

Liebe Leserin,  
lieber Leser,  
verehrtes Mitglied,



## Eine Listerieninfektion kann tödlich verlaufen!

An und für sich sind Bakterien in unserem Darm lebensnotwendig, denn sie bilden die Basis unseres Abwehrsystems. Dabei handelt es sich um eine Ansammlung von 400 bis 500 verschiedenen Stämmen, die zusammen unser Mikrobiom im Darm bilden. Interessanterweise weiß jeder Organismus genau, welche Bakterien zu diesem Mikrobiom gehören und welche nicht. Den Menschen krankmachende Salmonellen beispielsweise gehören genauso wenig dazu wie die Listerien. Interessanterweise kann man nicht aus der wissenschaftlichen Einteilung der Bakterien ableiten, ob ein Bakterium uns gut gesonnen ist oder nicht. Das macht die Sache äußerst schwierig. Daher gibt es verschiedene Färbemethoden, um die Keime voneinander zu differenzieren. Aber auch in der Gattung der Listerien gibt es weitere Arten, die nach ihrem Entdecker dem britischen Chirurgen **Joseph Lister** (1827-1912) benannt sind. Er machte sich einen Namen als „Vater der antiseptischen Chirurgie“, also einer keimtötenden Maßnahme zur Verminderung der Keimzahl von infektiösen Keimen an lebenden Geweben zur Verhinderung einer Infektion durch einen operativen Eingriff.

Listerien sind  $0,4 \times 1 - 1,5 \mu\text{m}$  ( $1 \mu\text{m}$  ist  $1/1000 \text{ mm}$ ) große stäbchenförmige Bakterien mit Geißeln, die sich durch Schwimmen aktiv fortbewegen können. Sie kommen in der Natur allgegenwärtig vor und ernähren sich von totem organischen Material. Man findet sie auf Pflanzen (abgestorbene Gräser) und im Kopfpolsterstaub, aber auch im Magen-Darm-Trakt von Menschen und Tieren. Schätzungsweise ein bis zehn Prozent der Menschen tragen Listerien im Darm und scheiden sie mit dem Stuhl aus. Listerien sind die Verursacher der meldepflichtigen **Infektionskrankheit Listeriose**, doch nicht alle Arten machen eine Infektion. Die Infektion mit der Art *Listeria monocytogenes* ist aber für den Menschen krankmachend. Wir können uns auf verschiedene Art und Weise damit infizieren. Beispielsweise durch verunreinigtes (kontaminiertes) Fleisch von Rind und Schaf und dem Verzehr von nicht sachgerecht hergestellten Lebensmitteln vor allem Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten. Listerien sind vor allem in nicht erhitzten tierischen Lebensmitteln wie Rohmilch oder Rohmilchkäse enthalten. Obgleich Pflanzen weniger betroffen



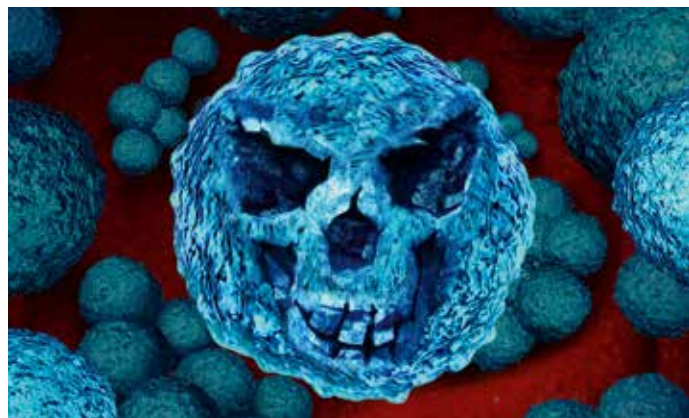
*Besonders rohe Fleischwaren sind – bei nicht sachgerechter Herstellung – gefährdet, mit Listerien verunreinigt zu sein.*

meist harmlos oder wird kaum bemerkt. Werden jedoch sehr viele Erreger aufgenommen, kommt es zu heftigen Durchfällen und Fieber. Kleinkinder als auch immungeschwächte Menschen (frisch Operierte, Krebspatienten, Diabetiker, AIDS-Erkrankte oder Organtransplantierte) können schwer erkranken und mitunter daran versterben. Der Ausbruch der Erkrankung kann bis zu acht Wochen nach Aufnahme der Bakterien erst erfolgen. Das macht es sehr schwer, die Infektionsquelle zu bestimmen. Listerien können eine Sepsis (Blutvergiftung) oder Meningitiden (Hirnhautentzündungen) auslösen, die zwar mit Antibiotika (Ampicillin oder Amoxicillin oft in Kombination mit Gentamicin) behandelt werden können. Dennoch führen Infektionen mit Listerien in 30 Prozent der Fälle zum Tode. Sehr gefährlich ist eine Listeriose in der Schwangerschaft, denn sie kann fatale Folgen für das ungeborene Kind haben und zu schwersten Schädigungen oder gar zum Absterben der Leibesfrucht führen. Die Schwangere hingegen bemerkt die Erkrankung oft nicht einmal.

Anfang Oktober wurde ein großer Wursthersteller aus Twistetal-Berndorf (Hessen) wegen verunreinigter Wurst geschlossen, nachdem die Staatsanwaltschaft Kassel die nötigen Schritte eingeleitet hatte. Offensichtlich sind von den 37 betroffenen Menschen, welche von der Wurst gegessen hatten, 25 bereits verstorben. Fachleute jedoch postulieren ganz klar: Die Dunkelziffer ist weit höher! Gerade jetzt ist die Bundesministerin für Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Julia Klöckner (CDU), gefordert, Klarheit in diesen Fall zu bringen. Laut Berufsverband fehlen 1.500 Kontrolleure bundesweit. Wenn es um unser aller Gesundheit geht, sollten die entsprechenden Kontrollen durchgeführt werden. Hier appelliere ich im Namen aller Menschen, die in Deutschland leben, das nötige Geld zur Verfügung zu stellen. Eine Bestrafung für eine abgelaufene Parkuhr auszustellen, ist im Gegensatz dazu marginal. Daher sollte das nötige Personal durch Fachleute sinnvoll umverteilt werden. Anfang November 2019 mussten z.B. Norma und Rewe bestimmte Frikadellenbällchen wegen eines Listerienverdachts zurückrufen. Ein Ende der Listerieninfektionen ist offensichtlich nicht abzusehen.

Herzliche Grüße

Ihr



*Listerien: Die unbekannte Gefahr, die von diesem Erreger ausgeht, kann tödlich sein.*

# Faszien

## Hype oder Evidence – das ist hier die Frage



*Faszien-Rollen im Einsatz: Das Gewebe wird wieder besser durchblutet, und Stauungen der Lymphe können abfließen.*

Schon wieder oder immer noch. Die Faszien sind in aller Munde.

Praktische Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass sich bei Muskel- und Gelenksproblemen der richtige Einsatz des Faszien-Trainings als wirksam bestätigt hat. Die Betonung liegt auf richtig. Gefragt ist in erster Linie Geduld.

Das ist vermutlich auch der Grund, warum sich oftmals Faszien-Kritiker und Zweifler bestätigt fühlen.

Wer soll schon Geduld aufbringen, wenn es mit Spritze oder Medikament wesentlich schneller geht. Eventuell auftretende Nebenwirkungen werden von vorne herein ausgeblendet. Bei der richtigen Pflege der Faszien ist Selbstverantwortung gefordert – und das ist anstrengend.

Das Faszien-Gewebe kann durch Verletzungen, Überanstrengung oder Passivität und chirurgische Eingriffe beeinträchtigt werden. Es kann sich nach Möglichkeit aber selbst reparieren bzw. auf Grund der „Formbarkeit“ jedoch auch wieder in den alten Zustand zurückversetzt und in einen optimierten Zustand gebracht werden. Es passt sich unseren spezifischen Bewegungs- und Atemmustern an und

wird von unseren geistigen Neigungen und den Bewegungen, die diese fördern oder hemmen, mitgestaltet.

Wie so oft ist es unerlässlich, sich die Möglichkeiten von einem Fachmann aufzeigen zu lassen, um letztendlich die erwünschte Wirkung zu erzielen.

Wer sich aber um sich und um seinen Körper kümmert und ihn pflegt, wird belohnt.

In diesem Bericht sollen praktische Möglichkeiten zur Pflege der Faszien aufgezeigt werden, die bei richtiger und regelmäßiger Anwendung ihre Wirksamkeit entfalten werden.

### Schröpfen

Der Einstieg und gleichzeitig eine der einfachsten Methoden, sich mit der Reparatur des Bindegewebes zu beschäftigen, ist auch die älteste. Seit gut 5000 Jahren hat sich das Schröpfen über hunderte Generationen in der Volksmedizin bewährt und hat immer seine letztendlich wohltuende Wirkung entfacht.

Leider ist diese Methode etwas in Vergessenheit geraten. Aber schon Hippokrates lehrte uns:

„Wer die Erfahrungen der Älteren verwirft und vernachlässigt und glaubt, nur in der neuesten Behandlung den rechten Weg gefunden zu haben, der täuscht sich selbst und die anderen.“

Die Schröpfköpfe werden auf die leicht geölte Haut aufgesetzt. Durch Zusammenpressen saugen sie sich an, wobei durch den dabei entstehenden Unterdruck leichte, oberflächliche Hämatome entstehen, ähnlich wie beim „Knutschfleck“.

Dies erzeugt einen starken Reiz, der die örtlichen und allgemeinen Selbstheilungskräfte aktiviert.

Durch den gleichzeitig entzündungshemmenden Effekt wird die Heilung gefördert.

Wir bewerten diese Reaktion als durchaus erwünscht und unbedenklich. Lediglich Menschen, die blutverdünnende Medikamente nehmen, sollten sich vorsichtig an das Schröpfen herantasten. Auf jeden Fall sollte vorab fachliche Beratung eingeholt werden.



*Schröpfköpfe in verschiedenen Größen und Ausführungen*

„Die Natur heilt von innen her mit Hilfe eines äußeren Heilmittels“ Thomas von Aquin.

Anwendung:

Die Behandlungsdauer sollte in der Anfangsphase 3 bis 5 Minuten nicht überschreiten. Das subjektive Empfinden gibt recht gute Signale, wann der Schröpfkopf entfernt werden soll.



Platzierung der Schröpfköpfe im Schulterbereich



Ergebnis des Schröpfens nach mehrminütiger Anwendung

Im Abstand von 2 bis 3 Tagen kann das Schröpfen wiederholt werden. Die Ruhezeit ist einzuhalten, damit sich das Gewebe regenerieren kann.

Diese Zeitspanne kann im Laufe der Anwendungen individuell erhöht werden.

### **Pneumatische Pulsationsmassage**

Stefan Deny (1922-1998), Mediziner und Erfinder, erfand und entwickelte in jahrzehntelanger Forschungsarbeit ein modernes, einfach zu handhabendes Gerät zur pneumatischen Pulsationsmassage und meldete es zum Patent an.

Ziel von Stefan Deny war es, die tieferen Schichten des Gewebes zu erreichen: Mit einem Gerät, das am Körper eine pulsierende Massagebewegung erzeugt, die das Gewebe vertikal von innen nach außen dehnt.

Dadurch wird das Lymphsystem angeregt, die Blutzirkulation wird beschleunigt und damit der gesamte Stoffwechsel der Zellen in den Gewebestrukturen verbessert.

### **Faszien-Training Ausrollen**

Endlich ist es möglich, mit der Roll-yourself-Methode überall und jederzeit die



Faszien-Rollen und Bälle in verschiedenen Ausführungen



Gerät zur pneumatischen Pulsationsmassage

Faszien selbst zu behandeln. Durch das Rollen auf der Faszien-Rolle oder dem Ball lösen sich fasziale Adhäsionen und Verdickungen, die Gewebstrukturen werden durchfeuchtet, der Körper wird beweglicher und das Körpergefühl verbessert sich. Viele Sportler schwören mittlerweile darauf, nicht nur nach dem Training oder einem Wettkampf, sondern auch in der Aufwärmphase mindestens zehn Minuten mit der Faszien-Rolle zu arbeiten.

Unser Alltag findet meist in sitzender bzw. ruhender Position statt. Durch die Unbeweglichkeit trocknet das muskuläre Bindegewebe, die sog. Faszien, aus. Eben

durch diesen Bewegungsmangel werden die Faszien unelastisch und verkleben.

Da dieses Bindegewebe unsere inneren Organe, die Muskulatur, Sehnen und Knochen verbindet, kann es bei Verklebungen desselben zu Einschränkungen der Beweglichkeit sowie in der Folge zu Gelenks- und Rückenschmerzen kommen.

Durch Roll- und Kreisbewegungen auf speziell abgestimmten Trainingsgeräten können diese Verklebungen gelöst werden.

Die Faszien werden dabei wie ein Schwamm ausgedrückt und transportieren Stoffwechselprodukte und Lymphe ab.

Das dabei aktivierte Gewebe wird bei angeregter, verstärkter Durchblutung wieder gleitfähig und geschmeidig.

Die Regeneration der muskelumhüllenden Faszien beschleunigt sich deutlich. Langsam ausgeführte Rollbewegungen oder punktueller, anhaltender Druck wirken entspannend und lösend.

Durch diesen Druck wird über die Mechanorezeptoren eine Signalkaskade zum ve-

getativen Nervensystem und in Richtung Muskel ausgelöst. So kommt es zu einer Detonisierung des Faszien- und Muskeltonus.

## Eigene Erfahrungen

### Fit bis zur Ferse

Unter meiner rechten Fußsohle befindet sich ein kleiner Ball, über den ich mit leichtem „Wohlwehschmerz“ rolle und drücke. Durch den Druck stellen sich meine Zehen nach oben. In der Anfangsphase eine durchaus unangenehme Übung. Mit der Zeit aber spüre ich, dass diese Roll- und Fließbewegung wunderbar gut tut.

Als ich mich mit dem rechten Fuß wieder auf den Boden stelle, bin ich überrascht, dass sich die Wirkung nicht nur auf den Fuß beschränkt. Das gesamte rechte Bein fühlt sich leichter und gleichzeitig straffer an. Zudem habe ich den Eindruck, dass sich das rechte Bein länger anfühlt.

Erstaunlicherweise wirkt das linke Bein jetzt verkümmert, die Muskulatur weich und teigig. Der Grund für die Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels bei Massagen mit Bällen oder Faszienrollen liegt in der Tatsache, dass bei Stimulation des Gewebes der Botenstoff Stickstoffmonoxid ausgeschüttet wird, der die Gefäße erweitert und somit einen ungehinderten Fluss von Gewebsflüssigkeit und Blut gewährleistet.

„Nicht was wir erleben sondern wie wir empfinden, macht unser Schicksal aus“

Als das reichhaltigste dem Menschen zur Verfügung stehende Sinnesorgan benötigt das Bindegewebe variantenreiche Impulse zur Regeneration wie Schröpfen oder Druck durch Ball oder Rolle.

Diese Reize sollten mit voller Aufmerksamkeit wahrgenommen werden, was allerdings viel Geduld und Durchhaltevermögen erfordert. Nur dann ergibt sich ein Lerneffekt, der sich im Gehirn verankert.

Individuelle und konstitutionelle Besonderheiten sollten in der Reizgestaltung und -dauer Berücksichtigung finden.

Trotz oder gerade wegen immer wiederkehrendem Zweifel an der Sinnhaftigkeit bzw. einem Erfolg, der oftmals lange auf sich warten lässt – „schon wieder“ oder „immer noch“ ausrollen und schröpfen -, heißt es weitermachen. Die Pflege der Faszien sollte als dauerhaftes „Training“ in den Lebensrhythmus integriert werden. Jeder, der durchhält, wird den Erfolg im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Körper verspüren.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:

Europäischer Naturheilverband e. V.

Christophallee 21

D-75177 Pforzheim

Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung

Bildnachweise: Shutterstock, G. Müller

**Gabriele Müller**

Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin, ärztlich geprüfte Naturheilberaterin im ENB.



Ausbildung an der staatlich anerkannten Sport- und Gymnastikschule in Waldenburg.



*Das gesamte ENB-Team wünscht Ihnen und Ihren Familien eine wundervolle Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest.*

*Zum Jahreswechsel einen fröhlichen Übergang in ein gesundes, glückliches und zufriedenes Jahr 2020!*