

Als ich einer Anfrage der VHS Limburg-Weilburg, für eine Vortragsserie zum Thema „**Sport und Ernährung**“ aus Zeitgründen nicht folgen konnte, entstand die Idee, meine Erfahrungen und Kenntnisse zu diesem vielschichtigen Thema, bei nächster Gelegenheit, betroffenen und Interessierten zugänglich zu machen.

Für meine Teilnahme an der Ironman-WM auf Hawaii wurde mir 2007 die Website [www.PaulGuckelsberger.de](http://www.PaulGuckelsberger.de) eingerichtet. Hier bietet sich seither die Möglichkeit diese Dokumente, in der Themen-Rubrik „**Sport & Medizin**“, zu veröffentlichen, in der Hoffnung, dass der ein oder andere Hilfe oder zumindest „Hilfe zur Selbsthilfe“ darin findet.

Viele Berichte in dieser „Gesundheitsrubrik“ haben das vorrangige Ziel eine schnelle, möglichst Nebenwirkungsfreie „erste Hilfe“ oder zumindest ein Alternativweg für Betroffene zu sein. Es soll eine wenig Verständnis für mögliche Zusammenhänge und damit Ursachenfindung und weniger Symptombekämpfung sein. Damit tritt die Erläuterung der Wirkmechanismen oft in den Hintergrund. Wer dennoch mehr wissen will, der bekommt in den Dokumenten i.d.R. Hinweise zu weiterführenden Erläuterungen oder kann mich anschreiben, so weit es meine Zeit erlaubt, werde ich antworten. Ich versuche zudem alle Veröffentlichungen in Regelmäßigen Abständen mit neuen Erkenntnissen zu überarbeiten und in zwangloser Folge zu aktualisieren.

**Es kann natürlich keine Wirkgarantie geben werden und jede Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr – das muss ich wohl sagen.** Viele der, in Berichten und Vorträgen dargelegten Erfahrungen und Kenntnisse beruhen auf dem eigenen „Betroffensein“ oder dem in Familie/Freundeskreis, sind also „am eigenen Leib getestet.“

Heilungs-Berichte sollte man immer auch kritisch hinterfragen und nicht in zu große Euphorie verfallen, das gilt auch für alles, was Sie hier lesen - auch um selbst keine zu große Enttäuschung zu erleben.

## 1. Neurodermitis – Hausauschläge - Schuppenflechte

**Kinder** – Manche Nacht habe ich mit meinem Sohn am offenen Fenster gegessen, weil ihm nur die Kühle der Nachtluft Linderung für seinen juckenden Ausschlag im Gesicht brachte. Kühle Tücher und das austesten verschiedenster Dinge, bis allein die Erschöpfung den ersehnten Schlaf bringt und ich weis, wir haben im Vergleich zu manch anderem Fall noch einen Ausprägungsgrad der es erlaubt, auf Cortison und andere bedenkliche Mittel zu verzichten. Kinder so leiden zu sehen, tut weh, man würde ihr Los gerne auf sich nehmen und ich verstehe alle, die „erstmal“ nach schnell Juck- und Schmerzlindernden Mittel greifen, auch wenn die Bandbreite der Nebenwirkungen groß ist. Blind anwenden, nur der Schulmedizin, der Pharmaindustrie unkritisch trauen und Aufhören, immer wieder aufs neue nach Ursachen und Zusammenhängen zu suchen, das ist fatal und das verstehe ich nicht.

**Fakt ist !** - Auch wenn viele Schulmediziner, manche Betroffene und nicht Betroffene es nicht gerne hören, weil es „ein wenig“ Disziplin erfordert.

Die richtige Ernährung bringt langfristig Linderung – vielleicht sogar Heilung !

Akne, Hautausschläge, Neurodermitis, Schuppenflechte, gab es das vor 1960 ?

Sie werden bei ihren Nachforschungen feststellen, „Nein !“:

Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes (Zucker), Übergewicht, Kontakt- und Nahrungsmittel-Allergien, Krebs und viele Varianten von Hauterkrankungen kamen oder stiegen nachweislich mit der Industrialisierung eines Landes. Wir fassen sie heute daher unter dem Sammelbegriff „Zivilisationskrankheiten“ zusammen und ihre Ursache ist niemals die „eine, einzige“ Ursache, sondern in aller Regel die Kombination mehrere Dinge die auf den Menschen einwirken: Veränderte Ernährung (Zucker, Fastfood, Weizenmehlverbrauch etc., Pestizide, Fleisch-Konsum, Fleisch-Qualität etc), Umweltverschmutzung, Bewegungsmangel u.v.m.

Damit aber erst einmal genug der Fakten, hier Hinweise zu möglichen Hilfen:

## 2. Salben – äußerliche Anwendungen

### **Regividerm** - eine Salbe die nebenwirkungsfreier helfen könnte – 2009

Nachstehend Infos zu einer Salbe, die (wahrscheinlich) lange von der Pharmaindustrie nicht produziert wurde, weil sie evtl. besser, kostengünstiger und nebenwirkungsfreier hilft als die teuren Produkte, welche die jeweiligen Firmen auf dem Markt haben. Offensichtlich hat die Salbe im Versuchszeitraum vielen Betroffenen geholfen und nach einer TV-Sendung (siehe unten) wird sie endlich seit 11/2009 produziert. Sie ist unter folgendem Namen erhältlich:

Regividerm® für 20-30 Euro pro 100 g (Stand 2009)

**Basis:** Vitamin B12 und Avocadoöl

**Anwendung:** Schuppenflechte und Neurodermitis

**Weiterführende Informationen:** Ich selbst werde die Salbe erst in Kürze testen. Wichtig ist mir, dass sie nach aktuellem Kenntnisstand keine bedenklichen Nebenwirkungen haben dürfte. Im Internet findet man unter dem Namen Regividerm sicher das Datenblatt und aktuelle Infos. Nachstehend noch der Link zur TV-Ausstrahlung im Oktober 2009 „Heilung unerwünscht“ (WDR 10/2009)

[http://www.daserste.de/doku/beitrag\\_dyn~uid,0e3vjlfhxxdf3s3~cm.asp](http://www.daserste.de/doku/beitrag_dyn~uid,0e3vjlfhxxdf3s3~cm.asp)

### **Wiederholung im WDR Fernsehen und bei PHOENIX**

Der Film "Heilung unerwünscht" wird am **30. November 2009 um 22.00 Uhr im WDR Fernsehen** in der Reihe "[die story](#)" wiederholt. Falls Sie den Film im Ersten nicht oder nur in Teilen gesehen haben oder Interesse daran haben, ihn in einer anderen Fassung zu sehen: "Heilung unerwünscht" wird am **Freitag, den 23. Oktober 2009 um 22 Uhr** in einer 60minütigen Fassung auf dem Sender **PHOENIX** ausgestrahlt. In diesem Film werden noch weitere Details der B12-Geschichte erzählt.

---

**Reine VaselineSalbe** aus der Apotheke hat in der Regel keine Nebenwirkungen, bringt selten heilung aber fast immer Linderung.

---

### **Bienensalbe – z.B. von GranoVital (Reformhaus)**

Auch hier muss jeder an kleinen Hautflächen testen, wie er auf die Salbe reagiert. Die Bienensalbe besteht aus natürlichem Bienenwachs, Propolis, naturreinen, ätherischen Ölen, kalt gepressten Pflanzenölen und Honig. Manche Produkte enthalten noch Mhyrre. Die hochwertige Rezeptur pflegt rissige, schuppige und trockene Haut, lindert Ekzeme sowie spröde Lippen. Sie stärkt die Schutzfunktion und Widerstandskraft der Haut.

<http://www.granovital.de/granovital/produkte/bienen-produkte/bienensalbe.php>

## Putzerfische / Doktorfische bei Schuppenflechte

Info-1 von: <http://www.psoriasis-netz.de/therapien/kangal/kangal-index.html>



Die Fische kitzeln unbändig, wenn man ihnen die Hand ins Aquarium hält. Foto: Liebram; Fische: Breeder GbR

**Die Therapie in Deutschland ist ausgereizt? Das Tote Meer ist zu anstrengend oder im Moment politisch zu verrückt? Im türkischen Ort Kangal wartet das nächste Phänomen, von dem Schuppenflechte-Kranke profitieren können: Fische knabbern an den schlimmen Stellen, und die werden dadurch gebessert. Unglaublich? Klingt so.**

Mehrere Menschen haben mittlerweile Fische aus Kangal mit nach Deutschland genommen und setzen auf große Zuchterfolge. Die Hoffnung vieler Patienten lastet auf ihnen, bei dem einen oder anderen aber auch die Hoffnung auf das große Geld aus dem Verkauf der Fische.

Ob der Versuch lohnt, ein paar Fische ins heimische Aquarium oder in die Regentonne zu setzen, sei dahingestellt. Der Erfolg wird sich erst noch zeigen, denn noch ist keinerlei langfristige Wirkung der "Heim-Therapie" bewiesen. Magazin-Sendungen im Fernsehen haben freilich mehrfach sowohl über die Fische in Kangal an Ort und Stelle als auch in Deutschland berichtet. Das beweist jedoch noch nichts...

Eine süddeutsche Heilpraktikerin hatte die Gelegenheit als erste beim Schopfe gepackt: Sie bietet in ihrer Praxis Bäder mit den Kangal-Fischen an. Mehrere Heilpraktiker haben es ihr nachgetan.

Durch die Presse ging auch das Hotel Reblingerhof. Dort werden "Kur-Aufenthalte" mit den Fischlein angeboten.

### Was ein Wissenschaftler sagt

Dr. Ulrich Amon, Ärztlicher Leiter der Hautklinik des Interdisziplinären Therapiezentrum PsoriSol mit 160 Betten kann die Methode "unter den Kriterien der Evidence based medicine" nicht empfehlen. "Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Kangal-Fischen liegen nur in Form einer Studie (Stand: Juli 2001) vor", so Dr. Ulrich Amon. Seine weitere Kritik: "Vergleichsstudien mit wissenschaftlich gesicherten Therapieansätzen liegen nicht vor." Für deutsche Patienten spiele das Verfahren mit den Kangal-Fischen bislang - nach seinen Erkenntnissen - eine unbedeutende Rolle in der Psoriasis-Therapie.

Noch weiter geht Dr. Matthias Augustin von der Uniklinik in Freiburg die Therapie: In der "Badischen Zeitung" sagt er: "Es gibt so viele Therapiemöglichkeiten, dass man die Fischbehandlung nicht machen muss." Für ihn müsse erst einmal bewiesen werden, dass jegliches Infektionsrisiko ausgeschlossen werden kann. "Er ist sich absolut sicher, dass die Fische beim Knabbern an erkrankten Hautstellen mit Blut in Kontakt kommen", zitiert ihn die Zeitung. "Die Fische müssten daher als Überträger von Krankheiten in Betracht gezogen werden." Besonders bei Viruserkrankungen könne

es sehr lange dauern, bis eine Krankheit zum Ausbruch kommt. Da nütze eine mehrwöchige Quarantäne der Fische nichts. Ähnlich der Behandlungsmethode mit Blutegeln müsste man die Fische "theoretisch auch nach einmaliger Nutzung töten".

### **Zweifel auch von andere Seite**

Kritik und Zweifel kommen jedoch nicht nur von Wissenschaftlern und Ärzten. Selbst Leute, die eine Fische-Therapie anbieten wollen, sind skeptisch ob der "Mode". Andreas Wewer, Geschäftsführer des Hostal Cala-Llombards auf Mallorca, meint: "Jeder wird plötzlich zum Hobby-Aquarianer." Die Knabberfische seien sehr robust und hielten sehr viel aus, dennoch bedarf es eines gewissen Fachwissens bzgl. abwechslungsreicher Ernährung, Wasserbedarf und -zusammensetzung u.v.m., "damit die Fische nicht nur vegetieren, sondern leben." Wewer und seine Kollegen suchen nach Erfahrungen, wie viele Fische für eine erfolgreiche Behandlung nötig sind. "Bei den meisten Pso-Kranken werden 30 oder 50 Fische nicht ausreichen", ahnt er. Auch die Verweildauer von nur einer oder zwei Stunden am Tag erscheint ihm zu gering. Der Platz für die Fische darf nicht zu klein sein: "Jedem plötzlichen Hobbyaquarianer sollte bewusst sein, dass man die Aquariengröße nach der Anzahl der Fische bemisst." Zehn Liter Wasser rechnet man für Fische, die rund 10-12 cm lang sind. Bei 150 Garra Rufa wäre das ein Becken mit 1.500 Litern Wasser - ein Aquarium mit den Maßen 80cm x 80cm x 230 cm. "Ein Aquarium, das man nicht so schnell mal für 1,50 € kauft und in eine Ecke stellt", so Wewer.

Kritik äußert Wewer auch an dem potentiellen Ort der Behandlung - an der Regentonne oder dem Weinfass. "Es ist kein Geheimnis, dass die Pso sehr viel mit Psyche zu tun hat. Wenn sich jemand zu einer Therapie entscheidet, sollte er auch auf das Ambiente achten. Eine Regentonne o.ä. ist keine Kurstätte, in der ich Erholung finden würde. Zudem halten wir es für äußerst belustigend, wenn jemand 80 - 120 DM für einen einzelnen gerade geschlüpften Fisch möchte und im gleichen Atemzug eine Regentonne aus dem Baumarkt für 40 Euro empfiehlt."

Die Knabberfische eignen sich nach seiner Meinung ohnehin nur als Kombitherapie. "In unseren Augen sollte die Putzerfischtherapie, da Sie lediglich eine Symptombehandlung ist, nur in Kombination mit anderen Therapieformen durchgeführt werden."

### **Dubiose Züchter, Fisch-Diebe und Bruder-Zwist**

Profi-Züchter berichten von Anrufern, die sich im Internet bereits als Garra-rufa-Züchter verkaufen, jedoch Anfänger-Fragen stellen. Da wird schon mal gefragt, woran man Männchen und Weibchen unterscheidet und wie man sie vermehrt.

Richtig gefährlich wird's zuweilen von anderer Seite für neue Züchter: Ihnen und ihren Familien wird am Telefon gedroht, dass ihr Haus oder ihre Wohnung angezündet würde.

Inzwischen soll laut Berichten aus der Türkei den Fisch-Diebstählen ein Riegel vorgeschoben werden: Wächter haben des nachts eine Auge darauf, dass die Tier auch bleiben, wo sie sind.

Marco S. (Name von der Redaktion geändert) war vor drei Jahren in Kangal. Er berichtet wiederum wenig Gutes: "Diese Becken, wo sich die Fische aufhalten und wo wir unsere Genesung erhalten sollten, bestehen aus Marmor, und den Fischen wird niemals eine andere Nahrung zugeführt als die Schuppen an unseren Körpern. Den Fischen bleibt ja nicht anderes übrig, als an uns rumzuknabbern, da auch keine Gefahr von den Menschen ausgeht." Die Sonnenstrahlen seien dort sehr inten-

siv. Der sogenannte Heilungsort werde von Brüdern geführt, die untereinander mit rabiaten Methoden ihre Scharmützel austragen.

Wie anstrengend der Aufenthalt dort war, berichtet auch Gerhard Förster in seinem "Kur-"Bericht.

### **Erste Anfänge in größerem Maße**

Neben den Züchtern - oder vermutlich beeindruckt von ihnen - springen nach und nach einige kleine Kliniken oder Bäder im deutschsprachigen Raum auf den Zug auf. Es ist alles noch Zukunftsmusik. So berichtete das schweizerische Internet-Portal Bluewin über Bemühungen des Ortes Bad Ragaz. Im dortigen Dorfbadsollen Patienten ab 2003 ihre Schuppen an die Fische loswerden. Vorher muss jedoch noch der "Prachtbau" erneuert werden. Zuvor wird dort noch eine Patientenstudie durchgeführt. Dafür zeichnet die örtliche Fachschule für NaturheilpraktikerInnen verantwortlich. Wie so oft ist aber das nötige "Kleingeld" noch ein Hemmnis: Das Kantonsparlament muss noch beschließen, ob es das Haus abtreten und Geld zur Sanierung "dazuschießen" will.

Neu ist ein Angebot in den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen. Unter deren Dach ist das Therapiezentrum Reeder um Hautkranke bemüht. Begleitet wird die Therapie nach Aussagen von Chef Michael Reeder von einem Hautarzt. "Wir möchten uns von den Regentonnenanbietern abgrenzen und die Therapie auf höchstem medizinischen und hygienischen Niveau anbieten. Hierzu begleitet uns auch das Hygiene Institut Gelsenkirchen." Bislang beschäftigt sich das Therapiezentrum hauptsächlich mit Krankengymnastik und Rehabilitation. Es teilt sich die Räume mit einem Institut für medizinisch wissenschaftliche Begutachtungen. "Mit diesem Institut werden wir versuchen, die Therapien unter empirischen Gesichtspunkten zu begleiten", so Michael Reeder, "um letztlich den Weg zu den Kostenübernahmen bei Krankenkassen zu ebnen."

In Breisach im Breisgau hat Günter Hagen mit seiner HS-Projekt-Consulting AG ebenfalls eine Therapiemöglichkeit geschaffen: Wer sich die Fische nicht zu Hause halten möchte, kann eine dreiwöchige Kur für 1.300 Euro buchen. Dort sitzt man zwei Stunden am Tag in einem speziell angefertigten Becken mit Wasser, das um die 30 °C warm ist. Nach seiner Aussage nutzt während der drei Wochen niemand anderes das Becken, so dass Ansteckungen vermieden werden. Nach den drei Wochen werden die Fische für sechs bis acht Wochen in Quarantäne gesteckt, damit sie keine Krankheiten in den Kiemen behalten und an den nächsten Patienten übertragen. Jeder Bade-Willige muss eine ärztliche Bescheinigung mitbringen, dass Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit gut vertragen werden.

### **Meine Meinung**

Wer sich einen Aufenthalt in Kangel vorstellen und leisten kann, solle es unbedingt probieren - wohl wissend, dass es kein Luxus-Urlaub wird. Als Experten in dieser Sache können da sicherlich nur die Organisatoren bei Fener-Reisen gelten, die die Kangel-Aufenthalte seit Jahren im Angebot haben, obwohl noch immer sehr wenige Deutsche dorthin pilgern.

Wem es auf Geld und Zeit nicht ankommt, der kann den Besuch bei einem Heilpraktiker oder in einer der Einrichtungen dieser Art in Erwägung ziehen. Dort kostet nicht nur der Preis aber viel Überwindung. Man muss auch 14 Tage lang oder länger jeden Tag für zwei Stunden in die Wanne. Aber: Die Hausärzte der beiden bei Stern-TV gezeigten Patienten waren die ersten unabhängigen Befürworter der Fische-Heimbehandlung. Mir selbst ist nicht klar, ob meine Haut nicht auch so weich und die Stellen "weniger erhaben" wären, wenn ich täglich zwei Stunden lang im Wasser säße. Die Psoriasis-Patientin aus dem Stern-TV-Beitrag hatte noch große, rote, sehr gut sichtbare

Stellen. Das ist ein weiterer Punkt, der mich nicht recht überzeugt hat. Doch es gilt auch hier wie bei allen Pso-Medikamenten und -Mitteln: Was dem einen nicht oder kaum hilft, kann beim anderen sehr gut anschlagen. Utopisch ist dagegen der Wunsch, dass die Therapie von Krankenkassen anerkannt wird: Da warten noch viel mehr Therapien schon lange auf die Zulassung.

Die Fische ins heimische Aquarium oder in die Regentonne zu setzen, ist ein - auch finanzielles - Risiko, das jeder für sich selbst abwägen muss. Die Preise für ein kleines Fischlein reichen von 16 bis 60 Euro. Meine weiteren Bedenken: Behauptungen, dass "Heimbehandlungen" tolle Erfolge gebracht haben, sind mit Vorsicht zu genießen: Oftmals stammen sie von den Züchtern selbst oder wurden sie von ihnen "in Auftrag gegeben". Zudem ist unklar, ob die Fische einst jemals legal nach Deutschland gelangten. Züchter, die die Fische einst aus der Türkei importierten, erklären heute, damals sei der Fischfang noch legal gewesen.

*Claudia Liebram*