

Gesundheits-Präventions- Wissen



DOC Brackmann

*In der Gesundheits-Prävention
und in der Shaolin-Kampfkunst
gibt es zwei Fehler,
die man machen kann:
Nicht anfangen und nicht bis zu Ende gehen.*

Inhaltsverzeichnis

Wissen to go	8
Balance	9
Wind	11
Transformation	12
Atmung/Atemtechniken	13
Die Zelle	14
Mitochondrien	14
Energie	15
Bewegung/Sport	16
Yin-Qi und Yang-Qi und die 5 Wandlungsphasen/Elemente	18
10 zu erlernende Shaolin Kampfkunst-Tugenden	20
Die Ursache des Leidens	21
Sei achtsam!	21
Die drei Säulen des Qi Gong	22
Blockaden durch Angst	22
Abläufe im Körper	23
Verkalkung	23
Cholesterin	24
Was machen Zucker (auch z.B. Maissirup) und tierische Proteine?	24
Die Verdauung	25
Der Mund	25
Die Mitte: Magen und Milz-Pankreas	25
Darm-Mikrobiom und der Vagus Nerv	26
Histamin	28
Das Nervensystem	28
Das zentrale Nervensystem	28
Das periphere Nervensystem	28
Was sind die Spinalnerven?.....	29
Das sensorische Nervensystem	29
Das vegetative Nervensystem	29
Das sympathische Nervensystem	29
Das parasympathische Nervensystem	29
Das intrinsische/enterische Nervensystem	29
Welche Organe und Organsysteme gibt es?	30
Organe	30
Organsysteme.....	30
Was sind Fette	30
Omega 3 Fettsäuren	30
Omega 6 Fettsäuren	31

Ghee	31
Kokosöl/Fett	31
Wie wichtig guter Schlaf ist	32
Propolis, Honig und Co.	33
Blütenpollen - Holz Element.....	33
Propolis - Feuer Element	34
Bienengift (Apitoxin) – Feuer Element	34
Honig - Erde Element.....	35
Bienenwachs - Metall Element.....	35
Gelee Royal - Wasser Element.....	35
Perga (Bienenbrot):	36
Apilarnil (Drohnenlarven).....	36
Säure Base Haushalt	37
Redewendungen mit Bedeutung	37
Energiegewinnung	38
Was sind Kohlenhydrate und wofür sind Sie wichtig?	38
Was sind Proteine/Eiweiße/Aminosäuren?	39
Aminosäuren	39
Aminosäuren Gewinnung	39
Essenzielle Aminosäuren.....	40
Nicht essenzielle Aminosäuren	40
Semi-essenziell	40
Einzelne Aminosäuren.....	41
Hormone	42
Hypophysäre Hormone	42
Drüsenhormone	42
Gewebehormone	42
Was ist die Pubertät?.....	43
Was sind die Wechseljahre?.....	43
Transportwege im Körper	44
Mikronährstoffe:	
Vitamine, Coenzyme, Mineralien und Spurenelemente.....	44
Vitamine und Coenzyme	44
Fettlösliche Vitamine	44
Wasserlösliche Vitamine und Coenzyme	46
Mineralien im Einzelnen.....	48
Spurenelemente im Einzelnen.....	50
Das Immunsystem	52
Antikörper	53

Was passiert bei einer allergischen Reaktion?	54
Anämie	54
Das Blutbild	55
Kleines Blutbild	55
Großes Blutbild	56
Weitere wichtige Parameter im Blut	57
Olivenblattextrakt	61
Hopfen	61
Freie Radikale	61
OPC-Oligomere Proanthocyanidine= Traubenkernextrakt	61
Polyphenole	62
Resveratrol	62
Spermidin	62
Astaxanthin	62
Quercetin	63
Lycopin	63
Natto-kinase	63
Warum können Algen so hilfreich sein?	63
Gut zu wissen, was es noch so gibt	64
Weitere Coenzyme	64
Alles, was der Mensch braucht, am besten täglich!	67
Boost Vitality	67
Vital Boost	67
Was ist gute Ernährung?	67
Die Knochenbrühe	68
Wie koche ich die richtige Knochen-Brühe/Suppe	68
Ballaststoffe	69
EM-Effektive Mikroorganismen	69
Öle	70
Tees	70
Kneipen=Hydrotherapie	71
Weihrauch (Boswellia)	71
Kolloidales Silber	71
Eierschalen	72
Leberwickel	72
Den Blutdruck natürlich senken	72
Quarkwickel	73
Eine energetische Rechnung	73
Jiaogulan	73
Ginseng	74
Natron	74

Ein paar praktische Tipps zum Schluss	75
Ein paar Weisheiten.....	76
Zum Ende noch eine Statistik	76
Buchempfehlungen.....	77

Immer schön an das ATMEN (tief ein und aus) denken!

Wissen to go

Wenn man in irgendetwas gut sein will oder werden will, muss man jeden tag üben, üben, üben wiederholen immer wieder, nur so kann man gut und besser werden. Das gilt im Job genau so wie für unsere Gesundheit.

Es gilt von sich selbst eine bessere Version herzustellen.

Viele Patienten, die zu mir kommen sind auf der Suche nach z.B. Gesundheit aber die wenigsten sind bereit selbst etwas dafür zu tun. Kein Arzt heilt einen Körper, das macht der Körper selbst. Man kann eine Starthilfe sein. Heilung und bessere Gesundheit erfordern Energie und dazu braucht es Aufmerksamkeit für den Eigenen Körper und seine Bedürfnisse.

An sich arbeiten und eine bessere Version von sich selbst werden. Nur so entsteht Energie in uns. Dazu müssen wir Zeit mit uns verbringen um uns selbst besser kennen zu lernen und wir müssen ehrlich zu uns selbst sein. Wir sind unser größter Feind, ganz zu Schweigen von der Ungeduld und dem inneren Schweinehund.

Sollte man als Mensch nicht das bestmögliche für die Gesundheit tun?

Gesundheitsprävention-gar nicht erst krank werden. Damit das möglich wird, muss ich als Mensch wissen, wie mein Körper ‚am besten‘ funktioniert und worauf ich selbst achte(n), sollte. Das braucht eine gute Grundlage, ein Fundament.

Dieses Fundament sollte durch gute Atmung, gute Ernährung, einem wachen Geist und Bewegung gebildet werden. Um das zu schaffen, braucht es viel Selbstdisziplin.

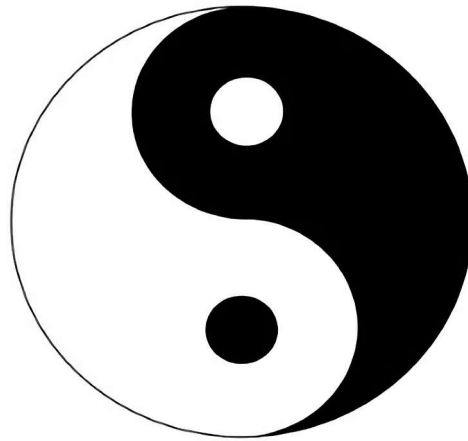
Keine Pille, kein anderer Mensch kann den Bau des Fundamentes für uns

übernehmen. Wir müssen das selbst machen. Wann baut man das Fundament für ein Haus? Zu Beginn, als erstes. Wir können nicht mit dem ersten Stock anfangen.

Wenn wir in Bezug auf die Gesundheit ein Fundament bilden wollen, sollten wir mit dem Bau beginnen, bevor irgendwelche Beschwerden auftreten. Spätestens sollten wir anfangen, wenn Beschwerden da sind, damit diese verschwinden, nicht wieder kommen, oder andere dazu kommen.

Es fällt uns oft sehr schwer etwas für uns zu tun, weil wir es nicht gewohnt sind. Im folgenden daher einige Tipps, was wichtig für uns ist und was für Hilfsmittel es gibt.

*Der erste Schritt im Leben zu einem guten Fundament ist immer
bereit und/oder offen zu sein etwas Neues zu lernen.*



Yang Qi

Yin Qi

Balance

Sie ist notwendig für eine gute Gesundheit. Wenn irgendetwas nicht in Balance ist, in unserem Körper oder in der Natur, dann bekommen wir Beschwerden oder in der Natur wird etwas zerstört. Zu viel oder zu wenig von etwas ist nicht gesund. Manche Sachen sind für den Mensch gar nicht gesund egal wieviel oder wie oft. Rauchen z.B. ist nie gesund.

Wenn der Mensch nicht im Gleichgewicht ist mit seinem Gleichgewichtsorgan im Ohr, dann ist er aus der Balance und wird nicht gerade laufen können. Wir Menschen brauchen wie die Natur auch Balance. Ein- und Ausatmen ist Balance und geht ineinander über, aber wir müssen selbst atmen, das kann keiner für uns übernehmen. Gar nicht erst aus der Balance kommen.

Prävention bedeutet unter anderem zum Arzt gehen, wenn es mir gut geht, oder bei der kleinsten Veränderung meines Gesundheitszustandes. Also bevor ich aus der Balance gerate. Dies erfordert aber, dass ich in mich hineinhöre und merke, wenn was nicht stimmt. Viele Europäer gehen erst zum Arzt, wenn die Beschwerden schon längere Zeit vorhanden sind. Oft fehlt es in unserem Gesundheitssystem auch an Zeit, die dem Arzt honoriert wird, um dem Patienten zu zuhören. Ein Kollege empfahl einer Patientin 14 Jahre alt mit einer schiefen Wirbelsäule, sie müsse und könne da nichts selber tun, aber mit 50 werde Sie so Schmerzen haben, dass sie dann sowieso wieder zum Orthopäden muss.

Natürlich kann Sie was tun. Gute Ernährung und bei der Schwachstelle Rücken ansetzen, bedeutet jeden Tag was dafür tun. Sport, Qi Gong etc. nur nicht einrostet lassen immer (regelmäßig) in Bewegung sein, damit gar nicht erst Schmerzen auftreten.

Wer mit kleinen Zipperlein zum Arzt geht wird leider oft nicht ernst genommen, nicht gut zugehört und wenn die technischen Hilfsmittel, wie Blutbild, Röntgen oder

Darmspiegelung keinen Befund der Beschwerden bestätigen, dann biste gesund und du gehst am besten zum Psychiater. Aber man kann auch energetisch schwach sein. Ich habe keine Power mehr, bin ständig müde und unkonzentriert, alles Energetische Beschwerden, die selten im Blutbild erkannt werden. Aber eine Ursache dafür gibt es immer. Sicherlich ist auch die Psyche daran beteiligt, da Sie ein Teil von uns ist. Den Menschen ganzheitlich sehen und zu hören, damit man die energetischen Schwächen und deren Ursachen findet. Nicht nur Symptome therapieren, sondern auch die Ursache behandeln.

Auf beiden Seiten sollte ein Umdenken stattfinden.

Hier kommt die chinesische Medizin ins Spiel. Durch genaue Befragung, Pulstestung und Zungendiagnostik lässt sich eine energetische Schwäche feststellen. Natürlich sind technische Hilfsmittel wie Ultraschall, Röntgen und ein Blutbild sehr hilfreich und oft auch notwendig. Eine energetische Schwäche kann ich damit aber nur sehr selten feststellen. In der westlichen Medizin kommt die richtige und gute Ernährung, sowie das Atmen mit Bewegung viel zu kurz und ist auch nicht wirklich Gegenstand der medizinischen Ausbildung. In der chinesischen Medizin sind dies die Pfeiler der Ausbildung und des Denkens.

Die Ursachen von Beschwerden liegen oft in schlechter Ernährung (sowohl für den Körper als auch für den Geist) und zu wenig Bewegung. Wussten Sie, dass wir uns in Deutschland im Durchschnitt ca. 3,5km pro Tag bewegen, laut einer Studie, die vor einigen Jahren durchgeführt wurde. Das beinhaltet aber jeden Schritt, den wir tun. Die meisten Schritte wurden also im Alltag gezählt, da bleibt nicht viel Platz für einen guten Spaziergang oder Dauerlauf – regelmäßig!

Jedes große Übel hat mal ganz klein angefangen. Je schneller ich reagiere, umso schneller wird es auch therapierbar sein. Je länger ich warte, desto länger wird auch die Therapie dauern. Wir wollen immer schnelle Hilfe, auch wenn etwas schon sehr lange vorhanden ist.

In uns hineinhören funktioniert nur dann, wenn unser Kopf frei ist! Das Glas nicht voll ist und überläuft. Ich muss den Kopf auch mal leeren, indem ich an nichts denke und z.B. meditiere oder mich auf das Atmen konzentriere. Bei einem Spaziergang die Natur wahrnehmen, ohne Geplapper im Kopf oder Kopfhörern in den Ohren.

Eine Patientin kam einmal mit starken Schulterschmerzen, die seit 3 Tagen neu aufgetreten seien. Der Rücken mache auch Probleme, das aber schon seit Jahren mit Schmerzen. Ich therapierte die Schulter vorrangig, denn dies war akut. Den Rücken habe ich auch im Boot gehabt, aber nicht so intensiv. Nach 3 Tagen kam sie wieder und berichtete: Die Schulter sei fast 100% weg, aber den Rücken habe ich noch nicht hinbekommen, der sei noch so wie die Jahre zuvor. Ich musste ihr klarmachen, dass der Rücken länger dauern werde, da die Beschwerden schon lange bestehen und sie da auch selbst einiges tun müsse. Da zeigt sich die Ungeduld des Menschen. Aber

nach einigen Wochen Therapie war dann der Rücken auch viel besser und sie hatte gelernt, dass Sie selbst vieles dazu beitragen kann. Um das umsetzen zu können, ist viel Zeit notwendig. Viele Menschen haben sich noch nie darüber informiert, was gute Ernährung, Bewegung und vor allem Atmen bedeutet.

Kürzlich bekam ich Post von meiner Versicherung. Sie schickten mir eine Liste, was ich an Geld in den nächsten 2 Jahren zurückbekomme, wenn ich die Versicherung nicht nutze. Im nächsten Jahr 700 Euro und im Jahr darauf sogar über 1000 Euro. Es klingt nach einem guten Anreiz bloß nicht zum Arzt zu gehen. Gut ich kann mich auch selbst versorgen, aber ich weiß von meinen Patienten, dass Sie auch so ein Schreiben bekommen haben. Dies hat für mich nicht viel mit Gesundheitsprävention zu tun.

Wind

In der chinesischen Medizin heißt es, egal was für Beschwerden man hat, Wind ist immer die Ursache.

Wind kann von außen eindringen, sowohl aus der Natur als auch psychisch von anderen Menschen, oder durch Stress (wie grübeln) den man sich selbst macht und in letzter Zeit immer mehr zunehmend der Wind, der von außen durch Technik in uns eindringt via Smartphone, PC, Tablet, PC-Spiele, Spielekonsolen und Fernsehen. Viele Menschen merken gar nicht mehr, wie viel Zeit sie mit der Technik verbringen. Gerade dieser Wind führt zu Abhängigkeiten und macht auf Dauer krank. In der Natur verstärkt Wind alle Faktoren, wie Hitze, Kälte, Trockenheit und Feuchtigkeit. Wenn es heiß ist, wird es durch Wind noch heißer. Auch westlich gesehen hat Wind eine zerstörerische Kraft. Ein Hurrikan kann alles zerstören, egal wie stabil es gebaut ist. Wenn wir gedanklich nicht zur Ruhe kommen und unser Gehirn ständig irgendetwas erzählt was nichts mit dem jetzigen Moment zu tun hat, entsteht innere Unruhe, vor allem leben wir durch PC-Spiele, Fernsehen und Spielkonsolen in einer nicht realen Scheinwelt. Sind wir durch Technik abgelenkt, merken wir diese innere Unruhe gar nicht. Innere Unruhe bedeutet viel Wind und der macht krank.

Ein 10-jähriger Junge war mal mit seinen Eltern in meiner Praxis und er bat mich seinen Eltern zu sagen, dass sie doch bitte beim Essen nicht beide mit Ihren Smartphones spielen oder arbeiten sollten. Man merkte ihm die Einsamkeit an, die ihn sehr belastet hatte.

Viele Jugendliche und Erwachsene haben den Überblick verloren, wie viel Zeit sie in dieser Scheinwelt leben.

Um diese innere Ruhe zu finden und zu lernen, wann wir unruhig sind, muss man in sich hineinhören. Dieses in sich hören, bekommen wir selten beigebracht, kann man aber durch z.B. Qi Gong Übungen lernen.

Einer der stärksten inneren Winde, ist die Angst. Angst blockiert den Menschen am meisten. Mit Angst fließt keine Energie, mit Angst sind wir ständig unbewusst

verspannt und angespannt. Diese Anspannung kostet uns viel unnötige Energie. Angst wird oft von nicht realen Vorstellungen im Gehirn produziert, ohne in diesem Moment real zu sein.

Durch Atmen, so tief es geht ein und aus, und sich dabei auf sich konzentrieren lernen, kann man Ruhe im Gehirn erzeugen, Wind aus den Segeln nehmen und gleichzeitig etwas gegen die Angst tun. So entsteht Achtsamkeit durch Veränderung oder auch Transformation genannt.

Erkrankungen, die im Frühling ausbrechen, haben ihren Ursprung gerne im Winter, Erkrankungen, die im Sommer ausbrechen, können vom Frühling kommen, Erkrankungen des Herbstes vom Sommer, des Winters vom Herbst. Solche Überlegungen sind uns eher fremd, sie kommen aus der chinesischen Medizin. Es bedeutet, dass die Ursache von Beschwerden auch mal länger zurück liegen können. Der Ausbruch steht dann nicht im direkten Zusammenhang mit einer Ursache.

Je achtsamer wir mit uns umgehen, desto weniger kann uns passieren und weniger Beschwerden werden auftreten.

Transformation

Transformation bedeutet Veränderung. Es bedeutet auch eventuell Wind aus den Segeln nehmen. Ich habe immer und zu jeder Zeit im Leben die Möglichkeit mich zu verändern, zum Positiven oder zum Negativen, besser oder schlechter. Um zu erkennen, was positiv oder negativ für mich bedeutet, muss ich meinen Körper kennen lernen und in mich hineinhören. Das funktioniert aber nur, wenn ich nicht durch äußere Einflüsse abgelenkt bin, oder mich ablenken lasse. Solch eine Transformation kann man durch Shaolin Qi Gong, oder Kung Fu, Yoga, Meditation und anderen Techniken lernen.

Tian Ren Di bedeutet Himmel Mensch Erde. Der Mensch bekommt eine Information (oder auch Intuition), wenn er in sich hinein hört (z.B. wie es weiter gehen soll), aber nur er bekommt diese Information, sonst niemand. Es liegt an ihm, ob er diese Information nutzt und auf die Erde bringt, etwas daraus macht. Dieses in sich hören kann auch in der Meditation stattfinden und führt dann auch zu einer Transformation. Man verändert etwas/Sich.

Warum, frage ich mich, fangen wir nicht im Kindergarten damit an und machen in der Schule weiter??

Den Kindern beibringen, was wichtig ist. Wie funktioniert Gesundheit mit Bewegung, Atmung und guter Ernährung-je früher, desto besser! Wir lernen so viel Mist in der Schule, der uns im Leben nicht weiterbringen wird, aber Gesundheit, Bewegung,

Atmen lernen und warum welche Nahrungsmittel gut und andere schlecht sind, das lernen wir nicht. Die meisten Menschen lernen das erst, wenn es Ihnen schlecht geht und Sie hoffentlich an den richtigen Therapeuten geraten.

Gesundheitsprävention sollte ein Teil der Erziehung/des Lernens im Kindergarten und der Schule sein/werden. Vieles von dem, was ich über Atmen, Ernährung, Vitamine und Verhalten schreibe sollte meiner Meinung nach jeder Mensch wissen. Dieses Wissen kann man schon sehr früh vermitteln. Auch **Achtsamkeit** (s.u.) zählt zu den erstrebenswerten Eigenschaften, womit man gar nicht früh genug anfangen kann. **Routine** ist das Zauberwort....

Atmung/Atemtechniken

Atmung ist Energie und unterliegt einem Rhythmus-beobachte Dich selbst und lerne im Rhythmus zu Atmen z.B. mit Qi Gong Übungen. Einatmen stärkt die Nieren und gibt mit Sauerstoff neue Energie, ausatmen stärkt die Lunge und wirft altes, Kohlendioxid CO₂, eine Säure, raus.

Lernt **Achtsamkeit** durch Atmung und benutzt euer Gehirn. Stärkt euer eigenes Immunsystem durch Atmung und gute Ernährung. Kommt in Fluss. Kein Fluss bedeutet Stagnation und das macht krank!

Da die Nasenatmung eine besondere Rolle spielt, sollte man diese lernen anzuwenden. Die Nase hat unter anderem die Aufgabe die Luft anzuwärmen und anzufeuchten, damit Sie für die Lunge nicht zu trocken und kalt ist. Ist die Nase zu trocken funktioniert Sie nicht so gut. Eine trockene Nase kann man mit Meersalz oder Honig oder Salben anfeuchten.

Alle unten aufgeführten Hilfsmittel ersetzen die Atmung und Eigeninitiative mit Sicherheit nicht, sie können nur hilfreich sein.

Ohne Atmung kein Leben.

Übrigens, wenn ein Kind geboren wird, ist für die Mutter das wichtigste tief zu atmen und wenn das Kind geboren ist, wartet man gespannt auf den ersten Atemzug des Kindes, als gesundes Lebenszeichen. Atmung ist von Anfang an unsere wichtigste Qi-Energie.

In der chinesischen Medizin arbeitet die Lunge mit dem Dickdarm zusammen. Beide zusammen beeinflussen das Immunsystem und die psycho-emotionale Verfassung.

Atemtechniken:

Es wird selten über Atemtechniken gesprochen. Wann soll man wie atmen?

Bei Anspannung sollte man ausatmen, bei Entspannung einatmen.

Wenn man sich bei regelmäßigen Übungen auf die Atmung konzentriert, so tief ein und aus wie es geht, entsteht Achtsamkeit und man wird die Übungen länger durchhalten.

Durch die richtige Atmung kann man einen erhitzten Kopf runter kühlen. Einen kühlen Kopf bewahren bedeutet, man kann besser Entscheidungen treffen. Ein Hitzkopf trifft weniger gute Entscheidungen.

Tief und ein und aus atmen bedeutet das Volumen, das man zur Verfügung hat, maximal ausnutzen. In den Bauch, in die Brust und den Hals maximal einatmen.

Immer schön an das ATMEN (tief ein und aus) denken!

Die Zelle

Es gibt viele verschiedene Zelltypen. Hier will ich nur kurz erklären, wie eine Zelle mit einem Zellkern (sog. eukaryotische Zelle) aufgebaut ist. Jede Zelle ist in Ihrer Funktion ein wahres Wunderwerk. Wir haben ca. 70-80 Billionen davon. Das ist kaum vorzustellen. Dazu kommen übrigens noch ca. 100 Billionen Darmbakterien. Würde man die Darmbakterien zu einem Mensch formen wäre dieser größer wie wir.

Eine Zelle besteht in der Regel aus: Einer Zellmembran, die Hülle. Im Inneren liegt der Zellkern und die Zellflüssigkeit, in der sich weitere Zellbestandteile, auch intrazelluläre Organellen genannt, befinden.

Dazu zählen: raues und glattes endoplasmatische Retikulum, der Golgi-Apparat, die Lysosomen, die Peroxisomen und die Mitochondrien. Der Wichtigkeit halber gehe ich im Folgenden auf die Mitochondrien näher ein.

Mitochondrien

Die Kraftwerke unserer Zellen. Jede Zelle des Körpers hat Mitochondrien. Eine Vielzahl davon ist in den Muskelzellen. Das Herz (der Herzmuskel) hat die meisten Mitochondrien. Sie produzieren ATP-Energie. Genau gesagt 38 Mol ATP werden in jedem Mitochondrium durch Sauerstoff und die Nahrung produziert. Dies geschieht in der Atmungskette. Die Mitochondrien haben eine eigene DNA und können sich so unabhängig von ihrer Mutterzelle vermehren und Sie speichern wertvolles Kalzium. Die Mitochondrien sind auch am sogenannten Citratzyklus und der Glycolyse beteiligt, zusammen mit der Atmungskette ist das die Zellatmung.

Hier entsteht Qi.