

PRÄVENTIONSLETTER

Dr. Wenzlaff

Ausgabedatum: Juni 2009
Ausgabe 1/09

Praxis für
Integrative Medizin

**Integrative Medizin/
Ballaststoffe**

In dieser Ausgabe:

Wozu „Integrative Medizin“?	2
Inhalt und Ziel der „Integrative Medizin“	2
Ernährungsthema: „Ballaststoffe“	3
Buchtipp: A. Jopp „Risikofaktor Vitaminmangel“;	4
Vortrags- & Ausbildungstermine	4
"Agieren ist besser als reagieren."	4
Kontakt/Impressum	4

Themen der nächsten Ausgabe:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen / Homocystein
- Probiotische Nahrungsmittel
- Anleitung zur Erstellung einer Bibliothek
- Was bedeutet Berufung?

Dr. rer. nat A. Wenzlaff

Liebe Leser,

diesen Präventionsletter schreibe ich Ihnen nun aufgrund vieler Anfragen und Bitten. Ich freue mich, Ihnen Informationen zu interessanten Themen weitergeben zu können und wir bemühen uns, dies in regelmäßigen Abständen fortzuführen.

Ich selbst wurde 1968 in Berlin geboren.

Nach Abschluss meines Studiums in Biologie und Sport schrieb ich am Institut für Sportmedizin der Universität Potsdam meine Doktorarbeit, welche die Weiterentwicklung bestehender

Therapieverfahren für Rückenpatienten zum Thema hatte.



In dieser Zeit war ich als Lehrkraft für Anatomie, Physiologie und manuelle Diagnostik tätig und absolvierte u.a. Ausbildungen in der "Manuellen Therapie", "Medizinischen Trainingstherapie", "Applied Kinesiologie mit dem

Schwerpunkt Chirotherapie" bei Dr. Hans Boehnke (Vorsitzender der ICAK Kanada) sowie die Kurse Neuraltherapie mit ätherischen Ölen, Neuralkinesiologie und Psychokinesiologie.

Aufgrund dieser Ausbildungen bin ich nun in der Lage, nahezu jedes gesundheitliche Problem von der strukturellen, psychischen oder chemischen Seite zu betrachten und entsprechend zu behandeln.

Dabei sehe ich mich in meiner Tätigkeit nicht als Ersatz, sondern eher als Ergänzung zur Schulmedizin.

Prävention ist besser!

Jede Krankheit hat eine eigene Geschichte

Wie die Fische im Wasser sind unsere Organe in das sie umgebende Milieu eingegliedert. So wie für das Überleben der Fische die Qualität des Wassers entscheidend ist, können unterschiedlichste Belastungen der Zellumgebung in unserem Körper nach einer gewissen Zeit zu organischen Erkrankungen führen. Lebenswichtige Organe wie Herz,

Leber oder Nieren erkranken nicht von heute auf morgen.

Nichts verschleppen!

Wenn Symptome nicht abklingen oder immer wiederkehren, kann daraus eine chronische Erkrankung entstehen. Das heißt, wenn das System der Regulation die dauerhafte Überbeanspruchung nicht mehr ausgleichen kann.

Werden dann die Organzellen betroffen kann

es im schlimmsten Fall zu einer schweren Erkrankung des betroffenen Organs kommen.

Es ist kein Blitz aus heitrem Himmel

Auch wenn es uns selbst oft anders vorkommt: Der Ausbruch einer organischen Krankheit ist kein unvorhersehbarer Schicksalsschlag, sondern das Ergebnis eines mehr oder weniger langwierigen Prozesses.

Wozu „Integrative Medizin“?

Mit der Entdeckung des Penicillins vor ca. 100 Jahren als wirksames antibakterielles Mittel begann sich unsere Medizin in eine andere Richtung zu entwickeln.

Wir hatten nun die Möglichkeit Krankheitserreger auszuschalten und damit eine sehr schnelle Beschwerdefreiheit zu erreichen.

In den nachfolgenden Jahrzehnten konnten immer mehr Stoffe entdeckt oder auch hergestellt wer-

den, die sich gegen den Auslöser einer Krankheit richteten oder bestimmte Reaktionen unseres Körpers auf diese Auslöser unterbanden.

Leider wurde dabei die Betrachtung der körpereigenen Regelkreise immer weniger mit einbezogen.

Diese körpereigene Regulation diente aber seit der Entstehung der Menschheit dazu, uns in einer manchmal lebensfeindlichen Umwelt zu behaupten.

Vielfältige Abwehr- und Ausscheidungssysteme stehen unserem Körper zur Verfügung.

Im Falle körperfremder feindlicher Bakterien haben wir ebenso genug körpereigene beschützende Bakterien und eine ganze Reihe weiterer Abwehrsysteme um mit diesen feindlichen Erregern fertig zu werden.

Dieser „Kampf“ tobt in uns seit tausenden von Jahren.



Inhalt und Ziel der „Integrative Medizin“

In der *Integrativen Medizin* versucht man sich nicht nur auf den Auslöser der Krankheit zu konzentrieren.

Was sind die eigentlichen Ursachen für unsere Beschwerden?

Welches Regulationssystem funktioniert nicht und warum?

Sind die Beschwerden vielleicht auch ein Teil einer gewollten Abwehrreaktion und gilt es hier eher unterstützend einzuwirken, im Rahmen einer physiologischen Kontrolle, wie zum Beispiel beim Fieber?

Wie ernst ist die Situation? Besteht die Gefahr einer irreparablen Schädigung der Gewebe?

In diesem Fall benötigen wir natürlich solche schnell wirksamen Mittel wie das Penicillin, bevor wir uns wieder auf die Ursachen konzentrieren.

Die Integrative Medizin sieht den Körper als ein komplexes strukturelles, biochemisches und auch psychisch emotionales System, indem alle Bereiche untereinander vernetzt sind und sich gegenseitig beeinflussen.

Es gilt herauszufinden in welchen Bereichen die funktionellen Störungen vorliegen, um so die bestmögliche Therapieform zu wählen. **Dabei ergänzen sich die Verfahren der Schul- und Alternativmedizin auf sinnvolle Weise.**

Ziel ist es, die körpereigene Regulation wieder herzustellen. Wenn alle Regulationssysteme belegt sind, ist es egal welcher Tropfen (Erreger) das Fass zum Überlaufen bringt.

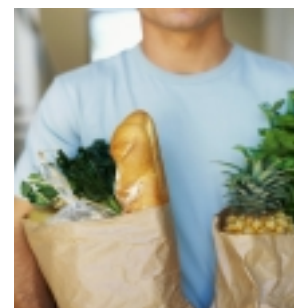
Aus diesem Grund wird in der *Integrativen Medizin* die individuelle Lebens- bzw. Belastungssituation erfasst und hinterfragt.

Dazu zählen die Bereiche der Ernährung und Bewegung, die beruflich und private psychisch – emotionale Belastungssituation, sowie auch Medikamentenkonsum und neurotoxische Belastungen.

Diese Bereiche unterliegen der Kompetenz des Patienten und können nur durch seine Entscheidungen beeinflusst werden.

Eine möglichst gesunde Lebensweise entlastet viele belegte Regelkreise und macht den Körper bereit für die nächste Aufgabe. Hilfe und Beratung auf diesem Weg sind ein wichtiger Bestandteil der Integrativen Medizin. So komplex unserer Körper funktioniert und sich die unterschiedlichen Organe und Systeme beeinflussen, so komplex sollte auch die Herangehensweise an bestimmte Beschwerdebilder sein. Dies immer weiter zu verbessern, ist **das Ziel der Integrativen Medizin.**

„Die Integrative Medizin sieht den Körper als ein komplexes strukturelles, biochemisches und auch psychisch emotionales System!“



Beginnen Sie noch heute mit der Änderung Ihrer Lebensweise!

Ernährungsthema: „Ballaststoffe“

Immer wieder hören wir, dass wir uns ballaststoffreich ernähren sollen.

Aber was sind eigentlich Ballaststoffe und welchen Nutzen haben sie für unsere Gesundheit?

Nun - es sind keine Nährstoffe, sie können also nicht verdaut werden, aber sie haben einige gesundheitsfördernde Eigenschaften - sie gehören daher zu den bioaktiven Substanzen und kommen nur in Pflanzen vor. In den Pflanzen erfüllen sie unterschiedliche Funktionen.

Sie bilden z. B. das Gerüst, schützen die Pflanze vor dem Austrocknen und werden in Folge von Verletzungen gebildet, um die „Wunde“ zu verschließen.

Wichtigster Gerüstballaststoff ist die Zellulose, sie kommt in allen Pflanzen vor ist natürlich wasserunlöslich und hat einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel.

Auch Lignin ist ein Gerüstballaststoff und ist vor

allem in Getreide Obst und Gemüse zu finden. Untersuchungen haben ergeben, dass durch eine ligninreiche Ernährung das Dickdarmkrebs - Risiko verringert werden kann.

Pektine kommen vor allem in Obst Gemüse und Samen (z.B. Hafer) vor. Sie sind im Gegensatz zur Zellulose wasserlöslich und können unseren Cholesterinspiegel senken indem sie das Cholesterin an sich binden, so dass es ausgeschieden wird.

Gleichzeitig hemmen sie die Wiederaufnahme von Gallensäure (sehr cholesterinhaltig) in den Körper.

Auch der Guargummi (aus Guarkernmehl) als häufiger Lebensmittelzusatz, gehört zu den allerdings nicht heimischen Ballaststoffen und kann Gallensäuren binden und Cholesterin senken.

Wenn Sie den einen oder anderen Begriff auf der Zutatenbeschreibung Ihrer Lebensmittel finden, braucht Ihr Euch also kei-

ne Sorgen zu machen.

Allerdings würde ich Ihnen empfehlen den Rohkostkonsum auf die erste Tageshälfte (Frühstück/ Mittag) zu beschränken, da die unverdaulichen Ballaststoffe über die Nacht zu lange im Darm verbleiben und zu einem rasanten Wachstum bestimmter Verdauungsbakterien führen können.

Da es je nach Ballaststoff immer nur bestimmte Bakterienarten betrifft, kann dies zu Ungleichgewichten und Verdauungsstörungen führen.

Wenn Sie dies beachten, wird eine ballaststoffreiche Ernährung zu einer verbesserten Darmfunktion, einem verbesserten Cholesterinstoffwechsel, einem verbesserten Blutzuckerspiegel und einem verminderten Darmkrebsrisiko führen.

Gute Gesundheit und viel Freude,

Ihr Dr. Wenzlaff



Frisches Obst & Gemüse als guter Lieferant für Ballaststoffe

Wichtigster Gerüstballaststoff ist die Zellulose, sie kommt in allen Pflanzen vor ist natürlich wasserunlöslich und hat einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel.

Ausbildung zum Fachberater d. Präventologie® (Nährstoffberater)

Sie wollen oder arbeiten bereits mit Menschen im Fachbereich Gesundheit und Ernährung?

Als Therapeut oder Berater erlernen Sie hier die Grundlagen der **Nährstoffkunde** und **gesunden Lebensführung**. **Mit dem Wissen können Sie anderen kompetent helfen bewusster und länger gesund zu leben!**

Ziel des Ausbildungslehrgangs:

Fundierte Grundlagen in der **orthomolekularen Medizin** und **Nährstofflehre**

Zusammenhänge verstehen von **Nährstoffen** und **körperlichen Symptomen**

Integration einer **ganzheitlichen, naturheilkundlichen Beratung**

Themen des Moduls am 25.+26.7.2009

1. Vorbereitung zur IHK-Prüfung "Sachkunde im Einzelhandel mit freiverkäuflichen Arzneimitteln"
2. Erlernen Sie die Unterschiede von Nahrungsergänzungs- und Arzneimitteln und deren Besonderheiten!

Kompetent beraten!
Präventiv und gesunderhaltend!

- Mit Zertifikat und Prüfung bei der IHK! -

Weitere Informationen unter:
www.x-group.ag

Risikofaktor Vitaminmangel

Leserrezension:

„Wer glaubt, eine gesunde Ernährung sei heute immer noch möglich, indem er sich möglichst natürlich und biologisch ernährt, wird in diesem Buch brutal auf den Boden der Realität geholt. Eine Zusammenfassung der aktuellsten wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Ernährung, Nährstoffe und deren Wechselwirkung mit vielen so genannten Zivilisationskrankheiten öffnen dem Leser die Augen.“



Ein kurzer Ausschnitt aus der Einleitung: "Die Supermärkte quellen über mit frischem Obst und Gemüse. Und trotzdem nehmen zwischen 40% und 80% der Bevölkerung noch nicht einmal das Minimum der für die Gesundheit notwendigen Mengen

an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu sich. Das zeigten Erhebungen von Ernährungswissenschaftlern an denen über 80'000 Menschen in drei Ländern teilgenommen haben....."

Mit seinen klaren Ausführungen zeigt A. Jopp nicht nur das Problem auf, sondern schlägt auch Lösungen vor.

Autor: Andreas Jopp (HAUG-Verlag)

Bestellmöglichkeit:
www.success-shopping.com

Praxis für Integrative Medizin

Menzelstr. 6
14467 Potsdam

Telefon: 0331 20 11 826
Fax: 0331 74 03 872
E-Mail: info@praxis-wenzlaff.de
Web: www.praxis-wenzlaff.de

Vortragstermin

Dr. Wenzlaff hält alle 2 Monate Vorträge zu interessanten Gesundheitsthemen.

Der nächste Vortrag findet am 14. August 2009 zum Thema „**Allergien und Darm - gibt es einen Zusammenhang?**“ statt.

Fragestellungen zu den Themen sind vor Ort nach dem Vortrag möglich.

Ort: Hotel EONTEL, Sömmeringstr. 24-26 10589 BERLIN, Konferenzraum

Zeit: Fr., den 14. 8.2009 um 19.00 Uhr

Anmeldung: bitte per Email o. Telefon



Email: anmeldung@x-group.ag

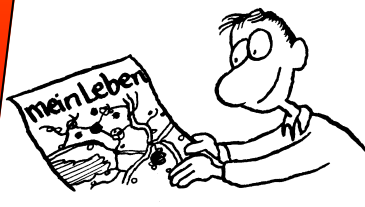
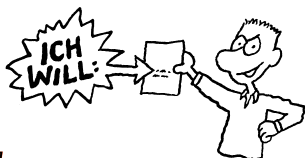
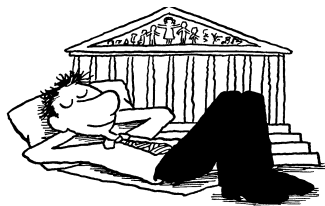
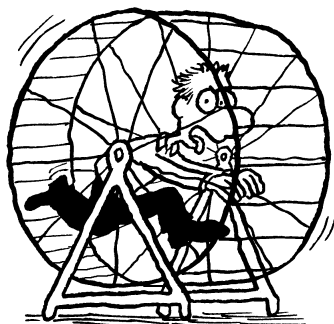


Telefonisch: 0331 273 29 00

Web: www.x-group.ag

Eintritt: 10,- vor Ort/ 7,- für Patienten

Wir freuen uns auf Sie!



“Agieren ist besser als reagieren. Leben ist besser als gelebt werden.“

Heutzutage bedeutet für viele Menschen jeder Tag 'Stress'.

Sie reden von Stress, Sie leben im Stress und diskutieren darüber, wie man diesen wohl beseitigen könnte.

Das Reagieren auf alle möglichen Situationen füllt den ganzen Tag aus, um am Abend wieder mal festzustellen, heute habe ich nicht das getan, was ich eigentlich tun wollte.

Viele sind Getriebene ihrer eigenen Umstände, Getriebene in stressigen Situationen, die durch das Gefühl des Getriebenseins natürlich noch weiter eskalieren.

Bis zum Zusammenbruch.
Stopp!

Wenn Sie sich als Getriebener vorkommen, wenn der Stress des Alltages Ihr Leben negativ beeinflusst, wenn Sie nur mehr reagieren auf alle möglichen Angriffe und Situationen, rufen Sie sich heute laut zu: 'Stopp!'

Bleiben Sie stehen!

Schauen Sie den Dingen, die Sie verfolgen, ins Auge und beginnen heute, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Sie sagen jetzt vielleicht: 'Wie soll ich das machen, ich kann doch nicht raus aus diesem Leben, ich kann doch nicht alles liegen lassen und davonlaufen, ich kann doch nicht ... ich kann doch nicht ...'

Aber eins können Sie sicher: **Stehen bleiben, einen Tag der absoluten Ruhe einlegen und Ihr Leben unter die Lupe nehmen.** Die Dinge analysieren, die Sie treiben, um dann festzustellen, dass nicht alles so wichtig ist, wie Sie heute meinen.

Fazit: Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Sie haben einen freien Willen. Treffen Sie qualifizierte Entscheidungen.

Analysieren Sie, womit Sie Ihren letzten 24 Stunden zugebracht haben und beginnen Sie heute, Ihre Prioritäten genau einzuhalten und aktiv zu leben. Je mehr Sie agieren, um so weniger brauchen Sie reagieren."