

Von: **Online-Redaktion** online@ehlersverlag.de
Betreff: raum&zeit Newsletter Ausgabe 202
Datum: 2. August 2016 um 15:28
An: online@ehlersverlag.de



Probleme mit der Darstellung? [Klicken Sie hier.](#)



WWW.RAUM-UND-ZEIT.COM

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

die Fußball-Europameisterschaft ist in vollem Gange und die Welt schaut auf Frankreich, wo die Nationalteams um Punkte kämpfen.

Angesichts der Krisen, die uns auch im Jahr 2016 in Atem halten, tut eine kurze Verschnaufpause durchaus gut, doch dürfen wir die wirklich wichtigen Themen wie Kriege, Umweltverschmutzung oder Finanzkrisen nicht aus den Augen verlieren.

Deshalb sind auch wir nicht untätig geblieben und haben diesmal wieder besonders spannende und hochaktuelle Artikel für Sie vorbereitet.

So erfahren Sie diesmal unter anderem alles rund um folgende Themen: [Magnetkraftforschung – Antrieb aus dem Nichts](#); [Epigenetik beweist: Glyphosat schädigt Erbgut](#); [Histamin-Intoleranz – unbekannte Ursache zahlreicher Symptome](#); [Panama Papers: Täuschungsmanöver der USA](#).

Außerdem bieten wir Ihnen ab dieser Ausgabe einen ganz besonderen Service. Die **raum&zeit-Infopunkte**, die Sie bisher aus den Printausgaben kannten, sind ab sofort auch kostenlos auf unserer Website zugänglich. Besuchen Sie dazu unsere [Online-Bibliothek](#).

Im **Gratis-Artikel** [Homocystein – ein wichtiger Gesundheitsfaktor](#) räumt unser Autor HP Uwe Karst&au ml;dt mit falschen Thesen der Schulmedizin auf und zeigt, wie wir unseren Körper vor Krankheit schützen können.



Ab sofort erhältlich auf www.raum-und-zeit.com oder direkt beim Ehlers Verlag (Tel.: 08171/4184-60) und ab 29. Juni im Handel.



raum&zeit-Infopunkte

... > [weiter lesen](#)



Paradigmenwechsel im Geheimnisverrat

Das Phänomen des „Whistleblowers“ ist so alt wie die Geschichte selbst. Wer meint, hier einer völlig neuen Entwicklung in... > [weiter lesen](#)



raum&zeit Studio Talk: Bedrohung durch Elektromog

Der Dipl.-Geobiologe Sascha Hahnen, Leiter der GEOVITAL Akademie für Strahlenschutz, forscht bereits seit vielen Jahren zu den Auswirkungen von Elektromog auf den menschlichen Körper. Im Gespräch mit Robert Stein erklärt er, wie man auf einfache Weise die eigenen vier Wände strahlungssicher macht.

[> Video ansehen](#)



Die große Zuckerlüge

Ist Zucker Gift? Wie ist es der Lebensmittelindustrie gelungen, dass wir uns diese Frage nur noch selten stellen? Es begann mit einer geheimen PR-Kampagne in den 1970er Jahren. Über 40 Jahre lang hat "Big Sugar" es geschafft, die Welternährung zu verzuckern. Doch die Kritiker der Industrie haben dazugelernt, die Wissenschaft sammelt neue Erkenntnisse. Eine bittersüße Investigation.

[> Video ansehen](#)

Neu in raum&zeit Top-Aktuell



Dirk Müller: Die Bargeldabschaffung und ihre Folgen

Die Bargeldabschaffung ist derzeit ein heißes und vieldiskutiertes Thema.

Und was mit dem Abschied von der 500 Euro-Note beginnt, könnte... [> weiter lesen](#)



Wissenschaftsjahr 2016/17 zu Meeren und Ozeanen

Bundesforschungsministerin Johanna Wanka hat vergangene Woche das Wissenschaftsjahr 2016/17 zu Meeren und Ozeanen eröffnet und damit ein... [> weiter lesen](#)

Neue Naturmedizin (raum&zeit thema Ausgabe 15)



Seit jeher suchen die Menschen Heilung in der Natur. Die verschiedensten Kulturen sammelten unermessliche Schätze an Erfahrung und heilkundlichem Wissen, auf die wir heute zurückgreifen dürfen. Das Besondere an ihnen ist unter anderem, dass ihnen ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde liegt. Der Mensch ist hier ein Leib-Seele-Geist-Wesen, das in inniger Verbindung zur Natur steht. Gerät er aus seinem gesunden Gleichgewicht, kann ihn die Naturmedizin wieder in seine Ordnung zurückführen. Die Natur stellt uns dafür eine große Vielfalt an Pflanzen, Mineralien, Frequenzen und feinstofflichen Schwingungen bereit.

Heute ist die Naturheilkunde jedoch in den Schatten geraten durch die Konkurrenz zur Schulmedizin, die den Eindruck vermittelt, modernste Erkenntnisse, Methoden und Mittel zur Verfügung zu stellen, die effektiver sind. Werden die Methoden der Schulmedizin dem Menschen jedoch wirklich gerecht? Sind sie langfristig wirkungsvoller? Und inwieweit ist die Naturheilkunde in die Moderne mitgezogen?

Das raum&zeit-Themenheft „Neue Naturmedizin“ gibt einen Überblick über die Wurzeln, die aktuelle Anwendung sowie neuere Entwicklungen und Erkenntnisse der Naturmedizin.

Erhältlich auf www.raum-und-zeit.com oder direkt beim Ehlers Verlag (Tel.: 08171/4184-60).

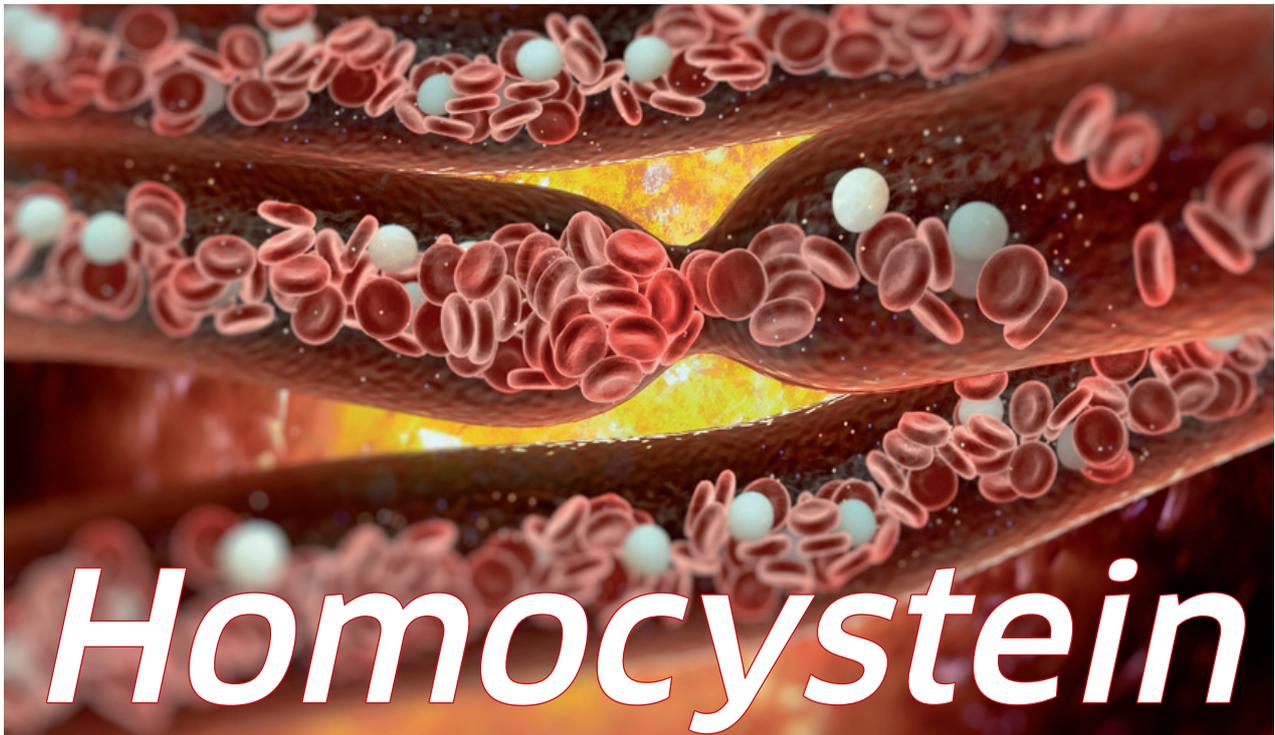
Sie möchten die raum&zeit Themenhefte gerne im Abonnement beziehen? Informationen dazu [finden Sie hier](#)

Fr, 05.08.16
ab 09:00 Uhr

Workshop: Rasa Shastra – Indiens Alchemie
Schaffen Sie sich Ihre eigene Hausapotheke



Wolfratshausen
naturwissen
Ausbildungszentrum



– ein wichtiger Gesundheitsfaktor

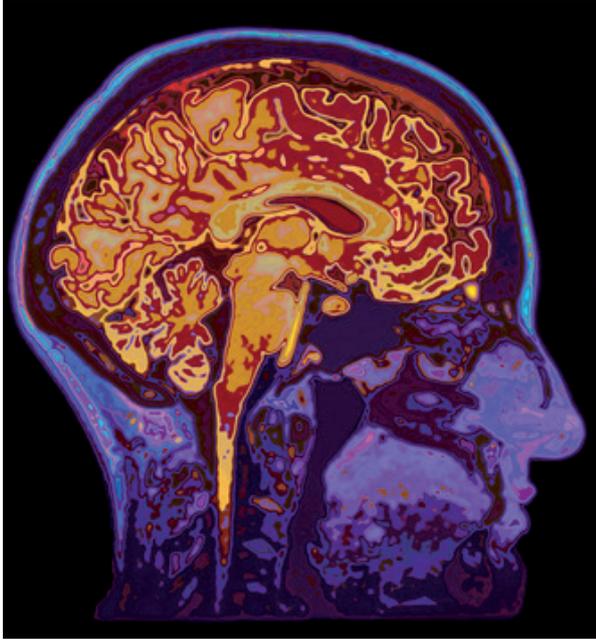
In der Schulmedizin galt ein erhöhter Cholesterinwert lange Zeit als Hauptursache für bestimmte Krankheiten wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Auch wenn sich dieser Irrglaube teilweise weiterhin hält, wird allmählich klar, wer der wahre Übeltäter im menschlichen Körper ist – die Aminosäure Homocystein. Unser Autor zeigt in diesem Artikel, welche Auswirkungen ein erhöhter Homocystein-Spiegel auf die Gesundheit hat und wie man sich davor schützen kann.

Von HP Uwe Karstädt, München

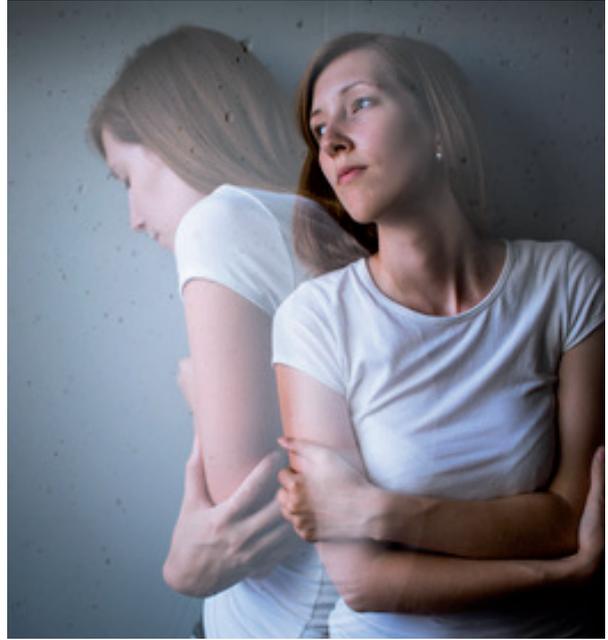
Homocystein (Hcy) ist eine Aminosäure, die während des Stoffwechsels – im sogenannten Methionin-Stoffwechsel – kurzzeitig auftritt. Wird Methionin – ein Schwefellieferant, der für den Eiweißabbau benötigt wird und nicht vom Körper selbst hergestellt werden kann – zu Aminosäuren gespalten, entsteht unter anderem Homocystein. Da der Mensch aus Milliarden Zellen besteht, die alle pausenlos Stoffwechsel betreiben, besteht schnell die Gefahr, dass das Homocystein im Blut überhandnimmt.

Ein erhöhter Hcy-Spiegel macht krank

Ein erhöhter Homocysteinspiegel bedeutet auch immer eine erhöhte Produktion von aggressiven Sauerstoffradikalen im Organismus. Ist der Wert sehr hoch, begünstigt das die Plaquebildung in den Arterien, welche sich nach und nach verengen und somit ausschlaggebend für einen Herzinfarkt oder gar einen Schlaganfall sind. Dieses Risiko möchte jeder Mensch gerne meiden und doch scheint es beinahe unumgänglich sich im Alter mit



© highwaystarz - Fotolia.com



© lightpoet - Fotolia.com

Ein erhöhter Homocysteinwert begünstigt die Zellalterung im Gehirn; Demenz und Alzheimer sind die Folge. Osteoporose, Augenleiden ebenso wie Depressionen sind umso wahrscheinlicher, je höher der Wert ausfällt.

diesen Themen auseinanderzusetzen. Aber wer möchte nicht gerne lang und glücklich leben, ohne sich ständig um schlimme Krankheiten sorgen zu müssen? Wenn eine regelmäßige jährliche Kontrolle des Homocysteinwertes stattfindet, kann diese Gefahr um bis zu 50 Prozent gesenkt werden.

Ein erhöhter Wert begünstigt zudem die Zellalterung im Gehirn; Demenz und Alzheimer sind die Folge. Osteoporose und bestimmte Augenleiden ebenso wie Depressionen sind umso wahrscheinlicher, je höher der Homocysteinwert ausfällt.

Normaler Knochen



Osteoporose



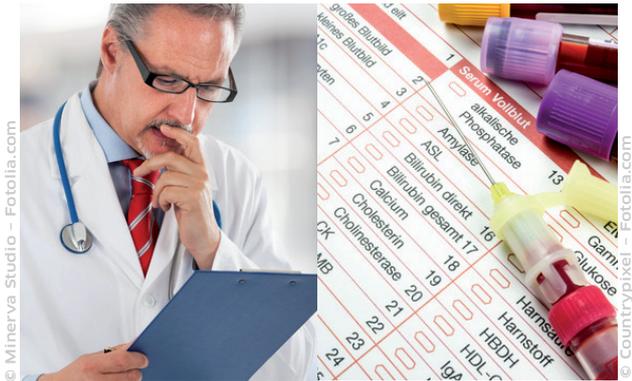
© reineg - Fotolia.com

Wie wird der Hcy-Wert gemessen?

Die Messung der Konzentration im Blut erfolgt mittels einer labortechnischen Blutuntersuchung, bei der das Blutplasma genauer unter die Lupe genommen wird. Wichtig ist, dass der Patient nüchtern zur Blutentnahme kommt und angibt, welche Medikamente regelmäßig eingenommen werden. Diese können das Ergebnis verfälschen. Dank dieser Untersuchung hat der Patient schnell Gewissheit, ob sich der Wert in unbedenklicher Konzentration im Blut befindet (6–8 $\mu\text{mol/l}$) oder ob Maßnahmen zur Senkung ergriffen werden müssen (ab 12 $\mu\text{mol/l}$). Wenn ein unklares Ergebnis vorliegt, ist es möglich, den Test innerhalb von ein paar Wochen zu wiederholen und so das erste Resultat entweder zu revidieren oder zu bestätigen.

Oftmals fehlt in der ausgewählten Arztpraxis das nötige Know-how oder der behandelnde Arzt ist gegenüber dem Thema Homocystein nicht sehr aufgeschlossen. Deshalb sollte sich der Patient an eine Praxis wenden, die bereits Erfahrung mit der Messung des Homocysteinwertes hat und entsprechend ausgestattet ist.

Oftmals fehlt in der ausgewählten Arztpraxis das Know-how oder der behandelnde Arzt ist gegenüber dem Thema Homocystein nicht sehr aufgeschlossen.



Wie entsteht ein zu hoher Hcy-Wert?

Leider gibt es durchaus auch Menschen, bei denen die Gene für den erhöhten Homocysteinspiegel verantwortlich sind. Für sie ist es besonders wichtig, den Homocysteinwert regelmäßig messen zu lassen. Die Empfehlung lautet hier: zweimal im Jahr zum Bluttest, um den Erfolg der homocysteinsenkenden Maßnahmen zu überprüfen. Betroffen sind hiervon jedoch lediglich 30 Prozent der Personen mit erhöhtem Homocysteinwert. Die restlichen 70 Prozent der erhöhten Homocysteinwerte werden durch eine Mangelversorgung mit den B-Vitaminen B12, B6 und Folsäure verursacht.

Vitamin-B-Mangel

Der Vitamin-B-Mangel ist ein weltweites Problem. Nicht nur Vegetarier und Veganer sind betroffen, auch Menschen, die sich sehr abwechslungsreich ernähren, haben mit den Folgen dieses Mangels zu kämpfen. Mit abnehmender Versorgung durch diese Vitamine steigt das Homocystein ungehindert im Körper an.

Vitamin-B-Mangel ist ein weltweites Problem.

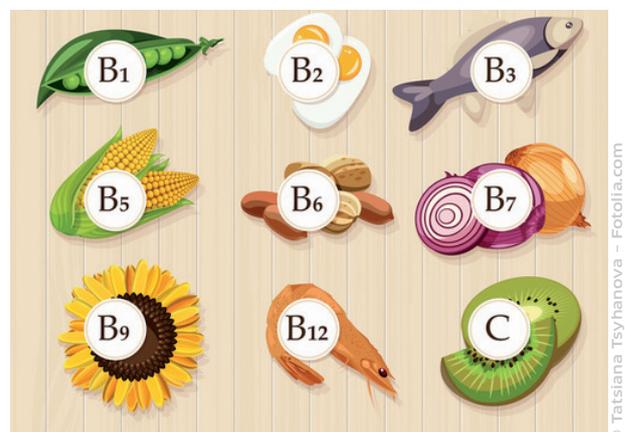
Die Mangelversorgung mit B-Vitaminen kann viele unterschiedliche Gründe haben. Die Agrarwirtschaft setzt auf Quantität statt auf Qualität und beutet die Ackerböden aus. Dies hat zur Folge, dass die Nahrungsmittel nur noch circa 20 bis 30 Prozent der Vitamine wie noch vor ein paar Jahrzehnten enthalten. Inzwischen ist es außerdem üblich, Früchte vor der Reife zu ernten, wodurch wiederum wichtige Vitamine auf der Strecke bleiben. Auch das Kochen von Speisen kann die Vitaminversorgung erschweren. Denn von den bereits wenigen Vitaminen, die noch in den Lebensmitteln enthalten sind, geht durch die Hitze ein Großteil verloren.

Zudem ernährt sich die heutige Gesellschaft häufig von Fastfood, den sogenannten „toten“ Lebensmitteln. Der Körper wird von Raffineriezucker und Zusatzstoffen überschwemmt, die Vitamine werden ihm jedoch nicht zugeführt.

Die Aufnahme von Vitamin B12 wird allgemein erschwert durch verklebte Darmzotten sowie mangelnde Durchblutung. Auch ist die Verbindung des B12 mit dem intrinsischen Faktor – einem Transportprotein, das für die Aufnahme des B12-Vitamins verantwortlich ist – nötig, um überhaupt vom Körper aufgenommen werden zu können.

Allgemeine Lebensumstände

Die Konzentration des Homocysteins hängt zudem vom Geschlecht, Alter und den vorangegangenen Krankheiten einer Person ab. So leben Menschen, die bei



Einem Vitamin-B-Mangel kann man mit zahlreichen Lebensmitteln vorbeugen.



© Photographee - Fotolia.com

spielsweise bereits an Darm- oder Herzerkrankungen, Nierenschwäche oder Krebs litten, mit einer höheren Gefahr, an einem hohen Homocysteinwert zu leiden. Zusätzliche Risiken entstehen durch Rauchen und vermehrten Genuss von Alkohol. Aber auch Aufputschmittel, wie Tee, Kaffee oder Cola, sind schädlich. Die angebotenen Lebensmittel in den Supermärkten sind meist überzuckert oder enthalten zu viele Kohlenhydrate, was einen hohen Insulinwert zur Folge hat. Dies alles gepaart mit wenig Bewegung lässt den Hcy-Wert rasant in die Höhe steigen.

Wie kann Homocystein gesenkt werden?

Es ist sehr wichtig, den Homocysteinwert gering zu halten, um ein langes und gesundes Leben zu führen. Besonders das Risiko an schweren Krankheiten zu erkranken, die das Leben extrem einschränken, kann drastisch gesenkt werden.

Vitamin-Präparat

Ein natürliches Kombi-Präparat, das Vitamin B12, Vitamin B6 und Folsäure in der richtigen Dosierung enthält, senkt den Homocysteinwert und schafft in weniger als drei Monaten ein verringertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Demenz und viele weitere Krankheiten.

Homocystein im Alltag senken

Neben der Einnahme der Kombi-Präparate können unterstützend verschiedene Tipps und Tricks im Alltag angewendet werden, um die Konzentration des Homocysteins im Blut zu senken und somit gesünder und länger zu leben.

Stress vermeiden

An erster Stelle steht der tägliche Alltagsstress zwischen Arbeit und Privatleben, da viele Termine in kurzer Zeit bewältigt werden müssen und Ärger heruntergeschluckt wird. Genau dieses Verhalten lässt den Homocysteinwert steigen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wie schädlich Stress für den Körper ist. Insbesondere dann, wenn kein Ausgleich erfolgt. Denkbar wären hier entweder Sport bzw. wer es etwas ruhiger mag: Meditation,

Entspannungsübungen oder schlicht vertiefte, bewusste Atmung oder Yoga.

Nein zur Zigarette

Nicht nur das Immunsystem und die Lunge werden durch Rauchen geschädigt, auch wirkt es sich negativ auf den Homocysteinwert aus. Bei 20 Zigaretten am Tag steigt er bereits um 20 Prozent. Der Konsum von Tabak verbraucht vor allem B-Vitamine, welche als Antioxidantien dienen. Deshalb ist es auch für Raucher ratsam, entweder ganz von den Zigaretten loszukommen oder die Stückzahl drastisch zu reduzieren. Raucher sollten sich jedoch auf jeden Fall für ein Kombi-Präparat aus Vitamin B6, B12 und Folsäure entscheiden.



© Firma V - Fotolia.com

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wie schädlich Stress für den Körper ist.

Knoblauch

Knoblauch ist reich an Allium. Diese Aminosäure ist wesentlicher Bestandteil bei der Herstellung eines Enzyms, das sehr wirksam gegen kreberregende Stoffe aller Art ist. Zudem senkt sich durch den Knoblauchkonsum der Homocysteinspiegel im Blut.



Kaffee und Tee in Maßen

Nicht allein das Koffein im Kaffee lässt den Homocysteinwert ansteigen. Wissenschaftler der Universität Wagingen fanden heraus, dass neben dem Koffein noch andere Stoffe im Kaffee zu finden sind, die für einen Anstieg des Wertes verantwortlich sind. Der

© Xavier - Fotolia.com



Meditation
und Entspan-
nungsübungen
können Stress
vermeiden.

© Kichigin - Fotolia.com

gleiche Stoff wurde auch in schwarzem Tee gefunden. Aus diesem Grund ist es ratsam, nicht mehr als ein bis zwei Tassen Kaffee oder Tee pro Tag zu sich zu nehmen, um das Risiko eines erhöhten Homocysteinspiegels zu minimieren.

Das Phänomen „Cholesterin“

Bei vielen Schulmedizinern gilt nach wie vor der Cholesterinwert als Parameter für das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls. Dieses Wissen ist jedoch bereits überholt und wird in manchen Arztpraxen fälschlicherweise weiterhin angewandt. Einerseits weil sich viele Mediziner der Alternative den Homocysteinwert zu bestimmen, nicht bewusst sind und andererseits weil die Messung des Cholesterinwertes von den Krankenkassen übernommen wird. Die Kosten einer Homocystein-Bestimmung hingegen muss der Patient selbst tragen.

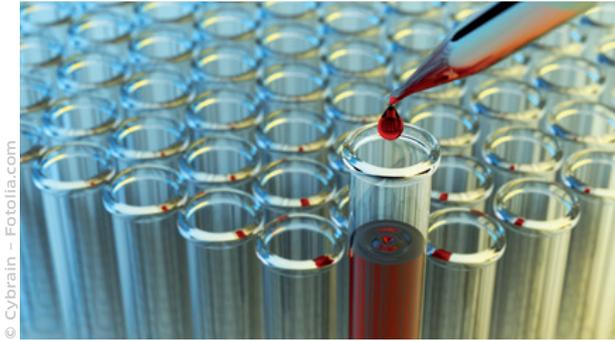
Was ist Cholesterin?

Die allgemeine Annahme, es gäbe zwei verschiedene Arten von Cholesterin und diese seien unterteilbar in „gut“ und „böse“ fußt hauptsächlich auf der Marketing-Strategie der Pharmaindustrie. Lässt sich mit den jährlichen Kosten für Cholesterinsenkende Medikamente doch jede Menge Geld verdienen.

Tatsächlich gibt es kein „böses“ Cholesterin, das sich an Gefäßwänden absetzt (nur ein Tausendstel Cholesterin ist in solchen Ablagerungen enthalten). Es gibt lediglich zwei verschiedene Transportrichtungen im Körper: Die eine geht zur Galle hin, die andere zu den Zellen. In beiden Fällen werden Lipoproteine als Träger verwendet. Das „HDL-Cholesterin“ wird zur Galle hin transportiert, wo 80 Prozent in Gallensäure umgewandelt werden. Die restlichen 20 Prozent werden „recycelt“ und dann als „LDL-Cholesterin“ zurück zu den Zellen gebracht. Hier übernimmt das Cholesterin wichtige Aufgaben: Es dient zur Stabilisierung der Zellmembran und ist an der Bildung von Sexualhormonen, Vitamin D3 und Cortisol beteiligt. Der Körper reguliert sich selbst und sorgt dafür, dass beispielsweise in Stresssituationen vermehrt Cholesterin zu den Zellen gebracht wird, um dort in Cortisol umgewandelt zu werden. Bei einem Cholesterin-Test wird nicht das Cholesterin selbst gemessen, sondern die verfügbaren Lipoproteine im Blut.

Bei einem Cholesterin-Test wird nicht das Cholesterin selbst gemessen, sondern die verfügbaren Lipoproteine im Blut.

Tatsächlich gibt es kein „böses“ Cholesterin, das sich an Gefäßwänden absetzt.



© Cybrain - Fotolia.com

Folgen einer Senkung des Cholesterins

Allgemein ist es nie ratsam in den natürlichen Regulationsmechanismus des Cholesteringehalts einzugreifen. Dieses Vorgehen kann immense Nebenwirkungen mit sich bringen. Aufgrund von Kaliummangel kann dies zu einer verminderten Leistung der Muskulatur führen, hieraus folgt im schlimmsten Fall der Herzstillstand. Zu wenig Cholesterin führt zu einer Unterversorgung der Zellen, diese werden instabil und beginnen im schlimmsten Fall unkontrolliert zu wachsen.

Krebs kann also ebenso eine Folge verminderten Cholesterins sein, wie Osteoporose und Schlafstörungen oder eine Dysfunktion der vitalen Funktionen bei Mann und Frau. Auch gibt es Untersuchungen zu den Zusammenhängen von Cholesterin und Gewaltbereitschaft, Cholesterin und Depression sowie Cholesterin und Gedächtnis. In allen Fällen wirkte sich ein normaler Cholesterinwert (im Durchschnitt circa 260 mg/dl, bei Belastung sogar bis zu 400 mg/dl) positiv auf das Ergebnis aus. Somit schienen Kinder und Jugendliche mit niedrigem Cholesterinwert eher aggressiv zu agieren.

Der Autor



Uwe Karstädt ist seit 1986 Heilpraktiker, Gesundheitscoach, Lehrer und Autor zahlreicher Bücher. Mittlerweile ist er einer der am häufigsten gelesenen und zitierten Heilpraktiker Deutschlands. In seinen Büchern

enttarnt er Mythen der Schulmedizin, zeigt den Selbstheilungsprozess des Menschen auf und ermuntert dazu, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Er praktiziert in München, wird nicht müde, die Bedeutung des Homocysteins zu betonen und schreibt als Experte für das Homocystein-Netzwerk.

Die Kosten einer Homocysteinbestimmung muss der Patient selbst tragen.

Zudem begünstigen Cholesterinsenkende Medikamente oftmals eine Depression oder verschlimmern diese. Auch die Gedächtnisleistung sinkt mit niedrigem Cholesteringehalt im Körper kontinuierlich ab.

Cholesterin versus Homocystein

Es zeigt sich, dass eine erfolgreiche Senkung des Homocysteinwertes viel wertvoller und hilfreicher ist, um dem Alterungsprozess und Krankheiten entgegenzuwirken. Der richtige Weg wäre also, das Hauptaugenmerk auf den Homocysteinwert zu lenken und zu erkennen, dass in der Senkung dieses Wertes die Prävention einer Vielzahl von Krankheiten liegt.

Wer auf eine gesunde Ernährung und Lebensweise achtet und Vitamin-B-Mangel gegebenenfalls mit Kombinationspräparaten ausgleicht, senkt das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Alzheimer, Augenerkrankungen und Osteoporose zu erkranken. Wichtig ist hierbei auch, den Homocysteinwert regelmäßig messen zu lassen – auch wenn die Krankenkassen die Kosten noch nicht übernehmen. ■

<http://www.homocystein-netzwerk.de/>