

Graziella Bättig

Diplomarbeit

Wie wirkt sich eine ganzheitlichen Ernährungsumstellung auf eine 63-jährige rheumatoide Arthritis-Patientin aus?

Vorgelegt von
Graziella Bättig
Luzern, 25 Mai 2015

Betreut durch
Eva Meininger

Ich versichere hiermit die Arbeit selbständig angefertigt zu haben, alle benutzten Hilfsmittel vollständig und genau angegeben und alles kenntlich gemacht zu haben, was aus Arbeiten Anderer unverändert oder mit Abänderungen übernommen wurde.

Luzern, den 25.05.2015

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
2. Ausgangslage	5
3. Fallanalyse	6
4. Ganzheitlicher Ansatz	7
4.1 Grundbausteine der ganzheitlichen Ernährung	8
4.2 Zusätzliche wichtige Komponenten	8
4.3 Basenbildende Kost.....	9
5. Aufbau des Studienmonats	9
6. Tagebuch der Probandin	10
6.1 Erste Woche: Montag 26.01.2015 bis Sonntag 01.02.2015 ...	10
6.2 Zweite Woche: Montag 02.02.2015 bis Sonntag 08.02.2015..	11
6.3 Dritte Woche: Montag 09.02.2015 bis Sonntag 15.02.2015...	12
6.4 Vierte Woche: Montag 16.02.2015 bis Sonntag 22.02.2015 ..	12
6.5 Fünfte Woche: Montag 23.02.2015 bis Sonntag 01.03.2015 .	13
6.6 Sechste Woche: Montag 02.03.2015 bis Sonntag 08.03.2015	13
6.7 Siebte Woche Montag: 09.03.2015 bis Sonntag 14.03.2015 .	14
7. Fazit der Ernährungsumstellung	14
8. Produkte	15
8.1 Basiszutaten für die Budwig Crème.....	15
8.2 Basic World Produkte	15
8.3 Phytotherapie von Ceres	16
8.4 Zusätzliche Komponenten.....	16
9. Rückblick	16
10. Persönliches Fazit	17
11. Literaturverzeichnis	18

Kurzfassung/Abstract

Mit dieser Fallstudie wird dokumentiert, wie sich der Ansatz der ganzheitlichen Ernährungslehre auf eine Autoimmunerkrankung mit hoch entzündlichen Prozessen auswirkt.

Die Probandin, die ich während dieser Arbeit begleite, hält sich einen Monat an die von mir definierten Vorgaben der ganzheitlichen Ernährungslehre. Die Veränderung, welche durch die Umstellung in den verschiedenen Stoffwechseln herbeigeführt wird, soll eine Senkung der Entzündungswerte, des Cholesterins, des Blutdrucks und eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens bewirken.

Ein elementarer Teil dieser Arbeit ist das Tagebuch der Probandin, die während der Studie sorgfältig notierte, welche Veränderungen sie feststellen konnte. Zum Schluss wird ein Fazit gezogen und ein Rückblick gemacht.

1. Einleitung

Ganzheitliche Ernährungslehre hat etwas Individuelles und es ist wichtig und richtig, dass jeder Therapeut ¹ seine Persönlichkeit und seine Erfahrung in die Definition der Grundbausteine einfließen lässt. Die ganzheitliche Sicht setzt voraus, dass jeder Klient in seiner persönlichen Lebenssituation abgeholt und individuell begleitet wird.

Ganzheitlichkeit
(Quelle: [Wikipedia](#))

„Der Begriff Ganzheitlichkeit ist von dem Abstraktum Ganzheit des Adjektivs ganz abgeleitet, das sich in der deutschen Sprache bereits vor dem 8. Jahrhundert n. Chr. nachweisen lässt. „Ganz“ bedeutet ursprünglich heil, unverletzt und vollständig.^[1] Ganzheitlichkeit ist demnach die Betrachtung einer Sache in der systemischen Vollständigkeit aller Teile sowie in der Gesamtheit ihrer Eigenschaften und Beziehungen untereinander.“

Für mich bedeutet ganzheitlich: Weitsicht, Zusammenhang und Verständnis. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Idealform des Körpers und das vollständige Wohlbefinden.

2. Ausgangslage

Die 63-jährige Probandin (1.60 cm / BMI 25), welche ich während eines Monats begleite, leidet unter einer fortgeschrittenen rheumatoiden Arthritis (früher Polyarthritis genannt) als Haupterkrankung und Fibromyalgie (Weichteil-Rheuma). Zu Studienbeginn Ende Januar 2015 hat sie einen Schub im rechten Fuss. Die Schulmedizin schlägt eine weitere Cortisontherapie vor welche die Probandin für den Moment ablehnt.

Die rheumatoide Arthritis ist eine Autoimmunerkrankung, welche die Gelenke angreift und eine Verwucherung der Gelenkinnenhaut mit sich bringt. Diese führte bereits dazu, dass der linke Fuss der Probandin soweit verformt ist, dass sie auf dem Aussenrist läuft und Spezialschuhe benötigt. Im Februar 1996 wurde versucht, mit einem operativen Eingriff das Fortschreiten zu verhindern. Die schlechte Wundheilung nach diesem Eingriff und die dadurch verursachte ungehinderte Verformung des Fusses führten zur Arbeitsunfähigkeit.

Aufgrund der Fibromyalgie, eine nicht-entzündliche Erkrankung, die sich mit diffusen Schmerzen im ganzen Körper äußert, gehören Schmerzen zum Alltag. Man geht heute von einer gestörten Schmerzwahrnehmung der Patientin mit einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit aus. Demnach liegt eine Störung im Nervensystem bzw. in der Übermittlung und Weiterleitung in und aus dem Zwischenzellerraum vor.

Nach einem Sturz im Oktober 2009, bei dem sich die Probandin das Schultergelenk gebrochen hat, schreitet die Verwucherung der Gelenkinnenhaut auch da voran.

¹ Es sind stets Personen männlichen und weiblichen Geschlechts gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet.

Des Weiteren leidet sie an einer Herzmuskelschwäche, erhöhtem Blutdruck, Verstopfung mit Völlegefühl (mehrere Tage kein Stuhlgang), Schlafstörungen und erhöhtem Cholesterin.

Folgende Medikamente gehören seit vielen Jahren zum Alltag der Probandin.

- Cholesterin (Atrovastatin 1 x täglich)
- Bluthochdruck (Cansarten-Mepha ½ Tablette täglich)
- Herzmedikament (Aspirin Cardio 1x täglich)
- Magen (Omozuol 1 x täglich)
- Rheumamedikament (Voltarin Rapid 50mg 3x täglich)

Für diese Arbeit wird bewusst ein sehr enger Zeitraum von einem Monat gewählt um aufzuzeigen, wie rasch eine Umstellung sich auf den Körper auswirkt. Es ist zu beachten, dass es für eine adäquate Therapie nicht sinnvoll ist, so umfangreich in den Alltag eines Menschen einzugreifen. Es ist viel nachhaltiger, die Ernährungsumstellung Schritt für Schritt in das Leben des Klienten zu integrieren.

3. Fallanalyse

Die Erkrankungen der Probandin lassen auf eine jahrelange Gewebeübersäuerung schliessen. Der gestörte Säure-Basen-Haushalt gilt in der westlichen Welt aus Sicht der alternativen Medizin als Grundlage fast jeder Erkrankung. Das Gleichgewicht ist unter anderem mit der Industrialisierung, vor allem in der Nahrungsmittelindustrie, weitgehend verloren gegangen.

Die Probandin hat jahrelang, bevor das Rauchverbot in Kraft trat, in der Gastwirtschaft gearbeitet. Selbst hat sie sich das Rauchen in jungen Jahren wieder abgewöhnt. Ihr Kaffeekonsum lag über die Jahre als Wirtin bei 7 bis 10 Tassen pro Tag. Heute sagt sie; „es gab viele Tage an welchen ich gar nichts anderes getrunken habe.“

Die Speisekarte des Restaurants und somit die Ernährung der Probandin, war gutbürgerlich mit Einsatz von Fertigprodukten. Die fleischlastigen Mahlzeiten, oft mit Pasta oder Frittiertem als Beilage, führten über die Jahre schleichend zu einer kompletten Übersäuerung und schlussendlich zu einer immer grösseren Blockade der Grundregulation.

Des Weiteren hatte die Probandin in ihrem Leben aussergewöhnlich viele Schicksalsschläge zu Verarbeiten. Oxidativer Stress, chronische Überbelastung und eine schlechter Schlaf führten zu einer weiteren Überlastung des Organismus durch freie Radikale. Freie Radikale sind Verbindungen, denen ein Elektron fehlt. Dieses versuchen sie aus anderen Verbindungen hinzuzufügen und zerstören so jede andere molekulare Verbindung bzw. bilden daraus ebenfalls freie Radikale.

Auch das schlechte Bindegewebe (Cellulite), wellige und sehr brüchige Nägel (spalten sich in der Länge) und poröses Haar sind weitere Folgen der interzellularen Übersäuerung. Da die Fliessfähigkeit des Blutes durch Absinken des Blut-PH-Wertes verschlechtert wird, ist der Bluthochdruck eine logische Folge der vorhergehenden Komponenten.

Eine Schwermetallbelastung durch die Amalgamfüllungen, welche inzwischen entfernt worden sind, ist wahrscheinlich.

Seit die Probandin auf Grund dieser Erkrankungen nicht mehr arbeitsfähig ist, kocht sie immer regelmässiger mit frischen Zutaten. Fleisch, Pasta und Frittiertes sowie Kaffee gehören jedoch nach wie vor mehrheitlich zum Speiseplan. Bewegung ist für die Probandin ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags geblieben. Sie spazierte vor dem akuten Schub im Fuss täglich mehrere Stunden, half ihrer Tochter auch bei körperlich anstrengenden Arbeiten auf dem Hof und trainierte zu Hause auf ihrem Heimtrampolin. In Folge des akuten Schubes wurde Ihr von der Neurologin Bewegung untersagt. Sie soll nur noch so viel Laufen, wie unbedingt nötig.

Eine basenbildende Ernährung ist bei diesem Krankheitsbild unumgänglich und verlangt eine konsequente Umsetzung. Der Zwischenzellraum ist so übersättigt mit Säuren und Giftstoffen, dass er keine Möglichkeit mehr hat, diese wieder auszulösen, zu verstoffwechseln und somit abzubauen. Das lässt befürchten, dass jede weitere säurebildende Mahlzeit direkt im Gewebe abgelagert wird, um das Blut nicht zu übersäuern. Der Körper wird so lange wie möglich versuchen die Blockaden in die Extremitäten zu schieben, um eine akute Lebensgefahr durch Degeneration der lebenswichtigen Organe zu verhindern.

Mit der geplanten Ernährungsumstellung wird eine umfangreiche Entsäuerung eingeleitet. Es ist nicht abzuschätzen, wie der Körper reagiert, wenn nach so vielen Jahren Raum für den Abbau der Säuren geschaffen wird. Da eine Übersäuerung des Blutes (Azidose), dessen PH-Wert zwischen 7,38 und 7,42 in einem sehr engen Bereich ist, eine akute Lebensgefahr bedeuten würde, wird diese Diplomarbeit vom Hausarzt der Probandin begleitet.

4. Ganzheitlicher Ansatz

Die aktuelle Situation der Probandin verlangt eine umfangreiche Umstellung auf eine basenüberschüssige Ernährung (siehe Punkt 4.3 Basenbildende Kost). Da die Probandin es sich gewohnt ist, selbst zu kochen und sie vermehrt auf lokale und saisonale Produkte setzt, ist es nicht nötig, ihr detaillierte Menüs bzw. Einkaufslisten auszuhändigen. In der Anleitung zu der Ernährung während des Probemonats sind die Grundbausteine und die empfohlenen Lebensmittel aufgelistet.

Die starke Übersäuerung der Probandin verlangt, dass die Ausleitungssysteme von Darm und Niere, der Gasaustausch über die Atmung sowie die Säureausleitung über die Haut ein weiterer elementarer Bestandteil dieser Arbeit sind. Der Körper schafft eine solch umfangreiche Entgiftung nicht ohne Unterstützung bzw. könnte eine unbegleitete Umstellung eine massive Verschlechterung des Gesundheitszustandes bis hin zur Lebensgefahr bedeuten.

Die Probandin hat sich in den vergangenen Monaten bereits angewöhnt täglich mindestens 2 Liter stilles Wasser zu sich zu nehmen. Diese Tatsache ist eine wichtige und nötige Grundlage, um die Entsäuerung in diesem Umfang einzuleiten.

4.1 Grundbausteine der ganzheitlichen Ernährung

- Budwig Crème
- Basenbildende Kost (Details im Punkt 4.3)
- Vollwerternährung
- Vegetarische Ernährung
- Darmaufbau mit ProBio Bact
- Mineralstoffversorgung mit den SangoBasen

Die Budwig Crème gilt als Jahrhunderte altes Allerheilmittel. Frau Dr. Johanna Budwig entdeckte unter anderem die Bedeutung der essentiellen Fettsäuren für die Zellatmung. Ohne diese Fettsäuren würde der Mensch trotz ausreichender Sauerstoffversorgung ersticken. Die Budwig Crème entlastet somit unter anderem das Herz. Mit einer guten Versorgung von essentiellen Fettsäuren muss das Herz das Blut nicht zusätzlich durch den Körper pumpen, um die Zellen mit lebenswichtigem Sauerstoff zu versorgen.

Eine vollwertige, vegetarische Ernährung führt zu einer optimalen Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Ernährung wird dann als vollwertig angesehen, wenn Nahrungsmittel möglichst natürlich, unbehandelt und saisonal sind. Ein weiterer wichtiger Bestandteil sind Vollkornprodukte. Werner Kollath und Maximilian Bircher-Benner haben dieses Ernährungskonzept basierend auf der Vollwertkost aufgebaut. Aus meiner Sicht wäre bei diesem Krankheitsbild eine vegane Ernährung – also der komplette Verzicht auf tierische Produkte - sinnvoll. Da sich die Probandin das aber nicht vorstellen kann, wird auf die vegetarische Form gesetzt.

Bei einer Entgiftung und Entsäuerung in diesem Ausmass ist ein begleitender Darmaufbau, eine Versorgung mit Mineralstoffen – vor allem Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen – unumgänglich.

Der Darm ist eines der Schlüsselorgane für die Gesundheit eines Organismus. Er ist mit seiner Fläche das grösste Kontaktorgan zur Aussenwelt und besteht vor allem aus Grundregulation. Des Weiteren liegen in diesem zentralen Organ 70 bis 80 % der Immunzellen. Mit dem Darmhirn ist er auch wesentlich an unserer Stimmungs- und Körperwahrnehmung beteiligt. Mit einem kranken Darm ist keine vollständige Genesung möglich.

4.2 Zusätzliche wichtige Komponenten

- Basenbäder zur Entsäuerung
- Unterstützung der Nieren und Leber durch Phytotherapie
- Ölziehen
- Versorgung mit Vitamin D
- tiefe Atmung

Die Basenbäder werden bewusst nur als Fussbäder eingebaut, da die Probandin Hitze nicht gut erträgt und ein Basenvollbad eine zu grosse Belastung für den Körper darstellen könnte.

Die Nieren werden mit Brennnessel- und die Leber mit Mariendistel-Urtinktur

gestärkt. Diese beiden wichtigen Ausscheidungsorgane werden bei einer so allumfänglichen Entgiftung sehr gefordert und brauchen deshalb eine Unterstützung aus der Pflanzenheilkunde.

Mit dem Ölziehen wird der Körper in seiner Entgiftung weiter unterstützt und eine gesunde Mundschleimhaut gefördert. Ein gesundes Mundmilieu ist die Voraussetzung für eine Genesung des ganzen Verdauungstrakts.

Vitamin D wird eingesetzt weil es ein sehr wichtiger Baustein ist wenn es um die Bekämpfen von Infektionen geht. Es erneuert die Zellen der Schleimhäute und ist allgemein ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.

Des Weiteren wird der Probandin in das Bewusstsein gerufen wie wichtige es ist tief und regelmässig bewusst durchzuatmen.

4.3 Basenbildende Kost

Man unterscheidet zwischen guten und schlechten Säuren. Gute Säuren sind mit 20% ein wichtiger Bestandteil des Säure-Basen-Haushalts und dürfen nicht über längere Zeit komplett aus dem Ernährungsplan gestrichen werden.

Basenbildende Lebensmittel erkennt man nicht daran, dass sie keine Säure aufweisen. Entscheidendes Unterscheidungsmerkmal ist, ob beim Stoffwechselprozess im Körper mehr Basen oder Säuren entstehen. Säuren entstehen unter anderem durch die Verstoffwechslung von tierischem Eiweiss, welches Harnsäuren bildet oder jene von einfachen Kohlenhydraten, welche Essigsäuren bilden.

Zur besseren Verständlichkeit ein Beispiel: Fleisch enthält schon sehr viel Harnsäuren bevor es verstoffwechselt wird. Gründe dafür sind die säurebildende Fütterung der Tiere, die Massentierhaltung und tierfeindliche Schlachtung (oxidativer Stress). Diese Tatsachen führen dazu, dass der Verzehr von tierischem Eiweiss übermässig säurebildend wirkt.

5. Aufbau des Studienmonats

Der Probandin werden für vier Wochen folgende Vorlagen gemacht.

Früstück

Budwig Crème

Mittagessen

Vollwert Menü

Abendessen

Leichte, ballaststoffreiche Kost

Zwischendurch

Ballaststoffreiche Snacks (Nüsse, getrocknete Früchte)

Des Weiteren wird ihr zur Übersicht die Liste mit Lebensmitteln ausgehändigt. Diese zeigt auf, welche Lebensmittel sie essen soll, welche sie meiden sollte und auf welche Lebensmittel sie ganz verzichten muss. Die Liste ist im Anhang dieser Arbeit.

Ebenfalls wird die Probandin über die zusätzlichen Komponenten der Ernährungsumstellung wie das Ölziehen und den Darmaufbau instruiert. Alle nötigen Produkte für die Umsetzung der Vorgaben werden zur Verfügung gestellt.

6. Tagebuch der Probandin

Die Probandin führte während fünf Wochen selbstständig ein Tagebuch. Dort notierte sie täglich ihre Befindlichkeit und Feststellungen über die mit der Ernährungsumstellung einhergehenden Veränderungen. Das Tagebuche wird nachstehend in chronologischer Reihenfolge in Wochen zusammengefasst.

Die Angaben der Probandin im Tagebuch zu ihrem Blutdruck sind jeweils im Format Systolisch – diastolisch – Puls aufgeführt. Für die bessere Verständlichkeit der nachfolgend aufgeführten Werte folgend die Tabelle der Einteilung der Blutdruck-Werte nach WHO/ISH.

	systolisch (mm Hg)	diastolisch (mm Hg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Hochnormal	130–139	85–89
Hypertonie Grad 1	140–159	90–99
Hypertonie Grad 2	160–179	100–109
Hypertonie Grad 3	≥ 180	≥ 110

6.1 Erste Woche: Montag 26.01.2015 bis Sonntag 01.02.2015

Die Probandin startet das Experiment mit einem Gewicht von 64.5 Kilogramm.

Für die Probandin ist der Verzicht auf Kaffee am schwersten umzusetzen. Sie hat über Jahrzehnte mehr als fünf Tassen Kaffee täglich getrunken. Während ihrer Zeit als Wirtin hat sie manchmal gar nichts anderes als Kaffee getrunken. Bereits am ersten Tag lässt der Gedanke an den Kaffee-entzug die Stimmung und den Glauben an den Erfolg sinken.

In dieser Woche erhält die Probandin vom Fusspezialisten eine Schiene für den rechten Fuss. Diese muss sie in der Nacht tragen. Des Weiteren verbietet ihr der Arzt das Spazieren und das Trainieren auf dem Trampolin. Die erste Nacht mit der Schiene ist umständlich und an Schlaf kaum zu denken.

Das Budwig Müesli wird von der Probandin gut angenommen und sie freut sich bereits am dritten Tag auf das ausgewogene Frühstück. Die Wirkung der Öl-

Eiweisskost und des Darmaufbaus mit ProBio Bact stellt sich bereits am vierten Tag ein. Der Stuhlgang direkt nach dem Aufstehen ist für die Probandin neu und wie sich herausstellt wurde die Verdauung ab diesem Tag wieder normal. Das Völlegefühl und die Verstopfung verschwinden komplett.

Die Nächte werden langsam erholsamer und nach einem Termin beim Hausarzt darf das Blutdruckmedikament abgesetzt werden.

Der Blutdruck hat während Woche wie folgt verhalten:

Montag	131/81/71
Dienstag	131/81/71
Mittwoch	128/80/68
Donnerstag	117/73/68
Freitag	121/78/68
Samstag	112/63/68
Sonntag	114/63/68

6.2 Zweite Woche: Montag 02.02.2015 bis Sonntag 08.02.2015

Aus Neugierde misst die Probandin ihren Zucker und ist überrascht über den hohen Wert von 6.4. Sie führt das darauf zurück, dass der Fusspezialist ihr das Spazieren untersagt hat

Tagsüber wird sie von Schweissausbrüchen begleitet und stellt fest, dass ihr Körper unangenehm riecht. Stuhlgang hat sie nun täglich mehrmals, so dass das Völlegefühl vollständig verschwindet. Sie fühlt sich wohl und leicht.

Obwohl die Armgelenke schmerzen, kommt die Probandin ohne Voltaren-Tabletten aus. Für sie völlig überraschend musste sie in der Nacht nie schmerzbedingt aufstehen. Ihr Gewichtsverlust von 2 Kilogramm besorgt sie.

Als in der kommenden Nacht 5 Stunden am Stück schläft – was seit Jahren nicht mehr vorgekommen ist – erwacht sie mit Rückenschmerzen. Die Zunge brennt, was sich nach dem Frühstück legt. Sie fühlt sich wohl. In der kommenden Nacht muss sie die Schiene ausziehen, da ihr Bein schmerzt. Trotz der unruhigen Nacht fühlt sich die Probandin: „einfach toll“.

Der Blutdruck hat während Woche wie folgt verhalten:

Montag	109/68/75
Dienstag	120/76/93
Mittwoch	117/56/69
Donnerstag	111/72/71
Freitag	117/72/71
Samstag	123/79/69
Sonntag	108/69/75

6.3 Dritte Woche: Montag 09.02.2015 bis Sonntag 15.02.2015

Der Zucker der Probandin erholt sich auf 5.7. Ihr fällt auf, dass ihre Fingernägel stärker werden. Nachdem jahrelang Nägel in der Länge gebrochen waren und einige Rillen aufwiesen, sind drei Nägel inzwischen wie neu.

Sie freut sich, dass ihr Stuhlgang so einwandfrei funktioniert und ist sehr dankbar, dass das Völlegefühl komplett verschwunden ist.

In dieser Woche stellt Sie ebenfalls fest, dass ihre Haare pflegeleichter werden. Das rechte Bein scheint sich langsam zu erholen. Sie erwacht manchmal noch in der Nacht, jedoch schläft sie öfters mehrere Stunden aneinander.

Inzwischen freut sie sich auf das Müesli am Morgen und hat sich an den Verzicht auf Fleisch und Kaffee gewöhnt.

Der Blutdruck hat während Woche wie folgt verhalten:

Montag	123/80/63
Dienstag	107/63/71
Mittwoch	122/68/69
Donnerstag	112/72/75
Freitag	105/60/60
Samstag	118/77/71
Sonntag	116/70/67

6.4 Vierte Woche: Montag 16.02.2015 bis Sonntag 22.02.2015

Das Gewicht ist stabil bei 62 Kilogramm.

Der Blutzucker erholt sich auf 5.5. Die Probandin fängt an, selbst Versuche zu machen. Dabei stellt sie fest, dass ihr Stuhlgang noch angenehmer wird, wenn sie das Müesli mit Honig süsst. Das Zungenbrennen tritt nicht mehr auf, wenn sie nach 17 Uhr das Zitronenwasser weglässt.

Sie schläft von Nacht zu Nacht besser und „fühlt sich grossartig“. Das Zungenbrennen ist weg und sie setzt die Magen- und Voltarentabletten ab.

Die Probandin schreibt auf: „Mein Körper macht mir viel Freude. Selbst wenn es hektisch wird, bleibe ich ruhig“.

Sie ist so begeistert von den Veränderungen, dass sie entscheidet, noch weiter zu machen.

Der Blutdruck hat während Woche wie folgt verhalten:

Montag	105/64/75
Dienstag	113/74/71
Mittwoch	110/56/75
Donnerstag	111/69/61
Freitag	120/79/69
Samstag	103/62/75
Sonntag	107/68/78

6.5 Fünfte Woche: Montag 23.02.2015 bis Sonntag 01.03.2015

Der Blutdruck sinkt ab, was die Probandin beunruhigt. Der Zucker liegt bei 5.0. Sie überlegt sich, die Cholesterintabletten auch noch abzusetzen. Auch aufgrund des tiefen Blutdrucks entscheidet sie sich, das Tagebuch weiter zu führen.

Sie lockert die Vorgaben und gönnt sich einen Kaffee, der ihr „wunderbar“ schmeckt. In der folgenden Nacht fühlt sie ihr Herz bis in den Arm pulsieren. Der Blutdruck steigt auch tagsüber nicht weiter als 105/64/67, was sie beunruhigt.

Der Blutdruck hat sich während der Woche wie folgt verhalten:

Montag		97/54/80
Dienstag		102/63/81
Mittwoch		97/61/81
Donnerstag		97/54/80
Freitag		97/61/81 (Messung beim Arzt)
Samstag	Morgen	102/63/87
	Mittag	138/78/63
	Abend	128/78/61
Sonntag	Morgen	87/57/106
	Mittag	107/64/74
	Abend	108/72/61

6.6 Sechste Woche: Montag 02.03.2015 bis Sonntag 08.03.2015

Dir Probandin hat eine „schlimme“ Nacht mit Schweissausbrüchen. Ihr Blutzucker ist auf 5.6. Der Blutdruck macht ihr immer noch Sorgen. Sie fängt an zu hinterfragen, warum der Blutdruck so tief ist.

Sie überlegt sich, ob es daran liegt, dass sie keinen Kaffee mehr trinkt. Sie kann sich aber auch vorstellen, dass das ProBiobact, die Mineralien oder die Brennesseltropfen einen Einfluss haben. Sie lässt am Donnerstag die SangoBasen und am Freitag die Brennesseltropfen weg. Sie spürt aber, dass ihr die Bewegung fehlt. Am Freitag geht sie eine Stunde spazieren, obwohl die Neurologin ihr das untersagt hat. Der Blutdruck normalisiert sich zeitgleich.

Der Blutdruck hat während die Woche wie folgt verhalten:

Montag		123/75/65
Dienstag		95/60/80
Mittwoch		100/58/76
Donnerstag		96/63/78
Freitag	Morgen	100/62/69
	Mittag	122/72/65
	Abend	130/74/60
Samstag	Morgen	124/76/62
	Mittag	120/72/68
	Abend	119/71/76
Sonntag	Morgen	97/60/76
	Mittag	123/73/55
	Abend	121/76/62

6.7 Siebte Woche Montag: 09.03.2015 bis Sonntag 14.03.2015

Die Probandin schläft weiterhin gut. Der Blutzuckerspiegel liegt anfangs Woche bei 5.9. Sie erkennt, dass der Blutdruck mit der Bewegung zusammenhängt und geht trotz Verbot der Neurologin wieder spazieren.

Der Untersuch bei der Neurologin hat ergeben, dass der Hauptnerv bis in die Zehen gut leitet, jedoch die Muskeln auf die Nervenbefehle nicht mehr richtig reagieren.

Die Probandin entscheidet sich nach Ende des Versuchs, das Budwig-Müesli beizubehalten und möglichst auf Fleisch verzichten. Das Tagebuch schliesst sie hiermit ab.

7. Fazit der Ernährungsumstellung

Auswirkungen der Ernährungsumstellung

Die rasche Wirkung der Ernährungsumstellung auf die Verdauung ist erfreulich. Eine so rasche Verbesserung war bei dieser Ausgangslage nicht zu erwarten. Auch die schwachen Entgiftungserscheinungen haben überrascht und lassen auch auf die gute Qualität der eingesetzten Produkte schliessen.

Die Umstellung war ziemlich radikal und es bestand die Gefahr, dass eine zu schnelle und dadurch schmerzhaft Entgiftung provoziert wird. Aus diesem Grund war eine intensive Betreuung der Probandin wichtig, so dass jederzeit Anpassungen an den Entgiftungsmassnahmen möglich gewesen wären.

Voraussetzungen für Erfolg

Für eine Umstellung in diesem Masse braucht es eine sehr grosse Bereitschaft der betroffenen Person. Doch zeigt sich auch, dass ein so radikaler Eingriff sehr schnelle Erfolge bringen kann. Der Stuhlgang, und damit das Vollgefühl, normalisierte sich bereits in der ersten Woche. Diese raschen Erfolge sind elementar wichtig für das Projekt. Hätte die Probandin selbst nicht so rasch eine Besserung ihres Wohlfühls festgestellt, wäre ein solch umfänglicher Eingriff kaum durchzuhalten und umzusetzen.

Zusammenspiel mit der Schulmedizin

Der Entscheid der Neurologin, dass die Probandin ihre Bewegung möglichst einschränken soll, zeigt sehr gut den Unterschied zwischen ganzheitlichem Denken und spezialisierter Medizin auf. Aus Sicht der Fehlfunktion der Nerven im Fuss war die Entscheidung der Spezialistin nachvollziehbar. Betrachtet man aber die Gesamtsituation der Patientin, war eine Verschlechterung des Zustandes die logische Folge.

Bereits in den ersten sieben Tagen konnte nach Rücksprache mit dem Hausarzt das Blutdruck Medikament Cansarten-Mepha abgesetzt werden. Für die Probandin war dies ein sehr motivierender Moment.

Obwohl es keine gesicherten Studien gibt und nur sehr selten eine schwere Erkrankungen die Ursache ist, ist die Probandin über die Hypotonie (tiefer Blutdruck)

besorgt. Dies weil im Blutdruckpass ein „mindest“ Blutdruck von 100 ausgewiesen wird.

Rat an die Probandin

Wichtig war für sie vor allem auch die Selbsterkenntnis, dass sie belastbarer, ruhiger ist und auch in hektischen Situationen wieder einen viel besseren Überblick hat. Es ist sinnvoll, dem Klienten seine somatische Intelligenz bewusst zu machen. Die somatische Intelligenz ermöglicht es jedem Menschen zu spüren, was seinem Organismus bekommt und was ihm schadet. Erst wenn ein Mensch wieder die Verbindung zu sich selbst erkennt, wieder lernt, die Signale seines Körpers zu deuten, ihm zuhört und Ruhe gönnt, ist Heilung möglich.

8. Produkte

8.1 Basiszutaten für die Budwig Crème

Für die Budwig Crème wird auf verschiedene Produkte aus dem Reformhaus gesetzt. Dabei wurde vorgängig abgeklärt, ob die Probandin die Zutaten im Reformhaus in ihrem Dorf erhält.

Sojade Nature Joghurt Becher 400g CHF 3.30

Das biologische Nature Joghurt der Firma Sojade kommt ohne Zuckerzusatz aus

Allos Hildegards Dinkel-Müesli 500g CHF 7.90

Die Müeslimischung nach Hildegard von Bingen ist weizenfrei und unter anderem reich an Dinkel (65%).

Haase`s Oelsaat Leinsamen gemahlen aus Bio-Leinsaat 200g CHF 5.60

Die Leinsamen sind nicht entölt, ballaststoffreich und reich an Omega-3-Fettsäuren

Biofarm Schweizer Leinöl 250ml CHF 11.90

Das Produkt ist von hervorragender Qualität und sehr reich an Omega-3-Fettsäuren

8.2 Basic World Produkte

Beim Darmaufbau und der Mikronährstoffversorgung wird auf die Produkte der Firma Basic World mit Sitz in Deutschland gesetzt. Das Unternehmen Basic World ist von der Gesellschaft für angewandte Präventionsmedizin e.V. zertifiziert und setzt auf regelmässige Kontrolle seiner Produkte. In der Schweiz sind die Produkte zum jetzigen Zeitpunkt nicht zugelassen und dürfen daher im Rahmen einer Ernährungsberatung nicht verkauft werden.

ProbioBact 55g 33.30 Euro

Mit acht hochkonzentrierten Bakterienstämmen, Folsäure und Vitamin B-Komplex. Das Produkt ist vegan.

SangoBasen 45g 24.50 Euro

Mit 100% natürlichem Kalzium, Magnesium und über 70 weiteren Mineralstoffen. Das Produkt ist vegan.

8.3 Phytotherapie von Ceres

Brennessel-Urtinktur von Ceres 20 ml CHF 25.20

Die `Urtica dioica` regt entscheidend den Organismus zu einer von Grund auf geordneten, stabilen Selbstregulation an.

Mariendistel-Urtinktur von Ceres 20 ml CHF 31.30

Die `Carduus marianus` hindert Gifte, Viren, Bakterien und Parasiten am Eintritt in Zellen und stärkt die Leber als Vermittlungsorgan zwischen Innen und Aussen..

8.4 Zusätzliche Komponenten

MeineBase Körperpflegesalz von Jentschura 750g CHF 34.50

Enthält die Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx.

Vitamin D3 Wild Öl CHF 22.50

500 IE/Tropfen

9. Rückblick

Zwei Monate nach Beendigung des Tagebuches ist der Kaffeekonsum der Probandin wieder auf zwei Tassen pro Tag angestiegen und Fleisch steht zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan. Allerdings greift sie zu Straussen- oder Pouletfleisch und lässt Kalbs-, Schweins- und Rindfleisch möglichst weg.

Es ist zu befürchten, dass die Rückkehr zu einer Ernährung mit Fleisch und der gleichbleibende Konsum von Kaffee zeitnah wieder zu einer Verschlechterung der Gesamtsituation führt. Im Moment nimmt die Probandin noch alle wichtigen Mineralien mit den SangoBasen auf und unterstützt ihren Darm mit dem Darmaufbaumittel ProBio Bact.

Da der Blutdruck sich nun schon über längere Zeit im normalen Bereich bewegt, musste bis jetzt die Medikation nicht wieder aufgenommen werden. Das einzige Medikament, das noch zum Alltag gehört, ist das Herzmedikament Apirin Cardio.

Acht Wochen nach dem Versuchsmonat schläft die Probandin noch sehr gut. Sie hat fast keine Rheumaschmerzen mehr, die Verdauung hat sich eingespielt und sie ist sehr glücklich über die Verbesserung ihres Zustandes.

Mit dem konsequenten Weiterführen der ganzheitlichen Ernährung wäre es möglich gewesen, die verformten Gelenke wieder zu entlasten. Selbst eine nachhaltige Genesung wäre denkbar.

Der Kontakt zur Probandin wird aufrechterhalten um sie weiter zu Begleiten und sie zu motivieren Kaffee und Fleisch weiter zu reduzieren. Vor allem aber auch um eine allfällig akute Verschlechterung nach dem Absetzen der SangoBasen und dem ProBio Bact abfangen zu können.

10. Persönliches Fazit

Es war absehbar, dass der Verzicht auf Fleisch im Alltag der Probandin einen grossen Einschnitt darstellen wird. Dass schlussendlich der Kaffeentzug für die Probandin viel schwieriger zu bewerkstelligen war, zeigt die grosse Abhängigkeit.

Die vielen Medikamente, die in den Jahren eingesetzt wurden und die wiederkehrenden Cortisonspritzen, haben ihren Teil zur Verschlechterung der Situation beigetragen.

Dass der Zwischenzellraum und somit die Grundregulation irgendwann so übersäuert und verschlackt ist, dass die Impulsweiterleitung über die Nerven zu der Diagnose „Fibromyalgie“ führte, überraschte mich nach der Analyse nicht.

Ich war sehr erstaunt, wie rasch der Hausarzt dem Absetzen des Blutdruckmedikamentes zugestimmt hat und wie sich der Blutdruck danach in einen, aus schulmedizinischer Sicht, zu tiefen Blutdruck gewandelt hat. Diese Tatsache lässt mich die Frage stellen, ob der Einsatz im Allgemeinen richtig war bzw. ein absetzen des Medikamentes nicht schon früher möglich gewesen wäre.

Das Projekt war sehr lehrreich und zeigt, wie rasch eine Ernährungsumstellung einen Gesundheitszustand positiv beeinflussen kann. Ein zeitlich befristeter Versuch einer Ernährungsumstellung über 7 Wochen reicht jedoch, wie einfühend erwähnt, nicht aus, um eine nachhaltige Veränderung im Essverhalten hervorzurufen. Die Wiederholungen sind zu gering um in „Fleisch und Blut“ überzugehen.

Die umfangreiche Arbeit hat mich in meinem Verständnis der ganzheitlichen Ernährung bestätigt. Sie hat mich motiviert, diesen Ansatz gegenüber meinen künftigen Klienten sowie auch gegenüber mir selber konsequent zu verfolgen und umzusetzen.

11. Literaturverzeichnis

- Wikipedia-Definition von „Ganzheitlichkeit“
- Wikipedia-Definition von „Gesundheit“
- Unterrichtsdossier von Frau Eva Meininger, Dipl. oec. troph. Vom 2014
- „Der Körper des Menschen“ von Adolf Faller und Michael Schünke in der 12. Auflage vom 2012
- Artikel aus der Fachzeitschrift „Natur und Heilen“ vom Mai 2000: „Heilsame Synergie: Die Öl-Eiweiss-Kost nach Dr. Budwig“
- Studie vom Bundesamt für Gesundheit aus dem Jahr 2012: „Vitamin-D-Versorgung der Bevölkerung: Neue Empfehlungen des BAG“
- Artikel aus der Fachzeitschrift „Natur und Heilen“ vom März 2013: „Säure-Basen-Balance“ Teil 1 & 2
- Blutdruckwerte gem. Weltgesundheitsorganisation WHO
- „QuickStart Nährstofftherapie“ von Volker Schmiedel vom 2010
- „Innere Reinigung“ von Sigrid Das in der 3. Auflage vom 2012
- „Somatische Intelligenz“ von Thomas Frankenbach vom Jahre 2014
- „Darm mit Charme – Alles über ein unterschätztes Organ“ von Giulia Ender vom 2014
- Ceres, Homöopathische Arzneimittel, Verzeichnis der Präparate