

## «Die Belastungen durch die moderne Lebensführung werden immer grösser»



### **Andrea Peters**

Dipl. Naturheilpraktikerin, eigene Praxis für Farbpunktur nach Peter Mandel, Humoralmedizin, Phytotherapie, Ausleitverfahren, Bachblüten, Orthomolekular Medizin, Astrologie, schamanische Ausbildung

### **Interview Andrea Peters Orthomolekular-Medizin, 24. Juni 2010, HPS Luzern.**

**Andrea Peters, wie würdest du die gesundheitliche Situation der meisten Menschen beschreiben?**

Dass die gesundheitliche Situation vieler Menschen nicht so optimal ist, wie sie sein könnte, schreibe ich den immer grösser werdenden Belastungen aus der Umwelt und unserer modernen Lebensführung zu. Meist werden solche Belastungen erst bemerkt, wenn sich echte Beschwerden entwickelt haben, die man vermutlich schon im Vorfeld hätte abfangen können.

**Wo lauern die grössten Gefahren für die Gesundheit?**

Die grössten Gefahren sind aus meiner Sicht die zunehmende Umweltverschmutzung, Stress, Bewegungsmangel und Fehlernährung. Zum Beispiel kann es weitreichende Folgen für die Gesundheit haben, wenn sich toxische Metalle im Körper ablagern. Dass unsere Nahrungsmittel immer mehr verändert und mit Zusatzstoffen angereichert werden, wird für immer mehr Menschen zu einem Problem, und zwar zu einem gesundheitlichen.



## **Inwiefern kann Orthomolekular-Medizin helfen?**

Ohne die richtige Menge an Nährstoffen kann der Organismus seinen Stoffwechsel nicht optimal ausführen. Fehlernährung, Umweltgifte, die damit zusammenhängende erhöhte Entgiftungsleistung, Stress oder bestimmte Lebensphasen können einen erhöhten Nährstoffbedarf mit sich bringen. Durch die Supplementierung von Nährstoffen erhält der Körper die „Betriebsstoffe“, die für ihn so wichtig sind. Ziel ist es, dass die verschiedenen Organsysteme ihre Funktionen wieder adäquat ausführen können.

## **Ist Orthomolekular-Medizin für alle geeignet oder gibt es Kontraindikationen?**

Orthomolekular-Medizin ist für sehr viele Menschen geeignet, auf jeden Fall für alle, bei denen sich Nährstoffmängel nachweisen lassen. Es gibt relativ wenige Kontraindikationen, bei denen dann Nutzen und Risiko abgewogen werden müssen.

## **Woher weiss eine TherapeutIn, welche Mikronährstoffe eingesetzt werden müssen?**

Das lässt sich sehr genau durch einen Nachweis klären, z.B. durch eine Haar-Mineralanalyse oder durch einen Blut-Test. Bei einer Erkältung kann man die Orthomolekular-Medizin kurzfristig auch ohne Nachweis einsetzen, z.B. erzielt man mit Vitamin C und Zink sehr oft eine schnellere Besserung.

## **Mit welchen Therapien lässt sich Orthomolekular-Medizin gut kombinieren?**

Die Orthomolekular-Medizin lässt sich mit fast allen naturheilkundlichen Therapien gut kombinieren.

Schliesslich handelt es sich dabei um Nährstoffe, die ja in unserer Nahrung enthalten sind, die eingenommen werden. Vorsicht ist geboten bei Chemotherapien, bestimmten Grunderkrankungen und auch dann, wenn Medikamente eingenommen werden. Dies ist immer mit dem Arzt abzusprechen. Es kann zwischen den Medikamenten und der Orthomolekular-Medizin zu Wechselwirkungen kommen, die sogar zu Wirkungsveränderungen führen können.

## **Du setztst natürlich selbst Orthomolekular-Medizin in deiner Praxis ein. Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?**

Klar muss ich hier sagen: nur gute Erfahrungen. Wenn ich mit anderen Therapien vergleiche, ist es aber tatsächlich so, dass ich beim Einsatz von Orthomolekular-Medizin die meisten Verbesserungen von Symptomen gesehen habe.

## **Du hast Arzthelferin gelernt und dich zur Radiologieassistentin weitergebildet. Was hat deine Begeisterung für die Naturheilkunde so entfacht, dass du dann noch eine Ausbildung zur Naturheilpraktikerin gemacht hast?**

Das Schlüsselereignis war meine eigene Erkrankung mit einer sehr ungünstigen ärztlichen Prognose. Über lange Zeit schlug keine Behandlung an, und da habe ich nach Alternativen gesucht. So kam ich zu einer Heilpraktikerin, und die hat mir helfen können.

## **Was kannst du empfehlen, wenn man sich noch nicht sicher ist, ob man eine Ausbildung machen soll?**

Grundsätzlich versuche ich, in Lebensfragen keine Empfehlungen oder Ratschläge zu geben. Selber



würde ich diese Frage so regeln, dass ich erst mal einen oder auch zwei Module belegen würde, die mich interessieren, und dann sehen, ob ich mir vorstellen kann weiter zu machen oder eben nicht.

### **Wie hilft dir deine schamanische Ausbildung in deiner Praxis?**

Alle Ausbildungen sind Erfahrungen, die man mitnimmt und die in die Arbeit irgendwie mit einfließen, manche mehr, manche weniger. Jedoch arbeite ich in meiner Praxis nicht mit konkreten schamanischen Heilritualen.

### **Welche Bedeutung misst du der Astrologie für deine Tätigkeit als Naturheilpraktikerin zu?**

Dazu möchte ich mit einem Zitat von Hippokrates antworten: «Ein Medicus, der in der Sternkunst unerfahren ist, gleicht einem Auge, welches keine Kraft zu sehen hat.» Die Astrologie ist einfach ein Baustein in meiner Arbeit, aber eher als zusätzliche Unterstützung, um eventuell noch etwas mehr zu erkennen.