie im Alltag Hilfe zur Selbsthilfe

RHUS TOXICODENDRON Vertraue in dein Immunsystem!	23
Der eImpfpass muss weg	24
„Verjüngung“ - Illusion oder wissenschaftliche Realität?	28

WIDER SPRUCHS REGISTER

Wer für sich oder seine minderjährigen Kinder einer Organ- und Gewebentnahme widersprechen möchte, sendet seine Widerspruchserklärung an:

**Gesundheit
Österreich GmbH -
ÖBIG**

**Stubenring 6
A-1010 Wien
Telefon +43 1 51561**

www.goeg.at/de/Widerspruchsregister

IMPRESSUM:

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Werk für menschenwürdige Therapieformen, A-8523 Frauental, Amselweg 12,
Tel. 0 34 62/37 79 - ZVR: 658177698
e-mail: praesident@wfntf.net
Internet: <http://www.wfntf.net/>

Offenlegung/Blattlinie:

Bereitstellung unabhängiger, unzensurierter Informationen zum Schutz der Gesundheit und persönlichen (Therapie-)Freiheit. Es geht uns um eine diskussionswürdige Meinungsvielfalt, daher muss der Inhalt eines Artikels nicht im Detail den Ansichten der Redaktion entsprechen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Bücher, Datenträger usw. wird keine Haftung übernommen.

Raiffeisenbank Lipizzanerheimat,
IBAN: AT68 3848 7000 0211 1482

Verlagsort: Frauental

Liebe Mitglieder und liebe Freunde!

35 Jahre Werk für menschenwürdige Therapieformen! Es ist wirklich kaum zu glauben, dass unser Verein schon im Herbst 1989 gegründet wurde. Warum er gegründet wurde, ist eigentlich so aktuell wie eh und je. Auch schon damals wurden Eltern gezwungen, ihr Kind einer Chemotherapie zu unterziehen, wo die Eltern und die betroffene 14-jährige Patientin diese aber ab einem gewissen Zeitpunkt ablehnten und sich für eine ganzheitliche homöopathische Therapie entschieden haben. Dies wurde der Patientin aber verwehrt und das Jugendamt drohte den Eltern ihnen ihr Kind wegzunehmen. Die Familie beschloss gemeinsam ihrer Tochter eine menschenwürdige Therapie und somit ein menschenwürdiges Leben zu ermöglichen. Bis zu ihrem Tod war dies nur möglich, weil die Eltern mit ihr zusammen das Land verließen.

Beim Begräbnis von Claudia bat deren Vater schließlich Dr. Hans Loibner einen Verein zu gründen, der sich fortan für alle Menschen für deren **Eigenverantwortung, Therapiefreiheit und Menschenwürde** einsetzen würde. So trafen sich Dr. Johann Loibner, die Familie Rabensteiner und Dr. Leo Popp und gründeten unseren Verein – Werk für menschenwürdige Therapieformen. Wir haben für Sie das allererste Protokoll der ersten Sitzung exklusive abgedruckt. (siehe im Blattinneren)
Mittlerweile sind wir bei der 138. Präsidiumssitzung angelangt und wir können mit Stolz zurückblicken auf über 90 Vorträge und Seminare, mit vielen wertvollen Informationen, guten Ratschlägen und vielen kontroversiellen Themen, die



man so sonst nirgends hören konnte. Ganz wichtig waren aber nicht nur die vielseitigen Themen der Vorträge, besonders freut uns immer der Kontakt zu ihnen und die vielen persönlichen Gespräche, die wir mit ihnen führten. Stolz sind wir auch auf unsere Zeitung, deren Layout sich in den 35 Jahren der Zeit angepasst hat und beliebter denn je ist.

Sie halten eine um 4 Seiten stärkere Jubiläumsausgabe in Ihren Händen.

Natürlich hat sich auch das Präsidium immer wieder verändert und ich bedanke mich hiermit bei jedem der 6 Präsidenten und bei jedem Präsidiumsmitglied, das unseren Verein bereichert hat und mit fruchtbaren und immer wieder neuen Ideen beliefert hat. (Mehr zu unserer Vereinsgeschichte können Sie in der Chronik auf unserer Homepage erfahren.) Und so möchte ich mich auch sehr beim aktuellen Präsidium bedanken. Vielen Dank an Mariann, Franziska, Maria, Brigitte, Andreas, Ursula, Gabriele, Wolfgang, Josef und Julia für euer Engagement und euren Einsatz. Denn, dass wir, das Werk für menschenwürdige Therapieformen, durch diese schwierige Zeit der Coronadiktatur führen konnten und auch in dieser Zeit für unsere Mitglieder und Freunde da sein konnten, ist nicht selbstverständlich. Danke dafür!

Ich bin wirklich sehr stolz, Präsidentin dieses Vereins zu sein, und die Beständigkeit und stete Weiterentwicklung spricht sehr für unseren Verein. Vor allem aber auch, dass wir uns trauen einen kritischen Blick, sowohl auf die Gesellschaft als auch auf das Gesundheits- und Medizinsystem, zu werfen. Das werden wir auch weiterhin tun. Und darum freut es mich, Sie hiermit herzlich zu unserem Jubiläums- bzw.

Herbstvortrag einzuladen. Wir freuen uns ganz besonders auf Prof. Dr. Andreas Sönichsen, der mit uns „Eine Reise durch die Medizin“ machen wird. Das Thema „Wie die Pharmaindustrie unser Gesundheitssystem gekapert hat“ verspricht besonders spannend zu werden.

Wir würden uns wirklich sehr über Ihr Kommen freuen und wir würden sehr gerne mit Ihnen auf 35 Jahre Werk für menschenwürdige Therapieformen anstoßen! Sehr herzlich möchte ich mich auch für Ihre Treue und Ihre Mitglieds- und Abo-Beiträge bedanken, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre. All jene, die den Beitrag noch nicht bezahlt haben, können dies auch jetzt noch jederzeit tun. Vielen Dank dafür!

Wichtig ist mir auch noch zu erwähnen, dass die Eckpfeiler unserer Arbeit auch weiterhin **Eigenverantwortung, Therapiefreiheit und die Wahrung der Menschenwürde** sein werden. Das ist wichtiger denn je. Bleiben wir alle gemeinsam wachsam! Darum bitte ich Sie!

So bleibt mir nur noch Ihnen einen wunderschönen Herbst zu wünschen. Ich hoffe auf ein Wiedersehen am 19. Oktober 2024 im Schloss St. Martin!

Mit den allerbesten Wünschen.

Herzlichst
Ihre Elfi Mußbacher



NOTIZEN ZUR GRÜNDUNG UNSERES VEREINS



15. 7. 1989

Um 9 Uhr trafen sich in der Leonhardstraße in Graz, in der Wohnung der Familie Rabensteiner: Karl Rabensteiner, Dr. Leo Popp und Dr. Johann Loibner. Sie erarbeiteten die Statuten zur Vereinsgründung des WfmTf, die zum größten Teil vom Richter Dr. Leo Popp vorbereitet waren.

Es herrschte in den meisten Punkten Einhelligkeit. Gleichzeitig klangen über bestimmte Fragen, etwa die wissenschaftliche Anerkennung der Homöopathie oder das Versorgungsnetz durch homöopathische Ärzte, grundverschiedene Ansichten durch. Die Gespräche wurden heftig geführt, zugleich aber mit großer Bereitschaft zu Verständnis und Zusammenarbeit. Neben zwei heißeren Köpfen versuchte ein dritter mit Erfolg die Arbeit in Sachlichkeit und Gelassenheit zum guten Ende zu bringen.

Die Satzung hatte mit einem gemeinsamen Gebet begonnen. Nachher gab es noch eine herzliche Jause mit einem guten Glas Wein.

Ganz wenigen, sehr vertrauten Freunden, denen wir bald darauf von unserem Vorhaben erzählten, erschienen wir durch unsere Freude und unseren Eifer so, dass wir mit großer Hoffnung und stiller Unbändigkeit dieses Werk beginnen. Es ist der Heiligen

Familie gewidmet und steht unter der besonderen Fürsprache des Hl. Josef!

22. 7. 1989

Dr. Leo Popp teilte am Abend mit, dass die Statuten bei der Behörde eingereicht wurden. In einem Telefongespräch mit dem Vater der verstorbenen Claudia Kranz werden wir in der Richtigkeit und Dringlichkeit unseres Vorhabens bestärkt. Der Vater hatte seine Tochter, die an akuter Leukämie erkrankt war, während einer laufenden Chemotherapie gegen den Willen der Ärzte aus der Klinik herausgenommen. Diese versuchten nun mit Hilfe des Gerichts mit Gewalt die Chemotherapie fortzuführen. Der Vater schilderte mir heute, wie deutlich die Patientin diese Therapieform ablehnte. Selbständig, bewusst, hat sie bis zu ihrem Ende die andere ärztliche Hilfe vorgezogen: pflanzliche Arzneien, Homöopathie, Ernährung und das Gespräch mit jenen Ärzten, zu denen sie Vertrauen hatte. Claudia hat mit ihren 14 Jahren ganz klar erfasst und war fähig zu entscheiden, welche Art der Behandlung für ihr Leben, ihre Person und ihr Wohlbefinden schlecht, welche gut war.

Auch das Gericht, das mit dieser Angelegenheit befasst war, hat dem Vorgehen der Familie Kranz Recht gegeben!

So ist dem Werk für menschenwürdige Therapieformen mit dem mutigen Schritt dieser Familie, dem ungewöhnlichen Eingehen des Richters auf diesen besonderen Fall und unsere ärztliche Unterstützung ein erster Erfolg zuteil geworden. Wir sind dankbar für diesen Beginn!

30. 9. 1989

Heute findet im Schilcherhof in Ligist die Gründungsversammlung statt!

In den letzten Wochen wurde uns klar, dass dieses Werk Schritt für Schritt wachsen muss! Zu hoch scheinen die Ziele, zu erhaben wirken zunächst die Anliegen, um sie so

ohne weiteres zu verwirklichen. Der sehr revolutionäre Charakter, die berechtigten Forderungen, die von den meisten mit Zustimmung bedachte Aussage: „Es muss da etwas geschehen“, die bis her eingegangenen Geldspenden, schließlich das Bangen vor jenen, denen der Name nicht passen wird – dies alles wäre zu viel, von ei-

nem Menschen allein getragen zu werden. Mit Gottes Hilfe und allen, die mittun, sie sind Freunde, hoffen wir, diese Erwartungen zu erfüllen und nicht vom richtigen Weg abzuweichen.

Die handgeschriebenen Notizen sind auf Seite 34 abgebildet!!!

35-Jahr Jubiläum: Unser Verein ist jetzt im besten Alter

Noch nie war dieser so am Puls der Zeit und so notwendig wie heute!

Unser 1989 gegründetes Werk war ein gemeinsames Anliegen von (homöopathischen) Ärzten und Nichtmedizinern. Anlass war damals ein Kind, das nach einer Zwangstherapie verstorben war. Um dieses Thema geht es auch heute noch. Denn inzwischen, nach dem 2022 beschlossenen, willkürlichen Impfzwang, merken immer mehr Menschen, dass es bei der Therapiefreiheit nicht nur einzelne Ausnahmefälle gibt. Wir sehen uns einem System gegenüber, das systematisch entmündigt und versklavt und in erster Linie globalen wirtschaftlichen und politischen Interessen dient. Besonders das Impfen ist ein staatliches Dogma geworden, das nicht hinterfragt werden darf.

Die Menschen können sich gegen die staatliche Bevormundung nur wehren, indem sie sich a) zusammenschließen und b) selber gesundheitliches Know-how und Wissen erwerben. Also ihre Gesundheit nicht an den Staat und die Ärzteschaft delegieren, sondern selbst Eigenverantwortung übernehmen, auch wenn das nicht von heute auf morgen geht. Die Ärzte sollen beraten und behandeln, wir aber sollen (gut informiert) entscheiden. Dazu dienen die Vorträge, die

Seminare, die Newsletter und die Zeitung. Und last but not least die Menschenwürde, die auch Teil unseres etwas sperrigen Vereinsnamens ist. Gerade die wurde in der Coronazeit mit Füßen getreten. In Konflikten und in Krisen zeigt sich halt immer, wie Menschen und Systeme ticken. Unsere Systeme haben die Maske fallen lassen und erwiesen sich als totalitär. Und zwar über alle gesellschaftlichen Bereiche hinweg. Auch die Ethikkommissionen waren für die Katz und bloß politische Erfüllungsgehilfen. Das alles gehört dringend und gründlich aufgearbeitet und darf sich nicht mehr wiederholen.

Darin sehe ich nach wie vor den Auftrag unseres Vereins, Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten sowie positive Beiträge zur Bewusstseinsänderung im Bereich der Gesundheit zu leisten. Die Grundwerte Eigenverantwortung, Therapiefreiheit und Menschenwürde sollten fixe Bestandteile eines neuen Gesundheitssystems sein, denn das alte hat sich aus vielerlei Gründen als untauglich erwiesen. Da wartet noch viel Arbeit auf uns alle – in den nächsten 35 Jahren.

DI. Andreas Kirchmair (Präsident 2000-2008)



Pflanzengeschichten

DER HEILZIEST

BETONICA OFFICINALIS oder auch STACHYS OFFICINALIS

Text: Mag. Pharm. Ursula Gerhold, Fotos: Archiv

Zuerst einmal: Herzlichen Glückwunsch und danke, dass ihr so lange durchgehalten habt!

Ein bisschen fühlt es sich für mich auch nach „wir“ an, ich bin schon sehr, sehr lange mit dabei. Die längste Zeit eher am Rande und passiv, jetzt freut es mich umso mehr, dass ich auf diese Art auch einen kleinen Beitrag leisten kann!

Das Thema, um das es mir heute geht ist naheliegenderweise Beständigkeit und Ausdauer. Ohne diese Kraft kann kein Werk sich über lange Jahre entfalten und Früchte tragen. Und dazu ist mir diese Pflanze in den Sinn gekommen, die noch dazu von Juni bis August auf trockenen, mageren Wiesen wunderschön rosa-magentafarbig blüht. Habt ihr den Namen Heilziest schon

einmal gehört?

Nein? Dann seid ihr keine Ausnahme

In früheren Zeiten war die Betonie nicht nur sehr bekannt, sondern auch eine Universal-Heilpflanze. „Hast du Betonienkraut, dann kann dir kein Unheil geschehen“ – so ähnlich hieß es vor einigen hundert Jahren in den alten Kräuterbüchern.

Dann verschwand das Kraut – wie auch einige andere Heilpflanzen mit so klingenden Namen wie Ehrenpreis – für sehr lange Zeit in der Vergessenheit, um in den letzten Jahren langsam wieder aufzutauchen. Ich habe eine Weile nach einer Erklärung dafür gesucht, nach Gemeinsamkeiten der verschwundenen Pflanzen. Und ich meine, eine plausible Antwort gefunden zu haben.

Alle diese Pflanzen haben **keine starke**



Wirkung gegen ein genau definierbares **Krankheitssymptom**, sondern eine umfassende, systemische, **stärkende Wirkung auf den ganzen Organismus**. Auf unterschiedlichen Wegen harmonisieren sie die Grundregulation des Körpers. Der Heilzest verbessert die interne Kommunikation, auch stofflich begründbar. Aber seine wahre Medizinkraft ist für mich etwas anderes. Er öffnet den Raum zwischen Bauch und Herz, schafft dort eine befreiende Weite. Er macht uns empfänglich für die liebevolle, immer fließende Kraft des Lebendigen, die uns zum Leben stärkt. Die hübsche Blattrosette wächst eng am Boden (stärkt also die Verbindung zur Erde), die jungen Blätter wirken wie zusammengekuschelt (entspanntes soziales Miteinander), daraus entspringen gerade, vierkantige, fast blattlose Stängel mit an der Spitze sehr klar angeordneten rosa Lippenblüten (klare, geordnete Gedanken).

Durch dieses harmonisch starke Oben und Unten entspannt der Ziest den Solarplexus, den gesamten Bauchraum. Er schafft also einen von oben und unten gleichermaßen gestärkten, aber freien Raum in der Mitte, sodass wir uns aus einer starken Mitte heraus, von einem völlig entkrampften Bauchhirn mit

Leichtigkeit gesteuert, angstfrei auf ein prall gefülltes Menschenleben einlassen können. Die Bronchien entkrampfen sich, weil sich das Zwerchfell entspannt und uns nichts mehr den Atem nimmt. Wir lernen wieder tief und sättigend Luft zu holen. Auch das Herz wird nicht mehr von einem ständig verkrampften Zwerchfell in die Enge getrieben und kann in einem guten Rhythmus lebenskräftiges Blut durch den Körper bewegen. Der gesamte Verdauungstrakt kann sich kompetent seiner Arbeit widmen, einschließlich der emotionalen Verdauung, weil sich auch das Mikrobiom tief entspannt und ordnet in diesem geschützten Rahmen. Und unser Gehirn bekommt genug Blut, Sauerstoff und Energie, um auch bei starker Beanspruchung einen klaren Gedanken nach dem anderen fassen zu können!

Mag. Pharm. Ursula Gerhold
www.lebenswerkstaetten.stainz.at

**Es gibt nichts Gutes
außer
man tut es!**

Erich Kästner



Seid mutig und gebärt...

... denn geplatze Traumgeburten tun weh.



Text: Theresa Schneider
Fotos: Archiv

Informiert euch über Familientratch, Hebamme und eigenen Arzt hinaus – und über Landesgrenzen. Denn wusstet ihr, dass selbst medizinische Erkenntnisse historisch und traditionell geprägt werden? Zum Beispiel bekommen Frauen in Österreich nach dem Blasensprung ohne Wehen 24 Stunden Zeit, bis chemisch nachgeholfen wird. In Amerika sind es 48 Stunden. Und wusstet ihr, dass es in Skandinavien und vielen anderen Ländern während der Schwangerschaft gar keine vaginalen Untersuchungen mehr gibt? Kein Wunder, diese Routineuntersuchungen haben sich mittlerweile als unnützlich und sogar riskant herausgestellt. In Österreich, ganz traditionell, sind es aber noch immer die Finger in der Scheide, die der Schwangeren Mutter-Kind-Pass und somit Kinderbetreuungsgeld besorgen.

Manches Wissen ist nur so lange Wissen, bis es widerlegt wird. Doch keiner kennt euren Körper und euer Ungebo-

renes besser als ihr selbst. Das ist unwiderlegbares Wissen – das ist eure Weisheit. Doch um gute Dirigentinnen eurer Schwangerschaft und Geburt zu werden, müsst ihr euch dessen auch selbst bewusst sein. Selbstbewusst ist man nicht, wenn man frei von Ängsten ist, sondern wenn man es wagt durch sie hindurchzublicken. Denn hinter Angst steht oft nur Unwissenheit, die ihr durch Wissen und Weisheit aufdecken und auflösen könnt. Und bis ihr Vertrauen in eure persönliche Weisheit gefunden habt, kann das Wissen anderer euren Ängsten den Halt nehmen. Wertvolle Bücher: Das Bewegte Becken (Blandine Calais-Germain & Nuria Vives Parès), Meisterin der Geburt (Jobina Schenk), Alleinegeburt (Sarah Schmid) ...

Online: www.spinningbabies.com
www.liebeerschafftleben.com
www.die-friedliche-geburt.de
und weitere.

Wusstet ihr, dass euer Steißbein beweglich ist und eurem Becken und somit dem Babykopf 1-2 cm mehr Spielraum gibt? Also liegt nicht drauf – euer Damm wird es euch danken. Und wenn wir schon dabei sind: Dammrisse heilen besser als Dammschnitte. Noch etwas: die Nabelschnur kann kaum abgepresst werden. Jedes 3. Baby hat die Nabelschnur um den Hals gewickelt und wird dennoch mit Sauerstoff vom Mutterkuchen versorgt – es sei denn, jemand schneidet die Nabelschnur vor dem Auspulsen durch. Kopf unten ist

das Wichtigste? Nein, das Kind muss sich perfekt einstellen und ihr könnt mithelfen! Po unten geht aber auch spontan. Übertragen? In anderen Ländern darf ein Kind gerne vier Wochen über den Termin kommen. Andere Länder andere Sitten – und Schwangerschaftsdauern? Wissen verändert sich, also informiert euch beständig über eure Komfortzonen hinaus. Natürlich kann man nicht alle Ungewissheiten beseitigen. Vor manchen Ängsten hilft alles Vorsorgen nichts. Denn – wenn ihr ein Ungeborenes, das dem Standard-Menschen nicht entspricht, ohnehin nicht abtreiben wollt, dann hilft euch auch die Interpretation eines Ultraschallbildes nicht viel mehr als eine geübte tastende Hand. Letzteres beschert eurem Ungeborenen übrigens viel Ohrensausen.

Die gängige Geburtshilfe kann bereichernd und nötig sein, doch sie ist nicht immer gleich geburtshelfend. Der kleine Körper eines Fast-Geborenen wird gerne gerettet. Dabei auf der Strecke bleiben Herz, Ehre und oft Milchfluss der Mutter. Wie würde Geburtshilfe aussehen, wenn sich Geburtshelfer nicht nur für physische Geburtskomplikationen, sondern auch für psychische und emotionale Verletzungen verantworten müssten? Obwohl, hier liegt genau das Problem: Es gibt nur eine Person, die hauptverantwortlich für Kind und eigenen Körper ist, und das ist die Mutter selbst: Nein, du bist nicht der Beine spreizende, auf dem Rücken zappelnde Käfer, der bettelt, ohne allzu großen Schaden der Austreibung zu entkommen. Nein. Du bist eine

Bauchtänzerin, eine Blume, eine voll gebärfähige verantwortungsbewusste Frau – immerhin hast du Monate lang zwei Herzen in dir getragen und so nebenbei ein Leben erschaffen! Man nennt euch ja nicht umsonst Schwangere und nicht Geschwängerte. Aber verantwortungsbewusst zu sein bedeutet auch, dass du mitverantwortlich für dein Geburtserlebnis warst und bist. Und das ist gut so! Freu dich! Dann liegt es auch in deiner Hand (und nicht nur zwischen deinen Beinen), dein Erlebnis das nächste Mal aktiv mitzuformen. Und wenn nicht während der Geburt dann anderswo. Man kann auch ideenschwanger sein. Also trau dich, habe Mut und lass dich nicht entbinden – trag deinen Schatz selbst in die Welt hinaus. GEBÄRE ihn – ob daheim oder im Krankenhaus. Denn das Wunder in dir vertraut dir sein Leben und seine Zukunft an.

Wie? Bleib neugierig, frag nach, sei informiert, schlagfertig, vorbereitet, und gebäre inbrünstig, vollblütig, und ganz du selbst ... denn geplatzte Traumberurten tun weh.

Theresa Schneider

**Ein Tropfen Liebe
ist mehr
als ein Ozean
voller Verstand.**

Blaise Pascal





Vortrag mit

**Univ. Prof. Dr. med.
Andreas Sönnichsen**

*Facharzt für Innere Medizin
und Allgemeinmedizin*

„EINE REISE DURCH DIE MEDIZIN“

Wie die Pharmaindustrie unser Gesundheitssystem gekapert hat

- Arzneimitteltherapie im Spannungsfeld zwischen Evidenz und Pharmalobby.
- Wenn Medikamente dem Umsatz nützen und dem Patienten schaden.
- Realität ist, dass die Studien von den Herstellern durchgeführt und/oder bezahlt werden.
- Der Vortrag zeigt die Probleme der zunehmenden, gewinnorientierten Medikalisierung auf und soll auch Tipps geben, wie man für sich selbst sinnvolle Entscheidungen treffen kann, welche Medikamente oder Impfstoffe man sich verordnen lässt oder lieber nicht.

Samstag Bildungshaus
19. Oktober 2024 Schloss St. Martin
10.00 bis 13.00 Uhr 8054 Graz-Straßgang
Kehlbergstraße 35

Öffentliche Verkehrsmittel: Linie 31, 33, 62

Eintrittspreise: Mitglieder € 18.– Gäste € 25.– Mittagessen möglich
Veranstalter: **Werk für menschenwürdige Therapieformen**, Frauental
Anmeldung erforderlich unter: kassier@wfmtf.net oder
mariabienwald@yahoo.de oder unter 0664/88416696



HEILUNG FINDEN DURCH ADAPTOGENE

WAS SIE SIND UND WIE SIE WIRKEN

Text: Dr. Gabriele Feyerer, Fotos: Archiv

Adaptogene – am häufigsten Heilpflanzen – sind die Anpassungskünstler der Natur. Überall auf dem Planeten wachsen Pflanzen, aber auch Pilze, welche eine besondere Kombination heilender Stoffe aufweisen, die uns widerstandsfähiger gegen Stress und Krankheiten aller Art machen, sei es körperlich oder seelisch.

Sie steigern die Lebensenergie und wirken ausgleichend auf den Organismus. Sie mildern negative Folgen eines Überschusses und wo Mangel vorliegt, fügen sie ihre speziellen Kräfte hinzu. Die Bezeichnung Adaptogen stammt vom lateinischen Verb „adaptare“ für anpassen. Mit pflanzlichen Adaptogenen kann man Körper und Seele wieder in jenes harmonische Gleichgewicht bringen, das traditionelle Medizinsysteme in aller Welt mit Gesundheit gleichsetzen. Es geht nämlich um keinen statischen Zustand, sondern den Prozess eines ständigen Ausgleichs von äußeren und inneren

Stressoren, die unser Leben jeden Tag beeinträchtigen. Das Endziel lautet immer Harmonie, was ein Grundprinzip aller traditionellen Medizinlehren dieser Erde ist.

Stress zählt zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts und er kann auf allen Ebenen des Körpers Schäden anrichten. Allen voran sind hier Entzündungen, primär so genannte Stille Entzündungen („Silent Inflammations“), in aller Munde. Dadurch werden hormonelle und vegetative Regelkreise gestört und eine Vielzahl von „zivilisatorischen“ Erkrankungen angestoßen: Verdauungs- und Herz-Kreislauf-Probleme bis hin zu Krebs und Autoimmunerkrankungen (AIE). Das Nervensystem gerät außer Balance und ebenso die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration lassen nach. Ängste, Depressionen und Burnout sind häufige Folgen. Die gesamte „Homöostase“, sprich alle Körperfunktionen, leiden hier massiv und die natürliche Selbstregulation funk-



tioniert nicht mehr. Hier können Adaptogene nachhaltig und sanft eingreifen, indem sie die negative Dynamik unterbrechen.

Brigitte Hamann spricht in ihrem Buch „Adaptogene“ von intelligenten Superfoods, die „sozusagen den Finger in die Luft halten und prüfen, woher der Wind weht. Dann machen sie sich an die Arbeit und räumen auf. Und zwar ohne ins Extrem zu gehen. Adaptogene lieben die gesunde Mitte“. Adaptogene machen das Beste aus dem, was sie in Körper, in Geist und Seele jeweils vorfinden. Ihr Ziel ist die Ordnung und das Beheben von Ungleichgewichten.

Adaptogene: Elitpflanzen oder kluge Pflanzengemische

Adaptogene sind Wunder der natürlichen Pflanzenintelligenz. Sie erhöhen unsere Toleranzschwelle, sodass Erschöpfung verzögert wird. Sie helfen uns dabei, die eigenen Energiereserven zu bewahren, indem sie uns so in Balance bringen, dass wir unsere Speicher langsam wieder auffüllen können. Dabei funktionieren sie netzwerkartig (synergistisch) in alle Richtungen. Adaptogene tonisieren (stärken), beruhigen oder gleichen aus – immer nach aktueller Lage und Notwendigkeit. Sie sind damit die sinnvollsten „Nahrungsergänzungen“. Beispiele, denen solche Wirkungen zugeschrieben werden, sind etwa Ginseng, Süßholz, Moringa (Noni), Tulsi (heiliges Basilikum), Schisandra, Maca, die Rosenwurz (Rhodiola), Mumijo (Shilajit) oder Ashwagandha (Schlafbeere), ja sogar Brennesseln, aber genauso

Heilpilze wie Shiitake, Cordiceps sinensis oder Reishi. Doch ebenso können ausgefeilte Kombinationen von Naturstoffen bzw. Pflanzenteilen insgesamt „adaptogen“ wirken. Man spricht dann meist von Vielstoffarzneien (engl.: Multicompounds) bzw. es handelt sich um ganz spezielle, den Körper aufbauende Teemischungen. Zwei herausragende Beispiele sind hier etwa der tibetische Kräuterkomplex „Padma 28“ oder die aus dem Heilschatz der nordamerikanischen „Indianer“ stammende Pflanzenformel „9 Kräuter-Essenz“. Über beides können Sie sich detailliert in meinen Büchern informieren. „Padma 28“ ist ein hervorragendes Mittel zum Schutz von Herz und Gefäßen sowie zur Infektionsvorbeugung, die „9 Kräuter-Essenz“ ist dafür bekannt, ähnlich umfassende Wirkungen (besonders auf den Magen-Darm-Trakt) zu entfalten. Beide Mittel sind standardisiert und in geprüfter Qualität frei erhältlich (Padma 28 in Österreich als „Padma Circosan“ in Apotheken). Wichtig ist bei allen Adaptogenen, dass man Geduld haben muss, bevor eine Wirkung sichtbar wird, denn es sind nicht einfach „Medikamente“ oder rasch wirkende Allheilmittel. Ein Merkmal von Adaptogenen ist dafür, dass sie länger und umsichtig in der richtigen Dosierung angewendet, keine gefährlichen Nebenwirkungen haben, wie es bei Medikamenten so oft vorkommt. Sogar in der mittelalterlichen Hildegardmedizin war faktisch die Rede von Adaptogenen. Wenn etwa die Klosterfrau über Fenchelmischpulver (als „Sivesan“ mit Fenchel, Galgant, Diptam und Habichtskraut) schrieb: „Sive sa-



na, sive infirma... sei der Mensch nun gesund oder krank, es tut ihm gut“. Ähnliches gilt für das Eberwurz-Mischpulver (mit Eberwurz, Zimt und Bertram). Aus der Sicht Hildegards wäre sogar der Dinkel ein Adaptogen, denn egal, in welcher Form man ihn isst (natürlich bio), macht er uns gesünder. Dinkelgetreide ist ja botanisch gesehen auch nur ein Süßgras.

Adaptogene als starke Helfer für die Zukunft

In Bezug auf Covid und all die Probleme betreffend die neuen „Impfungen“, wird leider wohl nie offiziell untersucht werden, welche heilenden Wirkungen hier Adaptogene aufweisen. Vor allem bei den bekannten, nun als „Long Covid“ bezeichneten Erschöpfungszuständen bzw. dem verleugneten Post-Vac-Syndrom mit Herz- und Gefäßschäden oder allen möglichen Autoimmunstörungen. Natürlich kann man auch als Ungeimpfter diese Erschöpfung und seelische Qualen erleiden – alleine schon durch alles, was man uns an Häme und Drohungen angetan hat oder was man mit anderen Menschen erleben musste und leider noch immer erlebt. Aber es gibt Hilfe, darum sollte Jeder für sich ausprobieren, was diese pflanzlichen Substanzen bringen. Es ist sehr wichtig, sie zu kennen, denn der Pandemiewahn wird nicht enden und es werden spätestens im Herbst neue Angst- und Panik-Kampagnen auf uns zukommen, denen man mit gentechnischen Spritzen unter Oberhoheit der WHO begeben will. Die Vogelgrippe macht gerade wieder den Anfang. Die Natur hat uns allerdings seit Jahrtausenden immer Auswege aus Krisen angeboten und so

wird es wieder sein. Am Ende ganz ohne hochnäsige Beihilfe eines „Homo sapiens“, der die entsprechende Vernunft und Klugheit auf allen Ebenen längst vermissen lässt. Die grausigen Visionen eines Juval Noah Harari und Konsorten über Transhumanismus (Menschen faktisch als nützliche und lenkbare Roboter mit eingebauten Gehirn-Chips) werden nicht von ungefähr sehr treffend als „Schwarze Loge“ bezeichnet (O-Ton Ulrike Guerot). In weiteren Folgen werde ich Ihnen wichtige Adaptogene näher vorstellen.

Dr. Gabriele Feyerer

Infos und Quellen (Auswahl):

<https://www.youtube.com/watch?v=9V7dza-nICY> (Kurzvideo über Adaptogene)

Gabriele Feyerer: Padma – Die Kraft tibetischer Pflanzenmedizin. Synergia Verlag 2021

Gabriele Feyerer: 9 Kräuter-Essenz. Pflanzenkraft aus dem Schatz indianischer Heilkunst. Jim Humble Verlag 2016

David Winston / Steven Maimes: Adaptogene. Kraft, Ausdauer und Stressabbau mit Heilpflanzen. Kopp Verlag 2019

Brigitte Hamann: Adaptogene. Die Elitepflanzen der Natur. Kopp Verlag 2019

www.padma.at (alle in Ö erhältlichen Kräutermittel)

www.indian-essence.de (Infos und Bezugsquelle für 9 Kräuter-Essenz)



Das Stockholm Syndrom

Wenn man die Wahrheit nicht
sehen kann

Oder: ...nicht sehen will!

Wir wundern uns seit Jahren, warum viele Menschen die Wirklichkeit des Weltgeschehens immer noch nicht erkennen. Und dies ist ja der Grund, warum die Gesellschaft traurigerweise bis dato mehr oder weniger gespalten ist.

Besonders in den letzten Monaten... da inzwischen durch Bekanntwerden der geschwärtzten RKI-Protokolle und durch unzählige Studien weltweit anerkannter Wissenschaftler und Ärzte glasklar auf dem Tisch liegt, dass es nie eine Pandemie, keinen gefährlichen Virus, keine überbelegten Krankenhäuser und keine Übersterblichkeit durch Corona gab, sondern im Gegenteil katastrophale Schäden durch politische Fehl-Anordnungen.

Trotzdem wollen immer noch zu viele unserer Mitmenschen die Fakten nicht wahrhaben und nicht glauben und **zugeben**, wir alle seien tatsächlich und dermaßen einfach angeschwandelt und hinten und vorne betrogen worden.

Wie ist das möglich? Wie blind kann man sein?

Wie sehr kann man weiterhin in Illusionen und in einer Scheinwelt leben? Wie sehr ist ein Ignorieren der Realität weiterhin und so lange aufrecht zu erhalten? Kaum zu erklären, aber wahr: Es ist das sogenannte Stockholm-Syndrom (s. Wiki-

pedia) = Emotionale Verbindung des Opfers mit dem Täter zwecks Überleben in bedrohlicher Situation.

Das psychologische Phänomen gibt es in etlichen Lebenssituationen, wo dieser seelisch-geistige Überlebensmechanismus oft automatisch und unbewusst abläuft.

Einige davon sind z. B.:

- Ein misshandeltes oder missbrauchtes Kind verbindet sich mit dem Täter (meist den Eltern), um geliebt und nicht ausgestoßen zu werden. Es verdrängt seine verletzten Gefühle und idealisiert den Täter, um die Illusion eines Geliebteins aufrecht zu erhalten – denn es ist ja darauf existenziell angewiesen.
- Ein Entführungsoffer verbindet sich mit dem Entführer und baut eine freundliche Verbindung mit ihm auf (damit ihm hoffentlich nichts Schlimmeres geschieht). Eine Geisel entwickelt Verständnis, Sympathie und Zuneigung zum Geiselnehmer und fühlt sich gefühlsmäßig zu ihm hingezogen, ja verteidigt ihn sogar.
- Der politische Wähler wählt immer wieder dieselbe Partei, damit sein Weltbild von der „fürsorglichen“ Politik (...uns gehts doch so gut wie nie...) nicht zusammenbricht und sein scheinbarer Existenzhalt sich nicht in Luft auflöst, was große Lebensängste verursachen oder ihm gar sämtlichen Boden unter den Füßen wegziehen würde.
- Ein Ehepartner stellt den anderen auf einen Sockel und bagatellisiert dessen destruktive Verhaltensweisen, um doch noch... hoffentlich geliebt bzw. um nicht verlassen zu werden. Er passt sich an bis zum Selbstverlust in tiefer innerer Abhängigkeit. All das, damit ein erlittenes Kindheitstrauma nicht wieder-

holt wird.

- Ein Patient kann seinen unethischen, nicht ganzheitlichen Arzt nicht wechseln, da er so viel Vertrauen und Hoffnung in ihn gesetzt hat, durch ihn und seine Kunst (Medikamente/OP) allein geheilt zu werden, ohne selbst etwas tun zu müssen oder eigene Verantwortung zu tragen.

Oder... beim Zahnarzt gibt er seine Mündigkeit ab, ordnet sich ganz unter und stellt keine Fragen, damit ihm möglichst keine Schmerzen zugefügt werden.

Insofern kennen die meisten von uns diese kollektiv verbreitete seltsame Psychoverstrickung auf ganz individuelle Weise. Eigentlich ist es ein kindlicher Geisteszustand, ein Nicht-erwachsen-sein. Ein Schutzverhalten, ein Nicht-selbst-denken und -fühlen. Genau gesagt kann man es Korruption nennen: Ich verhalte mich so und so, **damit** dies und jenes geschieht oder nicht geschieht.

Die Realität sehen ist daher zu gefährlich: Wirtschafts- oder Banken-Crash? Welt-herrschaft einer kriminellen kleinen Elite? Impfen trotz Wissens der vielen Impfschäden? Schulmedizin als Schuld-Medizin? Frühsexualisierung unserer Kinder aus geheimen Profitgründen? Perverse Pädophilie bei den Oberen? Weltbevölkerungsreduzierung als Ziel des ganzen künstlich installierten Szenarios von angeblichen Pandemien und erfundenen Krankheiten mit den angeblich alternativen Chemos und mRNA-Impfungen? Etc..

Das soll alles wahr sein? Das wäre ja ...schlimm! Was machen wir denn da?

Nein, das kann einfach nicht sein! Da ist

es doch leichter, weiter zu beschönigen und zu leugnen und die Wahrheitserkennner anzugreifen anstatt der vielköpfigen Medusa mutig oder „mit vollen Hosen“ ins Gesicht zu schauen.

Doch ist dies eine echte, effektive Überlebensstrategie oder nur der verzweifelte Versuch „emotionaler Kinder in erwachsenen Körpern“, irgendwie durchzukommen und heil aus dem Schlamassel herauszukommen?

Wir leben in einer Zeitenwende, ja wir sind mitten drin. Wie schleichend oder plötzlich der Wandel kommt, werden wir sehen. **Mitten im Dunkel taucht aber gerade auch so viel Licht auf! Ja, das Rettende wächst in der Not!**

Doch nur bei denen, die nicht in der konfliktscheuen Positiv-denken-Neurose stecken, sondern die sehenden Auges die Fakten erkennen und gerade daraus ihre **Motivation und Kraft für wahrhaft lebens- und liebes-fördernde Projekte und Kehrtwendungen schöpfen.**

Das sind die Helden unserer Zeit! Das sind die Mitgestalter einer menschenwürdigen besseren Gesellschaft, die Erbauer einer wirklich guten Welt auf **hochethischer Ebene**, durch im besten Sinne spirituelle innere Erkenntnis und ein **entsprechendes Wertesystem.**

Die Wahrheit macht frei – so ist es wirklich.

Ein bildhafter Spruch sagt: Nur auf einer schwarzen Tafel sieht man das weiß Geschriebene! Unsere Seele hat sich nun mal genau diese Zeit ausgesucht. **Schreiben wir kräftig mit... in Weiß!**

Ja, es ist wie im Märchen: **Das Happy-End kommt immer... am Schluss!**

Carmen Wanko
carmen.wanko@gmx.at



Impfung aus dem Kochtopf

Wie Speis und Trank unserem Immunsystem auf die Sprünge helfen

Teil 3: Fitness à la carte – Essen und Bewegung im Einklang

Text: Mag. Sabine Hollomey, Fotos: Archiv

Unsere Immunsystem bedankt sich mit hoher Widerstandskraft, wenn wir es vielseitig fordern. Myriaden von unerlässlichen Viren, Bakterien und Pilzen dienen hierbei als wesentliche Player im Immun-Orchester des Körpers. Nachdem „der Keim nichts, das Milieu alles“⁽¹⁾ ist, gilt: je stärker unsere gesundheitsförderlichen Mitbewohner sind, desto schwächer werden die krankmachenden. Und das Ganze ist in jeder Sekunde im Fluss, *panta rhei*...

Bewegung nimmt in diesem Spiel der Kräfte eine relevante Rolle ein, es triggert das Immunsystem auf mehrerer Ebenen – aber nicht nach dem Motto: ganz viel hilft noch mehr. Denn individuelle Überlastung kann das System rasch zum Kippen bringen, bei – insbesondere jugendlichen – Leistungssportlern, kann ein Infekt sogar innerhalb weniger Minuten Fieber und andere starke Symptome aus-

lösen, was wiederum *vice versa* von einem starken Immunsystem zeugt.

Sport, aber auch körperliche Arbeit verpassen unseren Hormonen den ultimativen Gute-Laune-Schub durch Neurotransmitter und andere, im Körper produzierte Substanzen. Das hat gute Gründe, weil die Menschheit ihr Überleben vorwiegend der Bewegung verdankt. Neurotransmitter schießen aber auch aus anderen Gründen ins Gehirn und wirken als körpereigene Glückshormone. Darüber mehr in der nächsten Ausgabe („Die Psyche isst mit – Hunger, Appetit und das Glück“).

Das Phänomen „Runners high“⁽²⁾ – eine euphorische Stimmung, ein Rausch, vielleicht auch Ekstase z. B. beim Laufen – aber nicht nur dabei. Manche stürzen sich an einem Gummiseil in die Tiefe, manche tanzen Samba, Zumba, Salsa, für andere kann auch eine gemütliche Wanderung in den Bergen zur Glücks-Droge wer-

den. Wen wundert es, dass dabei auch unser Immunsystem erhebliche positive Impulse abbekommt?

Runner's High wird durch Endorphine und körpereigene Endocannabinoide ausgelöst, die kontinuierlich vor, nach und auch während der Belastung von unseren Nervenzellen produziert werden^{3),4)}. Sie nehmen Einfluss auf verschiedene Körperfunktionen, die wiederum andere Neurotransmitter aktivieren. So senken u. a. beide körpereigenen „Drogen“ nachweislich die Schmerzempfindlichkeit, was viele Vorteile hat, mitunter auch den Geburtsvorgang (über-)lebbar macht. Aber kein Vorteil ohne Nachteil: überbordende Euphorie im Sportglück kann auch mal die Wahrnehmung für die eigenen Grenzen trüben. Neurotransmitter und andere endogen hergestellte Substanzen stärken zudem nachweislich das Immunsystem.

Essen und Bewegung im Einklang?

Unzählige Mythen und Glaubenssätze begleiten und verwirren mitunter Sporttreibende: High Protein, Low carb, No fat, Energydrinks, Elektrolytgetränke, Proteinshakes – vor, nach oder während? Oder zur Kilo-Kampfansage nach dem Sport lieber gar nichts essen?

Die entscheidende Frage ist: WER macht WAS, WARUM und WIE LANG? Motive gibt es viele: abnehmen, einfach nur Spaß an der Bewegung haben? Leistungssteigerung in Kraft oder Ausdauer oder beides, und wie viel, bis wann? Geselligkeit mit anderen? Und in welchem Alter und

Trainingszustand befindet man sich? Trainings- und Ernährungswissenschaft sind hier gleichermaßen und gemeinsam gefordert.

Sportler-Essen – mythenfrei

Basisernährung

- Eine kohlenhydratreiche Kost (65 % der Gesamtkalorien) mit verschiedenen Getreidearten, Hülsenfrüchten und Erdäpfeln unterstützt den Muskelstoffwechsel, verbessert durch gut gefüllte Glykogenreserven die Ausdauerleistung und verkürzt die Regenerationszeit nach Belastung.
- Hochwertige Öle sparsam eingesetzt,
- eine überwiegend vegetarische Kost (4-5x/Woche) mit sehr viel Gemüse (400 g/Tag),
- ergänzt durch Milchprodukte und Ei, auch Tofu und ev. Seitan bringen uns bestens über die Runden.
- Zuckerreiches (Süßigkeiten, Kuchen, Getränke!), Würstln und Frittiertes nur als Luxus-Genussmittel einsetzen!

Hobby- und Freizeitsportler

- Bei normaler (Ausdauer-)Bewegung (3-4 Stunden pro Woche mit mittlerer Belastungsintensität, Pulsfrequenz 120-130 Schläge/min) braucht man keinerlei zusätzliche Nährstoffe, eine gute Basiskost vorausgesetzt.
- Unmittelbar nach intensiverem Krafttraining (1-1 ½ Stunden) ist ein zusätzlicher eiweißreicher Snack (z. B. ½ l Buttermilch o. ä. mit 17 g EW) zum Aufbau oder Erhalt der Muskeln sinnvoll. Je nach Alter und



Statur braucht man an trainingsfreien Tagen 50–80 g Protein (0,8–1,0g/kg Normal-Gewicht). Eiweißreiches Essen in zeitlich größerem Abstand zum Training (vorher oder danach) steht dem Muskelaufbau nicht mehr optimal zur Verfügung. Bei Übergewicht zählt das errechnete Normalgewicht, weil sich Protein bei Überernährung in Depotfett anlegt.

- Die letzte größere Mahlzeit sollte mehrere Stunden vor einem Training liegen, wobei besonders fettreiche Mahlzeiten stundenlang die Leistungsfähigkeit hemmen – das gilt auch für die Konzentration bei geistiger Arbeit.
- Nach einer intensiven Trainingseinheit müssen die verbrauchten Nährstoffe (Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Proteine) in den Zellen aufgefüllt werden – früher oder später. Der Nachbrenneffekt (erhöhter Energiebedarf durch den Trainingsreiz) dauert immerhin 24 Stunden. Wer nach einem Training schneller wieder fit sein will (Rehydrierung, hyperkompensatorische Einlagerung der Glykogenreserven sowie Regeneration, auch Neubildung von Muskelfasern etc.), wird die Mahlzeit nach dem Training also besser nicht auslassen. Das Weglassen dieser Mahlzeit kurbelt zwar den Stoffwechsel an, ob es allerdings beim Abnehmen hilfreich ist, hängt von ein paar individuellen Faktoren ab: Was wurde wann vor dem Training gegessen? Welches Training (Kraft/Ausdauer) wurde in welcher Intensität absolviert? Wie schaut das „Nichts Essen“ in der

Tat aus, welche Snacks werden eventuell konsumiert, ohne dass man sie als „Mahlzeit“ wahrnehmen will – ein Glas Wein, Grissini, Kekse oder Lebensmittel direkt vom Kühlschrank in den Mund gesteckt? „Keine Mahlzeit“ ist energetisch oft sehr wohl eine Mahlzeit!

Freizeitsportler mit hohem Trainingseinsatz, Leistungssportler



- Aus vielerlei Gründen (z. B. einem intensiveren Fitnessverständnis, mehr Freizeit, bessere Sportgeräte u. a.) kommen die Trainingsmethoden und Leistungen im Freizeitsport (z. B. Radrennfahren) mitunter an jene des Leistungssports heran. Die Ernährung sowie begleitenden Maßnahmen (Pausen zwischen den Einheiten, Massagen...) dieser Freizeit-Leistungssportler müssten sich nach dem Bedarf im höheren Leistungsniveau orientieren, um langfristig keinen Schaden zu erleiden. Denn bei Überlastung

steigt neben dem Raubbau am Immunsystem auch die Verletzungsfahr durch z. B. mangelhafte Erholung, Versorgung mit Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Mineralstoffen (Muskelkrämpfe u. a.). Zudem ist die Erholungszeit nach Belastung bei ungenügend gefüllten Glykogenspeichern verlängert. Das Essen für Leistungssportler würde hier den Rahmen deutlich sprengen.

Industrielle Sportlernahrung – braucht das jemand? Die klare Antwort vorweg: NEIN. Zumindest nicht im Freizeit- und Fitness-Sport. Die Verführung für viele sportlich Aktive ist dennoch groß, der Bequemlichkeit und den Mythen zu erliegen.

- Das Angebot steuert die Nachfrage – und umgekehrt. Inzwischen quellen die Regale mit Sportlernahrung in Drogeriemärkten über.
- Bei Schweißverlusten unter 1-2 Liter erübrigen sich sämtliche Elektrolytgetränke. Eine normale Ernährung mit genügend Wasser und die großen Speicher an Mineralien im Körper decken alles ab.
- Im Kraftsport hängt vieles von der Intensität und vor allem vom Geschlecht ab. Junge Männer, die rasch zu viel Muskelmasse kommen wollen und sehr hart trainieren sind mit Protein-Ergänzungen noch mehr motiviert und unterstützt. Allerdings herrschen dort Vorstellungen von Bedarfsmengen, die jenseits physiologischer Möglichkeiten zum Muskelaufbau und somit einer gesundheitszutraglichen Dimension liegen. Der limitierende Faktor ist immer das Training

selbst. Eine maßlose Überversorgung mit Protein belastet die Nieren bis hin zur Niereninsuffizienz, was bei Kraftsportlern nicht ganz selten vorkommt. Gesundheitlich außerordentlich bedenklich sind auch Anabolika, die oft als „Verunreinigungen“ im Proteinpulver (vor allem aus dem Internet bezogener Produkte) ungeahnt konsumiert oder auch gezielt eingesetzt werden.

- Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den besten Geschäftsideen der Pharmaindustrie ever. Denn ein vermeintliches Defizit kann immer und überall postuliert und damit Menschen verunsichert werden. Eine Ernährung basierend auf dem, was uns die Natur in Hülle und Fülle bietet, ohne Umweg über die Industrie versorgt uns auf geniale Weise mit allem, was wir für ein gesundes Immunsystem und Leben in Bewegung bis ins hohe Alter brauchen.

Mag. Sabine Hollomey
Ernährungswissenschaftlerin

-
- 1) Claude Bernard bzw. Louis Pasteur
 - 2) <https://www.sportx.ch/de/cp/1006907/running/was-ist-ein-runner-s-high>
 - 3) <https://www.purecaps.net/blog/runners-high> Was passiert dabei im Körper?
 - 4) <https://www.spektrum.de/news/gesunde-botenstoffe-sport-als-mezizin/2092275> Gesunde Botenstoffe - Sport als Medizin





KURZ GEFASST: Zusammenschau wichtiger Meldungen des Science-Blogs www.tkp.at - Folge 9



Höhepunkt der Lüge: Die Pandemie der Ungeimpften (25. Juli 2024)

Nun ist es quasi „amtlich“. Es gab niemals eine Pandemie der Ungeimpften, wie die nun (angeblich) ganz entschwärzten RKI-Files, die ein „Whistleblower“ des Robert Koch-Instituts einer Journalistin weitergab, beweisen. Der Begriff war eine politische Lüge. Es gab nur eine beispiellose Hetze gegen Millionen von Menschen, die sich nicht mit einer experimentellen Genspritze behandeln lassen wollten. Auch der Lockdown für Ungeimpfte war eine politische Idee, um noch mehr Menschen zum Impfen zu treiben! **Hier außerdem ein Link, wo Sie die Zusammenfassung der Files laufend lesen können:**

<https://www.mwgf.org/2024/07/zusammenfassung-der-rki-protokolle/>

RSV-Impfempfehlung für Säuglinge (10. 7. 2024)

Die deutsche STIKO hat eine Empfehlung zur **Prophylaxe** gegen RSV-Infektionen für alle Neugeborenen herausgegeben. Der „nächste große Coup“ der „Impf-Mafia“, kommentiert Allgemeinmediziner Andreas Sönnichsen. Es rollt eine weitere Impfkampagne an, die „sinnlos und nebenwirkungsreich“ sei. Im Visier sind die Kleinsten. Seit Ende Juni empfiehlt das RKI eine Prophylaxe gegen das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) für alle Neugeborenen und Säuglinge. Die präventive Maßnahme soll durch vorbeugendes Spritzen des monoklonalen Antikörpers (!) Nirsevi-

ma (Handelsname Beyfortus®) als Einmaldosis erfolgen. Die Injektion eines Antikörpers hat mit einer „Impfung“ absolut nichts zu tun!

Mehr als 1.000 Mediziner fordern mRNA-Stopp (09. Juli 2024)

Wieder ein lauter Aufschrei der wissenschaftlich-medizinischen Gemeinschaft: Tausende Akademiker verlangen den sofortigen Stopp der mRNA-Technologie! Der „**Hope Accord**“ ging diese Woche online und weist mehr als 1.000 Erstunterzeichner aus. In kürzester Zeit folgten weitere 2.000 Unterschriften, sehr häufig ebenfalls von Akademikern oder von Menschen aus der Gesundheitsbranche. Mittlerweile hat die Erklärung mehr als 26.000 Unterschriften. Es kann überdies jeder unterschreiben, der sich durch mRNA betroffen fühlt!

Dauerhafte Schäden und reduzierte Lebenserwartung als Folge der Corona-mRNA-Präparate (09. Juli 2024)

Eine Reihe von Studien zeigte bereits, dass sich Impf-Spikes dauerhaft in den Körperzellen festsetzen. Sie schädigen unter anderem die Produktion lebensnotwendiger Enzyme. Die Folge ist **Zellalterung** und eine **Reduktion der Lebenserwartung**. Auch die ab der zweiten Dosis auftretenden Antikörper Subtypen IgG4 können eine ganze Reihe von Krankheiten erzeugen. Eine **Studie aus Italien** weist auch statistisch nach, dass die Lebenserwartung von Geimpften um bis zu 37 % verkürzt ist.

Die Forscher stellten fest, dass die mit Covid geimpften Personen nach zwei oder mehr Dosen einen „statistisch signifikanten“ Verlust der Lebenserwartung erlitten. Nach einer detaillierten Analyse der Studie bestätigt die McCullough-Stiftung, dass diejenigen, die zwei Dosen der Impfung erhielten, 37 % ihrer Lebenserwartung verloren haben.

Chronisch kranke Kinder sind das neue Normal (04. Juli 2024)

Seit den 1970er Jahren hat die Anzahl der Impfungen, insbesondere bei Kindern, enorm zugenommen. Mittlerweile wird schon in den ersten Lebenswochen geimpft. In Deutschland und Österreich sind es ab der 6. oder 7. Lebenswoche bereits 7 Impfungen. Die Folge sind vermehrt negative Nebenwirkungen nach der Impfung und wesentlich erhöhte Anfälligkeit gegen Krankheiten, damit dauernd kranke Kinder. Es ist erstaunlich, wie viele Menschen zugeben, dass etwa die **Ursachen von Autismus** ein Rätsel sind, aber nicht bereit sind, sich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, dass Umweltgifte wie Schwermetalle, Pestizide, Chemikalien und Umweltverschmutzung sowie Inhaltsstoffe von Impfstoffen eine Rolle spielen könnten. Wir sehen bei Kindern das Gleiche wie bei Corona: **Massenhaftes Impfen führt nicht zur Reduktion von Krankheit und Tod, sondern vermehrt beides.**

Österreich beschließt große Schul-Digitalisierung (02. Juli 2024)

Schon im kommenden Schuljahr wird es den Schülerschein digital geben – integriert in die ID Austria, ebenso die Schulzeugnisse. Die Überwachungsge-

sellschaft hat besonders die Kinder im Visier. Am Ende der aktuellen Legislaturperiode der ÖVP-Grün-Regierung wird bei der Digitalisierung noch einmal Tempo gemacht. Man hat ein „Digitalisierungspaket für Schulen“ vorgelegt. Dabei wurden der elektronische Schülerschein und das elektronische Zeugnis beschlossen. Eine Wahlmöglichkeit für die Schüler – zwischen analogen oder digitalen Ausweis und Zeugnis – scheint nicht vorgesehen! Der e-Schülerschein wird über die ID Austria ausgegeben. Damit werden junge Menschen besonders früh in die digitale Identität gedrängt. Fünf bestehende Schulgesetze wurden geändert, u. a. betreffend die Verarbeitung und Speicherung von Daten durch die Schule.

Vollbetrieb des digitalen Impfpasses beschlossen (27. Juni 2024)

Der digitale Impfpass wird Realität und hat in Österreich die parlamentarische Hürde genommen – ID Austria bekommt den Impfpass. **Damit erhält das Gesundheitsministerium die Hoheit über alle Impfdaten der Österreicher.** Von der Öffentlichkeit weitgehend unbemerkt, hat das österreichische Parlament (ÖVP, Grüne, SPÖ, NEOS) das so genannte **Gesundheitstelematikgesetz** erneuert. Wesentlicher Teil davon: der „**eImpfpass**“, der digitalisierte, elektronische Impfpass. Die vier Parteien stimmten am Mittwoch im Gesundheitsausschuss für den „Vollbetrieb des elektronischen Impfpasses“. **Abmelden kann man sich von diesem digitalen Pass nicht.** Die Daten gehen ans Gesundheitsministerium, aber auch an die Landesregierungen! Auch das **Epidemiegesetz**



wird (neben anderen Gesetzen) noch abgeändert. Der Staat wird also künftig schneller erfassen können wer seiner Bürger gegen was geimpft ist. Höchst brisant, wenn man weiß, dass erst vor wenigen Jahren Grundrechte an eine bestimmte Spritze geknüpft waren!

Deutschland am Weg zur Gesetzes-Medizin statt auf den Menschen abgestimmte Heilung (21. Juni 2024)

Es ist der **One Health-Ansatz globalistischer Organisationen**, alle Menschen und Tiere über einen Kamm zu scheren und alle der gleichen Behandlung zu unterziehen, egal wie sehr diese möglicherweise schadet. Mit dem „Gesundes-Herz-Gesetz“ will das deutsche Bundesministerium für Gesundheit (BMG) kardiovaskuläre Erkrankungen bekämpfen. Statine, also Cholesterinsenker sind dabei wieder einmal das Mittel der Wahl. Hier sehen wir wieder die Pharmaindustrie am Werk. Vor der Erfindung dieser Medikamentengruppe galt als Cholesterin-Höchstwert 200 plus Lebensalter. Seit es Statine gibt, hat man das Lebensalter gestrichen, um sie verschreiben zu können. Die Nebenwirkungen von Statinen sind Verlust der Libido bis zur Impotenz, Müdigkeit, Schlafstörung und ein erhöhtes Risiko von Herzkrankheiten, das sie laut Pharma senken sollten. Unzählige Schäden durch Statine sind bewiesen, dennoch werden sie zig-Millionen Patienten verschrieben.

WEF fordert Verlegung der Produktion von Nahrungsmitteln in Fabriken (18. Juni 2024)

Das Weltwirtschaftsforum (WEF) ist die Organisation der 1.000 größten Konzerne und der NGOs der Milliardäre. Sie fordert von den Regierungen

„souveräner“ Nationen, die Nahrungsmittelversorgung „neu zu erfinden“. Es sollen Lebensmittel durch Produkte auf Insektenbasis sowie durch in Fabriken gezüchtetes Fleisch und Milch ersetzt werden. Dem WEF zufolge muss traditionelles Fleisch durch „alternative Proteine“ ersetzt werden, um „den Planeten“ vor dem „Klimawandel“ zu retten. Dabei bleibt unerwähnt, dass die immer größer werdenden Windfarmen an der Entstehung höherer Temperaturen mitwirken, nicht die Nutztiere und die Landwirtschaft. Künstliche Intelligenz (KI) könne eingesetzt werden, um Menschen bei der Erstellung von passgenauen Diäten zu helfen. **Ziel des WEF ist das Ersetzen der Landwirtschaft durch industrielle Produktion von Nahrungsmitteln in einigen wenigen Großkonzernen – künstlicher Einheitsbrei statt gesunder Vielfalt. „Lebendige“ und damit wirklich gesunde Nahrung gibt es dann praktisch nicht mehr.**

Dr. Gabriele Feyerer

**Der Kluge lernt
aus allem und von jedem,
der Normale aus
seinen Erfahrungen
und der Dumme
weiß alles besser.**

Sokrates

RHUS TOXICODENDRON

(TOXICODENDRON QUERCIFOLIUM)

Text: Dr. Gerhard Weiland
Fotos: Archiv

Diese Arznei wird aus dem nordamerikanischen Giftsumach hergestellt. In meiner Praxis zählt sie zu der Gruppe von Heilmitteln, die fast täglich zum Einsatz kommen.

Das Hauptkennzeichen von Rhus toxicodendron lautet: **Man braucht Bewegung und Wärme, vor allem warme Duschen.**

Die Beschwerden entstehen meist durch Kälteeinwirkungen und Überanstrengung. Wetterwechsel, Klimaanlagen und Zugluft sind häufige Auslöser.

Folgende Beschwerden sind charakteristisch und sprechen besonders gut an:

- Muskelkater, Muskelschmerzen nach körperlicher Anstrengung mit ziehenden krampfartigen Verspannungen und Schmerzen. Großes Verlangen nach Bewegung, Wärme und Massage. Auch rheumatische Beschwerden mit dem Gefühl von Lahmheit und Taubheit kommen vor.
- Ischias und Rückenschmerzen nach schwerem Heben, durch Erkältung und Anstrengung.
- Im Bett findet man keine Ruhe. Man muss sich wiederholt umdrehen und eine neue Liegeposition suchen.
- Beim Aufstehen fühlt man sich

ganz steif und unbeweglich.

- Längere Bewegungen bessern.
- Erkältungen und grippale Infekte nach Verkühlung und Durchnäsung. Ziehen und Reißen in den Gliedern mit Frösteln, Schnupfen und Halsweh, später Fieber. Hartnäckiger Hustenreiz hinter dem Brustbein.
- Nächtliche Verschlechterung, vor allem ab 01, 02 Uhr. Typisch ist das Aufwachen durch Beschwerden um 01.30 Uhr.
- Der Kranke ist über seinen Zustand sehr beunruhigt und hat wiederholt den Drang, das Bett und auch das Haus zu verlassen
- Fieberblasen und juckende Hautausschläge. Der Juckreiz wird durch warme Duschen gelindert

Dr. August Zöbel sagte einmal den Leitsatz: *Wer rastet, der RHUSTOX-TET.* Man könnte auch sagen: Rhus tox. ist das Gegenteil von Bryonia.

Mit dieser wertvollen Arznei werden Sie viele akute Beschwerden rasch lindern können.

Dr. Gerhard Weiland
www.gerhardweiland.at
www.lebestressfit.com
0316 83 74 23
gerhardweiland@aon.at





VERTRAUE IN DEIN IMMUNSYSTEM!

Text: Carmen Wanko
Fotos: Archiv

Mit allen Mitteln wollen Politiker vor der Wahl, die Pharmaindustrie mit ständig neuen Medikamenten, und viele Mediziner in ihrer täglichen Praxisarbeit, dass wir ihnen und ihrem System vertrauen, anstatt in unser eigenes Immunsystem, diesem angeborenen göttlichen Geschenk. Sie wollen uns weismachen, dass unser Immunsystem sch... schlecht und minderwertig ist und lebenslang, von Geburt an bis zum Tod, auf ihre ständige Hilfe angewiesen ist. Nämlich in Form von Genspritzen, Impfungen und anderen künstlichen und schädlichen Maßnahmen.

Zu diesem Zweck machen Sie uns Angst! Virenanst, Ansteckungsangst, Existenzangst! Todesangst!

Alle, die kein Vertrauen in das **biologische System des Lebens** haben, fallen darauf herein, geben ihr Vertrauen äußere

ren kriminellen Mächten und werden blind abhängig von ihnen.

Seit Jahrtausenden trägt uns jedoch unser geniales Immunsystem durch die Evolutionsentwicklung und **funktioniert unsagbar sinnvoll**, da es immer ums Überleben und den Fortbestand der Menschheit ging und geht. Die Schöpfung war nämlich gut!!

Plötzlich sollen wir dieser ausgeklügelten und intelligenten Schöpfungskonstruktion nicht mehr vertrauen und stattdessen uns in die absolute Kontrolle durch staatliche Instanzen begeben?

Dass es Ursachen für Krankheiten gibt, und dass wir selbst vieles tun können für ein stabiles Immunsystem, wird verschleiert und verschwiegen, ja unterdrückt.

Bei wievielen Krankheiten wird immer noch behauptet, die Ursache sei unbekannt oder es gäbe halt ein paar „Risikofaktoren“ oder erbliche Belastungen!

Eigentlich werden die allermeisten Ursachen glatt weg ignoriert: z. B. bei Diabetes – 2023 alleine in Österreich ca. 800.000 Erkrankte! – von der wir schon lange genau wissen, dass isolierte Kohlenhydrate (auf körperlicher Ebene) sowie „Sträube- und Ekelkonflikte“ (auf der seelischen Ebene) dafür verantwortlich sind. Auch sind etliche Symptome bereits die Reparatur- und Heilungsphase einer Erkrankung (biologische Sonderprogramme, s. Neue Medizin), was aus verständlichen Gründen von der Schul(d)medizin immer noch vehement gelehnt und bekämpft wird.

Sogar die passenden Mikroben produziert der Organismus selbst (Dr. Johann Loibner, Dr. Stefan Lanka, Dr. Gerd Hamer u. a.), um Gewebe zu reparieren.

Wie können wir unser Immunsystem stärken?

Kurz und knapp gesagt: Durch gesunde, natürliche Lebensweise. Punkt.

Dazu gehört eine vitalstoffreiche, lebendige, hauptsächlich vegetarische Ernährung, Bewegung, Entspannung und vor allem die unabdingbare tägliche Seelenhygiene. Vermeidung von Giften und schädlichem Fehlverhalten inklusive. Weitere Hilfe gibt es durch pflanzliche Naturheilmittel, Homöopathie und bei Bedarf Nahrungsergänzungsmittel (z. B. sollte man seinen Vitamin-D-Status prüfen). Zu jedem einzelnen Baustein wäre vieles zu schreiben, Bücher gibt es schon en masse.

Achja, manchmal ist auch ein Blick in die Herkunftsfamilie und Ahnengalerie nötig und wartet auf Aussöhnung und Heilung!

Alle großen Wahrheiten sind ja im Grund

„banal“. Tatsächlich. Für die ganz Ängstlichen unter uns:

Krankheit kann auch ein Training sein auf dem Spielfeld des Lebens, das wussten früher alle Kinderärzte. Sie verändert uns, lässt uns innerlich wachsen. Und dann gibt es noch das Schicksal, wie immer wir es nennen: Ereignisse, durch die wir einfach durchmüssen, als Lebenskorrektur sozusagen. Aber auch da haben wir kein Vertrauen, weil uns die Rück---Bindung (Re---ligio) fehlt. Entweder haben wir sie nie vorgelebt oder kirchlicherseits wieder ausgetrieben bekommen. Doch steht ja zwischen GOTT und uns nichts und niemand anderes, und Christus ist der Zugang.

So war z. B. die hl. Hildegard von Bingen ständig krank – zeit ihres Lebens – und ist dreimal dem Tod von der Schippe gesprungen. Aus diesen vielen Prüfungen heraus hat sie jedoch ihre Heilmittel per Eingebung und Erfahrung gefunden.

Lieben und pflegen wir unser eigenes Immunsystem und vertrauen wir auf den inneren Arzt und seine Heilkraft! Horchen wir, was uns „fehlt“: Selbstliebe oder Vitalstoffe, Ruhe (Vagotonie), Sinnhaftigkeit oder Vertrauen. Heilung ist – manchmal ein Stück, oft ganz – möglich!

PS: In über 25 Jahren Heilpraxis erlebte ich persönlich niemals einen komplizierten Fall. Stets waren die Zusammenhänge, zwar manchmal zunächst versteckt oder verstrickt, aber in der detaillierten Gesamtursachenerforschung, dann im Endeffekt einfach.

Carmen Wanko, Heilpraktikerin



Der elmpfpass muss weg
Persönliche Impfdaten gehören
NICHT in Regierungshände!!!



Der digitale Impfpass ist da und Sie haben ihn schon, ob Sie wollen, oder nicht

Nun hat die österreichische Regierung also noch kurz vor der Sommerpause beschlossen, dass jeder Bürger ab sofort verpflichtet ist, dem Gesundheitsminister und weiteren Behörden seine persönlichen Gesundheitsdaten zu offenbaren ([Nationalratsabgeordnete schicken E-Impfpass in den Vollbetrieb](#)). Mit elmpfpass und daran angeschlossenem zentralen Impfreister sollen ab sofort Impfungen und sogenannte "impfrelevante Informationen" jeder einzelnen Person gesammelt und für Behörden zentral und namentlich abrufbar werden. – Aus datenschutzrechtlicher Sicht ohnehin ein Fiasko.

Doch als Ärztinnen und Ärzte sowie WissenschaftlerInnen fragen wir uns auch: Welchen Sinn könnte ein zentrales Impfreister mit persönlichen Daten aller Geimpften in Regierungshänden haben?

Denn um die Gesundheit der einzelnen Menschen kann es nicht gehen. Für die sind nämlich weder der Gesundheitsminister noch andere Regierungsmitglieder oder Verwaltungsbeamte zuständig. Weil sie nicht in der Lage sind zu beurteilen, welche Behandlung – also auch welche Impfung – für einen individuellen Menschen gerade nützlich

oder eben eher schädlich sein könnte.

Wozu also will die Regierung die nicht anonymisierten Impfdaten sammeln?

Auf der Regierungs-Website kann man die Argumentation rund um die Einführung des elmpfpasses nachlesen. Dieser soll unter anderem dabei helfen

- exakte Impfraten und "potenzielle Impflücken" zu erfassen und
- "den Behörden im Anlassfall ermöglichen, rascher und potenziell gezielter die notwendigen Maßnahmen zu setzen ... (und) gefährdete Bevölkerungsgruppen besser zu schützen und auch besser zu versorgen".
- Ein weiteres Ziel ist die "Einhaltung von Verpflichtungen zur Verfolgung internationaler Eliminations- und Eradikationsziele".

eImpfpass aus gesundheitlicher Sicht unnötig

Impfraten und Impflücken lassen sich aber aus einem anonymisierten Impfreister ableiten und gezielte Impfkampagnen zum Schließen der Impflücken und zur Einhaltung internationaler Ziele können auch auf der Basis anonymisierter Daten gestartet werden.

Aus gesundheitlicher Sicht ist die verpflichtende Teilnahme an einem zentralen Impfreister also nicht notwendig und möglicherweise sogar schädlich. Dann nämlich, wenn Menschen dazu gedrängt oder gezwungen werden, Impfungen über sich ergehen zu lassen, die ihnen nicht nützen, sondern sogar potenziell schaden. Die vielen mittlerweile anerkannten (und die nicht erfassten) Impfschäden aufgrund der Corona-



Impfstoffe sind uns Warnung genug.

Der einzig vorstellbare Sinn dahinter: Kontrolle und Druck

Die Digitalisierung ist zu einem großen Geschäft geworden und nicht alles, was sie bringt, ist auch im Sinne der Menschen, die sie nützen müssen. Genau das gilt für den eImpfpass. Gemeinsam mit dem zentralen Impfregister in Regierungshand ist er die perfekte technische Voraussetzung, um eine Impfpflicht (und weitere Pflichten aller Art) in Zukunft leicht durchsetzen zu können.

Gleichzeitig wird dadurch die medizinische Versorgung entindividualisiert. Und wenn die öffentliche Gesundheit über die Rechte und die Gesundheit des einzelnen Menschen gestellt wird, dann ist große Vorsicht geboten.

Wir fordern daher:

eImpfpass ja – aber nur freiwillig. Die gesetzliche Verpflichtung zur Teilnahme am eImpfpass muss umgehend zurückgenommen werden. Jeder Mensch muss weiterhin selbst entscheiden dürfen, welche medizinische Behandlung er in Anspruch nimmt und welche gesundheitlichen Informationen er dem Staat zur Verfügung stellt.

- Personalisierte Gesundheitsdaten nicht in Regierungshände: Ein digitaler Impfpass darf keinesfalls in die Hände der Regierung gelegt werden. Die Möglichkeiten des Missbrauchs sind zu groß. Stattdessen sollen die Daten (ähnlich wie bei ELGA) unter Achtung des Datenschutzes ausschließlich für Gesundheitsdiensteanbieter und die Patienten selbst zugänglich sein.

- Impfregister nur anonymisiert: Für die Erstellung von Statistiken braucht es keine personalisierten Daten. Wird ein zentrales Impfregister erstellt, dann ausschließlich mit anonymisierten Daten, die keine Rückschlüsse auf Individuen erlauben.

P.S.: Diese Information ging als offener Brief in ähnlicher Form und mit einem Fragenkatalog an die österreichischen Abgeordneten im Parlament und in den Landtagen sowie an die Medien. Den vollständigen offenen Brief können Sie hier nachlesen:

www.gesundheit-oesterreich.at/warum-der-e-impfpass-weg-muss/

Herzliche Grüße
die Wissenschaftliche Initiative
Gesundheit für Österreich

Die Initiative Gesundheit für Österreich
braucht Sie!

Wenn Ihnen ein ehrliches, menschenwürdiges Gesundheitswesen am Herzen liegt, schließen Sie sich bitte unserem Verein als unterstützendes Mitglied an (Jahresbeitrag € 35) und stärken Sie damit unser gemeinsames Ziel: eine empathische, unbestechliche und evidenzbasierte Medizin. Hier geht es zur Registrierung: <https://www.gesundheit-oesterreich.at/vereinsmitglied-werden/>

Die Wissenschaftliche Initiative Gesundheit für Österreich ist unabhängig von Parteipolitik sowie Industrieinteressen und steht für empathische, unbestechliche wissenschaftsbasierte Medizin.

Gesundheit für Österreich
www.gesundheit-oesterreich.at



„Verjüngung“

Illusion oder wissenschaftliche Realität?

Text: Dr. Walter Surböck, Fotos: Archiv

Den Traum der „Verjüngung“ träumen wir Menschen wahrscheinlich schon seit Jahrtausenden.

Aus dem negativen Erlebnis zweier junger Kollegen, die im Rahmen der Covid-19-Impfungen schwere kardiovaskuläre Symptome mit Herzschwäche, Blutdruck- und Herzrhythmusstörungen erlitten, entstand auf Basis neuer Erkenntnisse ein optimiertes Therapiekonzept für das Problem des Alterns (Seneszenz) und der mit degenerativen Prozessen verbundenen Erkrankungsbilder einschließlich Tumorerkrankungen sowie dem Post-Covid- und Postvaksin-Syndrom, die **Senolyse und Stammzellaktivierung**.

Die wichtigsten Erkenntnisse daraus sind:

- Das Verstreichen der Zeit, ist für sich allein keine Krankheitsursache. Altern ist ein physiologischer Vorgang. Altsein ist keine Krankheit.
- Der allgegenwärtige Begriff „Alters-

erkrankungen“ wie Gelenkdegeneration, Krebs oder die Demenz, lässt uns diese als das „normale Altern“ erscheinen und eine Rückbildungsmöglichkeit erst gar nicht in Betracht ziehen, da die pharmakologisch dominierte, symptomatische Therapie im Vordergrund steht und eine ursächliche, wirtschaftlich weniger interessante, Therapie als nicht möglich oder zu wenig erforscht dargestellt wird.

- Die Forschungsarbeiten von Dr. Michael Nehls hingegen („Das erschöpfte Gehirn“, „Das indoktrinierte Gehirn“, „Alzheimer ist heilbar“), sowie von Peter Diamandis und Robert Hariri (in „Life Force“ von Antony Robbins über die Möglichkeiten der Stammzellen-Therapie) zeigen, dass Altern nicht zwingend mit fortschreitender Degeneration verknüpft ist und selbst diese „regenerativ“ behandelbar ist. Auch zahlreiche klinische Forschungsarbeiten bestätigen, dass bisher nicht heilbare Erkrankungen wie

idiopathische Lungenfibrose, diabetische Nierenerkrankung und Alzheimer durch Senolytika, wie z. B. der Kombination von Quercetin und Dasatinib „regenerativ“ behandelbar sind.

Was ist nun das Wirkprinzip der Senolyse und Stammzellaktivierung?

Für das Verständnis führen wir uns den normalen Ablauf einer Abwehr- und Reparaturreaktion vor Augen. Sie verläuft in 3 Schritten:

1. Nach Erkennung des Schadens, der durch eine äußere oder innere Ursache entstanden ist, folgt die Aktivierung der Stressreaktion (Sympathikus) und Einleitung der Entzündungsreaktion zur
2. Neutralisation des Schadens durch Bildung eines Antikörpers oder Aktivierung der natürlichen Killerzellen,
3. Elimination der Antigen-Antikörperkomplexe durch Fresszellen (Makrophagen) und Einleiten des natürlichen Zelltodes alter (seneszenten) Zellen durch Aktivierung der regenerativen, parasympathischen Funktionen des vegetativen Nervensystems.

Daraus erkennt man die enorm wichtige Bedeutung von Ruhe- und Regenerationsphasen! Unter Stress erreicht das Immunsystem nie seine volle Eliminationsleistung.

Mit der **Senolyse** wird die Eliminationsphase unterstützt – vergleichbar mit dem Aussortieren fauler Äpfel aus dem Obstlager.

Unter **Seneszenz** versteht man den Alterungsprozess von Zellen durch Verlust ihrer Teilungsfähigkeit durch

zunehmende Verkürzung der Telomere und Verlust der Regenerationsfähigkeit durch Mutationen insbesondere der Reparatur-Gene wie z. B. p53. In Krebszellen ist sehr häufig genau dieser „Reparaturmechanismus“ pathologisch beeinträchtigt, mit der Konsequenz erhöhter Proteinsynthese und gesteigertem Tumorzellwachstum.

Genau hier setzt die **Wirkung der „senolytisch“ wirkenden Naturstoffe** wie Quercetin, Fisetin, Spermidin, Curcumin und des synthetischen Senolytikums, Dasatinib ein. Durch Beeinflussung der Proteinsynthese werden die seneszenten Zellen mit ihren Mutationen eliminiert.

Eine bedeutende, neue Rolle spielt die Senolyse daher in der **Prophylaxe von Tumorrezidiven und Metastasen**. Es konnte in vielen wissenschaftlichen Studien gezeigt werden, dass Tumorzellen nach Chemo- und/oder Strahlentherapie oft nur in einen seneszenten, nicht aber in einen völlig abgestorbenen (apoptotischen) Zustand versetzt werden können. Dies bedeutet, dass senescente Zellen nach diesen Therapien eine persistente Gefahr darstellen können, da sie die krebsauslösenden Mutationen bewahren und zur Tumorprogression beitragen können.

Praktische Durchführung

1. Da die Senolyse nur die 3. Phase der Abwehrreaktion unterstützt, ist vor Beginn auf die Optimierung des Immun- und Detoxifikationssystems durch **Substitution** der erforderlichen Betriebsstoffe wie, essentielle Fett- und Aminosäuren sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine zu achten. Zusätzlich



2. **Aktivierung des Parasympathikus** durch Zwerchfellatmung, Meditation und Vagus-Stimulation, Acetylcholin-Rezeptor Therapie.
3. Orale Zufuhr der **Senolytika** Quercetin-Fisetin-Spermidin-Curcumin und indikationsabhängig auch Dasatinib für 3-5 Tage.
4. **Proteolytische Reinigungsphase** mit Heilfasten, Einläufen, Enzymtherapie für 1 Woche.
5. **Stammzellaktivierung** wenn auch ein Funktionsverlust der Zellen eingetreten ist mit HBOT (hyperbarer Sauerstofftherapie), WIMHOF-Atmung, CSF.

Indikationen:

Alle degenerativen Erkrankungen mit Verlust der Regenerationsfähigkeit der Zellen und Verlust der Zellfunktionen. Arthrosen, Gedächtnisstörung, neurodegenerative Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Rheuma, Krebserkrankung nach Chemotherapie und Bestrahlung.

Zusammenfassung:

Ja! – Die „Verjüngung“ von Zellen ist durch Senolyse und Stammzellstimulation möglich und konnte nach mehrfacher Anwendung hyperbarer Sauerstoff Therapie (HBOT) anhand einer hochsignifikanten Verlängerung der Telomere, als Zeichen der Jugendlichkeit der Zellen, wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Auf Grund der großen Bedeutung der Regenerationskraft der Zellen für die Heilung einer Erkrankung wurde dieser wertvolle therapeutische Baustein in unser ganzheitliches Therapiekonzept als fixer Bestandteil integriert.

Dr. Walter Surböck
 Mariazell

www.gesundheiten.at

Ab Oktober 2024 bieten wir eine Ausbildungsreihe zum „Hilf dir selbst - Therapeut“ an.

Bei Interesse bitte zum Newsletter auf [gesundheiten.at](http://www.gesundheiten.at) anmelden.

**Unsere Verabredung mit dem Leben
 findet im „Jetzt“, in diesem Augenblick statt
 und der Ort wo wir uns treffen ist genau da,
 wo wir uns gerade befinden.**

**Alles was wir haben ist das „Hier“ und das „Jetzt“.
 Das kann aber nur erfahren, wer weiß wer er ist.
 Wer weiß woher er kommt, weiß auch wohin er geht!**

Siddhartha Gautama - Buddha



NACHRUF

In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von Dr. Willibald Neuhold

Ein begnadeter homöopathischer Arzt hat uns verlassen. Unsere erste Begegnung war im HNO-Praktikum während des Medizinstudiums. Schon damals entdeckten wir Gemeinsamkeiten: Die herkömmliche Standardmedizin erlebten wir als befremdend, zu schematisch, zu oberflächlich. Und oberflächlich, das passte so gar nicht zu Willi: Er war ein unaufhaltsamer Sucher und Forscher, wollte immer in die Tiefe gehen, die wahren Ursachen des menschlichen Leidens finden und lösen. Für mich persönlich war er ein langjähriger Wegbegleiter und Vertrauter. Gemeinsam besuchten wir zahlreiche Homöopathiekurse im In- und Ausland und lernten einige herausragende Lehrer der Homöopathie kennen: Loibner, Dorcsi, Geukens, Springer, Vithoulkas, Mangialavori, Sankaran... In unserem größeren Arbeitskreis mit Dr. Gerhard Schild, Dr. Annemarie Kleber, Dr. Reinhard Lasser und Dr. Doris Egger trafen wir uns regelmäßig mindestens 1x monatlich zum intensiven Austausch.

Ab 1991 reiste Willi wiederholt nach Indien zu Dr. Rajan Sankaran, dessen geniale Empfindungsmethode, er uns über Jahre immer näher brachte. Willi Neuhold war ein begeisterter Lehrer. Mit Witz, künstlerischer Virtuosität und auch mit einer messerscharfen Genauigkeit in Differentialdiagnosen faszinierte er uns immer wieder aufs Neue.

Unvergessen bleiben seine internationalen St. Martiner Seminare. Für uns alle waren es echte Höhepunkte – in der Welt der Homöopathie, der Kunst und Musik. Ein deutscher Kollege sagte einmal: Ihr seid wirklich glücklich; Diese schöne Stadt, diese lustigen Menschen, die gegenseitige Wertschätzung – und ihr habt auch noch Willi Neuhold! Ihr seid wirklich zu beneiden!

Ich möchte nur noch hinzufügen: Willi, du hinterlässt eine große Lücke, als Mensch, als Arzt, als Lichtfigur in der Homöopathie.

Gute Reise in eine bessere Welt!
Dr. Gerhard Weiland





Die Dokumentationen unserer Veranstaltungen können Sie in Form von DVD's unter der neben angeführten Adresse oder direkt auf unserer Homepage www.wfmf.net unter dem Menü "Shop" beziehen.

Dr. Walter Surböck: „GESCHENKE der KRISE“

Neue Wege zur Therapie, chronischer Krankheiten inklusive Long Covid und Postvaksin Syndrom

Bert Ehgartner: „Unter die Haut“

Film von Bert Ehgartner über seine internationalen Recherchen im Impfwesen; Preis: € 16,00

Dr. Gernot Träger: „Die Darmflora und ihre Auswirkungen auf unser Immunsystem“

Einblicke in Therapie und Diagnostik und wichtige Aspekte der Ernährung und der Psyche

Dr. Maria Hubmer Mogg und Mag. Dr. Nadja Hubmann: „Zusammen stark in schweren Zeiten“

Bericht über ihren Kampf im Rahmen eines überwältigenden internationalen Schulerschlusses.

Dr. Thomas Mayr

Auswirkungen der Pandemie und deren Maßnahmen auf die Psyche der Menschen.

Dr. Gerhard Weiland

Raus aus der Angst – Geistige Fitness fördert Ihr Wohlbefinden und stärkt Ihr Immunsystem.

Dr. Gerhard Weiland

Starke Abwehrkräfte in Krisenzeiten – Körperliche Fitness fördert Ihr Wohlbefinden und stärkt Ihr Immunsystem.

Doppelvortrag

Dr. Gerhard Weiland/Franziska Loibner: „Coronastress – was nun?“

Alles zum Thema Corona – abseits der gängigen Mainstreammedien.

Und Mag. phil. Ursula Walch: „Geburt als Chance“

Die Lügen in der Geburtshilfe und was wirklich stimmt.

Mag. Dr. rer. nat. Markus Stark MSc: „Alte Gene – neue Krankheiten“

Wie moderner Lebensstil Zivilisationskrankheiten fördert und wie Sie mit gengerechter Verhaltensweise chronisch gesund bleiben.

Robert Franz: „Gesund leben – aber wie?“

Geheimtipps für die optimale Gesundheit der ganzen Familie.

Dr. Ali Reza Emami: „Die Mundhöhle als Schaltzentrale für unsere Gesundheit“

Die Unverträglichkeit von zahnärztlichen Materialien aus ganzheitlicher Sicht.

Dr. Matthias Thöns: „Patient ohne Verfügung“

Das Geschäft mit dem Lebensende.

Dr. Regina Breul/Silvia Matthies: „Hirntod – Organspende“

Fakten, die verschwiegen werden.

Dr. Johann Loibner: „Homöopathie für alle“

Praktische Hilfe im Alltag.

Dr. Frank Jester: „Arginin, OPC und Entsäuerung“

Grundlagen für ein langes, gesundes Leben „Die 9½-Wochen-Kur“ Abnehmen leicht gemacht.

Dr. Alexandra Koller: „Vitamin D – Baustein des Lebens“

Warum wir es das Sonnenhormon nennen.

Mag. Gabriele Kuby: „Gender – die verborgene Kulturrevolution und ihre Gefahr für die Familie“

Frühkindliche Sexualisierung – Fluch oder Segen?

Dr. Günther Loewit: „Wieviel Medizin überlebt der Mensch?“

Schattenseiten der modernen Medizin.



Ausweis für Ihren Privatgebrauch

Ausschneiden, falzen und zu Ihren Papieren
(Führerschein, Geldbörse etc.) geben.

Hier nach innen falzen

Ich, _____

erkläre hiermit

für mich

für meine minderjährigen Kinder

_____, geb. am _____

_____, geb. am _____

_____, geb. am _____

Organ- und Gewebeentnahmen
ausdrücklich abzulehnen.

Datum

Unterschrift

WERK FÜR MENSCHENWÜRDIGE THERAPIEFORMEN A-8523 Frauental, Amselweg 12

- Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Verein „Werk für menschenwürdige Therapieformen“ als förderndes Mitglied. Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 35,- jährlich und ist während der Dauer der Mitgliedschaft zu entrichten; ein Austritt ist durch schriftliche Erklärung des Mitgliedes möglich. Ich erhalte die Vereinszeitung und bin berechtigt, zu ermäßigten Preisen an den Veranstaltungen des Vereins teilzunehmen.
- Ich interessiere mich für die Arbeit des Vereins und möchte die vierteljährlich erscheinende Vereinszeitung zum Abonnementpreis von jährlich € 20,- beziehen.

Name: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____ Telefon: _____

Ort, Datum

Unterschrift

Ich wurde auf den Verein durch Hrn./Fr. _____
aufmerksam gemacht.



WIDERSPRUCH GEGEN ORGAN- UND GEWEBEENTNAHMEN

WERK FÜR MENSCHENWÜRDIGE THERAPIEFORMEN
A-8523 Frauental, Amselweg 12 • www.wfntf.net



**WERK FÜR
MENSCHENWÜRDIGE
THERAPIEFORMEN**

Amselweg 12
A-8523 Frauental