

MEHR ALS TAUSEND WORTE: TEIL III

**„In den Wohlstandsgesellschaften von heute sind die Menschen gleichzeitig über- und mangelernährt.“
Sarah Wiener, Spitzenköchin**



Das Gesetz vom Minimum erleichtert sehr das Verständnis vieler Phänomene. Nicht entscheidend dabei ist, ob es sich um Pflanze, Tier oder Mensch handelt. Wir alle brauchen neben Wasser, Licht, Wärme und natürlich Sauerstoff diverse Mineralstoffe für unsere vitalen Funktionen – sprich zum Leben!
Erinnern Sie sich an das Beispiel der welken Geranie?

Nun, wir sind keine Topfpflanzen, aber natürlich trotzdem einem Stoffwechsel unterworfenen Lebewesen, die bestimmte (Nähr)Stoffe brauchen, um gesund, fit und kreativ zu bleiben. Und glücklich.

Fehlernährung, falsche Lebensgewohnheiten, chronischer Stress und dauernde Übersäuerung führen häufig zu einem Mangel an bestimmten Nähr- und Vitalstoffen. Das hat immer mittel- und langfristig gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge. Physische und Psychische. Wissen fast alle, reagieren tun die wenigsten. Und wenn, dann bestenfalls mit einem Multivitaminpräparat, welches meist im kosmetischen und das Gewissen beruhigenden Bereich dosiert ist.

Dass Vitalstoffe wie Mineralien, Spurenelemente oder gar Vitamine gemessen werden, ist eine grosse Seltenheit. Man begnügt sich von hausärztlicher Seite mit einem „grossen Blutbild“, das zwar gross tönt, in seiner Aussagekraft aber denkbar klein ist. Es verhält sich in etwa so, wie wenn Sie mit Ihrem Auto zum grossen Service fahren und man in der Kfz-Werkstatt bestenfalls den Reifendruck misst und die Gummiprofile der Scheibenwischer anschaut. Reifen, Bremsen, Batterie – passt schon.

Es bringt nun aber gar nichts, wahllos irgendwelche Stoffe zuzuführen, ohne zu wissen, wo das Nadelöhr, eben der Flaschenhals ist.

Ein Patient eines Kollegen, der auch Werte misst anstatt zu spekulieren, ein Ingenieur, ein Logischdenker und Analytiker also, schreibt ihm:

„Eine blinde, unkontrollierte Gabe von einzelnen Bausteinen bringt wenig bis gar nichts, höchstens Verunsicherung und unerwünschte Nebenwirkungen. Man muss die Defizite ermitteln, und zwar alle, durch professionelles Messen.“

Sie lesen es, beim Herrn Ingenieur: Professionelles Messen - mit den besten Labors, nicht in einem Kämmerlein. An dem verdienen Ärzte noch gar nichts, aber sie bekommen hervorragende Werkzeuge zur Hand.

Der kluge Ingenieur weiter:

Man muss aus Erfahrung die Defizite gewichten und wissen, wie man sie beseitigen kann. Und dies dann konsequent tun. Und dann zur Kontrolle der Effektivität und Nachhaltigkeit nachmessen, bis sämtliche Minimas aufgehoben sind.

Ein Ingenieur sagt uns Ärzten, wie es geht. Weil er klare und logische Zusammenhänge erkennt. So könnte moderne Diagnostik und verantwortungsvolle Ursachenmedizin aussehen. Das ist Molekularmedizin und Epigenetik zum Guten!

Wir richten uns bei den frohen „Normalwerten“ an *hochnormal* und nicht *knappnormal*.

Viel hilft nicht immer viel. Aber Menschen, die gerne nach dem Motto leben: „Es darf auch bisschen mehr sein“, und zwar von guten Nährstoffen, sind rasch erkennbar: Wach, motiviert, lächelnd, Blick gerade aus, Brust raus, aufrechter Gang.

Wer seinen Tank leer hat, fühlt sich rasch bedroht.

Gönnen Sie sich mehr Klarheit über sich selbst und hören Sie auf zu mutmassen, was alles nicht stimmen könnte. Der Aufwand ist klein, der Effekt gross.

Übersetzt heisst das ganz einfach: Das Leben hat noch viel Schönes für Sie bereit – glauben Sie es mir für einmal. Ich habe es doch selbst erlebt.



© Dr. med. Marco Caimi, MÄNNERPRAXIS