

## **Burnout, Leistungsknick und Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS)**

Peter-Hansen Volkmann



**Sonderdruck**



© mangostock - fotolia

## Burnout, Leistungsknick und Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS) Mangelsyndrome durch moderne Ernährung und Stress

PETER-HANSEN VOLKMANN

### Einführung

Müdigkeit, Stress und Burnout sind die Zeichen unserer Zeit. Ursächlich sollen die verdichteten Arbeitsprozesse, der zunehmende Lärm auf den Straßen und am Arbeitsplatz, die Reizüberflutung mit Musik, Werbung und Fernsehen etc. sein. Nicht zuletzt Solisten und Spitzensportler, aber auch Patchworkfamilien und Alleinerziehende sind besonderem Stress ausgesetzt, der von ihnen oft nur schwer zu kompensieren scheint.

Bei dieser Sicht werden jedoch viele, oft besonders wichtige Aspekte in der Krankheitsentwicklung bewusst oder unbewusst ausgeblendet. Dazu gehören Umweltfaktoren wie weltweite Flüge ebenso wie alle Dinge, die unsere Atemluft, unser Trinkwasser und unsere Nahrung beeinflussen; die beispielsweise zu Intoleranzen und Allergien führen können und damit Stress aus dem eigenen Körper heraus befeuern.

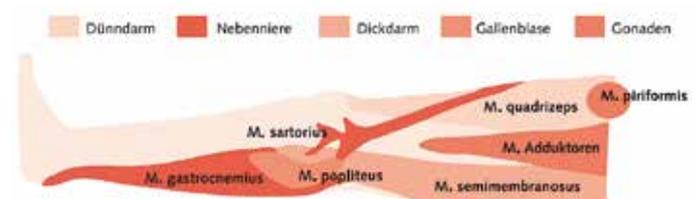
Als Teile der Natur sind Menschen eigentlich auf natürliche, unverfälschte Ressourcen in der Nahrung, in der medizinischen Versorgung, aber auch bei allen anderen Dingen, die sie umgeben, angewiesen. Sehen Sie sich kritisch zu Hause und am Arbeitsplatz Ihrer Patienten um, dann essen, trinken und leben diese in und von Kunststoffen mit all ihren Weichmachern, mit Farbstoffen etc., von künstlicher Nahrung mit modifizierter Stärke usw.

Leider verursachen viele dieser Fremdstoffe an der Haut wie an den Schleimhäuten je nach Prädisposition Irritationen und Schäden, die zur inneren Stressentwicklung im Körper beitragen. Auf der anderen Seite setzen sie über Digestions- und Resorptionsstörungen im Magen-Darm-Trakt einen Circulus vitiosus durch zunehmenden orthomolekularen Mangel in Gang, der logisch in ein Müdigkeitssyndrom oder gar in Burnout einmünden muss!

### Stress verbraucht Vitamine, Spurenelemente

Jeder kennt den Zusammenhang zwischen schwerer körperlicher Arbeit und einem deutlich erhöhten Bedarf an Kalorien. Ob im Bergbau oder im Leistungssport: Viele, viele Kalorien sind gefragt!

### Muskel-Meridian-Organ-Beziehungen



Kaum jemand kennt den Zusammenhang zwischen Stress und einem erhöhten Bedarf an Orthomolekularia, obwohl doch jeder Mediziner diese Zusammenhänge indirekt in seinem Studium gelernt hat: Stress führt unstrittig zu Exazerbationen bei Asthma, bei Neurodermitis, bei Reizdarmsyndrom, bei Schmerzsyndromen wie Migräne – um nur einige zu nennen – und zu Muskel-Meridian-Gelenkstörungen!

Durch Stress wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt: Atmung, Pulsfrequenz und Blutdruck werden erhöht, Stresshormone ausgeschüttet, der Mikronährstoffbedarf z. B. von B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren und Antioxidanzien steigt exponentiell. Parallel dazu steigt die oxidative Belastung durch freie Radikale und dadurch der Bedarf an Antioxidanzien wie Vitamin A und E, aber auch von Vitamin C und Selen. Zugleich senkt die Produktion von Stresshormonen wie Noradrenalin die intrazelluläre Magnesiumkonzentration durch Magnesiumverbrauch. Gesetzmäßig zu beobachtende Folgen sind eine plötzlich nachlassende Leistungsfähigkeit, Infektanfälligkeit sowie muskuläre Verspannungen bis hin zu Discus- und Gelenkproblemen.

### Medikamente sind Mikronährstoffräuber

Gegen Stress und seine Folgen werden leider viel zu viele allopathische Medikamente verordnet. Psychopharmaka, Betablocker und z. B. Kontrazeptiva, aber auch Antibiotika, Chemotherapie oder Protonenpumpenhemmer verschlechtern die Vitamin- und Mineralstoffbilanz signifikant. Beispielsweise Kontrazeptiva und Psychopharmaka sind besonders starke Vitamin- und Mineralstoff- sowie Spurenelementeräuber, wie die folgende Tabelle zeigt.

Substrat		gesenkt	erhöht
Folsäure	bis – 60%	↓	
Vitamin B 1	Thiamin	↓	
Vitamin B 2	Riboflavin	↓	
Vitamin B 6	Pyridoxin	↓	
Vitamin B 12	Cobalamin	↓	
Vitamin E	Tocopherol	↓	
Vitamin D	Cholecalciferol	↓	
Calcium		↓	
Magnesium		↓	
Kalium		↓	
Zink		↓	
Natrium			↑
Wasser			↑
Homocystin	Altersmarker		↑

Daneben erhöhen sie durch Natriumretention den Wassergehalt des Körpers und führen oft zu einer sichtbaren Ödembildung. Die Voralterung, die sich nur bei einer Untersuchung des Homocystins schulmedizinisch erschließt, wird leider meistens bis zu offensichtlichen Komplikationen wie Thrombose oder Arteriosklerose übersehen.

Protonenpumpenhemmer erhöhen besonders den Bedarf an Magnesium, Vitamin B2 und B12, Betablocker erhöhen neben dem Verbrauch von B-Vitaminen auch den Zinkbedarf.

Zur Entspannung belasten sich viele Patienten zusätzlich durch Nikotinabusus oder einen erhöhten Alkoholkonsum. Als Kompensation gerade unter Stress wird zudem meist die Ernährung noch schlechter. Studenten im Prüfungsstress oder menstruierende Frauen greifen gern zu Chips, Cola oder Schokolade als Nervenfutter, berufstätige Mütter zur Fertigpizza, um ihren eigenen Hunger und den ihrer lieben Kleinen schnell zu befriedigen. Das liefert zwar ausreichend Kalorien, aber leider viel zu wenig Mikronährstoffe zur Stresskompensation – und es unterstützt ein Reizdarmsyndrom mit Blähbauch.

### B-Vitamine: Nervenvitamine gegen Stress, Burnout und Depression

Hier einige Beispiele für die weit verbreitete Unterversorgung mit B-Vitaminen:

B-Vitamin	Unterversorgung Männer	Unterversorgung Frauen
Vitamin B1 – Thiamin	21 %	32 % 40 % bei 65- bis 80-Jährigen
Vitamin B2 – Riboflavin	20 %	26 %
Vitamin B12 – Cobalamin	8 %	26 % 33 % bei 14- bis 24-Jährigen
Folsäure – Vitamin B 9	79 % 89 % bei über 65-Jährigen	86 % 91 % bei über 65-Jährigen

Die durch Vitamin-B-Mangel ausgelösten Symptome können sehr vielfältig sein. Hier nur paradigmatisch einige psychische Folgen eines Vitamin-B-Mangels, die bei Stress, Burnout und Depressionen besonders relevant sind. Vitamin B6 z.B. ist am Neurotransmitterstoffwechsel beteiligt. Ein Vitamin-B12-Mangel kann über eine Anämie zu Müdigkeit und Konzentrationsstörungen führen. Müdigkeit, Leistungsabfall, Schlaflosigkeit, Nervosität, aber auch neurologische Symptome bis hin zu Depressionen können Folge eines Vitamin-B1-Mangels sein. Depressionen, die im Zusammenhang mit einem Burnout gehäuft auftreten, können auch durch einen Mangel an Vitamin B1, B6, B12 und Folsäure bedingt sein. Umgekehrt hat mehr als die Hälfte aller Patienten mit Depressionen einen Mangel an B-Vitaminen. Gute Gründe, den Vitamin-B-Bedarf Ihrer Patienten im Blick zu behalten.

### Magnesiumtherapie parenteral bei Migräne

Migräne ist oft Ausdruck einer dekompensierten Stressverarbeitung. Schon ein latenter Magnesiummangel kann zu Verspannungen und Kopfschmerzen führen und verschlechtert die geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit unmerklich. Migräneauslöser akut sind jedoch oft auch E-Stoffe in Nahrungsmitteln oder Getränken.

Aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang die i. v.-Applikation von Magnesium z. B. bei wiederholter schwerer Migräne. Die erste Injektion sollte, wie im Lehrbuch beschrieben, langsam innerhalb von 1-2 Minuten appliziert werden. Kommt es zu mehreren Migräneattacken innerhalb weniger Tage, kann das Prozedere wiederholt werden. Interessant ist die Effektivität dieser Maßnahme im Wiederholungsfall: Kommt es zu Beginn die-

ser Therapie zu einem starken Flush, dann ist die Migräne nach der Injektion in der Regel deutlich reduziert auf der Schmerzskala von 0 bis 10, z.B. von 8 auf 1-2. Anschließende neuraltherapeutische Injektionen subokzipital löschen das Schmerzproblem dann meist völlig aus.

Bei mehreren Applikationen innerhalb von 1-2 Wochen reduziert sich in den meisten Fällen der Flush, ggf. bis auf null. Analog fällt die Wirksamkeit der Medikation. D. h. starker Flush bringt deutliche Entspannung der Schmerzsymptomatik, geringer oder ausbleibender Flush zeigt kaum Veränderungen im Beschwerdebild. Bei Unwirksamkeit des einen Elektrolytes kann man einen Versuch mit Calcium i. v. anschließen mit zunächst ähnlich guten Erfolgen.

Warum beschreibe ich diese Zusammenhänge so genau? Weil die Flush-Symptomatik ein ganz klarer Beleg für die Mangelsituation des Patienten – besser: fast aller Patienten – ist!

Was passiert unter der i. v.-Gabe dieser Elektrolyte physiologisch genau?

- Zunächst beobachtet man eine spontane Wärme- oder Hitzeentwicklung, beginnend in umschriebenen Regionen, die offenbar besonders gut durchblutet – gereizt? – sind. Diese geben durch die spontane Überwärmung einen Hinweis auf mögliche Störfelder.

- Dann setzt ein Herzrasen mit bis zu 180 oder 200 spm ein – und das nicht nur, wenn man relativ zu schnell injiziert hat. Das führt zu einer entsprechenden Erhöhung des Herzminutenvolumens.

- Gleichzeitig setzt eine spontan sehr tiefe und schnelle Atmung ein, d.h. das Atemvolumen pro Minute wird in Ruhelage sprunghaft erhöht auf ein Niveau wie im Leistungssport.

Die logische Interpretation dieser physiologischen Abläufe liegt auf der Hand. Patienten mit einer solchen Reaktion auf parenteral applizierte Elektrolyte haben einen gravierenden Mangel an der entsprechenden Substanz. Steht den Zellen und Geweben diese Mangelsubstanz plötzlich zur Verfügung, dann arbeiten sie damit sofort und überall – und Körper- bzw. Zellarbeit erzeugt bekanntlich Wärme, eine höhere Herzfrequenz und wegen des Sauerstoffverbrauches bei der Zellarbeit eine tiefere Spontanatmung!

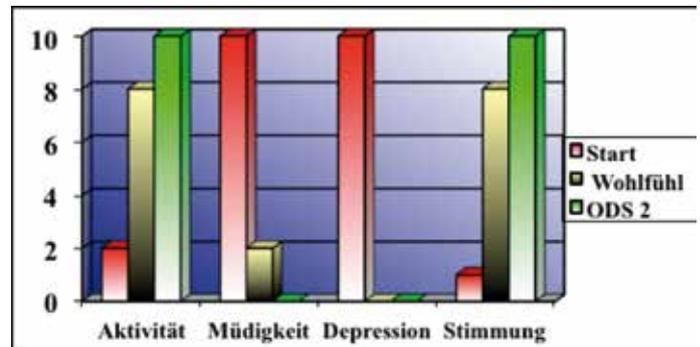
Angenehmer Nebeneffekt, nicht nur bei Frauen, sind unter einer umfassenden hypoallergenen orthomolekularen Therapie (hoT) inklusive orthomolekularer Darmsanierung (ODS<sup>1</sup>) warme Hände und Füße – dauerhaft!

### Latenter Mikronährstoffmangel senkt die Stressresistenz

Zink ist Katalysator in mehr als 300 Enzymen, wie z. B. in der Superoxid-Dismutase oder im Schilddrüsenstoffwechsel, und wird u.a. in unserem antioxidativen System, aber auch in der Kompensation von Stress benötigt. Kommt es zu Zinkmangel, kann dies zu chronischer Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Konzentrationsstörungen und verringerter Stressresistenz führen. Mangel an B-Vitaminen führt ebenfalls zu Müdigkeit, Depression und Nervenstörungen. Diese Pathologien und Stressfolgen lassen sich mit einer breiten Palette an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren elegant und einfach in wenigen Wochen oder Monaten ausgleichen.

Das folgende Diagramm<sup>2</sup> zeigt die Ergebnisse der Psycho-

metrie im Rahmen der von Prof. GERALD HÜTHER 2002 in der Göttinger Wohlfühlstudie durchgeführten Untersuchung. Sie demonstriert sehr schön den Wandel im Persönlichkeitsprofil, den ich bei vielen meiner Patienten immer wieder beobachten kann – und der in der Vfl-Wolfsburg-Studie 2012 abermals bestätigt wurde.



Als engagierter Therapeut sollten Sie Ihre stressgeplagten, hormonell gestörten Patienten wie auch Ihre onkologischen Fälle nachdrücklich auf die Notwendigkeit einer Supplementierung mit für Stress relevanten Nährstoffen wie B-Vitamine, die Vitamine A und E, C, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren hinweisen.

Antioxidanzien bzw. Vitaminoide wie Lycopin und das fettlösliche Coenzym Q 10, aber auch das allgemein nur rudimentär zur Verfügung stehende Vitamin D3 sind in Verbindung mit den Elektrolyten Calcium, Magnesium und Kalium unter schrittweiser orthomolekularer Darmsanierung (ODS) ebenfalls bei Stress oder Burnout von außerordentlich großem therapeutischen Nutzen.

### Studie zu B-Vitaminen und Stress

Im Rahmen einer dreimonatigen Placebo-kontrollierten Studie wurde die Wirkung hoch dosierter Vitamin-B-Präparate untersucht. Zu Beginn der Studie sowie nach 30 bzw. 90 Tagen wurden die Persönlichkeit, die Arbeitsbelastung, der Gemütszustand und die Ängste und Sorgen der 60 Probanden erfasst und verglichen. Das Ergebnis: Nach drei Monaten berichteten die Teilnehmer der Vitamin-B-Gruppe von einer weitaus geringeren Stressbelastung als noch zu Beginn der Studie. Tatsächlich sank das Stressniveau unter Vitamin B um fast 20 %. Die Placebo-Gruppe wies dagegen keine deutlichen Veränderungen auf, so der Leiter der Studie Prof. STOUGH<sup>3</sup>.

Für ihn ist das Untersuchungsergebnis in Anbetracht der Schlüsselrolle von Vitamin B im Bereich der kognitiven Funktionen nicht wirklich überraschend: „Vitamin B ist in unverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Bohnen und Vollkorn, zu finden und ist als integraler Bestandteil der Synthese von Neurotransmittern verantwortlich für das psychische Wohlbefinden.“ Zudem weist er auf den Nutzen hochwertiger Nahrungsergän-

- 1 Abgestimmte Präparate-Kombinationen von hypo-A GmbH, www.hypo-A.de
- 2 Modifizierte Studie beim Vfl Wolfsburg im Leistungssport: <http://www.youtube.com/watch?v=mpQDZDJhwLE>
- 3 Therapeuten-Newsletter März 13 von hypo-A
- 4 NEM heißt Nahrungsergänzungsmittel und meint Orthomolekularia wie Vitamine, Spurenelemente etc.
- 5 Vitamin AE-Lycopin, Q 10, Vitamin C, Vitamin-B-Komplex plus, Produkte von hypo-A

zungsmittel hin, da viele Menschen nicht genug Vitamin B über ihre normale Nahrung aufnehmen.

Auch in Deutschland nehmen Stress und Arbeitsbelastung stetig zu, was sich deutlich auf die Gesundheit, Leistungsbereitschaft und das Wohlbefinden auswirkt.

Umso wichtiger ist es deshalb, Arbeitsstress zu reduzieren. Zitat Prof. STOUGH: „Wenn unser Stressniveau sinkt, leiden wir weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angstzuständen. Vermindern Unternehmen die Stressbelastung ihrer Arbeitnehmer, können sie mit hoher Wahrscheinlichkeit mit einer Erhöhung der Produktivität und einer Minimierung stressbedingter Ausfälle durch Immunstörungen, Schmerzsyndrome und Burnout rechnen.“

**Fazit**

„Akku leer!“, klagen oft erschöpfte, multimodal behandelte Patienten. Wo Lebensenergie, das Chi, fehlt, sind leider ganzheitliche Verfahren wie Akupunktur, Neuraltherapie, Osteopathie oder Homöopathie zunächst auch weniger effektiv als bei energetisch ausgeglichenen Patienten.

Stressüberforderung und Burnout sind Leere-Zeichen unserer Zeit und Folge von gesellschaftlichen Fehlentwicklungen, die wir als Therapeuten nur bedingt beeinflussen können. Als guter Therapeut haben Sie jedoch die Chance, Ihre stressgeplagten Patienten mit hochwertigen Mikronährstoffen so zu versorgen, dass sie dem erhöhten Stress besser standhalten. Nicht nur innere Ruhe und eine verbesserte Stressresistenz, sondern höhere körperliche Kraft, bessere Ausdauer und Koordination mit spektakulären Leistungsspitzen sind der fühlbare Gewinn nicht nur im Spitzensport!

Für ein erfolgreiches Burnout-Coaching neben Ihrer Kassen-Praxis achten Sie bitte im wohlverstandenen eigenen Interesse bei Ihren Empfehlungen zur gezielten Supplementierung auf folgende Punkte:

- Eine ausgewogene, an die Stresssituation angepasste Mikronährstoff-Kombination unter Einschluss von Omega-3-Fettsäuren sowie auf eine biologische Frischkost-Ernährung.
- Eine ausreichend hohe Tages-Dosierung mit Einnahmen zu Mahlzeiten zur optimalen Verwertung der Reinstoffe in Kombination mit Nahrungsbestandteilen.
- Eine hohe Reinheit der NEM-Produkte<sup>4</sup>, da chemische Zusatzstoffe zusätzlichen intestinalen Stress bedeuten und Ihre Empfehlungen ad absurdum führen können.

Zur schnellen, effektiven Therapie von Stress und Burnout bei Kollegen und Patienten empfehle ich zum Einstieg gern das Anti-Stress-Paket<sup>5</sup>, das speziell auf die Bedürfnisse bei Stress abgestimmt ist. Damit ersparen Sie sich wie Ihren Leistungsträgern nicht nur lange, deprimierende Ausfallzeiten. – So gecoacht, erfreuen sich Ihre Burnout-Patienten schnell wieder gehobener Stimmung und hoher Leistungsbereitschaft.

Erfolgreichen Selbstständigen, die selbst ständigen maximalen Einsatz als Lebenselixier suchen, verordnen Sie so durch neuen Flow uneingeschränkt reine Lebensfreude!



**Peter-Hansen Volkmann**  
**Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren,**  
**Sportmedizin**  
**Kücknitzer Hauptstraße 53**  
**23569 Lübeck**  
**Tel.: 04 51 / 30 23 10**  
**info@naturheilkunde-volkmann.de**  
**www.naturheilkunde-volkmann.de**

**4 Basis-Schritte zur ganzheitlichen Therapie von psychischen und physischen Störungen**

Die hier dargestellten Therapieschemata haben sich in vielfältiger Weise in der ganzheitlichen Betreuung von Stress überlasteten Managern und Spitzensportlern bewährt. Müdigkeit und depressive Stimmungslagen verschwanden meist vollständig innerhalb weniger Wochen. Die Aktivität, berufliche wie private Belastbarkeit und Stimmung verbesserten sich im Therapiezeitraum signifikant.

Therapieschritte	1. Schritt Basistherapie		2. Schritt Darmstress, Dünndarm		3. Schritt Darmstress, Dickdarm		4. Schritt Stressmanagement	
hypo-A-Präparat	1. + 2. Woche	3. + 4. Woche	5. + 6. Woche	7. + 8. Woche	9. + 10. Woche	11. + 12. Woche	13. + 14. Woche	15. + 16. Woche
ADEK	3 x 1-2 Kapseln	3 x 1 Kapsel			2-3 Kapseln	1-2 x 2 Kapseln		
Lachsöl	3 x 1-2 Kapseln	3 x 2 Kapseln						
Spurenelemente	3 x 1-2 Kapseln	2 x 1 Kapsel	1-2 x 2 Kapseln		1-3 x 2 Kapseln		1-2 x 2 Kapseln	
Vit.-B-Kompl. plus	3 x 1-2 Kapseln	2 x 1 Kapsel	1-2 x 2 Kapseln					
Magnesium-Calcium	3 x 1 Kapsel	3 x 1 Kapsel + ggf. 2 zur Nacht			3 x 1 Kapsel	3 x 1 Kapsel + ggf. 2 zur Nacht	3 x 1 Kapsel	2-3 x 1 Kapsel
Schwarzkümmelöl			3 x 2-3 Kapseln	3 x 2 Kapseln	3 x 2 Kapseln			
Vit.-AE + Lycopin			3 x 2 Kapseln	2 x 1 Kapsel			2-3 x 1 Kapsel	
3-SymBiose			3 x 1 Kapsel					
Kalium spe			3 x 1 Kapsel					
Lipon plus					3 x 2 Kapseln		3 x 2 Kapseln	
3-SymBiose plus					3 x 1 Kapsel		3 x 1 Kapsel	
Q 10 plus Vit. C							3 x 2 Kapseln	

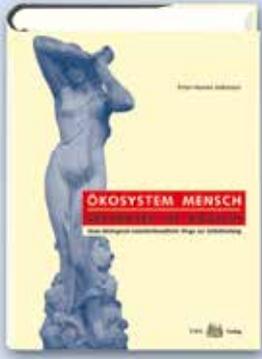
**Einnahmehinweis:** Alle Öle sowie ADEK und AE+Lycopin **zu Beginn** einer Mahlzeit, Magnesium-Calcium **nach** einer Mahlzeit, alles andere **während** einer Mahlzeit.

# Natürliche Wege zur Gesundheit

## Ökosystem Mensch – Gesundheit ist möglich

Autor: Peter-Hansen Volkmann

Arzt – Naturheilkunde – Allgemein- und Sportmedizin · [www.naturheilkunde-volkmann.de](http://www.naturheilkunde-volkmann.de)  
2. Aufl., Hardcover mit Leseband, überarbeitet und deutlich erweitert; 384 S. plus Kochbuch für eine abwechslungsreiche und gesunde Ökoküche · ISBN 978-3-980-6850-9-2 · Artikel: ÖSM2 · 20,- €



### DAS Gesundheitsbuch für die ganze Familie

Einführung in die hypoallergene orthomolekulare Therapie – hoT mit Vitaminen, Spurenelementen, Omega-Fettsäuren usw.

Ganzheitliche Sicht der Entstehung chronischer Krankheiten, biologische Therapie auf der Grundlage der hoT mit besonders reinen, bioenergetisch ausgesuchten Mikronährstoffen und ganzheitliche Darmpflege mit Symbionten.

### Spannende Fallbeschreibungen und Zusammenhänge

Allergie – Abwehrschwäche – Entgiftung – Ausleitung – Schmerzsyndrome – Migräne – Fibromyalgie – Rheuma – Schulter-Arm-Syndrom – Epicondylitis – Knie- und Wirbelsäulen-Syndrom – Amalgamvergiftung – Biss-Störung – Parodontitis – Periimplantitis – chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Hormonstörungen – Unfruchtbarkeit – Prämenstruelles Syndrom – Endometriose – Neurodermitis – Säure-Basen-Haushalt – hoT im Spitzensport – Umweltmedizin und Elektromog

## Biss-Störungen & CMD – ganzheitlich integrativ!

Zahnmedizinisch-Kieferorthopädische Fachartikel mit DVD

Vortrags-Mitschnitte von Dr. med. dent. Heinz-Peter Olbertz, Msc., Dr. med. Paul H. Ridder, Peter-Hansen Volkmann

ISBN 978-3-980-6850-6-1 · Artikel: CMD · 10,- €

Knackende, schmerzende Kiefergelenke und verspannte Halswirbelsäulen finden sich bei ca. 45 Prozent der Patienten. Die Fachartikel und -Vorträge beleuchten sowohl die Ursachen und Folgen als auch verschiedene fachübergreifende Therapieansätze der neuen Volkskrankheit Craniomandibuläre Dysfunktion –CMD. Dabei spielt eine gesunde Frischkost und die biologische Aufwertung der Nahrung mit der hoT (hypoallergenen orthomolekularen Therapie) eine entscheidende Rolle.



## Drei Schritte zum Gesunden Darm

DVD: Vortrags-Mitschnitt und Begleitheft mit Folien von Peter-Hansen Volkmann

ISBN 978-3-980-6850-2-3 · Artikel: 3SzgD · 10,- €

**Gesunder Darm macht Doktor arm!** Die DVD zeigt neue ökologisch-naturheilkundliche Wege und Therapieergebnisse mit der hoT (hypoallergenen orthomolekularen Therapie) aus einer österreichischen Reha-Klinik zur Behandlung frisch operierter Patienten mit chronischen Schmerzsyndromen von Rücken und Gelenken. Demonstration von spontanen Schmerzlösungen an Teilnehmern z.B. mit Fibromyalgie oder Schulterschmerz.



## Orthomolekulare Schmerztherapie

Audio-CD eines Vortrags von Peter-Hansen Volkmann

ISBN 978-3-980-6850-1-6 · Artikel: OST · 5,- €

„Du bist, was Du isst!“, sagte Hippokrates. „Schmerz und Allergie sind der Schrei des Körpers nach Mikronährstoffen!“, sagt der Autor. Er erläutert spontane Schmerzlösungen und Heilung durch die „richtigen Teilchen“. Das kann Calcium bei Allergie oder Zink bei Infekt sein. Das sind meistens auch B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren bei Schmerzsyndromen und Depression! Alles steht mit allem in Wechselwirkung: Umwelt und Nahrung – Magen und Darm. Vitamine, aber auch Ihre beschichtete Bratpfanne oder Tupper werden in Bezug gesetzt zum Darm, zu neurologischen, orthopädischen oder Schmerzen unklarer Ursache.



Verlag für Bioenergetik und Naturheilkunde, Lübeck

Kücknitzer Hauptstr. 53 · 23569 Lübeck · Tel. 0451 38464896  
[www.orthomolekularia.info](http://www.orthomolekularia.info) · [www.vbn-verlag.de](http://www.vbn-verlag.de)

VBN



Verlag

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands · Bestellfax: 0451 38464895

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Tel. / Mail

Hiermit bestelle ich:

ÖSM2 à 20,- €

CMD à 10,- €

3SzgD à 10,- €

OST à 5,- €

Anzahl