

EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

Beispiel aus der Praxis: Ich bin 45 Jahre alt und leide schon seit einigen Jahren an zunehmenden chronischen Gelenks- und Muskelschmerzen. Die Blutwerte sind laut Hausarzt unauffällig. Ich nehme seit einigen Jahren Schmerzmittel (Moment, Efferalgan) und entzündungshemmende Medikamente (Brufen, Arcoxia, Cortison in absteigender Dosierung).

Die Medikamente helfen immer wieder etwas, aber trotzdem habe ich immer Schmerzen und vor allem die zunehmende Morgensteifigkeit besorgt mich. Seit ich wegen der Magenempfindlichkeit auch noch die Magenschutztablette nehme, fällt mir auf, dass ich viel schlechter verdaue und dass ich eine immer trockener werde, schuppige und juckende Haut habe. Ich bin immer öfter müde, fühle mich erschöpft und habe wenig Antrieb. Auch die Schilddrüsenwerte habe ich aus diesem Grund überprüfen lassen. Diese sind unauffällig. Am meisten hilft mir jetzt wieder jegliche Form von Bewegung, weil ich mich dank einer Serie von Sauerstofftherapie wieder problemlos dazu aufrufen kann und die Schmerzen mich nicht mehr täglich hindern.

Therapeutisches Vorgehen: Therapeutisches Vorgehen: Sauerstoff verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, die zelluläre Verbrennungsleistung, die Vitalität und wirkt so der Alterung unserer Gewebe entgegen. Die medizinische Sauerstofftherapie (Oxyvenierung) ermöglicht ein sicheres und kontrolliertes Durchblutungs- und Stoffwechseltraining.

Der Sauerstoff wird mit einem speziell dafür entwickelten medizinischen Gerät verabreicht. Üblicherweise werden wöchentlich zwei Infusionen über eine Vene des Armes verabreicht. Nach 10 Sitzungen zu je 20 bis 30 Minuten mit jeweils steigender Sauerstoffmenge hat man die therapeutische Wirkdosis erreicht. Der erzielte Effekt entspricht einem intensiven Höhentherapie. Durch die Anregung des Stoffaustausches kommt es allgemein zu einer Verbesserung des Wohlbefindens. Sauerstoff beseitigt Therapiehindernisse; dadurch wirken vor allem im Alter die herkömmlichen Medikamente wieder sehr viel besser.

Über das Blut und unsere anderen Körperflüssigkeiten (Lymphe, Schweiß, Speichel, Tränenflüssigkeit) werden die Informationen zwischen den Organen ausgetauscht. Eine störungsfreie Durchblutung ist also die Voraussetzung für den ungehinderten Fluss der Lebensenergien. Leben ist Bewegung. Starre führt über die Zeit zu Krankheit.

Wer kann, sollte sich jeden Tag mit Freude bewegen. "Einmal am Tag schwitzen, einmal am Tag körperlich müde sein und einmal am Tag Hunger haben", so die von mir immer wieder zitierte gesunde Lebensformel von Kräuterpfarer Josef Weidinger: „Gesund alt zu werden ist immer noch die beste Möglichkeit, lange zufrieden und mit Freude zu leben“.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Das kann bei Durchblutungsstörungen helfen:	Vorbeugung	Akutfall	chronischer Verlauf
---	------------	----------	---------------------

Vorbeugung ist die beste Heilung

Regelmässige Ausdauerbewegung, die Spass macht*9	+++	++	+++
Gut trinken (2-3 Liter/Tag, warmes Wasser*10)	+++	++	+++
Ausgleichende Ruhe	+++	+++	+++
Einreibungen mit Latschenkiefer- Amicantinktur, Hirschtalg	+++	++	+++
Morgenstund hat Gold im Mund, Tum- Dehnungsübungen	+++	+++	+++
Bei Allergie Weizen, Milchprodukte und Eier reduzieren	+++	+	+++
Ballaststoffreiche Nahrung, Bitterstoffe	+++	+	+++
Kühlender Thymianbalsam, Mistel, Weissdorn	+++	+++	+++
Sole- Salzbäder, warme Bäder mit Tiroler Steinöl	++	++	+++
Sonnenbäder vor Sonnenuntergang, Licht bewegt die Seele	+	+/-	+++
Bequeme Gewohnheit aufgeben: „wo der Wille, da ein Weg“	+++	+++	+++
Gute pflanzliche Öle essen (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl)	+++	++	+++
Kneipptherapie, Heusack, Wechselbäder, Sauna*8	++	+	+++

Gezielte Selbsttherapie, Gesundheitspflege

Einfache, gekochte, mild gewürzte mediterrane Speisen*7	+++	+	+++
Reifes Obst und Gemüse gekocht essen	+++	+	++
Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Brottrunk)	+++	+	+++
Heilfasten auf Zeit (milde Ableitungsdiaät F.X. Mayr)	+++	+	+++
Feucht kühle, entstauende Leberwickel mit Kohlblättern	++	+++	+++
Belebende Beinwickel, Brustwickel (Thymian, Retterspitz)*6	+	+++	+++
Rückfettende Hautpflege (Nachtkerzenöl)	++	+++	+++
Regulierung Säure- Basenhaushalt, Heilerde	+	+	+++
Gezielte Einnahme von Vitalstoffen (Antioxidantien, OPC)	+	++	+++
Omega 3- Fettsäuren (nach Fettsäureprofil im Blut)	+	++	+++
Ginsengwurzelextrakt, Wermut-tee, Artischockenextrakt	+	++	+++
Roskastanie, Beinwellsalbe, Teufelskralle + Rosmarinsalbe*5	++	+	+++
Gewichtsreduktion bei Übergewicht	+++	+	+++
Infrarot- Tiefenwärme*4	+	++	+++

Aufbauende, unterstützende Regulation der Körperkräfte macht wieder gesund

Gezielte Organstärkung nach Muskeltest	+	++	+++
Störfeldbehandlung (Zähne, Nasennebenhöhlen, Narben)	++	+	+++
Körperakupunktur Ohrakupunktur, Reflexzonen-therapie*3	+	+++	+++
Mikrobiologische Therapie (Darmsanierung)	+	+++	+++
Leber- Gallenreinigung (Entgiftung)	++	+++	+++
Sauerstofftherapie zur Förderung der Durchblutung*2	+	+	+++
Baseninfusionen, Vitamin -C- Infusionen	+	+++	+++
Viscerale Osteopathie (Bauch- und Lymphmassagen)	+	++	+++
Homöopathie (Gelsemium D12, Ignatia D12, Calc. Fluoratum)	+	+++	+++
Bioresonanz		+	+++
Hautpflege mit basischen Bädern	+	++	+++
Standardisierte Ginko- Präparate zur oralen Einnahme	+	++	+++
Eigenblutbehandlung, Aderlass, Schröpfen	+	++	+++

Akutmedizinische Notfalltherapie verhindert Schlimmeres

Schmerzmittel	---	++	+/-
Entzündungshemmer (NSAR) *1	---	++	+
Cardioaspirin	---	+	+/-
Orale Antikoagulantien (z.B. Sintrom)	---	+	+/-
Heparin- Spritzen	---	+/+++	+/-

+ :gut; +++ :im richtigen Moment sehr gut; +- :mit Vor- und Nachteilen
 -:Vorsicht!, negative Nebeneffekte; --- :abzuraten, problematische Nebenwirkungen

*Im Praxisfall verwendete Therapiemaßnahmen (in der Reihenfolge von 1 bis 10):

Erstes gemeinsames Ziel war es, die Schmerzen zu reduzieren. Deshalb war die Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten am Beginn notwendig und sehr hilfreich. Gleichzeitig wurde die durchblutungsfördernde Sauerstofftherapie begonnen. Nach 1 Monat war die Patientin grösstenteils schmerzfrei. Die Schmerzmittel wurden ausgeschlossen und vom Kardiologen durch Cardioaspirin ersetzt. Sehr gut halfen auch die begleitenden phytotherapeutischen Massnahmen, die die Patientin selber durchführen konnte. Begleitende Ohr-Akupunktur mit einem gezielten durchblutungsfördernden Konzept über 5 Sitzungen wurde als überraschend hilfreich empfunden.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.