

GEGEN DEN ALLGEMEINEN MAINSTREAM

Acht ärztliche Selbstversuche Selbsthilfe zur präventiven G e s u n d h e i t s g e s t a l t u n g

**„Für ein gutes Leben in jedem Alter“
„Auf meinen eigenen Füßen bis an mein Grab“
„Früher an später denken“**

Ein Sprichwort sagt: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Sicher. Wir alle sollten aber auch über unseren ganz persönlichen Beitrag zur Finanzierung sowie die eigene Kostenreduzierung im System der Solidargemeinschaft nachdenken indem wir selbst Gutes für unsere Gesundheit tun.

Gesundheit bedeutet Abwesenheit von Krankheit. Gibt es überhaupt einen kerngesunden menschlichen Körper? Was kann jeder einzelne in Selbsthilfe für seine Gesundheit tun?

Was kann ich in Selbsthilfe für mich, für meinen Körper, dieses bei guter Pflege einerseits robuste aber andererseits auch gegen Überforderung anfällige **„Betriebssystem Körper“** tun?

Das Betriebssystem besteht aus vielen, mindestens 9 Einzelsystemen, die es zu pflegen gilt.

Die einzelnen Bausteine des „Betriebssystems menschlicher Körper“ sind (alphabetisch geordnet):

- das Atmungssystem mit Herz und Lunge
- das Bewegungssystem mit seinen Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken sowie dem Beckenboden und den Füßen
- das Ernährungssystem mit Mund, Magen, Darm, Verdauungsdrüsen
- das Gefühlsleben / die „Seele“
- die Haut mit ihren Anhangsorganen
- das Herz-Kreislaufsystem mit Herz und Gefäßsystem, Blut
- das Hormonsystem zur koordinierenden Steuerung
- das Nervensystem mit Nerven und Gehirn
- das Uro- Genitalsystem mit Blase, Nieren und Harnleitern, weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen

Also habe ich nach der Aufrichtung meiner Knickfüße über die Nutzung weiterer physiologischer Gegebenheiten des menschlichen „Körpers“ nachgedacht. Muss ich alle Angebote der sogenannten westlichen Kultur nutzen? Sind die Angebote überhaupt von Nutzen? Wo lauern Gefahren? Zu viele

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

Kohlehydrate, Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente, Knickfußgang, Stühle, die Technisierung unseres Alltags und vieles mehr führen zu Überforderungen.

Und so sind neben dem ersten Selbstversuch „Vom Knickfuß zum aufrechten Gang“ dargestellt in der „Fuß-Fibel“ weitere ärztliche Selbstversuche entstanden und mit großem Erfolg erprobt worden.

1. Selbstversuch - Vom Knickfuß zum aufrechten Gang

Die Autorin hat das Ganzkörper- Selbsthilfe Projekt „**Vom Knickfuß zum aufrechten Gang**“ erfolgreich durchgeführt. Die „Fuß-Fibel“ fasst die Ergebnisse zusammen und will anderen Betroffenen ein Aktivprogramm zur Selbsthilfe an die Hand geben.

Heute, zur Zeit der Entstehung dieser Niederschrift, hört sie immer wieder die anerkennenden Worte: „Bewundernswert was Sie in ihrem Alter von 80 Jahren noch alles können“.

Lesen Sie dazu auf www.fuss-probleme.de :

„Das Echo“ und „Ein Erlebnisbericht“ sowie unter Wissenswertes über den Knickfuß, das Bewegungssystem und den Beckenboden.

2. Selbstversuch - Professionelle physiotherapeutische Langzeitbehandlung

Nach Aufrichten des Knickfußes hat die Autorin für das verbleibende **chronisch kranke und hochgradig verletzungsgefährdete Bewegungssystem** physiotherapeutische Behandlung mit großartigem Erfolg durchführen lassen.

Anlass war letztendlich eine Verletzung eines Nerven im rechten Arm durch eine Übung im REHA-Sport, den ich die im Studium erlernten Kontraindikationen ignorierend zur Konditionierung in Anspruch genommen habe.

Meine Schlussfolgerungen aus der Verletzung:

Ein krankes Bewegungssystem benötigt kein Training, sondern eine gekonnte Behandlung durch verschiedene Techniken der Physiotherapie.

Die Physiotherapie für die Füße habe ich selbstverständlich weiter fortgeführt. Die Füße werden immer wieder täglich in die eigenen Hände genommen, gewaschen, gebürstet, bewegt und auch gepflegt (Pediküre).

Massage der Fußmuskulatur, Bewegung der vielen kleinen Gelenke der Zehen

(siehe „Fuß-Fibel“ Seite 57) und der Sprunggelenke, Schneidersitz mit Beckenkipfung und Anspannung des Beckenbodens nutzend sowie Gangübungen und Grundhaltung.

Der Vorteil dieses Vorgehens liegt auf der Hand. Unser Körper erhält nicht nur einmal in der Woche eine Stunde lang ein Übungsangebot. Nein, die Zuwendung erfolgt täglich in vielfältiger Form und Dauer.

Eine Voraussetzung allerdings muss erfüllt werden. **Ich muss daran denken!**

Hilfsweise habe ich mir Merktettel in der Wohnung verteilt. Auch andere Veränderungen können helfen. Ein Gymnastikball in der Küche vor einer Arbeitsplatte oder am Computer als „Stuhl“. Stühle meiden. Schneidersitz üben, unbedingt vor dem Fernseher. Die modernen Fernsehliegen sind

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

kontraproduktiv. Dann lieber gleich ins Bett und die in der „Fuß-Fibel“ vorgeschlagenen Liegepositionen üben.

Ich selbst habe mit 60 Jahren erstmalig begonnen den Schneidersitz und die Beckenkipfung zu benutzen. Zugegebener Maßen anfangs etwas mühsam und schmerzhaft.

Aber immer wieder trainiert- der Erfolg stellt sich ein.

Diesen Bemühungen Unterstützung geben durch:

- Tragen von Knöchelschuhen, auch im Sommer,
- Rückenschwimmen
- Rucksack statt Umhänge- oder andere Taschenarten
- Lendenrolle im Auto und beim Sitzen im Schneidersitz
- Nackenrolle im Liegen
- Gymnastikball zum Sitzen
- Hände nicht in den Taschen vergraben
- Arme beim Gehen frei schwingen lassen

Ich bin erstaunt was man alles erreichen kann! Es gilt aber auch „Je früher im Leben um so besser“, also im Kindesalter beginnen. Wenn ein Baby sich aufrichtet muss es richtig gehen lernen. Nachzulesen in der „Fuß-Fibel“ Seite 83.

Anatomisch passiert folgendes: Durch Gehen im Knickfuß wird das Bewegungssystem (Muskel-Gelenk-System) falsch programmiert.

1. Die Muskelketten können nicht spiralig ineinander greifen. Die Ketten werden unterbrochen. Ganze Muskelgruppen werden überlastet, andere wiederum unterfordert. Ausbildung von Hartspann, Verspannungen, Verkürzungen, Schmerzen, Schwindel, Knoten an den Fingergelenken. Migräne, Gehörsturz. Stuhl- und Harninkontinenz durch Erschlaffung der Muskeln des Beckenbodens. Sie kennen die Diagnosen.
2. Die Gelenke werden falsch belastet. z.B. das Kniegelenk vorrangig auf dem inneren Meniskus, Innenseite des Kniegelenkes, der Hüftkopf wird übermäßig tief und heftig in das Gelenk gepresst. Die Großzehen werden durch die Senk- Spreizfuß-Position im Knickfuß weit vom Fuß weggedrückt.

Die Schuhe und Strümpfe wachsen aber nicht mit in die Breite. Die Folge, die Großzehen werden über Jahre, also ständig unter die 2.Zehe gepresst. Diese wiederum weicht als Hammerzehe nach oben aus, beginnend schon im Kindesalter. Schuhe werden viel zu eng und zu kurz gewählt- der Mode wegen. Das Großzehengrundgelenk nehmen wir als hervorstehenden „Ballen“ wahr.

Die Schmerzen überall im System –fälschlicherweise oft auch als „Rheuma“ bezeichnet sowie die Ausbildung des Hallux valgus sind die Warnsignale und sollten zur richtigen Diagnose „Knickfußgang“, zur Änderung der Fußstellung sowie der Körper- Grundhaltung und zum richtigen Gehen führen.

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

Ein Rheumatologe resümierte nach einem meiner Vorträge: „Es ist eben nicht alles Rheuma was da weh tun kann“.

Richtig gehen am besten von frühen Kindesbeinen an. “Wie helfe ich meinem Baby auf die Füße?“ „Fuß-Fibel“ Seite 83; www.fuss-probleme.de;

FRÜHER AN SPÄTER DENKEN gilt auch für unseren Körper.

Heutzutage führen neben den bereits bestehenden weitere zusätzliche längerfristige Belastungen in der Beugehaltung des Oberkörpers (Computer-, Handybedienung) zu starker Überlastung der Muskeln, Gelenke werden steif, der schwere Kopf zerrt noch zusätzlich an der gestressten Schulter-Nacken-Muskulatur. Auch Schwindel kann die Folge sein.

Also handeln Sie !

In dieser Zeit der intensiven Fuß- und Beinarbeit sollten Sie **weitere Trainingsaktivitäten meiden**. Auch wenn es schwer fällt! Richten Sie ihr Augenmerk auf die Füße.

Die Behandlung der Fußfehlstellungen ist Training genug und kostet neben der Zeit auch Kraft und Energie. Essen Sie ausreichend Fett und Eiweiß. Siehe auch Selbstversuch Nr. 4 „**Ernährungsumstellung**“. Zu beachten ist natürlich auch die Qualität der Physiotherapie.

3. Selbstversuch - Präventivbehandlung der Kiefergelenkarthrose

Wichtig werden kann im Leben die Frage nach der Dehnbarkeit des Mundes. „Lebensrettende Intubation möglich?“ sollte die Frage aller Fragen sein. Aber auch zur Vermeidung der Ausbildung von lästigen Falten im Mund- und Gesichtsbereich und zur Vermeidung von Einspritzungen und Liftings sind die Lockerungsübungen notwendig und hilfreich. Also ran an die Gesichts- und Mundmuskulatur.

Immer wieder kneten, ziehen, dehnen und kauen. Die sogenannte „Kosmetik“-Behandlung bietet uns zwar eine Stunde Ruhe und Streicheleinheiten, mehr aber auch nicht. Im Gegenteil. Die „Kosmetika“, die uns da auf unsere Gesichtshaut aufgetragen werden, sind chemische Substanzen mit möglichen gefährlichen Nebenwirkungen. Allergien sind nicht selten. Wir sollten sie meiden. Für mich hat es seit dem Klimakterium immer nur eine Creme zur Pflege meiner **gesamten** Haut gegeben, eine **Hormoncreme**. Hormone sind die Botenstoffe des Lebens! Siehe dazu auch Selbstversuch Nr. 5 Hormontherapie.

Wie erfolgt nun die Mobilisierung beziehungsweise der Erhalt der Beweglichkeit der Kiefergelenke? Immer wieder die Gesichtsmuskeln kneten, ziehen, dehnen und kauen. Ausreichend langes Kauen der Speisen oder ersatzweise von rohem Gemüse zwischendurch ist von immenser Bedeutung. Heben Sie Ihre Mundwinkel, lächeln Sie! Auch mit den Augen, spitzen Sie die Lippen, prusten Sie wie ein Pferd.

Sind wir nicht alle zu „Schlingern“ geworden, die sich kaum noch Zeit zum Essen lassen? Geschweige denn zum Kauen? Unsere „Verwandten“ in freier Wildbahn ziehen den ganzen Tag äsend und kauend auf Nahrungssuche! Das ist gutes Training! Und so hat es die Evolution gewollt. Was der „gierige Markt“ will ist gegen unsere Anlagen, gegen die Natur und hat Nebenwirkungen.

Wie in meinem 4. Selbstversuch Ernährungsumstellung dargestellt, gebe ich einer vorrangig vegetarischen Kost den Vorzug. Viel Salat, Kraut, Tomaten, Nüsse und andere Gemüsesorten mit geringem Fruchtzuckergehalt bilden die Grundlage . All zu viel Fruchtzucker ist ungesund! Angaben zum

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

Fruchtzuckergehalt finden Sie in Fachbüchern. Diese wiederum sind in der „Fuß-Fibel“ im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Diese Rohkost muss intensiv gekaut und dabei schon mit den ersten Verdauungssäften des Speichels durchmischt werden. Und die Kiefergelenke müssen mahlen! Dabei lasse ich mir 1 Stunde Zeit zum Essen! Wo ein Wille ist auch ein Weg.

Erfolge? Ja, besonders überraschende! Mitmenschen stellen immer wieder Veränderungen meines Aussehens fest und vermuten sogar ein Lifting! „Hast du spritzen lassen?“ bin ich schon gefragt worden.

Dabei habe ich „nur“ die Muskeln im Mundbereich trainiert wie anderswo im Körper auch und die Kaubewegungen intensiviert. Es macht mich stolz.

4. Selbstversuch - Ernährungsumstellung

wie auch in der „Fuß-Fibel“ Seite 75 „Füße und Körpergewicht“ beschrieben.

Die Bedeutung des Kauens für die Verdauung, den Stuhlgang, die Gelenke und die Gesichtsmuskulatur kann auch unter Selbstversuch Nr. 3. „Präventivbehandlung der Kiefergelenkarthrose“ nachgelesen werden.

Von grundlegender Bedeutung ist für eine Umstellung die **Ernährungsstrategie**

1. „kohlehydratarm“,
2. Umstellung mit der ganzen Familie und
3. Umstellung für „immer und ewig“.

Eine Hepatitis-erkrankung von zwei Mitgliedern meiner eigenen Familie machte eine Ernährungsumstellung erforderlich. Wir aßen gerne „herzhaft“ Gebratenes, Fettiges etc.

Die Parole nach ihrer Genesung: „Was für die beiden gut ist kann für die anderen nicht schlecht sein“ hat uns mühelos über diese Veränderung geleitet.

Ich weiß also wovon ich rede, wenn ich eine Familientherapie empfehle.

Es erleichtert die Sache und bringt allen die Vorteile einer gesünderen Ernährung.

Es gibt keinen Jojo-Effekt.

Wegen einer Fruktose- Laktose- Intoleranz - medizinisch richtiger wäre die Bezeichnung „Verdauungsstörung“ habe ich für mich selbst viel später im Leben ein zweites mal nach einer leicht realisierbaren „zuckerarmen“ Ernährung gesucht. Fertigprodukte Fehlanzeige.

Also Auswahl von kohlehydratarmen Grundnahrungsmitteln.

Was bleibt sind Gemüsesorten wie Salate, Kraut, fruktosearme Tomaten, Nüsse, Eier, Ziegenkäse, Fisch und Fleisch ohne „Saucen“, also naturell und wenig Salz. Auf Fleisch habe ich seit des „Gammelfleischskandals“ 2003 und dem Tierwohl zu Liebe ganz verzichtet.

Viele Früchte hatte ich schon im Verlaufe meines Lebens wegen der Fruchtzucker- Verdauungsstörungen aussortiert.

Heutzutage erlebe ich immer wieder Kinder, bei denen frühzeitig eine sogenannte „Intoleranz“ oder auch eine Diabetes mellitus diagnostiziert werden, weil das heutige „übersüße Angebot“, reich an

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

Fructose! sehr schnell zu massiven Beschwerden und zum Zusammenbruch des überforderten Verdauungssystems führt.

Die Bauchspeicheldrüse zum Beispiel ist ein sehr empfindliches Organ und hält nicht lange einer hohen Belastung durch ein viel zu intensives Kohlehydratangebot stand.

Nudeln! vor allen Dingen und Süßes in Massen.

Die Kohlehydrate sind wissenschaftlich bewiesen und immer wieder im TV dargestellt die Ursache für viele Krankheiten.

Dazu zählen:

- Adipositas, also die Fettleibigkeit
- die frühkindliche und die Alters-Diabetes mellitus
- Reizdarm als Vorstufe und die manifeste
- Fruktose-Laktose-Verdauungsstörung
- Cholesterinspiegelerhöhung als Ursache für Infarkt und Schlaganfall, Grauen Star, Demenz- und Tumorerkrankungen

„Ernährungsumstellung ist die beste Chemotherapie“ so Frau Prof. Marion Kiechle, Ernährungsexpertin und VISITE –TV: “Kohlehydratarmer Kost ist die beste Krebs- Prophylaxe“. Wenn der „Krebs“ erst in unserem Körper wächst ist es eigentlich schon zu spät.

Mein eigener Cholesterinspiegel zweijährig bei der Grunduntersuchung kontrolliert hat sich zu meiner eigenen Überraschung nach der Umstellung auf kohlehydratarmer Kost ab 2009 normalisiert, heißt konstant unter 200.

Der Stuhlgang wohlgeformt wie Ziegenkötter wird als richtig für das „Säugetier“ Mensch von den Gastro- Enterologen angesehen. Was fressen Ziegen? NUR GRAS!

Die Ernährungsumstellung hat circa ein halbes Jahr gedauert. Dann hatte ich die Sucht nach süßem Geschmack auf der Zunge und ein sehr bald wieder einsetzendes Hungergefühl verloren. Meine fett- und eiweißreiche Ernährung benötigt eine längere Zeit der Verdauung und lässt den Blutzuckerspiegel nicht abstürzen.

Erstaunt bin ich immer wieder wie süß Salate und die anderen kohlehydratarmen Nahrungsmittel schmecken. Jetzt sind sie die „Bestimmer“ auf meiner vorher „süchtigen“ Zunge.

Die Bedeutung der vorteilhaften Kötterform des Stuhlgangs für den inkontinenten Beckenboden kann ich nur bestätigen! Die Schließmuskeln des Darmes können sehr gut damit umgehen.

5. Selbstversuch - Hormontherapie

„Die Hormone sind ein Orchester, das Östrogen ist der Dirigent! Und wehe, es fällt ein Hormon aus“. So habe ich es im Studium gelernt.

Der Verlust der Hormone führt zu Ausfallerscheinungen, wie zum Beispiel Insulinmangel zur Diabetes mellitus. Schnell wird der Mangel von Insulin durch Zufuhr ersetzt, weil Lebensgefahr!

Ohne Diskussion! und kein Mensch würde wegen der industriellen Herstellung des Insulins die Therapie verweigern.

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

Gleiches passiert bei der Schilddrüse und anderen Drüsen. Bei den Geschlechtshormonen verzichtet man im Klimakterium auf den Ersatz. Dabei kann auch ihr Mangel, zum Beispiel Testosteronmangel zur Lebensgefahr für Männer werden. Bericht im TV „Abenteuer Diagnose“ zu einem Mann mit ausgeprägtem Testosteronmangel, bei dem erst knapp vor seinem Ableben die richtige Diagnose gestellt wurde.

Hormone sind die Botenstoffe des Lebens! Der Politiker Wolfgang Bosbach hat in der Sendung „DAS“ (13.12.2019 / NDR) eindrucksvoll die Wirkung der Hormone beschrieben. Er wurde im Zuge einer Prostatakarzinomerkrankung mit Hormonentzug behandelt. Solch eine Therapie möchte er niemandem wünschen. Sie mache so unendlich müde.

Die Produktion der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone wird mit Beginn des Klimakteriums, also ab Anfang 40, aber auch früher möglich! eigenständig von unserem Körper über einen langen Zeitraum kontinuierlich herunter gefahren.

Warum?? Wir können nur spekulieren. Was wir spüren: Die Ausfallerscheinungen sind gravierend und beeinträchtigen unsere Lebensqualität in erheblichem Maße.

Niemand denkt an die Hormone?! Ist die künstlich geschürte Angst vor Krebs bei ihrer Einnahme so tief in uns verwurzelt? selbst in der Medizin? frage ich mich immer wieder besorgt. Allerdings gibt es doch auch Gynäkologen und Urologen mit einem Hormonsprechstundenangebot. Wir sollten das Angebot nutzen.

Die Auswirkungen der Mangelercheinungen werden uns als „das Alter“ verkauft. Da müssen wir durch. Unspezifische Ersatztherapieangebote en gros, Angstschürung vor Krebs bei echtem Hormoneinsatz en mass. Warum? Haben Sie eine Erklärung?

Ich finde: eine Hormonpille täglich gegen 5-10 Pillen / Mittelchen täglich zur Behebung der vielen Beschwerden, die das Dasein vermiesen sind wohl Erklärung genug.

Ich habe für mich die e i n e Pille für mein Wohlbefinden und ein Älterwerden in Würde gewählt. Dazu die Erfolge meiner Selbstversuche Nr. 1 und 2. So komme ich gut durch mein „Alter“ ohne weitere Medikamente bis auf wenige notwendige Verdauungsenzyme bei einer Ernährung wie in Selbstversuch Nr.4 „Ernährungsumstellung / Ernährungsstrategie „kohlehydratarm“ beschrieben.

6. Selbstversuch - Wie werde ich Kaltduscher- und Eisbader-in!

Nach Beendigung der Badesaison habe ich irgendwann bis zur Eises kühle das Seewasser und die kalte Dusche im Freien genutzt und in der Wohnung fortgesetzt.

Das warme Wannenbad wurde bald lästig. Auch hier können wir uns wie bei der Ernährung nach der Ursprünglichkeit unserer Temperaturregulierung fragen. Stören wir sie nicht durch die stete Verfügbarkeit von heißem Wasser.

Ist der Mensch nicht wider besseren Wissens den „Verlockungen“ der technischen Erfindungen erlegen? Das gilt für viele Bereiche.

Sie rauben uns jedes naturbelassene Temperaturempfinden und die körpereigene Temperaturregulierung. Sie rauben uns die Möglichkeit des Muskeltrainings im täglichen Leben, zum Beispiel Rolltreppen, Auto, „altersgerechte“ Betten.

Acht ärztliche Selbstversuche von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz



Das Gehen ist die ursprünglichste Form der menschlichen Fortbewegung. Im Extremfall Augen-
muskelttraining statt Brille! Es gibt ein Video zur Anleitung.

Man muss die Empfindungen des Kaltduschens erlebt haben. Die Umstellung dauert einige Zeit,
insbesondere die Füße kribbeln recht lange. Dann aber wird es angenehm auf der Haut, im Körper.

In der TV-Sendung „Kaum zu glauben“ am 15.08.2020 im NDR wurde Josef Köbl mit einem Welt-
rekord im Eisbaden über 2 Stunden vorgestellt. Hören Sie sich seine Erklärung an.

Auch ein kühles Lüftchen bereitet ein Wohlempfinden. Die Auswirkungen auf die Kleidung sind er-
heblich. Nur nicht zu warm anziehen, eher wie Zwiebel. Die heutige Schalmode ist mir ein Greul
und „verpimpelt“ uns. Freies Dekolletée und eine Jacke, die man im Ernstfall weit nach oben am
Hals schließen kann.

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

Meine empfindlichen Füße jedenfalls haben sich sehr bald an die Kälte gewöhnt. **Ich leide nicht mehr unter kalten Füßen.** Als angenehm empfinde ich allerdings einen Pulswärmer für Arme und Beine, also am Handgelenk und am Knöchel. Heute gehe ich gerne barfuß, auch ohne Strümpfe im Schuh, allerdings nicht auf der Straße. Die Schuhe schützen uns vor Schmutz und Verletzungen.

Ich bewundere aber die Barfußgeher, die sich trauen und die Inder, die 1974 zur Fußballweltmeisterschaft in London barfuß angetreten sind (Quelle: „Wer weiß denn so was?“, TV 22.11.2010).

Die neuerdings angebotenen Barfuß- Knöchelschuhe sind eine empfehlenswerte Neuerung. Sie umschließen den Fuß wie eine Socke bis zum Sprunggelenk und ermöglichen eine richtig gute Nutzung des Fußes im aufgerichteten Gang. Anprobe beim Kauf ist ratsam.

Am Rande erwähnen möchte ich die Legionellen, die sich gerne im warmen Wasser aufhalten, vermehren und zu Erkrankungen führen können.

7. Selbstversuch - Tanzsport als beglückendes Lebenselixier

Seit vielen Jahren besuche ich regelmäßig wöchentlich den Senioren-Tanzsport.

- 3 Stunden körperliche Power nach beliebten Rhythmen.
- 3 Stunden Freude an Bewegung mit anderen Tanzbegeisterten.
- 3 Stunden Kreislauf- sowie Muskel- und Gelenktraining.

Ich kann es nur jedem Menschen empfehlen, insbesondere den männlichen Artgenossen. Sie sind leider „Mangelware“ auf dem Tanzboden. Warum nur? Einfach kommen und mitmachen! Man muss nicht wie ein Profi über den Tanzboden schweben um Spaß und Freude zu haben.

8. Selbstversuch - Leben (fast) ohne Medikamente und Kosmetika

Alle Medikamente und Kosmetika haben Nebenwirkungen, Vor- und Nachteile sollten wir unbedingt abwägen! Beipackzettel beachten! Auch Angebote psychotherapeutischer Übungen können bei regelmäßigem Gebrauch zum Stressabbau beitragen, z. B. Autogenes Training und andere Methoden.

Acht ärztliche Selbstversuche

von Frau Dr. med. Barbara Schwanitz

„Jeden Tag nen Walzer mit dem Weibe hält den Doktor dir vom Leibe“

Goethe, zitiert von André Rieu

„Wer sich heute keine Zeit für seine Bewegung nimmt, wird sich viel Zeit für seine Krankheit nehmen müssen“

Ingo Froböse, Sendung DAS am 07.10.2019

Die Autorin hat so mit großem Erfolg blutdrucksenkende Medikamente vermeiden können.

Ein weiteres Beispiel: Durch Hormonmangel-Ersatz-Therapie (Selbstversuch Nr. 5) erübrigen sich viele Medikamente. Die Symptome durch den Ausfall der Hormoneigenproduktion wie im Klimakterium sind **Hormon-Mangel-Symptome**. Wir nennen sie fälschlicherweise „das Alter“. Da müssen wir durch. Eine Hormonpille statt ersatzweise mehrere Pillen oder Mittelchen gegen jedes einzelne Symptom. Ich habe für mich diese eine Pille gewählt.

Tägliches kaltes Duschen mit Körperbürste und Physio-Gel aus der Apotheke. Anschließende Ganzkörpersalbung mit Ovestincreme, rezeptpflichtig. Diese Creme ist auch eine wunderbare Heilsalbe wie eine Nutzerin bemerkte. Auch gut geeignet und sinnvoller bei trockenen Augen statt der Augentropfen.

Verdauungsenzyme sollten allerdings konsequent eingenommen werden. Diabetestabletten oder auch Insulin können ggf. bei einer Umstellung auf kohlehydratarmer Ernährung in ihrer Dosierung reduziert werden. Eine Umstellung sollte mit dem / der Diabetologen*in abgesprochen werden. Lies auch unter Selbstversuch Nr.4