

Nicht krank, aber auch nicht topfit? «Mangelnde Vitalität hat ihren Grund vor allem in der Vitalstofflücke», sagt Sigrid Gruppe. In einem Interview mit Vista erläutert die Ärztin wichtige Grundlagen ihres BodyBasics-Konzepts.

Jürg Lendenmann

Vitalität

Lebensgeister wollen geweckt werden



Sigrid Gruppe, ist Ärztin und Psychotherapeutin mit den Praxis-schwerpunkten Immunmedizin, Toxikologie und Ernährungsmedizin.

Im Vergleich zu unseren Grosseltern führen die meisten von uns ein Leben voller Annehmlichkeiten. Dennoch fühlen sich immer mehr Menschen tagsüber müde, wenig leistungsfähig, und abends fehlt es ihnen an Energie, die freien Stunden kreativ und nutzbringend zu gestalten. «Die Betroffenen leiden an Erschöpfungszuständen», erklärt die Ärztin Sigrid Gruppe. «Als Folge dieses Ausgelaugtseins wird auch ihre Seele traurig.» Ursachen des Verlustes an Vitalität – an Lebensfreude – seien nicht nur die vermehrten Belastungen, denen wir ausgesetzt sind. Es läge auch daran, dass unser Körper mit der gigantischen Entwicklung der letzten einhundert Jahre nicht mitgekommen sei.

Wenn mangelnde Vitalität sich bemerkbar macht

«Die Vitalität lässt sich als Kurve darstellen, die von Geburt an in einer sanften bogenförmigen Verlauf abnimmt. Verlassen wir diese optimale Vitalitätskurve, machen sich Befindlichkeitsstörungen bemerkbar», sagt die Ärztin. Als Beispiele nennt sie unter anderem Leistungsschwäche, Erschöpfungszustände, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, Konzentrationsstörungen, Bauchschmerzen, Schulterverspannungen.

«Für die westliche Medizin sind solche Befindensstörungen noch kein Grund, in das Geschehen einzugreifen, da noch kein Organ geschädigt ist. Die Betroffenen fühlen sich halb gesund bzw. halb

krank. Eine der Ursachen ist das gestörte Verhältnis zu unserem Körper, dass wir ihn wie eine Maschine wahrnehmen und behandeln.» Im Gegensatz zur westlichen «Reparaturmedizin» lägen die Stärken anderer Medizinsysteme auf dem präventivem Ansatz; dies sei in der traditionell indischen (Ayurveda), chinesischen (TCM) oder tibetischen (TTM) Medizin der Fall.

120 Jahre alt werden

«Gelänge es uns, die optimale Vitalität zeitlebens zu erhalten, könnten wir 120 Jahre alt werden. Dies haben Biochemiker anhand von Enzymaktivitäten berechnet», erklärt die Ärztin. Doch wie kann Vitalität bestimmt werden?

Einen guten Anhaltspunkt über den Zustand der eigenen Vitalität lasse sich anhand von gezielten Fragen ermitteln, sagt Sigrid Gruppe, beispielsweise anhand jener von «Vitalcheck» und «Befindungsbogen» (herunterladbar auf www.bodybasics.ch > Info > Arbeitsblätter), die anhand internationaler Fragebögen und der Erfahrung in eigener Praxis zusammengestellt worden seien. «Das wichtigste Zeichen für Vitalität ist, dass wir am Ende des Tages Kraft übrig haben. Für einen Steinzeitmenschen waren es die Energiereserven, die es ihnen erlaubten, sich vor einer Gefahr in Sicherheit bringen. Für uns bedeutet dies, abends nicht abgeschlafft zu sein, sondern die Freizeit geniessen zu können.»

«Gigantische Vitalstoff-Lücke»

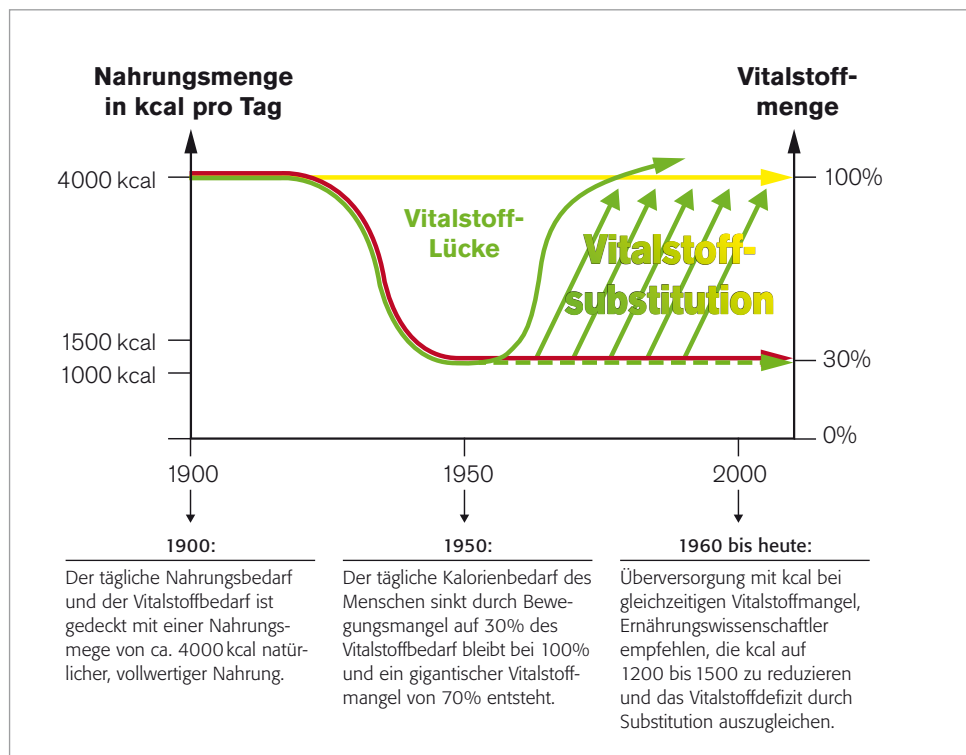
Eine der wichtigsten Ursachen der heutigen Vitalitätsstörungen läge darin, dass sich unsere Ernährungsgewohnheiten in den letzten 100 Jahren dramatisch verändert hätten: «Um ihren Kalorienbedarf zu decken, mussten körperlich arbeitende Menschen damals täglich zwischen 4000 bis 5000kcal zu sich nehmen; ihre Nahrung bestand meist aus frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Aufgrund des Bewegungsmangels genügen uns heute 30 Prozent dieser Nahrungsmenge. Indem wir – richtigerweise – weniger essen, führen wir uns aber auch 70 Prozent weniger Vitalstoffe zu, was zu einem gigantischen Mangel führt. Dazu kommt auch, dass wir heute durch Dauerstress und Umweltgifte einen viel höheren Bedarf an Vitalstoffen haben als noch vor 100 Jahren.»

Vitalstoffe, erklärt die Ärztin, seien lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper aufnehmen müsse; dazu gehören würden Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Mangle es an Vitalstoffen, laufe die Energieproduktion in den Mitochondrien der Zellen nicht mehr optimal ab: Unsere Batterien werden nicht mehr voll aufgeladen. Da zudem viele Vitalstoffe als Antioxidantien wirken würden, fehle auch der optimale Schutz vor freien Radikalen. Fazit, so Sigrid Gruppe: «Eine gesunde Ernährung ist im 21. Jahrhundert nur mit einer Dauersubstitution, d. h. dem regelmässigen Zusatz von Vitalstoffen möglich.»

Ein weiterer gravierender Grund für einen Vitalitätsverlust läge darin, dass wir vermehrt Umweltgiften ausgesetzt seien, von denen wir viele über die Nahrung und die Luft aufnehmen. Nach und nach werde die Schleimhaut des Dünndarms mit seinen unzähligen Zotten mit einer fettigen Toxinschicht überzogen. Dies hätte nicht nur Verdauungsstörungen zur Folge: «Im Darm befindet sich 80 Prozent unseres Immunsystems. Wird er mit Giftstoffen überschwemmt, bricht unser Abwehrsystem zusammen.»

Die Vitalität steigern – Schritt um Schritt

Aufgrund von eigenen Erfahrungen und Resultaten aus Patientenbehandlungen während 18 Jahren hat die Ärztin über Jahre eine Methode – das BodyBasic-



Konzept (siehe Seite XX) – zur Steigerung der Vitalität entwickelt und optimiert. «Die Zellen werden aufgebaut und die «Abflüsse» wieder frei gemacht», fasst sie den Kern der Methode zusammen, die in drei Schritte unterteilt ist.

• Erster Schritt:

Vorbereitung – die «BodyBasics»

In der Vorbereitungsphase lernen die Ratsuchenden wieder genügend zu trinken. «2,5 bis 3 Liter Wasser pro Tag sollten getrunken werden», sagt Sigrid Gruppe, «aber nicht zu den Mahlzeiten. Dabei soll auch auf eine entsprechend erhöhte Zufuhr von Elektrolyten (Salz) geachtet werden.» In dieser Phase wird Kieselerde als erster Vitalstoff im BodyBasic-Konzept zugeführt, jeweils zu den Mahlzeiten. In der nächsten Phase wird die Darmtätigkeit mit sanften Ballaststoffen angeregt; dabei können sowohl unlösliche Ballaststoffe wie Hafer- oder Dinkelkleie oder lösliche wie Flohsamenschalenpulver eingesetzt werden.

• Zweiter Schritt: die Stabilisierung

In der Stabilisierung werden zusätzlich zu den Massnahmen der Vorbereitungsphase die Zellen wieder aufgebaut. Und zwar mit speziellen Obst- und Gemüsekonzentraten, bei deren schonender Trocknung die Aktivität der

Enzyme erhalten blieb. «Der wichtigste Effekt der Obst- und Gemüseprodukte besteht im Schutz der Mitochondrien vor freien Radikalen; dadurch wird die Energieproduktion wieder angekurbelt», so die Ärztin.

Zur Darmreinigung gelangen Kräuter- oder spezielle Reinigungskapseln zum Einsatz: «Sie wirken wie ein Fettlöser, der Giftstoffe aus den Darmzotten herauslöst.» Anschliessend werden weitere Toxine mit Aktivkohle entfernt, die «ein ausgezeichnetes Absorbans ist und wie ein Staubsauger wirkt».

• Dritter Schritt: die Haltephase

Die Haltephase, schliesst an die Stabilisierung an und besteht aus einer lebenslangen Fortführung der gelernten Massnahmen – mit Ausnahme der Darmreinigung, die fortan jährlich im Frühling und Herbst während vier bis sechs Wochen durchgeführt wird.

«Das BodyBasic-Konzept wurde für Menschen mit Vitalitätsstörungen zur Selbstanwendung entwickelt», sagt Sigrid Gruppe. «Kranke Personen müssen speziell beraten werden und können sich bei der Europäischen Gesundheits Akademie® EGA (www.ega-gmbh.ch) melden. Die EGA bietet ab diesem Jahr auch zertifizierte Ausbildungen für Laien, Therapeuten und Ärzte an.»