



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Das System der Grundregulation

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Durch den Wiener Arzt PISCHINGER sowie durch die deutschen Ärzte HAUSS, JUNGE-HÜLSING sowie in letzter Zeit durch HEINE, ist die Aufgabenstellung und Funktion eines Gewebes beschrieben worden, das schon seit über 100 Jahren bekannt, in seiner Funktion aber wenig beachtet wurde, nämlich des so genannten unspezifischen Bindegewebes. Dieses Gewebe kommt im gesamten Körper vor, es umgibt jedes Blutgefäß, auch die feinsten Haargefäße und trägt den Namen "Weiches Bindegewebe" oder "Mesenchym". In diesem Gewebe spielt sich ein großer Teil des Stoffwechsels ab, so dass es für das Funktionieren des menschlichen Körpers eine außerordentlich große Bedeutung besitzt.

Es gibt nämlich eine ganz wichtige Beobachtung, die zwar den Ärzten bekannt ist, auf die aber viel zu wenig Wert in der medizinischen Ausbildung gelegt wird, nämlich: dass die Organzellen nicht direkt von den Blutgefäßen ernährt werden.

Die Blutgefäße, die sich bis in die kleinsten Haargefäße, die so genannten Kapillaren, aufteilen, grenzen nicht direkt an die Zellen, sondern zwischen Zellen und Blutgefäßen ist das o.g. weiche Bindegewebe zwischengeschaltet.

Man nennt deswegen die Strecke vom Blutgefäß bis zur Zelle auch "Transitstrecke". Über diese Transitstrecke müssen alle Stoffwechselprodukte sowohl von dem Blutgefäß (der Kapillare) zur Zelle als auch alle anderen Stoffe von der Zelle zum Blutgefäß wandern.

Es ist im Prinzip wie beim Handel: Der Erzeuger liefert nicht direkt an den Verbraucher, sondern über einen Zwischenhandel. Man kann das Auto deswegen im Allgemeinen auch nicht direkt in der Fabrik kaufen bzw. die Butter nicht beim Bauern, sondern alles geht über einen Zwischenhandel, wodurch das ganze System von Erzeugung, Vermarktung und Verbrauch wesentlich besser funktioniert, als wenn jeder seine Bedürfnisse bei jedem Erzeuger decken müsste. Dann müsste man bei dem einen die Eier, bei dem anderen die Milch, beim Dritten die Kartoffeln, beim Vierten die Strümpfe, beim Fünften die Haarklammern usw., bei jedem einzelnen Erzeuger jedes einzelne Teil unseres Verbrauches einkaufen – es gäbe ein heillooses Durcheinander.

Aus diesem Grunde gibt es sicherlich auch das Zwischenzellgewebe, in dem viele Stoffwechselprozesse ablaufen. Dieses Gewebe hat eine Verbindung zum zentralen Nervensystem, d.h. auch zum Gehirn, und

sämtliche Vorgänge in dem System "Zelle -Transitstrecke - Blutgefäß" werden von dort aus an die Zentrale weitergemeldet. So werden die Zentren im Gehirn ständig darüber informiert, ob überall Ordnung herrscht oder irgendwo eine Störung vorliegt.

Im Grundgewebe gibt es ein so genanntes Molekularsieb, das aus so genannten "Proteoglykanen", d.h. Eiweiß-Zuckerstoffen besteht. Durch dieses Sieb müssen alle Stoffe von der Kapillare zur Zelle bzw. von der Zelle zur Kapillare hindurch. Da das Sieb sehr eng ist, ist es leicht möglich, dass Stoffe, die für den Organismus nicht zuträglich sind, dort zurückgehalten werden. Wie bei jedem Sieb kann natürlich auch das Molekularsieb aufgrund der zurückgehaltenen Stoffe verstopfen und damit immer weniger durchlässig werden. Das Molekularsieb ist also ein Gewebe, das entweder voll durchlässig (das entspricht der Vollgesundheit) oder das mehr oder minder stark verstopft sein kann (das entspricht einem mehr oder minder hohen Grad an Störung oder Krankheit).

Durch die heutige Lebensweise bedingt gibt es viele Stoffe, die von den Blutgefäßen herantransportiert werden, die aber anscheinend in dem Molekularsieb hängen bleiben. Dies sind hauptsächlich Salze, möglicherweise auch Giftstoffe, die nicht ausgeschieden werden können. Alle Stoffe, die in dem Molekularsieb hängen bleiben, führen natürlich zu einer Verstopfung dieses Siebes. Diesen Vorgang nennt man auch Verschlackung, so dass Prof. Heine den Satz prägte: "Das weiche Bindegewebe ist die Mülldeponie des Körpers".

Wie entstehen die oben genannten Salze? Bei der heutigen Ernährung essen wir häufig Nahrungsmittel mit zu hohem Anteil von Stoffen, die im Stoffwechsel zu





Säuren abgebaut werden. Diese Säuren stammen hauptsächlich von Eiweißen, die wir in zu großen Mengen zu uns nehmen. Die derzeit von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung genannten Zahlen, die etwa 1 Gramm Eiweiß pro Tag und Kilogramm Körpergewicht für den erwachsenen Menschen fordern, sind wahrscheinlich viel zu hoch. Eher sollte man sich an Zahlen orientieren, die etwa bei einem halben Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht liegen. Das wäre bei einem 70 kg schweren Menschen ein Maximum von 35 Gramm Eiweiß pro Tag. Dieses Maximum wird meistens weit überschritten, da man das Eiweiß ja auch in Gemüse, im Obst, im Salat, in der Kartoffel und im Vollkornbrot finden kann. Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende brauchen natürlich erheblich mehr Eiweiß, da sie damit neues Gewebe aufbauen müssen. Ein ausgewachsener Mensch muss seine Körpergewebe aber nur erhalten und braucht keine neuen aufzubauen. Eiweiß wird über Aminosäuren und dabei besonders über Schwefel und Phosphorsäuren abgebaut. Diese Säuren sind sog. starke Säuren, die durch Basen (Mineralstoffe) neutralisiert werden müssen, damit sie dem Körper nicht schaden.

Wir alle kennen das Gefühl des Muskelkaters, wenn wir uns überanstrengt haben. Der Muskelkater beruht auf der Bildung von Milchsäure, einer organischen Säure, die relativ schnell vom Körper wieder abgebaut werden kann. Trotzdem verursacht die Milchsäure erhebliche Beschwerden und führt nicht nur zu Schmerzen, sondern auch zu einer wesentlichen Beeinträchtigung der Muskeltätigkeit. Die Milchsäure ist aber leicht abbaubar und verschwindet nach wenigen Tagen von allein, ohne irgendwelche Spuren zu hinterlassen.

Anders ist es mit den sog. starken Säuren, wie den Schwefel- und Phosphorsäuren (auch in Coca Cola enthalten). Diese Säuren sind nicht leicht abbaubar, sondern müssen entweder über die Haut, über die Nieren oder über die anderen Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden. Dies gelingt oft nur zu einem gewissen Teil, so dass der andere Teil der Säuren im Körper zurückbleibt und dort durch sog. Basen (Mineralstoffe) neutralisiert werden muss. Die neutralisierten Säuren sind Salze, die ausgeschieden oder, wenn das nicht ausreichend gelingt, irgendwo abgelagert werden müssen. Für die Ablagerung bietet sich das weiche Bindegewebe an, das sehr viel verkräften kann und aus dem Grunde als sog. Mülldeponie erhalten muss.

Eine Übersäuerung kann auch aus anderen Gründen entstehen. Da ist z. B. die psychische Reaktion, wenn wir zu "sauer" reagieren. Oder es besteht eine Gärung im Leib, z. B. aufgrund von Darmpilzen oder fehlerhaften Bakterienzusammensetzungen, die dazu führen, dass Kohlenhydrate im Darm vergoren werden.

Besonders bei Menschen, die viel Vollkorn essen bzw. bei anderen, die viel Antibiotika bekommen haben, ist eine Gärung relativ häufig, da die normale Balance zwischen Bakterien und Pilzen im Darm durch zu viel Vollkom bzw. Antibiotika erheblich gestört werden kann. Die Gärung erzeugt Säuren, und diese Säuren

müssen auch durch Basen neutralisiert werden. Mit unserer Ernährung führen wir ständig Basen zu. Sie sind besonders reichlich enthalten in Kartoffeln, in Gemüse und im Obst sowie der Milch. Fast alle anderen Nahrungsmittel sind mehr oder minder säurelastig, d.h. sie enthalten einen größeren Anteil an Säuren als an Basen. Besonders auch das Vollkorn enthält trotz Kleie und Mineralstoffen mehr Säuren als Basen, außer der Hirse, die etwas mehr basisch ist, sowie dem Reis und dem Dinkel, die beide fast ausgeglichen sind.

Wir müssten also, um einen ausreichenden Anteil an Basen in der Nahrung zu erhalten, außerordentlich viel Gemüse und Kartoffeln essen und dazu evtl. etwas Milch zu uns nehmen, (die allerdings nicht unbedingt notwendig ist), um für einen genügenden Basenreichtum in unserer Ernährung zu sorgen und die ständig auch entstehenden Säuren abzupuffern bzw. zu neutralisieren. Diese Ernährung wurde in der Nachkriegszeit unfreiwillig durchgeführt, wodurch die Zahl der sog. Stoffwechselerkrankungen, wie Rheumatismus, Schmerzen, Migräne, Gicht, Herzinfarkt und Diabetes im großen Umfang zurückgingen (bzw. wegen vorheriger anderer Ernährung gar nicht erheblich vorhanden waren) und erst dann (wieder) auftraten, als die Ernährungsgewohnheiten sich nach der Währungsreform drastisch veränderten.

Man kann aber die Säuren auch auf andere Art und Weise reduzieren. Die einfachste Möglichkeit ist das Schwitzen durch körperliche Arbeit. Deswegen haben auch körperlich hart arbeitende Menschen, wie Bauern, Waldarbeiter oder Maurer, eine erheblich höhere Säureausscheidung als der Normalmensch und können deswegen auch eine ganz andere Nahrung ohne gesundheitliche Schäden vertragen. Bei unserer heutigen Lebensweise fällt das Schwitzen aber weitgehend weg, die Nahrung ist viel zu üppig und viel zu säurehaltig und es fehlen uns auch andere Ausgleichsmechanismen, um die Säureüberlastung abzubauen.

Bei einer solchen Lage empfehlen sich besonders zwei Möglichkeiten der Korrektur:

1. Man schafft sich einen möglichst großen Garten an, beackert ihn selbst, pflanzt viel Gemüse und etwas Obst und lebt hauptsächlich aus diesem Garten.
2. Oder man treibt einen Ausdauersport nach dem deutschen Arzt van Aaken, der als Erster auf die Idee kam, Sportgruppen mit Kranken durchzuführen. Er bewies schon vor über 30 Jahren die Wichtigkeit des Krankensportes, als an Koronarsportgruppen und dergl. noch nicht zu denken war. Van Aaken fand heraus, dass durch einen mäßig: aber regelmäßig betriebenen Ausdauersport viele Krankheiten rückläufig sind, und sich allmählich eine wesentlich bessere Gesundheit einstellt. Er behandelte Herzinfarkt Kranke, Asthmakranke, Hypertoniker und Krebskranke mit seinem Ausdauersport und erlebte großartige Besserungen und sogar Heilungen.

Das Prinzip seines Sportes ist es, so langsam zu laufen, dass man sich dabei unterhalten kann. Dabei fängt man unter Umständen nur mit wenigen Metern Laufen an, macht dann eine Gehpause und läuft dann wieder. Wichtig dabei ist, dass man so langsam läuft, dass man





sich dabei unterhalten kann. Diesen Ausdauersport muss man allerdings wenigstens 4 x die Woche, anfangs etwa 10 Minuten, später ca. 60 Minuten, durchführen. Es gehört also ein erheblicher Zeitaufwand dazu und eine gehörige Menge an Disziplin. Andererseits spart man auf Dauer viel Zeit an Arztbesuchen und an Krankheiten, weil man mehr und mehr gesund wird, erheblich mehr Vitalität und Lebensfreude bekommt und die Lebensqualität enorm ansteigt. Die Vorteile überwiegen also bei weitem die Nachteile des häufigen Trainings. Aber nur wenn man ganz langsam anfängt und allmählich steigert und immer bedenkt, dass man sich dabei unterhalten können muss, dann macht man diesen Ausgleichssport richtig und hat letztlich auch den entsprechenden Nutzen davon.

Auch durch alle Ausscheidungsmechanismen, wie die normale, natürliche Ausscheidung sowie durch Fieber, Infekte, Katarrhe, Schwitzen werden Säuren ausgeschieden und damit eine Entschlackung des Zwischenzellgewebes verbessert. Denn Gesundheit geht nur einher mit einer möglichst vollständigen Freihaltung dieses Grundgewebes. Hier spielt sich die Frage ab, ob ein Mensch auf Dauer krank wird oder ob er im Wesentlichen auf Dauer gesund bleiben kann.

Natürlich spielen auch andere Faktoren in die Frage der Verschlackung hinein. Da ist z. B. der Schlafplatz zu nennen, bei dem sowohl magnetische als auch elektrische Störungen aufgrund von Belastungen aus der Erde oder Belastungen aus der heute so umfassenden elektrischen Versorgung herrühren können.

Auch Allergien spielen eine Rolle, weil sie dazu führen, dass viele Stoffe im Körper entstehen bzw. abgebaut werden müssen, die unter Umständen das Grundsystem belasten können. Wir finden zumindest sehr häufig, dass unsere chronisch kranken Patienten mit Allergien belastet sind, wodurch auch das Zwischenzellgewebe beeinträchtigt und in seiner Funktion gehindert wird. Deswegen ist die Allergiebehandlung in einem Gesamtkonzept unbedingt notwendig. Auch die Psyche spielt natürlich eine große Rolle. Wir kennen alle den Faktor Angst und wissen, dass Angst unsere ganzen Lebensvorgänge erheblich beeinträchtigen kann. Das Wort Angst hängt mit dem Wort Enge zusammen sowie mit dem Wort Angina, welches Schmerz bedeutet.

Diese Wortzusammensetzung zeigt an, dass eine Minderversorgung und eine Verkrampfung in bestimmten Körperbereichen durch psychische Faktoren stattfinden können. Solange eine Angst besteht, gibt es also auch Engpässe und Verkrampfungen und damit eine Belastung und Minderversorgung der entsprechenden Gewebs- und Organgebiete. Wir sehen aus der Vielzahl der Faktoren, die auf das Grundgewebe einwirken, auch die Notwendigkeit einer umfassenden Behandlung. Es reicht also nicht aus, wenn man nur mit dem Rauchen aufhört und weniger Kaffee trinkt und glaubt, damit seiner Gesundheit genügend geholfen zu haben. Denn solange das weiche Bindegewebe insgesamt belastet ist, stellt sich auch keine ausreichende Gesundheit wieder ein.

Es geht also darum, dieses Bindegewebe bzw. Grundgewebe ausreichend zu entlasten und diese Entlastung auch immer weiterzupflegen. Es ist genau wie

in einem Haushalt. Der muss auch ständig in Ordnung gehalten werden. Man kann nicht jahrelang den Staub liegenlassen oder die Wäsche nicht waschen und dann glauben, innerhalb von kurzer Zeit ließe sich das alles in Ordnung bringen

Das bedeutet, dass auch im Körperhaushalt viele Faktoren berücksichtigt werden müssen, die dazu führen sollen, den Körper zu entlasten und ständig in Ordnung zu halten. Dazu gehören die Ernährung, die Bewegung, die Hygiene, der gesunde Schlafplatz sowie die psychische Stabilität. Alle diese Faktoren muss man pflegen. Man muss sich auf jedem dieser Gebiete bemühen und wird erst dann feststellen, dass sich nach und nach die Gesundheit wieder bessert. Eine wichtige Hilfe haben wir bei unserem Bestreben, eine gründliche Reinigung des Grundgewebes durchzuführen. Das sind die akuten Krankheiten.

Durch Fieber, Schnupfen, Schwitzen, Durchfall usw. werden Toxine im stark gesteigerten Stoffwechsel "verbrannt". Wir sollten diese relativ harmlosen Krankheiten nicht mit Gewalt bekämpfen, sondern sie etwa folgendermaßen begrüßen: "Hallo, hier bist Du. Du bist zwar nicht angenehm, aber Du hilfst mir bei der Ausscheidung von Stoffen, die sonst mein Bindegewebe belasten. Dafür bin ich Dir im Prinzip dankbar, auch wenn ich schimpfe." Wenn wir so an diese Krankheiten herangehen und sie als unsere Freunde begrüßen, die uns bei der Ausscheidung helfen, dann werden wir sie auch leichter ertragen und vor allen Dingen besser naturheilkundlich behandeln können.

Denn die meisten schulmedizinischen Behandlungen belasten das Mesenchym, indem sie die Stoffe, die darin eingelagert sind, an der Ausscheidung hemmen und letztendlich zur weiteren Verschlackung dieses Bindegewebes beitragen. Natürlich muss man bei gefährlichen akuten Krankheiten wie Appendicitis (Blinddarmentzündung), Lungenentzündung, Mittelohrentzündung und evtl. auch Halsentzündung zu schulmedizinischen Methoden greifen, um so gefährliche Entzündungen zu dämpfen bzw. abzufangen. Aber auch dabei sollte man an die Verschlackung des Bindegewebes denken und nach der akuten Phase sich um eine Toxinentlastung bemühen.

Wir haben also außerordentlich viel selbst in der Hand, um unseren Gesundheitszustand auf Dauer zu verbessern. Wir müssen nur wissen, auf welche wesentlichen Faktoren es ankommt und wie man es vermeidet, dass die negativen Faktoren zu stark werden und uns in unserer Gesundheit zu sehr behindern.

Das ganze Prinzip ist eigentlich relativ einfach zu verstehen und deswegen auch gar nicht so schwer in die Praxis umzusetzen. Wir müssen uns nur von vielen liebgewordenen Gewohnheiten trennen und uns sagen, dass es einige wesentliche Fehler gibt, die wir vermeiden sollten. Wenn wir das tun und bewusst die Fehler vermeiden und unsere Gesundheitsmechanismen stärken, dann werden wir auch im Allgemeinen erreichen, dass wir über lange Zeit gesund, leistungsfähig, vital und lebensfreudig bleiben. Damit erreichen wir auch letztendlich unser wesentliches Lebensziel, nämlich Zufriedenheit, die man erfahrungsgemäß nicht kaufen, sondern sich nur selbst geduldig und mit



viel Disziplin erwerben kann.

Der Vortrag wurde anlässlich der Jahrestagung 1995 des Deutschen Naturheilbundes vorgetragen und als Vortrags-Manuskript in der Schriftreihe "Naturheilkunde hilft" 1996 herausgegeben.

Alle Rechte vorbehalten. Deutscher Naturheilbund e.V.
(Prießnitz-Bund) Bundesgeschäftsstelle, Kreuzbergstraße 42, D-74564 Crailsheim

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin
Dr. med. Jürgen von Rosen
Fritz-Stamer-Str. 11
36129 Gersfeld/Rhön

Tel. 06654/160
Fax 06654/16 63

Internet: www.schloss-klinik.de
E-mail: info@schloss-klinik.de



Gesunde Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei der Grundregulation. Foto: Schlosspark-Klinik