

## **René Gräber's Online-Vortrag beim NHV am 18.09.2021**

Anstatt bei den Naturheiltagen als Hauptreferent am Samstagmittag klärte René Gräber nun online über die Frage auf „Warum wir wirklich krank werden und was jetzt zu tun ist“.

Ganz zu Beginn war Herr Gräber überaus wichtig, die Zuhörenden eindringlich zu bitten, ihm nichts zu glauben, sondern alles selbst zu überprüfen. Denn die Wahrheit gestaltet sich oft sehr verschieden, je nachdem, welchen Blickwinkel man einnimmt.

Was unserer Gesundheit am meisten zusetzt ist nicht etwa allein die Tatsache, dass wir immer älter werden und das Alter eben einfach Verschleiß und Abbau mit sich bringt. Dieser findet nur statt, wenn man getreu dem Sprichwort „Wer rastet, der rostet“ sich zu wenig bewegt, sich mit minderwertiger Ernährung in einen Mangel an Vitalstoffen hineinmanövriert und sein Gemüt mit schlechten Nachrichten belastet. Und den vielen Umweltgiften aus Landwirtschaft und chemischer Industrie entkommt niemand mehr. All das schwächt auch das Immunsystem und macht uns anfällig für Krankheit und Siechtum. Hierzu berief er sich auf den Homöopathen und Homotoxikologen Hans-Heinrich Reckeweg, der eine Systematik der Erkrankungen in 4 Gewebssklassen und 6 Phasen aufstellte. Die 3 Phasen der Disposition sind noch recht gut zu beeinflussen, während die 3 Phasen der Konstitution bereits weit fortgeschrittene Krankheitszustände beschreiben, die entsprechend längere und tiefgreifendere therapeutische Interventionen erfordern.

Sehr eindrücklich waren die MRT-Aufnahmen vom Oberschenkel eines 29-jährigen und eines 72-jährigen Triathleten, die sich so gut wie gar nicht voneinander unterschieden. In diesem Zusammenhang stellte der Referent auch die komplexe Wichtigkeit der Muskelaktivität für alle Organe sowie für das Immunsystem dar. Täglich mindestens 1x für 10 – 15 Minuten aus der Puste und ins Schwitzen kommen, war in früheren Zeiten mit deutlich mehr körperlicher Arbeit normal, heute verbringen wir zu viel Zeit im Sitzen am Schreibtisch oder auf dem Sofa vor dem Bildschirm. Die Chipstüte in der Hand und der Softdrink dazu sind nur die Spitze des Eisbergs einer von Food-Designern konzipierten Fehlernährung, die einzig zum Ziel hat, immer größere Mengen der Produkte zu verkaufen. Lebensmittel mit Vitalstoffgehalt sind das jedenfalls keine.

Auch die neuerliche Warnung vor Nahrungsergänzungsmitteln und bestimmten Vitaminen kam zur Sprache. Es mache keinen Sinn, so Gräber, wahllos Vitamine zu sich zu nehmen. Man müsse, wie z.B. im Falle von Vitamin D, auch für dessen Aktivierung sorgen, weil er zunehmend Patienten mit Vitamin D Rezeptorblockaden sieht. Bei diesen Blockaden könne z.B. die bekannte Wassertherapie nach Kneipp wieder helfen.

Unerklärlich sei ihm auch, wieso in Deutschland für alle essentiellen Vitamine viel niedrigere Obergrenzen gelten, als von der EFSA für das übrige Europa angegeben ist. Für das Vitamin B12 z.B., das besonders für die wachsende Zahl der Vegetarier wichtig ist und auch im Zusammenhang mit der Alzheimer-Erkrankung erwähnt wird, gibt das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung mit 3-9 Mikrogramm an, die EFSA hingegen mit „bis zu 5000 Mikrogramm“. In jedem Fall sollte man sich als mündige:r Patient:in vielseitig informieren und bei viel gepriesenen Produkten eher skeptisch sein. Was wirklich gut ist, wirbt für sich selbst.

Ein weiterer wichtiger Baustein für gesundes Leben ist die psychosoziale Hygiene, die man durch Lachen, Singen und Musizieren sowie durch Begegnungen mit positiv gestimmten Menschen pflegen kann – wichtiger denn je in Zeiten, wo so viel von Pandemie und

Infektion und Kranken und Toten berichtet wird.

Nach 2 Stunden kurzweilig vorgetragener, dichter Information setzte Herr Gräber einen Punkt und eröffnete noch eine kurze Fragerunde für wenige offen gebliebene Themen. Die über 30 Teilnehmenden waren überaus zufrieden mit den vielen guten Hinweisen, wie Gesundheit gefördert und aufrecht erhalten werden kann und dankten Herrn Gräber für seine Bereitschaft, beim NHV Viernheim ohne Honorar sein Wissen so großzügig zu teilen.

Der NHV Vorstand bemüht sich jetzt um Möglichkeiten, die aufgezeichnete Zoom-Sitzung datenschutz- und urheberrechtskonform aufbereitet online zur Verfügung zu stellen. Informationen dazu werden auf der Homepage veröffentlicht.