

Tagesseminar „Energie auf Rezept“

Wie Energiemangel als Hauptursache für alle chronischen Erkrankungen beseitigt und Regenerationskräfte wieder aktiviert werden können

Donnerstag, 29. November 2018, Hotel Marriott (Zürich)

Moderation: Andreas Hefel, Präsident der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)

Prof. Dr. Elmar Wienecke (Leiter des Masterstudiengangs Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin, Fachhochschule des Mittelstands (FHM), Bielefeld) referierte über folgende Themen:

- **Der Einfluss der Mikronährstoffe auf die Balance des vegetativen Nervensystems am Beispiel evidenzbasierter retrospektiver Studien**
- **Individualisierte Mikronährstofftherapie in der Regulationsmedizin am Beispiel unterschiedlicher Erkrankungen**

Take-Home-Message: „Subklinische Mangelzustände von Mikronährstoffen werden erst sehr spät diagnostiziert, da der Mensch zunächst seine körpereigenen Gewebe- und Zellspeicher entleert, ohne dass diese durch routinemässige Blutanalysen erkannt werden. So werden immer mehr Stoffwechselabläufe verlangsamt und die Produktion von Hormonen auf Sparflamme gesetzt. Gelingt es rechtzeitig, biochemische Störungen zu erkennen und zu korrigieren, so lassen sich nachweislich bestehende Befindlichkeitsstörungen deutlich reduzieren oder aber im Vorfeld vermeiden. Mit Hilfe evidenzbasierter retrospektiver Studien lässt sich die Wirksamkeit der Mikronährstoffe für die Gesundheitserhaltung des Menschen nachweisen. Dabei sind interessante Zusammenhänge zwischen einer optimalen Energiezufuhr sowie der mentalen und physischen Leistungsfähigkeit des Einzelnen erkennbar.“

Dr. med. Kurt Mosetter (Zentrum für interdisziplinäre Therapie, Konstanz) hielt Vorträge zu folgenden Themen:

- **Hauptursache aller chronischen Erkrankungen – Energiemangel beseitigen und Regenerationskräfte aktivieren**

Take-Home-Message: „Die Mitochondrien sind zentral für den Energiehaushalt zuständig und stellen mit ihrer Atmungskette rund 80% der zellulären Energie zur Verfügung. Speziell die mitochondriale Erbsubstanz ist ebenso wie ihr schlecht ausgebildetes Reparatursystem sehr anfällig gegenüber molekularem Stress, Energiemangel und zu stark ausgeprägten Aktivitäten freier Radikale. Speziell für Organe, die grosse Energiemengen benötigen, wie z.B. das Gehirn, das Herz, die Leber und die Muskeln, sind Mitochondrien besonders wichtig. Fehlfunktionen der Mitochondrien können weitreichend den Stoffwechsel und eine Vielzahl von Erkrankungen negativ beeinflussen und sind so unmittelbar mit Neurostress, Neurodegeneration, Immundysfunktion und allen Zivilisationskrankheiten gekoppelt.“

- **Futter für die Faszien**

Take-Home-Message: „Fehlernährte Faszien verursachen unter anderem metabolische, mechanische und molekulare Umformungen des Bindegewebes mit Funktionsverlusten und Schmerz. Hauptübeltäter dabei sind neben Bewegungsmangel unter anderem Zucker, Fruchtzucker, schlechte Fette, Vitaminmangel, Fettsäuremangel. Dagegen leiten sich wichtige Zutaten für leistungsfähige Faszien aus der Biochemie ab: Wasser, Galactose, Glucosamin, Omega-3 und Aminosäuren bilden ihre Hauptbestandteile. Gemeinsam mit dem notwendigen Pool an Mineralstoffen und Vitaminen

wird eine optimale Regeneration möglich. Fehlt den Faszien die Energie, liegt die Ursache im gesamten Organismus. Es kommt zu einem Teufelskreis von Bewegungsmangel und Stoffwechselstress. In Verbindung mit oxidativem Stress sind chronische Erkrankungen, wie z. B. das metabolische Syndrom oder Diabetes-Typ-2 langfristig die Konsequenz.“

Dr. med. Padia Rasch (leitende Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren im Fachkurhaus Seeblick) stellte zwei Fallbeispiele zur wirksamen Behandlung von Erschöpfungsdepression, Burnout und Energiemangel vor:

Take-Home-Messages Fallbeispiel Nr. 1:

- „Die Mikronährstoffdiagnostik zeigte einen Omega-3-Mangel, was bei unseren Kurgästen und Patienten keine Seltenheit, sondern die Regel ist. Auch ein Mangel an Vitamin D3 ist sehr weit verbreitet.“
- „Als Medizinerin orientiere ich mich am Labor. Warum hatte die Patientin einen Vitamin D-Mangel? Das musste ich zuerst einmal verstehen. Die Kontrollmessung hat dann die Verbesserung gezeigt.“
- „Die Patientin wollte etwas verändern – deshalb hat sich das auch erreicht. Sie hat ihre Ernährung umgestellt und mehr Bewegung in ihrem Alltag einplanen können. Eine weitere wichtige Therapiesäule war die HCK-Mikronährstoffmischung, die individuell auf sie abgestimmt war.“
- „Ein Mensch, der nicht genügend Energie hat, kann auch keinen Sport treiben. Deswegen sollte man zuerst daran denken, die Mikronährstoffe zuzuführen, die fehlen und für den Energiehaushalt notwendig sind – und zwar langsam, Stufe für Stufe.“

Take-Home-Messages Fallbeispiel Nr. 2:

- „Die Patientin kam mit einer mittelschweren Erschöpfungsdepression zu uns – das ist eine Burnout-Diagnostik.“
- „Die Mikronährstoffanalyse zeigte einen ganz, ganz starken Mangel an Vitamin D – das finden wir bei vielen Burnout-Patienten. Der Omega-3-Index war ebenfalls zu tief. Und auch der Q10-Wert, das `Highlight` in der mitochondrialen Medizin, war nicht im grünen Bereich.“
- „Wir haben den Cortisol-Spiegel im Speichel gemessen – die Werte waren nicht ausgeglichen, sondern bewegten sich in einem Grenzbereich. Wir wussten also, dass es sich um eine biochemische Erschöpfung handelt. Wie soll man die Nebenniere, in der das Cortisol gebildet wird, psychiatrisch behandeln? Sollen wir mit der Nebenniere sprechen und dann schauen, was sie antwortet?“
- „Ich möchte betonen: Die Patientin kam zu uns nach einem nicht zielführenden Therapieversuch mit Methoden der konventionellen Medizin. In einer internistischen Praxis wurde sie mit stimmungsaufhellenden und sedierenden Antidepressiva sowie Schlafmittel behandelt und krankgeschrieben – darüber hinaus hatte sie in dieser Arztpraxis keine andere Lösung gefunden. Fünf Wochen später war sie damit noch nicht einmal in der Lage, den Haushalt selbständig zu erledigen. Die beantragte Kostengutsprache für einen stationären psychiatrischen Aufenthalt wurde von der Krankenkasse nicht genehmigt. Ich finde, das war die beste Entscheidung einer Krankenkasse. Stattdessen kam die Frau zu uns und das war ihre Chance. Im „Seeblick“ wurde sie u.a. mit einer personalisierten Mikronährstoffmischung

behandelt. Im weiteren Verlauf hat sie sich freiwillig und selbstbestimmt dazu entschieden, die Psychopharmaka abzusetzen. Heute ist sie wieder arbeitsfähig, kann alles wieder wie früher machen und strahlt Gesundheit aus – das ist ihre Natur!“