

10 chronische Krankheiten ganzheitlich verstehen

Ein praxisorientierter Wegweiser durch 10 chronische Erkrankungen
– mit schuldmedizinischer und ganzheitlicher Perspektive

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

WAS SIE HIER FINDEN:

Dieses Workbook beleuchtet 10 chronische Erkrankungen aus zwei Blickwinkeln:

- **Schulmedizinische Perspektive:**
Was die konventionelle Medizin sagt und macht
- **Ganzheitliche Perspektive:**
Was Ursachenmedizin, Naturheilkunde und Funktionsmedizin hinzufügen

WIE SIE DIESES WORKBOOK NUTZEN:

Für Betroffene:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Erkrankung
- Entdecken Sie Handlungsoptionen, die über Symptombehandlung hinausgehen
- Nutzen Sie die Checklisten für Arztgespräche
- Dokumentieren Sie Ihre eigenen Beobachtungen

Für Angehörige:

- Verstehen Sie die Zusammenhänge
- Unterstützen Sie Ihre Liebsten mit fundierten Informationen
- Erkennen Sie, wo Sie selbst präventiv handeln können

Für Gesundheitsinteressierte:

- Lernen Sie die Gemeinsamkeiten chronischer Erkrankungen kennen
- Entwickeln Sie ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Nutzen Sie die Sofort-Maßnahmen präventiv

WICHTIGER HINWEIS:

Dieses Workbook ersetzt **keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung**. Es dient der Information und Orientierung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte qualifizierte Therapeuten. Setzen Sie niemals verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

Die hier dargestellten Inhalte basieren auf Expertenmeinungen aus dem MOMEDICA Summit. Sie spiegeln teilweise kontroverse Sichtweisen wider, die nicht dem medizinischen Mainstream entsprechen. Nutzen Sie diese Informationen als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Betreuung.

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

IHR WEG DURCH DIESES WORKBOOK:

Die 10 Erkrankungen folgen der Summit-Struktur über 9 Tage + Bonus:

- Tag 1 – Demenz
- Tag 2 – Hautkrebs
- Tag 3 – Allergien
- Tag 4 – Bluthochdruck
- Tag 5 – Brustkrebs
- Tag 6 – Fettleibigkeit
- Tag 7 – COPD
- Tag 8 – Depressionen
- Tag 9 – Angststörung
- Tag 10 – Diabetes Typ 2

Jede Erkrankung folgt dem gleichen 6-Punkte-Schema:

1. Überblick – Was passiert im Körper?
2. Zwei Perspektiven – Schulmedizin vs. Ganzheitsmedizin
3. Top-Erkenntnisse – Das Wichtigste auf einen Blick
4. Sofort-Maßnahmen – Was Sie selbst tun können
5. Diagnose-Checkliste – Was sollte untersucht werden?
6. Notizen – Raum für Ihre eigenen Gedanken

Im Anhang finden Sie praktische Vorlagen für Symptom-Tagebuch, Arztgespräche und Therapeutensuche.

Viel Erfolg auf Ihrem Gesundheitsweg!

Ihr MOMEDICA-Team



Allergien

KRANKHEIT IM ÜBERBLICK

Was passiert im Körper?

Allergien sind pathologische Überreaktionen des Immunsystems auf harmlose Umweltstoffe (Pollen, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Tierhaare). 30 bis 40% der Bevölkerung sind

betroffen. Die Tendenz ist stark steigend. Das Immunsystem ist überfordert und richtet sich gegen falsche »Feinde«.

ZWEI PERSPEKTIVEN IM VERGLEICH

ASPEKT	SCHULMEDIZIN	GANZHEITLICHE MEDIZIN
URSACHE	Allergene (Pollen, Milben, Tierhaare, Nahrungsmittel)	Überfordertes, übererregtes Immunsystem durch Umweltgifte, Leaky Gut, Stress
DIAGNOSTIK	Prick-Test (mäßig zuverlässig)	Mikrobiom-Analyse, Leaky Gut (Zonulin), genetische Entgiftungsfähigkeit
THERAPIE	Antihistaminika, Cortison, Desensibilisierung (über Jahre)	Darmsanierung, Entgiftung, Omega-3, Vitamin C/D, Stressreduktion
STÄRKEN	Symptomlinderung schnell	Ursachenbehandlung: 70–80% Besserung möglich
GRENZEN	Nur Symptome, Allergie »wandert« oft, nach 4–5 Jahren neue Allergien	Erfordert Geduld (6–12 Monate) und Compliance

TOP-ERKENNTNISSE

- Die Hygiene-Paradoxie:**
 Eine Studie nach der Wiedervereinigung zeigte, dass Kinder aus dem »verdrehten« Bitterfeld deutlich weniger Allergien hatten als Kinder aus sauberem Münchner Süden.
- Umweltgifte = Elefant im Raum:**
 350.000 neue chemische Verbindungen seit industrieller Revolution. Immunsystem kennt sie nicht → völlig überfordert. Wir werden zur »wandelnden Mülltonne«
- Leaky Gut = Hauptursache:**
 Durchlässige Darmschleimhaut lässt unverdaute Makromoleküle ins Blut → Immunsystem reagiert über. Trigger: Gluten, Casein, Zucker, Antibiotika
- Kaiserschnitt + fehlende Stillzeit:**
 Kaiserschnitt rate Österreich 37% (nur 5% medizinisch nötig). Kinder kommen nicht mit Scheidenmikrobiom in Kontakt → massiv erhöhtes Allergie-/Asthma-Risiko
- Neurodermitis ist Entgiftungskrankheit:**
 6 geheilte Fälle durch konsequente Entgiftung. Unterhautfettgewebe speichert Gifte, die über die Haut raus wollen. Cortison-Salben = Betondeckel auf überlaufendem Gully



Allergien

SOFORT-MASSNAHMEN

Ernährung umstellen (nicht verhandelbar!)

- **Gluten raus:**
Aktiviert Toll-like-Rezeptoren, löst Immunreaktion aus
- **Kuhmilch raus:**
Casein klebt wie Gluten
- **Zucker raus:**
Füttert Pathogene
- **Soja-Protein raus:**
Saponine lösen Darmschleimhaut auf
- **Mediterrane Kost:**
Unverarbeitete Lebensmittel
- **Keine Plastikflaschen**
(besonders nicht warm!)

Darm sanieren (Priorität Nr. 1!)

- **Mikrobiom-Analyse**
- **Probiotika hochdosiert**
(Fallbeispiel Neurodermitis-Kind: 8x täglich!)
- **IgA-Spiegel messen**
(Schleimhautimmunität)
- **Darmschleimhaut aufbauen:**
Vitamin A, Glutamin, Zink

Top-Nährstoffe & natürliche Antihistaminika

- **Vitamin C hochdosiert:**
10 g/Tag verteilt als Ascorbat – Quick Win!
- **Zink:**
Stärkstes natürliches Antihistaminikum
- **Vitamin D:**
Je höher der Spiegel, desto weniger Histamin
- **Vitamin B6:**
Für DAO-Enzym (baut Histamin ab)
- **Berberin:**
Löst Biofilm, antiparasitär
- **Schwarzkümmelöl:**
Traditionell bei Allergien bewährt
- **Pilze**
(Champignons, Cordyceps): Eine Pilzsuppe = +40% natürliche Killerzellen!



Allergien

Lifestyle & Akut-Hilfe

- **Kneipp-Anwendungen:**
Morgens kaltes Wasser durch die Nase ziehen – härtet Schleimhäute ab
- **Akupressur an Nasenpunkten**
- **EFT-Klopftechnik täglich**
(Emotional Freedom Technique)
- **Keine Softdrinks**
(pH 3 – bräuchte 33 Liter Wasser zur Neutralisierung!)
- **Ohrakupunktur**
(öffnet sofort)
- **Neuraltherapie**
am Ganglion sphenopalatinum (hocheffektiv, preiswert)

DIAGNOSE-CHECKLISTE

Was sollte gemessen werden:

- **Mikrobiom-Analyse**
(Diversität, Leaky Gut/Zonulin, Fäulnis-/Säurebildner)
- **Vitamin C (Plasma), Vitamin D, Zink, Selen**
- **Omega-3-Index**
- **Entzündungsmarker**
- **Genetische Entgiftungsfähigkeit**
(Poor Metabolizer vs. Fast Metabolizer)
- **Säure-Basen-Haushalt**
(Tages-Nacht-Profil)
- **Parodontitis-Status**
(oral-systemischer Link)

Entgiftung (nur unter Aufsicht!):

- **Chelattherapie**
(Schwermetalle)
- **Apherese**
(Unterhautfettgewebe)
- **Leber/Nieren unterstützen**

Allergien

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1. _____
2. _____
3. _____

Allergien

[illegible]

- Toll-like-Rezeptoren sind spezielle Wächter-Proteine des angeborenen Immunsystems. Sie sitzen auf der Oberfläche oder im Inneren von Immunzellen (z.B. Makrophagen, dendritische Zellen) und fungieren als Frühwarnsystem des Körpers.