

Säure-Basen-Haushalt in Balance

Ergänzende Messung der Herzfrequenzvariabilität

Einfluss des SBH auf die Knochengesundheit

Komplementäre Diagnostik

Lymphozytentypisierung vs Eiweißprofil

Umweltmedizin

Pischinger-Raum





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es ist kein Geheimnis: der menschliche Körper ist ein vielschichtig verwobenes Gesamtkunstwerk von äußerster Komplexität. In unserer staunenden Betrachtung dieses Meisterwerks der Natur können wir dabei von der Makro- zur Mikroebene wechseln, ohne dass die funktionale Vielfalt, die unser Leben erhält und bestimmt, an Faszination verliert. Es ist, als zoomte man in eine *Mandelbrot-Menge*.* Das Staunen hört nicht auf.

Betrachten wir etwa einen 100-Meter-Läufer im Sprint, so können wir das fein aufeinander abgestimmte Spiel der Muskeln, die reibungsarme Arbeit der Gelenke beobachten. Richten wir unseren Blick eine Ebene tiefer, so lässt sich das komplexe Netzwerk erahnen, das die Nährstoffversorgung der einzelnen Muskeln und Gelenke sicherstellt und für den Abtransport der belastungsbedingten Stoffwechselprodukte sorgt. Und noch eine Ebene tiefer befinden wir uns bereits auf jenem molekularen Niveau, auf dem die einzelnen Zellen unseres Bewegungsapparats unablässig miteinander kommunizieren, um die vielfältigen Aufgaben, die so ein 100-Meter-Sprint verlangt, koordiniert erfüllen zu können.

Mit dem menschlichen Körper hat die Natur ein System hochgradig komplexer Biomechanismen geschaffen, die stetig einander beeinflussen und feingliedrig ineinander greifen. Man schätzt, dass in jeder Zelle pro Sekunde bis zu 100.000 biochemische Reaktionen ablaufen. Bei rund 70 Billionen Zellen im Körper ergibt das eine ziemlich große Menge an Prozessen, die notwendig sind, um uns erfolgreich am Leben zu halten.** Glücklicherweise läuft diese unfassbare Anzahl an Körperprozessen weitgehend ohne unser bewusstes Zutun ab. Die meisten jener geschätzten 100.000 zellinternen Reaktionen pro Sekunde sind der Wissenschaft aktuell noch gänzlich unbekannt und werden wohl auch noch eine ganze Weile im Verborgenen bleiben.

Es gibt allerdings auch eine ganze Reihe von (Makro-) Mechanismen in unserem Organismus, deren reibungsloses Funktionieren wir sehr bewusst beeinflussen können – und es ist ein Segen, dass die Wissenschaft diese biochemischen Abläufe entschlüsselt hat.

Einer dieser Mechanismen ist der Säure-Basen-Haushalt. Unter allen regulatorischen Prozessen, die in unserem Inneren ablaufen, sollte dem Säure-Basen-Haushalt besondere Beachtung geschenkt werden: Denn wir sind in einem hohen Maße selbst dafür verantwortlich, dass die Balance zwischen Säuren und Basen gewahrt bleibt. Ein bewegungsarmer Alltag und eine unausgewogene Ernährung können das Gleichgewicht langsam kippen, eine chronische Azidose ist die Folge. Diese wirkt systemisch auf den ganzen Organismus – jedes Organ drückt seinen Unmut auf eigene Weise aus. Entsprechend vielfältig können die Symptome der chronischen Übersäuerung aussehen.

Besteht aber eine Einsicht in den zugrunde liegenden Prozess und zudem die Bereitschaft, seinen Lebensstil etwas Säure-Basen-balancierter auszurichten, kann eine chronische Azidose in der Regel gut ausgeglichen werden. Einen kleinen Beitrag zu einer gesteigerten Einsicht in den spannenden Mechanismus des Säure-Basen-Haushalts bietet Ihnen unser aktuelles Titelthema.

Es wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit, Ihr

Maik Lehmkühl

Maik Lehmkühl
Chefredaktion

* Diese Erfahrung kann der geneigte Leser u. a. auf YouTube machen.

** Und zwar 7×10^{18} , also eine jener berühmten Zahlen mit 18 Nullen.

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 6

TITELTHEMA

Michael Worlitschek

Säure-Basen-Haushalt und Herzfrequenzvariabilität –
Erste Beobachtungen aus der Praxis 11

Hans-Helmut Martin

Der Zusammenhang von Ernährung,
Säure-Basen-Haushalt und Knochengesundheit 16

John van Limburg Stirum

Zehn Irrtümer der Säure-Basen-Medizin –
Ein kritischer Kommentar zur Diskussion 22

NATURHEILVERFAHREN

Ortwin Zais

Der Pischinger-Raum –
Eine umweltmedizinische Betrachtung 25

Horst Jacob

Hydroxyopathie – Unterstützung der Puffersysteme
im menschlichen Organismus 28

MYKOTHERAPIE

Martina Wehner

Shiitake – Vielseitiger Vitalpilz aus Fernost 30

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Sus Herbosch

Lymphozytentypisierung versus
funktionelles Eiweißprofil 31

Michaela Wolf, Friederike Pähler

Die Familiäre Hypercholesterinämie –
Einblick in eine unterdiagnostizierte Erbkrankheit 36

Christian Mucha

Anwendung der funktionellen Elektrostimulation
nach operativer Rekonstruktion einer Knieinstabilität 39

AKUPUNKTUR

Paul Grabowski

Grundlagen von Akupunktur und verwandten Verfahren –
Syndrome der oberen Thoraxapertur 44

MEDIZINRECHT

Frank Breitzkreuz

Risikokontrolle durch wirtschaftliche Aufklärung und
Absicherung des eigenen Honorars 47

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Wolfgang Ludwig

Interview: Hören, was man fühlt –
Was ist Schallwellenmassage? 49

Heike Stahlhut

Medikamentensucht auf Rezept –
Vier Regeln gegen die stille Abhängigkeit 52

Corinna Dürr

Hydrogencarbonatreiches Heilwasser
und Laktatazidose bei Sportlern 53

VERANSTALTUNGSKALENDER 51

PHARMANACHRICHTEN / IMPRESSUM 54

BUCHTIPP / VORSCHAU 58

MARKTPLATZ 59

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

H. Wehner

Vorwort: Unser verbogenes Gesundheitswesen

Detlev G.S. Thilo-Körner

Gastvortrag: Integrative Medizin im Spannungsfeld von
Dogmatismus, Kommerz und Menschenwürde

Die Gesellschaften informieren ...

Deutsche Gesellschaft für Akupunktur
und Neuraltherapie e.V. – DGfAN 42

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 3

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 12