

## Vortragsreihe

"Die Zukunft der Medizin heisst Brücken schlagen zwischen Arzt und Patient, zwischen Prävention und Therapie, zwischen Neugier und Wissen. Wissen kann nur, wer Wissen sucht".

## Rahmen

<b>Vortragsdauer:</b>	1 Stunde
<b>Kosten:</b>	Auf Anfrage
<b>Zielpublikum:</b>	Vereine, Firmen
<b>Technik:</b>	PowerPoint Präsentation / Beamer (vorhanden)
<b>Referent:</b>	Dr. med. Jürg Eichhorn Praxis im Lindenhof, Bahnhofstrasse 23, 9100 Herisau

Jeder Vortrag wird individuell auf die Bedürfnisse des Publikums ausgerichtet.  
Weitere Themen auf Anfrage.

## Themen

Salutogenese - Die Gesundheit ist lernbar .....	3
TCM - Die medizinische Macht der Chinesen .....	3
Die „Hauptstrasse“ der Ernährung: Ein topgesunder Ernährungstag .....	3
Das „Leaky Gut Syndrom“: Der "undichte" Darm: Die neue Volkskrankheit? .....	4
Kohlenhydrate machen dick: Erbe aus der Steinzeit (Die Kohlenhydratfalle) .....	4
Hexen - Hexenverfolgung - Hexenmedizin .....	4
Sportmedizin - Bewegung im Alltag - Nordic Walking - Aquafit .....	5
Die Osterinsel .....	5
Altern und Ernährung - Healthy Aging .....	5
Der Mensch Muss Müssen Können .....	5
Anti - Aging - Wie halte ich mich gesund .....	6
Die F.X. Mayr Kur: Unser Darm – Wetterküche vieler Krankheiten .....	6
Rauchen .....	6
Neuraltherapie .....	7
Alles über Fette und Öle .....	7
Multiple Sklerose und chronische Entzündungen .....	7
Freie Radikale - Antioxidanzien - Phytamine .....	8
Adipositas - Gewichtsregulierung (je 1 Stunde) .....	8
Essvortrag .....	9
Was macht mich sauer? .....	9
ADHS - Aufmerksamkeitsstörung? .....	10
Hirnstoffwechsel (2.5 Std.) .....	11

## **Salutogenese - Die Gesundheit ist lernbar**

In jedem noch so kranken Menschen steckt eine gehörige Portion Gesundheit. Dem salutogenetisch denkenden Arzt ist es ein Anliegen, das Gesunderhaltende zu sehen, zu begreifen und zu mehren.

"Was fehlt Ihnen?" ist die ärztliche Standardfrage am Beginn eines Gesprächs. „Welches Anliegen führt sie zu mir?“ klingt freundlich und nicht „krankmachend“. Die entscheidende Frage aber soll heißen "Was tut Ihnen gut?".

Die Stressoren (z. Bsp. Arbeitsstress, Alkohol, Nikotin) sind allgegenwärtig. Die Salutogenese lehrt uns mit diesen Stressoren „in Harmonie“ zu leben und fragt nicht, „was macht mich krank“, sondern „was hält mich gesund“.

## **TCM - Die medizinische Macht der Chinesen**

Warum bin ich nach dem Mittagessen, nachmittags, immer müde?

Warum gibt es keinen darmgesunden Allergiker?

Was hat der Dickdarm mit meiner chronischen Nebenhöhlenentzündung zu tun?

Warum Grüntee trinkende Frauen öfters frieren als Schwarztee trinkende?

Einem eingefleischten „Schulmediziner“ sind solche Fragen besser nicht zu stellen.

Den Chinesen hingegen sind solche Zusammenhänge geläufig, mehr noch, sie sind „Alltag“.

## **Die „Hauptstrasse“ der Ernährung: Ein topgesunder Ernährungstag**

Die „Nebenstrassen“ sind uns nur allzu geläufig. Wo aber sind die Grenzen?

Morgenlust statt Morgenfrust. Ohne Frühstück kämpfen Sie sich von unten nach oben - gegen den Tag. Mit einem Frühstück voller Vitalität und Frische beginnen Sie den Tag oben und rutschen - komme, was da kommen mag - gemächlich nach unten.

Sanfte Landung am Ende des Tages und nicht Vollbremsung mit quietschenden Reifen. Das ist Lebensphilosophie!

Das volle, starke Leben wird aus dem Frühstück geboren (Chinesische Weisheit).

TAT-ORT: Frühstück.

Krankheit beginnt im Mund: Wie wichtig ist Kauen?

## **Das „Leaky Gut Syndrom“: Der "undichte" Darm: Die neue Volkskrankheit?**

Stinkende, klebrige Stühle bedeuten Belastung mit Schadstoffen und führen mit der Zeit zu entzündlichen Darmwandveränderungen und so schlussendlich zum Syndrom des "undichten Darmes": Toxinaufnahme durch die Darmwand. Mehrheitlich sind diese Toxine sauer, weswegen der Volksmund von Übersäuerung spricht. Millionen Menschen leiden und wissen nicht warum. Dabei ist die Therapie denkbar einfach. Einsicht in die Zusammenhänge „Giftresorption aus dem Darm“ und resultierende, körperliche Beschwerden. Die Rolle der Darmbakterien - Einfluss der Ernährung auf die Zusammensetzung der Darmflora.

## **Kohlenhydrate machen dick: Erbe aus der Steinzeit (Die Kohlenhydratfalle)**

Jahrzehntelang empfohlen Ernährungsexperten eine fettarme und kohlenhydratreiche Ernährung - vor allem bei Übergewicht. Doch neue wissenschaftliche Erkenntnisse stellen inzwischen diese Maxime auf den Kopf. Nicht das Fett ist zu verteufeln, sondern die Kohlenhydrate. Der Grund: Unsere Gene sind noch auf Steinzeitkost eingestellt. Modernes Leben bedeutet: Kohlenhydratfallen an jeder Strassenecke. Sie verstecken sich vor allem in stark verarbeiteten Lebensmitteln, in Fastfood wie Pommes, Backwaren und Hamburgern. Aber auch in Getränken. Denn unseren Durst stillen wir längst nicht mehr mit frischem Quellwasser, sondern mit Soft-Drinks und Bier, also reinen Kohlenhydratbomben. Gepaart mit mangelnder Bewegung führt dies zu Übergewicht und den damit verbundenen gesundheitlichen Risikofaktoren.

Aber Achtung: „low carb diet“ ist ungesund und nicht alltagstauglich. Gefragt ist ein vernünftiger Mittelweg, gefragt sind „gute“ Kohlenhydrate.

## **Hexen - Hexenverfolgung - Hexenmedizin**

Knäckebrötchen und Monsterfang, Besenborsten, werdet lang!  
Der Glaube an die Existenz von Hexen reicht weit in die Vergangenheit zurück. Frühzeitliche Hexen waren mit Dämonen gleichgesetzt. Dabei waren es ursprünglich die "weisen" Frauen, die "Grossmütter", die mit ihrem reichen Wissensschatz, mit ihrem grossen Wissen um die Heilkräfte der Kräuter im Einklang mit der Natur Krankheiten linderten und Heilungen vollbrachten. Die Hexenverfolgung rottete althergebrachtes Wissen aus und entrückte die "weisen" Frauen (und auch Männer!) ins Dämonische.

## **Sportmedizin - Bewegung im Alltag - Nordic Walking - Aquafit**

Unser Körper ist unser Zuhause. Wir müssen uns darin wohlfühlen. Jeder Schritt zählt. Wieviel Sport braucht der Mensch? Bewegung stärkt das Immunsystem. Aktiv sein, heisst aktive Krebs- und Infektionsvorbeugung. Ist Stretching "in" oder "out". Fit im Alltag. Workout mit Frischlufteffekt. Übergewicht und Sport: Für stark adipöse Menschen ist es extrem schwierig ist, durch körperliche Aktivität allein an Gewicht zu verlieren.

## **Die Osterinsel**

Rapa Nui - Grosse Insel. Aufstieg und Fall einer einzigartigen Kultur. Offenbar führte eine ökologische und ökonomische Katastrophe infolge Entwaldung und Überbevölkerung bereits vor der Entdeckung des Eilandes durch den Europäer Roggeveen am Ostersonntag 1722 zum Zusammenbruch. Beeindruckend sind die grossen Steinfiguren, die Moais. Gefertigt wurden fast alle Moais aus Tuffstein im Steinbruch des zauberhaften Vulkankraters Rano Raraku, wo auch heute noch viele halbfertige Figuren zu finden sind. Die in der letzten Phase der Osterinselnkultur einsetzende „Gigantomanie“ der Steinmetze brachte - allerdings unfertige - Statuen von bis zu 23 m hervor. Der Forschung stellte sich immer wieder die Frage: Wie war es möglich, diese tonnenschweren Kolosse kilometerweit über unebenes Gelände zu transportieren.

## **Altern und Ernährung - Healthy Aging**

Unsere Zivilisationskrankheiten sind KEINE genetischen Webfehler der Natur sondern BEDIENUNGSFEHLER. Positive Gedanken und Einstellungen über das Älterwerden verlängern die Lebenserwartung. Telomere begrenzen unser Leben. Ob gute oder schlechte Gene: Schützen Sie ihre Gene vor Schäden. Eine fehlerhafte Software bringt bald einmal das ganze System aus dem Lot. Hormonbalancierung, Workout mit Frischlufteffekt, TOP gesunde Ernährung mit wohldosierten "Genüssen", das ist "Healthy-Aging".

## **Der Mensch Muss Müssen Können**

Gesunder Darm - gesunder Mensch. Verstopfung ist kein Kavaliersdelikt. Ein Streifzug durch die „Stuhlgewohnheiten“ verschiedener Jahrhunderte. Die enorme Bedeutung quellender Nahrungsfasern für die Stuhlregulierung. Dieser Vortrag ist aus der Erfahrung heraus einer der beliebtesten Publikumsvorträge.

## Anti - Aging - Wie halte ich mich gesund

Alter ist nicht gleich alt! Unsterblichkeit bleibt wohl immer ein grosser Traum der Menschheit: Wenn's damit schon nicht klappt, wollen wir wenigstens bis ins hohe Alter gesund, fit und schön bleiben. Der Begriff "Anti-Aging" steht eigentlich für das Bemühen, Alterungsprozesse in ihrer Intensität zu mindern und in ihrem zeitlichen Verlauf zu verlangsamen. Dieser medizinische Forschungszweig hat nicht das Ziel, unser Leben um jeden Preis zu verlängern, sondern die zweite Lebenshälfte fit, gesund und auch attraktiv zu gestalten. Positive Gedanken und Einstellungen über das Älterwerden können die Lebenserwartung verlängern. Dies ist das Ergebnis einer kürzlich veröffentlichten amerikanischen Studie.

## Die F.X. Mayr Kur: Unser Darm – Wetterküche vieler Krankheiten

“Es sind die Gifte im Darm, die den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich machen”, sagte vor einem knappen Jahrhundert der österreichische Arzt Dr. F.X.Mayr. Er verglich den Verdauungskanal mit einem Wurzelwerk, das den Körper unaufhörlich mit Lebensenergie versorgt. Schon die uralte fernöstliche Medizin bezeichnete den Bereich unterhalb des Nabels als “Meer der Energie”.

Mayr beklagte schon zu seiner Zeit den Anstieg von Verdauungsstörungen aufgrund von viel zu energiereicher, denaturierter, ungesunder Kost und machte auch die Bewegungsarmut und den Alltagsstress für Stoffwechselentgleisungen und Zivilisationskrankheiten verantwortlich.

Er verordnete seine drei typischen Säulen zur grundlegenden Sanierung des Darms:

- **Schonung:** Erholung und Regeneration
- **Säuberung:** Entschlackung und Entsäuerung
- **Schulung:** Training und Übung

Der kranke Darm fördert Fehlhaltungen:

Zusammenhang Darm – Körperhaltung: „Diagnostik am Badestrand“.

## Rauchen

Was würden Sie sagen, wenn alle 3-4 Minuten ein vollbesetzter Jumbo abstürzen würde? Richtig! Jumbofliegen muss sofort verboten werden. Pro Sekunde sterben weltweit so viele Menschen an den Rauchfolgen, wie wenn alle 5 Minuten ein vollbesetzter Jumbo abstürzen würde! Stünde auf Zigarettenspackungen: „Schadet der Schönheit“ würden nach einer italienischen Umfrage 46 % der Befragten sofort mit dem Rauchen aufhören.

Nikotin, die guten und die schlechten Seiten. Dies und viel mehr zum Thema rund ums Rauchen.

## Neuraltherapie

Neuraltherapie ist nicht einfach eine „lokale Betäubung“ mit einem Lokalanästhetikum wie zum Beispiel dem Procain, sondern vielmehr eine Regulations - und Umstimmungstherapie, und damit besonders geeignet für eine grosse Zahl funktioneller Störungen. Schon 1906 beschrieben Ärzte erstmals Fernwirkungen, die nicht allein der pharmakologischen Wirkung des Lokalanästhetikums zugeordnet werden konnten. Der Neuraltherapeut versucht, mit gezielten Injektionen blockierte Heilungsvorgänge wieder in Gang zu bringen. Die Neuraltherapie beseitigt die periphere Störung – die Blockade. Das ordnende Prinzip in uns stellt die Ordnung wieder her.

## Alles über Fette und Öle

Fette in der Nahrung - Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren und ihre Bedeutung. Killerfette: Die Schädlichkeit der gehärteten Fette und der Transfette - „Gute und schlechte Fette“.

## Multiple Sklerose und chronische Entzündungen

Die MS Therapie nach dem 8-Säulenkonzept besitzt Gültigkeit allgemein für chronische entzündliche Erkrankungen (MS, Rheuma, Polymyalgie, Colitiden etc.). Der Entzündungsmechanismus ist stets derselbe. Den Angreifer in die Schranken weisen (stark arachidon- und sanft inolsäurearme reduzierte und antioxidantienreiche Ernährungsweise) ist die eine Seite. Die andere Seite heisst: Verteidigung stärken: Fischöl (von grösster Wichtigkeit, lachsfrei muss es sein. Lachs enthält Arachidonsäure), Vitamin E, Selen und \*Vitalstoffe in bestimmter Dosierung und Kombination\*. Die "antientzündliche" Ernährungsweise.

## Freie Radikale - Antioxidanzien - Phytamine

Freie Radikale und Antioxidanzien - Die Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe im Gemüse. Gemüse - Basis für eine sinnvolle Ernährung! Pflanzen – mehr als Nahrung, seit jeher auch Medizin . Phytamine – biologisch aktive Pflanzenstoffe. Phytamine können chronischen Krankheiten vorbeugen. Phytamine – Gesundheitsschutz (nicht nur) für Pflanzen.

Einige epidemiologische, vor allem aber experimentelle Studien zeigen, dass viele Phytamine durch ihre antioxidative Wirkung vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs schützen können. Die mediterrane Kost mit ihrem hohen Anteil an Obst, Gemüse und ungesättigten Fettsäuren konnte verschiedene Risikofaktoren bei Herz-Kreislauf-Patienten verbessern. Allein durch diese Ernährung wurde beispielsweise erhöhtes Cholesterin besser gesenkt als mit sonst angewendeten Therapien. In experimentellen Studien wirkten einige Phytamine antikanzerogen, antimutagen und tumorhemmend. Allerdings ist die Kenntnis über die genaue Wirkweise dieser Stoffe bis heute oft rudimentär. Ihr vorbeugendes und therapeutisches Potential ist nicht klar bestimmt bzw. für die genannten Krankheiten nicht umfassend erforscht. Das wird sich durch weitere Forschungen in den nächsten Jahren möglicherweise ändern. Bisher geht man daher meist davon aus, dass eine allgemein an Obst und Gemüse reiche Nahrung für die Vorbeugung vor Krankheiten empfehlenswerter ist als die Zufuhr einzelner Phytamine.

## Adipositas - Gewichtsregulierung (je 1 Stunde)

1. Häufigkeit, Bedeutung, Binge Eater etc. Die Steuerung von Hunger und Sättigung (Insulin, Leptine, Ghreline).
2. Hormone (Neurotransmitter, Wachstumshormon, Bedeutung des Schlafes).
3. Kohlenhydrate (Die Kohlenhydratfalle - Glykämieindex, Glykämische Last - Metabolisches Syndrom - Insulinresistenz - Zusammenhang schnell resorbierbare Kohlenhydrate und Übergewicht)
4. Die Schlankkeitsmacher (Flohsamen, Guar, Garcinia, etc)
5. Therapeutische Konzepte (Die "Hauptstasse der Ernährung", Bewegung: Was, wie, wie oft). Motivation XLS Software.

## Essvortrag

4 Kurzvorträge eingebettet in ein TOP gesundes 4 Gang Menu:

### Vortrag 1. Teil:

Die Hauptstrasse der Ernährung: Ein "topgesunder" Ernährungstag  
Vorspeise: Die Gaumenkitzler

### Vortrag 2. Teil:

Freie Radikale und Antioxidantien: Das Bunte am Gemüse - ein starker Eckpfeiler unserer Gesundheit.  
Suppe: Vitalität löffelweise. Suppen öffnen den Magen, aktivieren Stoffwechselfvorgänge und bringen die Verdauungssäfte zum Fließen.

### Vortrag 3. Teil:

"Der Mensch Muss Müssen Können", sonst schlägt die Darmschleimhaut leck. Das Syndrom des undichten Darms. Chronische Verstopfung:  
Kein "Kavaliersdelikt" sondern eine ernstzunehmende Störung.  
Hauptgang: Jungbrunnen aus der Küche.

### Vortrag 4. Teil:

Die Kohlenhydratfalle. Zauberformel zum Schmelzen von Pfunden: Insulinresistenz und Glykämie-Index.  
Nachtsch: "Wenig Süßes stärkt die Mitte", sagt der Chinese.

Open-End an der Bar: Vom Bargeflüster bis zum Gelehrtenstreit.

## Was macht mich sauer?

Sind in meinem Körper Säuren und Basen im Gleichgewicht?

Woher kommen die Säuren und welche Schäden richten sie tatsächlich an?

Wie erkenne ich die Übersäuerung an mir selbst?

Sind saure Nahrungsmittel wirklich die Bösen und Basenspenden die Guten?

Antworten auf diese und andere Fragen und ob Äpfel oder Zitronen saurer sind erfahren Sie in einem lebendigen Vortrag, der auch aus Einschläfern wieder muntere Zuhörer macht.

## ADHS - Aufmerksamkeitsstörung?

Zielpublikum sind Ärzte, Apotheker, Drogisten, Ernährungsberater und Naturheilpraktiker/Innen.

Theoretischer Teil mit Definitionen und Einführung in die Neurotransmitterstörungen: 1 Stunde. Praktischer Teil mit Therapie- und Behandlungsansätze: 1 ½ Stunden

Bei AD(H)S handelt es sich nach dem aktuellen medizinischen Forschungsstand um eine nachweisbare Funktionsstörung im Gehirn. Ein mangelndes Gleichgewicht an Botenstoffen im Frontalhirn führt zu einer permanenten Reizüberflutung, die sich in den Verhaltensauffälligkeiten niederschlägt. Die genetischen Störungen allein können AD(H)S auch nicht näherungsweise erklären! Interaktion mit sozialen Umständen! Erst in Verbindung mit widrigen sozialen Umständen in der Familie werden etwa 40% der Impulsivität und etwa 30% der Hyperaktivität bei den Jugendlichen durch die genetische Störung erklärt. Offensichtlich wird durch die genetische Ausstattung besonders des Dopamin-Transportergens (DAT1) eine Vulnerabilität definiert, die erst im Zusammenspiel mit ungünstigen sozialen Umständen zur Störung wird.

1	Definition	1	Ritalin
2	Differentialdiagnose	2	Aminosäuren – Balancierung der Neurotransmitter
3	AD(H)S als Genotyp: „Hunter“	3	Fischöl
4	Alters- und Schichtverteilung	4	Mikronährstoffe: Zink, Magnesium, Eisen
5	AD(H)S in verschiedenen Altersstufen	5	Aminosäure L-Theanin
6	Ursachen – genetisch – nicht genetisch	6	EPD - Oligoantigene Diät
7	Neurotransmitter		
8	Co-Faktoren der Dopaminsynthese		
9	Therapie		

## Hirnstoffwechsel (2.5 Std.)

Essen gegen das Vergessen  
Bewegung für die Regung  
Ein Nickerchen in Ehren

- » Die Hardware - Frontalhirn
- » Was braucht unser Hirn?
- » Musik für einen höheren IQ
- » Einmal gelernt, Wissen für immer?
- » Denken
- » Die Grenzen unseres Arbeitsspeichers
- » Chunks, die Informationsblöcke
- » Brain Food
- » Neurotransmitterstörungen
- » Lecithin
- » Schlaf
- » Sich Regen bringt Segen
- » Notfalldrink – Wenn nichts mehr geht