**Symptome der Heilung**

Gesund zu werden, ist manchmal ein unangenehmer Prozess. Vorübergehende „Symptome der Heilung“ spielen eine wichtige Rolle bei der Genesung. Die hTMA ist kein Wundermittel, sondern zeigt eine neue Richtung auf dem Weg zur kontinuierlichen Verbesserung Ihrer Gesundheit.

**Gesund werden ist manchmal ein unangenehmer Prozess**

Auf dem Weg zu optimaler Gesundheit kann es zu vorübergehenden, symptomatischen Beschwerden kommen. Auf diese Weise funktioniert die Dynamik der Heilung. Der Körper ist stets auf der Suche nach einem Gleichgewicht bzw. der *Homöostase*. Chronische Leiden entstehen langsam im Laufe der Zeit. Auch die Genesung ist ein Prozess (mit einem sehr viel angenehmerem Ergebnis).

Nachdem das Protokoll zur Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts gestartet wurde, kann es sein, dass sich Ihre Symptome sehr schnell ändern, gewöhnlich innerhalb von 10 bis 20 Tagen. Wenn eine starke Belastung durch toxische Metalle vorliegt, haben Sie während dieses Prozesses der Ausleitung evtl. vorübergehende Beschwerden. Wenn Sie während eines Protokolls zur Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts an Symptomen leiden, können diese durch Anpassungen bei den empfohlenen Nahrungsergänzungsmitteln oder zusätzliche Therapien behandelt werden. Gewöhnlich führen einfache Anpassungen zu einer umgehenden Verbesserung.

Diese Art von Symptomen zeigt an, dass Sie messbare Fortschritte machen. Die Energieproduktion Ihres Körpers hat sich verbessert und führt zu Änderungen in Ihrer Körperchemie. Diese Änderungen sind vielfältiger Art und umfassen z.B. die Ausleitung von Toxinen, den Wiederaufbau von Körpergewebe; die Herstellung des Gleichgewichts zwischen den von den endokrinen Drüsen benötigten Mineralstoffen und die Behebung chronischer Erkrankungen.

Niemand *mag* Beschwerden, daher ist es verständlich, dass man sie vermeiden möchte. Die Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts wird durch Unterstützung der Selbstheilungsprozesse des Körpers erreicht. Die Selbstheilung lässt sich z.B. gut beobachten, wenn man sich in den Finger schneidet und sich danach Grind bildet oder wenn man sich mit einem Virus infiziert und der Körper mit Fieber reagiert, um durch die erhöhte Temperatur die Viren zu töten. Die Selbstheilung lässt sich gut beobachten, ist jedoch vom physiologischen Standpunkt aus ein äußerst komplexer Prozess. Im krassen Gegensatz zu Therapien, die sich auf die Unterdrückung von Symptomen konzentrieren. Die Verwendung von Medikamenten oder eines chirurgischen Eingriffs, um das störende Symptom schnellstmöglich zu eliminieren oder zu lindern (häufig ohne zuvor die zugrundeliegenden Ursachen für die Reaktion des Körpers zu berücksichtigen), kann evtl. mehr Probleme mit sich bringen als lösen.

Die Konzentration auf die Symptombehebung ist eine naive Sichtweise. Ihr Körper ist äußerst komplex, hochintelligent und reaktionsfähig. Bei Bereitstellung angemessener Unterstützung hat der Mensch ausgezeichnete Selbstheilungskräfte.

**Biochemisches Gleichgewicht**

Die Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts mithilfe von hTMA ist ein korrektiver Prozess. Man könnte ihn mit einer Renovierung vergleichen, bei der das Haus gereinigt, repariert und wieder aufgebaut werden muss. Daher ist er von Natur aus etwas chaotisch. Während dieses Prozesses können vorherige Stoffwechselprobleme erneut auftreten. Die betroffene Person verspürt evtl. Symptom einer früheren Krankheit oder verschiedene häufig auftretende Symptome wie z.B.:

* Schmerzen in Muskeln und Knochen
* Kopfschmerzen
* Hautausschläge oder andere Hautprobleme
* Erschöpfung und Niedergeschlagenheit
* Verwirrung, Depression und Angstzustände
* Appetitlosigkeit
* Schlafstörungen
* usw.

### Ursachen von Symptomen der Heilung

Während Sie dem Protokoll zur Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts folgen, nehmen Sie die für ein ausgewogenes Stoffwechselprofil erforderlichen Vitamine und Mineralstoffe auf. Krankheiten im Zusammenhang mit Nährstoffmangel sind weit verbreitet und nehmen zu. Es ist bekannt, dass toxische Metalle wichtige Mineralstoffe an Enzymbindungsstellen ersetzen und so die Enzymreaktionen in den zellulären Energiezyklen unterbrechen. Die Menge an toxischen Chemikalien in unseren Lebensmitteln, unserer Luft und unserem Wasser steigt von Jahr zu Jahr. Die Mineralstoffspiegel und -verhältnisse können auch die Emotionen beeinflussen. Es kann daher sein, dass Sie vorübergehende Symptome erleiden, wenn sich Ihre Mineralstoffspiegel und -verhältnisse verbessern.

**Mögliche Reaktionen während der Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts**

Ausleitung toxischer Metalle bzw. Chemikalien

Die Ursache für die während der Heilung auftretenden unangenehmen Symptome ist häufig die Ausleitung von Toxinen, die sich über einen längeren Zeitraum in den Geweben und Organen angesammelt haben. Dabei kann es sich um Toxine handeln, die sich bereits seit der Geburt im Körper befinden, da in vielen Fällen eine Übertragung von der Mutter auf den Fötus möglich ist. Während der Schwangerschaft wird der Stoffwechsel der Mutter gesteigert, um das Wachstum des Fötus zu unterstützen. Dieser intensivere Stoffwechsel führt zur Mobilisierung der in den Geweben gespeicherten Toxine, welche dann häufig auf den Fötus übertragen werden. Es können Medikamente freigesetzt werden, die Sie vor Jahren eingenommen haben. Wird ein Medikament freigesetzt, können die damit einhergehenden Symptome auftreten. Die Freisetzung von Antihistaminika kann beispielsweise Erschöpfung und einen trockenen Hals verursachen.

Toxine werden in Geweben und Organen eingelagert, um ernstere Folgen zu vermeiden. Die Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts mithilfe von hTMA befähigt den Körper dazu, diese eingelagerten Toxine freizusetzen. Wenn Sie früher geraucht haben, könnte eingelagertes Cadmium freigesetzt werden und eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen wie z.B. Schmerzen im Nierenbereich, Gelenkschmerzen, extreme Erschöpfung, Atemstörungen, Verdauungsprobleme und Angstgefühle. Wird ein toxisches Metall wie Blei zu lange in Ihren Knochen, im Zentralnervensystem und in anderen Organen gespeichert, kann dies letztendlich zu ernsten neuropsychologischen und physischen Störungen führen. Der Grund für eine Akkumulation toxischer Metalle ist die Unfähigkeit, sie angesichts verschiedener Mineralstoff-, Vitamin-, Aminosäure- oder Eiweißmängel aus den Lagerstätten auszuleiten. Metalle wie Kupfer, Blei, Cadmium, Aluminium und Quecksilber können bei ihrer Freisetzung eine Vielzahl von Reaktionen hervorrufen.

Neben den spezifischen Symptomen des jeweiligen toxischen Metalls hat die Ausleitung toxischer Metalle indirekte Folgen. Dazu zählen: Intensivierung von Ängsten, Hitzewellen, Kurzatmigkeit, Taubheit, gesenkte Körpertemperatur, Schwindelgefühl, Grippe, Erkältung, Halsschmerzen, laufende Nase und Muskelschmerzen. Es ist unmöglich, alle Symptome vorherzusagen.

Änderungen der Mineralstoffspiegel und -verhältnisse

Wenn sich die Mineralstoffspiegel und -verhältnisse im Verlauf des Prozesses ändern, können emotionale und körperliche Reaktionen auftreten.

Die Mobilisierung und Ausleitung von überschüssigem Kupfer kann beispielsweise die folgenden psychologischen und körperlichen Symptome hervorrufen: PMS, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit, Allergien, vernebelter Verstand, Kopfschmerzen und Migräne, Stimmungsschwankungen, grundlose Weinerlichkeit, kalte Hände und/oder Füße, Depression, trockene Haut, Verlangen nach Schokolade, Gefühl von Kontrollverlust, Paranoia, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, Arthritis und Calciumverwachsungen, Verstopfung, Tachykardie oder Bradykardie, Konzentrations- oder Gedächtnisschwäche, kurze Aufmerksamkeitsspanne, Entrücktheit, Essstörungen (Anorexie, Bulimie, übermäßiges Essen), Angstgefühle, Panikattacken, Pilzinfektionen (Candida), Muskelschmerzen oder -krämpfe, Hypoglykämie, Schlaflosigkeit, rasende Gedanken, Zwangsvorstellungen, Zysten, EBV, Zytomegalie, niedriger Blutdruck, Schilddrüsenunterfunktion.

Ein weiteres Beispiel lässt sich häufig bei einem hohen Calciumspiegel im Gewebe beobachten. Ein Calciumüberschuss im Gewebe kann zu einer Senkung der zellulären Energieproduktion, emotionaler Lethargie, Schilddrüsenfunktionsstörung, Hypoglykämie, Verstopfung, Muskelverspannung sowie Kalizfizierung von Weichgeweben, Gelenken und Arterien führen. Bleibt das Calcium/Magnesium-Verhältnis über 14/1, verschärfen sich die Symptome. Wenn sich der Calciumspiegel normalisiert und die Zellfunktion verbessert, kehrt das Bewusstsein zurück und starke Emotionen können zu Tage treten.[6](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/healing-symptoms.php#ref)

Neuerleben eines physischen Symptoms oder emotionalen Traumas der Vergangenheit

Während der Anpassung des Mineralstoffspiegels können Sie Mineralstoffmuster der Vergangenheit erneut erleben. Wenn ein altes Mineralstoffmuster zurückkehrt, können Sie Emotionen oder körperliche Symptome verspüren, die mit diesem Zeitraum in Verbindung stehen. Beispielsweise könnte eine alte Knieverletzung wieder spürbar werden oder Sie könnten sich an ein emotionales Trauma erinnern. Glücklicherweise sind die mit sich ändernden Mineralstoffmustern einhergehenden Symptome zumeist vorübergehend. Eine Befolgung der [Tipps für den Umgang mit Symptomen](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/healing-symptoms.php#p-09) kann unangenehme Reaktionen vermindern.

Ausgleich bei Funktionsstörungen (Anpassung)

Chronischer Stress kann zu psychologischer oder physischer Anpassung führen. Toxische Metalle sammeln sich langsam in Zellen und Geweben an. Die Drüsen und Organe versuchen, sich anzupassen oder einen Ausgleich herbeizuführen, um funktionsfähig zu bleiben. Endokrine Drüsen können abhängig von Änderungen der Stoffwechselrate beispielsweise über- oder unteraktiv werden. Die Folge ist entweder eine Zu- oder Abnahme des Energieniveaus. Es ist zu beachten, dass Ihre gesamte Biologie bedeutende Änderungen auf zellulärer Ebene durchläuft. Die Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts ist ein sicherer Prozess, keine schnelle Abhilfe. Es hängt vom Ausmaß an Funktionsstörungen ab, wie lange der Prozess dauert.

Die ersten Wirkungen der Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts sind gewöhnlich in den ersten zwei oder drei Wochen spürbar. Wenn ein antagonistischer Stressfaktor plötzlich verringert wird, kommt es zu einer Reaktion und Anpassung des Körpers, da kein Ausgleich mehr erforderlich ist. Diese Korrekturen können schnell und uneinheitlich vonstatten gehen. Zunächst erholen sich wahrscheinlich die Nebennieren und später die Schilddrüse. Die Nierenfunktion verbessert sich in den ersten Monaten möglicherweise stark und danach langsamer, während es in einem anderen Organ zu Anpassungen kommt. Diese uneinheitlichen Anpassungen können unangenehme, emotionale Symptom mit sich bringen. Auch körperliche Symptome wie Hautreizungen, Schmerzen an alten Verletzungen, Kopfschmerzen usw. können auftreten. Die Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts ist ein biochemischer Prozess, der sich nach den Prioritäten Ihres Körpers und nicht nach Ihren Wünschen richtet. Eine Befolgung der [Tipps für den Umgang mit Symptomen](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/healing-symptoms.php#p-09) kann unangenehme Reaktionen vermindern.

Zu schnelle Umstellung auf Fleischkonsum nach vegetarischer Ernährung

Das Energieniveau beeinflusst unseren Appetit. Wenn wir zu müde sind, können wir nur einen kleinen Happen oder gar nichts essen. Viele Vegetarier leiden an so starker chronischer Müdigkeit, dass sie immer weniger essen können. Tierisches Eiweiß ist essenziell für die Energieproduktion. Allerdings benötigt man Energie, um die in Lebensmitteln enthaltene Energie verdauen und metabolisieren zu können. Dies gilt insbesondere für Fette und Proteine.

Die Steigerung des Energieniveaus ist für Vegetarier die einzige Möglichkeit, Probleme mit einem langsamen Stoffwechsel in den Griff zu bekommen. Aufgrund der verminderten Verdauungsfunktion fühlen sich Vegetarier besser, wenn sie Gemüse anstatt stark eiweiß- oder fetthaltiger Lebensmittel essen. Da sie jedoch nicht genügend energiereiche Lebensmittel konsumieren, werden die Probleme in Verbindung mit einer niedrigen Stoffwechselrate immer schlimmer.

Am Anfang fällt es Vegetariern schwer, tierisches Eiweiß zu verdauen. Sie sind noch nicht dazu bereit. Zunächst müssen sie ihre Stoffwechselrate steigern. Dann kann tierisches Eiweiß nach und nach wieder in die Ernährung aufgenommen werden. Dabei sollten zunächst leicht verdauliche Eiweiße konsumiert werden. Man kann mit Fisch beginnen, dann Geflügel und schließlich rotes Fleisch in die Ernährung aufnehmen. Den meisten Vegetariern mangelt es zudem an der für die Eiweißverdauung notwendigen Salzsäure, sodass sie unterstützende Nahrungsergänzungsmittel wie Betain, Hydrochloride, Gallensäuren, Bauchspeicheldrüsenenzyme, Pepsin und Kräuter wie Schwarzen Winter-Rettich benötigen.

Im Verlauf eines Programms zur Wiederherstellung des Nährstoffgleichgewichts fühlt sich eine Person manchmal schlechter oder erlebt eine Verschlimmerung der Symptome. Solche Erlebnisse können Angst oder Panik hervorrufen. Es kann soweit kommen, dass Betroffene das Gesundheitsprogramm abbrechen, weil sie die Ursachen nicht verstehen. Das ist bedauerlich, da solche Reaktionen häufig erste Anzeichen der Besserung sind.

Diese Reaktionen werden als Rückzugs- oder Heilungskrise, Aufflammen von Symptomen oder Heilungsreaktionen bezeichnet. Diese Begriffe bedeuten in diesem Artikel dasselbe. Bei vielen Arten von natürlichen Therapien kommt es zu derartigen Reaktionen. Wir beschränken uns darauf, die Reaktionen während eines Programms zur Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts zu besprechen. Die Prinzipien gelten jedoch auch für viele andere Therapien. Verstehen von Heilungsreaktionen

Das Verstehen von Heilungsreaktionen ist aus mehreren Gründen wichtig:

* *Was man versteht, macht keine Angst.* Das Beste ist, sich auf die Heilungsreaktionen zu freuen, da sie ein Zeichen für den Fortschritt sind. Wenn man die Reaktionen versteht, vereinfacht sich die Erholung.
* *Das Verstehen der Problematik macht häufig den Unterschied zwischen einem Abbruch und der Fortsetzung eines Gesundheitsprogramms aus.*
* *Es ist wichtig, zwischen einer Heilungskrise und einer Krankheit zu unterscheiden.* Nicht alle Reaktionen sind vorteilhaft. Wenn eine Person das Ernährungsprogramm nicht einhält oder das Programm nicht korrekt konzipiert wurde, kann sich die Gesundheit verschlechtern, anstatt sich zu verbessern.
* *Manchmal muss eingegriffen werden.* Einfache Maßnahmen können häufig die Symptom vermindern, Komplikationen vermeiden und die Erholung beschleunigen. Andere Maßnahmen, insbesondere die medikamentöse Unterdrückung, können schädlich sein. Die meisten Ärzte sind nicht gut mit Heilungsreaktionen vertraut, da diese bei der medizinischen Behandlung selten auftreten. Daher kann es schnell zu Missverständnissen kommen. Der Einsatz von Medikamenten kann schädliche Nebenwirkungen haben, welche die Heilungsreaktionen verlängern und sogar Komplikationen hervorrufen können.

Aus all diesen Gründen ist das Verstehen der Heilungsreaktionen äußerst wichtig.

### Die Ursache von Heilungsreaktionen

Heilungsreaktionen werden von einer Reihe von Ereignissen hervorgerufen. Dieser Ablauf lässt sich in drei Schritten beschreiben. Der erste Schritt ist die Bereitstellung eines fehlenden Faktors und die Beseitigung einer Blockierung. Der zweite Schritt ist die Aktivierung des körpereigenen Heilungs- und Ausgleichsmechanismus. Der dritte Schritt ist das Zutagetreten von Symptomen bzw. die Reaktion.

Schritt 1. Bereitstellung eines fehlenden Faktors oder Beseitigung einer Blockierung

Bereitstellung eines fehlenden Faktors. Ein individuelles, wissenschaftlich fundiertes Ernährungsprogramm stellt Vitamine, Mineralstoffe, Kräuter, Aminosäuren oder andere Substanzen bereit, die für die Herstellung des Gleichgewichts der Körperchemie und die Verbesserung der Körperfunktionen nützlich sind.

Der Therapeut kann erklärend und beratend zur Seite stehen, um andere für die Heilung nützliche Faktoren zu erkennen. Sich für Menschen Zeit zu nehmen, ihnen Hoffnung zu bieten und Verständnis entgegenzubringen, sind ebenfalls wichtige Faktoren der Heilung.

Beseitigung von Blockierungen. Die Herstellung des Nährstoffgleichgewichts kann auch als die Beseitigung gesundheitsschädlicher Faktoren verstanden werden. Es gibt verschiedene Faktoren, die die natürlichen Körperfunktionen blockieren können. Toxische Metalle können lebenswichtige Metalle an Enzymbindungsstellen ersetzen. Ein Nährstoffmangel kann normale Enzymreaktionen in den Energiezyklen des Körpers blockieren. Chemikalien in unseren Lebensmitteln und unserem Trinkwasser wie Fluorid, Chlorid und andere Elemente blockieren ebenfalls die normalen biochemischen Reaktionen.

Abhängig von der jeweiligen Körperchemie und Stoffwechselrate können bestimmte Lebensmittel blockierend wirken. Beispielsweise können die gewöhnlich in Getreide anzutreffenden Phytate die Absorption von Calcium, Magnesium und Zink erschweren. Die Vermeidung eines oder mehrerer Lebensmittel kann wichtiger sein, als bestimmte Lebensmittel zu konsumieren.

Selbst Vitamine können blockieren wirken, wenn sie die Körperchemie aus dem Gleichgewicht bringen. Bei Menschen mit langsamem Stoffwechsel können zu große Mengen an Cholin und Inositol beispielsweise schädlich sein, da sie die Stoffwechselrate und die Energieeffizienz des Körpers weiter senken. Bakterien oder Pilze müssen evtl. beseitigt werden, um die Heilung zu ermöglichen. Emotionale Blockierungen wie Ängste müssen evtl. durch psychologische Betreuung vermindert werden, bevor optimale Ergebnisse erzielt werden können. Die Beseitigung von Blockierungen und die Bereitstellung fehlender Nährstoffe sind der erste Schritt zur Auslösung einer Heilungskrise oder einer Rückzugsreaktion.

Schritt 2. Aktivierung der körpereigenen Heilungsenergie

Der zweite Schritt ist eine direkte Folge der Beseitigung von Blockierungen bzw. Bereitstellung fehlender Faktoren. Auf dem Gebiet der natürlichen Heilung wird die regenerative Kraft des Körpers propagiert. Die Beseitigung von Blockierungen setzt diese regenerative Kraft zum Teil frei. Als Folge steigt das Energieniveau. Das ist der zweite Schritt.

Schritt 3. Beginn der Heilungssymptome

Schritt drei ist das Ergebnis von Schritt zwei. Aufgrund der Steigerung bzw. Verbesserung der Energieproduktion des Körpers werden Änderungen in der Körperchemie in Gang gesetzt. Diese Änderungen sind vielfältiger Art und werden im nächsten Abschnitt näher erläutert. Zusammengefasst handelt es sich um:

* Eliminierung von Toxinen
* Wiederaufbau von Gewebe
* Wiederherstellung des Gleichgewichts der endokrinen Drüsen
* Behebung chronischer Krankheiten.

Die obigen Änderungen können bestimmte Symptome hervorrufen. Viele Symptome sind das Ergebnis der Mobilisierung eingelagerter, toxischer Substanzen und der entsprechenden Anpassung der Körperchemie. Ein Hausputz wird in Gang gesetzt. Der unter dem Teppich gefundene Schmutz muss ausgekehrt werden. Die Struktur und die Funktionen müssen entlang neuer, gesunderer Wege wiederhergestellt werden. Toxische Substanzen werden beseitigt und Stein für Stein wird eine neue Struktur bzw. eine neue Körperchemie aufgebaut.

Auf emotionaler Ebene tritt dasselbe Phänomen auf. Ungesunde Einstellungen und Emotionen, die nicht mit einem gesunden Körper kompatibel sind, müssen abgestellt und durch geeignetere Einstellungen ersetzt werden. Dies ist ebenfalls eine wichtige Anpassung. Auch auf mentaler und emotionaler Ebene kommt es zu einem Hausputz. Häufig kommen Gedanken und Erinnerungen ins Bewusstsein, die bewertet und herausgelassen werden müssen.

### Symptome und Anzeichen von Rückzugs- sowie Heilungsreaktionen

Die Anzeichen und Symptome von Rückzugs- sowie Heilungsreaktionen sind sehr unterschiedlich. Es können praktisch alle vorstellbaren Symptome auftreten. Wir werden die Rückzugssymptome in drei Kategorien unterteilen:

* Das Wiederauftreten früherer Symptome
* Die Verschärfung bestehender Symptome
* Die Erscheinung neuer Symptome
* **Das Wiederauftreten früherer Symptome** Gelenkschmerzen, die vor Jahren abgeklungen sind, können wieder auftreten. Schmerzen an einer alten Verletzung oder Wunde können zurückkehren. Es kann zu einer vorübergehenden Reaktivierung einer alten Infektion kommen. Vergessene Gedanken oder Gefühle aus der Vergangenheit können zurückkehren. Dies sind Beispiele für das Wiederauftreten alter bzw. früherer Symptome.
* **Die Verschärfung bestehender Symptome** Hals- oder Gelenkschmerzen können vorübergehend zunehmen. Wenn eine Person zu Depressionen neigt, können sich diese vorübergehend verstärken. Ein Hautausschlag kann sich verschlimmern. Alle vorhandenen Symptome können sich intensivieren. Angstgefühle können mehrere Tage lang stärker werden, bevor sie sich verringern.

Abschlussreaktionen. Sowohl das Wiederauftreten früherer Symptome als auch die Verschärfung bestehender Symptome sind ein Phänomen, das als Abschlussreaktion bezeichnet wird. Der Körper behebt ein Gesundheitsproblem vollständig, das er zuvor nicht lösen konnte. Sobald das Gesundheitsproblem beseitigt ist, verschwinden die Symptome.

Nachfolgend finden Sie ein Beispiel für eine Abschlussreaktion: Ein Patient hatte eine schwere Darmgrippe mit Durchfall, Erbrechen und hohem Fieber. Nach einer Woche klangen die Symptome ab. Die Verdauung blieb jedoch schlecht und ließ einen unvollständigen Heilungsprozess vermuten. Der Betroffene unterzog sich einem Ernährungsprogramm und nach einem Monat traten alle vorherigen Symptome wieder auf. Die Symptome hielten nur einen einzigen Tag an und verschwanden danach. Die Verdauung normalisierte sich und der Betroffene war symptomfrei.

Der Abschluss ist einer der wichtigsten Aspekte der Rückzugsreaktion. Wir werden im Abschnitt zu emotionalen Rückzugsreaktionen näher darauf eingehen.

* **Die Erscheinung neuer Symptome** Die dritte Art von heilenden Reaktionen ist das Auftreten neuer Symptome. Eine wichtige Ursache für das Auftreten neuer Symptome ist die schnelle Ausleitung toxischer Substanzen, die sich über einen langen Zeitraum angesammelt haben. Eine zweite Ursache für neue Symptome ist eine Änderung der Körperchemie, die Dekompensation genannt wird.

**Symptome der Heilung oder Krankheitssymptome?**

Die Heilung erfordert [Energiereserven](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/unlocking-performance.php). Wenn genügend Energie vorhanden ist, startet der Körper die Heilung in den Bereichen, die als wichtig angesehen werden (nicht unbedingt in der von uns gewünschten Reihenfolge). Der Heilungsprozess kann unangenehme Symptome mit sich bringen, welche mit Krankheitssymptomen verwechselt werden können. Die meisten Symptome in Verbindung mit dem Heilungsprozess sind vorübergehend.

Die Herstellung des Mineralstoffgleichgewichts soll keine gnadenlose, leidvolle und quälende Erfahrung sein. Sicherheit steht an erster Stelle. Sie können ständige Fortschritte und Verbesserungen erwarten, die Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts ist jedoch keine umgehend wirkende Wunderpille. Wenn ein früheres Symptom wieder auftritt, handelt es sich dabei sehr wahrscheinlich um ein Symptom der Heilung.

Wenn eine Heilungsreaktion auftritt, fragen sich Patienten häufig: „Wird mein Zustand besser oder schlechter?“. Das ist eine berechtigte Frage! Es kann sein, dass sich der Gesundheitszustand verschlechtert.

Verschiedene Fragen können dabei helfen, eine Heilungsreaktion von einer Krankheit zu unterscheiden.

* **Befolgt der Patient ein Programm zur Wiederherstellung des Nährstoffgleichgewichts?** Gelenkschmerzen, die vor Jahren abgeklungen sind, können wieder auftreten. Schmerzen an einer alten Verletzung oder Wunde können zurückkehren. Es kann zu einer vorübergehenden Reaktivierung einer alten Infektion kommen. Vergessene Gedanken oder Gefühle aus der Vergangenheit können zurückkehren. Dies sind Beispiele für das Wiederauftreten alter bzw. früherer Symptome.
* **Lebt der Patient gesund?** Falls ja, ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um eine Heilungsreaktion handelt, höher. Gesund leben bedeutet u.a. genug Ruhe haben, das Richtige essen, sich keinem extremen Stress aussetzen, emotionale Kontrolle usw. Heilungsreaktionen können im Urlaub auftreten, wenn man im Allgemeinen gesünder lebt.
* **Hat sich der Kunde besser gefühlt, bevor die Krise aufgetreten ist.** Falls ja, ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich um eine Heilungsreaktion handelt, höher. Heilungsreaktionen treten im Allgemeinen auf, wenn man sich besser fühlt bzw. mehr Energie hat. Der Grund dafür ist, dass für eine Heilungsreaktion Energie benötigt wird. Wenn die Energiereserven steigen, wird man sich anschließend besser fühlen. Ist das Energieniveau hoch genug, kommt es zur Heilungsreaktion.

**Emotionale Heilungs- und Rückzugsreaktionen**

Emotionale Heilungs- und Rückzugsreaktionen laufen nach denselben Prinzipien wie die körperlichen Reaktionen ab. Sie treten jedoch seltener auf. Die meisten Menschen können mit einer Erkältung, Halsschmerzen oder einem Ausschlag umgehen und verstehen, dass sie mit dem Ernährungsprogramm in Verbindung stehen. Viele können allerdings nicht verstehen, warum sie plötzlich deprimiert, verängstigt oder verärgert sein sollten, wenn sie einem Ernährungsprogramm folgen. Nachfolgend erklären wir einige Mechanismen und Prinzipien dieser Reaktionen.

**Zusammenhang zwischen Erinnerungen und biochemischen Mustern**

Der erste Faktor, der emotionale Reaktionen hervorrufen kann, ist der Zusammenhang zwischen Erinnerungen und Mineralstoffmustern. Es ist bekannt, dass Gedanken und Erinnerungen von Gerüchen, Musik oder bestimmten Orten ausgelöst werden können, welche mit der Vergangenheit einer Person in Verbindung stehen. Weniger bekannt ist, dass Erinnerungen auch mit bestimmten biochemischen Mustern zusammenhängen können Während der Wiederherstellung der Körperchemie kann eine Person ein 20 Jahre zurückliegendes Mineralstoffmuster durchlaufen. Gedanken und Gefühle aus dieser Zeit können plötzlich ins Bewusstsein gelangen.

Durch die Änderung der Körperchemie werden schlafende oder unbewusste Gefühle freigesetzt. Das plötzliche Auftreten dieser Gefühle kann beängstigend sein, da man nicht mit ihnen rechnet und die entsprechenden Situationen oder Emotionen für bewältigt hielt oder vergessen hatte.

**Emotionaler Abschluss**

Der zweite Grund für emotionale Heilungsreaktionen hängt mit dem Konzept des Abschlusses zusammen. Menschen haben häufig nicht die Energie, emotionale Situationen oder Traumata gründlich und vollständig zu bewältigen. Ein Abschluss ist nicht möglich, da die Person zum Zeitpunkt des Traumas nicht genügend Energie hatte, um mit der gesamten Situation zurechtzukommen. Eine normale Reaktion kann aus verschiedenen Gründen abgebrochen worden sein. Ein Trauma kann bis zurück in die Kindheit reichen, als der Person nicht gestattet war, bestimmte Gefühle zu haben, oder das Kind bestimmte Gefühle in Bezug auf seine Eltern oder Lehrer nicht zeigen durfte. Diese unvollständigen, nicht abgeschlossenen Ereignisse liegen verschüttet. Wenn das Energieniveau eines Menschen im Rahmen eines Ernährungsprogramms steigt, können diese emotionalen Erlebnisse möglicherweise abgeschlossen werden.

Wir werden dies anhand verschiedener Beispiele veranschaulichen: Ein Patient beschwerte sich ausschließlich über Müdigkeit, schien jedoch nervös und reizbar zu sein. Eine Woche später hatte sich das völlig geändert und er war ruhig und friedlich. Er hatte offensichtlich ausreichend Energie gesammelt, um bestimmte Gefühlen – in diesem Fall Ärger und Wut – zeigen zu können, was ihm zuvor nicht möglich war. Sobald er den Gefühlen Ausdruck verliehen hatte, beruhigte er sich.

Eine häufiger vorkommende Art emotionaler Reaktion tritt bei Personen mit depressiven Tendenzen auf. Anhand der Haaranalyse lässt sich evtl. erkennen, dass die Person Muster einer Depression aufweist. Ein sehr langsamer Stoffwechsel ist häufig ein Muster einer Depression. Fragen Sie die Person: „Fühlen Sie sich sehr müde und deprimiert?“ Die Antwort ist möglicherweise: „Nein, nicht wirklich.“ Nach mehreren Wochen des Ernährungsprogramms fühlt er oder sie sich plötzlich extrem deprimiert und traurig. Das ist oftmals ein Schock. Die Betroffenen können glauben, dass die Vitamine und Mineralstoffe die Depression ausgelöst haben. Sie verstehen nicht, was los ist.

Es gibt folgende Erklärung: Man benötigt Energie, um Depression, Trauer oder andere Emotionen vollständig fühlen zu können. Solange man nicht genügend Energie hat, ist dies nicht möglich. Diese Emotionen werden dann einfach blockiert und nicht bewältigt. Mithilfe des Ernährungsprogramms erhält man die zum Fühlen benötigte Energie. Es kann teilweise das erste Mal sein, dass man sich so schlecht, alleine oder deprimiert fühlt. Das ist ein ziemlicher Schock. Manche Menschen sagen, dass sie sich noch nie so schlecht gefühlt haben. Der Gedanke, dass mehr Energie zu Traurigkeit führt, ist gewöhnungsbedürftig, aber genau das ist es, was passiert. Die Lösung ist, das Programm fortzusetzen, sodass das Gefühl vorübergeht. Das bedeutet, dass die Betroffenen mit der Erfahrung abschließen. Sie werden die Gefühle verspüren, weinen oder etwas anderes tun oder fühlen und anschließend wird es ihnen besser gehen. Die Situation ist vergleichbar mit einem Kind, das ein paar Minuten weinen und schreien muss, wenn es sich wehgetan hat. Danach ist das Kind wieder glücklich. Dies ist der Prozess des Abschließens.

**Bewusstsein und emotionale Reaktionen**

Eine Verbesserung der Gesundheit und des Energieniveaus steigert das Bewusstsein einer Person für ihr Umfeld. Das kann angenehm sein aber auch unangenehmen Einsichten im Hinblick auf das Umfeld, die Freude, die Lebenssituation, den Arbeitsplatz usw. zu Tage fördern. Es ist nicht ungewöhnlich, während eines Ernährungsprogramms diesbezüglich gewisse Dinge zu erkennen. Dadurch kann es zu Beziehungsproblemen und negativen Auswirkungen auf den Status Quo kommen. Man könnte z.B. erkennen, dass man sich mit einer Situation abgefunden hat, da keine andere Option verfügbar oder aufgrund des niedrigen Energieniveaus erreichbar zu sein schien. Mit steigendem Energieniveau ändert sich oftmals der Blickwinkel auf den Arbeitsplatz oder die Lebenssituation und Alternativen werden in Betracht gezogen.

**Allgemeines Anpassungssyndrom**

Die Begriffe der [Stresstheorie](http://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye#Work_on_stress) können bei der Erklärung der Heilungssymptome hilfreich sein. Komplexe, [selbstheilende Systeme](http://en.wikipedia.org/wiki/Systems_theory#Systems_biology) wie unsere Körper befinden sich in Stressphasen ständig in Veränderung und Anpassung, um ein Gleichgewicht, die sogenannte [Homöostase](https://www.britannica.com/EBchecked/topic/270188/homeostasis), aufrecht zu erhalten. Die im Körper stattfindenden Änderungen werden Anpassungen oder Kompensationen genannt. Der Blutzuckerspiegel, die Herzfrequenz, der Blutdruck, der Hormon- und Mineralstoffspiegel sowie hunderte andere Faktoren schwanken in jedem Moment als Reaktion auf Stress. Zu den Stressursachen zählen Nährstoffmangel, Erschöpfung, Hitze oder Kälte sowie körperliche Traumata. Blockierungen im Körper aufgrund von strukturellen Problemen oder Störungen im Zusammenhang mit dem Energiehaushalt, Bakterien, Viren, Pilzen, Chemikalien, der Ernährung oder psychologischen Einflüssen sind ebenfalls Stressfaktoren.

Wenn die negativen Auswirkungen von Stress schwerwiegender sind, kommt es zu extremen Anpassungen, die Symptome wie Schmerzen in Muskeln und Knochen, Fieber, Erschöpfung, Depression und Angstgefühle hervorrufen können. Wenn die Reaktion auf diese Signale angemessen ist, kann der Körper die Funktionsstörung selbst in Grenzen halten. Das Gleichgewicht wird wiederhergestellt und die Symptome verschwinden. Wenn die Symptome unterdrückt werden (was gewöhnlich mithilfe von Medikamenten oder Freizeitdrogen erreicht wird), setzt sich der Anpassungszyklus fort. Der Körper muss sich nicht nur an den Stress selbst sondern zusätzlich an die unterdrückenden Mittel anpassen. Ein weiteres Beispiel: Wenn Sie müde sind, trinken Sie evtl. einen Kaffee oder essen etwas Süßes, um einen Energieschub zu erhalten. Dadurch wird vorübergehend die Menge an stimulierenden Mineralstoffen und Neurotransmittern gesteigert bzw. der Blutzuckerspiegel erhöht, ohne dem Körper jedoch die erforderlich Ruhe und Erholungszeit bereitzustellen.

Jeder Mensch ist kompensierenden Anpassungen auf verschiedenen Ebenen ausgesetzt, welche auf körperliche Leiden und psychologische Traumata zurückzuführen sind. Jede Anpassung verringert das Energieniveau, wodurch das System geschwächt wird und eine potenzielle Anfälligkeit für ernstere Probleme entsteht. Letztendlich wird auf diese Weise die Selbstheilung verhindert. Das System kann sich nicht länger selbst korrigieren und es beginnt ein Zyklus [aufeinander folgender Gesundheitsprobleme](http://en.wikipedia.org/wiki/Cascading_failure).

## Kognitiv-psychologische Barrieren

Manchmal scheint der Fortschritt trotz der Befolgung der Empfehlungen des Ernährungsprotokolls zum Stillstand zu kommen. Dies deutet auf eines der schwierigsten Hindernisse hin: den versteckten (oder offenen) Wunsch, Änderungen zu vermeiden.

Für jede unterdrückte Emotion gibt es eine [*Stressreaktion*](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/conditions/articles/distress.php), die sich auf die Mineralstoffspiegel und -verhältnisse auswirkt. Wenn ein Mineralstoff daher ausgeleitet, wiederhergestellt oder angepasst wird, kann ein emotionaler „wunder Punkt“ aktiviert werden. Viele Menschen leisten Widerstand und verursachen dadurch eine körperliche und/oder emotionale Reaktion. Ein Beispiel: Wenn eine Person verbittert ist, neigt ihr Körper dazu, den Mineralstoff Eisen im Gewebe anzusammeln. Gewöhnlich sind in erster Linie die Gelenke, die Milz und das Herz betroffen. Eisen kann Gelenkschmerzen verursachen. Da es sich außerdem um einen harten Mineralstoff handelt, kann es Verhärtungen und Steifheit hervorrufen. Beim Versuch, eingelagertes Eisen auszuleiten, kann sich die Psyche einer Person diesem Vorgang widersetzen. Selbst wenn Sie möchten, dass der Schmerz gelindert wird, sind Sie evtl. nicht bereit, sich den entsprechenden unterdrückten Emotionen auszusetzen, die dabei zu Tage treten können. Um die Verbitterung zu verbergen, kann eine Widerstandsreaktion das Eisen zurück in die Gelenke drängen. Der gesamte Prozess ist mit Turbolenzen auf körperlicher Ebene verbunden und kann zu vermehrten Entzündungen und anderen Symptomen führen.

Um in diesen Fällen voranzukommen, muss die betroffene Person *gewillt* sein, sich latenten emotionalen Problemen und chronischen Ängsten zu stellen. Wenn sich Ihre Mineralstoffmuster verbessern, bekommen Sie die erforderliche Stärke und Energie. Außerdem befähigt Sie das gesteigerte Bewusstsein aufgrund der verbesserten kognitiven Funktion dazu, vorhandene Probleme zu *erkennen*. Um beim Umgang mit dieser schwierigen Situation zu helfen, ist es häufig eine gute Idee, die Therapie zu unterbrechen oder zurückzufahren. Besprechen Sie die entsprechenden Möglichkeiten mit Ihrem Patienten. Es ist normalerweise nicht ratsam, körperliche und emotionale Änderungen zu schnell geschehen zu lassen (eine unkontrollierte Freisetzung). Es muss einen bewussten Wunsch nach Lösung des Problems geben. Andernfalls werden die Mineralstoffverhältnisse und -spiegel von Analyse zu Analyse schwanken, ohne das destruktive Mineralstoffmuster (und die entsprechenden Emotionen) beheben zu können.

*„Ich kenne Fälle, in denen schwere psychologische und emotionale Probleme das Potenzial und die Wirksamkeit der von einer Person eingenommenen Vitamine und Mineralstoffe zu blockieren scheinen. Die Mineralstoffmuster verbleiben im Ungleichgewicht, da es einen inneren psychologischen Widerstand gegen die Änderung gibt. Bis die betroffene Person ihre emotionalen Konflikte verarbeitet und löst, wird die Änderung der entsprechenden schädlichen Mineralstoffmuster verhindert, wodurch letztendlich ein Krankheitsprozess auf körperlicher Ebene in Gang gesetzt werden kann. Wird der emotionale Konflikt schließlich gelöst, kommt es zu einer Freisetzung von großen Mengen an Energie und eine signifikante Änderung des Mineralstoffmusters kann erfolgen.*

*Wir beginnen, in den hTMA-Profilen eine positivere Entwicklung der Energie-, Stress- und Mineralstoffmuster zu erkennen. Viel Energie wird eingesetzt, um an Verbitterung, Frustrationen, Ärger, Wut, Schuldgefühlen, Scham und Furcht festzuhalten. Die durch Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen aufgebaute Energie kann auf das Festhalten an diesen emotionalen Konflikten und nicht angemessen bewältigten Gefühlen verschwendet werden. Wenn die Person weiterhin ungelöste psychologische und emotionale Konflikte hat, kann ein Großteil der neu generierten Energie ab- oder fehlgeleitet werden, da sie für negative Zwecke verwendet wird.“*

*Dr. Rick Malter*

**Tipps für den Umgang mit Symptomen der Heilung**

Einfache Maßnahmen können häufig die Symptome vermindern, Komplikationen vermeiden und die Erholung beschleunigen. Die meisten der unangenehmen Symptome, die auftreten können, sind kurzfristig und dauern vielleicht einige Tage, eine Woche oder höchstens zwei Wochen. Es gibt jedoch Ausnahmen. Menschen mit Gesundheitsproblemen, die schwer krank sind, Medikamente einnehmen, sich einer Krebstherapie unterziehen oder vegetarisch ernähren, sollten sich von einem [qualifizierten hTMA-Therapeuten](http://nutritionalbalancing.org/find.php) beraten lassen, um die störenden Symptome zu vermindern.

*Vorübergehende Unterbrechung der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln*

Wenn Ihre Symptome zu stark werden, können Sie die Nahrungsergänzungsmittel vorübergehend *absetzen*. Gewöhnlich sind ein bis drei Tage ein guter Zeitraum. Gelegentlich ist eine ganze Woche erforderlich.

Vielen Menschen nützt es, die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel einen Tag pro Woche auszulassen, um sich auszuruhen und zu erholen. An dem entsprechenden Tag können Sie weiterhin die verdauungsfördernden Mittel einnehmen, jedoch nicht Ihre anderen Mineralstoffe und Nahrungsergänzungsmittel.

Je stärker die körperlichen und/oder emotionalen Beschwerden sind, umso häufiger sollte die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel unterbrochen werden. Ein Mensch mit schnellem Stoffwechsel, der starken körperlichen Schwankungen unterliegt, kann die Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise 3 Tage einnehmen und dann 1 Tag auslassen. Ein Mensch mit langsamem Stoffwechsel kann sie gewöhnlich ohne Probleme 4 bis 6 Tage pro Woche einnehmen.

HINWEIS: Wenn die Unterbrechung der Einnahme der Symptome verschlimmert, unterbrechen Sie die Einnahme **nicht**.

**Selbsthilfetherapien**

* Praktizieren Sie Entspannungstechniken oder entspannende Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen.
* Verbringen Sie mehr Zeit im Freien und in der Natur (die Natur hat heilende Kräfte).
* Mehr körperliche Bewegung fördert in jedem Fall das psychologisch-physiologische Gleichgewicht.
* [Darmleinläufe](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/enema.php) hilft, Toxine aus Leber und Dickdarm auszuleiten, und kann darüber hinaus Symptome von Verstopfung oder allgemeiner Toxizität lindern. Es hat sich gezeigt, dass Einlauftherapie wirksam, sicher und kostengünstig ist und problemlos von der betroffenen Person selbst durchgeführt werden kann. Die meisten Menschen verspüren umgehend gesundheitliche Verbesserungen.
* [Therapie mit naher Infrarotstrahlung (NIR)](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/sauna.php). Die Sauna wurde und wird aufgrund ihrer entspannenden und entgiftenden Wirkung in vielen Kulturen verwendet. Saunen mit naher Infrarotstrahlung sind eine Verbesserung dieser bewährten Therapie. Mit einer einzelnen kostengünstigen NIR-Lampe kann eine fokussierte Behandlung von Schmerzen und anderen Symptomen durchgeführt werden.

**Unterstützende Therapien**

Es gibt weitere unterstützende Therapien, die Symptome lindern und zusätzliche Vorteile für die Gesundheit und den Heilungsprozess bieten können. Diese Begleittherapien sollten Ihren Interessen und Bedürfnissen angepasst werden. Beispiele:

1. [Akupunktur und traditionelle chinesische Kräutertherapie](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/acupuncture.php)
2. Meditation
3. [Qigong](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/qigong.php)
4. [Yoga](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/yoga.php)
5. Massage, [Reflexzonenmassage](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/supportive/articles/reflexology.php)

**Anpassung der Nahrungsergänzungsmittel oder erneute Überprüfung**

Wenn die Symptome nach Wiederaufnahme der Nahrungsergänzungsmittel erneut auftreten, wird anhand der Veränderung Ihrer Mineralstoffmuster und -spiegel evtl. ersichtlich, dass es an der Zeit für eine Anpassung Ihres Protokolls ist. Oder es wird erkennbar, dass eine erneute Überprüfung zur Fortschrittsbewertung nötig ist. L

**Lecithin als Nahrungsergänzungsmittel**

Wenn Sie eine starke Ausleitung von Schwermetallen durchlaufen, können Sie 3-6 Kapseln Lecithin pro Tag einnehmen – jedoch nur für einige Tage. Dadurch wird die Ausleitung verlangsamt oder gestoppt, sodass die Beschwerden gelindert werden. HINWEIS: Die Lecithin-Therapie kann nicht permanent fortgesetzt werden, da die toxischen Schwermetalle ersetzt werden müssen. Es gibt noch andere Nahrungsergänzungsmittel und Kräuter, die helfen können.

**Keine Sorge (eine Zwischenmahlzeit kann helfen)**

Menschen mit bestimmten Mineralstoffmustern, wie z.B. einem hohen Ca/Mg-Verhältnis, fühlen sich am Abend gelegentlich etwas wackelig auf den Beinen. Abhilfe bringt in diesen Fällen gewöhnlich eine gesunde Zwischenmahlzeit, beispielsweise in Form von Eiweiß.

### Schlussfolgerung

Heilungs- oder Rückzugsreaktionen sind ein notwendiger und wichtiger Teil des Heilungsprozesses. Nicht alle aber die meisten Menschen erleben derartige Reaktionen zu einem bestimmten Zeitpunkt. Den Betroffenen zu helfen, die Rückzugsreaktionen als positiven Aspekt ihres Gesundheitsprogramms zu verstehen, und Ängste und Sorgen zu zerstreuen, ist für ein erfolgreiches Ergebnis von grundlegender Bedeutung.

Watts, D. L. Trace Elements and Neuropsychological Problems as Reflected in Tissue Mineral Patterns.

Watts, D. L. The nutritional relationships of copper. Journal of Orthomolecular Medicine. 4, 2, 1989.

Watts, D. L. Trace Elements and Other Essential Nutrients: Clinical Application of Tissue Mineral Analysis.

Pfeiffer, C. Mental and Elemental Nutrients: A Physician's Guide to Nutrition and Health Care. New Canaan: Keats, 1975.

Pfeiffer, C. & Mailloux, R. Excess copper as a factor in human diseases. Journal of Orthomolecular Medicine, 1987, 2, no. 3, 171-182.

Malter, R. F. The Strands of Health: A Guide to Understanding Hair Mineral Analysis

Eck, P., Understanding Retracing and Healing Reactions.

Trace Elements and Other Essential Nutrients Dr. David L. Watts