

# EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

**Beispiel aus der Praxis:** Frau, 25 Jahre, Computerarbeit im Büro; ich hatte schon in der Schulzeit auffällig oft vor allem an stressigen Tagen Nackensteifigkeit und meine Rückenmuskeln waren schmerzhaft verspannt. Nachdem ich mit 15 Jahren eine Spange zur Kieferkorrektur und Zahnregulierung erhielt, begann Migräne, die sich auf Schmerzmittel verschlechterte. Ich wachte nachts nach sportlicher Anstrengung immer öfter wegen sehr schmerzhafter Wadenkrämpfe auf. Ich hatte oft kalte Füße und Finger. Ich war oft nervös und innerlich unruhig. Häufig konnte ich meine Beine nicht stillhalten, weshalb man mich schon in der Mittelschule immer als „Zapfelphillip“ bezeichnete. Zeitweise fühlte ich mich sehr niedergeschlagen und dachte an beginnende Depressionen. Ich litt zeitweise unter Angstattacken. Ich konnte nicht gut einschlafen. Ich war morgens dann nicht ausgeschlafen. Ich grübelte viel und hing den immer gleichen Gedanken nach. Ich war oft schwindelig. Zudem hatte ich starke Regelschmerzen, die mit der Pille schlimmer wurden. Als ich dann von Ihnen nach entsprechender funktioneller Muskelatmung Magnesiumchlorid zum Einreiben in die Haut und Magnesiumcitrat als Pulver zum Einnehmen bekam, besserten sich innerhalb einer Woche die Beschwerden deutlich und die Lebensqualität war doppelt so gut. Wie ist dieses Phänomen zu erklären?

**Therapeutisches Vorgehen:** Nach Ihren Schilderungen suchte ich nach einer Strategie, die schmerzlindernd, entkrampfend, entzündungshemmend, beruhigend und schlaffördernd wirkt. Wenn schulmedizinische Akut- und Blockiermedikamente die Beschwerden unmittelbar verschlechtern, so geht es aus Sicht der chinesischen Medizin meist um eine energetische Blockade (elektrisches Spannungsfeld), die sich in diesem Moment bei einem bereits „vollen Fass“ noch verstärkt. Diese Spannung belastet die Leber als zentrales Stoffwechselorgan und führt dort zu entsprechenden Funktionsproblemen. Diese ähneln den psychischen Veränderungen den Symptomen nach oft sehr stark, sind aber zumeist durch einen länger schon bestehenden körperlichen Mangel bedingt. So dachte ich sofort an mangelndes Magnesium und habe an Ihrem Körper ausgetestet, welche biochemische Form Ihnen in welcher Dosierung durch Gabe von Magnesiumchlorid auf die Zunge ausgeglichen werden konnte. Das übliche Magnesiumaspartat von vielen rezeptfrei erhältlichen niedrig dosierten Präparaten testete nicht muskelstärkend. Als nächstes schaute ich, welche Darreichungsform (über die Haut, über den Mund, über die Vene) am besten testete. In Ihrem Fall war es unter anderem die einfachste Form der Einreibung des Magnesiumchlorids (Magnesiumöl) über die Haut. Ich war selber erstaunt, als Sie mir nach einem Monat berichteten, dass die Beschwerden zur Gänze verschwunden seien.

Lesen Sie mehr zum Selbstbewertungsbogen über Magnesiummangel auf unserer Internetseite:

[www.prosalus.info/dt-selbstbewertungsboegen](http://www.prosalus.info/dt-selbstbewertungsboegen)

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Das hilft bei Schmerzen:	Vorbeugung	Akutfall	chronischer Verlauf
--------------------------	------------	----------	---------------------

### Vorbeugung ist die beste Heilung

Regelmäßige Ausdauerbewegung, die Spass macht*8	+++	++	+++
Gut trinken (2-3 Liter/Tag, warmes Wasser*10)	+++	++	+++
Ausgleichende Ruhe*9	+++	+++	+++
Kräutereinreibungen (Latschenkiefer- Arnicatinktur)	+++	++	+++
Morgendliche Tum- Dehnungsübungen über 10 Minuten	+++	+++	+++
Vollreifes Obst der Saison und aus der Region	+++	+	+++
Ballaststoffreiche darmanregende Nahrung, Bitterstoffe	+++	+	+++
Einreibungen mit „Magnesiumöl“ Magnesiumchlorid*6	+++	+++	+++
Sole- Salzbäder, Bäder mit Wacholder/ Rosmarin	+++	+	+++
Sonnenbäder vor Sonnenuntergang, Licht bewegt die Seele	+++	+	+++
Bequeme sture Gewohnheit aufgeben: Loslassen, Verzeihen	+++	+++	+++
Gute pflanzliche Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl)*7	+++	++	+++
Kneiptherapie, Heusack, Wechselbäder, Sauna*8	++	+	+++

### Gezielte Selbsttherapie, Gesundheitspflege

Einfache, gut gekaute, mild gewürzte mediterrane Speisen	+++	+	+++
Frische reife rote, blaue und schwarze Waldfrüchte	+++	+	++
Fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Brottrunk)	+++	+	+++
Heilfasten auf Zeit (milde Ableitungsdiet F.X. Mayr)	+++	+	+++
Feucht kühle, entstauende Leberwickel mit Pestwurzblättern	++	+++	+++
Belebende Beinwickel, Brustwickel (Thymian, Retterspitz)	+	+++	+++
Rückfettende Hautpflege mit Ringelblume/Stiefmütterchen	++	+++	+++
Regulierung Säure- Basenhaushalt, Heilerde	+	+	+++
Gezielte Einnahme von Vitalstoffen (Magnesium, Calcium)*3	+	++	+++
Omega 3- Fettsäuren, Vitamin D, E und K, Beta- Carotin*4	+	++	+++
Ginsengwurzelextrakt, Wermut-tee, Artischockenextrakt	+	++	+++
Roskastanie, Beinwellsalbe, Teufelskralle + Rosmarinsalbe	++	+	+++
Gewichtsregulierung bei Über- und Untergewicht	+++	+	+++
Infrarot- Tiefenwärme	+	++	+++
Entspannung, autogenes Training	+++	+	+++
Schüsslersalze (Magnesium phosphoricum, M. chloratum)	++	+	+++

### Aufbauende, unterstützende Regulation der Körperkräfte macht wieder gesund

Gezielte Organstärkung nach Muskeltest *2	+	++	+++
Muskulentspannende Neuraltherapie *5	+	++	+++
Körperakupunktur Ohrakupunktur, Schädelakupunktur	+	++	+++
Fussreflexzonentherapie, Meridianmassage (Scenar)	+	++	+++
Mikrobiologische Therapie (Darmsanierung)	+	+++	+++
Leber- Gallenreinigung (Entgiftung)	++	+++	+++
<b>Sauerstofftherapie zur Förderung der Durchblutung</b>	+	+	+++
Magnesiumsulfat- Infusion, Basen-, Vitamin-C-Infusionen *1	+	+++	+++
Kraniosacrale, viscerale und parietale Osteopathie	+	++	+++
Homotoxikologie (gezielte Körperentgiftung)	+	+++	+++
Bioresonanz	+	+	+++

### Akutmedizinische Notfalltherapie verhindert Schlimmeres

Schmerzmittel	---	++	+/-
Entzündungshemmer (NSAR)	---	++	+
Magnesiumsulfatinfusionen nach Herz-/Hirnfarkt		+++	+
Krampf lösende Mittel (Buscopan, Muscoril)		+	+/-
Elektrolytinfusionen		+++	++

+ :gut; +++ :im richtigen Moment sehr gut; +- :mit Vor- und Nachteilen  
 -:Vorsicht!, negative Nebeneffekte; --- :abzuraten, problematische Nebenwirkungen

### \*Im Praxisfall verwendete Therapiemaßnahmen (in der Reihenfolge von 1 bis 10):

Nachdem die richtigen Magnesiumsalze durch Muskeltestung gefunden waren, wurde die entspannende Wirkung der unterschiedliche Formen (Magnesiumsulfat als Infusion, Magnesiumcitrat als Pulver zum Einnehmen mit Wasser und Magnesiumchlorid als täglich mehrmalige Hauteinreibung konsequent verwendet. Als erstes ließen die Muskelverspannungen und die Krämpfe nach, der Schlaf wurde viel erholsamer. Die Einnahme von ungesättigten Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen nach Bestimmung der Blutspiegel rundete das Ergebnis ab, sodass die Patientin nach einem Monat subjektiv beschwerdefrei war, was uns beide glücklich machte.

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.