



Newsletter 53

www.dgmh.org

für unsere
patienten

Februar 2011

monatliche Informationen der Deutschen Gesellschaft für Miasmatik in der Homöopathie e.V. (DGMH)

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie sich vielleicht auch schon mal gefragt, woher der Name „Windpocken“ eigentlich kommt? Was „Umami“ ist? Oder wieviel 500g Tierfutter wiegen, wenn es die „light“-Sorte ist?

In diesem Newsletter erfahren Sie es. Nach unserer großen Themenreihe „Zyklus des Lebens“ haben wir diesmal wieder eine bunte Mischung von Themen für Sie aufbereitet, bei der hoffentlich jeder etwas Interessantes findet.

Sybille Freund berichtet über die Geschichte der Windpocken und ihrer Erforschung. Nathalie Baranauskas erläutert, welche Probleme im bekannten Würzmittel Glutamat stecken. Tierheilpraktikerin Christine Stroop nimmt die Mode-Erscheinung „light“ beim Tierfutter unter die Lupe.

Wie immer freuen wir uns über Rückmeldungen, Anregungen und Themenvorschläge. Haben Sie Fragen zur Homöopathie oder zur Gesundheit, die nirgendwo gut verständlich beantwortet werden? Dann her damit – wir greifen Ihre Wünsche gerne auf!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und wie immer: gute Gesundheit!

Ihr Newsletter-Team der DGMH

Blowin in the wind?

Windpocken einst und jetzt / von Dr. med. Sybille Freund

Der Begriff „Windpocken“ entstand 1764, in einer Zeit, in der man noch annahm, Krankheiten würden sich in Form von „Miasmen“ in der Luft verbreiten. Der Begriff „Miasma“ hatte damals noch eine andere Bedeutung als heute. 1831, zu Hahnemanns Lebzeiten, schrieb der Arzt Dr. Heilbronn: „Es ist demnach aus manigfachen Ursachen anzunehmen, daß die Miasmen, ungeachtet ihrer atmosphärischen Vertheilungen, nicht zu den wirklichen Gasarten gehören, sondern wahrscheinlich den ätherisch-ölgigen Körpern zuzuzählen sind. Nicht aber sind sie den wirklich ausgebildeten ätherischen Oelen gleich.“

Man ging also davon aus, dass es einen nicht wirklich greifbaren Stoff gäbe, der in der Luft transportiert würde, und krank machte.

Der Wind konnte diese Stoffe von einer Person zur nächsten transportieren. Da die Windpocken sehr ansteckend sind, ging man also davon aus, dass sie durch den Wind weitergegeben würden und so kamen sie zu ihrem Namen.

Damals war der Begriff des Miasmas sehr en vogue. Wenn wir uns heute über die Luftverschmutzung in Ballungsgebieten Sorgen machen, hatte man damals Sorge, man würde durch die Miasmen erkranken, denn 1794 war Stand der Dinge: Die Luft auf den Bergen war von Miasmen verseucht, in den Tälern auch, die Waldluft auch und Seeluft auch. Nur der Rückzug in die eigenen vier Wände mit abgedichteten Fenstern und Türen schützte. Wenn man sich vorstellt, dass damals die Luft in den





Städten tatsächlich nicht gut roch, weil Fäkalien und Abfälle in den Straßen lagen, kann man verstehen, dass im Erdgeschoss eine höhere miasmatische Belastung vermutet wurde, als im ersten Stock. Wie hat man sich gegen die Miasmen gewehrt? Man räucherte. Das stammt noch von Hippokrates, der bei Epidemien Feuer auf öffentlichen Plätzen machte, um die unsichtbaren Miasmen abzuwehren bzw. zu neutralisieren. Deutsche Ärzte schlugen 1731 sogar riesige Feuer entlang der Karpaten vor, um Europa vor der Cholera zu schützen oder wenigstens das Anzünden von Steppen-, Heide- oder einzelnen Waldflächen.

Ganze Gebäude räucherte man mit Essig-, Salpeter-, Chlor-, Schwefel- oder Kampherdämpfen, Es wurde auch angeraten, zu rauchen.

Den plötzlichen Tod größerer Mengen von Vögeln – auch heute ja wieder ein Thema in den Medien – führte man auf herannahende Miasmen bzw. Seuchen zurück.

Heute sehen wir den Begriff des Miasmas anders. Wir haben einen anderen Hintergrund als Hahnemann. Wir kennen Erreger, wissen, wie Cholera übertragen wird und viele andere Krankheiten auch. Dennoch spielt der Miasmenbegriff für uns eine große Rolle, weil er erklären kann, weshalb bestimmte Menschen überhaupt oder wie stark erkranken.

Ähnlich ist es auch mit den Windpocken. Windpocken bekommt nicht jedes Kind und nicht in jedem Zustand. Es kommt schon vor, dass sich Kinder trotz direkten Kontaktes zu erkrankten Kindern nicht anstecken. Aus unserer Sicht ist dann der Körper nicht bereit, sich mit den Windpocken zu beschäftigen. Häufig sehen wir aber, dass Kinder, wenn sie an Windpocken erkrankt waren, sie sich danach besser entwickeln, Störungen ablegen, weniger Ängste haben.

Adolf Voegeli, ein berühmter Homöopath, sagte, dass Kinderkrankheiten für „genetische Reparaturen“ verantwortlich seien. Er meinte damit, dass Probleme, die durch vererbte Miasmen entstanden, durch Kinderkrankheiten zumindest beruhigt werden können. Insofern erfüllen Kinderkrankheiten eine sinnvolle Funktion.

Wir sehen heute kaum noch irgendwelche Kinderkrankheiten. Selbst die Windpocken werden langsam zu einer Rarität. Deshalb möchte ich kurz das Krankheitsbild der Windpocken beschreiben:

Meist geht es mit einem juckenden Ausschlag los. Es bilden sich kleine wassergefüllte Bläschen. Diese Bläschen gehen irgend-

wann auf und verkrusten danach. Typisch ist für die Windpocken, dass alle Stadien der Windpocken an einem Patienten gleichzeitig sichtbar sein können. Bläschen können neben Krusten oder roten Flecken zu finden sein. Die Windpocken können am ganzen Körper auftreten: Am Stamm, an den Armen und Beinen, am Kopf (auch im behaarten Bereich) und auch an den Schleimhäuten, z.B. im Mund. Begleitend kann Fieber auftreten.

Die Windpocken sind schon 2 Tage vor Auftreten des Ausschlags ansteckend und sind es erst dann nicht mehr, wenn das letzte Bläschen verkrustet ist.

Komplikationen sind sehr selten.

Windpocken sind eine Krankheit, die homöopathisch durchaus gut zu behandeln ist. Wichtig ist dabei jedoch, die Erkrankung im Kontext der gesamten Krankengeschichte zu betrachten, wie dies in einer ordentlichen Anamnese geschieht.



Dr. med. Sybille Freund

ist Homöopathin in Dreieich, Vorsitzende der DGMH und regelmäßige Autorin für den Newsletter

In der Würze liegt die Kraft?

Geschmacksache Glutamat / von HP Nathalie Baranauskas

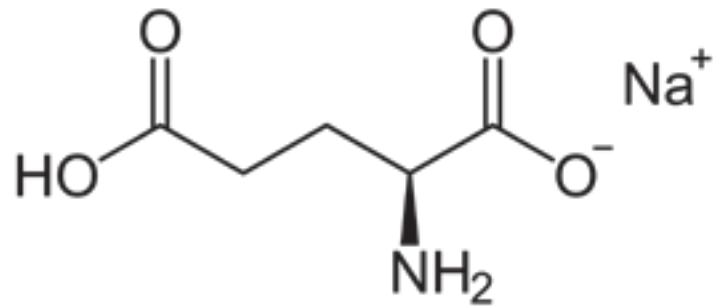
Glutamat ist ein in der EU zugelassener Lebensmittelzusatzstoff und ist in vielen Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten wie Pizzen, Knabberartikel, Suppen, Wurst) enthalten. Viele Produkte bekommen dank Glutamat eine fleischig-würzige Note, den sogenannten Umami-Geschmack (japanisch für „Köstlichkeit“). Der Japaner Kikunae Ikeda entdeckte das Mononatrium-Glutamat 1908. Heute gilt Umami als fünfte Grundgeschmacksrichtung neben salzig, sauer, süß und bitter. Dazu kommt, dass Lebensmittelhersteller so an teuren Rohstoffen wie Fleisch, Shrimps oder Käse sparen können. In Asien wird schon viele Jahre Glutamat zum Würzen benutzt – viele bezweifeln, dass das, was so lecker schmeckt, schädlich sein kann. Verpackte Lebensmittel, denen Glutamat zugesetzt ist, müssen nach der Lebensmittel-Kennzeichnungs-Verordnung den Hinweis „mit Ge-



schmacksverstärker“ tragen, gefolgt von der Verkehrsbezeichnung, d. h. ihrem Stoffnamen (Mononatriumglutamat) oder der entsprechenden E-Nummer (E 621). Auch Lebensmittel ohne Zutatenliste, z. B. lose Waren, müssen durch die Angabe „mit Geschmacksverstärker“ an oder bei der Ware oder als Aushang gekennzeichnet sein. Diese Kennzeichnungspflicht entfällt allerdings, wenn das Produkt lediglich Hefeextrakt, Würze oder Tomatenmark enthält. Begründet wird das damit, dass das enthaltene Glutamat nicht isoliert ist und somit auch keine E-Nummer hat. Trotzdem ist in Hefeextrakt oder Würze (auch in Bioprodukten) von Natur aus Glutamat enthalten, das sich in seinem chemischen Aufbau nicht vom industriell hergestellten Geschmacksverstärker unterscheidet. Die Kennzeichnungspflicht gilt in Deutschland beispielsweise auch für die Kantinen- und Gaststättenverpflegung, wo ein entsprechender Hinweis auf der Speisekarte erforderlich ist. Damit hat der Verbraucher also auch die Möglichkeit, sich aktiv vor etwaigen Überempfindlichkeitsreaktionen zu schützen.

Glutamat dient der Unterstützung des Eigengeschmacks von Speisen und wird gerne als geschmacksverstärkender Zusatzstoff zugesetzt. Allerdings steht es im Verdacht, Auslöser des so genannten China-Restaurant-Syndroms zu sein. Wie kam es zur Benennung dieses Syndroms? 1968 kam Glutamat erstmals in Verruf, als verschiedene Unverträglichkeitssymptome nach einem China-Restaurant-Besuch auftraten. Dies gab Anlass zu mehreren Studien, bei denen getestet wurde, ob ein Zusammenhang zwischen derartigen Beschwerden und der zuvor aufgenommenen Glutamat-Nahrung bestand. In solchen Tests waren Unverträglichkeiten lediglich bei großer Aufnahme (3-5 Gramm) auf nüchternen Magen aufgetreten. Statistisch galten diese Erhebungen demnach als nicht sicher. Dennoch werden immer wieder Symptome nach Aufnahme von Glutamat mit der Nahrung beobachtet, die von Schwächegefühl, Kribbeln, Taubheit an Armen über Kopfschmerzen, Migräne, Flimmern vor den Augen, bis zu Schweißausbrüchen und Übelkeit reichen. Auch die Sinneswahrnehmung kann deutlich eingeschränkt werden, ebenso die Lernfähigkeit und das allgemeine Konzentrationsvermögen nehmen nach Einnahme von Glutamat bis zu mehreren Stunden lang nachhaltig ab. Deshalb ist gerade bei Kindern, die unter AD(H)S leiden insbesondere darauf zu achten, die Aufnahme so gering wie möglich zu halten. Bei Allergikern kann Glutamat sogar epileptische Anfälle bewirken.

Der Geschmacksverstärker Glutamat kann bei schwerem oder schlecht eingestelltem Asthma lebensbedrohliche Reaktionen hervorrufen. Betroffene sollten den in vielen Fertignahrungsmitteln enthaltenen Stoff daher unbedingt meiden, rät die



Die Formel für „Umami“ (japanisch für „Köstlichkeit“):
Mononatriumglutamat

Deutsche Lungenstiftung. Sie beruft sich auf eine aktuelle Neubewertung der Substanz Natriumglutamat durch die amerikanische Gesundheitsbehörde.

Glutaminsäure ist aber auch am Absterben von Nervenzellen aktiv beteiligt. Bei vielen neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Demenz, Parkinson und Epilepsie ist im Gehirn eine erhöhte Konzentration von Glutaminsäure zu entdecken. Diese bewirkt ein vermehrtes Absterben von Gehirnzellen. In Alzheimer-Medikamenten werden zum Teil Wirkstoffe eingesetzt, die die Glutaminsäure-Rezeptoren blockieren sollen. Dieser augenscheinlich direkte Zusammenhang lässt jedoch noch keine Schlussfolgerungen zu. Es gilt als unklar, ob Glutamat die Krankheiten kausal bewirkt oder ob der Glutaminsäurespiegel erst durch Krankheiten wie Alzheimer und Demenz ansteigt. Die Wissenschaft geht bisher davon aus, dass Glutamat die sogenannte Blut-Hirnschranke nicht passieren kann, da Studien zufolge eine glutamatreiche Ernährung nicht zu einer erhöhten Glutaminsäurekonzentration im Gehirn führt.

Mit diesem Argument stehen nationale und internationale Gremien auf dem offiziellen Standpunkt, dass alle Hinweise nicht belegt werden können, die Glutamat in einen Zusammenhang mit Nervenerkrankungen oder mit Beeinträchtigungen des Sättigungsgefühls stellen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn rufen dagegen zu Gelassenheit auf: „Wir gehen davon aus, dass bei rationaler Verwendung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung keine Gesundheitsgefahr durch Glutamat besteht“, erklärt eine Sprecherin der DGE.

Glutamat ist jedoch viel mehr als nur ein Würzmittel. Als Botenstoff im Gehirn spielt es eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel. Prof. Dr. Konrad Beyreuther, Ordinarius und stellvertretender Direktor des Zentrums für Molekulare Biologie der Universität Heidelberg (ZMBH), gehört zu Deutschlands führenden Alzheimer-Forschern. Seit über 20 Jahren hat er sich der Erforschung



der Alzheimer-Demenz verschrieben. Für seine Verdienste auf diesem Gebiet wurde ihm im Jahr 2004 das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Die Glutamat-Produktion habe sich seit den 70er Jahren auf weltweit 1,5 Millionen Tonnen! erhöht. Ein Wert, ab dem Glutamat gefährlich sei, sei jedoch noch nicht erforscht, da Schäden für das Gehirn bei Lebensmittelzusätzen nicht untersucht würden, sagte Prof. Beyreuther. Bislang würden nur Krebsgefahr und Schäden am Erbgut untersucht. In den USA und einigen anderen Ländern ist Glutamat als Zusatz für Babynahrung verboten. Na dann mal guten Appetit! Bestimmt werden Sie feststellen, dass die Speisen ohne Zusätze viel natürlicher schmecken und bekömmlicher sind und ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!



Quellen:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Epilepsie>
www.welt.de/gesundheit
www.fr-online.de
<http://www.newscientist.com>



Nathalie Baranauskas
*ist Heilpraktikerin in Münster bei Dieburg,
Mitarbeiterin der DGMH und regelmäßige
Autorin für den Newsletter.*

Macht light leicht?

von Tier-HP Christine Stroop

Light-Produkte sind seit langem schon nicht mehr aus den Supermärkten wegzudenken und auch für unsere Lieblinge bietet der Futtermittelmarkt für jedes „Zipperlein“ ein passendes Futter an.

Sicher, auch unseren Haustieren bleibt Übergewicht nicht erspart. Wann das „Leiden“ beginnt, ist individuell – wie bei uns Menschen – sehr unterschiedlich. Ist doch mittlerweile bekannt, dass nicht pauschal für jedes Lebewesen ein und dasselbe Gewicht gleichzeitig das Idealgewicht ist. Auch ein zu geringes Gewicht kann, genauso wie Übergewicht, die Ursache für gesundheitliche Probleme sein.

Die Ursachen für die überzähligen Pfunde sind sehr unterschiedlich und vielfältig, genauso wie es die verschiedensten Diätfutter für Tiere auf dem Markt gibt. Zudem muss man unterscheiden zwischen Diätfutter, welches Übergewicht reduzieren soll und Diätfutter, das für eine bestimmte Erkrankung zusätzlich als Therapie zur Ernährung empfohlen wird, wie z. B. bei einer Nierenerkrankung eine Nierendät oder bei einer Lebererkrankung eine Leberdiät. Diese Futtermittel sollten nicht auf eigene Faust ohne tierärztlichen Rat angewendet werden und sind nicht so harmlos, wie es auf den ersten Blick scheint. Der Tierarzt verordnet diese Art von Diätfutter zusätzlich zur Therapie.

Diätfuttermittel fallen wie alle Futtermittel unter die Futtermittelverordnung. Hier die wichtigsten Quellen:

http://www.bundesrecht.juris.de/futtmv_1981/index.html
http://bundesrecht.juris.de/futtmv_1981/BJNR003520981.html
<http://www.gesetze-im-internet.de/lfgb/BJNR261810005.html>

Warum unsere Lieblinge ein paar Pfunde zu viel haben, hat – wie gesagt – verschiedene Ursachen. Sind Erkrankungen wie z. B. Schilddrüsenunterfunktion ausgeschlossen und unser Dickerchen ist organisch gesund, dann nimmt er in der Regel schlicht und einfach mehr Energie zu sich, als er verbraucht.

Allerdings stimmt das Verhältnis Stoffwechsel, Hungergefühl bzw. Sättigungsgefühl und Nahrungsaufnahme bei kastrierten Tieren häufig nicht mehr. Durch den Wegfall der Geschlechtshormone verlangsamt sich häufig der Stoffwechsel und trotz wenig Energiezufuhr und ausreichend Bewegung haben die Tiere immer noch Hunger. Langfristig erfolgt dann trotz aller Maßnahmen eine Gewichtszunahme. Hier liegt es nicht zwingend daran, dass Mensch es mit der Fütterung seines Lieblings zu gut meint.

Meist jedoch liegt es an zu wenig Bewegung und an der Fütterung mit ausschließlich Fertigfutter bei Hund und Katze, wenn



diese zu dick sind. Fertigfutter enthält zu viel Getreide und Zuckerzusätze sowie häufig Zusatzstoffe und Aromen, damit die Tiere das Futter überhaupt annehmen. Gleichzeitig wird dadurch der Appetit angeregt. Einer der zugelassenen Aromen im Tierfutter ist Saccharin, der älteste künstliche Süßstoff. Und hinter der Bezeichnung Saccharose, ebenfalls zugelassen, verbirgt sich nichts anderes als der gewöhnliche Zucker. Die Tiere würden sonst dieses Futter gar nicht fressen. In vielen Lightprodukten sind künstliche Süßstoffe enthalten, die den Zucker ersetzen und den Kaloriengehalt vermindern sollen – auch in unseren menschlichen Lightprodukten.

Übrigens: einige dieser künstlichen Süßstoffe werden auch in der Nutztierhaltung als Mastmittel zum schnellen Gewichtsaufbau verwendet.

Nager und Vögel bekommen häufig zu viel Pellets und Knabberstangen mit energiereichen Körnern. In der Natur ernähren sich die Tiere nicht so üppig, und die meisten Cerealien stehen auch nicht das ganze Jahr zur Verfügung. Auch enge Käfige mit wenigen Auslaufmöglichkeiten fördern nicht den Energieverbrauch. Zudem sollten wir bedenken, dass alle Tiere in der Natur eine ganze Menge Energie damit verbrauchen Nahrung zu beschaffen. Mittlerweile gibt man sich in den meisten Zoos viel Mühe bei der Fütterung nicht einfach einen gefüllten Napf hinzustellen, sondern lässt sich viel einfallen damit sich die Tiere ihr Futter erarbeiten müssen.

Diätfutter für Tiere haben einen reduzierten Kalorienanteil, enthalten bei den Fleischfressern weniger Eiweiß und Fett, jedoch immer noch zu viel Getreide. Getreide sind Kohlenhydrate und Kohlenhydrate sind Zucker. Dass Zucker hungrig macht und kein langfristiges Sättigungsgefühl erzeugt, ist bekannt.

Gerade Fleischfresser, wie Hunde und Katzen, brauchen kein

Getreide und können es auch nicht oder nur schlecht verstoffwechseln.

Diätfuttermittel sind in der Regel teurer als „normale“ Futtermittel, ein gutes Geschäft für die Hersteller, denn drin ist meist weniger. Wer Fertigfutter füttert und auf Lightprodukte umsteigt, erreicht manchmal eine Gewichtsreduzierung. Ohne mehr Bewegung allerdings hält diese erfahrungsgemäß nicht immer an.

Aus der Humanmedizin ist bekannt, dass Menschen die „nur“ weniger essen und ihre Kalorienzufuhr reduzieren nicht dauerhaft abnehmen, wenn sie keinen Sport treiben. Muskeln verbrauchen mehr Kalorien als Fett und je höher der Anteil von Muskeln am Körper ist, desto besser nimmt man ab.

Mehr Bewegung und eine artgerechte Ernährung sind also gesünder als Lightprodukte. Dies gilt für Mensch und Tier.



Christine Stroop

ist Tierheilpraktikerin in Hattersheim, Vorstandsmitglied der DGMH und regelmäßige Autorin für den Newsletter.



Die DGMH

ist ein gemeinnütziger Verein, der sich um die Förderung der Homöopathie und besonders der miasmatischen Ausrichtung der Homöopathie bemüht.

Wir veranstalten Seminare, Vorträge und Fortbildungen für Laien und Therapeuten, bieten Gesundheitstipps und fördern den Austausch unter Homöopathen.

Schauen Sie doch mal rein!

www.dgmh.org