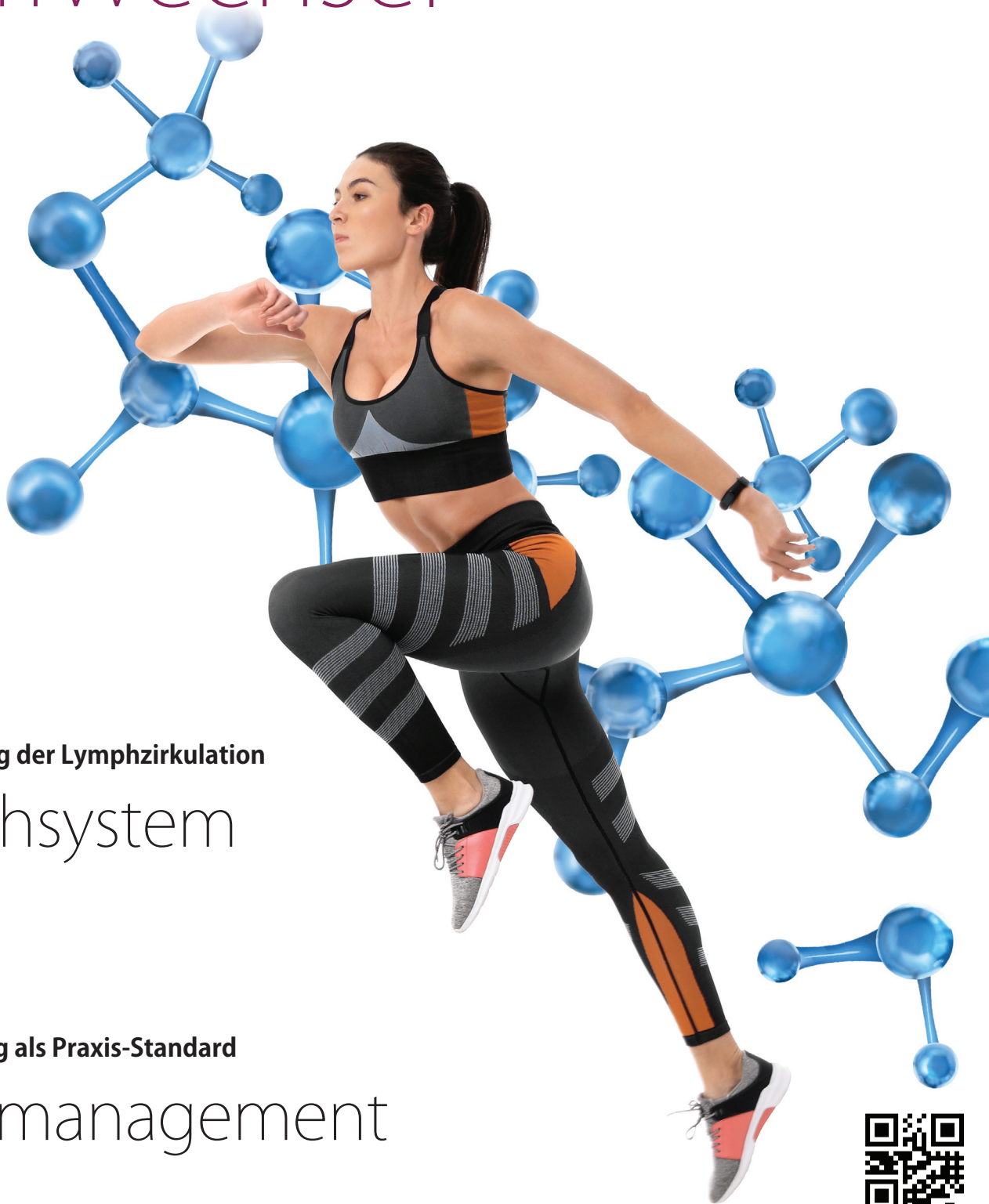


IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Ein Blick auf die unsichtbaren Prozesse des Lebens

Stoffwechsel



Die Bedeutung der Lymphzirkulation

Lymphsystem

Digitalisierung als Praxis-Standard

Praxismanagement



#Stoffwechsel #Psychosomatik #Mikrobiom
#Hormone #blockierte Energie

Stoffwechsel verstehen und regulieren

Stoffwechsel | Ein ganzheitlicher Ansatz

Foto: © svsunny - StockAdobe.com

Petra Ottmann

Das Thema Stoffwechsel und damit verbundene Fragestellungen wie Gewichtsregulierung sind allgegenwärtig. Viele Therapeuten haben sich mittlerweile auf dieses komplexe Gebiet spezialisiert, denn die gesundheitlichen Auswirkungen eines gestörten Stoffwechsels sind vielfältig und betreffen viele Lebensbereiche. Doch was genau steckt hinter den Beschwerden, und welche Ansätze können nachhaltig helfen?

Dieser Artikel beleuchtet die Einflüsse und Folgen eines schlechten Stoffwechsels und zeigt auf, wie die Psychosomatische Energetik (PSE) dabei unterstützen kann, die Balance wiederherzustellen.

Der Stoffwechsel und seine Schlüsselrolle im Organismus

Der Stoffwechsel bezeichnet den Umbau von Nährstoffen aus der Nahrung innerhalb der Zellen. Dieser Prozess dient einerseits der Energiegewinnung, andererseits aber auch der Bildung lebenswichtiger Substanzen wie Enzyme, Hormone und Proteine, die unsere Körperfunktionen aufrechterhalten.

Die Verdauung und damit der Darm wird häufig mit dem Stoffwechsel gleichgesetzt, bildet jedoch vielmehr die Grundlage dafür. Der Darm spaltet die Nährstoffe aus der Nahrung auf, transportiert sie durch die Darmwand ins Blut und liefert sie so an die Zellen.

Bereits aus diesem Ansatz lassen sich zwei Hauptursachen für einen gestörten Stoffwechsel ableiten:

1. Das Darmmikrobiom und die Darmschleimhaut

Nur ein intaktes Mikrobiom und eine gesunde Darmschleimhaut sind in der Lage, Kohlenhydrate, Proteine und Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und ins Blut zu transportieren.

2. Die Zellgesundheit und ihre Steuerung

Die Fähigkeit der Körperzellen, Nährstoffe aus dem Blut aufzunehmen und entsprechend ihrer vegetativen und hormonellen Steuerung zu verarbeiten, ist entscheidend.

Welche Organe spielen eine Schlüsselrolle, wenn der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht geraten ist? Und welche diagnostischen Möglichkeiten stehen zur Verfügung?

Ernährung und Mikrobiom – eine Wechselwirkung

Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Zusammensetzung des Mikrobioms. Gleichzeitig beeinflusst ein gestörtes Mikrobiom das Essverhalten. Nach meiner Erfahrung „fordert“ ein unausgewogenes Mikrobiom häufig ungesunde Nahrungsmittel:

Schlechte Bakterien oder Pilzbelastungen im Darm können das Appetitverhalten steuern und tragen so zu ihrem eigenen Fortbestand bei. Dieser Teufelskreis erschwert es vielen Patienten, sich gesündere Ernährungsgewohnheiten anzueignen.

Doch wie lässt sich feststellen, ob das Mikrobiom gesund ist? Hier bieten sich Stuhluntersuchungen an, die von spezialisierten Laboren durchgeführt werden. Diese Untersuchungen geben wertvolle Hinweise auf Störungen des Mikrobioms und liefern gleichzeitig therapeutische Empfehlungen. Ergänzend dazu ist eine fundierte Ernährungsberatung von großer Bedeutung – häufig ist auch eine Ernährungsumstellung nötig.

Die Schlüsselrolle der Schilddrüse im Zellstoffwechsel

Ein zentrales Organ zur Steuerung des Zellstoffwechsels ist die Schilddrüse. Ihre Hormone, insbesondere das aktive fT3, regulieren die Energiegewinnung in den Zellen und bestimmen damit den Bedarf an Nährstoffen.

Leider wird in der kassenmedizinischen Praxis häufig nur der TSH-Wert gemessen.

Obwohl dieser eine grobe Orientierung bietet, sagt er wenig über das Verhältnis von fT3 zu fT4 aus – ein entscheidender Faktor für die Schilddrüsenfunktion. Ebenso ist bei der Verordnung von Schilddrüsenhormonen Vorsicht geboten: Oft wird lediglich Thyroxin (fT4) verschrieben. Das ist jedoch nur bedingt hilfreich, wenn die Konversion von fT4 zu fT3 im Körper nicht richtig funktioniert.

Damit die Schilddrüse ihre Aufgaben erfüllen kann, benötigt sie eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen. Für die Bildung von fT4 und die Umwandlung zu fT3 sind insbesondere folgende Substanzen wichtig: Vitamin D, Jod, Zink, Selen und Eisen. Eine umfassende Diagnostik sollte daher immer den Versorgungsstatus dieser Mikronährstoffe prüfen.

Die Rolle der Steroidhormone im Stoffwechsel

Neben der Schilddrüse spielen auch unsere Steroidhormone eine entscheidende Rolle im Stoffwechsel. Sowohl die Sexualsteroidhormone als auch die Hormone der Stressachse beeinflussen grundlegende Stoffwechselprozesse:

► **Sexualsteroidhormone wie Östradiol, Testosteron, Progesteron und DHEA** wirken auf den Zellstoffwechsel in allen Geweben und regulieren den Insulin- und Fettstoffwechsel. Sie fördern eine effiziente Energiegewinnung und eine gesunde Verstoffwechselung der Nahrung. Dysbalancen können hingegen zu Fettabbau, Muskelabbau und einer Gewichtszunahme führen.

→ Petra Ottmann

ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe.

Sie ist seit 2001 in einer gynäkologischen Praxis niedergelassen und verfügt über die Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Akupunktur und biologische Krebsmedizin. Neben ihrer kassenärztlichen Tätigkeit bildet zunehmend die Psychosomatische Energetik einen weiteren Schwerpunkt, wobei selbstverständlich auch Männer und Kinder zu ihrer Klientel zählen.

Kontakt: petra.ottmann@integrale-medizin.eu



- **Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol** beeinflussen den Stoffwechsel ebenfalls stark. Während sie bei akuten Stresssituationen den Energieumsatz steigern können, führt chronischer Stress häufig zu gesteigertem Appetit, insbesondere auf kalorienreiche Lebensmittel, und zu einer Zunahme des Bauchumfangs.

Frauen spüren die Auswirkungen hormoneller Veränderungen besonders in den Wechseljahren. Der sinkende Spiegel von Sexualhormonen wie Östradiol und Progesteron führt nicht selten zu einer veränderten Fettverteilung und Gewichtszunahme. Eine hormonelle Substitutionstherapie (HRT) mit bioidentischen Hormonen hat sich in und nach den Wechseljahren als wirksam erwiesen. Studien zeigen, dass eine rechtzeitig begonnene HRT Gewichtszunahmen abmildern kann.

Aber auch Männer sind betroffen: Mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion von Testosteron, DHEA und Östrogen ab, was oft mit einer klassischen Fettansammlung im Bauchbereich einhergeht.

Verbindung von Stoffwechsel und psychischer Verfassung

Chronischer Stress, emotionale Belastungen und ungelöste Konflikte beeinflussen den Hormonhaushalt und damit auch den Stoffwechsel erheblich. Unsere hormonelle Balance steht in engem Zusammenhang mit unserer seelischen Verfassung. Sie beeinflusst nicht nur unser Essverhalten, sondern steuert auch über das sympathische und parasympathische Nervensystem direkt die Zellfunktionen und damit den Energiehaushalt.

Doch genau hier liegt die Herausforderung: Für die seelische Gesundheit gibt es kaum diagnostische Möglichkeiten – abgesehen von Fragebögen. Hinzu kommt, dass emotionale Trigger und unbewusste Antreiber oft im Verborgenen wirken und therapeutisch nur schwer zugänglich sind.

Um einen gesunden Zellstoffwechsel und ein harmonisches Körpergefühl zu fördern, bedarf es eines ganzheitlichen Ansatzes. Dabei sollten wir folgende Ebenen berücksichtigen:

Organe und Zellfunktionen, hormonelle Balance und das seelische Gleichgewicht.

Naturheilkundliche Therapie – Mehr als Standardtherapie

Der erste Schritt in der Behandlung eines gestörten Stoffwechsels ist das genaue Erfragen der Lebens- und Essgewohnheiten der Patienten.

Misstände im Alltag, wie mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung oder Stress, sollten offen angesprochen werden. Blutuntersuchungen liefern wichtige Hinweise auf mögliche Schilddrüsendysfunktionen, Störungen im Fettstoffwechsel oder Ungleichgewichte im Insulinhaushalt.

Wenn Patienten den Weg zu einem naturheilkundlich orientierten Arzt oder Heilpraktiker finden, erweitert sich das diagnostische und therapeutische Spektrum deutlich. Häufig werden Stoffwechselblockaden, wie die Verschlackung des Mesenchyms oder Störungen im Darmmikrobiom, durch umfassende Blut- und Stuhluntersuchungen identifiziert.

Therapien wie eine gezielte Entgiftungskur oder eine Darmsanierung mit Probiotika zeigen oft gute Ergebnisse. Ein Beispiel hierfür ist die Sanguinum-Stoffwechselkur, bei der individuell angepasste Ernährung, Entgiftung und homöopathische Unterstützung Hand in Hand gehen. Diese Ansätze helfen, grundlegende Blockaden zu beseitigen, und fördern eine bessere Stoffwechselfunktion.

Darüber hinaus kann der Stoffwechsel durch die Verwendung von Phytotherapeutika aktiviert werden, etwa mit Mariendistel, Cholin, Zink und weiteren pflanzlichen oder mineralischen Wirkstoffen.

Mein Ansatz: Psychosomatische Energetik

Als ganzheitlich arbeitende Frauenärztin stelle ich mir die Frage: Welche zusätzlichen Optionen kann ich meinen Patienten bieten? Neben klassischen naturheilkundlichen Methoden nutze ich die **Psychosomatische Energetik (PSE)** als Diagnostik- und Therapiewerkzeug, um tiefergehende Zusammenhänge zu erkennen und Blockaden gezielt zu lösen.

Die PSE ist eine ganzheitliche Methode, die auf der Annahme beruht, dass eine ausreichende Versorgung mit Lebensenergie die Grundlage für körperliche, seelische und geistige Gesundheit bildet. Ein Mangel an Lebensenergie führt unweigerlich zu einem Verlust der Selbstregulation von Zellfunktionen sowie zu Dysbalancen im vegetativen und hormonellen System.

Die Ursache eines solchen Energiemangels liegt häufig in unbewussten seelischen Konflikten. Diese wirken wie „Viren“ in der Software des Körpers, sabotieren Zell-, Nerven- und Stoffwechselvorgänge und führen so zu Disharmonien, Fehlfunktionen und letztlich zu Krankheiten.

Mit einem speziellen Testgerät, dem RebaPad, lässt sich nicht nur das Energielevel eines Patienten messen, sondern auch die zugrunde liegenden seelischen Themen lassen sich identifizieren, die den Energieverlust verursachen. Diese Konflikte stammen oft aus vergangenen Traumata oder Prägungen und blockieren spezifische Energiezentren, die sogenannten Chakren.

Die Therapie erfolgt mit individuell ermittelten homöopathischen Komplexmitteln, den Chavita- und Emvita-Präparaten.

Diese Mittel wirken auf mehreren Ebenen:

1. Sie stabilisieren und harmonisieren das betroffene Energiezentrum sowie die zugehörigen Drüsen und Nervenplexen (z.B. Chakra 2 – Nebenniere).
2. Sie helfen, das dazugehörige seelische Stressthema aufzulösen und so die Blockade zu beseitigen.

In Bezug auf den Stoffwechsel zeigen sich häufig Blockaden in folgenden Energiezentren (Chakren):

- **Chakra 2** spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen, da es eng mit den Nebennieren und dem Darm verbunden ist. Auf seelischer Ebene sind Blockaden in diesem Chakra häufig mit Stresswahrnehmung und -verarbeitung verbunden. Betroffen sind oft Menschen, die ständig „auf der Überholspur“ leben, den Kontakt zu ihrem Körper verloren haben oder dessen Signale ignorieren.
- **Chakra 3**, auch Solarplexuschakra genannt, ist das zentrale Stoffwechselchakra. Es ist mit den Verdauungsorganen – Pankreas, Leber, Galle, Magen und Duodenum – verbunden und spielt eine entscheidende Rolle für die körperliche und seelische Verdauung. Auf der emotionalen Ebene steht dieses Chakra für die Fähigkeit, das Leben und seine Herausforderungen anzunehmen, zu integrieren und Belastendes oder Unnützes loszulassen. Wird dies behindert, können Gefühle wie Wut oder Ärger entstehen, die sich oft in körperlichen Beschwerden zeigen, beispielsweise in der typischen „Leber-Galle-Thematik“. Ein „Hunger nach guten Gefühlen“ kann zudem in Form von Essstörungen oder emotionalem Essen auftreten. Das Thema gesunde Abgrenzung ist ein weiterer wichtiger Aspekt dieses Chakras. Wird diese Fähigkeit nicht entwickelt, kann sich dies in übermäßiger Gewichtszunahme (Adipositas) manifestieren.
- **Chakra 5**, das Halschakra, steht für Selbstausdruck und die Fähigkeit, sich authentisch mitzuteilen. Blockaden in diesem Bereich entstehen oft durch unverarbeitete Schockerlebnisse, die mit bewussten oder unbewussten Ängsten einhergehen. Vor allem in unserer durch Kriegstraumata geprägten Gesellschaft ist es wenig verwunderlich, dass Schilddrüsen-dysfunktionen weit verbreitet sind. Diese werden zwar häufig durch Jod- und Vitamin-D-Mangel begünstigt, lassen sich jedoch ebenso durch psychosomatische Zusammenhänge erklären.
- **Chakra 6**, oft als Kopfachakra bezeichnet, ist ein zentrales Steuerzentrum des Körpers. Es umfasst wichtige Strukturen wie die Hypophyse, den Hypothalamus und die Zirbeldrüse und spielt eine entscheidende Rolle bei hormonellen und vegetativen Prozessen. Dieses Chakra gilt als das zweite „Stresschakra“ und wird durch mentalen Stress oder „Kopfkino“ besonders belastet. Störungen oder Blockaden im Kopf-

chakra führen häufig zu hormonellen Dysbalancen, vegetativen Störungen, wie Schlafproblemen oder einem anhaltend sympathikotonen Zustand (Überaktivität des sympathischen Nervensystems). Über die Verbindung mit dem zweiten Stresschakra (Unterbauch) werden die hormonelle Stressachse sowie die Darmfunktion aus dem Gleichgewicht gebracht.

Darmdysbiosen erkennen und behandeln

Die PSE bietet die Möglichkeit, neben seelischen Energieblockaden auch Darmdysbiosen und damit verbundene mesenchymale Belastungen zu testen. Die daraus resultierende intrazelluläre Übersäuerung trägt wesentlich zu Stoffwechselproblemen bei. Eine Belastung des Mesenchyms (Zellzwischenraum) kann die Aufnahme lebenswichtiger Stoffe für den Zellstoffwechsel beeinträchtigen. Dies führt zu einer intrazellulären Übersäuerung, die wiederum einen anaeroben Stoffwechselzustand begünstigt und eine wesentliche Stoffwechselblockade darstellt.

Nach meiner Erfahrung liegt die Hauptursache für diese Problematik in einem gestörten Mikrobiom. Mit spezifischen Organampullen lassen sich belastete Darmabschnitte identifizieren und passende Therapeutika für eine gezielte Darmsanierung auswählen. Ergänzend helfen Testampullen, den therapeutischen Fortschritt zu überwachen und die Übersäuerung zu reduzieren.

Bei rund tausend Darmsanierungen in meiner Praxis zeigte sich, dass nahezu alle Patienten mit Stoffwechsel- und Gewichtsproblemen eine ausgeprägte Übersäuerung durch Dysbiose im Dünndarm und in 90% der Fälle eine Pilzbelastung aufweisen.

Diese Belastungen führen oft zu:

- **Heißhungerattacken**, die durch den Pilz ausgelöst werden („der Pilz schreit nach Zucker“).
- **Erfolglosen Diäten**, die zu Muskelabbau und verstärktem Fettaufbau führen.

Nach erfolgreicher Darmsanierung mit Normalisierung des Zellmilieus erleben die Patienten ein völlig neues Körpergefühl.

Fazit

Wie bei vielen gesundheitlichen Themen lohnt sich auch bei Stoffwechselstörungen der ganzheitliche Blick. Es gilt, nicht nur die stofflichen und biochemischen Vorgänge zu betrachten, sondern auch die zugrunde liegenden psychoenergetischen Themen zu erkennen und zu behandeln.

Die Psychosomatische Energetik bietet hierfür ein wertvolles Werkzeug, das sonst schwer messbare Blockaden und Störungen aufdeckt. Sie erweitert das therapeutische Spektrum und ist für Therapeuten eine äußerst hilfreiche Ergänzung, um nachhaltige Erfolge bei der Behandlung von Stoffwechselproblemen zu erzielen.

AKOM