



# HOCH- LEISTUNGS- NETZWERK BINDEGEWEBE

## WIE MAN ES VON SÄUREN BEFREIT UND VERSPANNUNGEN LOS WIRD

Welche Bedeutung hat das Bindegewebe für uns? Welche Probleme kann es bereiten und wie kann man selbst dazu beitragen, dass es gestärkt wird, wenn es schwächelt? Dazu gibt es viele interessante Anregungen, die die „Matrix“ des Menschen endlich einmal ins richtige Licht rücken.

Von Dr. phil.  
Doris Steiner-Ehrenberger

**B**eim Baby macht das Bindegewebe mehr als 80 % des gesamten Körpers aus. Im höheren Alter hat es nur noch einen Anteil von 60 %. Und das sieht man. Langsam weicht das gut gepolsterte, straf-

fe Aussehen. Das Bindegewebe kann nicht so viel Wasser speichern, es wird brüchig, Falten und Furchen entstehen. Wir schrumpeln und schrumpfen, werden schlaffer, die Schwerkraft fordert ihren sichtbaren Tribut. Ganz aufhalten kann man diesen Prozess nicht, doch hinauszögern und mildern. Es gibt durchaus 80-Jährige, deren Bindegewebe in einem besseren Zustand ist als bei manchen mit 50.

Während man sich in der Schulmedizin mit dem Bindegewebe nur am Rande befasst, ist es aus der Sicht der Naturheilkunde extrem bedeutend. Es wird die Matrix, das System der Grundregulation des Körpers, genannt. Es hat aus vielerlei Gründen übergeordneten Charakter und entscheidet in großem Maß über die Gesundheit

und – in Zeiten von Botox und OP-Wahn erwähnenswert – auch über die Schönheit.

Das Bindegewebe ist wirklich „das“ Bindeglied im Körper. Keine Zelle, egal, ob sie zu einem Organ gehört oder etwa zum Stütz- und Bewegungsapparat, ist direkt mit einer anderen verbunden. Immer liegt das Bindegewebe dazwischen. Es bildet einen netzartigen Gewebekomplex, der den Körper durchzieht. Hier enden die Blutgefäße und liefern Nährstoffe und Sauerstoff zur Versorgung der Zellen, hier mündet die Lymphe, die Stoffwechsellrückstände der Zellen fortleitet. Hier finden noch weitere wichtige Prozesse statt wie die Kommunikation der Zellen untereinander, die Weiterleitung von Nervenimpulsen, ein Teil der Temperaturregelung und wichtige Re-



### > Symptome und Folgen von Übersäuerung

Allergien, Asthma, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, empfindliche, trockene, auch entzündete Augen, Beschwerden im Bewegungsapparat, Bindegewebschwäche, Bluthochdruck, alle Entzündungen, Gelenkschmerzen, blasse Gesichtsfarbe, Gicht, Haarausfall, Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Infektanfälligkeit, Karies, Kopfschmerzen (!!!), Krämpfe, vergrößerte Mandeln, Mundgeruch, eingerissene Mundwinkel, Müdigkeit, Muskelschmerzen, brüchige Nägel, Osteoporose, Pilzinfekte, Polypen (Schleimhautwucherungen), Schlaflosigkeit, Steinbildungen, Übelkeit, Übergewicht, Verdauungsprobleme, Verspannungen, verzögerte Wundheilung, empfindliche Zähne, empfindliches Zahnfleisch, Zahnfleischentzündungen.

gulationsprozesse des Immunsystems. Der Zwischenraum des Bindegewebes ist mit der Zwischenzellflüssigkeit ausgefüllt, die dem Meerwasser sehr ähnlich ist. Je klarer sie ist, desto besser funktionieren alle Vorgänge. Das ist keineswegs selbstverständlich, wird doch das Bindegewebe als Zwischenspeicher für saure Stoffwechselrückstände herangezogen. Fallen zu viele Säuren an, etwa durch Stress, falsche Ernährung oder chronische Krankheit bzw. stehen nicht genügend basische Mineralstoffe zur Verfügung, um anfallende Säuren zu neutralisieren, macht sich das im Bindegewebe bemerkbar. Langfristig gesehen kann sich eine Übersäuerungsthematik sogar noch weiter fortsetzen und zum Raubbau an körpereigenen Mineralstoffreserven in Muskeln (Magnesium, Kalium), Knochen und Zähnen (Kalzium) führen, wenn nicht endlich genügend basische Mineralstoffe zugeführt werden bzw. die Säurebildung nicht reduziert wird.

#### Das Bindegewebe reinigen

Alle mineralstoffreichen Obstsorten, Gemüse, vor allem Kartoffeln, Gewürze, Salate, Küchenkräuter und Kräutertees sind sogenannte „Basenbildner“ und wichtig, um

säurebildende Ernährung mit Fleisch, Eiern, Getreide, Zucker, Milchprodukten, Limonaden mit eventuell noch zusätzlich Alkohol, Zigaretten und viel Kaffee auszugleichen. Dabei übersieht man allerdings leicht, dass auch Nahrungsmittel, die man nicht verträgt, immer sauer verstoffwechselt werden. Verdächtig sind diejenigen Nahrungsmittel, die beim energetischen Austesten (mit Tensor, Armlängenreflextest, Bioresonanz etc.) blockierend auf das Energiesystem wirken. Oft sind es solche, die man besonders häufig isst. Ein energetischer Test lässt zwar keine schulmedizinische Aussage zu, aber man erfährt schnell, was einem nicht gut tut.

Viele Krankheitssymptome können sich legen, wenn man diese Nahrungsmittel erkennt und weglässt. Aber Achtung! Ein energetischer Test ist eine Momentaufnahme, was man nicht verträgt, kann sich auch ändern. Interessanterweise beziehen sich nur etwa 30 % der Unverträglichkeitssymptome auf den Magen-Darmtrakt. Die übrigen betreffen den ganzen Körper und sind wohl nicht zufällig genau dieselben wie bei Übersäuerung?

Aber auch wenn man keine Beschwerden hat, das Bindegewebe kann und soll man

vor allem im Frühling auf vielfältige Weise von Säuren befreien. Hier ein paar Beispiele, wie das geht. Den Tag beginnt man mit einer Tasse heißem Wasser und einem Spritzer Zitrone. Sehr basisch wirkt die *Baobabfrucht*, deren getrocknetes Fruchtpulver einem hochwertigen organischen Basenpulver vergleichbar ist und viel Kalium, Kalzium und etwas Magnesium enthält. Diese drei sind die wichtigsten basischen Mineralstoffe. Im *Mate Tee* sind sie reichlich und in idealer Zusammensetzung vorhanden. Er ist daher die ideale Alternative zum säurebildenden Kaffee oder Schwarztee. Maßvolle Bewegung und Sauna helfen Säuren über Ausatmen und Schweiß los zu werden. Zusätzlich öffnet das Trinken von *Mate Tee* oder auch das Einreiben mit Sesamöl die Poren. Sesamöl ist deshalb Teil der Ayurvedamassagen, die ja ganz auf die Reinigung des Bindegewebes abzielen. Viel Wasser trinken (ohne Kohlen-säure!) hat sich bewährt, ebenso günstig sind Entsäuerungsbäder, auch Fußbäder mit *Vulkanmineral* oder Natriumbicarbonat. Bei einer Milz-Qi-Schwäche (Symptome siehe Seite 12 in diesem Heft) sollte man nur heißes Wasser trinken, niemals kaltes und auch nicht (direkt) während der Mahlzeiten. Die *Brennnessel* wirkt, als Tee oder als Kap-





wie Natriumbicarbonat, Kalziumcarbonat oder Magnesiumcarbonat. Carbonate neutralisieren die Magensäure, stören dadurch die Verdauung und sind neben vielen anderen Nachteilen nur in minimalem Prozentsatz überhaupt verwertbar. Unverwertbares schafft leider wieder sauren Müll, der im Bindegewebe oder in Gelenknähe landet. Übrigens können sich dabei durchaus hartnäckige Kalkablagerungen bilden, die unserer bisherigen Erfahrung nach mit *kolloidalem* (ionisierten) Kalzium sehr gut ausgleitet werden können.

Besser geeignet als Carbonate sind Citrate pflanzlicher Herkunft, die wie die Zitrone zwar im Magen noch sauer und daher nicht neutralisierend auf die Magensäure wirken, doch im Darm, nach Abatmen des Säureanteils, als basische Mineralstoffe verwertet werden. Stehen dem Körper vermehrt Basen zur Verfügung, setzt zuerst der Entsäuerungsprozess ein. Erst dann werden nach und nach Mineralstoffdefizite in Muskeln, Knochen und Zähnen ausgeglichen. Gerade weil das ein längerfristiger Prozess ist, ist das richtige Basenpulver von großer Bedeutung.

### Oxidation lässt das Bindegewebe altern

Ein Beispiel für ein Basenpulver aus Citraten ist die *Micro Base mit Aronia*. Sie enthält Kalzium- und Magnesiumcitrat im richtigen Verhältnis zueinander. Da freie Radikale durch ihre Zerstörungsprozesse auch im Bindegewebe großen Schaden anrichten, sind Antioxidantien wichtig. Jede Zelle besteht sowohl aus einem wässrigen Zellinhalt als auch aus einer Zellmembran aus Fettsäuren, daher benötigt der Körper sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche Antioxidantien. Für das Bindegewebe sind in erster Linie die wasserlöslichen von Interesse, wie sie im Aroniabeerentrestreer reichlicher als irgendwo sonst vorkommen. Die Inhaltsstoffe der Aronia mindern außerdem die Schlackeneinlagerung, fördern die Durchblutung und Hauterneuerung,

die mit zunehmendem Alter abnehmen und für weniger Wasserbindungsvermögen, Spannkraft und Geschmeidigkeit verantwortlich sind. Man kann Aroniabeerentrestreer auch in Form von Tee oder Kapseln zu sich nehmen, um zu größeren Mengen zu gelangen.

Die *Micro Base mit Aronia* ist auch die ideale Begleitung einer Fastenkur, weil sie keinerlei Süßungsmittel enthält, die wiederum zur Säurebildung beitragen würden. Vor allem im Frühjahr rechnet der Körper damit, durch Fasten Ballast loszuwerden und dabei auch sein Bindegewebe reinigen zu können. Fasten setzt massiv Säuren aus dem Bindegewebe frei, die es zu neutralisieren gilt, damit keine Kopfschmerzen entstehen. Eine Kur mit *Micro Base mit Aronia* ist überhaupt anzuraten, wenn man oft Kopfschmerzen hat.

### Fasten und was man stattdessen tun kann

Schaut man Menschen nach einer richtig und unter fachkundiger Aufsicht durchgeführten Heilfastenkur nur in die Augen, sieht man anhand des Strahlens schon die große Erleichterung, die sie erfüllt. Das kommt oft von vielen körperlichen Problemen, die sie hinter sich lassen konnten. Dennoch ist das Fasten nicht für jeden geeignet, etwa dann nicht, wenn man unter einer heute so verbreiteten Milz-Qi-Schwäche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin leidet. In diesem Fall ist das Bindegewebe, das nach chinesischem Denken von der Milzenergie abhängig ist, besonders betroffen. Schwabbeliges Gewebe, Cellulite, Gebärmutter- oder Blasensenkung sind Begleiterscheinungen einer Milz-Qi-Schwäche. Dafür gibt es Hilfe aus dem Reich der Pilze.

Der *Coriolus Heilpilz* leitet wie auch der *Reishi Heilpilz* überschüssige Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper, stärkt damit die Milz und hilft so mit, das Bindegewebe zu regenerieren. (siehe dazu der Artikel auf Seite 10). Alle Heilpilze wirken zudem entsäuernd und entgiftend. Man kombiniert den *Coriolus* dafür am besten mit der afrikanischen *Akazienfaser*, ein Ballaststoff, der die Niere in ihrer Entsäuerungsfunktion massiv entlastet, indem er Säuren und - durch den *Coriolus* eventuell gelöste - Gifte wie Schwermetalle bindet und zur Ausscheidung bringt.

seln, ebenfalls besonders entsäuernd und entwässernd. Damit bilden sich oft auch Lymphstaus zurück. *Tausendguldenkraut Kapseln* sind aufgrund ihrer Bitterstoffe ein weiterer Tipp zum Entsäuern.

### Basenpulver? Nicht jedes ist geeignet

Basenpulver sind (schließlich) dazu da, durch ein Überangebot an Basen noch schneller zum Ziel zu kommen. Der Erfolg hängt jedoch maßgeblich von der Beschaffenheit der Mineralstoffe ab. Es gibt große Unterschiede bei der Resorption und beim Verhalten der Mineralstoffe im Zuge der Verdauung. Man kann damit durchaus auch Schaden anrichten. Etwa durch die Verwendung von Carbonaten

Stärker säurebildend als alles andere wirkt Stress. In Stressphasen schaut man auch gleich um vieles älter aus, da die Gesichtszüge härter werden. Man kennt die Geschichten von Menschen, die aufgrund einer großen Belastung praktisch über Nacht altern. Kann man den Stress nicht abstellen, helfen zumindest stressreduzierende Pflanzen wie *Jiaogulan*, *Rhodiola rosea*, sämtliche *Heilpilze*, die *Maca-* oder die *Yamswurzel*. Sie alle sind sogenannte Adaptogene, dienen der Stressanpassung und die Ausschüttung von Stresshormonen lässt nach. Gleichzeitig erhält man Energie, die Stimmungslage wird verbessert und man nimmt nicht mehr alles so tragisch. Das ist besonders wichtig, da „saure Gedanken“, Frust und Groll tatsächlich „sauer“

sondere Zubereitungen. *Flüssiges Silizium* ist sehr kleinteilig (aber nicht im Nanobereich!) und daher für eine gute Aufnahme sehr geeignet. Eine besondere Spezialität ist *kolloidales Siliziumöl*, das der Körper nicht erst aufschlüsseln muss. Es versorgt den Körper über Auftragen auf die Haut. Am günstigsten im Gesicht, da Silizium gleich der Faltenbildung entgegenwirkt.

### So verspannt! Bindegewebe und Muskulatur

Überschüssige Säuren führen zu Verspannungen und eventuell zu Entzündungen. Man kann sie oft schnell lösen durch Einreiben mit *kolloidalem Magnesiumöl*. Verspannungen können auch auftreten, wenn

Therapeuten behandeln die Faszien mit Massage und mit gezieltem, sanften Druck, der Trigger Point Therapie. Selbst Rücken- und Gelenksbeschwerden, im Alltag durch Fehlhaltungen hervorgerufen, können damit beseitigt werden. Verspannungen und Bindegewebsverklebungen resultieren hauptsächlich aus Überlastung oder Fehl- und Schonhaltung, verbunden mit Sauerstoffmangel, schlechter Blutzirkulation und einem langsamen Lymphfluss. Angst und Stress verschlimmern die Lage durch verkrampfte Haltung mit hochgezogenen Schultern.

Irgendwann hatte jemand eine gute Idee, wie man hier Abhilfe schaffen kann. Mit nur ein paar Minuten am Tag und so einfach, dass es sogar Kinder gleich können. Mithilfe einer einfachen Massagerolle (*Foam Roller „Grid“*) für größere Körperpartien und einem speziellen *Massageball* für punktgenaue Anwendung führt man die Trigger Point Therapie in eigener Regie durch. Eine *DVD* zeigt, wie einfach das ist. Etwa kann man mit dem Ball die Nackenmuskulatur im Büroalltag entspannen, wenn man den Ball mit dem Körper gegen die Wand drückt. Man regt lediglich durch das eigene Körpergewicht und ohne den Einsatz von Händen oder Hilfspersonen auch schwer erreichbare Muskelgruppen exakt an.

Die Wirkung ist verblüffend. Die besten Effekte erzielt man in Kombination mit zusätzlichen Entsäuerungsmaßnahmen (wie oben beschrieben). Wie notwendig man so eine Behandlung hat, merkt man etwa an den Außenseiten der Oberschenkel, die anfangs bei der Anwendung des *Foam Rollers* ganz schön schmerzen können. Nach ein paar Tagen lösen sich die Verklebungen der Faszien und nichts schmerzt mehr. Dafür wird man mit viel besser durchblutetem, strafferem Bindegewebe belohnt und hat über die Reflexzonen auch noch Dickdarm, Gallenblase (Außenseite der Oberschenkel) und Dünndarm (Innenseite der Oberschenkel) angeregt. Wendet man den *Foam Roller* am Rücken an, beeinflusst man über die Head'schen Zonen entlang der Wirbelsäule viele Organe positiv. Vor allem lockern sich Verspannungen der Nackenmuskulatur, die Wirbel stellen sich richtig, man fühlt sich danach bedeutend wohler. So wohl, dass man „aufs Rollen“ ganz von allein nahezu süchtig wird. ☺

**> Schnelle Hilfe für die Faszien: Foam Roller und Massageball.**

**Foam Roller Grid**  
Länge 66 cm od. 33 cm | 69,90/39,90

**TP Massage Ball**  
Größe 7 cm od. 6 cm | 24,90/19,90

**Trainings-DVD**  
19,90

machen können. Diese Naturmittel haben keine negativen Nebenwirkungen, nur viele positive, man wird auch nicht abhängig davon und kann sie längerfristig einsetzen.

### Silizium, Grundbaustoff des Bindegewebes

Silizium ist das (basische!) Spurenelement, das mit dem Wasserhaushalt in engstem Zusammenhang steht. Es wirkt verjüngend auf alle Körperstrukturen, speziell auch auf das Bindegewebe. Bei ausreichender Versorgung stellen sich Falten nicht so schnell ein, Cellulite tritt weniger stark auf, gleichzeitig profitieren Haare und Nägel. Sie wachsen schneller und werden fester. Auch im unsichtbaren Bereich wirkt Silizium: es aktiviert das Immunsystem und macht es fit, es hält das Kalzium in den Knochen fest und wirkt Osteoporose entgegen, es stabilisiert die Gefäße und macht sie elastischer.

Da Silizium zwar häufig vorkommt, aber schwer aufgenommen wird, braucht es be-

man bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt, z.B. kann Spannungskopfschmerz auf den Konsum von Milchprodukten folgen. Genauso kann zu viel Bewegung zu Muskelschmerzen („Muskelkater“) führen. *Heilpilze* wie der *Reishi* beugen vor, indem die Sauerstoffaufnahme des Körpers erhöht wird.

Oft sind Muskelschmerzen aber auch ein typisches Zeichen für Vernachlässigung der Faszien. Faszien sind das Bindegewebsnetz unter der Haut, das den Körper in Form und den Muskel zusammen hält. Ob der Oberarm straff oder schlaff aussieht, hängt im Wesentlichen von der Spannung dieser Hülle ab. Die Faszien muss jeder berücksichtigen. Egal, wie alt er ist, ob er Sport betreibt oder sich kaum bewegt. Sportler sind sogar sehr betroffen, denn beim Sport werden die Faszien zwar mittrainiert, das Bindegewebe wächst aber langsamer als die Muskeln und wird so häufig überbelastet. Faszientraining ersetzt daher das normale Kraft- und Ausdauertraining nicht, sondern ergänzt es.