



# Gesundheitskalender 2024

**Ganzheitliche Gesundheit der Menschen ist nur durch deren geistige Einstellung,  
positive Emotionen und Naturverbundenheit gewährleistet**

mit Empfehlung von  
Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht

# Liebe Gesundheitsfreundinnen, liebe Gesundheitsfreunde!

Zum ersten Mal präsentieren wir Ihnen einen Gesundheitskalender ohne die persönliche Mitwirkung von Prof. Dr. Dr. Karl Hecht. Unser Autor ist ziemlich überraschend am 22. September 2022 verstorben. Er wird uns als ganzheitlicher Mediziner und Berater immer in Erinnerung bleiben und uns noch lange Zeit begleiten. Tatsächlich hat er weitere unzählige Schriften hinterlassen. Nur wenige Tage vor seinem Krankenhausaufenthalt hatte er sein letztes Manuskript abgegeben. Die Veröffentlichung ist in Vorbereitung. Auf der Basis seiner Lehren und Aussagen werden wir in seinem Namen unsere Arbeit als Verlag fortsetzen.

In seinem Andenken setzten wir unsere Arbeit fort und geben einen Gesundheitskalender mit Ratschlägen aus der Feder von Prof. Dr. Dr. Karl Hecht heraus.

Wir wünschen Ihnen für das gesamte Jahr eine wirklich ganzheitliche Gesundheit, die alle Aspekte Ihres Lebens umfasst. Sie wissen aber auch, dass Sie selbst etwas dazu tun müssen – und sei es nur etwas Abwechslung in die Le-



*Autor Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht feierte noch seinen 98. Geburtstag*

bensabläufe bringen, sich etwas Ausspannung gönnen oder einfach nur Zeit mit Freunden verbringen.

Die heutige Schulmedizin bezieht sich nur auf körperliche Symptome, Laborwerte und Computerdaten. Die menschliche Persönlichkeit wird immer weiter zurückgedrängt. Die WHO hat Gesundheit wie folgt definiert: Gesundheit ist „als ein befriedigendes Maß an Funktionsfähigkeit in physischer, psychischer, sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht und von Selbstbetreuungs-fähigkeit bis ins hohe Alter“ aufzufassen [WHO, 1987].

Im diesjährigen Kalender möchten wir Ihnen erneut ein paar Aspekte zeigen, wie die ganzheitliche Gesundheit einen Homo sapiens erreichen kann.

Gesundheit ist mehr als Medizin!

Ihr Spurbuchverlag

## Inhalt

1. Mit Intelligere Emotionen und alle Schwierigkeiten meistern	3
2. Vitamin C rettet Leben und gibt Gesundheit	5
3. Fasten – Frühjahrsputz für Körper, Geist, Seele	7
4. Glycin – die unbekannte Ur-Aminosäure	9
5. Nobelpreis für Sauerstoff: wichtigster Stoffwechsellkatalysator	11
6. Wohlgeschmeckende Naturapotheke	13
7. Volkskrankheit Magnesiummangel	15
8. Zusätzliches Vitamin D – auch im Sommer	17
9. Was ist ein gesunder Lebensstil?	19
10. Ein Optimist kommt besser durch das tägliche Leben	21
11. Was ist ein Volkskrankheiten-Patient?	23
12. Was sind Vitamine?	25

# Januar

# 1 | 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01	<b>1</b> Neujahr	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> Heilige Drei Könige	<b>7</b>
02	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
03	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
04	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
05	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				

01.01. Neujahr (alle Bundesländer)

\*06.01. Heilige Drei Könige (Baden-Württemberg, Bayern, Sachsen-Anhalt)

## Mit Intelligenz Emotionen und alle Schwierigkeiten meistern

In der Nikomachi'schen Ethik, einer philosophischen Auffassung über Tugend, Charakter und ein Leben in Güte, stellte Aristoteles die Forderung, unser Gefühlsleben (Emotionen) mit Intelligenz zu steuern.

Aristoteles vertrat die Auffassung: Unsere Leidenschaften (Emotionen) besitzen, wenn sie intelligent gesteuert werden, Weisheit.

*„Ebenso kann ein jeder leicht in Zorn geraten. Das Wem, Wie viel, Wann, Wozu und Wie zu bestimmen, ist aber nicht jedermanns Sache und ist nicht leicht.“*

Intelligenzgesteuerte Emotionen bestimmen unser Denken, unsere ethischen Werte und unser Überleben. Mit emotionaler Intelligenz wird die Fähigkeit bezeichnet, die Gefühle (Synonym Emotionen) so zu steuern, dass sie der eigenen Persönlichkeit nützlich und förderlich sind und dass man sie beherrscht und sich nicht von ihnen überwältigen lässt.

Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman [1996] hat in seinem Buch „Emotionelle Intelligenz“ die Auffassung von Aristoteles in unsere Gegenwart verlegt und den Menschen, die unbeherrscht ihre Emotionen entgleisen lassen empfohlen, emotionelle Intelligenz zu erlernen und zu pflegen. Dabei ist nach Goleman Selbstbeherrschung und Selbsterkennen wichtig.

Daniel Goleman erklärt im Vorwort, dass die sich verbreitende Gewalt in den USA, aber auch anderswo, Anlass war, sein Buch zu schreiben. Er betont berechtigt, dass die Bestimmung des EQ (emotionaler Intelligenzquotient) viel notwendiger sei als die Bestimmung des IQ (Intelligenzquotient).

Das begründet er mit folgendem Beispiel:

„Ein hochintelligenter 16-jähriger Schüler Jason stürzte auf seinen Physiklehrer, weil der ihm anstatt der erwarteten Note „1“ die Note „2“ gegeben hatte und stach ihm mit einem Messer in die Schulter. Das Gericht befand diesen



Schüler als unschuldig, weil er während dieses Vorfalles psychotisch, also unzurechnungsfähig, gewesen sei. Real hatte er seine negativen Emotionen nicht beherrscht. Er schloss zwei Jahre später an einer Privatschule als Klassenbester mit einem glatten „sehr gut“ ab. Bei seinem Lehrer, den er verletzt hat, hat er sich nie entschuldigt.

Es wurde gefragt, wie konnte ein so „hochintelligenter“ junger Mensch mit der höchsterreichbaren Punktzahl des IQ (Intelligenzquotient) so irrational handeln? „Akademische Intelligenz“ und emotionelle Intelligenz sind eben zwei ganz verschiedene Eigenschaften. **Den IQ umgibt ein Nimbus. Der EQ ist aber wichtiger.**

Durch emotionale Intelligenz erreichte Ruhe und Gelassenheit kann auf andere ausstrahlen. Daniel Goleman führt in seinem Buch folgendes friedensbringendes Ereignis an. „Es war zu Beginn des Vietnamkriegs, und eine amerikanische Kompanie steckte irgendwo in einem Reisfeld und lieferte sich ein heftiges Feuergefecht mit dem Vietkong. Plötzlich tauchte auf dem Wall, der ein Reisfeld vom anderen trennte, eine Reihe von sechs Mönchen auf. Vollkommen ruhig und gelassen gingen die Mönche direkt in die Schusslinie hinein.“ Die Wirkung dieses Ereignisses erlebte der amerikanische Soldat David Bush nach Goleman [1996] wie folgt: „Sie schauten nicht nach rechts, sie schauten nicht nach links. Sie gingen einfach geradeaus. ... Es war ganz seltsam, aber keiner schoss auf sie. Und nachdem sie vorbeigegangen waren, hatte ich plötzlich keinen Kampfgeist mehr. ... Ich hatte einfach keine Lust mehr dazu, jedenfalls nicht an diesem Tag. Sie müssen es alle empfunden haben, denn keiner gab mehr einen Schuss ab. Wir stellten einfach den Kampf ein.“ So kann Frieden erreicht werden!

Aristoteles postulierte: Wenn die Liebe unter den Menschen herrschen würde, könnten alle Gesetze außer Kraft gesetzt werden. Dem möchte ich hinzufügen: und immer Frieden auf unserem Planeten sein. Der EQ könnte dabei hilfreich wirken.



# März

# 3 | 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9					<b>1</b> Frühlingsanfang meteorologisch	<b>2</b>	<b>3</b>
10	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b> Internationaler Frauentag	<b>9</b>	<b>10</b>
11	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
12	<b>18</b>	<b>19</b> Josefstag	<b>20</b> Frühlingsanfang	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> Palmsonntag
13	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> Gründonnerstag	<b>29</b> Karfreitag	<b>30</b> Karsamstag	<b>31</b> Ostersonntag Sommerzeitbeginn

\*08.03. Internationaler Frauentag (Berlin, Mecklenburg-Vorpommern)

29.03. Karfreitag (alle Bundesländer)

\*31.03. Ostersonntag (gesetzlicher Feiertag nur in Brandenburg)

## Fasten – Frühjahrsputz für Körper, Geist, Seele

Als die Menschen noch mit der Natur verbunden waren, erlebten sie jahreszeitlich ganz unterschiedliche Angebote der Nahrung.

Im beginnenden Frühjahr wurde es knapp mit der Nahrung, denn die meisten Vorräte waren aufgebraucht (Es gab damals keine Kühlschränke). Der Winter gab infolge der herabgesetzten schweren körperlichen Arbeit den Menschen auch „Fettansätze“. Um den Mangel an Nahrungsangebot zu dieser Jahreszeit zu überstehen und mögliche Fettansätze zu beseitigen, wurden die körpereigenen Reserven ins Spiel gebracht: das Fasten. Deshalb wurde in vielen Religionen eine Frühjahrsfastenzeit „eingelegt“, die, wie aus alten Schriften hervorgeht, Körper, Seele und Geist reinigen sollte.

In allen christlichen Religionen ist das 40-tägige vorösterliche Fasten weit verbreitet. In dieser Zeit soll die körperliche Reinigung und Mäßigung erfolgen und die geistige Verbundenheit zu Gott besonders betrieben werden. Das geschieht zum Beispiel durch Gebete, Gesang, Gottesdienste. Im Allgemeinen ist das religiöse Fasten gekennzeichnet durch Reduzierung der Nahrung und völlige Fleischlosigkeit sowie der Säuberung von Geist und Seele. Gewöhnlich sind nur eine Hauptmahlzeit und zwei kleine Imbisse am Tage gestattet. Fisch kann mäßig eingenommen werden. Milchprodukte und Eier werden in den einzelnen religiösen Gruppen unterschiedlich gehandhabt. Auch soll in der Fastenzeit auf Genussmittel verzichtet werden. Mit dem religiösen Fasten ist also auch der Gedanke der Körperreinigung verbunden.

### Heilfasten

Das Heilfasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel. Es werden nur Flüssigkeiten eingenommen. Wenn das Heilfasten richtig durchgeführt wird, besteht eine gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühle und mit einer zunehmend besser werdenden Schlafqualität. Das Heilfasten fördert nach dem heutigen Erkenntnisstand die Funktionen der Einheit von Körper, Geist und Seele (Emotionen) und stärkt das Immunsystem.

In Deutschland hat sich das Heilfasten nach Dr. med. Otto



Buchinger (1878–1966) verbreitet. Die Konzeption dazu veröffentlichte er bereits 1935.

Für das stationäre (klinische) Heilfasten entwickelte er eine interdisziplinäre Konzeption, in die Ernährung, Bewegung (Wandern), Physiotherapie (Saune, Schwimmen), Schlafen, Psychotherapie und geistig kulturelle Betätigung eingeschlossen waren. Dabei geht es nicht nur um die Beseitigung von bestimmten Erkrankungen wie Adipositas (Fettsucht, Übergewicht), metabolische Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus), Herz-Kreislauferkrankungen, chronische entzündliche Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome, Hauterkrankungen und psychosomatische Störungen, sondern auch um die Steigerung des Wohlbefindens. Zum Beispiel wird beim Heilfasten der Eiweißverbrauch erhöht. Infolge dessen wird der Neurotransmitter (Botenstoff) Serotonin im Körper aktiviert, welcher ein Stimmungshoch bewirkt.

Oft wird die Frage gestellt: Kann man während des Fastens überhaupt körperliche Leistungen vollbringen? Ja! Im Buchinger-Fastenprogramm sind täglich längere Berg- und Waldwanderungen enthalten, welche die Fastenden glänzend überstehen.

Es wird berichtet, dass Dr. Otto Buchinger die Übergewichtigen nach der Gewichtskontrolle bei einer Wanderung die Kilo der Gewichtsreduzierung in Form von Mauersteinen in einem Rucksack tragen ließ. Damit wurde den Betroffenen das Gefühl vermittelt, wie sie bisher die Kilos körperlich belastet haben.

Kann man beim Fasten schlafen? Stört der Hunger nicht? Das Hungergefühl geht nach wenigen Fastentagen verloren. Wir haben bei länger Fastenden (bis vier Wochen) den Schlaf mit einem ambulanten automatischen elektrophysiologischen Schlafanalysator (Schlaflabor im eigenen Zimmer) gemessen. Dabei zeigte sich, dass es höchstens in den ersten Nächten leichte Schlafprobleme gab. Danach wurde die Schlafqualität zunehmend besser. Besonders der REM-(Traum) Schlaf, der für die geistige Erholung sorgt, wurde von Nacht zu Nacht intensiver. Das spricht für die „Reinigung“ von Geist und Seele.



# Juni

# 6|2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
22						<b>1</b> Internationaler Kindertag	<b>2</b>
23	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
24	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
25	<b>17</b> 17. Juni 1953	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> Sommeranfang, Sommersonnen- wende	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
26	<b>24</b> Johannistag	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b> Peter und Paul	<b>30</b>

## Wohlschmeckende Naturapotheke

Seit einiger Zeit erlebt die Naturheilkunde und Volksmedizin einen neuen Aufschwung. Denn die Natur hält für unsere Gesundheit viele wertvolle Mittel bereit, wir waren uns dessen nur nicht mehr bewusst. Wenn wir die Kraft der Pflanzen zielgerichtet nutzen, können sie eine wirksame Medizin für vielerlei Beschwerden sein. Keine Medizin im eigentlichen Sinne, die sofort wirkt, aber ein langfristiger Aufbau unserer natürlichen Abwehrkräfte.

Natürlich zuerst in der Küche, hier sorgen heimische Heilpflanzen und Wildkräuter für eine gesunde und basenreiche Ernährung. Petersilie, Koriander, Rosmarin, Thymian und Salbei würzen viele Gerichte mit ihrem typischen Geschmack, veredeln sie mit Duft und Aromen. Frisch aus dem Garten werden sie wegen ihres ansprechenden Äußeren gern auch als Deko für Gerichte und Teller verwendet. Doch diese traditionellen Küchengewürze haben uns weit mehr als Geschmack und Aussehen zu bieten. Sie zeichnen sich auch durch vielfältige, heilende Wirkungskräfte aus – innerlich angewendet ebenso wie äußerlich.

Etwas unbekannter ob ihrer heilenden Wirkung sind diese sechs heimischen „Kraftbringer“:

### Ackersenf – kaum bekanntes Universalwunder

Der Ackersenf wirkt durch seine Superfood-Eigenschaften auf vielfältige Art und Weise. Er kann als Brei auf der Haut aufgetragen werden und wirkt dort gegen Halsschmerzen, Bronchitis sowie rheumatische Beschwerden. Als Nahrung lindert Ackersenf Verdauungsbeschwerden und regt den Stoffwechsel wieder an. Im Garten kann er aufgrund seines Schwefelgehalts zur Bodendesinfektion genommen werden.

### Brennnessel – die Unkraut-Delikatesse

Die Brennnessel ist nicht nur sehr gesund, sondern zudem auch noch eine wahre Delikatesse. Die Samen des oftmals fälschlicherweise als Unkraut bezeichneten Gewächses sind die pflanzliche Proteinquelle schlechthin. Ansonsten zeichnen zahllose Vitamine und Mineralstoffe sowie ein



Anteil von über zwei Prozent an Flavonoiden die Brennnessel als Superfood aus. Die Brennnesselsamen werden auch als das heimische „Viagra“ beschrieben.

### Feldsalat

Der Feldsalat besitzt nicht nur den höchsten Vitamingehalt aller Blattsalate, er wird auch aufgrund seines Eisengehalts geschätzt. Als Baldriangewächs besitzt der Feldsalat zahlreiche Baldrianöle, welche einerseits für den Geschmack verantwortlich sind, andererseits sich ausgezeichnet als Nervennahrung eignen.

### Grünkohl – super gesundes Food

Als heimisches Superfood ist Grünkohl ganz weit oben in der Rangliste. Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Mineralstoffe gibt es im Grünkohl weit überdurchschnittlich. Mit dem Eisengehalt und den Proteinen nimmt es der Grünkohl auch gerne mit Rindfleisch auf.

### Heidelbeere – das Allround Superfood

Heidelbeeren sind ein Allrounder und glänzen mit einer ganzen Bandbreite an wichtigen Inhaltsstoffen. Damit sind die kleinen blauen Beeren eine perfekte Ergänzung im Ernährungsplan. Durch die hohe Dichte an Antioxidantien weist die kleine Waldfrucht zudem entzündungshemmende Wirkungen auf. Heidelbeeren stärken Ihre Sehkraft, denn sie enthalten sogenannte Anthocyanoside, sind reich an Vitamin A, Riboflavin und Vitamin B2. Insbesondere in der Kombination mit Vitamin E kann die Eintrübung der Augenlinse im Frühstadium aufgehalten werden.

### Johannisbeere – wachmachendes Brainfood

Die Johannisbeere ist das Brainfood unter den heimischen Superfoods. Sie steigert bei regelmäßigem Verzehr die Konzentrationsfähigkeit und unsere Gedächtnisleistungen. Das hilft nicht nur Schülern und Studenten, sondern wirkt sogar gegen Altersdemenz. Nebenbei helfen Johannisbeeren gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

# Juli

# 7|2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

## Volkskrankheit Magnesiummangel

Magnesiumsalze zählen neben dem Siliziumdioxid zu den wichtigsten Mineralien für alle Lebewesen, besonders aber für den Menschen. Studien aus aller Welt zeigen, dass Magnesium in einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt ist. So vertritt der amerikanische Magnesiumexperte Morley Robbin, auf der Grundlage von umfangreichen Literaturstudien die Auffassung, dass Magnesiumsalze an der Bildung von über 3.750 Eiweißen mitwirken und Hunderte von Enzymaktivitäten in Gang setzen. Ohne Magnesiumsalze aktivierte Enzyme gibt es kein Leben.

Studien der letzten Jahrzehnte verweisen aber auf einen weltweit bestehenden Magnesiummangel, der sich in einer Vielzahl von Krankheitssymptomen sowie chronischen (dauerhaften) körperlichen und psychischen Beschwerden reflektiert: In den USA sollen mindesten 75 % der Bevölkerung an Magnesiummangel leiden. In Deutschland sind 26 % der Männer, 29 % der Frauen, 56 % der Jugendlichen von 14-19 Jahren und über 50 % der Menschen im Seniorenalter betroffen.

Prof. Dr. Dierck-Hartmut Liebscher von der Berliner Charité schätzt die heutige Situation der Magnesiummangelkrankung wie folgt ein: „Die meisten der Magnesiummangel-Patienten erleiden über viele Jahre eine Odyssee von einem Spezialisten zum anderen, bevor die Ursache ihrer Beschwerden gefunden wird. Diese Patienten sind immer in Gefahr, als Hypochonder, Hysteriker und Neurotiker klassifiziert und entsprechend behandelt zu werden.“

### Magnesiummangel

Die regelmäßige, permanent erfolgende Einnahme von Magnesiumtabletten oder die Besprühung der Haut mit Magnesiumchlorid vermag bei folgenden Beschwerden zu helfen.

- Erhöhte Reizbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, innere Unruhe, Geräuschempfindlichkeit, Elektrohypersensibilität, Ängste, Depression, Ohrensausen.



- Muskelkrämpfe der Waden, der Oberschenkel, der Füße und Hände, der Rippenmuskulatur, Zittern der Hände und Beine, Schwindel und Schluckbeschwerden.

- Herz-Kreislauf-Störungen, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen (Herzstolpern), Tachykardien (Herzrasen), kalte Füße

- Atemstörungen, Luftnot, plötzliches Gähnen

- Erschöpfung: Energielosigkeit, Müdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis, aber nicht schlafen können, Schlaflosigkeit, Motivationsmangel

- Schmerzen: Kopfschmerzen und Migräne, Schulter-Nacken-Schmerzen, Rückenschmerzen, Muskelschmerzen in verschiedenen Körperregionen, Taubheitsgefühl der Hände und Füße

- Störungen im Verdauungssystem. Nervöse Magen- und Darmbeschwerden, Magenkrämpfe, Darmkrämpfe, Verstopfung und Durchfall im Wechsel

- Bei Allergien und bei erhöhter Reaktionsbereitschaft auf Allergene

- Bei Kindern: ADHS = Hyperaktivität. Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (Zappelphilipp), Wachstumsverzögerungen. In einer polnischen Studie wurde bei 59 % der Kinder mit ADHS Magnesiummangel nachgewiesen.

- Als magnesiumreiche Nahrungsprodukte werden angeführt: Nüsse, Hirse, Leinsamen, Haferflocken, Vollkornreis, Bananen, Datteln, Kakao (Schokolade), Buchweizen, weiße Bohnen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Spirulina.

Übrigens: Magnesiumsalze können nicht überdosiert werden.



# Oktober

# 10|2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40		1	2	<b>3</b> Tag der Deutschen Einheit	4	5	6 Erntedankfest
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27 Sommerzeitende
44	28	29	30	<b>31</b> Reformationstag Halloween			

03.10. Tag der Deutschen Einheit (alle Bundesländer)

\*31.10. Reformationstag (Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein, Thüringen)

## Ein Optimist kommt besser durch das tägliche Leben

Die gegenwärtig lebende Menschheit wird von den Medien täglich durch negative, angst- und stresserzeugende Informationen übersät. Im ZDF empfängt man in den Nachrichten zirka 90 % negative erschütternde Informationen und infolge dessen bei dauernder Wiederholung psychische und körperliche Störungen. Solche negativen Nachrichten erzeugen negative Emotionen, vor allem Angst und eine pessimistische Lebenseinstellung. Dem gilt es entgegenzuwirken.

Die Grundhaltung eines Pessimisten ist durch Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Angst, Schuldbewusstsein bei Rückschlägen und ohne Zielorientierung geprägt. Der Pessimist wird von negativen Emotionen beherrscht. Häufig erleidet er durch seine Haltung Misserfolge, die seine negative Einstellung noch erhärten.

Die negativen Emotionen sind genauso ein starkes Risiko für die Gesundheit wie Alkohol, Rauchen, Drogensucht und Bewegungsarmut.

Warum können der Pessimismus bzw. negative Emotionen so einen gravierenden negativen Einfluss auf das Gesundsein und auf geistige und körperliche Leistung haben? Dazu muss man wissen, dass unser Gehirn die Fähigkeit der Plastizität besitzt. Das bedeutet, dass es sich funktionell und strukturell verändern kann. Unter negativ emotionalem Einfluss wird die Neurogenese, die Bildung von neuen Nervenzellen, bestimmter Hirnregionen, dem Hippocampus, verhindert. Mit einem Verfahren, welches die Strukturen und Funktionen des Gehirns darstellt, kann festgestellt werden, dass der Hippocampus (Teil des emotionalen Zentrums im Gehirn) bis zu 20 % an Volumen bei Depressiven verlieren kann! Das gleiche wurde auch bei Menschen mit unbewältigtem Stress (Dominanz der negativen Emotionen) festgestellt. Diese Hemmung der Neurogenese wird bei Depressiven und Menschen mit unbewältigtem Stress, bei emotionell Gehemmten und nach psychischen Traumata durch übermäßige Überflutung des Gewebes mit Cortisol oder mit Endorphinen bewirkt.



Ein Optimist verkraftet negative Informationen besser als ein Pessimist und bleibt gesund

Das möchte ich mit einer kleinen Geschichte belegen, mit der ich meinen Studenten den Weg zum Optimismus ange-regt habe:

*Zwei Mäuse, ein Pessimist und ein Optimist, fallen in der Speisekammer eines Bauern in einen Sahnetopf. Die pessimistische ergibt sich ihrem Schicksal und ertrinkt. Die optimistische denkt: Die Lage ist ernst, aber nicht hoffnungslos. Mit diesem Gedanken beginnt sie mit den Pfoten zu paddeln. nach einiger Zeit verwandelt sich infolge dessen die Sahne zu Butter. Die Maus setzt sich auf den Butterklumpen und ist gerettet.*

Die Haltung der Optimisten ist durch Hoffnung, Zuversicht, Mut, Selbstbewusstsein, Glaube an sich selbst und auch bei Rückschlägen immer zielorientiert gekennzeichnet. Beim Optimisten dominieren positive Emotionen. Mit dieser Einstellung bewältigt er alle Situationen, verkraftet oder ignoriert negative Emotionen und erzeugt Resilienz.

Resistenz (körperliche Widerstandskraft) und Resilienz können durch die ganzheitliche naturverbundene Prävention erreicht werden. Wer über Resilienz verfügt, kann jegliches Negative und jede Katastrophe ohne krank zu werden überstehen. Bei Eisenbahnkatastrophen sind das immerhin 20 % der Betroffenen. Es könnten mehr sein, wenn die Massenmedien auf positive Informationen umschalten würden.





# Dezember 12|2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
48						<b>1</b> 1. Advent
49 <b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> Barbaratag	<b>5</b>	<b>6</b> Nikolaus	<b>7</b>	<b>8</b> 2. Advent
50 <b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> 3. Advent
51 <b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> Winteranfang, Wintersonnenwende	<b>22</b> 4. Advent
52 <b>23</b>	<b>24</b> Heiligabend	<b>25</b> 1. Weihnachts- feiertag	<b>26</b> 2. Weihnachts- feiertag	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>1 30</b>	<b>31</b> Silvester					



## Was sind Vitamine?

### Wortklärung

- Vita = Leben
- (A)mine sind Stickstoffverbindungen
- Übersetzung: Lebensstoffe

### Definition

Vitamine sind multifunktionelle Mikro-Nährstoffe, die lebenswichtig sind und für das Gesundsein eines Menschen und für die Wiederherstellung der Gesundheit im Krankheitsfall von außerordentlicher Bedeutung sind. Leben ist ohne Vitamine nicht möglich.

In allen Lebensprozessen sind Vitamine als Katalysatoren und Koenzyme einbezogen. Katalysatoren sind Stoffe, die Lebensfunktionen und -reaktionen auslösen oder beeinflussen und steuern können.

**Enzyme** sind Eiweiße (Proteine), die als Biokatalysator biochemische Reaktionen im Organismus steuern und beschleunigen, ohne dabei selbst verändert zu werden.

**Koenzyme (Koenzyme)** sind reine Eiweißstoffe, die die Enzymfunktion beschleunigen oder ihr eine bestimmte Funktionsrichtung geben können.

Alle Vitamine müssen zugeführt werden. Sie werden nicht im Körper hergestellt. Eine Ausnahme bildet das Vitamin D. Dieses kann aus der körperlichen Grundsubstanz Cholesterin und durch dosiertes Sonnenbaden im Körper produziert werden. Manche Experten meinen, dass Vitamin D eigentlich ein Hormon sei.

Zu beachten ist, dass jedes Vitamin mehrere Funktionen ausübt.

Jedes Vitamin hat multifunktionelle Aufgaben. Bei Vitaminmangel hat diese Eigenschaft zur Folge, dass dabei auch mehrere Krankheitssymptome auftreten. Diese Erscheinung wird als Multimorbidität bezeichnet.

Vitamine kommen naturgemäß in vielen Nahrungsmitteln vor, zum Beispiel in Pflanzen, besonders in Obst und Gemüse. Die heutige industrialisierte Landwirtschaft liefert häufig vitaminarme Produkte. Wer gesund sein möchte, sollte ausreichend Vitamine zuführen.

Vitamine sind **wichtiger** als Medikamente, weil sie Naturwirkstoffe sind. Man sollte aber nicht glauben, dass man bei einem Krankheitsfall mit Vitaminen gesund wird. Dies ist eine falsche Annahme. Vitamine und eigentlich die gesamte Gesundheitsvorsorge haben eine andere Funktion. Vorschau und Vorbeugung sind die Lösung.

## Unterschiede zwischen Vitaminen und Medikamenten

Vitamine entwickeln im Körper viele Funktionen. Sie sind immer multifunktionell und fügen sich naturgemäß in die Körperfunktions-Regulation ein.

Medikamente dagegen sind Fremdstoffe, sind auf eine Funktion ausgerichtet und haben viele Nebenwirkungen. Sie wirken kaum regulativ. Lesen Sie bitte doch nur einmal die Beipackinformationen unter Überschrift „Nebenwirkungen“.



# Kurzbiografie

**Dr. med. Dr. med. habil. Karl Hecht**

Geboren am 15.02.1924 in Wohlmirstedt (Kreis Nebra).

Gestorben am 22.09.2022 in Berlin.

Arzt, Wissenschaftler (ganzheitsmedizinischer), Hochschullehrer, Buchautor, Seniorensportler.

1950 — 1955 Studium an der Medizinischen Fakultät (Charité) der Humboldt-Universität zu Berlin.

1957 Promotion zum Dr. med.

1970 Habilitation zum Dr. med. habil.

1971 Ernennung zum ordentlichen Professor in Neurophysiologie der Akademie der Wissenschaften der DDR.

1977 Berufung zum Professor und zum Direktor des Instituts für experimentelle und klinische Pathophysiologie an der Charité der Humboldt-Universität zu Berlin (Pathophysiologie = Lehre von den Funktionen der Krankheitsentwicklungen).

Schwerpunkte der Forschungsarbeiten: Stress-, Schlaf-, Chrono-, Umwelt-, Weltraummedizin, Blutdruckregulation, Mineralstoffwechsel, Neuropsychobiologie, Regulationspeptide, Gesundheitswissenschaften, Neurowissenschaften.

Schwerpunkte der letzten 15 Jahre: Mineralien und Gesundheit, Gesundheit- und Schlafstörungen, Elektrosmog, Weltraummedizinische Erkenntnisse für gutes Schlafen auf der Erde (Gravity-Bett), niedriger und hoher Blutdruck, nichtmedikamentöse Kuren: zum gesund und jung Bleiben beim Älterwerden, Kurzentrum NaturMed Davutlar (Westtürkei)

Über 800 Publikationen in wissenschaftlichen Zeitschriften und Sammelbänden. 59 Fach- und Sachbücher.

Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses: 173 Doktoranden zur Promotion geführt.

**Gewählte und Ehrenmitgliedschaften (Beispiele):**

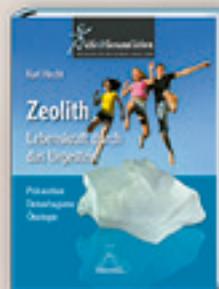
- Mitglied der Internationalen Akademie für Astronautik (Paris)
- Ausländisches Mitglied der Russischen Akademie der Wissenschaften (Moskau)
- Ehrenmitglied der physiologischen Gesellschaft Kuba, Havanna
- Ehrenmitglied der Tschechischen Medizinischen Gesellschaft „Purkinje“, Prag
- Ehrenpräsident der „World Organization for Scientific Cooperation“ (WOSCO) — Science without Borders — London



# WIR STELLEN VOR:



Bestellen Sie auch auf [www.aktivundgesund.de](http://www.aktivundgesund.de)



**Zeolith - Lebenskraft durch das Urgestein**  
Prävention - Detoxhygiene - Ökologie  
Autor: Karl Hecht  
ISBN 978-3-88778-433-1  
336 Seiten  
Format: 17,5 x 22 cm  
Sprache: deutsch  
3. Auflage, Hardcover  
**Preis: 32,00 €**  
Versandkostenfrei (DE), inkl. 7% MwSt.



**Bidicin - Glycin**  
Mikroverkapselte Aminosäure  
Art.ID: GLTA  
30 Lutschtabletten  
**Preis: 15,60 €**  
Inkl. 19% MwSt., zzgl. Versandkosten



**Globalium Zeolith**  
Art.ID: 20/13  
200 g  
**Preis: 49,90 €**  
Inkl. 19% MwSt., zzgl. Versandkosten



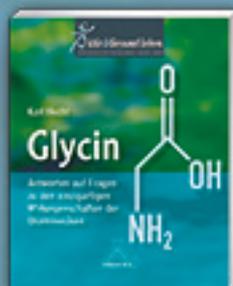
**Vitamin C ist mehr als ein Vitamin**  
Autor: Karl Hecht  
ISBN 978-3-88778-066-1  
72 Seiten  
Format: 14,8 x 21 cm  
Sprache: deutsch  
1. Auflage, Softcover  
**Preis: 15,80 €**  
Versandkostenfrei (DE), inkl. 7% MwSt.



**Gesundheit ist mehr als Medizin**  
Ein Ratgeber für eine ganzheitliche gesunde Lebensführung  
Autor: Karl Hecht  
ISBN 978-3-88778-384-0  
233 Seiten  
Format: 17x21,5  
1. Auflage, Softcover  
**Preis: 24,80 €**  
Versandkostenfrei (DE), inkl. 7% MwSt.



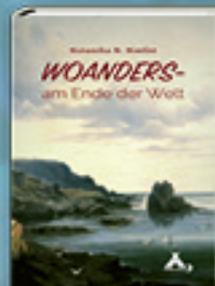
**Antworten auf 100 Fragen zur gesundheitsfördernden Wirkung des Naturzeoliths**  
Autor: Karl Hecht  
ISBN 978-3-88778-446-1  
96 Seiten  
Format: 14,8 x 21 cm  
Sprache: deutsch  
3. Auflage, Softcover  
**Preis: 15,80 €**  
Versandkostenfrei (DE), inkl. 7% MwSt.



**Glycin**  
Antworten auf Fragen zu den einzigartigen Wirkeigenschaften der Aminosäure  
Autor: Karl Hecht  
ISBN 978-3-88778-021-0  
Format: 17 x 21,5  
Sprache: deutsch  
1. Auflage, Softcover  
**Preis: 22,80 €**



**GOLDFADENFLUG**  
Vom Licht der deutschen Renaissance  
Autor: Caroline Gesta  
ISBN 978-3-88778-636-6  
376 Seiten  
Format: 14,2 x 20 cm  
Sprache: deutsch  
1. Auflage, Hardcover  
**Preis: 24,00 €**



**Woanders — am Ende der Welt**  
Ein Bretagne-Roman  
Autor: Natascha N. Hoefler  
ISBN 978-3-88778-556-7  
523 Seiten  
Format: 14 x 20 cm  
Sprache: deutsch  
2. verbesserte Auflage  
Hardcover mit Schutzumschlag  
**Preis: 24,00 €**



**Im Westen — gegen den Strom**  
Autor: Natascha N. Hoefler  
ISBN 978-3-88778-614-4  
336 Seiten  
Format: 14 x 20 cm  
Sprache: deutsch  
1. Auflage  
Hardcover mit Schutzumschlag  
**Preis: 24,00 €**



**Unsere innere Uhr muss richtig ticken!**  
Störfaktoren kennen, erkennen und besitzgen  
Autor: Karl Hecht  
ISBN 978-3-88778-582-6  
156 Seiten  
Format: 17 x 21,5  
Sprache: deutsch  
1. Auflage, Softcover  
**Preis: 22,80 €**



**Im Eiltempo froh und gesünder**  
Befreiende Herzensreinigung und herzugesteuerte Heilprogrammierung  
Autor: Frank Emmarck  
ISBN 978-3-88778-465-2  
95 Seiten  
Format: 14,8 x 21 cm  
Sprache: deutsch, Softcover  
2. verbesserte Auflage  
**Preis: 16,80 €**



**Das dynamische Gleichgewicht**  
Die Gesundheit des Menschen  
Autor: Dr. Peter Rost  
ISBN 978-3-88778-080-7  
88 Seiten  
Format: 14,8 x 21 cm  
Sprache: deutsch  
1. Auflage, Softcover  
**Preis: 16,80 €**



Innerhalb Deutschlands versandkostenfrei. Zusendung auf Rechnung. Ausland Vorkasse.

Telefon: +49 (0) 9544 - 1561 • Fax: +49 (0) 9544 - 809

Mehr aus unserem Programm finden Sie auf [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de)

