

Depression

Möglichkeiten naturheilkundlicher Therapien

Burnout

Wege der anthroposophischen Medizin

Stress

Regulation von Stresssymptomen

Serien

Tumorimmunologie
Lebererkrankungen
Rosa canina L

Neue Rubrik

Tierheilkunde
Akupunktur



Mit
Forum
Komplementäre
Onkologie &
Immunologie



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der aktuellen Ausgabe widmen wir uns einem doppelten Themengespann, das auf den ersten Blick – rein assoziativ – besser in den rauesten Herbst oder den tiefsten Winter passen mag: Psychovegetative Erschöpfung und depressive Verstimmung, Stress und Burnout. Auch wenn Herbst und Winter häufig als Sinnbild für schicksalhafte Melancholie und tiefempfundene Traurigkeit herhalten müssen, darf man nicht vergessen, dass depressive Erkrankungen und ihre möglichen Begleiter und Vorreiter, Stress- und Erschöpfungszustände, ein ganzjähriges Problem sind. Ein Problem von gesellschaftsumspannender Tragweite. Fast jeder Zehnte männliche Europäer erkrankt im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer schweren Depression – bei den Frauen ist es gar jede Sechste. Eine alarmierende Statistik; und eben doch nur eine Statistik, die nicht erahnen lässt, was der Erkrankte zu durchleiden hat, wenn die mentale Balance in dauerhafte Disharmonie gerät und dem Alltag jeder Frohsinn entzogen bleibt. Hier irrt wohl auch Goethe, wenn er schreibt:

*„Alles in der Welt lässt sich ertragen,
nur nicht eine Reihe von schönen Tagen.“*

Als Ausweg locken chemische – mitunter an der Grenze zum Toxischen angesiedelte – Psychopharmaka. Dies mag als letzte Behandlungsoption denkbar, nicht jedoch als erster Schritt sinnvoll sein. Eine naturheilkundliche Vorgehensweise ist faktisch nicht minder effektiv, aber deutlich schonender für Körper und Geist – und mannigfaltig in ihren Möglichkeiten. So lassen sich auch schwere depressive Verstimmungen gezielt und nachhaltig therapieren. In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen ein breites Panorama an Perspektiven für die naturheilkundliche Behandlung depressiver Erkrankungen.

Ferner streifen wir einen Themenkomplex, der selbst den heitersten Sanguiniker interessieren dürfte: Stress und die nachhaltige Beseitigung von Stresssymptomen. Das körpereigene Signal

„Stress“ ist für viele von uns – und sicher auch für das Gros Ihrer Patienten – dauerhaft nicht vermeidbar. Die moderne Arbeitswelt führt uns gelegentlich an die Grenze unserer Belastbarkeit und drückt uns mitunter gar darüber hinaus. Die Naturheilkunde lehrt den sinnvollen Umgang mit den unzähligen Facetten der Stressproblematik und hilft so, psychisch wie physisch die Balance zu wahren. So sind Erschöpfungszustände, so ist der Burnout vermeidbar.

Wir haben die vorliegende Ausgabe um vier Seiten erweitert, um sicherzustellen, dass auch in Artikeln jenseits des Titelthemas spannende und interessante Bereiche aus dem weiten Feld der komplementären Medizin behandelt werden können. Neben der Fortsetzung der aufschlussreichen Serien zur Heilkraft der Hagebutte und zu Lebererkrankungen und deren Behandlungsoptionen führen wir im Innenheft die richtungweisende Einführung in die Tumorimmunologie fort. Zusätzlich erwarten Sie ansprechend dargebotene Exkurse zum Nutzen der Vitamine B6 und B12 sowie ein Blick in die Praxis der naturheilkundlichen Tierbehandlung.

Zum Abschluss einer hoffentlich neugierig stimmenden Einleitung möchte ich Ihnen noch einen Blick in unsere jüngst aus der Taufe gehobene Rubrik Akupunktur empfehlen. Hier stellt sich Ihnen die Deutsche Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie umfassend vor und hebt die Spannung auf die kommenden Ausgaben, in denen die Akupunktur von nun ab regelmäßig den ihr gebührenden Raum erhalten wird.

Ich wünsche Ihnen – trotz des Titelthemas – ein vergnügliches Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,
Ihr

Maik Lehmkuhl

Maik Lehmkuhl

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Die Depression –
Eine der häufigsten psychischen Störungen 10

Regulation von Stress-Symptomen
mit Hilfe traditioneller Heilpilze 12

Der „Circulus Vitiosus“ –
Die Depression natürlich heilen 15

Integrale Ernährungs- und Psychotherapie 18

Psychovegetative Krankheitsbilder
und die orthomolekulare Therapie 20

Stress und Burnout –
So hilft die Anthroposophische Medizin 24

Die Depression –
Diagnosenhülle mit ganz verschiedenen Ursachen 26

NATURHEILVERFAHREN

Pflanzliche nutritive Ergänzungen aus der
Hagebutte gegen Gelenksbeschwerden 29

INDIKATIONEN

Depressionen 30

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Lebererkrankungen – Teil 2
Umwelteinflüsse und Verstoffwechslung von
Arzneimitteln: Welchen Beitrag leistet die Mariendistel? . . . 31

Bioverfügbarkeit von Magnesium in Mineral- und
Heilwässern – Derzeitiger Stand der Forschung 32

Komplementäre Integrative Medizin (KIM) und die
biophysikalisch-chemische Basis des Lebens (Teil 4) 36

AKUPUNKTUR

Die DGfAN informiert 39

Eine Fachgesellschaft stellt sich vor:
DGfAN – Deutsche Gesellschaft für Akupunktur
und Neuraltherapie e.V. 40

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Leberentgiftung –
Verdauungshelfer Milchsäurebakterien
entlasten die Leber 43

Entgiftung des menschlichen Organismus –
Erneuerung ist Leben 44

Cystus052-Extrakt aus *Cistus incanus* –
Forschungsergebnisse zur klinischen Anwendung 47

PRÄVENTION

B12, B6 und Folsäure: Nahrung für die Nerven 48

TIERHEILKUNDE

Ängste bei Hunden und Katzen
mit Bachblüten behandeln 50

HEILPFLANZEN

Hafer (*Avena sativa* L.) 51

VERANSTALTUNGEN 52

PHARMANACHRICHTEN 53

IMPRESSUM 57

BUCHTIPP / VORSCHAU 58

MARKTPLATZ 59

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Immunmodulation in der Krebstherapie –
Nutzen und Chancen für Betroffene

Immunologie –
Ein System, das Leistung schafft

Grundlagen der Tumormunologie –
Signalverarbeitung und Zytokine

Regulation von Stress-Symptomen mit Hilfe traditioneller Heilpilze

Sabine Springer

„Ich bin im Stress!!!“ Wer kennt nicht diese Klage, die wir von vielen Menschen tagtäglich hören. Immer mehr Menschen empfinden die im Alltag und der Arbeitswelt an sie gerichteten Anforderungen als belastend.

Stress entsteht aus ganz unterschiedlichen Gründen und äußert sich in einer Vielzahl von Symptomen. In der modernen Leistungsgesellschaft sind wir es gewohnt, in Beruf und Familie immer höher werdenden Ansprüchen gerecht werden zu wollen. Dabei dreht sich die Leistungsspirale immer früher. Schon Schüler leiden unter Leistungsdruck und greifen teilweise zu Medikamenten. Über einen gewissen Zeitraum hinweg können sich Körper und Psyche an die permanent hohen Anforderungen anpassen. Ab einem gewissen Punkt aber macht der Körper auf sich aufmerksam mit Störungen wie innerer Unruhe, Kopfschmerzen, Schwächung des Immunsystems oder Schlaflosigkeit, vorzeitigen Abnutzungserscheinungen bis hin zur Entwicklung gravierender Erkrankungen wie Bluthochdruck, Osteoporose, Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen. Allein im Jahr 2005 starben einer Studie des Statistischen Bundesamtes zufolge in Deutschland rund 190.000 Menschen an den Folgen von Stress.

Stress wird durch äußere Faktoren ausgelöst und ist im Leben jedes Menschen unvermeidbar. Er kann sowohl positiv als auch negativ wirken. Es werden physische und psychosoziale Stressoren unterschieden. In jedem Fall ist Stress aber eine notwendige Reaktion des Körpers auf Belastungen und wird unterschiedlich erlebt.

Wir unterscheiden Eustress, die positive Form von Stress, von Distress. Eustress spornt den Menschen zu Höchstleistungen an und wird charakterisiert durch den steten Wechsel von sympathischem und parasympathischem Anteil des vegetativen Nervensystems. Der Mensch fühlt sich in der Lage, die Situation zu meistern.

Distress dagegen ist eine belastende Form. Dieser krankmachende Zustand kann durch viele Faktoren wie u. a. Reizüberflutung, Lärm, Zeitmangel, Prüfungssituationen, permanente Überarbeitung, Verlust des Partners, Tod eines nahen Verwandten, Geldnot, Mobbing usw. hervorgerufen werden.

Stresstheorien

Verschiedene Stresstheorien versuchen, den Zusammenhang zwischen Stressoren und Stressreaktion darzustellen. Die bekanntesten Stressforscher sind Cannon, Levi, McGrath, Lazarus und Selye.

Hans Selye kann sozusagen als „Vater aller Stresstheorien“ bezeichnet werden. Er führte um das Jahr 1950 den Begriff „Stress“ in die Biologie ein. Er definierte ihn als einen Zustand, in dem wir uns befinden, nicht jedoch als Ursache (hier als Stressor bezeichnet). Selye stellte dabei ein bestimmtes Reaktionsmuster fest, wie ein Organismus auf lang anhaltende Stressreize reagiert. Dieser Ablauf der Stressreaktion wird „allgemeines Anpassungssyndrom“ (AAS) oder synonym „Selye-Syndrom“ genannt und besteht aus drei Phasen der Stressreaktion.

Phasen einer anhaltenden Stressbelastung nach Selye

1. Stress als Alarmreaktion: Der Sympathikus wird aktiviert und versetzt den Körper in einen Zustand höchster Aktivität. Adrenalin wird ausgeschüttet und nicht lebensnotwendige Organe auf Sparflamme geschaltet. Bei länger anhaltendem Stress kommt es zur Kortisolausschüttung aus der Nebennierenrinde sowie zur Somatotropin-Ausschüttung aus der Hypophyse, welches den Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel beeinflusst.

2. Widerstandsphase bzw. Bewältigungsstrategie: Der Körper lernt sich anzupassen. Hält die Stresssituation länger an, kommt es zu Gegenregulationen des Parasympathikus. Die Nebennierenrinde setzt weiter Kortisol und Aldosteron frei, erste Stressfolgen wie Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Denkblockaden und auch Nachlassen der Immunabwehr zeigen sich.

3. Erschöpfung: Die adaptive Kapazität geht verloren. Energie kann nicht mehr

genügend bereitgestellt werden. Die Immunabwehr funktioniert nicht mehr, die Thymusdrüse setzt ihre Funktion herab, die Sexualfunktionen sind geschwächt.

Kampf oder Flucht

Für unsere Vorfahren war es lebensnotwendig, auf bedrohliche Situationen sofort in Alarmbereitschaft zu reagieren. Durch die Stress-Situation wurden Hormonkaskaden ausgelöst, die entweder zum Angriff oder zum schnellen Rückzug veranlassten. Unser Körper kann aber nicht unterscheiden, ob wir der lebensbedrohlichen Attacke eines Löwen ausgesetzt sind oder unser Vorgesetzter nur schlechte Laune hat, und schüttet daher auch bei alltäglichem Stress Hormone aus, welche die Stressinformationen auf neuroendokrine Mechanismen vermitteln. Dabei haben auch psychische Belastungen einen direkten Einfluss auf das körperliche Geschehen.

Hier spielen drei endokrine Achsen eine besondere Rolle. Es handelt sich um das Katecholamin-System (Sympathikus-Nebennierenmark-Achse), das Kortisol-System (Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) und das Testosteron-System.

Hormonelle Reaktionsketten

Jede Stresssituation mobilisiert Leistungsreserven und setzt Achsen oder Reaktionsketten parallel verlaufend in Gang.

Kampfbereitschaft oder Angst – die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse

Über den Nervenstrang des Sympathikus wird das Nebennierenmark aktiviert. Innerhalb von Sekundenbruchteilen schüttet die Nebenniere Adrenalin und Noradrenalin aus und zwar im Verhältnis 80 % zu 20 %. Die Katecholamine fördern Notfallreaktionen des Körpers, um einen eventuellen Kampf oder eine Flucht einleiten zu können. Schnelles Handeln ist bei Gefahr gefragt und äußert sich in einer Aktivierung des Sympathikus. Die Atmung wird schneller, Herzrate, Puls

und Blutdruck steigen, die Gedächtnisleistung wird optimiert, die Schmerzempfindung wird herabgesetzt und über die Leber wird Glukose zur Energiegewinnung bereitgestellt. So passt sich der Stoffwechsel an stressbedingte Belastung an.

Hilflosigkeit, Depression – die Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse

Der Hypothalamus reagiert mit der Ausschüttung von Corticoliberin. Dieses Hormon CRH (Corticotropin-Releasinghormon) stimuliert die Hypophyse zur Ausschüttung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon). ACTH wiederum regt die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Glukokortikoiden an. Diese greifen in den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel ein. Dem Organismus werden auf Kosten von Eiweiß und Fett Kohlenhydrate zur Verfügung gestellt, um Energie freizusetzen. Kortisol fördert die Glukoneogenese, hemmt Insulin, baut Eiweiß aus Muskeln und Knochen ab und erhöht auch den Blutdruck.

Testosteron

Situationen, die ein aggressives oder dominantes Verhalten erfordern, bewirken eine Testosteronausschüttung, die vermehrt Glukose für die Muskeln bereitstellt. Auch hier spielt Kortisol als Vorstufe für die Testosteronsynthese eine Rolle.

Dauerstress macht krank

Da wir heute nicht mehr als Jäger oder Sammler leben, sondern meist bewegungsarm, werden die in Stress-Situationen ausgeschütteten Hormone nicht genügend abgebaut. Lässt der Stress nicht nach, erhöht sich die Bereitschaft für Infekte, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Schlafstörungen, Erschöpfungszustände und Leistungsschwächen. Durch den bei Dauerstress ständig erhöhten Kortisolspiegel entgleisen Blutzucker und Blutfette, der Blutdruck steigt und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dauerhaft zu hohe Kortisolspiegel erhöhen die Homozysteinkonzentration im Blutserum. Gleichzeitig ist die Taurinkonzentration im Serum vermindert, und es kommt zu einer vermehrten Taurinausscheidung über die Nieren. Dies fördert die Entstehung einer endothelialen Dysfunktion, weil Taurin der schädigenden Wirkung eines zu hohen Homocysteinspiegels entgegenwirkt. Die Folgen davon sind wiederum Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, welcher in engem Zusammenhang zu Stress steht.

Da Kortisol auch ein Gegenspieler des „Schlafhormons“ Melatonin ist, blockiert oder reduziert also ein Übermaß davon die Ausschüttung von Melatonin. Wer viel Stress hat, schläft in der Regel viel schlechter ein oder kann auf Grund der täglichen Sorgen und psychischen Belastungen nicht durchschlafen. Ein ständig erhöhter Adrenalin Spiegel führt langfristig zu Schäden am Herz-Kreislauf-System. Zu weiteren Störungen und psychischen Veränderungen unter Dauerstress zählen Launenhaftigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Unruhe, Angstzustände, Verwirrung, zunehmende Konzentrationschwäche oder Vergesslichkeit bis hin zu Depressionen.

Stressbewältigung

Entspannungsübungen wie beispielsweise Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder Ausdauersport bauen Stress ab. Eine vitalstoffreiche Vollwertkost, regelmäßige Bewegung, Kneipp'sche Anwendungen und Freude am Leben verbessern wesentlich das körperliche und psychische Wohlbefinden. Es gilt, die innere Balance zu erhalten bzw. wiederzugewinnen. Darüber hinaus kann erfahrungsgemäß die Gabe von Heilpilzpulvern als begleitende und unterstützende Maßnahme einen wertvollen Beitrag zur Stressregulation und damit zur Erhaltung und Wiederherstellung von Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten. Laut Aufzeichnungen werden Heilpilze teilweise schon seit über 4.000 Jahren in Asien als Medizin u. a. auch bei stressbedingten Indikationen verwendet.

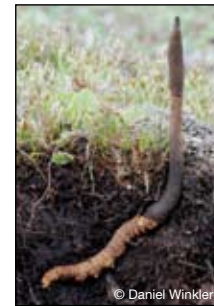
Heilpilze helfen in belastenden Situationen

Eine der wichtigsten Komponenten für den therapeutischen Erfolg der Heilpilze ist ihre Eigenschaft als Adaptogen, denn sie enthalten eine Vielzahl natürlicher, bioaktiver Substanzen, die dem Körper helfen, sich an Stress-Situationen anzupassen. Der Begriff Adaptogen wurde das erste Mal im Jahr 1947 durch einen russischen Wissenschaftler namens N.V. Lazarev verwendet. Später wurde dieser Begriff in Studien weiter untersucht und ausgearbeitet.

Stress wirkt sich auf zellulärer Ebene negativ auf den Energiehaushalt aus. Adaptogene wiederum wirken auf jede Zelle des Körpers gleichzeitig ein und unterstützen den Körper, wieder in seine Balance zu kommen, das Energiepotenzial zu erhöhen und das Immunsystem zu regulieren. Darüber hinaus regulieren sie die Ausschüttung

des Corticoliberins und halten somit die Kortisolausschüttung unter Kontrolle.

Adaptogene sind die einzigen bekannten natürlichen Substanzen, welche die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Stress erhöhen können. Wichtig ist, darauf zu achten, nur Pilzpulver aus dem ganzen Fruchtkörper zu verwenden, da nur dann alle bioaktiven Inhaltsstoffe in ihrer natürlichen Form und Zusammensetzung enthalten sind und sich somit die adaptogene Wirkung der Heilpilze optimal entfalten kann.



Eine ausgeglichene Psyche ist einer der wichtigsten Faktoren im Stressgeschehen. Um sie zu stärken, wird die Gabe des Heilpilzes *Cordyceps* empfohlen. Dieser Raupenpilz wächst wild im Hochland von Tibet und ist ein

seltener, teurer Pilz, der glücklicherweise aber kultiviert werden konnte. In der orientalischen Tradition gilt er als der Pilz für Stärke, Widerstandsfähigkeit und Willenskraft. Er wird generell eingesetzt, um Lebenskraft und Vitalität zu erhöhen. Ebenfalls wirkt er aber auch beruhigend, entspannend und regulierend auf der endokrinen Ebene und stimuliert die Funktion der Nebenniere.



Ein weiterer Basispilz zur Stressbehandlung ist der *Reishi*. Da die unter Stress in Gang gesetzten Alarmreaktionen (z.B. eine gesteigerte Herzfrequenz) den Grundumsatz des Stoffwechsels erhöhen, benötigt der Körper in

dieser Situation auch mehr Sauerstoff. Hier hat sich der Reishi als sehr hilfreich erwiesen, denn er verbessert die Sauerstoffaufnahme im Blut. Das bedeutet darüber hinaus, dass auch arteriosklerotisch verhärtete Gefäße oder ein geschwächter Herzmuskel wieder besser durchblutet werden können. Auch bei innerer Unruhe und Schlaflosigkeit ist er ein hervorragendes Adjuvans. Traditionell wurde der Reishi im alten China übrigens bei Gedächtnisverlust im älteren Lebensabschnitt genutzt. Er wird auch „Pilz des 3. Lebensalters“ genannt oder „Pilz des ewigen Lebens“.

Stress beeinträchtigt auch das Immunsystem. Der Pilz *Agaricus Blazei Murrill* (ABM) enthält viele langkettige Polysaccharide, die Beta-Glukane. Ihre chemischen Strukturen haben ein breites Wirkungsspektrum. U. a. regen sie ein geschwächtes Immunsystem an und verhindern überschießende Immunreaktionen oder regulieren diese.



Durch Kortisolausschüttung aus der Nebennierenrinde sowie Somatotropin aus der Hypophyse wird der Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel beeinflusst. Daraus resultieren ein hoher Blutzuckerspiegel durch

Glukoneogenese und ein Anstieg des Cholesterins. Da der Grundbaustein von Kortisol das Cholesterin ist, kann man verstehen, dass sich bei Stress auch der Cholesterinspiegel erhöht. Der *Shiitake*-Pilz kann hier zur Regulierung der Blutfettwerte eingesetzt werden. Das in ihm enthaltene Eritadenin fördert den Transport von Fetten zur Leber. Ein anderer Wirkstoff des Shiitake ist Cholin, das zum Abbau von Fettsäuren in der Leber benötigt wird und außerdem das LDL senkt und das HDL erhöht.

Ein weiterer Heilpilz, der den Fettstoffwechsel günstig beeinflusst, ist der *Maitake*. Unter seiner Gabe werden erfahrungsgemäß Gesamtcholesterin und Triglyzeride nach etwa zwei bis drei Monaten Einnahme gesenkt. Ein zusätzlicher Pluspunkt des Maitake ist seine knochenstärkende Wirkung. Das unter Stress ausgeschüttete Cortisol lagert Kalzium aus den Knochen aus. Durch therapeutische Gaben von Maitake wird die Osteoporosegefahr eingeschränkt, da er eine Vorstufe des Vitamins D enthält, das die Nieren anregt, Kalzium zurückzuhalten.



Durch andauernden Stress kann auch der Magen-Darm-Trakt angegriffen werden. Ist das der Fall, wird der *Hericium erinaceus* empfohlen. Durch seine schleimhautaufbauende Wirkung unterstützt er diesen

Bereich sehr wohltuend. Aus diesem Grund ist er auch bei Gastritis, Sodbrennen, Ma-

gengeschwüren und Reizdarm eine positive Unterstützung. Der *Hericium* schützt aber auch das Nervensystem, da sein Inhaltsstoff Erinacin, ein Diterpenoid, den Nerve Growth Factor (NFG) stimuliert und somit das Nervenwachstum und die Myelinbildung in den Nervenfasern fördert. Daher können stressbedingte Ängste, Unruhe, Gedächtnislücken und Schlaflosigkeit mit diesem Heilpilz gut behandelt werden.

Die Adrenalinausschüttung unter Stress löst auch einen erhöhten Umsatz Energie liefernder Substanzen aus, was zu einer verstärkten Aktivität der katabolen Stoffwechselwege führt und damit zwangsläufig auch zu einem Mehrverbrauch an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders hervorzuheben ist hier das *Vitamin B*.

Bereits ein kleiner Mangel an Vitamin B kann zu einer erhöhten Stressanfälligkeit führen. B-Vitamine dienen der Energiegewinnung des Körpers aus Fetten, Kohlehydraten und Eiweißen und sind für die Funktion der Nervenzellen und Muskeln verantwortlich. In Heilpilzen ist Vitamin B enthalten, so dass der Organismus in seinem Bemühen, Stress entgegenzuwirken, unterstützt wird. Besonders reich an Vitaminen der B-Gruppe sowie auch an Folsäure ist der Heilpilz *Pleurotus ostreatus*, der Austernpilz. Dadurch wirkt er auch einem zu hohen Homozysteinspiegel, und damit dem Risiko eines Herzinfarktes, entgegen.

Bedingt durch die Beschleunigung des Stoffwechsels entstehen in Stresssituationen auch vermehrt freie Radikale, welche die Zellen schädigen können. Es kommt zu oxidativem Stress, der wiederum auch bei der Alterung der Zellen eine wesentliche Rolle spielt. Zu einer wirksamen Stressbehandlung gehört es daher auch, diese erhöhte oxidative Belastung durch antioxidative Nährstoffe aufzufangen. Hier hilft eine tägliche Gabe von *OPC* in Verbindung mit *Vitamin C*. Damit wird außerdem die körperliche Abwehr unterstützt und auch der Ablagerung von Plaques in den Gefäßen vorgebeugt.

Fazit

Nach Lösungen suchen! Sich aus der belastenden Situation befreien, um dem Stress keinen Auslöser zu bieten. Ausgleichende Tätigkeiten anstreben – Sport baut Hormonüberproduktionen ab. Zusätzlich

bieten sich erfahrungsgemäß Heilpilze als Supplement an, um Körper und Geist in Balance zu halten und das Immunsystem zu unterstützen. ■



Sabine Springer

Ausbildung in klassischer Homöopathie, Bachblütentherapie, Ohrakupunktur und Ernährungsberatung – mit Schwerpunkt Rauchtöhnung und Entgiftung. Die Heilpraktikerin arbeitet im MykoTroph Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde als wissenschaftliche Beraterin.

Kontakt:

MykoTroph AG
Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde
Wernher-von-Braun-Str. 2 – 4
63694 Limeshain
Telefon: 06047 988530
Telefax: 06047 988533
E-Mail: info@mykotroph.de
www.HeilenmitPilzen.de

Literatur:

- Karl Stanjek (Hrsg): Sozialwissenschaften. Urban & Fischer, 2008.
- Walter Siegenthaler u. Hubert E. Blum (Hrsg): Klinische Pathophysiologie. Thieme, 2006
- Dr. Karen P. Arakelyan: Adaptation und Stress Vortrag Jahrbuch 2006
- Christoff Zalpour, Matthias Augustin: Anatomie Physiologie. Urban & Fischer, 2006
- Kim Busch: Die Biologische Stresstheorie – Physiologische Stressreaktion. Universität Flensburg, Inst. Für Psychologie, 2007