



# Newsletter 63

[www.dgmh.org](http://www.dgmh.org)

für unsere  
Patienten

April 2012

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

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe geht es um ganz unterschiedliche Probleme, die aber eines gemeinsam haben: immer meinen wir Menschen (...oder manche von uns...) besonders gut zu wissen, was für uns (...oder für andere...) gut oder verträglich ist. Das geht öfter schief, als man denkt und birgt teilweise echte Gefahren.

Besondere Skepsis ist natürlich angebracht, wenn jemand an dem Produkt verdient, was er uns als förderlich empfiehlt. Ob das nun ein Getränkeunternehmen ist oder eine Kosmetikfirma, macht keinen Unterschied (wenn nicht ohnehin der gleiche Konzern dahinter steckt...).

Interessant ist aber, dass unser Körper selbst offenbar genau weiß, was er "tut". Er vermittelt uns ein Durstgefühl, wenn er Flüssigkeit braucht oder Appetitlosigkeit, wenn er sich nicht auch noch um Nahrung kümmern kann, weil er mit anderem beschäftigt ist (siehe Artikel von Christine Stroop in dieser Ausgabe). Das muss es wohl sein, was man unter "gesundem Menschenverstand" versteht...

Wir hoffen, diese Ausgabe vermittelt Ihnen Lust zum Lesen (das ist ganz bestimmt gesund!) und wünschen Ihnen dabei viel Spaß und gute Gesundheit!

Ihr Newsletter-Team der DGMH

## Was rote Bullen so alles verleihen...

Energy-Drinks und ihre Risiken / von HP Nathalie Baranauskas

Energy-Drinks wie Red Bull, Flying Horse, effect, V-Power, um nur ein paar von ihnen zu nennen, versprechen wahre Energie. Was aber steckt wirklich in diesen „Prachtpaketen“? Schon lange Zeit auf dem Markt, sind Energydrinks das am schnellsten wachsende Segment

des US-Getränkemarktes. Für das Jahr 2011 wurden umgerechnet ca. 6,5 Milliarden Euro Umsatz erreicht. Jeder dritte Jugendliche greift inzwischen regelmäßig zu solchen Getränken. Was diese Getränke im Einzelnen insbesondere bei Heranwachsenden bewirken, weiß niemand so genau. Sicher ist aber, dass sie bei chronisch kranken Kindern, die z.B. Diabetes, Epilepsie oder Herzfehler haben, besonders gefährliche Wirkungen zeigen können.

Laut Herstellerangaben sollen all diese Drinks eine anregende Wirkung auf den Körper haben. Ein dafür entscheidender Inhaltsstoff ist das enthaltene Koffein. Je nach Verpackungsmenge entspricht er in etwa 2 Tassen Kaffee. Auch der enthaltene Zucker ist in gewisser Weise „anregend“ und ein Energielieferant für den Körper.

Das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) warnt vor möglichen Gesundheitsrisiken durch den Konsum von Energiedrinks, vor allem in Zusammenhang mit Alkohol oder Sport. In einigen Fällen könnte es zu Herzrhythmusstörung, Krampfanfällen oder sogar zu Nierenversagen kommen.

Als Inhaltsstoffe findet man in Energydrinks u.a. Koffein und Taurin (einer Aminoethansulfonsäure) in hoher Konzentration. Vor einem nicht kalkulierbarem Gesundheitsrisiko, wenn derartige Drinks zudem mit Alkohol gemixt würden, warnte die Bundes-





behörde bereits vor Jahren.

Andere Inhaltsstoffe sind Guarana, Säureregulatoren, Süßstoffe, Glucuronolacton – hierzu findet man bei Wikipedia:

*„[...]dass bei der gemeinsamen Aufnahme von Ethylalkohol, Koffein, Taurin und Glucuronolacton in hohen Konzentrationen verschiedene Interaktionen in Betracht zu ziehen sind, die insbesondere wegen des Einflusses auf das gleiche Organsystem (z.B. ZNS, Herzkreislaufsystem bei Ethylalkohol, Koffein und Taurin) bzw. der Ähnlichkeit toxikologischer Effekte (z.B. reproduktionstoxikologische Wirkungen von Ethylalkohol und Koffein) der einzelnen Komponenten zu einer möglicherweise toxikologisch relevanten Wirkungsverstärkung im Vergleich zum Einsatz der isolierten Substanzen führen könnten.“*

Im Tierversuch bei Ratten senkte Taurin den Blutdruck und führte bei gleichzeitiger Gabe von Salz zu einer lebensbedrohlichen Hypernatriämie.[13] Außerdem beschleunigte es durch Beeinflussung des Insulinspiegels den Stoffwechsel;[14] dies wiederum erklärt die verstärkende Wirkung von Taurin in Energy-Drinks, in denen es neben Koffein und Zucker einer der Hauptbestandteile ist. Eine Dose (250 ml) des bekanntesten Energy-Drinks Red Bull enthält z. B. 1000 mg (= 1 g) Taurin. [15]

Eine Auflistung der Inhaltsstoffe von Energiedrinks findet man hier: [www.energydrinks.cc/content.php?lg=de&site=5](http://www.energydrinks.cc/content.php?lg=de&site=5)

Der wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der EU hält es für ungeklärt, ob der längerfristige Konsum von Taurin möglicherweise giftig ist. Auch wisse man noch zu wenig über die Wechselwirkungen des Stoffes mit Koffein. Die deutsche Gesetzgebung erlaubt 300 Milligramm Taurin pro Liter. In einer aktuellen Untersuchung der Zeitschrift „Ökotest“ zeigten jedoch fast drei Viertel der getesteten Energy-Drinks überhöhte Taurinwerte von rund 4000 Milligramm – das sind mehr als das 13-Fache des erlaubten Werts. (Quelle: welt.de)

Auf folgender Webseite kann man nachlesen, welche Energy-Drinks es auf dem Markt gibt: [www.smoodo.de/news/details/txt/der-energy-drink-vergleichs-test/](http://www.smoodo.de/news/details/txt/der-energy-drink-vergleichs-test/)

Abgesehen von all den Inhaltsstoffen, die womöglich eine schädliche Auswirkung auf den Körper haben, sollte man auch bedenken, dass fast alle Energydrinks in Aluminiumdosen verkauft werden. Über Aluminiumverpackungen gelangen die Schwermetalle in die Nahrungsmittel (hier: Energiedrinks) und gelangen anschließend auch möglicherweise ins Gehirn. Es soll sogar mitverantwortlich bei Demenzerkrankungen sein (Quelle: [www.zentrum-der-gesundheit.de/demenz-aluminium-ia.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/demenz-aluminium-ia.html)) - siehe hierzu auch die Newsletter Nr. 56/2011 und Nr. 13/2007)

Aluminium ist zwar prima wieder verwertbar, zur Herstellung werden aber Unmengen an Energie verschlungen und diese führen daher auch zu einem erhöhten Ausstoß von Kohlendioxid. Insofern ist Alu auch aus umwelttechnischer Sicht kein bisschen zu empfehlen. Selbst wenn der Aufwand für das Auswaschen von Pfandflaschen und der Dieselverbrauch der Ausliefer-Lkw berücksichtigt wird, sind Alu- oder Blechdose für das Klima etwa doppelt bzw. viermal so schädlich. (Quelle: Greenpeace)



**Nathalie Baranauskas**

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

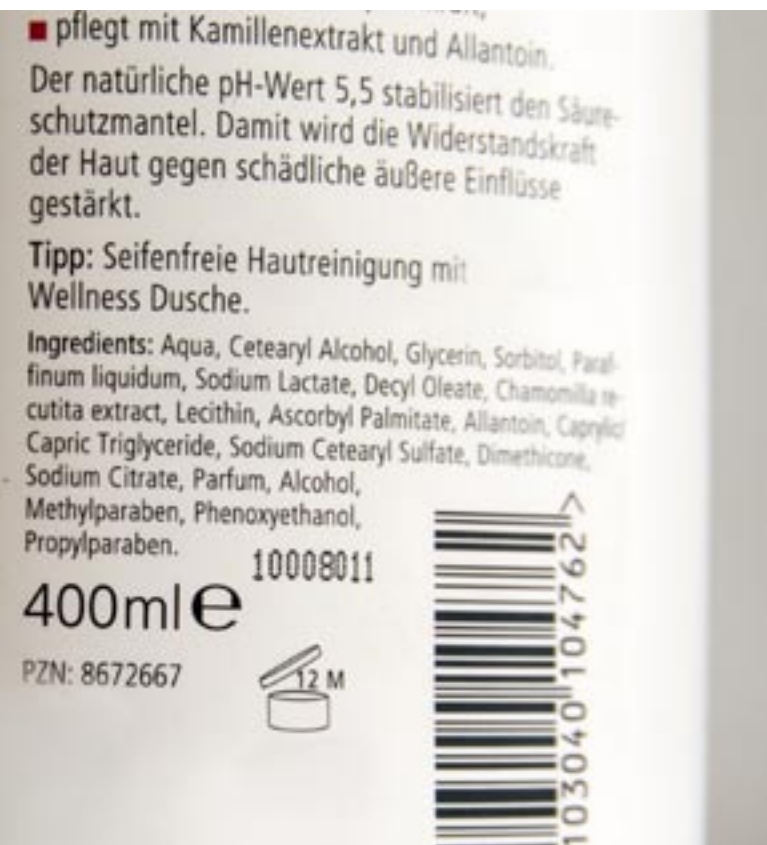
## Alles nur Kosmetik

### Parabene: problematische Zusatzstoffe in Kosmetika / von Dr. med. Sybille Freund

Diätetik ist ein wichtiger Teil der homöopathischen Behandlung. Der Begriff kommt aus dem Griechischen von „diaita“, zu deutsch „Lebensweise“. Eine gute Lebensweise ist für die Gesundheit sehr wichtig. Deshalb schreiben wir im Newsletter hin und wieder über Themen, die nicht direkt im Zusammenhang mit Homöopathie zu stehen scheinen.

So haben wir in der Vergangenheit schon über Sonnencremes, Ernährung, Ölziehen und z.B. auch über aluminiumhaltige Deos und PEG in Kosmetika geschrieben.

Heute möchten wir Sie auf Parabene aufmerksam machen. Diese Stoffe werden in Kosmetika, Arzneimitteln, Lebensmitteln (in Geleeüberzug von gekochten, gepökelten oder getrockneten Fleischerzeugnissen, in Pasteten oder Knabbererzeugnissen auf Getreide- oder Kartoffelbasis sowie in überzogene Nüsse als auch in Süßwaren [außer in Schokolade]), Tabakwaren sowie im technischen Bereich eingesetzt. Sie dienen zur Konservierung und sollen die Produkte vor Bakterien und Pilzen schützen.



## Welche Wirkung haben Parabene beim Menschen?

Parabene wurden häufig wegen ihrer allergisierenden Wirkung kritisiert. Viel wichtiger erscheint uns allerdings die hormonelle Wirkung von Parabenen. Hierzu hat das ZDF einen sehr interessanten Film produziert, den Sie hier finden:

<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/1524720/Gefahrliche-Parabene-in-Kosmetika>

Was in dem ZDF-Beitrag beschrieben wird, ist unserer Meinung nach aber noch nicht weitreichend genug. Parabene stehen nämlich auch im Verdacht für Brusttumore mitverantwortlich zu sein. Forscher konnten Parabene in Brusttumoren nachweisen. Die Ergebnisse sind noch nicht gesichert, aber der Verdacht besteht, dass Parabene Brusttumore hervorrufen können. Erklärt wird dies durch die Ähnlichkeit der Parabene mit dem Hormon Östrogen. Einige Brusttumore haben nämlich Östrogenrezeptoren. Diese Tumore wachsen schneller, wenn Östrogene im Blut sind. Für Parabene kann möglicherweise ähnliches gelten, was erklären könnte, weshalb Parabene das Wachstum dieser Tumore unterstützen könnte.

Ob wirklich eine große Gefahr von Parabenen ausgeht, ist noch nicht sicher. Zu bedenken ist allerdings, dass in Dänemark Parabene verboten sind, was sicher nicht ohne Grund passiert.

Da Parabene aber mit Sicherheit auf den Hormonhaushalt wirken, ist die Kombination mit PEG-haltigen Kosmetika sicher ein Problem. Wir haben über PEG-haltige Kosmetika im Newsletter 56 geschrieben. Es handelt sich um verschieden lange PolyEthylenGlykole. Sie werden verwendet, um Kosmetika durch die Haut zu transportieren. Die Haut ist nämlich normalerweise so „dicht“, dass Stoffe, die man aufträgt nicht von selbst eindringen. Also bedient man sich der PEGs, die den Kosmetika den Weg durch die Haut ermöglichen. Das hat natürlich zur Folge, dass auch andere Stoffe, in die Haut und den Organismus gelangen, die eigentlich nicht hinein sollen. Wir denken deshalb, man sollte mit solchen Stoffen vorsichtig umgehen und keine unnötigen Risiken eingehen.

Es lohnt sich sicher, einen kritischen Blick auf die Produkte aus dem Kosmetik- oder Nahrungsmittel- und Arzneimittelbereich zu werfen.

Wie Parabene auch heißen:

PHB-Ester, para-Hydroxybenzoesäure, Metagin, Nipagin, Nipazol, Propagin, Parahydroxybenzoat, Oxybenzoesäure, Oxybenzoat, Hydroxybenzoesäure, Hydroxybenzoat, Methyl-, Ethylparaben und ihre Natriumsalze (E 214/215 und E 218/219), Propyl-, Butylparaben, Isopropyl-, Isobutyl-, Pentyl- und Phenylparaben, E 216 und E 217

(Quellen: Wikipedia, ZDF)

In „Biokosmetika“ finden Sie die oben genannten Produkte nicht. Die drei relevanten Biosiegel, die Biokosmetika zertifizieren sind: BDIH – Kontrollierte Naturkosmetik, EcoCert, NaTrue.



**Dr. med. Sybille Freund**

*ist Ärztin und Homöopathin in Nierstein bei Mainz, Vorsitzende der DGMH und regelmäßige Autorin für den Newsletter.*

## Darauf sollten Sie achten: Qualitätssiegel für Naturkosmetika



Verbandsprüfzeichen „Kontrollierte Naturkosmetik“ des Bundesverbandes der Industrie- und Handelsunternehmen für Arzneimittel, Reformwaren, Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Mittel e.V.

[www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)



Gütesiegel des internationalen Herstellerverbands natrue (Mitglied sind europäische Hersteller von Natur- und Biocosmetik).  
3 Qualitätsstufen (Naturkosmetik / Naturkosmetik mit Bio-Anteil / Bio-Kosmetik)

[www.natrue.org](http://www.natrue.org)



Strengeres der beiden Naturkosmetik-Gütesiegel von EcoCert, einer französischen Organisation zur Kontrolle und Zertifizierung ökologischer Produkte.

[www.ecocert.com](http://www.ecocert.com)

## Tierisch hungrig

### Appetit und Fasten bei Haustieren / von Tier-HP Christine Stroop

Aus dem Tierreich ist es ja bekannt, dass es Tierarten gibt, die in der Lage sind, über lange Zeit ohne Nahrung auszukommen. Pinguine können je nach Art bis zu einigen Monaten ohne Nahrung überleben, während sie ihre Eier ausbrüten. Sie haben in dieser Zeit keine Gelegenheit, Nahrung aufzunehmen, da sie dazu ihr Gelege verlassen müssten. Andere Tiere wie Igel oder Bären halten einen sogenannten Winterschlaf, in dem sie ohne Nahrung auskommen. Der Stoffwechsel wird heruntergefahren und die Tiere zehren von ihrer Fettschicht.

Menschen treffen die Entscheidung zu fasten bewusst und ohne biologischen Grund und fasten zum Beispiel aus religiösen Gründen, zur Gewichtsreduktion und aus Gesundheitsgründen.

Ist ein Lebewesen krank, so kommt es häufig vor, dass kein Appetit besteht und der Mensch oder das Tier nichts isst.

Ich bin der Überzeugung und beobachte dies auch immer wieder, dass im Krankheitsfall der Organismus sehr genau weiß, was ihm gut tut. Hat ein Tier Appetit, so wird es das, was es fressen möchte, auch vertragen. Wenn ein Tier keinen Appetit hat, scheint der Organismus mit der Auseinandersetzung mit der Krankheit beschäftigt und will sich nicht durch Nahrungsaufnahme zusätzlich belasten.

Von Fastenkuren für Tiere halte ich in der Regel nichts. Hunde und Katzen können zwar wie ihre freilebenden Verwandten und andere Beutegreifer einige Zeit ohne Nahrung auskommen. In der Natur finden sie auch nicht immer regelmäßig zu fressen, aber dafür haben sie in „guten Zeiten“ die Chance, sich Reserven anzufressen, um in Notzeiten davon zu zehren. Dies ist bei täglich gleicher Futtermenge in menschlicher Obhut nicht möglich. Der auch heute noch oft angeratene „Hungertag“ für Hunde entspringt eher der Bequemlichkeit der Menschen aus den Zeiten, als Hund noch vorwiegend im Zwinger gehalten wurden. Dass ein Hungertag auf die Gesundheit wenig Auswirkung hat, wird sich gleich noch zeigen.

Einige Tierarten wie z.B. Kaninchen müssen ständig Nahrung aufnehmen. Kaninchen haben nur eine schwache Darmperistaltik, so dass die verdaute Nahrung nicht über die Darmbewegung weiterbefördert werden kann, sondern durch die nachfolgende Nahrung weitergeschoben wird.





Was jedoch nun eigentlich im Körper beim Fasten passiert, ist eine spannende Sache. Durch Zufall bin ich auf eine Sendung im Fernsehen gestoßen („Fasten und Heilen“ in EinsPlus), in der darüber berichtet wurde, dass es klinische Studien in russischer Sprache gibt, die nun von jungen Wissenschaftlern der University of Los Angeles übersetzt und ausgewertet wurden und spannende Ergebnisse zeigen. Die Forscher wollten sehen ob es im Labor sichtbare Ergebnisse des Fastens gibt und welche Mechanismen wirken.

Zum einen fand man heraus, dass es drei Phasen beim Fasten gibt. In der ersten Phase werden die Glukosespeicher des Organismus verbraucht und sind nach 24 Stunden leer. In der zweiten Phase wird vom Körpereiweiß gezehrt. Dies ist nicht ungefährlich, da das Eiweiß aus den Muskeln abgebaut wird und auch das Herz ein Muskel ist. Diese Phase dauert allerdings nur etwa zwei Tage und dann zehrt der Organismus von seinen Fettreserven und verbraucht nur noch ungefähr 4 % Eiweiß. Die Wissenschaftler haben ausgerechnet, dass ein 70 kg schwerer Mensch ca. 15 kg Fettreserve hat und so 40 Tage davon zehren könnte.

Es wurde von einem Versuch (leider ein Tierversuch) berichtet, in dem eine Gruppe Mäuse fasten musste und eine Gruppe Mäuse normal ernährt wurde. Dann wurden beiden Gruppen Chemotherapeutika (die mehrfache Dosis, wie sie Menschen bei Krebs bekommen) verabreicht. Die Gruppe der Mäuse, die gefastet hatte, überlebte und zeigte auch keine Nebenwirkungen, wie sie sonst bei einer Chemotherapie zu beobachten sind. In der Gruppe der normal ernährten Mäuse wurden die typischen Nebenwirkungen beobachtet und die Mäuse starben schließlich. Dieser Versuch wurde noch mit weiteren Gruppen in verschiedenen Laboren gemacht und immer ging es den fastenden Mäusen besser als den normal ernährten.

Für den Menschen gibt es in dieser Frage noch keine ausreichenden Erkenntnisse. Allerdings wurden einige Krebspatienten interviewt, die an einer Studie darüber teilgenommen haben, in wie weit Fasten die Verträglichkeit von Chemotherapeutika verbessert. Eine Patientin berichtete, dass Sie vor der ersten Chemotherapie drei Tage gefastet hatte. Bei der zweiten Chemotherapie hatte sie nicht gefastet und bei der dritten Therapie hatte sie vorher 5 Tage gefastet. Nach ihrer Aussage hatte sie bei den Chemotherapien, vor denen Sie gefastet hatte deutlich weniger Nebenwirkungen.

Zudem wurden DNA-Tests gemacht und es zeigte sich, dass sich die DNA der Zellen beim Fasten verändert. Die Veränderungen führten dazu, dass die Zellen geschützt wurden. Bei Krebszellen funktionierte dieser Schutz nicht, da es sich hier ja um verän-

derte Zellen handelt. Das Fasten schadete den Krebszellen und es wurde angemerkt, dass es sein könnte, dass die Krebszellen alleine durch das Fasten zerstört werden könnten.

Bei Erkrankungen keinen Hunger zu haben, scheint also eine sinnvolle Reaktion der Körpers zu sein, um die Zellen zu schützen. Ganz schön schlau, dieser Körper...!



**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](http://www.dgmh.org)