www.NATURUNDHEILEN.de | Deutschland € 5,90 | Österreich € 6,50 | Belgien, Niederlande, Luxemburg € 6,50 | Italien, Spanien € 7,00 | Schweiz CHF 8,50

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Was wir wirklich brauchen *Auf den Spuren unserer Grundbedürfnisse*
Heilung durch Wasser *Von Vincenz Prießnitz zur modernen Selbstbehandlung*
Schwarzer Sesam *Älteste Ölfrucht voller gesundheitsfördernder Nährstoffe*

JUNI 6/2023

Leicht und schmerzfrei trotz Lipödem

Elektrohypersensibilität

Wenn Strahlung uns krank macht

Covid-19-Infektion kann von massiven Mineralstoff-Verlusten begleitet sein

Viruserkrankungen und insbesondere eine Covid-19-Infektion können innerhalb von 2 Wochen zu einem starken Mangel an Spurenelementen und Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Selen, Magnesium und Kupfer führen. Laut der naturheilkundlichen Zeitschrift *Der Heilpraktiker* seien diese Verluste größtenteils das Resultat der Reaktionen von Stickstoff-Oxid (NO), einem freien Radikal, das während der Infektion vermehrt in den Mitochondrien zur Immunabwehr gebildet wird. Da sich Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und körpereigene Stoffe als Radikalfänger anbieten, geht die Erkrankung mit hohen Verlusten dieser Substanzen einher. Blutwerte zeigen den Mangel jedoch nicht vollständig an, da im Blut immer auch Nährstoffe aus der Nahrung enthalten sind, die den Mangel im Körper überdecken. Der Vitalstoffstatus sollte eher durch eine Haarmineralstoff-Messung bestimmt werden, die das Ausmaß des Mangels und infolgedessen auch die Einnahmedauer zur Substitution deutlicher wiedergeben kann. Die Verluste seien erfahrungsgemäß teilweise so hoch, dass Einnahmedauern von länger als einem Jahr nötig sind, um den Mangel auszugleichen.

Die Angst, nicht gut genug zu sein – ein jetzt anerkanntes Syndrom

Menschen, die glauben, ihr eigener Erfolg sei nur Zufall oder Glück, leben häufig in permanenter Angst, ihre Umwelt werde bald den großen Bluff entlarven: Sie leiden unter dem sogenannten Impostor-Syndrom. Dabei ist wichtig: Diese Menschen sind keine Hochstapler, sie fühlen sich aber wie jene. Statt Selbstvertrauen stellen sich auch nach einem Erfolg Selbstzweifel ein, wobei sie die Fähigkeiten und Stärken anderer überschätzen und die eigenen Schwächen überdeutlich wahrnehmen. Der Umgang mit diesem Syndrom bringt Menschen nicht selten in großen Stress bis hin zum Burn-out. Hilfe bietet etwa das Buch von *Sabine Magnet* „Und was, wenn alle merken, dass ich gar nichts kann? Über die Angst, nicht gut genug zu sein. Das Impostor-Phänomen". Die Autorin schlägt in einem Interview 3 Übungen für Betroffene vor: ein tägliches Erfolgstagebuch zu führen, die Selbstliebe zu stärken und regelmäßige Dankbarkeitsrituale auszuführen.

Ein Erfolgstagebuch kann helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken

Künstlicher Süßstoff erhöht Gefahr für Blutgerinnsel

Zuckerersatzstoffe wie Erythrit – auch als Erythritol oder unter der Nummer E 968 bekannt – gelten als wertvolle Alternative zu herkömmlichem Zucker, da sie keine Kalorien enthalten und den Blutzuckerspiegel nicht hochschnellen lassen. Sie werden daher Menschen mit Diabetes, Übergewicht und jenen, die sich gesundheitsbewusst ernähren wollen, empfohlen. Doch eine Studie mit 4.000 Blutproben von Probanden, die ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten, wies nach, dass bei denjenigen, die einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder andere Komplikationen erlitten, eine hohe Konzentration des Süßstoffs Erythrit im Blut enthalten war. Wie weitere Experimente im Labor zeigten, ist der Süßstoff in der Lage, Blutplättchen zu aktivieren und dadurch ihre Verklumpung auszulösen. Wahrscheinlich reicht bereits der Konsum eines einzigen Diätgetränks mit ca. 30 g Erythritol aus, um den Gerinnsel-Schwellenwert im Blut zu überschreiten. Laut Forscher müssen unbedingt weitere Sicherheitsstudien folgen.