

Karl Hecht

Gesundheit ist mehr als Medizin

Ganzheitliche Medizin
statt partikulares
Denken und Handeln



Band 2

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht

Gesundheit ist mehr als
Medizin - Band 2

Ein Ratgeber für eine ganzheitliche gesunde
Lebensführung zur Harmonisierung von Geist,
Emotionen und Körper mit der Natur und
psychosozialen Beziehungen



Gesundheit ist mehr als Medizin - Band 2

Ein Ratgeber für eine ganzheitliche
gesunde Lebensführung zur Harmonisierung
von Geist, Emotionen und Körper mit der
Natur und psychosozialen Beziehungen



Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage Juni 2020
© Spurbuchverlag, 96148 Baunach
info@spurbuch.de, www.spurbuch.de
Ausführung: pth-mediaberatung GmbH, Würzburg
ISBN 978-3-88778-585-7

Weitere Bücher zu den Themen Gesundheit und Alternative Medizin finden Sie unter **www.spurbuch.de**.
Fordern Sie auch unser Gesamtprogramm „Aktiv & Gesund leben“ an – im Internet oder unter **info@spurbuch.de**.

Inhalt

Wichtiger Hinweis	14
Vorwort	15
Danksagung	17
Kapitel 1 Ganzheitliche Funktionssysteme und Funktionen – Grundlage für das Gesundsein des Menschen	19
1.1 Das Bindegewebe bindet das Ganze zusammen. Die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix des Bindegewebes: Das größte Funktionsorgan des Menschen	19
1.1.1 Stresskaskaden verursachen Erschöpfung und ganzkörperliche Schmerzen durch Störungen der Funktionen der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix	21
1.1.2 Grundsubstanz der extrazellulären Matrix erstreckt sich zusammenhängend im ganzen Körper	21
1.1.3 Wenn die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix mit Schadstoffen überladen und verschmutzt ist, versagt das Molekularsieb und die Zellen ersticken	21
1.1.4 Kolloidales SiO ₂ sorgt für Sauberkeit	23
1.1.5 Grundsubstanz der extrazellulären Matrix – das größte regulierende Funktionssystem des Menschen	23
1.1.6 Wer die Funktion der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix versteht, versteht auch Rudolf Virchows Definition der Krankheit	23
1.2 Das Lymphsystem – Funktionspartner der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix	24
1.2.1 Lymphödeme – eine ernste Erkrankung	24
1.2.2 Lymphstau = Lymphödem.	26
1.2.3 Therapie des Lymphödems	27
1.2.4 Lipödem.	27
1.3 Das natürliche Entgiftungssystem des Menschen gewährleistet gesunde jugendliche Langlebigkeit. Es muss vor Überlastung geschützt werden.	28

1.3.1	Entgiftungssysteme des Menschen bitte schonen und pflegen.	28
1.3.2	Die Leberfunktion	29
1.3.3	Die Darmfunktion	29
1.3.4	Die Nierenfunktion	30
1.3.5	Die Lungenfunktion.	30
1.3.6	Die Haut	31
1.3.7	Herz-Kreislauf- und Lungen-Kreislaufsysteme	31
1.4	Die körpereigene Apotheke ist besser als die Pharmaapotheke.	33
1.4.1	Wie beugt man Arzneimittelschäden vor?	33
1.4.2	Was gibt es für Alternativen? Die körpereigene Apotheke nutzen!.	33
1.4.3	Körpereigenes Valium	33
1.4.4	Körpereigenes Dopamin	34
1.4.5	Endorphin (endogenes Morphin)	34
1.4.6	Körpereigenes Acetylcholin	34
1.4.7	Entgiftung ist wichtig	35
1.5	Ganzheitliche Mundgesundheit. Nicht nur Zuständigkeit des Zahnarztes	36
1.5.1	Strukturen des Mundes	37
1.5.2	Zähne.	37
1.5.3	Zahnfleisch und Zahnhalteapparat	38
1.5.4	Speichel	39
1.5.5	Zunge.	39
1.5.6	Zungendiagnostik	40
1.5.7	Mundhöhle als Biotop	41
1.5.8	Was verstehen wir unter einer symbionten Mundflora?	41
1.5.9	Warum wird der Mund als Tor der Lebensfunktionen bezeichnet?	42
1.5.10	Welche Funktion wird noch vom Mund ausgeübt?	42
1.5.11	Welche Bedeutung haben die Lippen?	43
1.5.12	Lippenherpes	44
1.5.13	Was kann ich tun, wenn ich immer wieder Herpes bekomme?	45
1.5.14	Warum sieht man den Verdauungstrakt zwischen Mundhöhle und Anus als eine Einheit an?	45
1.5.15	Können vom Mund ausgehend noch andere gefährliche Erkrankungen im Verdauungssystem entstehen?	46

1.5.16	Warum zerbröckeln bei Kindern die Zähne?	47
1.6	Beim Älterwerden jung und gesund sein – Juvenalisierung statt Antiaging	48
1.6.1	Gesunder Lebensstil nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“	49
1.6.2	Balance der positiven Lebensprozesse	50
1.6.3	Geistige und körperliche Aktivität erzeugen neue Nervenzellen im Gehirn	50
1.6.4	Verantwortung für das Gesundsein	51
1.6.5	Mit der Jugend kooperieren	51
1.6.6	Liebe und achte Dich und andere Menschen	52
1.6.7	Jungfähigkeit und Handgreifkraft – Indizien für eine gesunde Langlebigkeit	52
1.6.8	Intelligenz, Kreativität, Gedächtnis - Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter kann jeder erreichen	53
1.6.9	Warum gibt es dann aber Demenzkranke?	54
1.6.10	Flüssige Intelligenz - störanfällig	54
1.6.11	Kreativität ist besser als Nur-Intelligenz	55
1.6.12	Fernsehen führt zum Nervenzelltod	55
1.6.13	Vergesslichkeit ist keine Demenz	56
1.6.14	Konzentrationsübungen gegen Vergesslichkeit.	56
1.6.15	Den zerstreuten Professor gibt es	57
1.7	Ohne Alzheimer'sche Krankheit alt werden ist die Norm!	57
1.7.1	Was ist Alzheimer'sche Demenz?	58
1.7.2	Die Ursachen der Alzheimerdemenz sind auch vielfältig	59
1.7.3	Was ist dagegen zu tun?	59
1.8	Singen hält gesund und jung	60
1.9	Im Alter nimmt manchmal die Haltung des Gleichgewichts ab. Deshalb von der Jugend an: Nicht schwindeln, immer im Gleichgewicht bleiben	62
1.9.1	Schwindel als Krankheit.	63
1.10	Mit Vernunft das Verdauungssystem schonen, auf die Verweildauer der Speisen im Magen achten	63
1.11	Schmerzen – ein ganzkörperliches Gehirnphänomen. Wie soll man mit Schmerzen umgehen?	65
1.11.1	Definition (Was sind Schmerzen?)	65
1.11.2	Wahrnehmung der Schmerzen ist in verschiedenen Gefühlserscheinungen möglich.	66

1.11.3	Körpereigene Schmerz- und Antischmerzstoffe	66
1.11.4	Wie kann der Schmerz gemessen werden	66
1.11.5	Das körpermilieu kann die Schmerzen verstärken	66
1.11.6	Ort der Schmerzwahrnehmung und der Ursachenherd können voneinander getrennt sein	66
1.11.7	Beschwerden, die von Schmerzen der Wirbelsäule ausgehen können	66
1.11.8	Die Schmerzintensität ist von der Bewertung im Gehirn der Person und somit von vielen individuellen Eigenschaften abhängig, welche die Schmerzen auslösenden oder schmerzhemmenden Stoffe stimulieren können . . .	67
1.11.9	Schmerzen durch mangelndes Trinken von Wasser	67
1.11.10	Die Bedeutung der fünften Lendenwirbelbandscheibe für Rückenschmerzen und Beinschmerzen (Ischias) infolge von Übergewicht und/oder Wassermangel.	68
1.11.11	Empfehlungen bei Rückenschmerzen (auch für andere Bereiche, die schmerzhaft sind, zutreffend)	69
1.11.12	Wenn die Wirbelsäule knackst	69
1.11.13	Kopfschmerzen haben viele Ursachen	70
1.11.14	Was ist Migräne?	71
1.11.15	Vorbeugung und Therapie der Migräne.	71
1.11.16	Schlanke leiden weniger	71
1.11.17	Psychosomatische (somatoforme) Schmerzen	72
1.11.18	Schmerztherapie	72
1.11.19	Placebo	72
1.11.20	Empfehlung zur Schmerzbekämpfung durch Auslösen von positiven Emotionen	72
1.12	Nichtmedikamentöse, schmerzarme Geburt – Grundlage des Mutterglücks und Gedeihens des Kinds	73
1.13	Medienfasten	76
1.14	Neue, effektive Therapieform - Gesundheitsschulungen	76
1.15	Die Multimorbidität – Das große Dilemma der heutigen Medizin infolge des partikulären Denkens und Handelns	78
1.15.1	Manifest für die Multimorbidität.	79
1.15.2	Kein Facharzt für Multimorbidität; der wird aber dringend benötigt	79
1.16	Warum werden Magnesiummangelerscheinungen als Multimorbidität bezeichnet?	80

1.16.1	Wie stark ist die Magnesiummangelkrankung verbreitet? Gibt es Studien?	81
1.16.2	Welche Ursachen sind bei der Magnesiummangelkrankung bekannt?	81
1.16.3	Gibt es Risikopersonen für Magnesiummangel?	81
1.16.4	Können Medikamente Magnesiummangel bewirken?	82
1.16.5	Was kann das Magnesium im menschlichen Körper bewirken?	82
1.16.6	Gibt es Studien zur Wirkung von Magnesiumpräparaten bei verschiedenen Erkrankungen?	83
1.16.7	Ganzheitlich und nicht partiell denken bei der Therapie der Multimorbidität	83
1.16.8	Kolloidales Magnesiumchlorid	85
1.16.9	Pumpstöße aus einer speziellen Flasche können als mittlere Dosis appliziert werden	85
1.16.10	Anwendungsempfehlungen für Magnesium zur Beseitigung des chronischen Magnesiummangels	86
1.16.11	Transdermale Applikation von Magnesiumchlorid	86
1.17	Partielles ärztliches Denken und Handeln schickt den Patienten mit Multimorbidität auf das Laufband des „Doctorshoppings“	86
Kapitel 2	Umweltschadfaktoren-Verschmutzung muss ganzheitlich und vernetzt angegangen werden	88
2.1	Schadfaktoren wirken auf alle Lebewesen nicht einzeln, sondern systemisch gegen das Gesundsein!	88
2.1.1	Lebenswichtige und gesundheitsfördernde elektromagnetische Strahlungen dürfen nicht gestört werden	88
2.1.2	Wussten Sie das? Die Elektromagnetosphäre, die natürliche Umwelt schützt unseren Planeten, alle Lebewesen auf unserem Planeten vor Verstrahlung	88
2.1.3	Der Mensch und alle Lebewesen „schwimmen“ quasi als elektromagnetische Wesen in einem „elektromagnetischen Ozean“.	89
2.1.4	Elektromagnetische Felder stören und zerstören die Symbiose zwischen natürlichem Magnetfeld und Mensch	92
2.2	Krankmachende elektromagnetische Strahlungen, eine akute Bedrohung	92
2.2.1	Umweltverschmutzung durch technisch erzeugte Energie	92
2.2.2	Langzeitwirkung von Funkwellen macht krank	93
2.2.3	Elektrosmog in den Operationssälen	94

2.2.4	Diese Verharmlosung der Gesundheitsschädigung der Funkwellen beruht auf einem falschen Studiendesign	95
2.2.5	Heutiger Erkenntnisstand: Europäische Umweltagentur, Bericht 2008	95
2.2.6	Das sind die Tatsachen: Menschen in den Städten unterliegen durch folgende Funkwellen-Strahlen einer Dauerbelastung	95
2.2.7	Funkwellen aller Art erzeugen bei Menschen freie Radikale, die wie ionisierte Strahlen wirken (oxidativer Stress)	96
2.2.8	Was bewirken überschüssige freie Radikale (oxidativer Stress)?	97
2.2.9	Störung der lebenswichtigen Beziehung zwischen Lebewesen und natürlichen umwtelelektrischen Feldern durch alle technischen, elektrischen und elektromagnetischen Systeme	98
2.2.10	EMF-Hypersensibilitätssyndrom und Mikrowellenerkrankung	98
2.2.11	Typischer Leidensweg einer elektrohypersensiblen Patientin, kurz skizziert	99
2.2.12	Magnetfeldtherapie bei Elektrohypersensibilität kann effektiv sein	100
2.2.13	WLAN-Strahlungen – die unbeachtete große Gefahr für die Gesundheit aller Menschen, besonders der Kinder	101
2.2.14	Eltern, schützt eure Kinder vor dem digitalen Wahn	102
2.2.15	Depression durch Smartphone	103
2.2.16	WLAN – Eine Gefährdung im Ausmaß von Contergan – wen kümmerts?	103
2.2.17	Ärzteappelle warnen und fordern die Politik zur Vernunft.	103
2.2.18	EMF-Funkwellensysteme sind eine Todsünde, mit der Politik und Wirtschaft die derzeitig lebende Menschheit bedrohen	104
2.2.19	Das 5G-EMF-Funkwellensystem mit ungeheurer Strahlenlast bedroht die ganze Menschheit	105
2.2.20	Wissenschaftler warnen vor Risiken durch 5G – Internationaler Appell fordert ein 5G-Moratorium	106
2.2.21	Ignorierte Appelle gegen Funkwellenlast.	106
2.2.22	Persönliche Verantwortung wird zur Pflicht.	108
2.2.23	Keine Panikmache, sondern ärztliche Verantwortung für Gesundheit und Leben der Menschen.	109
2.3	Lärm – die Pest der Moderne	110
2.3.1	Höheres Risiko für Bluthochdruck.	110
2.3.2	Lärm summiert sich täglich und wirkt ganzheitlich	111
2.3.3	Lärm – ein Störfaktor für Dichter und Denker.	111
2.3.4	Der Lärm der Motorfahrzeuge geht auf die Nerven	111

2.3.5	Robert Koch: Lärm wie Pest und Cholera	112
2.4	Die Weltbevölkerung unterliegt einer schleichenden Vergiftung durch Umweltgifte.	112
2.5	Nachwirkendes Tschernobyl-Radionuclid.	113
2.6	Systemische Wirkungen der Schadfaktoren der Umwelt unseres Planeten auf die Menschheit – eine Gefahr für ihr Gesundsein.	114
Kapitel 3 Naturstoffe, die der Mensch dringend benötigt.		116
3.1	Die Spirulina-Alge.	116
3.1.1	Legende zur Spirulina-Alge	116
3.1.2	Was ist die Spirulina platensis?	117
3.1.3	Wo wächst die Spirulina-Alge?	118
3.1.4	Wirkstoffzusammensetzung	118
3.1.5	Wirkungen der Spirulina platensis	119
3.1.6	Applikation und Dosierung.	119
3.2	Vitamin C ist lebensnotwendig.	120
3.2.1	Was ist Skorbut?	120
3.2.2	Was ist Ascorbinsäure?	121
3.2.3	Wie viel Vitamin C benötigt der Mensch täglich?	121
3.2.4	Lebensmittel mit ihrem Gehalt an Vitamin C.	122
3.2.5	Die Entdeckung neuer „Vitamin-C-Bomben“: Acerolakirsche und Camu-Camu-Frucht	122
3.3	Glyzin statt Ritalin – Naturmittel statt Rauschmittel.	123
3.3.1	Fördernde Effekte von Glyzin auf das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit von Jugendlichen	127
3.3.2	Anwendung von sublingual appliziertem Glyzin in der Prophylaxe und Therapie bei Patienten mit Alkohol- und Drogenabhängigkeit (narkologische Patienten)	127
3.4	Schwarze Schokolade und Kakao = Wirkstoffe, welche die ganzheitliche Gesundheit verbessern können.	128
3.4.1	Was ist in dem Kakao enthalten, dass die schwarze Schokolade (Anteil 60-90 %) so günstig auf die Gesundheit wirkt?	129
3.5	Geistige und körperliche Leistungskraft durch Maca - Die Königin der Anden	130
3.5.1	Was versteht man unter einem aphrodisierenden Effekt? Was ist ein Aphrodisiakum?	132

3.5.2	Maca „verseucht“ die Wechseljahrsymptome	132
3.5.3	Maca beseitigt die durch Antidepressiva verursachte sexuelle Dysfunktion.	133
3.5.4	Maca macht schwache Männer stark	133
3.5.5	Macaverzehr statt Neurodoping	133
Kapitel 4	Ohne Mineralien keine Lebensprozesse	135
4.1	Mineralien wirken nur im systemischen Regulationssystem des Menschen	135
4.1.1	Ohne Mineralien keine Lebensprozesse	135
4.1.2	Systemisches Prinzip der Mineralienwirkung lange bekannt	137
4.1.3	Siliziumdioxid in kolloidaler Form als Steuerungsmineral im Bindegewebe, speziell der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix. Siliziumdioxid kann fast mit allen Mineralien Interaktionen eingehen und somit naturgemäß systemisch (nicht einzeln) wirksam werden	138
4.1.4	Biologische Transmutation	138
4.1.5	Warum ist die Eierschale hart, wenn Hühner kein Kalzium fressen?	139
4.2	Mit Silizium zur Knochengesundheit – Der Osteoporose-Patient braucht Silizium und nicht Kalzium.	140
4.2.1	Was ist die Osteoporose?	140
4.2.2	Ursachen der Osteoporose	141
4.2.3	Medikamente nehmen einen großen Platz in den Ursachen der Osteoporose ein	141
4.3	Siliziumdioxid: Das einzigartige natürliche Heilmittel mit Heil- und Verjüngungsqualitäten seit 2.400 Jahren	142
4.3.1	Die Einzigartigkeit des Siliziums (SiO ₂)	143
4.3.2	Bindegewebeverjüngung mit SiO ₂	145
4.3.3	Wie hoch ist der normale Siliziumwert im Körper?	146
4.3.4	Überprüfung des Siliziumgehalts im Blut bei älteren Menschen	146
4.3.5	Schlussfolgerungen: Vom 40. Lebensjahr an täglich Silikate verzehren	148
4.4	Schönheit und Gesundheit mit dem Silikat Ton als Terra sigillata	149
4.4.1	Ton als Heilmittel und Kosmetikum war schon 3.000 v. Chr. im alten Ägypten verbreitet	150
4.4.2	Die Tonminerale von Avicenna	151
4.4.3	Mit Ton Cholera geheilt	151

4.4.4	Ton in der heutigen russischen Volksmedizin	151
4.5	Durch Entgiftung ganzheitliche Gesundheit mit SiO ₂ -reichem Naturzeolith .	152
4.5.1	Warum sollte man täglich Klinoptilolith-Zeolith einnehmen?	153
4.5.2	EU-Parlamentarier voller Gifte.	153
4.5.3	Naturzeolith – der denkende Stein	153
4.5.4	Studienergebnisse aus Russland demonstrieren den säubernden Effekt von Klinoptilolith-Zeolith	154
4.5.5	Bergarbeiter mit Naturzeolith entgiftet	154
4.5.6	Umweltchemikalien verursachen Dysmineralose	155
4.6	Zeolith schützt gegen Atomreaktorstrahlung	156
4.6.1	Wie soll Naturzeolith eingenommen werden?	159
4.6.2	Welche Tagesdosis kann verwendet werden?	159
Kapitel 5	Empfehlungen zur Realisierung einer ganzheitlichen gesunden Lebensführung.	161
5.1	Stellen Sie sich zuerst folgende Fragen und beantworten Sie diese nicht nur einmalig, sondern als Lebensaufgabe.	161
5.2	Empfehlungen für Sie: Was ich selber praktiziere	162
	Anhang	
	Stichwortverzeichnis	167

Wichtiger Hinweis

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt vor allem für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Autor erklärt, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Die Ausführungen in diesem Buch sind nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen unter systemregulatorischen (ganzheitlichen) Aspekten zusammengestellt worden.

Die Empfehlungen basieren auf praktischen Erfahrungen und sind sorgfältig geprüft. Sie können durch die angegebene weiterführende Literatur nachvollzogen werden. Alle Angaben dienen der Aufklärung und der Information.

Der Autor und der Verlag übernehmen keine irgendwelche Haftung, die aus der Anwendung der angeführten wissenschaftlichen und praktischen Erfahrungen resultiert.

**„Die Natur versteht keinen Spaß,
sie ist immer wahr, immer ernst,
immer strenge, sie hat immer recht,
und die Fehler und Irrtümer
sind immer des Menschen.“**

[Johann Wolfgang von Goethe,
1749-1832]

**„Kein Teil kann gesund sein,
solange nicht das Ganze
gesund ist.“**

[Platon, 429-347 v. Chr.]

**„Man muss das Wahre immer
wiederholen, weil auch der
Irrtum um uns her immer
wieder gepredigt wird; und zwar
nicht von Einzelnen, sondern von
der Masse.**

**In Zeitungen und Enzyklopädien,
auf Schulen und Universitäten –
überall ist der Irrtum obenauf!**

**Und es ist ihm wohl und
behaglich – im Gefühl der
Majorität, die auf seiner Seite ist.“**

[Johann Wolfgang von Goethe,
1749-1832]

Vorwort: Ganzheitliches statt partikulares Denken

Die gesamte westliche medizinische Wissenschaft denkt und forscht partikular (als Teil) und ignoriert die Ganzheit des Menschen und dessen psychobiologische Funktionen. Das ist ein großer Irrtum.

Diese Situation beschrieb Friedrich Cramer, ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für experimentelle Medizin und Genforscher. In: *Psychologie Heute* 9/2000, S. 28-32. Interview: „Wir haben in der Genforschung einen falschen Ansatz“.

„Das Gros der Wissenschaftler denkt ausschließlich partikular“. „Das gilt für alle Wissenschaften heute. Sie sind so organisiert, dass sie das Spezialwissen fördern. Aber über Spezialwissen allein kann man keine Weisheit erlangen. Spezialwissen ist Erbsenzählerei. Natürlich muss man auch die Erbsen zählen, um etwas quantitativ erfassen zu können. Aber Weisheit kommt nur aus Gesamtschau. Die wird nicht gefördert, sondern es wird, auch vom Wissenschaftssystem, die Einzelsicht und das Partikulare gefördert. Wenn ein junger Forscher einen Antrag an die Deutsche Forschungsgemeinschaft stellt, dann wird dieser Antrag nur bewilligt, wenn er sich ganz spezielle Einzelheiten zur Erforschung vornimmt. Es kümmert die Gutachter nicht, ob das, was er erforschen will, eine breite Bedeutung hat und unser Wissen in der Gesamtheit fördert.“

Weiter schreibt Friedrich Cramer:



„Lebenswissenschaft kann niemals partikular sein. Sie ist immer ganzheitlich. Mag sein, dass sie dann von den so genannten exakten Wissenschaften belächelt und nicht für voll genommen wird. Das müssen wir auf uns nehmen, denn wir haben es mit Lebendigem zu tun. Für das wir Verantwortung tragen.“

Elisabeth Heisenberg, Physikerin und Ehefrau des bedeutendsten Physikers des 20. Jahrhunderts, Nobelpreisträger Werner Karl Heisenberg, hat in dem Buch ihres Ehegat-

ten „Der Teil und das Ganze“ [1963] zum partikularen Denken in der Wissenschaft folgende Meinung:

„Glaubt ihr denn, dass ihr die junge Generation für solche schwierigen Probleme interessieren könnt, die den großen Zusammenhang betreffen?

Wenn ich von dem ausgehe, was ihr gelegentlich von der Physik in den großen Forschungszentren hier oder in Amerika erzählt, so sieht es doch so aus, als ob sich das Interesse gerade der jüngeren Generation fast nur den Einzelheiten zuwendet, als ob die großen Zusammenhänge beinahe einer Art von Tabu unterliegen. Man soll von ihnen nicht sprechen.“

„Könnte es nicht geschehen, dass das Interesse für eure allgemeinen Fragen völlig erlischt?“

Diese Warnungen wurden leider von den Wissenschaftlern nicht wahrgenommen.

Welche Ausmaße die Vernachlässigung des Ganzen, der großen Zusammenhänge in der Medizin hat, beschreibt mit wenigen Worten Thure von Uexküll, Nestor der deutschen psychosomatischen Medizin. Über die Notwendigkeit einer Reform des Medizinstudiums. Berliner Ärzte 27/71990, S. 11-18:

„Eine paradoxe Situation: Auf der einen Seite spektakuläre Erfolge, auf der anderen offenkundiger Bankrott. Genau betrachtet stehen wir damit vor der Frage, ob es so etwas wie „die Medizin“ überhaupt noch gibt? Verkörpern vierzig bis sechzig Spezialdisziplinen einer modernen medizinischen Fakultät noch

„die Medizin“? Wenn „die Medizin“ noch den Namen „Humanmedizin“ verdienen soll, darf sie dann aus einem Konglomerat von Disziplinen bestehen, die alles über Zellen, Gewebe und Organe, aber wenig oder nichts über die kranken Menschen wissen, denen die Zellen, Gewebe und Organe gehören?“

„Die heutigen medizinischen Fakultäten können hochqualifizierte Biochemiker, eine der vielen Spezialdisziplinen, aber keine Ärztinnen und Ärzte der Humanmedizin ausbilden.“

Diese Einschätzung von drei hochrangigen Wissenschaftlern und Ärzten sollten jedem Menschen zu denken geben. Ärzten genauso wie gesunden und kranken Menschen. Umdenken tut not!

Nachfolgend sollen einige Funktionssysteme und Funktionen vorgestellt werden, die nur durch ganzheitliches Denken zu verstehen und somit für das menschliche Gesundsein von großer Bedeutung sind.

Als heute 95-Jähriger mit einer 65-jährigen Laufbahn als Arzt, Wissenschaftler und Hochschullehrer möchte ich wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen als Grundlage für eine ganzheitliche gesunde Lebensführung auf diesem Weg jenen vermitteln, denen die Eigenverantwortung für ihr Gesundsein ein Bedürfnis ist.

Prof. em. Prof. Dr. med. habil.

Karl Hecht

Berlin, August 2019

Danksagung

Ein riesengroßes Dankeschön möchte ich meiner langjährigen Mitarbeiterin Frau Dipl. Ing. Anke Dahmen sagen, die dieses Manuskript mit Kreativität und Fleiß in die druckreife Form gebracht hat. Sie hat, wie bei allen meinen im Spurbuch Verlag erschienenen Büchern, die ich als handschriftliche Manuskripte vorbereitet habe, eine hervorragende Leistung vollbracht.

Dank auch dem Verlagsleiter Herrn Paul-Thomas Hinkel und dem Spurbuch Verlags-Team, die dieses Buch für die Publikation exzellent gestaltet haben.

Ganzheitliche Funktionssysteme und Funktionen – Grundlage für das Gesundsein des Menschen

Das Bindegewebe bindet das Ganze zusammen. Die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix des Bindegewebes: Das größte Funktionsorgan des Menschen

Das System der ganzheitlichen Grundregulation des Menschen beinhaltet die Elemente:

- Kapillare
- Bindegewebszellen und -strukturen
- vegetative Nervenfasern
- Lymphwege
- Neurotransmitter
- SiO₂ (Siliziumdioxid)

Die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix ist die Transitstrecke von den Lymph- und Blutkapillaren über das Molekularsieb zu den Zellverbänden und zurück.

Sie erstreckt sich zusammenhängend über alle Organsysteme im ganzen menschlichen Körper. Sie ist wichtigster Bestandteil des Bindegewebes und ist das größte Funktionsorgan des Menschen.

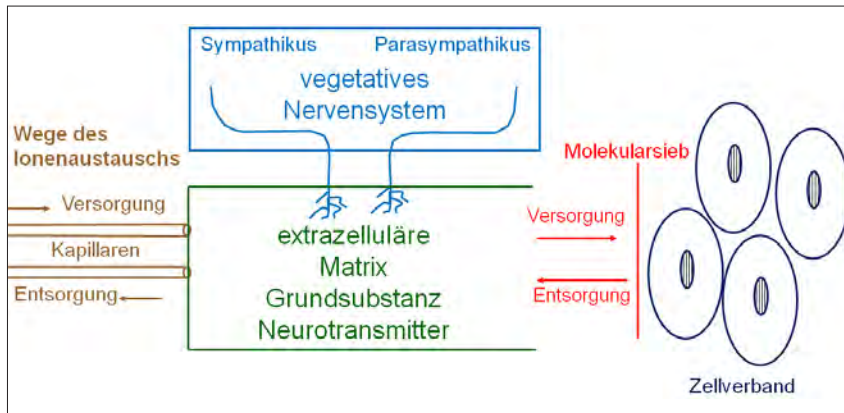


Abbildung 1:

Schematische Darstellung der untrennbaren zentral-peripheren, ubiquitären (über den ganzen Körper erstreckend), unspezifischen Regulationseinheit. Die Steuerung der extrazellulären Matrix erfolgt über das vegetative Nervensystem.

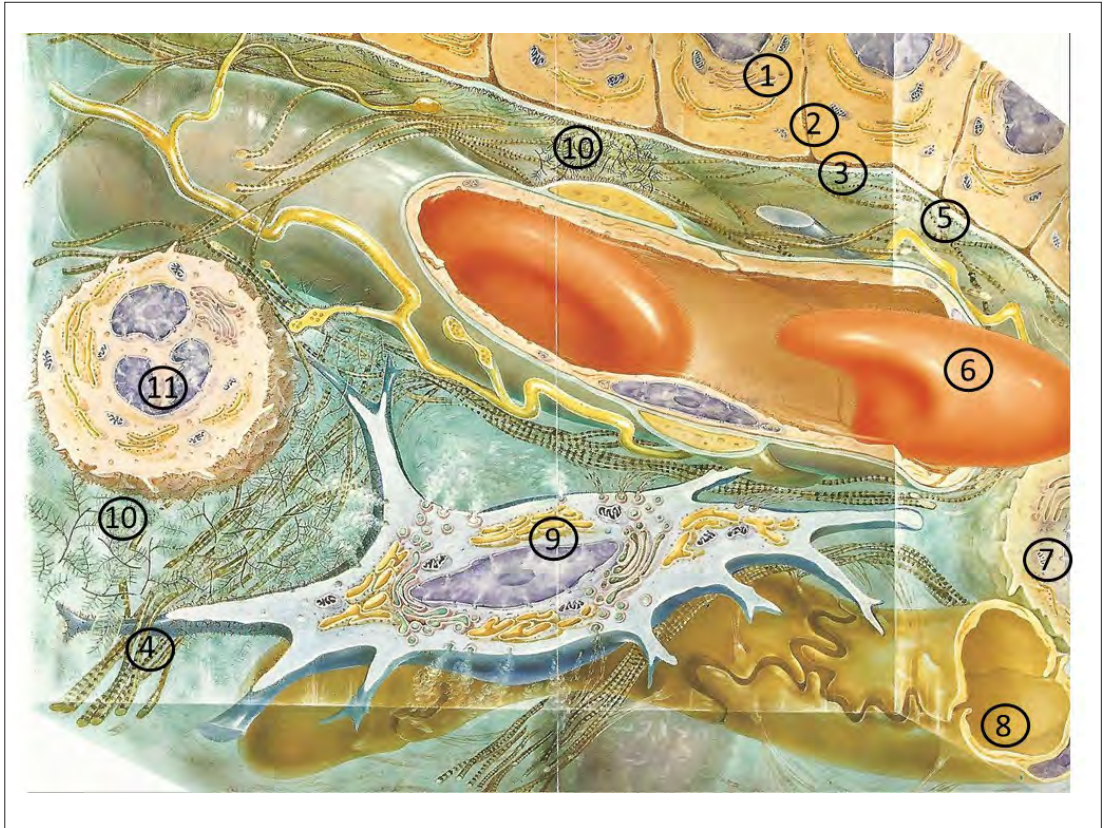


Abbildung 2:

Elektronenmikroskopische Aufnahme der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix (nach Heine 1998, 1989)

- | | |
|--|--|
| 1 Zellsystem | 7 Mastzelle als Wächter der Grundsubstanz |
| 2 Basalmembran | 8 Lymphgefäß |
| 3 Bindegewebe | 9 aktiver Fibroblast synthetisiert
Proteoglykane und Kollagen |
| 4 kollagenes Fasergerüst | 10 Proteoglykane bilden das Molekularsieb |
| 5 Endothel mit vegetativer Innervation | 11 Granulozyt |
| 6 Erythrozyt | |

Stresskaskaden verursachen Erschöpfung und ganzkörperliche Schmerzen durch Störungen der Funktionen der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix

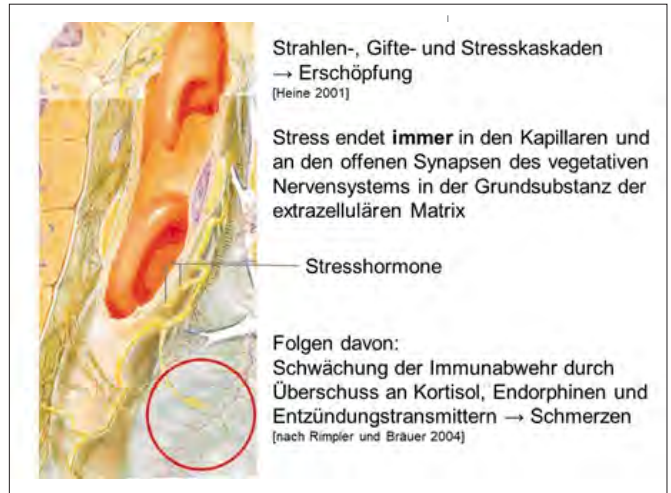
Die extrazelluläre Matrix benötigt daher immer ausreichend kolloidales Silizium und zur Stress- und Schmerzreduzierung kolloidale Magnesiumsalze.

Grundsubstanz der extrazellulären Matrix erstreckt sich zusammenhängend im ganzen Körper

Die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix erstreckt sich ganzheitlich zusammenhängend im ganzen Körper bis zu den Zähnen. Die Zahnpulpa der Zahnwurzel ist Bestandteil der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix. Diese Tatsache erklärt, warum zum Beispiel Zahnwurzelgranulome und Amalgam Ganzheitserkrankungen, z. B. Rheuma, Lymphstauungen, Schmerzen, Autoimmunerkrankungen durch ihre Streuung in die gesamte Grundsubstanz der extrazellulären Matrix verursachen können.

Das Siliziumdioxid wird als **das** Mineral des Bindegewebes bezeichnet. Es übt eine regulierende Funktion in der extrazellulären Matrix aus. Dies geschieht gleichfalls durch bioelektrische Funktion. Die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix ist das größte regulierende Funktionsorgan des Menschen.

In der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix enden die Strombahnen der arteriellen und Zustromlymph-Kapillaren. Vor Ort gibt das Blut Schadstoffe (Toxine, Stoffwech-



selprodukte, zerstörte Zellen, Stresshormone und Medikamente) an die Abstrom-Kapillaren des Lymphsystems ab, in welchem die Schadstoffe beseitigt werden. Das von diesen Stoffen befreite Blut verlässt, CO₂-beladen, über die venösen Kapillaren die extrazelluläre Matrix.

Das Molekülsieb gewährleistet selektiv die Zellversorgung mit den nötigen Lebensstoffen und verhindert das Eindringen von jeglichen Schadstoffen.

Wenn die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix mit Schadstoffen überladen und verschmutzt ist, versagt das Molekülsieb und die Zellen ersticken

Die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix verliert ihre regulierende Funktion

- wenn sie verschmutzt ist,
- wenn das Molekülsieb gestört oder zerstört ist und
- wenn Siliziumdioxidmangel besteht.

Abbildung 3:

Freisetzung von Entzündungs- und Schmerztransmittern in der extrazellulären Matrix durch Stresskaskaden [nach Rimpler und Bräuner 2004]

In der derzeitigen umweltverschmutzten Welt besteht permanent die Gefahr der Störung der Funktion der Grundsubstanz der

extrazellulären Matrix. Besonders gefährlich sind Stress, Gifte und Strahlungen der Technik aller Art.

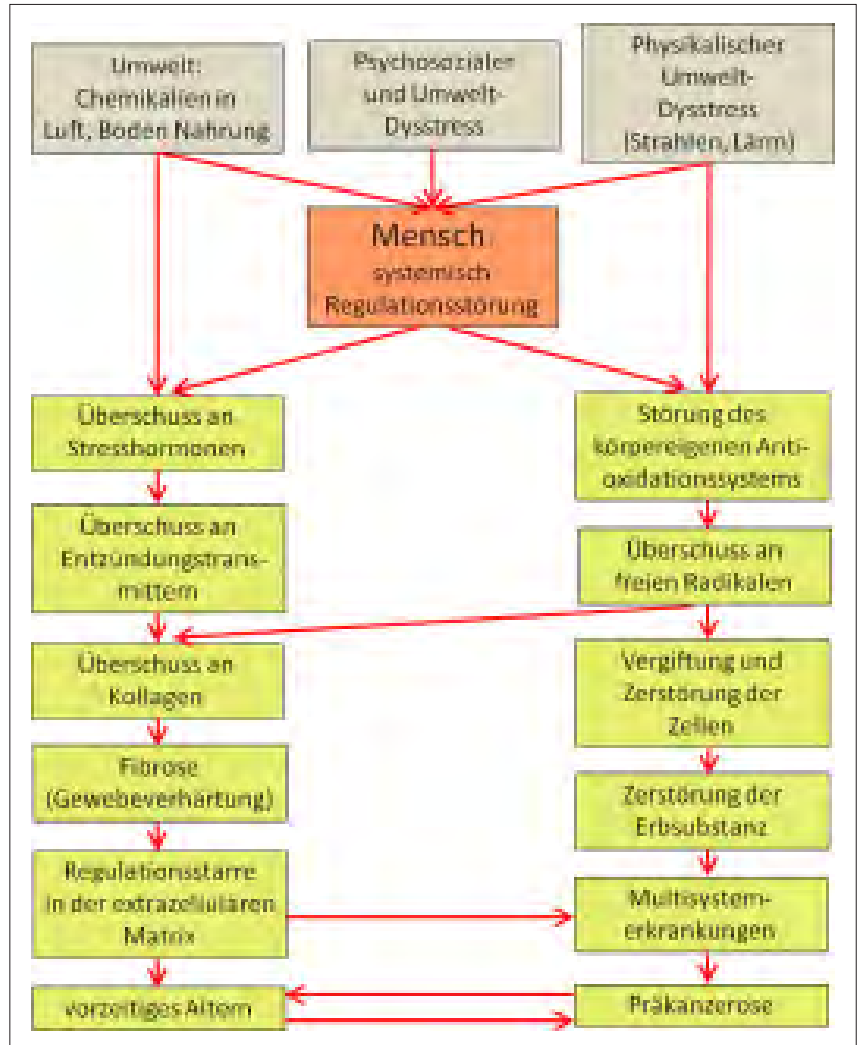


Abbildung 4: Vereinfachtes Schema des umweltverschmutzten und stressüberschießenden Lebensmilieus des Menschen im 21. Jahrhundert und dessen Folgen

Kolloidales SiO₂ sorgt für Sauberkeit

Die Kenntnisse über die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix verdanken wir den Professoren Rimpler [1987], Pischinger [1990], Heine [1989, 1990a und b], Perger [1979, 1990].

Die permanente Zufuhr von kolloidalem SiO₂ und anderen kolloidalen Mineralien sorgt für Sauberkeit der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix.

Grundsubstanz der extrazellulären Matrix – das größte regulierende Funktionssystem des Menschen

Der wesentliche Bestandteil der extrazellulären Matrix ist die **Grundsubstanz**, die in Form eines flüssigen (kolloidalen, solphasenartigen) Milieus die **Grundregulation** gewährleistet, in der z. B. folgende Lebensprozesse ablaufen:

- Wasser- und Mineralstoffwechsel
- Elektrolyt- und bioelektrische Funktion
- Regulieren des pH-Werts, des Basen-Säuregleichgewichts
- Regulierung der gesamten unspezifischen immunologischen Prozesse
- Sicherung der unspezifischen Reaktivität des Organismus
- Regulierung der Neurotransmitter (Botenstoffe)

Wichtige Funktionen der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix:

- Molekularsiebfunktion
- Ionenaustauschfunktion

- Wasserregulation
- Adsorptionsfunktion (Bindung von Giften)
- Bildung von Struktur- und Vernetzungsproteinen
- elektrobiologische Regulation
- Gewährleistung der kolloidalen Phase
- Reparatur und Regeneration der Zellmembran

Die Grundsubstanz der extrazellulären Matrix ist ein unspezifisches Funktionssystem, welches den spezifischen Parenchymzellen (Zellen der verschiedenen Organe) vorgeschaltet ist und steuert mittels eines nervale-humoralen Informationsprinzips die Versorgung und Entsorgung dieser Zellverbände.

Die Grundsubstanz, welche unter der Kontrolle des zentralisierten vegetativen Nervensystems, des hormonellen Systems (endokrin und exokrin) und des Siliziumdioxids steht, reguliert die Homöostase (Regulationsgleichgewicht) des menschlichen Organismus.

Wer die Funktion der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix versteht, versteht auch Rudolf Virchows Definition der Krankheit

„Diese bekannte wunderbare Akkommodationsfähigkeit der Körper, sie gibt zugleich den Maßstab an, wo die Grenze der Krankheit ist. **Die Krankheit beginnt in dem Augenblick, wo die regulatorische Einrichtung des Körpers nicht ausreicht,**

die Störung zu beseitigen. Nicht das Leben unter abnormalen Bedingungen als solches erzeugt Krankheit, sondern die Krankheit beginnt mit der Insuffizienz (Funktionseinschränkung) des regulatorischen Apparats. Wenn dieser Apparat nicht mehr ausreicht, um in Kürze die natürlichen Lebensverhältnisse wiederherzustellen, dann ist der Mensch krank. **Daher kann unter den selben Verhältnissen der eine mit starkem regulatorischen Apparate ganz gut durchkommen,** vielleicht mit einigen unangenehmen Sensationen; der andere wird vielleicht längere Zeit sich unbehaglich fühlen, es dauert Stunden, tagelang, ehe er sich an die neuen Verhältnisse gewöhnt, wie man sagt; der dritte erkrankt sehr bald, der vierte schleppt sich einige Tage, vielleicht wochenlang hin, ehe die Krankheit wirklich zum Ausbruch kommt.“

[Regulationspathologie von Rudolf Virchow. Vortrag: Über die heutige Stellung der Pathologie. 43. Versammlung Deutscher Naturforscher und Ärzte, Dezember 1869 in Innsbruck]

Ein gesunder Lebensstil sichert auch die Homöostase (Regulationsgleichgewicht des Menschen). Durch Entgiftung mit Silikaten kann ebenfalls die Störung der Regulation, d. h. Krankheiten, vermieden werden.

Weiterführende Literatur

Hecht, K.; E. N. Hecht-Savoley (2005, 2007):

Naturmineralien, Regulation, Gesundheit. Schibri-Verlag, Berlin, Milow, 1. und 2. Auflage

ISBN 3-937895-05-1

Hecht, K. (2015): *Zeolith. Lebenskraft durch das Urgestein.* Prävention, Detoxhygiene, Ökologie. Spurbuch Verlag, Baunach ISBN 978-3-88778433-1

Das Lymphsystem – Funktionspartner der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix

Lymphödeme – eine ernste Erkrankung

Jeder Mensch erlebt es, dass seine Unterschenkel oder Füße angeschwollen sind. Das sind Lymphstauungen, auch als Lymphödeme bezeichnet. Wenn sie dauerhaft auftreten, können sie das Immunsystem schwächen. Eine Ursache dafür ist die Bewegungsarmut. Lernen Sie aber als Erstes das

für den Menschen sehr wichtige Immunsystem kennen.

Das lymphatische System ist das Zentrum aller immunologischen Funktionen des Menschen. Es besteht aus dem Lymphgefäßsystem und den lymphatischen Organen: Lymphknoten, Tonsillen, Milz, Thymus und Knochenmark (Abbildung 5.).

Die Lymphe, die im Lymphgefäßsystem fließt, ist eine hellgelbe Flüssigkeit. Sie besteht aus Lymphplasma und Lymphozyten (Lymphzellen).

Das Lymphgefäßsystem ist in seiner Grundstruktur wie das Blutgefäßsystem aufgebaut und verteilt sich parallel zum Blutgefäßsystem über den ganzen Körper und endet in Kapillaren (feinste Gefäße, wie Haare im Durchmesser). Blutgefäßsystem und Lymphgefäßsystem treffen sich in Form von Kapillaren im Bindegewebe (Grundsubstanz der extrazellulären Matrix) zum funktionellen Zusammenwirken.

In der Grundsubstanz der extrazellulären Matrix gibt das Blut „Fremdstoffe“, z. B. Gifte, Schadstoffe, Stoffwechselprodukte, Viren und Bakterien an das Lymphsystem ab. Im großen Netz der Lymphknoten werden diese „Fremdstoffe“ neutralisiert und vernichtet. Die Lymphknoten sind quasi die Orte der Abwehr des Immunsystems. In den Lymphknoten wird die Lymphe filtriert. Dabei werden, wie schon erwähnt, Mikroorganismen, Gifte, Antigene, Stoffwechselprodukte und Zellfragmente der Vernichtung durch Phagozyten (Fresszellen) und Naturkillerzellen zugeführt.

Um die Abwehrfunktion zu gewährleisten, muss die Lymphe immer im Gefäßsystem fließen. Bei einem Erwachsenen sollen ca. 2 Liter Lymphe durch das Lymphgefäßsystem kreisen.

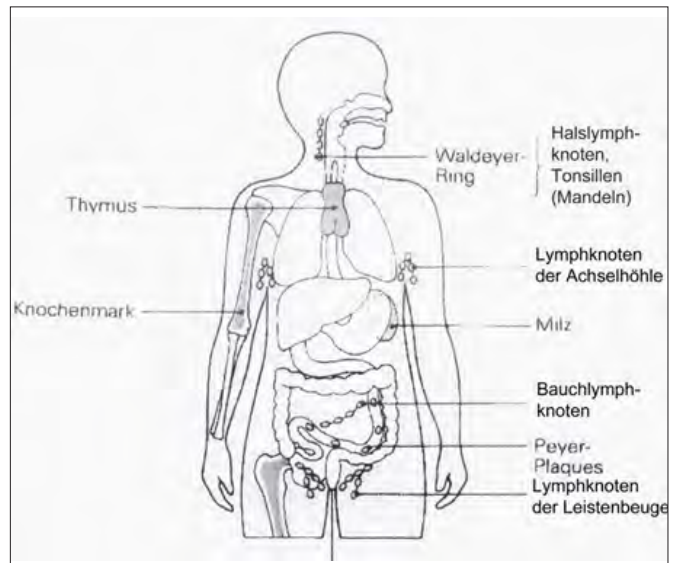
Die Geschwindigkeit des Lymphkreislaufs hängt von der Aktivität des

menschlichen Körpers, vor allem von der Muskelaktivität ab. Folglich ist tägliche Körperbewegung für das ungestörte Kreisen im Lymphsystem und für die Filterungsvorgänge in den Lymphknoten eine wichtige Voraussetzung für das Funktionieren des Immunsystems.

Stauungen im Lymphsystem führen zu einer Schwächung der Funktion des Immunsystems.

Beachte: Während das Blut durch das pumpende Herz durch den Körper zirkuliert, muss die Lymphe durch Muskelaktivität zum kontinuierlichen Fließen gebracht werden. Das geht vor allem durch ausreichende Körperbewegung. Deshalb ist Wandern, Nordisches Wandern und Wasserwandern die beste Prävention gegen Lymphödeme.

Abbildung 5:
Organe des
Lymphsystems



Lymphstau = Lymphödem

Wenn die Lymphe nicht mehr abtransportiert werden kann, kommt es zum Lymphstau, der als Lymphödem bezeichnet wird.

Das Lymphödem tritt an den Armen, einschließlich Händen, und vor allem an den Beinen, einschließlich Füßen, auf, aber auch Gesicht und Kopf und Rumpfteile können betroffen sein. Am häufigsten ist es an den Unterschenkeln nachzuweisen.

Neuerdings wird die Auffassung vertreten, dass Migräne auf eine Lymphstauung im Kopf zurückzuführen ist.

Die Ursachen des Lymphödems sind vielfältig. Es werden ein primäres und ein sekundäres Lymphödem unterschieden.

Primäres Lymphödem. Es kommt selten vor.

Das primäre Lymphödem kann angeboren oder genetisch bedingt sein. Meistens ist das Lymphgefäßsystem in irgendeiner Art missgebildet.

Sekundäres Lymphödem. Es kommt am häufigsten vor.

Das sekundäre Lymphödem hat viele Ursachen. In diesem Fall sind die Abflussbahnen des Lymphgefäßsystems nicht mehr voll oder gar nicht funktionsfähig. Das kann z. B. durch mangelnde körperliche Aktivität oder durch Erkrankungen verursacht werden. Aber auch Entzündungen durch Mikroorganismen, Rheuma, Überforderungen, Versagen des venösen Blutsystems, Traumata, Tumore, Bestrahlungen, Diabetes mellitus, Adipositas (Fettsucht),

operative Venenentnahme, Entfernung der Lymphknoten, Operationsnarben, Verkleben der Lymphgefäßwände, Zerstörung der Lymphgefäße durch Verletzung können die Ursache dafür sein.

Bei einem ungünstigen Verlauf können Geschwüre im Zusammenhang mit Lymphstauungen auftreten.

Entsprechend dem Vorherrschen von Symptomen werden verschiedene Schweregradstadien der Lymphödeme unterschieden.

1. Latenzstadium (unterschwellig)

Infolge von Bewegungsmangel und Schäden an den Lymphgefäßen oder an den Lymphknoten ist die Transportfähigkeit in den Lymphgefäßen herabgesetzt. Es entstehen kurzzeitig vorübergehende Stauungen, die sich in örtlichen Schwellungen zeigen. Es treten noch keine dauerhaften Schwellungen auf.

2. Reversibles Stadium (sich wieder zurückbildendes)

Es tritt eine Schwellung, meistens an den Unterschenkeln und Füßen auf. Das Ödem ist weich, die geschwollene Stelle lässt sich eindrücken. Bewegung kann das Ödem beseitigen.

In diesen beiden Stadien kann das Lymphödem durch entstauende Maßnahmen (Therapien) vollständig beseitigt werden.

3. Irreversibles Stadium (Rückbildung der Ödeme nicht mehr möglich, daher Gesundheitsreduzierung)

Das Lymphödem besteht ständig. Es bildet sich nicht mehr zurück und lässt sich auch nicht mehr eindrücken. Es ist hart geworden, weil es durch Gewebe entartet ist.

4. Elefantitis (Elefantenbein)

Neben der ausgeprägten harten Schwellung zeigen sich Veränderungen der Haut und Bildung von Zysten und Fisteln.

Diese beiden letzten Stadien lassen sich nicht mehr zurückbilden. Deshalb ist rechtzeitig Sorge dafür zu tragen, dass das Lymphödem im Stadium 1 und 2 fachkundig behandelt und für ausreichende Bewegung gesorgt wird.

Das Lymphödem kommt bei Frauen häufiger vor als bei Männern. Das Verhältnis soll 9:1 sein.

Therapie des Lymphödems

Die komplexe physikalische Entstauungstherapie, die nur in den ersten beiden Stadien erfolgreich angesetzt werden kann, hat verschiedene Komponenten. Diese sollen zusammenwirkend eingesetzt werden.

1. Gute Hautpflege

Hautstellen, die vom Lymphödem betroffen sind, bedürfen einer besonderen Pflege. Durch die Anschwellungen der betroffenen Körperregionen wird die Haut sehr empfindlich. Infolgedessen können Risse auftreten, die sich entzünden und zu Wunden oder Geschwüren entwickeln können. Bewährt haben sich

Zeolithcreme und kolloidales Silizium als Mittel der Verbesserung der Haut.

2. Spezielle Bewegungstherapie

Regelmäßige Bewegungsübungen, die den Lymphfluss stimulieren. Teilweise werden diese mit Kompressionsstrümpfen durchgeführt. Im Stadium 1 und 2 ist auch Wandern und Wasserwandern zu empfehlen.

3. Manuelle Lymphdrainagemassage

Mit einer manuellen Massage-technik wird das Lymphgewebe erweicht und die gestaute Lymphe in Richtung Bauch- und Brustraum befördert.

Die manuelle Lymphdrainagemassage wird auch als Ganzkörper-Bindegewebsmassage durchgeführt.

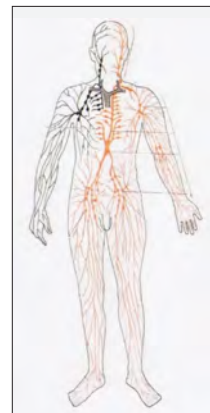
Es wird empfohlen, eine Kombinationstherapie von manueller Massage und PPT (pneumatische pulsierende Therapie) oder mit der apparativen intermittierenden Kompression (AIK) durchzuführen. (Nur in Kliniken möglich)

Lipödem

Dem Lymphödem ähnlich ist das Lipödem. Das ist eine Fettzellvermehrung infolge Verfettung der Beine und Arme. Im Unterschied zu dem Lymphödem treten die Lipödeme nur an Beinen und Armen, nicht an Füßen und Händen auf.

Das Lipödem ist nicht reversibel. Das Gewebe der Arme und Beine wird nach einer bestimmten Zeit durch Kompression der

Abbildung 6:
Lymphgefäßsystem



Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht

Gesundheit ist mehr als Medizin

Band 2: Ganzheitliche Medizin statt partikulares Denken und Handeln

Als heute 96-Jähriger, mit einer 65-jährigen Laufbahn als Arzt, Wissenschaftler und Hochschullehrer, erläutert Prof. Dr. Hecht wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen als Grundlage einer ganzheitlichen gesunden Lebensführung. Diese Erkenntnisse möchte der renommierte Autor all jenen vermitteln, denen die Eigenverantwortung für ihr Gesundsein ein Bedürfnis ist.

So entstand dieser Ratgeber für eine ganzheitliche, gesunde Lebensführung zur Harmonisierung von Geist, Emotionen und Körper mit der Natur und psychosozialen Beziehungen. „Kein Teil kann gesund sein, solange nicht das Ganze gesund ist“, sagte schon Platon (429-347 v. Chr.) und er hatte wohl recht!

Mit diesem Ratgeber werden Funktionssysteme und Funktionen vorgestellt, die nur durch ganzheitliches Denken zu verstehen und somit für das menschliche Gesundsein von großer Bedeutung sind. Weisheit kommt nur aus der Gesamtschau und ist immer ganzheitlich. Umdenken tut not! Die akribische Argumentation und die wissenschaftlichen Erläuterungen des Autors machen das Werk zu einer informativen Lektüre.

„Das Buch gefällt mir ausgezeichnet und verdient ein Standardwerk zu werden. Zugleich enthält es viele Ansätze für den dringend nötigen Weg der jetzigen Reparatur-Medizin zu einer Präventiv-Medizin.“ *Peter Oehme*

ISBN 978-3-88778-585-7



9 783887 785857

www.spurbuch.de