



## Sport als Therapie und Klassische Homöopathie statt Pille

- Chronisch Kranke profitieren von einem Fitness-Training
- Der Zustand der Blutgefäße bessert sich, Schäden werden repariert

Professoren vom *Institut für Sportwissenschaften der Universität in Frankfurt* meinen, dass die großen Zivilisationskrankheiten mit Bewegung gut therapierbar seien. Besonders bewegungsarme Tätigkeiten des modernen Menschen lassen Beschwerden wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Stoffwechselstörungen und Diabetes sowie Adipositas (Fettsucht) entstehen. Die Zivilisationserkrankungen unserer Kinder sind oft Verhaltensstörungen (ADHS, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten) und diverse Formen der Allergien. Diese Erkrankungen sind für einen Großteil der Kosten im Gesundheitswesen verantwortlich und führen – auch durch Nebenwirkungen teurer und schädigender Medikamente – oft noch zu Folgekrankheiten. Relativ kostengünstigere Alternativen wie die Klassische Homöopathie und Sport werden immer noch wenig beachtet.

Dabei meint *Christoph Trapp*, vom *Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ)*: “Es ist in verschiedenen Studien belegt, dass homöopathische Medikamente wirken. Besonders für Kinder und chronisch Kranke sind die Arzneimittel gut geeignet, da diese Therapieform gewählt wird, wenn die Schulmedizin keinen Erfolg bringt. Außerdem spielen die zunehmende Ökonomisierung der Medizin und der damit verbundene Zeitmangel der Ärzte eine Rolle. Kassen erkennen den Sinn dieser alternativen Therapie, weswegen die Nachfrage der Patienten steigt“.

Auch wurde eindeutig nachgewiesen, dass die Ausgaben für Medikamente durch regelmäßige sportliche Aktivität gesenkt werden können. Es lohnt sich in jedem Lebensalter mit dem Sport anzufangen. Regelmäßiger Sport verbessert den Zustand der Blutgefäße und kann sogar bereits entstandene Schäden in gewissem Maß reparieren. Er senkt den Cholesterinspiegel und senkt den Blutdruck, sogar besser als so manches Medikament. Zwar ist nicht garantiert, dass die schulmedizinischen Präparate vollständig abgesetzt werden können, aber die Chance, dass die Dosis nicht gesteigert werden muss, ist groß.

*Andreas Fritsche von der Diabetes Gesellschaft* meint: “Bewegung verbessert die Wirkung des Hormons Insulin“. Gesundheitskosten könnten gesenkt werden, wenn die Diabetespatienten sich körperlich mehr an der frischen Luft bewegen würden. Bevor es ans Trimmen geht, sollte der chronisch Erkrankte jedoch mit seinem Therapeuten seine Belastbarkeit prüfen und ein genaues Sportprogramm für sich erstellen lassen.

Resümierend kann man allen Patienten nur empfehlen, dass sie die Chance nutzen sollten – mit Sport und fachgerechter Klassischer Homöopathie. Das tut sowohl ihrer Lebensqualität als auch ihrem Geldbeutel gut.