

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

04
2018

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Wie wird Wasser zum Lebens-Mittel?

Wasser und Ernährung

Gesund mit Haut und Haaren

Haut und Haare

hoT zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe

Sportmedizin





hoT statt Doping

Sportmedizin | Zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe durch biologische Aufwertung der Ernährung im Spitzensport



Foto: Pixabay.com

Peter-Hansen Volkmann

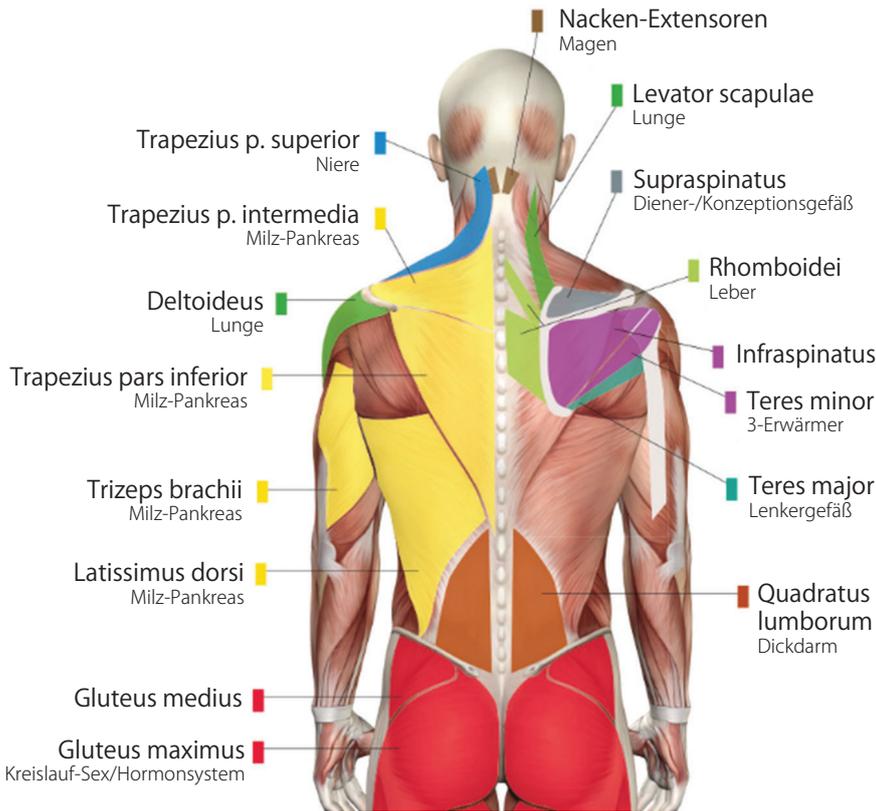
Das Ziel dieses Artikels besteht darin, die physiologischen Kenntnisse über grundlegende Zusammenhänge von Ernährung, muskulärer Funktion und mentaler Leistungsfähigkeit im Zusammenhang mit gezielter biologischer Aufwertung der Nahrung für Sportler und ihre Betreuer zu erläutern.

Einführung

Die hoT¹ – die hypoallergene orthomolekulare Therapie – ist eine Fortentwicklung der Ideen von Linus Pauling, dem zweifachen Nobelpreisträger, Entdecker und Begründer der Orthomolekularen Medizin – OM. „Ich suche gezielt nach Publikationen, deren Resultate mir Kopfzerbrechen machen!“, war ein Antrieb seiner Forschungen – wie auch meiner ganzheitlichen Fortbildungen.

Durch die Verknüpfung der OM mit den Erkenntnissen des amerikanischen Chiropraktikers Dr. George Goodheart, die zur Entwicklung der Applied Kinesiology – AK – als komplexes Diagnose- und Therapieverfahren führte, verfügen wir heute über innovative Möglichkeiten zur Leistungssteigerung unserer Sportler. – Primum nihil nocere!

¹ Siehe „Darm gesund – Mensch gesund! Ganz einfach!“ 2017, P.-H. Volkmann, VBN-Verlag Lübeck

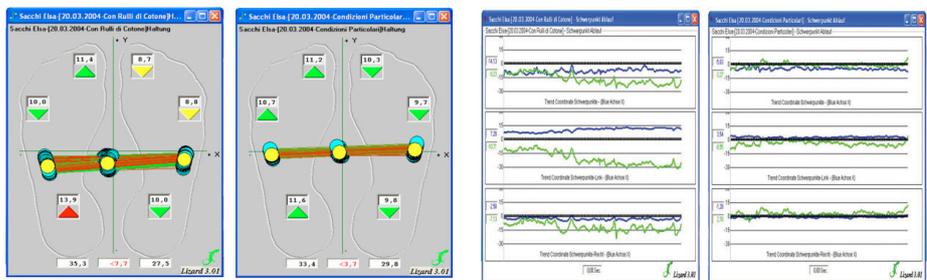


Schleimhäute in Dünn- und Dickdarm, um im Rektum³ reflektorisch noch die dorsale Oberschenkelmuskulatur funktionell zu stören. Krämpfe oder Muskelrisse der ischiocruralen Muskulatur sind resultierende Komplikationen im Leistungssport.

Das Duodenum steuert im Zusammenspiel von Magen, Leber, Gallenwegen und Bauchspeicheldrüse die Verdauung hormonell. – E-Stoffe aus Energydrinks, Powerriegeln, Schokolade usw. stören durch Schleimhautreizungen dieses sensible Zusammenspiel.

Lecithin und Polysorbat – oft als Emulgatoren in Backwaren, Schokoladen, Süßigkeiten usw. eingesetzt – stellen ihrer Funktion nach Emulgatoren und Tenside dar, die Grenzflächen auflösen. Wenn das im Kontakt mit dem Mucus im Gastrointestinaltrakt passiert, entsteht zeitnah ein Leaky Gut und pathogene Fremdstoffe aus dem Darmlumen dringen über die Submucosa in den Pfortaderkreislauf. Die Entgiftungskapazität der Leber wird danach, ebenso wie die Ausscheidungskapazität der Nieren, überlastet. Auf diesem Wege kann sich eine Silent Inflammation entwickeln, die sich u.U. zunächst dezent an Hämorrhoiden, Varizen oder Bindegewebschwäche, aber auch z.B. an einem unsicheren, gestörten Einbein-Stand zeigt.

1 Muskel-Meridian-Organ-Beziehungen zur oralen Schmerzlöschung mit der hoT



2 Podometrische Untersuchung im freien Stand unter oraler hoT-Testung

Dass sich beispielsweise ein chronisch gereizter Magen von der HWS über den Schultergürtel, am Rücken, an der Lendenwirbelsäule und auch bis in das Hormonsystem z.B. an den Gluteen hemmend auswirken kann, zeigt der nebenstehende Text eines Plakates zur orthomolekularen Schmerzlöschung². Basis sind die

Kenntnisse aus der Applied Kinesiology – AK – mit ihren Muskel-Meridian-Organ-Zusammenhängen sowie die Verknüpfungen zur hoT und oralen Schmerzlöschung.

Leider haben wir heute meist vergessen, dass der Darm im Zentrum von Gesundheit und Krankheit steht! – Fast Food kommt durch den Mund in den Körper, irritiert den Magen, verursacht Reflux, reizt durch seine E-Stoffchemikalien die

Gang- und Standunsicherheit – muskuläre Dysbalance als Handicap in vielen Sportarten

Skispringen, Eislauf, Biathlon, aber auch Triathlon oder Tennis reüssieren durch festen, ausgeglichenen Stand und absolute Körperbeherrschung. – Wer zuckt, hat schon verloren!

Der in Abbildung 2 dargestellte Test zeigt eine podologische Untersuchung mit Prof. Sergio Zanfrini aus der Universität Perugia im Rahmen des AK-Kongresses Rom 2004 an einer jungen, leicht untergewichtigen Dame.

² Plakat Muskel-Meridian-Organ zur Schmerzlöschung mit der hoT (siehe Farbtabelle), VBN-Verlag Lübeck

³ 4Vag als Vaginalzäpfchen löst, anal gegeben, auch bei Männern diese Muskelprobleme meistens elegant

Wandlung	Meridian/Organ	Uhrzeit	Muskeln	Präparate der hoT zur spontanen Schmerzlöschung und Therapie	Zähne
Holz (木)	Leber	1-3	Pectoralis major sternalis, Rhomboidei	Vit. AE + Lycopin, Vit. B-Komplex plus, 3-SymBiose plus, Schwarzkümmelöl, ADEK, Magnesium-Calcium, Mineral plus, Spurenelemente, Zink, Selen plus Acerola Vit. C, Kalium spe, 3-SymBiose, Lachsöl, Enzyme, Cholagoga wie Ceres Taraxacum Ø	13, 23
Metall (金)	Lunge	3-5	Deltoides, Coracobrachialis, Levator scapulae, Serratus anterior, Subclavius	Vit. AE + Lycopin, Acerola Zink, 3-SymBiose plus, Vit. B-Komplex plus, Q10 plus Vit. C, Wasser	15, 25, 37, 42
Metall (金)	Dickdarm	5-7	Tensor Fasciae latae, Quadratus lumborum	3-SymBiose plus, Enzyme, Kalium spe, Eisen plus Acerola Vit. C, 4Vag, ADEK, Vit. AE + Lycopin, Vit. B-Komplex Plus, Magnesium-Calcium, Mineral plus, Spurenelemente, Zink, 3-SymBiose, Lachsöl, Schwarzkümmelöl	14, 24, 36, 46
			Ischiocrurale: Semitendinosus, Semimembranosus Organbezug: Rektum	4Vag anal, Enzyme, 3-SymBiose plus, 3-SymBiose, Selen plus Acerola Vit. C, Wasser	
Erde (土)	Magen	7-9	Bizeps brachii, Pectoralis major clavicularis, Nacken-Extensoren, Nacken-Flexoren, Scalenii, Sternocleidomastoideus Organbezug: Nasennebenhöhlen	Vit. B-Komplex plus, Enzyme, 3-SymBiose plus, Mineral plus, Acerola Zink, Magnesium-Calcium, Zink, Betain-HCl, 3-SymBiose	17, 27, 35, 45
Erde (土)	Milz-Pankreas	9-11	Trizeps brachii, Trapezius pars intermedia, Trapezius pars inferior, Latissimus dorsi	Enzyme, 3-SymBiose plus, ADEK, Vit. AE + Lycopin, Vit. B-Komplex plus, Magnesium-Calcium, Mineral plus, Spurenelemente, Chrom, Kalium spe, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, 3-SymBiose, Ceres Taraxacum comp. und Ceres Hypericum comp. im Wechsel	16, 26, 34, 44
Feuer (火)	Herz	11-13	Subscapularis	ADEK, Vit. AE + Lycopin, Q10 plus Vit. C, Selen plus Acerola Vit. C, Magnesium-Calcium, Vit. B-Komplex plus, Kalium spe, Spurenelemente, Zink, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, Lipon plus	18, 28
Feuer (火)	Dünndarm	13-15	Quadrizeps femoris, Rectus abdominis, Obliquus abdominis	3-SymBiose plus, Enzyme, Vit. B-Komplex plus, Magnesium-Calcium, Spurenelemente, ADEK, Vit. AE + Lycopin, Chrom, Zink, Kalium spe, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, 3-SymBiose	38, 48
Wasser (水)	Blase	15-17	Tibialis anterior	Acerola Zink, 3-SymBiose plus, 4Vag, Magnesium-Calcium, Kalium spe, Selen plus Acerola Vit. C, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, 3-SymBiose, Polyphenole, homöopathische Niere-Blasenmittel, Wasser	12, 22, 31, 42
Wasser (水)	Niere	17-19	Iliopsoas, Trapezius pars superior - Organbezug: Auge und Ohr	ADEK, Vit. AE + Lycopin, Magnesium, 4Vag, Mineral plus, Vit. B-Komplex plus, Kalium spe, Magnesium-Calcium, Spurenelemente, Zink, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, 3-SymBiose, 3-SymBiose plus, Enzyme, Q10 plus Vit. C, Lipon plus, Wasser	11, 21, 32, 42
Feuer (火)	Kreislauf-Sex/Perikard	19-21	Gastrocnemius, Gracilis, Sartorius, Tibialis posterior, Trizeps surae Nebenniere/Innenmeniskus/Stress Adduktoren, Gluteus maximus/medius/minimus, Piriformis Hormonsystem	Vit. AE + Lycopin, Lipon plus, Vit. B-Komplex plus, NK-Borretschöl, 4Vag, ADEK, Magnesium-Calcium, Mineral plus, Kalium spe, Spurenelemente, Zink, Lachsöl, 3-SymBiose, 3-SymBiose plus, Selen plus Acerola Vit. C, Enzyme, Q10 plus Vit. C, Wasser	18, 28
Feuer (火)	3-Erwärmer	21-23	Infraspinatus Organbezug: Thymus	Spurenelemente, Kalium spe, Vit. AE + Lycopin, Zink, Q10 plus Vit. C, Acerola Zink, Selen plus Acerola Vit. C, Jod, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, 3-SymBiose, 3-SymBiose plus, Enzyme	33, 43
			Teres minor Organbezug: Schilddrüse	Zink, Selen plus Acerola Vit. C, Kalium spe, Q10 plus Vit. C, Vit. AE + Lycopin, Jod, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, 3-SymBiose, 3-SymBiose plus	
Holz (木)	Gallenblase	23-1	Popliteus	ADEK, Vit. AE plus Lycopin, Schwarzkümmelöl, Magnesium, Acerola Zink, Mineral plus, 3-SymBiose, 3-SymBiose plus, Enzyme, Ceres Taraxacum comp. und Ceres Hypericum comp. im Wechsel	
	Lenkergesäß/ Gouverner Parasympathikus-Meridian	hinten median	Teres major - Organbezug: Wirbelsäule	Vit. AE + Lycopin, Vit. B-Komplex plus, Mineral plus, ADEK, Magnesium-Calcium, Kalium spe, Spurenelemente, 3-SymBiose, 3-SymBiose plus	
	Diener-/Konzeptionsgefäß Sympathikus-Meridian	hinten median	Supraspinatus - Organbezug: Gehirn/Migräne	Vit. AE + Lycopin, Vit. B-Komplex plus, Lipon plus, Spurenelemente, ADEK, Magnesium-Calcium, Mineral plus, Kalium spe, Zink, Lachsöl, Schwarzkümmelöl, 3-SymBiose plus	
	CMD: TMG-Steiß-Interaktion		Temporalis, Pterygoideus lateralis, Buccinator, Ligamentum scarospinale/sacro tuberale/sacroiliacum ant.	Vit. B-Komplex plus, Vit. AE + Lycopin, Zink, Acerola Zink, ADEK hochdosiert, Lipon plus, Q10 plus Vit. C	

1 Muskel-Meridian-Organ-Beziehungen zur oralen Schmerzlöschung mit der hoT (Fettdruck: wichtigste Präparate zur Schmerzlöschung im Meridianbezug)

Links (s. Abbildung 2) sieht man auf die drei Druckpunkte der Fußplatten mit den zugeordneten Belastungen. Farblich die mäßigen – gelb – bzw. starken Überlastungen – rot – codiert als Ausgangsbefund. Der farbige Querbalken mit den drei gelben Punkten zeigt die Körperschwankungen innerhalb einer Minute. Nach schrittweiser oraler Gabe von vier hoT-Präparaten wurde unter Kauen das rechte Diagramm nach ca. 8-10 Minuten registriert. Durch die orale Applikation reduzierte sich die Seitendifferenz – unten in ROT – von zunächst 7,7 kg auf 3,7 kg. Alle Druckpunkte liegen jetzt in der Norm. Rechts sehen wir analog die Messungen über die Zeit als Longitudinale, wobei die Schwankungen sich im Abschlussdiagramm rechts der fetten schwarzen Ideallinie relativ gut angenähert haben.

Mit E-Stoffen oder der Weichmacher-Chemie aus PET-Flaschen kann die Unsicherheit schnell reaktiviert werden!

Wolfsburger Sportstudie⁴ der Damen vom Platz 6 der Bundesliga

Als der junge Physiotherapeut mit zwei voroperierten, verletzten, schmerzgeplagten OP-pflichtigen Sportlerinnen auf mich zukam, überraschte mich dies zunächst. Dass Volkswagen eine Behandlung sowie die verordneten Produkte nicht bezahlen konnte, kenne ich von anderen namhaften Vereinen. Dass Andreas Koch angesichts seiner geringen Berufserfahrung schon nach Möglichkeiten zur Erweiterung seiner Arbeit suchte, war seiner professionellen Neugier geschuldet.

Orthomolekulare Schmerzlösung – Wie soll das gehen?

Die Ruheschmerzen der Stürmerin lagen im mehrfach voroperierten rechten Oberschenkel, der jetzt wieder einen Fasziensriss mit Muskelfaserriss haben sollte. „Mit MRT nachgewiesen!“ – aber nicht so recht palpabel nach Vor-OPs.

Die Torhüterin wies am rechten Handgelenk ein Diskusproblem auf, „das unbedingt operiert werden muss!“ Sie erhielt wegen der starken Schmerzen innerhalb weniger Tage einen festen OP-Termin für den Einriss des triangulären fibrocartilaginären Komplexes (TFCC). Diese orthopädische Diagnose hatte ich zwar noch nie gehört ... aber der Kreativität bestimmter Fachgruppen hinsichtlich ihrer Diagnosen für operative Lösungen sind ja kaum Grenzen gesetzt.

Nach dem einführenden Gespräch behandelte ich die beiden Damen jeweils ca. 15-20 Minuten in Anwesenheit von Herrn Koch

- ▶ durch orale Schmerzlösung mit 3-5 verschiedenen hoT-Orthomolekularia bis zur völligen Schmerzfreiheit sowie
- ▶ anschließend, zur Sicherung des Therapieerfolges, mit der

von mir seit fast 30 Jahren praktizierten Potenzierten Eigenbluttherapie – PEB – mit Homöopathika für die Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren an Akupunkturpunkten frontal und dorsal zum Meridianausgleich.

Danach waren beide Damen völlig schmerzfrei und voll belastbar. Die Torhüterin hob daraufhin mit der kranken Hand problemlos meine ca. 80-kg-Liege einseitig hoch! Die Stürmerin konnte mit ihrem zuvor hochschmerzhaften Quadrizeps, einem Dünndarmmuskel, im Einbein-Stand locker bei 65 kg Körpergewicht freihändig ihr Knie schmerzfrei um ca. 120 Grad beugen und strecken.

Injektionen an Gelenken gibt es in meiner Praxis jedoch fast nie!

hoT-Dosierungsschema für den Spitzensport

Die hoT ist die zuverlässige Basis einer umfassenden Leistungssteigerung OHNE Doping. Dabei werden besonders reine Vitamine, Antioxidanzien, Omega-Fettsäuren und Mineralien in höheren Dosierungen oral zugeführt.

Eine ab dem zweiten Monat obligate, schrittweise angepasste Symbionten-Kombination zur Orthomolekularen Darmsanierung – ODS – fördert sowohl die Entgiftung und Ausleitung als auch die Stressreduktion, die in einem überlasteten Körper durch chronische Darmstörungen entsteht.

Die folgende Basissubstitution⁵ erhalten alle meine Spitzensportler. Die Angaben gelten auch für die Rekonvaleszenz nach Wettkämpfen sowie nach Sporttraumata oder perioperativ.

Präparat*	1. und 2. Woche	3. und 4. Woche
ADEK	3 x 1 Kps. zu Beginn des Essens	2 Kps. pro Tag zu Beginn des Essens
Lachsölkapseln	3 x 2 Kps. zu Beginn des Essens	3 x 1 Kps. zu Beginn des Essens
Spurenelemente	3 x 1 Kps. zum Essen	3 x 1 Kps. zum Essen
Vitamin B-Komplex	3 x 1 Kps. zum Essen	3 x 1 Kps. zum Essen
Magnesium – Calcium	3 x 1 Kps. nach dem Essen	3 x 1 Kps. nach dem Essen und 2 Kps. zur Nacht

* Alle eingesetzten hoT-Präparate sind von der hypo-A GmbH, Lübeck

2 Präparate und Dosierungen

⁴ Andreas Koch, ehemaliger Reha-Trainer und leitender Sportphysiotherapeut des VfL Wolfsburg, Dipl. Physiotherapeut, HP für Physiotherapie, Human Health Concepts, 38108 Braunschweig.

⁵ Therapieregime für den Spitzensport auf Anforderung per Mail.

→ Peter-Hansen Volkmann

ist seit 1989 als Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Naturheilkunde und mit der weiteren Zusatzbezeichnung Sportmedizin in Lübeck-Kücknitz niedergelassen. Sein Therapieansatz ist die regulative ganzheitliche Naturheilkunde. Dabei ist seit Anfang der 90-er Jahre die Orthomolekulare Medizin nach Linus Pauling sein therapeutischer Schwerpunkt. Diese Behandlungsweise mit Spurenelementen, Vitaminen usw. hat er im Laufe weniger Jahre zu einem sehr wirkungsvollen Behandlungsinstrument weiter entwickelt: nämlich zur hypoallergenen orthomolekularen Therapie – hoT, die heute Grundlage seiner Therapieerfolge auch bei chronisch Kranken und schwierigen „psychosomatischen“ Krankheitsbildern ist.



Kontakt: info@naturheilkunde-volkmann.de

Farbstoffe z.B. E 102, E 104, E 110, E 122, E 124, E129	Allergie, Diarrhoe, hyperkinetisches Syndrom bei Kindern, restless legs
Konservierungsstoffe z.B. Natriumbenzoat E 211	Allergie, Diarrhoe, hyperkinetisches Syndrom
Tablettierhilfsmittel Magnesiumstearat, Salze von Speisefettsäuren	Allergien, Magen-Darmstörungen, Diarrhoe, Schleimhautreizungen
Antioxidanzien z.B. E 310-312 Gallate	Allergische Reaktionen, gastrointestinale Störungen
Quelle: Aktuelle Meldungen des BfR - Bundesamtes für Risikobewertung in Berlin, Aid 2007	

3 Physiologische Auswirkungen von E-Stoffen im Körper durch moderne Ernährung

An die obige Basis-Therapie schloss sich nahtlos eine für den Spitzensport modifizierte Orthomolekulare Darmsanierung – ODS 1A – für den Dünndarm und weiter die modifizierte ODS 2 für den Dickdarm an. Die wichtigen Zusammenhänge entnehmen Sie bitte meinen hier vorgestellten Folien und Tabellen.

Auf dem Weg zum Triple-Sieg nach Chelsea 2013

Die Ergebnisse der dreimonatigen Studien-Substitution im Spitzensport sehen Sie beispielhaft an den Studiendaten der 20 Fußballerinnen aus Wolfsburg. – Langzeiteffekte unter der hoT und ODS an den Erfolgen, die in nur 18 Monaten aus dem Mittelfeld der Bundesliga zu internationalen Siegen führten.

Die Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit lässt sich eindrucksvoll an den folgenden Zahlen ablesen: Je 10 Damen als Verum links und rechts die Kontrollgruppe:

- ▶ Schnelligkeit v_{max} + 2,6% Kontrollgruppe = 0
- ▶ Muskelkraft + 30% Kontrollgruppe – 11%
- ▶ Vollbelastung/4mmol Laktat + 45% Kontrollgruppe + 20%
- ▶ Vollbelastung Herzfrequenz – 1,77% Kontrollgruppe – 1,26%
- ▶ Bewegungsumfang + 40% Kontrollgruppe – 10%
- ▶ Psychometrie-Skala + 1,0 Kontrollgruppe – 4,0

Grundlagen von Ernährung und Wissenschaft

Schon Linus Pauling lehnte für seine Ernährung E-Stoffe konsequent ab. Unter westlicher Ernährungs- und Lebensweise sind Allergieraten von mehr als 40%, Reizdarmsyndrome – RDS – mit Refluxraten von mehr als 30%, negierte Pankreas-Störungen durch Leaky gut usw. normal. Die Folgen: Gelenkprobleme von der Schulter über die Wirbelsäule und Hüfte bis zum Knie, die der Orthopäde oft unkritisch als „Verschleiß“ diagnostiziert.

Dass Gelenke selbst unter Mangelernährung durch Gewaltmärsche mit schwerem Gepäck NICHT verschleifen, haben nicht zuletzt die deutschen Soldaten in Russland gezeigt, die bei ihrer Rückkehr viele Gebrechen durch schwerste Zwangsarbeit und Mangelernährung aufwiesen – Gelenkverschleiß gehörte nicht dazu!

Glaubt man der Werbung, dann verkörpern Milchschnitten, Lila Pausen oder Getränke wie isostar® das Nonplusultra der Leistungssteigerung. All diese Angebote haben folgendes gemeinsam: sie steigern kaum die körperliche Leistung, führen aber dem Magen-Darm-Trakt z.T. schädigende Chemikalien zu, wie die obenstehende Übersicht des BfR aus 2007 zeigt.

Diese E-Stoffe sind für mich die eigentliche Ursache für Verschleiß und Silent Inflammation bis zur Parodontitis!

Meine maximalen oralen Tagesdosen bei Leistungssportlern⁶

Die in Tabelle 4 vorgestellten Maximaldosen gelten wenige Tage oder Wochen, um besondere Leistungsanforderungen oder Heilungsprozesse zu optimieren. – Gerade im Wintersport erweist sich z.B. Acerola-Zink als Infektprophylaxe und -therapie vor und im Wettkampf als essenziell.

Grundsätzlich liegen die von mir therapeutisch eingesetzten Tagesdosen bei Leistungssportlern von Martina Ertl 2001 bis Angelique Kerber sowie z.B. bei Burnout um den Faktor 5-15 höher als die DGE-Empfehlungen.

Sowohl meine Praxiserfahrungen als auch viele amerikanische nutriologische Empfehlungen stehen oft im krassen Gegensatz zu DGE-Empfehlungen.

⁶ Weiterführende Literatur „Ökosystem Mensch – Gesundheit ist möglich!“ P.-H. Volkmann, VBN-Verlag Lübeck

Substrat	Maximale Tagesdosis	Substrat	Maximale Tagesdosis
Zink	250 bis 500 mg	Kalium	bis 1.000 mg
Selen	600 bis 1.000 µg	Magnesium	bis 1.500 mg
Mangan	Bis 50 mg	Pro-Vitamin A	Bis 60 mg
Chrom	600 bis 1.000 µg	B-Vitamine z.T. bis	30-fache DGE-Empf.
Omega-3-Fss.	Ca. 3,0 g	Vitamin C natürlich	1,5 bis 2 g

4 Tagesdosierungen bei Leistungssportlern

Nicht zuletzt der Hype um Vitamin D, das ich seit mehr als 20 Jahren erfolgreich einsetze, zeigt, dass DGE und RKI modernisiert werden sollten – anstatt das in 300 Enzym- und Hormonsystemen essenzielle Zink weiter in der täglichen Zufuhr zu reduzieren!

Muskel-Meridian-Organ-hoT-Beziehungen am Oberschenkel: Verdauung und Darm im Zentrum!

Unten finden Sie Muskel-Organbezüge am Beispiel des Oberschenkels aus

der Applied Kinesiology – AK. Auffällig, das Zusammenspiel intestinaler Organsysteme von Dünn- über Dickdarm mit Rektum und Gallenblase. Durch meine Entwicklungen definierter orthomolekularer Substanzen für fast jeden Muskel-Gelenk-Organ-Regelkreis wurde die spontane Schmerzlöschung (s.u.) erst umfassend möglich. Einzelne dieser hoT-Zusammenhänge sind jedoch auch dem Schulmediziner klar, z.B. Magnesium bei Wadenkrämpfen oder Calcium i.v. bei Allergie.

Innenmeniskus-Probleme verweisen auf Stressprobleme!

Stress ist eine Erfindung der Neuzeit und eigentlich schlecht definiert im allgemei-

nen Verständnis. Einer versteht unter Stress Hektik am Arbeitsplatz, ein anderer wiederum in der Rushhour nach Hause zu fahren oder ein bevorstehendes Gespräch mit dem Chef. Weder an Umweltgifte bei der Arbeit, auf dem Heimweg noch zu Hause oder an die im Tagesverlauf verzehrten Fastfood-Substanzen denken Gestresste, wenn es ihnen in der Hektik zunehmend schlecht geht.

Ganz unverstanden bleibt jedoch der in uns selbst entstehende Stress auf den Körperoberflächen mit belastendem Außenkontakt: Lunge, Magen, Darm, Gallenwege oder auch die Blase mit den Möglichkeiten aufsteigender Infekte – bei Damen auch die Scheide. Eingeatmete Feinstäube, inhalierte Bakterien, Viren, Pilze usw. lagern auf den Schleimhäuten des Respirationstraktes, verursachen z.B. durch toxische Reizung Schleim, den wir aushusten und schlucken und der in der Magen-Darm-Passage weitere Reizungen verursacht.

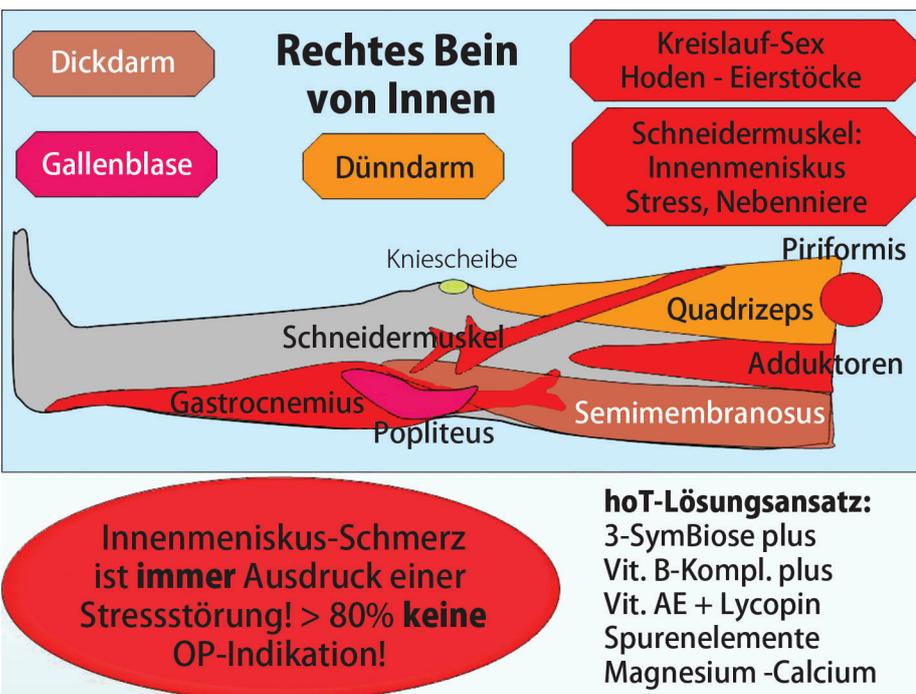
Zugeordnete Hormonmuskeln am Knie sind z.B. der Piriformis, die Adduktoren und als Lenker des Innenmeniskus der Stressmuskel Sartorius.

Stress stellt oft die eigentliche Ursache von Innenmeniskusrissen und -schmerzen dar – aufgrund überforderter Stressregulation.

Dagegen helfen keine Operationen, sondern Stressreduktion und eine Stress ausgleichende hoT! Dadurch wird selbst ein eingerissener Innenmeniskus in mehr als 80% der Fälle spontan völlig schmerzfrei – ohne OP!

Der dem Dünn darm zugehörige Quadrizeps zeigt sich ebenso wie der dem Dickdarm zugeordnete Tensor fasciae lata und die ischiocrurale Gruppe mit dem Semimembranosus dankbar für chemikalienarme oder besser Bio-Ernährung und eine Orthomolekulare Darmsanierung – ODS.

Speziell bei der mit dem Rektum verknüpften ischiocruralen Muskulatur besteht die Möglichkeit, mit einer mehrfachen abendlichen analen Gabe von



3 Muskel-Meridian-Organ-Beziehungen am Bein von medial mit hoT-Schmerzlöschung

7 Bevorzugt Vitamin B-Komplex plus, AE-Lycopin, Spurenelemente, Magnesium-Calcium



4 Nordische Kombination Mannschaft 2006 gewann Silber Hettich (re) auch Gold + Bronze Olympia 2006.

4Vag⁸ die sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren und Krampfneigungen zu eliminieren.

Die außerordentliche Wirksamkeit der angesprochenen Therapieregime ergibt sich aus der umfassenden, kurativen Substitution für alle Muskel-Organsysteme des Körpers. Beispielsweise eine Candida-Infektion im Darm ist durch die ODS effektiv zu reduzieren, sodass z.B. Skilangläufer, Biathleten oder Skispringer wesentlich bessere Leistungen erbringen können.

Orale Schmerzlösung als Marker für erhöhten spezifischen hoT-Bedarf

Allergie und Schmerz sind der Schrei des Körpers nach Orthomolekularia!

So heißt es in meiner Praxis. Bei Unfall-, Ruhe- oder Bewegungsschmerz gibt man

8 4Vag Vaginal-Suppositorien mit Bifidobakterien und Spurenelementen zur Schleimhautpflege in Bio-Kakaobutter auch zur analen Applikation

nacheinander verschiedene hoT-Substanzen wie Vitamin-B-Komplex plus, Zink oder Magnesium-Calcium in den Mund und lässt den Patienten kauen. Dann wird unter aktiver Mobilisation der betroffenen Region nach Veränderungen gefragt:

1. **Schmerzqualität** – dumpf, spitz, bohrend, pochend, krampfartig etc.
2. **Schmerzintensität** – Skala von 0=schmerzfrei bis 10=nicht auszuhalten
3. **Schmerzlokalisierung** – Schmerz am gleichen Ort oder gewandert? Dabei den Patienten zwei Finger auf die schmerzende Region legen lassen, um eine klare Abbildung des jeweiligen Schmerzmuskels zu haben. Schmerzen wandern fast gesetzmäßig durch verschiedene Muskeln und Meridiane der Region unter der oralen Schmerzlösung.
4. **Bewegungsumfang** – Änderung des aktiven Bewegungsumfangs bei Extremitäten messen oder schätzen, z.B. bei Wirbelsäulen-IG- oder Diskusschmerz den sich zumeist ändernden Finger-Boden-Abstand ermitteln.

Interessante Fälle aus dem Spitzensport

Als sehr beeindruckend erweisen sich diese Tests bei schmerzenden, mehrfach operierten Kniegelenken, aber auch z.B. nach Bodycheck im Bundesligaspiel, wie seinerzeit auf Schalke: Der Fußballer war seit einer Woche wegen Kurzatmigkeit bei maximalen, therapieresistenten Brustschmerzen vom Training freigestellt. Sein Atemzugvolumen lag unter Schmerzen bei ca. 1,5 l, normal sind 4-6 l. Das Kauen von hoT-Magnesium-Calcium für ca. 15 Sekunden be-



dete seine Leidenszeit spontan. Nicht nur der Mannschaftsarzt staunte!

Aber auch in der Rekonvaleszenz spielt eine optimale hoT eine zentrale Rolle für LeistungssportlerInnen:

Martina Ertl sollte wegen eines schweren Skiunfalls in St. Anton 2001 gar nicht starten. Am dritten Tag der WM – nach drei Tagen Hochdosistherapie hoT – entschied der DSV, sie mitfahren zu lassen, „um Wettkampfluft zu schnuppern!“ Zwei Tage später saß ich in der berühmten ersten Reihe, als Martina die Goldmedaille gewann.



Das zeigte einmal mehr: Eine klug eingesetzte hoT ist das „Ölkännchen“ für Nerven, Muskeln und Gelenke!

Fazit

Regulationsmedizin OHNE hoT ist wie Segeln ohne Wind! Oder um es mit Hippokrates zu sagen:

„Deine Nahrung sei Deine Medizin – und Deine Medizin sei Deine Nahrung!“ wusste schon Hippokrates. Leider wird das heute zu oft vergessen!

AKOM