

SYMBIOLIFE

Für ein Leben in Balance

Ausgabe 02 | November 2015



ENTGIFTEN & AUSLEITEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Thema Entgiften ist eines der wichtigsten, wenn wir gesund bleiben wollen. Leider wird dies von vielen Menschen nur kurzfristig ein- oder zweimal im Jahr in die Tat umgesetzt. Bevorzugt werden dabei bestimmte Zeiten, wie Jahresanfang oder vor dem bevorstehenden Sommerurlaub für die perfekte Bikini- oder Badehosen-Figur.

Ist der Anfang des Jahres nicht der perfekte Zeitpunkt zum Entgiften?

Die von Schlemmereien dominierten Weihnachtsfeiertage sind vorbei und das Ergebnis ist vielfach an den Problemzonen deutlich sichtbar. Sehr ärgerlich, aber der Jahresstart ist auch der Zeitpunkt, um mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu starten. Weniger rauchen, weniger Alkohol, mehr Bewegung und gesündere Ernährung. Sehr lobenswert!

Ich habe ein anderes Verständnis zu dem Thema Entgiften. Wir essen und trinken 300 Tage im Jahr ohne auf etwaige negative Stoffe im Verzehrten zu achten und möchten dann in den restlichen 65 Tagen im Jahr das alles wieder gut machen. Schließlich „entgiften“ wir ja einmal im Jahr. Nach dem Entgiften geht es Ihnen blendend und ein paar Wochen später ist alles wieder so wie vor der Entgiftung. Mein Ansatz lautet wie folgt: Lassen Sie die 47 essentiellen Vitalstoffe messen, sind diese in der Norm funktionieren die körpereigenen Entgiftungskapazitäten viel besser. Verzichten Sie auf Kohlenhydrate und führen Sie Ihrem Körper nicht zusätzlich sinnlose Säuren zu. Leben Sie frei von Elektromog und Strahlenbelastungen.



Diese technisch generierten, negativen Umwelteinflüsse verursachen im Körper Stress und Übersäuerung.

Geben Sie in jedes säurehaltigen Getränk, wie Kaffee, Mineralwasser, Wein, Bier etc. ein paar Tropfen Symbio ph-Tropfen, um die Säure sofort am Entstehungsort zu neutralisieren. Machen Sie Gedankenhygiene, denn jeder negative Gedanke produziert Säure.

Halten Sie sich an diese Punkte, dann entgiften Sie jeden Tag ein wenig und Ihrer Gesundheit steht nichts im Wege.

Unser Dr. med. Josef Hutter hat sich in dem folgenden Artikel etwas intensiver mit diesem Thema befasst.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Eine gute und gesunde Zeit.

Ihr Jürgen Lueger



ENTGIFTEN & AUSLEITEN

von Dr. med. Josef Hutter

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, sagte einst der Naturheilkundler Sebastian Kneipp. Dieses trifft auch bei dem zentralen Thema der Gesundheit den sprichwörtlichen Nagel auf den Kopf: Dem Entgiften und Ausleiten.

Nehmen wir jeden Tag weniger Gifte zu uns, dann muss der Körper auch weniger Energie für das Ausleiten aufwenden, um mögliche Krankheiten zu vermeiden.

Aber, warum sollten wir unseren Körper entgiften?

Im Alltag können wir uns den vielen Schadstoffen kaum noch ent-

ziehen, denn Gifte sind allgegenwärtig. Toxine im Gemüse, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker in Lebensmitteln, Rückstände von Medikamenten im Trinkwasser, Genussmittel wie Tabak und Alkohol und vieles mehr. Täglich nehmen wir viele Gifte zu uns, die unserem Körper zum Verarbeiten und Abtransportieren der Schlacken viel Energie entziehen. Das funktioniert nur, wenn die Grundregulation des Körpers gut funktioniert. Die Grundregulation ist die Fähigkeit des Körpers, Nähr- und Vitalstoffe aufzunehmen und Schadstoffe auszuleiten. Im gesunden Idealzustand erledigen das unsere primären Entgiftungsorgane: der Darm, die Leber und die Nieren.

Ist die Grundregulation gestört, dann funktioniert das Ausleiten der Giftstoffe nicht über diesen von der Natur vorgesehenen Weg. Dann greift der Körper auf die sekundären Entgiftungsorgane zurück und lagert die Schadstoffe in Lunge, Haut, Gelenkkapseln und in den Schleimhäuten ein bzw. versucht den Abtransport über diese Organe. Unschön sichtbar bei der Haut, wenn Pickel & Co. uns vor dem Spiegel zum Verzweifeln bringen.

Giftstoffe sind unserem Organismus fremd und verändern unser biologisches Gleichgewicht.

Was der Körper nicht ausleiten kann, lagert er ein und bildet

somit gefährliche Giftdepots in den Körperzellen. Diese Lagerplätze sind Stellen, die für die Funktionsfähigkeit des Organismus nur untergeordnet von Bedeutung sind, wie das Fettgewebe.

Welche Gifte nehmen wir tagtäglich bewusst und unbewusst zu uns?

In den vielen Produkten im Supermarkt, die uns mit teilweise irreführender Werbung angeboten werden, stecken zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe mit oft unerfreulichen Nebenwirkungen. Aktuell sind dies etwa 320 Zusatzstoffe, die kennzeichnungspflichtig sind. Doch nur einen Teil der Gifte nehmen wir über die Nahrung zu uns, denn die Belastungen kommen auch aus anderen Quellen:

Schadstoffausdünstungen in Räumen oder von Textilien, Weichmachern in Kunststoffen, Essen aus der Mikrowelle, Elektrosmog und die Strahlenbelastung von Handys, Waschmittel, Duschgel oder Deo mit Aluminium enthalten viele Stoffe, die schädlich für unseren Körper sind.

Zusätzlich lauert der „Feind“ im eigenen Mund, durch die immer noch weit verbreiteten Amalgamfüllungen.

„Bist Du sauer, wirst Du sauer!“
Aber auch negative Emotionen können uns körperlich belasten



und zu einer erhöhten Säurebildung im Körper führen. Wenn wir gestresst sind, Sorgen haben oder uns ärgern müssen, dann bilden sich vermehrt schädliche Säuren im Körper. Auch bei körperlicher Überanstrengung bildet der Körper Säuren, die Milchsäure ist beispielsweise für die äußerst schmerzhaften Muskelkrämpfe beim Sport verantwortlich. Um die schädliche Säure neutralisieren zu können, benötigen wir dringend eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen.

Was passiert, wenn wir nicht entgiften?

Zum Neutralisieren der Gifte und den entstehenden Säuren benötigt der Organismus Mineralstoffe. Werden diese nicht in aus-

reichender Menge mit der Nahrung geliefert, dann bedient sich der Körper bei den eigenen Depots. Beim Calcium ist die körpereigene Reserve beispielsweise in den Knochen und Zähnen zu finden. Auf diese Weise entsteht u.a. auch die Knochenschwäche-Krankheit Osteoporose, wenn die Knochen aufgrund eines Vitalstoff-Mangels demineralisiert werden, damit der Körper den Calcium-Spiegel im Blut konstant halten kann.

Ein zusätzliches Problem: Viele Menschen trinken zu wenig gesundes Wasser

Wenn der Mensch wenig gesundes Wasser trinkt und gleichzeitig viel Ungesundes zu sich nimmt, dann kann es zu großen Säure- und Giftmengen im Körper kom-

men. Über den Tag verteilt, sollten mindestens zwei Liter kohlen-säurefreies Wasser getrunken werden. Die Techniker Krankenkasse empfiehlt: **Ein gesunder Erwachsener muss durchschnittlich zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen.** Das sind ungefähr 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Säuglinge und Kinder haben einen noch höheren Bedarf. Rund 300 Milliliter kann der Körper bei seinen Stoffwechselfvorgängen selbst herstellen. Den Rest muss er über Getränke und feste Nahrung bekommen.

Merkt man, wenn man entgiften sollte?

Hat man regelmäßig Verspannungen oder Cellulite, dann ist dies

ein Zeichen für eine erhöhte Gifteinlagerung im Körper. Gleiches gilt bei Übergewicht, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Rheuma oder Gicht. Zusätzliche Anzeichen für eine notwendige Ausleitungs-Therapie sind auch unreine oder gereizte Haut, Hautjucken ohne Ausschlag, Allergien, Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder das „Foggy Brain Syndrom“, der „Nebel im Kopf“, der vermehrt nach einem glutenhaltigen Essen auftritt.

Viele fühlen sich auch müde und energielos, mit einer gestörten Verdauung oder einer erhöhten Infekt-Anfälligkeit.

Erst Organe vitalisieren, dann entgiften!

Bevor die Entgiftung gestartet werden kann, muss der Körper auf das Ausleiten der Giftstoffe vorbereitet werden, denn für dieses Ausleiten benötigt der Körper sehr viel Energie. Als erstes muss der Organismus aufgebaut werden. Dies funktioniert mit den 47 essentiellen Vitalstoffen, die wir dringend zum Gesundbleiben benötigen. Anhand des Blutbildes können Mangelzustände einfach festgestellt und mit der gezielten Gabe von Hochleistungs-Mikronährstoffen ausgeglichen werden. Wurde der Körper mit allen Vitalstoffen versorgt und bis zum Idealbereich aufgefüllt, dann können im zweiten Schritt die primären Entgiftungsorgane weiter vitalisiert werden.



**Der Zeolith:
Gestein & Granulat**



Grundregulation verbessern

Zum Verbessern der Grundregulation muss die tägliche Trinkmenge erhöht und die Zufuhr von Giften reduziert werden. Neben den ausleitenden Mitteln, die die Leber (Mariendistel, Erdrauch, Bitterstern, Leberwickel, Thunbergia) und die Nieren (Brennnessel, Goldrute) entgiften, sollte auch der Darm unterstützt werden. Als giftbindende unterstützende Mittel werden gerne und effektiv naturreine Zeolithe eingesetzt.

Zudem ist es wichtig, dass die Lymphe als Transportmittel aktiviert wird. Diese Aktivierung funktioniert mit Lymphdrainage, Bewegung, vermehrter Flüssigkeitszufuhr, der Edelkastanie oder mit

Lymphomyosot oder Lymphdiaral.

Der Zeolith (Klinoptilolith) ist ein Vulkangestein, das sich durch seinen einzigartigen, wabenähnlichen Kristallaufbau auszeichnet. Durch seine Struktur werden Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt sowie der Leber gebunden und aus dem Körper transportiert.

Naturzeolith ist durch seine molekulare Struktur in der Lage, im Magen-Darm-Trakt Schadstoffe, Arzneimittel-Rückstände und krankmachende Keime zu binden und aus dem Organismus abzuführen. Naturzeolith reguliert und normalisiert die Magen- und Darmflora und stimuliert das Darm-assoziierte Immunsystem. Die Abwehrbereitschaft

des gesamten Organismus' wird gefördert. Alternativen zum Zeolith sind Spirulina, Chlorella, Koriander, Bärlauch oder die Phoenix-Entgiftungstherapie.

Wie lange dauert eine Entgiftung?

Die Dauer der Ausleitungs-Therapie ist von dem vorherrschenden Gesundheitszustand des Menschen abhängig und wie konsequent die empfohlenen Maßnahmen umgesetzt werden. Man sollte nicht zu lange entgiften und nach ein paar Wochen wieder Phasen des Aufbaus einbauen, damit der Körper nicht ausgelugt wird. Eine gute Herangehensweise ist sechs Wochen zu entgiften und anschließend zwei

Wochen wieder aufzubauen.

Fazit: Entgiften ist wichtig, darf den Körper aber nicht überlasten!

Eine zu lang dauernde Entgiftung kann den Körper schnell auslaugen. Deshalb ist es wichtig, dem Körper immer wieder Zeit zur Erholung zu geben. In dieser Zeit wird er dann wieder gezielt aufgebaut und gestärkt. Wenn die meisten Toxine aus dem Körper entfernt wurden, dann befinden sich im Zellwasser immer noch die Informationen der Toxine. Mit der gezielten Frequenztherapie können diese Informationen komplett gelöscht werden.

Einige Zusatzstoffe können bei empfindlichen Personen

allergieähnliche Symptome auslösen:

Azofarbstoffe:

E 102 Tartrazin, E 110 Gelborange, E 122 Azorubin, E 123 Amaranth, E 124 Cochenillerot, E 129 Allurarot, E 151 Brilliant-schwarz BN

Konservierungsstoffe:

E 210-212 Benzoesäure und ihre Salze, E 220-228 Schwefeldioxid und Sulfite

Antioxidationsmittel:

E 310-312 Gallate, E 320 BHA, E 321 BHT Ein Blick auf die Zutatenliste schafft Klarheit über die problematischen Zusatzstoffe. (Quelle: Techniker Krankenkasse, www.tk-online.de)

Die primären Entgiftungsorgane

Da wir unserem Körper sehr viel "Unbrauchbares" zuführen, sind wir auf unsere Entgiftungsorgane angewiesen. Gut dass die Drei so belastbar und fleißig sind: Leber, Darm und Nieren.

Das wichtigste Entgiftungsorgan ist die Leber, da sie die anderen Organe vor Giftstoffen schützt. Mit ihren 500 Milliarden Zellen ist die Leber die "Mülldeponie" des Körpers. Die etwa 1,5 Kg schwere Drüse arbeitet kongenial mit den anderen Entgiftungsorganen zusammen und schafft somit eine gesunde Balance im Körper.

Kurkumin. Riboflavin. Tartrazin. Gallate. Benzoessäure. Gelborange S. Chinolin-gelb. Echtes Karmin. Sulfite. Azorubin. Sorbate. Milchsäure. Sorbinsäure. Nisin. Malate. Tocopherole. Schwefeldioxid. p-Hydroxybenzoesäure. Phosphate. Hexamethylen-tetramin. Hydroxyanisol. Phosphorsäure. Triammoniumcitrat. Agar-Agar. Johannisbrotkernmehl. Hydroxide. Guarkernmehl. Aspartam. Glucononate.

Knapp 320 Zusatzstoffe befinden sich in unseren Lebensmitteln. Diese Farbstoffe, Konservierungsstoffe und Antioxidationsmittel sind alle kennzeichnungspflichtig!

www.zusatzstoffe-online.de



Das Entgiftungs-Organ: Die Leber

Die Leber verstoffwechselt die Nahrung, filtert Giftstoffe und belastende Substanzen aus der Nahrung. Zudem gibt sie die aufgenommenen Nährstoffe an den Körper ab - in der passenden Menge zur richtigen Zeit.

Die Leber produziert Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gesammelt wird. Die Gallenflüssigkeit wird in den Dünndarm abgegeben und die Abfallprodukte des Stoffwechsels können ausgeschieden werden. Außerdem erleichtert sie das Verdauen von Fetten im Darm. Bei diesem Prozess wird sie von der Bauchspeicheldrüse unterstützt, die verdauungsfördernde Substanzen

beisteuert. Die Leber sitzt zentral im Blutkreislauf und filtert alles Blut aus dem Magen-Darm-Trakt. Dadurch wird verhindert, dass schädliche Substanzen aus dem Dick- und Dünndarm in den Körper vordringen.

Ist die Leber gesund und voll funktionsfähig, dann bewahrt sie Vitamine, Zucker, Fette und alle anderen Nährstoffe auf, die durch die tägliche Nahrungsaufnahme zugeführt werden. Zudem baut die Leber chemische Verbindungen auf, die der Körper zum Überleben braucht. Belastende Substanzen, wie Alkohol oder Lebensmittel-Zusatzstoffe werden zerlegt und entsorgt.

Wichtiger Hinweis für Patienten, die dauerhaft Medikamente einnehmen müssen:

Wenn Medikamente in der Leber abgebaut werden, dann belastet dies das Organ, wie Antibiotika oder Schmerzmittel. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage und achten Sie auf die Dosierung und die maximale Einnahmedauer. Auch harmlose Medikamente können einen Leberschaden hervorrufen, wenn sie zu hochdosiert oder zu lange eingenommen werden. Ist die Leber bereits geschädigt, dann sollten Sie vor der Einnahme der Medikamente in jedem Fall mit Ihrem Arzt sprechen. In vielen Fällen ist es möglich auf einen Ausweichwirkstoff zurückzugreifen.



**Das Universal-Genie:
Der Darm**



**Filterspezialisten:
Die Nieren**

"Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen kleinen Sünden wider die Natur. Wenn diese sich gehäuft haben, brechen Sie scheinbar auf einmal hervor." Hippokrates

Das Universal-Genie: Der Darm

Der Darm übernimmt ähnliche Aufgaben, wie die Leber. Mit einer Oberfläche von etwa 400 Quadratmetern und mit seinen 100 Millionen Nervenzellen bildet er eine Art zweites unabhängiges Gehirn. Der Darm überprüft, wie sich die Nahrung zusammensetzt. Dann organisiert er, wenn notwendig, die Abwehr von schädlichen Bakterien, steuert zahlreiche Hormone und alarmiert das Gehirn, sobald Giftstoffe entdeckt werden. Der Darm beherbergt Milliarden von Mikroorganismen, die Nährstoffe produzieren und das Immunsystem hilfreich unterstützen. Etwa 70 Prozent aller Abwehrzellen des Körpers sitzen in der Darm-

schleimhaut. Sie bildet unter anderem spezielle Eiweißstoffe zur Abwehr fremder Substanzen, die Immunglobuline. Die größten Feinde des Darms sind Antibiotika, Cortison, Hormone, Schadstoffe im Essen und Umweltgifte. Der Darm-Inhalt besteht aus folgenden Inhaltsstoffen: 1/3 Nahrungsmittel, 1/3 Bakterien und 1/3 Darmschleimhäuten. Vor dem Abstoßen der Darmschleimhaut werden dort Toxine eingelagert.

Die Spezialisten im Filtern: Die Nieren.

Täglich filtern die Nieren mehr als 1.500 Liter Blut und rund 180 Liter Wasser aus dem Blut heraus. Damit befreien sie das Blut von Schadstoffen und Abfallprodukten. Diese nicht brauchbaren Substanzen werden mit dem Urin ausgeschwemmt, die wichtigen Substanzen bekommt der Körper zurück, wie bspw. Mineralstoffe.

Interview: 21 Monate Leidenszeit vorbei!

Fußball-Profi Lukas Schubert wieder fit!

Der junge österreichische Profi-Fußballer Lukas Schubert fühlt sich kraft- und antriebslos. Massive Schmerzen im linken Brust-, Schulter- und Rückenbereich machen ihm zu schaffen. So extrem, dass er ins Krankenhaus fährt. Kurze Zeit später, nach einer Blutuntersuchung und einem EKG, wird er im Rollstuhl auf die Herzstation gefahren. Von einem Moment auf den anderen wird ihm bewusst: „Jetzt bin ich kein Bundesliga-Spieler mehr, sondern ein herzkranker Mensch.“

Zugetragen hat sich diese Geschichte im Herbst 2013. Lukas Schubert hat einen viralen Infekt und muss sportlich pausieren. Als die vom Arzt verordnete Schonfrist vorbei ist, beginnt er erneut mit dem Training. Zu früh, wie er schmerzhaft erkennen muss.

Wir treffen Lukas Schubert in Salzburg in der Naturheilpraxis des Humanergetikers Jürgen Lueger. Es ist mit 32 Grad hochsommerlich heiß und wir freuen uns auf ein klimatisiertes Besprechungszimmer für das Interview. Der gutgelaunte Profisportler betritt den Raum. Es wird sofort klar, warum er der Publikumsliebbling des SV Grödig ist: Er ist sehr sympathisch und bodenständig.

Herr Schubert, die wichtigste Frage zuerst: Wie geht es Ihnen?

Mir geht es sehr gut. Im Vergleich zu meinem Befinden vor einem halben Jahr sogar überragend. Zu diesem Zeitpunkt war an Sport nicht zu denken. Es war nicht klar, ob ich irgendwann noch so etwas wie Lebensqualität erfahren werde.

Im Herbst 2013 haben Sie sich eine Herzmuskulenzündung zugezogen. Nach einem viralen Infekt haben Sie zu früh wieder mit dem

Leistungssport begonnen. Wie schnell haben Sie gemerkt, dass etwas nicht stimmt?

Das war damals so: Wir sind aus der 2. Bundesliga in die 1. Bundesliga aufgestiegen. Ich habe 32 Spiele in der Aufstiegsaison absolviert. In der Bundesliga-Saison habe ich eigentlich von Beginn an gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Ich hatte nicht so viel Kraft wie gewöhnlich und nach kurzen Spielformen im Training war ich bereits total erledigt.

Sicher denkt man nicht sofort an eine schlimme Erkrankung, oder?

Nein, am Anfang habe ich meinen Tagesablauf hinterfragt: Habe ich was Falsches gegessen, habe ich nicht genug getrunken, habe ich zu wenig geschlafen. Es war aber nichts zu finden, das meinen Rhythmus hätte stören können. Ich lebte zu der Zeit schon professionell und auf und auf den Leistungssport abgestimmt.

Nach Ihrem viralen Infekt haben Sie ausreichend pausiert und sich trotzdem eine Herzmuskulenzündung zugezogen. Gibt es dafür eine Erklärung?

Nein, ich denke, es ist einfach unglücklich gelaufen. Ich habe nach der empfohlenen Zeit der Pause sehr behutsam mit dem Training begonnen. Doch bereits beim ersten Lauftraining mit unserem Sport-Physiotherapeuten konnte ich nach knapp 30 Minuten nicht mehr mit ihm Schritt halten. Am Abend bekam ich dann massive Schmerzen im linken Brust-, Schulter- und Rückenbereich. Erst denkt man an nichts Schlimmes, doch als die Schmerzen - auch beim Atmen - dann noch heftiger wurden, habe ich mich entschlossen direkt ins Krankenhaus zu fahren.

Was wurde dann im Krankenhaus untersucht?

Als erstes wurden eine Blutuntersuchung und ein EKG gemacht. Danach war klar, dass ich das Krankenhaus so schnell nicht mehr verlassen werde. Als ich mit dem Rollstuhl von der Notaufnahme in die Herzabteilung gefahren wurde, wurde mir bewusst, dass ich jetzt nicht mehr Bundesliga-Profi bin, sondern ein herzkranker junger Mann. Und das alles sehr, sehr schnell quasi über Nacht.

Wie lange waren Sie im Krankenhaus?

Sieben Tage stationär. Dort war ich mit ungefähr 30 Jahren Altersunterschied der Jüngste im Zimmer. Aber der, der sich am wenigsten bewegen durfte. Über dem Bett stand „Relative Bettruhe“, was so viel bedeutet wie, aufstehen nur für die Toilette und nicht abschließen.

Dort wurde festgelegt, dass ich auf alle Fälle drei Monate pausieren muss. Nach dieser Zeit haben wir mit dem Aufbautraining begonnen. Leider haben wir die Intensität etwas übertrieben, so dass ich einen Rückfall bekam. Rückfall bedeutet in diesem Zusammenhang einen Erguss im Perikard. Ein Perikard-Erguss ist eine Flüssigkeitsansammlung im Herzbeutel, die sehr schmerzhaft ist. Der Herzmuskel ist nicht mit Nerven versorgt, deshalb schmerzt es auch nicht bei der Entzündung. Doch wenn der Herzbeutel betroffen ist, dann wird es extrem schmerzhaft.

Der Herzbeutel ist ziemlich starr und dehnt sich nicht aus. Das Herz arbeitet dort drin und das Wasser drückt auf das Herz; teilweise waren da 1,5 Zentimeter Flüssigkeit rund um das Herz. Die Folge war, dass das Herz nicht mehr richtig arbeiten konnte und der Puls dadurch schnell und unregelmäßig nach oben schnellte. Die Folge waren 10 Tage Intensivstation.

Dann war hoffentlich Besserung in Sicht?

Ja, aber ich hatte noch zwei Perikard-Ergüsse. Einmal zu Hause und einmal während des Urlaubs auf Kreta. Das hat auch dazu



geführt, dass mein mentaler Zustand immer schlechter wurde.

Hat Sie in der Zeit jemand mental unterstützt und wieder aufgebaut?

Ja, Unterstützung kam von einer Seite, mit der ich nicht gerechnet hätte. Ralf Rangnick gab grünes Licht, dass mich Ulf Häfeling unterstützte, der Mentalcoach von Red Bull Salzburg. Ich habe heute noch mit ihm Kontakt. Er hat mir sehr geholfen. Es ist wichtig, dass man sich bei einer schweren Krankheit auch selbst für den Heilungsprozess verantwortlich fühlt und nicht alles an die Therapeuten abgibt.

Wie fühlten Sie sich zu der Zeit?

Vollkommen kraftlos. Wenn man herzkrank ist, dann ist es ähnlich, wie bei einem Auto mit leerem Tank: Man kann nicht fahren oder Gas geben! Die geringste Anstrengung wird zu einer großen Herausforderung.

Wie ging es dann weiter? War Besserung oder Gesundung in Sicht?

Nein, leider nicht. Trotz der überstandenen Herzbeutel-Ergüsse wurde mein Allgemeinbefinden und die Fitness nicht besser. Es wurde klar, dass mir die Schulmedizin nicht mehr weiterhelfen konnte, da wir alle Möglichkeiten bereits ausgeschöpft hatten. Ich klammerte mich an jeden Strohhalm. Leider ohne Erfolg, bis ich zu Jürgen Lueger kam.

Freuen sich gemeinsam über die erfolgreiche Behandlung: Grödigs Fußballer Lukas Schubert und Humanenergetiker Jürgen Lueger.

(Foto amw)

Wie lange sind Sie bei ihm schon in Behandlung?

Der erste Termin war glaube ich im April 2015. Danach ist es schnell bergauf gegangen. Jürgen war auch von Beginn an sehr zuversichtlich, dass er mir helfen kann.

Was hat er anders gemacht als die anderen?

Wir haben uns lange und sehr intensiv unterhalten und alles gründlich analysiert. Dann haben wir die Ernährung umgestellt und unterstützend nehme ich seine Nahrungsergänzungsmittel, die Symbioceuticals. Zudem behandelt er mich mit seinem Symbio Harmonizer Med und jetzt bin ich auf dem Weg der Gesundheit.

Sind Sie noch in Behandlung oder ist die Behandlung bereits abgeschlossen?

Ich werde derzeit noch behandelt. Allerdings mittlerweile nur alle 8 Wochen. Als nächstes machen wir wieder ein Blutbild, um sehen zu können, wo noch eventuelle Mängel liegen. Das Blutbild ist sehr wichtig, damit wir gezielt mit den hochwertigen Vitaminen und Nährstoffen auffüllen können

21 Monate konnten Sie Ihrem Beruf und Ihrer Leidenschaft nicht nachgehen. Wie verbringt man so eine lange Leidenszeit? Was geht da bei einem im Kopf vor? Hat man immer das Gefühl „Ich werde gesund und komme zurück“ oder gibt es auch riesige Selbstzweifel und Phasen der Enttäuschung?

Es gab viele Phasen der Selbstzweifel und der Enttäuschung. Ich bin jetzt nicht ein besonders gläubiger Mensch, aber man schickt schon Wünsche an Gott oder an eine höhere Macht. Die lange Zeit habe ich mich auch immer mit Sport beschäftigt und auch eine Sport-Journalismus-Ausbildung ge-



macht. Besonders interessiert mich neben Fußball auch American Football und Darts. Aber begeistern kann ich mich für alle Sportarten.

Was hat Sie während dieser Zeit aufgebaut?

Meine Familie, meine Freunde und vor allem meine Freundin haben mir sehr viel Kraft gegeben, um diese harte Zeit durchzustehen. Ohne diese Unterstützung hätte ich das sicher nicht geschafft. Sehr gut getan hat mir auch die Tätigkeit als Co-Trainer der U16-Jugend des SV Grödig. Es war sehr schön mit den Jungs auf dem Platz zu stehen und wieder richtig Spaß am Fußball zu bekommen. Zudem hatten wir eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Wie war Ihr erstes Spiel nach der Krankheit? Eine Halbzeit bei der 2. Mannschaft des SV Grödig. Denkt man da noch an die Krankheit oder ist man einfach froh, wieder auf dem Platz zu stehen und bspw. wieder einen Sprint anziehen zu können?

Es hat auf alle Fälle die Angst überwogen. Aber, ich wollte unbedingt wieder Fußball spielen. Bereits nach kurzer Zeit habe ich gemerkt, dass es kraftmäßig ganz gut geht - das war ein sehr schönes Gefühl. Die geplanten 45 Minuten konnte ich durchspielen, war dann aber auch froh und erleichtert, als die Halbzeit vorbei war. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl. Die Rückkehr auf den Fußballplatz hat mir sehr viel gegeben, darauf habe ich fast zwei Jahre gewartet und daraufhin gearbeitet. Und - glücklicherweise den richtigen Therapeuten in Jürgen Lueger gefunden.

Lieber Lukas Schubert, wir danken für das Interview und wünschen, dass Sie gesund bleiben und bald wieder in die Bundesliga zurückkehren.

Das Interview führte Alfred Michael Waizmann.

Zur Person: Lukas Schubert wurde am 26. Juni 1989 in Salzburg geboren. Er ist ein österreichischer Fußball-Profi, der derzeit bei dem SV Grödig unter Vertrag steht. Im Herbst 2013 - nach fünf Einsätzen in der Bundesliga-Saison - konnte er keine weiteren Spiele mehr bestreiten, da er sich eine Herzmuskelentzündung zugezogen hatte. Nach 21 Monaten Fußballpause kehrte Schubert im Juli 2015 wieder auf den Platz zurück. Lukas Schubert ist ledig und hat einen Sohn. Er lebt in der Nähe von Salzburg.

SYMBIONEWS

CHARITY-PROJEKT: Unbeschwert lernen!



In zunehmenden Maße werden Kinder und Jugendliche heute elektromagnetischen Feldern und somit Elektromog ausgesetzt. Das geschieht an vielen Stellen unbewusst und vielfach leider auch bewusst, wie beispielsweise an immer mehr Schulen. Der Nachwuchs reagiert besonders sensibel auf Elektromog. Den Grund sehen Experten darin, dass während der Entwicklungsphase der Organe, die Einwirkungen von Elektromog besonders gravierend sind. Vor allem Funk-Technologien, wie z.B. WLAN verlangen von allen Beteiligten einen verantwortungsbewussten Umgang. Gefordert sind dabei Eltern, Lehrer und Bezugspersonen.

Unsichtbar und gefährlich!

WLAN ist heute fast überall. Wir leben damit Zuhause und auch vermehrt in den Schulen. Immer mehr Ärzte warnen vor den negativen Auswirkungen, die diese Art der Datenübertragung mit sich bringt.

„Die Korrelation des Anstiegs von Überforderung, Kopfschmerzen, ADHS und psychischen Erkrankungen mit der wachsenden Nutzung der digitalen Medien ist besorgniserregend“, schreibt der Ärztarbeitskreis Digitale Medien Stuttgart in einem offenen Brief an die Regierung in Baden-Württemberg. Professor Manfred Spitzer von der Uniklinik Ulm weist darauf hin, dass Studien einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien einerseits und dem Auftreten von Stress und Depressionen andererseits zeigen würden.

Wirkungsvoll entgegenwirken:

Das Symbioceuticals Charity Projekt.

Um dem wirkungsvoll entgegen zu wirken haben wir jetzt das Charity-Projekt für Schulen und Kindereinrichtungen ins Leben gerufen.

Sie haben Interesse für Ihre Schule oder Kinder-einrichtung? Dann nehmen Sie bitte mit einem unserer Ärzte oder Therapeuten Kontakt auf.

Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website: www.symbio-harmonizer.com

Wir freuen uns auf Sie!



Ein Zeichen gesetzt: Fahnengärtner GmbH nun harmonisiert

UMWELTSIEGEL

Fahnengärtner GmbH: Zeichen setzen

Die Fahnengärtner GmbH ist ein traditioneller Familienbetrieb mit etwa 10.000 qm Betriebsfläche in Mittersill im Pinzgau. Die 110 motivierten Mitarbeiter stellen Qualitätsfahnen für ganz Europa her. Seit kurzem ist das Unternehmen mit der Symbioceuticals Harmonizer Technologie ausgestattet. Alle Fahnen und Berufsbekleidungen verlassen nun das Haus mit Reinigung und Herstellung mit harmonisiertem Wasser. Die Belegschaft freut sich über weniger Belastung am Arbeitsplatz.

Foto: Freuen sich über mehr Arbeitsplatz-Qualität Jürgen Lueger (Symbio Harmonizer GmbH), Gerald Heerdegen (Fahnengärtner GmbH) und Gerald Spiss (Symbio Harmonizer GmbH)



Die Volksschule Aschach / Steyr ist die erste harmonisierte Schule in Österreich. (Foto Paul Hamm)

CHARITY-PROJEKT

Unbeschwert lernen in Österreich!

Die Volksschule Aschach/Steyr ist die erste Schule in Österreich, die mit der Symbioceuticals Harmonizer Technologie ausgestattet wurde.

Unter dem Motto – „Unbeschwert lernen“ – haben wir vor kurzem ein Charity-Projekt für Kinder ins Leben gerufen. Mit diesem Projekt können sich Kindereinrichtungen zum stark verminderten Preis komplett ausstatten, inklusive aller kabellosen Geräte.

Damit werden für Schüler und Lehrer die besten Voraussetzungen geschaffen, um erfolgreich arbeiten und unbeschwert lernen zu können.

Dr. med. Josef Hutter überreichte das erste Symbioceuticals Umweltsiegel für optimales Raumklima! (Foto: Paul Hamm)

Prompt kamen die ersten positiven Rückmeldungen:

"Die Kinder sind ruhiger, weniger aufgedreht und konzentrierter.

Die Lehrer fühlen sich fitter und empfinden das Klima als angenehmer."

IMPRESSUM

Herausgeber der SymbioLife:

Symbioceuticals Harmonizer GmbH
Gangsteig 2
A-5082 Grödig
Telefon: +43 (0) 6246 93252
Telefax: +43 (0) 6246 93252-14
office@symbio-harmonizer.com
www.symbio-harmonizer.com

Geschäftsführung:

Jürgen Lueger
Dr. med. Josef Hutter
Gerald Spiss

Redaktion:

Jürgen Lueger (jl)
Dr. med. Josef Hutter (jh)
Alfred Michael Waizmann (amw)

Bildnachweis:

Fotolia.com

©freshidea, ©ExQuisine,
©sennah0815, ©Dash,
©Printemps, ©Sebastian Kaulitzki
©emuck

2. Ausgabe: November 2015

Auflage: 2.000 Stück

Kurzcharakteristik

SymbioLife.

Für ein Leben in Balance.

SymbioLife hat die thematischen Schwerpunkte Naturheilkunde, Energiemedizin und Gesundheitsvorsorge. Das Magazin will Wissen über Gesundheit und Krankheit einfach erklären, neue Behandlungs- und Lebenswege aufzeigen, die Leser umfangreich informieren und zu einem bewussten Leben motivieren. SymbioLife erscheint unregelmäßig mit 3 bis 4 Ausgaben pro Jahr.

Quellen:

Techniker Krankenkasse
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
Zentrum der Gesundheit
www.getreide.org

Bitte beachten Sie: Alle diese Empfehlungen sind in der Praxis erprobt und viele Jahre erfolgreich im Einsatz. Alle Angaben erfolgen aber ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autoren oder des Unternehmens für Ihren Gesundheitszustand.

SYMBIOWISSEN

BRAUNHIRSE



Braunhirse: Hervorragende Quelle für Silicium

Natürliches gegen chronische Leiden?

Braunhirse wird als natürliches Nahrungsergänzungsmittel bei chronischen Leiden eingesetzt. Immer wieder wird behauptet, dass der Verzehr von Braun-

hirse bedenklich für die Gesundheit sei.

Ein Erklärungsversuch.

Viele Mineralstoffe. Für Allergiker sympathisch.

Braunhirse ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde. Sie ist das mineralstoffreichste Getreide. In ihr finden sich fast alle B-Vitamine sowie natürliche Fluoride, wie Eisen, Magnesium, Kalium oder Zink. Eine besondere Eigenschaft macht Braunhirse für Allergiker sympathisch: Sie enthält kein Gluten. Dieses Getreide- oder Klebe-Eiweiß gilt als schwer verdaulich und kann unter Umständen das Verdauungssystem schnell überlasten. Interessensgruppen zufolge leidet jeder 20. Deutsche an einer Glutensensitivität.

Spezielle Mahlverfahren. Gabe oder Last?

Braunhirse könnte ungemahlen nicht ohne weiteres gegessen werden, da die Randschichten für uns Menschen zu hart und unverdaulich sind. Spezielle Mahlschichten machen es aber möglich, dass die Braunhirse auch mit ihren wertvollen Randschichten für uns Menschen verfügbar wird. Denn fein zerkleinert können die Inhaltsstoffe leicht aufgenommen und verwertet werden. So kann das Braunhirse-Mehl einfach ins Müsli oder Joghurt gegeben werden. Auch das Auflösen in sämtlichen Flüssigkeiten ist möglich. Das Vermahlen samt Schale und Spelze ist aber oftmals auch einer der Kritikpunkte. Durch diesen Prozess wird die Braunhirse zwar besser verwertbar, leichter

verdaulich und beinhaltet mehr gesunde Inhaltsstoffe. Aber es können dadurch auch ungesunde Bestandteile der Schale vom Körper aufgenommen werden, wie beispielsweise Rückstände von Pestiziden.

Positive Erfahrungsberichte. Wissenschaftlich nicht belegt.

Die Wirksamkeit von Braunhirse ist wissenschaftlich nicht belegt. Dennoch berichten viele Menschen von einer positiven Wirkung bei Arthrose, Haarausfall, Karies, brüchigen Fingernägeln und bei der Festigung der Knochen.

Braunhirse wird bei ernährungsbedingten Mangelerscheinungen eine reparierende Wirkung zugeschrieben. Von einem übermäßigen Verzehr in Rohform wird allerdings abgeraten; ein Esslöffel pro Tag sei aber unbedenklich.

Hervorragende Quelle für Silicium.

Der tägliche Silicium-Bedarf eines erwachsenen Menschen wird auf etwa 30 Milligramm geschätzt. Bereits 100 Gramm Braunhirse enthalten mehr als 40 Milligramm Silicium. Es hält das Bindegewebe elastisch und trägt gemeinsam mit Calcium einen wichtigen Teil zur Gesundheit von Knochen und Gelenken bei. Calcium festigt die Knochen, Silicium sorgt für die notwendige Elastizität. Es ist ein unverzichtbarer Baustoff für die Knorpelmasse. Zudem ist Silicium ein Spurenelement, dem eine hemmende Wirkung bei Entzündungen zugeschrieben wird.

Richtig eingesetzt: Ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Braunhirse und das darin enthaltene Silicium stellen einen wichtigen Bestandteil der Ernährung dar. Richtig eingesetzt und wohl dosiert unterstützt sie eine ausgewogene und naturbelassene Ernährungsweise positiv und hilft Krankheiten vorzubeugen. (amw)

