Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 12. März 2023

Die Therapie der chronischen Entzündung nach dem 8-Säulen-Konzept (nach Dr. Eichhorn)

Dieses Konzept gilt nicht nur für MS sondern gleichermassen für jede Art von chronischen Entzündungen (Rheuma, Colitis, Lichen etc.)

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Chronische Entzündung: Die Therapie nach dem 8-Säulen-Konzept nach Dr. Eichhorn

Mehr Info unter Fachinformation Chronische Entzündung[1]

Das 8-Säulen-Konzept

1. Die Arachidonsäurearme und gemüsereiche Ernährung als Grundvoraussetzung
2. Die Nahrungsergänzung mit Fischöl und Nachtkerzenöl
3. Die Vernichtung *Freier Radikale* und Hemmung der Entzündung mit natürlichen Vitamin E Gemischen
4. Die Vernichtung *Freier Radikale* mit Selen (Na-Selenit)
5. Die Vernichtung *Freier Radikale* mit einer antioxidantienreichen Ernährung
6. Die Nahrungsergänzung mit Zink, Vitamin A und anderen gemäss Labor (BioCheck)
7. Die Immunstärkung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien
8. Die Psychohygiene, weil psychischer Stress das Immunsystem schwächt (insbesondere bei MS sehr wichtig!)

[1] https://www.ever.ch/medizinwissen/chronische-entzuendungen/

Omega-6 und Omega-3 Fettsäuren beeinflussen die Entzündung

Einfach ausgedrückt:

- Die Omega-6 Fettsäure Arachidonsäure fördert die Entzündung
- Die Omega-6 Fettsäure Gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl) hemmt die Entzündung
- Die Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA in Fischölen bremsen die Entzündung und lösen sie auf

Noch vor wenigen Jahren fanden diese Begriffe in medizinischen Büchern und Zeitungen kaum Erwähnung, geschweige denn wurde ihre enorme Bedeutung für die Entzündung erkannt. Tierischen Fetten und Fleisch im Allgemeinen haftete aber schon vor 20 Jahren der Ruf an, entzündungsfördernd zu wirken. Heute wissen wir warum: Tierische Produkte enthalten *Arachidonsäure*, den *Brennstoff* für jede Entzündung.
Je mehr Fett das tierische Produkt enthält, je mehr wir davon essen (Fleisch, Kuhmilch, Milchprodukte von der Kuh), desto höher ist der Anteil an der Arachidonsäure.

Mit der Abwertung der tierischen Fette wurden die hochwertigen pflanzlichen Fette und Öle zur Anti-Entzündungs-Nahrung schlechthin hochstilisiert, z.B. Leinöl (alpha-Linolensäue). Wie wir heute wissen bedarf diese mittlerweile tief verwurzelte Volksmeinung einer Korrektur. Die alpha-Linolensäue ist (theoretisch) Ausgangssubstanz für die Omega-3 Reihe und die Endsubstanzen sind EPA und DHA, reichhaltig vertreten im Fischöl.

Die alpha-Linolensäue, reichhaltig vertreten im Leinöl, erhöht EPA nur unwesentlich und das wichtige hirngängige DHA überhaupt nicht. Mehr noch, die alpha-Linolensäue hemmt die Bildung der stark entzündungshemmenden gamma-Linolensäure (Nachtkerzenöl) deutlich.

Pflanzliche Fette und Öle sind linolsäurereich. Distelöl besteht zu 74% aus Linolsäure, Olivenöl nur zu 8%. Aus der in unseren Zellen eingelagerten Linolsäure stellt der Körper bei Bedarf, eben bei Entzündung, die gamma-Linolensäure und die Arachidonsäure her, allerdings beide nur spärlich.

Das Gebot, auch den Linolsäureverzehr stark einzuschränken, wurde lange Zeit hoch gehalten, ist aber nach heutigem Wissen überholt. Über einen Rückkoppelungsmechanismus hemmt die Arachidonsäure selbst deren Bildung aus der Linolsäure. Hohe Arachidonsäurewerte sind stets auf eine übermässige Einnahme tierischer Fette zurückzuführen.

Mit anderen Worten:
Hohe Arachidonsäurewerte im Blut sind stets auf Ernährungsfehler zurückzuführen: Zu viel tierische Fette (Käse, Wurstwaren etc.).

Die Problematik hoher Linolsäurewerte liegt anderswo: Als *dicke* Säure macht sie das Blut *zähflüssig*! Mehr Info dazu und über weitere negative Aspekte: Fachinformation Labor[2]

[2] https://www.ever.ch/medizinwissen/

Diese Kenntnisse gilt es jetzt zu nutzen und in ein praktikables Konzept umzusetzen

Niederhalten der *feindlichen Armee*:	Arachidonsäurearme Lebensweise
Ausbau der Verteidigung:	Nahrungsergänzung mit Fischöl und Nachtkerzenöl
Stärkung der Logistik:	Vitamine, Mineralien, Spurenelemente
Stärkung der Verteidigung:	Antioxidantienreiche Ernährung

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-6 und Omega-3 Verbindungen ist eine entscheidende Voraussetzung für unsere Gesundheit.

Die Tatsache, dass mit einer entsprechenden Ernährungs- und Lebensweise, gegebenenfalls Zufuhr von Fischöl, natürlichem Vitamin E gamma (z.B. Rapsöl) und anderen Nahrungsergänzungsmitteln, *jede* Art von chronischer Entzündung im menschlichen Körper, ob Multiple Sklerose oder Rheuma, beeinflusst werden kann, soll je länger, je mehr unser Bewusstsein prägen.

Dass dabei die Psyche die Selbstheilungskraft bestimmt, erkannte schon Demokritos:

Da flehen die Menschen die Götter um Gesundheit an und wissen nicht, dass sie die in sich selber tragen!

Die Umsetzung

Um es vorneweg zu sagen: Selbsttherapien funktionieren mehr schlecht als recht!

Hier sind eingehende Gespräche und Erklärungen zum Therapiekonzept unabdinglich. In der Regel rate ich zu Konsultationen im 3-Monatsrhythmus. Später halbjährlich bis jährlich.

Jeder Mensch ist ein Individuum, so auch seine Krankheit. Optimale Therapie heisst, die eigenen Bedürfnisse und die therapeutischen Erfordernisse zu einem harmonischen Ganzen zu formen, sprich: zu einem alltagstauglichen Konzept.

Das Konzept basiert auf einem Antioxidantien und Fettsäuren Status zur Aufdeckung von etwaigen Mängeln unter spezieller Beachtung von entzündungshemmenden Stoffen wie Fischöl, Nachtkerzenöl und vielen anderen[3]. Aufgrund der Laborresultate und einer qualitativen Analyse Ihres Essverhaltens werden unter Berücksichtigung des Grundleidens therapeutische Empfehlungen zu einer etwaigen Verbesserung der Ernährung und zu notwendigen Nahrungsergänzungsmitteln wie etwa Fischöl, Vitamin A, Selen, Zink und anderen Vitalstoffen ausgesprochen. Die Ernährungsrichtlinien wie dargestellt im *Konzept Hauptstrasse der Ernährung und TopMix-Lebenselixiere* sind mehr oder weniger zu befolgen, wobei kleine Sünden (Nebenstrassen!) dann und wann durchaus erlaubt sind.

Dieses antientzündliche Konzept ist wissenschaftlich untermauert und besitzt Gültigkeit ganz allgemein bei chronisch-entzündlichen Prozessen, sei es nun Rheuma oder MS.

Die Ernährung optimieren heisst: Den *Angreifer* in die Schranken weisen.
Es ist aber unabdingbar, die *Verteidigung* zu stärken mit dem beschriebenen Konzept

Achtung: Fischöl ist nicht gleich Fischöl. Bei allen Nahrungsergänzungen kommt es auf die Reinheit, die Herkunft und die Zusammensetzung an.

Labor[4]

Veranlasst wird stets ein Fettsäuren- und Antioxidantienstatus (BioCheck, Labor Risch und Unilabs) sowie auch eine Vitamin D Bestimmung. Damit gewinnt man einen guten Überblick über entzündungsfördernde und entzündungshemmenden Mechanismen, was eine konkrete Ernährungs- und Nahrungsergänzungsberatung erlaubt. Die Laborkosten werden von fast allen Krankenkassen zum grösseren Teil aus der Grundversicherung übernommen.

Nochmals

Selbsttherapien gehen in der Regel schief. Der Teufel liegt bekanntlich im Detail!

[3] https://www.ever.ch/medizinwissen/fachinformation-labor/
[4] https://www.ever.ch/medizinwissen/die-grundlagen-der-ernaehrung-ernaehrungsprinzipien-meine-philosophie/