

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 3: Therapien fürs Bindegewebe

**Artikel:** Die besten Therapien für Ihr Bindegewebe  
**Autor:** Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557538>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die besten Therapien für Ihr Bindegewebe

**Bindegewebe? Das Wort wird meist in einem Atemzug mit Hautpflege und Cellulite genannt. Damit hat es sich oft. Dabei hält dieses riesige Gewebe 60 Billionen Zellen zusammen und beeinflusst unsere Gesundheit tiefgreifend. Grund genug, das Bindegewebe gesund zu erhalten und von altem Ballast zu befreien.**

Hamburg im Jahr 1831. Die 8500 Häuserzählende Stadt ist durch ein Gewirr von engen Gassen und Fleeten (Wasserkanäle) verbunden. An den Frontseiten der Häuser kleben kleine gemauerte Erker, die unten offen sind. Aus diesen Abtritts-erkern fällt die Notdurft der Bewohner Tag und Nacht direkt in die Fleeten oder auf den Rinnstein.

Wie die Häuser im alten Hamburg geben auch die Zellen des menschlichen Körpers ihre Abfälle direkt an die Umgebung ab. Statt auf Rinnsteine und in Kanäle fallen die Zellabfälle aber in das Bindegewebe: ein wässrig-gallertartiger Raum, der sich durch den ganzen Organismus zieht und über 60 Billionen Körperzellen miteinander verknüpft.

Lange Zeit wurde das Bindegewebe von der Medizin als blosses «Hüll- und Packmaterial» betrachtet, das die Lücken zwischen den Organen ausfüllt. Von dieser Sichtweise ist die moderne Bindegewebeforschung oder Matrixbiologie weit entfernt. Das Bindegewebe, so weiß man heute, verleiht allen Organen Halt und Stütze, es speichert grosse Mengen Wasser und Fett, beeinflusst die Wundheilung und den Wärmehaushalt, isoliert Nerven, übermittelt elektrochemische Signale und ist die Transitstrecke für alle

Nähr- und Abfallstoffe zwischen Blutstrom und Organzellen.

Jüngsten Forschungen zufolge reagiert das Bindegewebe zudem hochsensibel auf äussere und innere Einflüsse: etwa auf elektrische und biochemische Signale, magnetische Schwingungen, mechanische Reize, Infektionen, Giftstoffe, Sauerstoffmangel, Lärm, Strahlung, Wettereinflüsse und sogar Emotionen.

## Schlacken unterm Mikroskop

Ein Problem hat das Bindegewebe aber meist erst dann, wenn grosse Mengen Schlacken darin landen. Schlacken? Dieses Wort sucht man in den schulmedizinischen Nachschlagewerken vergeblich. Allerdings sind sie als «unverbrennbare» Stoffwechsel-Endprodukte jedem Arzt bekannt: etwa in Form von Harnsäure in den Gelenken, Kalk-Eiweiss-Verbindungen an den Gefässwänden und Ablagerungen in Netzhaut und Linse.

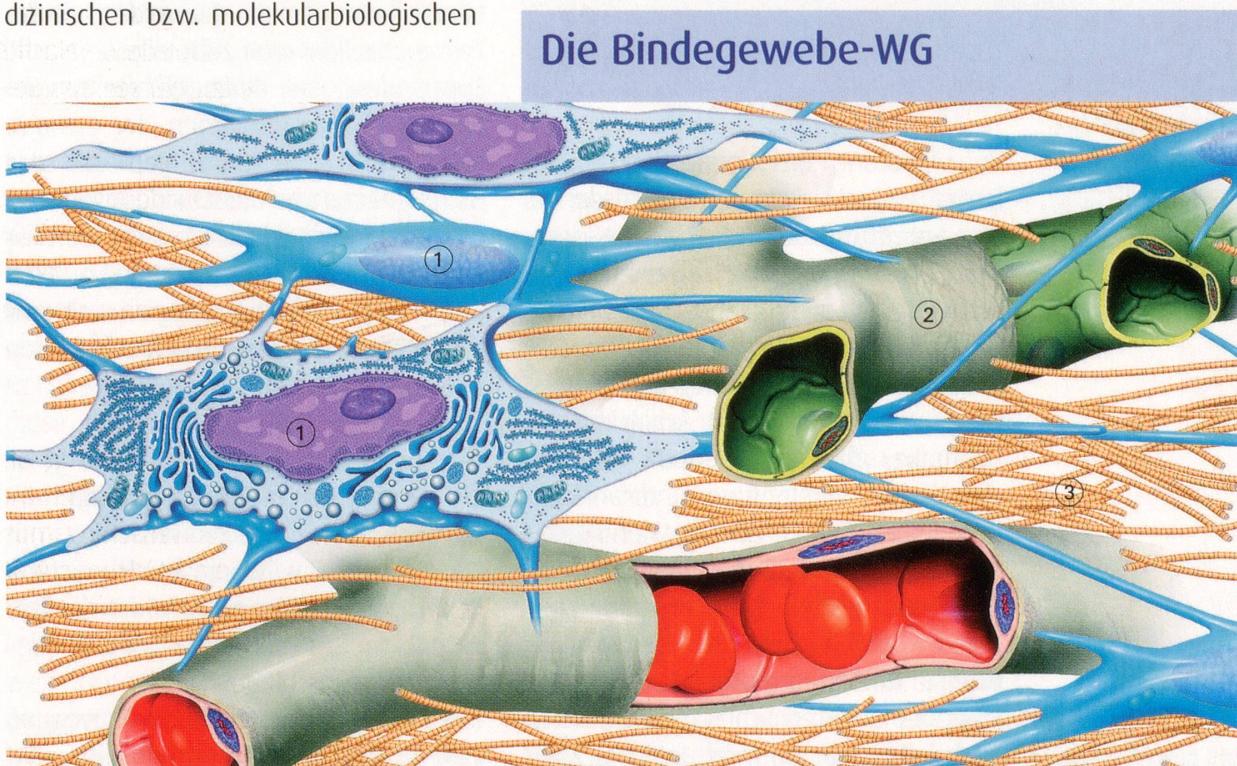
In der Naturheilkunde wird der Begriff noch weiter gefasst: Er bezeichnet alle gesundheitsschädigenden Stoffwechselprodukte und Gifte, die nicht via Darm, Nieren, Lunge und Haut ausgeschieden werden.

Die Diskussion, ob es «Schlacken» gibt oder nicht, dauert schon lange an. Der

deutsche Professor Lothar Wendt (1907 - 1989) konnte mit Hilfe elektronenmikroskopischer Untersuchungen nachweisen, dass eine allzu eiweissreiche Ernährung zur Ablagerung von winzigen Eiweisskörpern im Zwischenzellraum und in den Blutkapillaren führt. Resultat: Die Wände der Kapillaren verdicken sich bis ums Zehnfache, während das überschüssige Eiweiss im Zwischenzellraum liegen bleibt. Das Bindegewebe verschlackt, d.h. es wird zur «Mülldeponie», welche das freie Zirkulieren der Stoffe behindert. Inzwischen hat man auch mit schulmedizinischen bzw. molekularbiologischen

führt die Verschlackung des Körperterains nach Ansicht der Naturheilkunde zu den unterschiedlichsten Beschwerden und Krankheiten, z.B. Hautleiden, Hämorrhoiden, Krampfadern, Leistenbrüchen, Organsenkungen, chronischen Erkältungen, Gefässleiden, Gicht, Rückenleiden, Rheuma, Augenkrankheiten, Angina pectoris, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Entsprechend vielfältig sind die Methoden, die im Verlauf der Jahrhunderte entwickelt und verfeinert wurden, um der



Methoden festgestellt, dass es Stoffe gibt, die der Körper nicht ohne weiteres ausscheiden kann. Dazu zählen vor allem Eiweisse, die sich mit Zuckern verbinden. Acrylamid ist beispielsweise so ein «verzuckertes» Eiweiss.

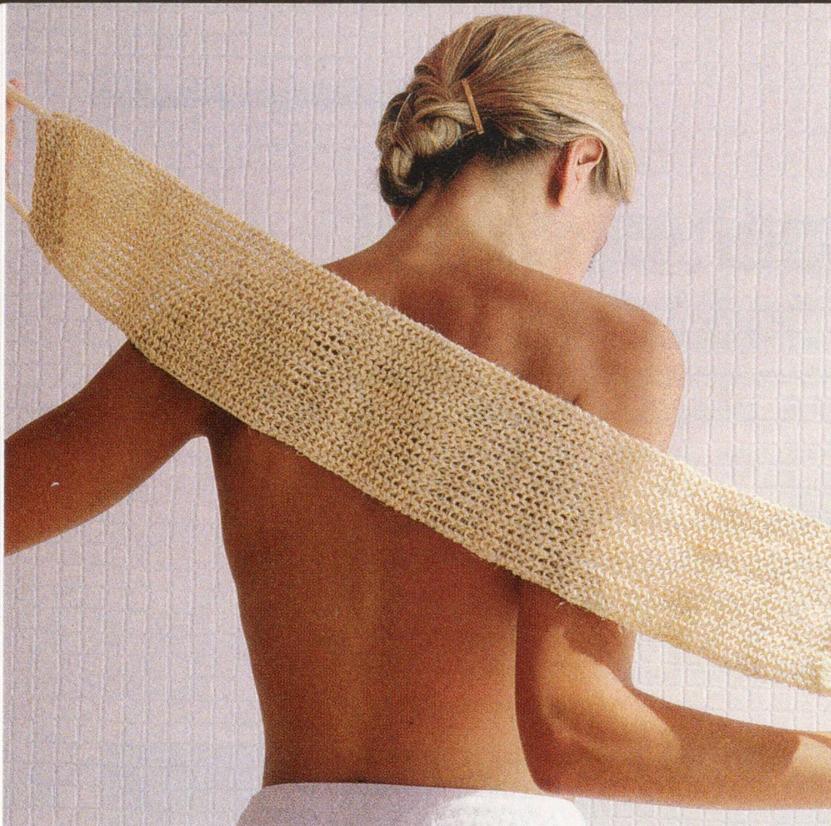
#### Eine Ursache, viele Krankheiten

Ähnlich wie die Anhäufung von Gift- und Abfallstoffen in Erde, Luft und Wasser einen Öko-Kollaps verursachen kann,

Das Bindegewebe ist eine riesige «Wohngemeinschaft», die aus einer Vielzahl von elastischen Fasern und Millionen von ständigen und sporadischen «Bewohnern» besteht.

Dazu gehören u.a. Bindegewebe produzierende Zellen (Fibroblasten oder Fibrozyten; Nr. 1), Abwehrzellen, Lymphe (Nr. 2: Anschnitt einer Lymphkapillare), Wasser, Polysaccharide, Proteoglykane, Fettsäuren und Proteine (v.a. Kollagene; Nr. 3).

Struktur und Zusammensetzung des Bindegewebes können stark variieren; streng genommen gehören auch Knochen und Knorpel zum Bindegewebe.



Gut für Haut und Bindegewebe: die tägliche Massage mit Bürste, Sisalband oder Luffahandschuh.

Verschlackung entgegenzuwirken. Sie konzentrieren sich hauptsächlich darauf, die Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Haut, Lunge und Darm zu reinigen und in ihrer Tätigkeit zu unterstützen.

Dabei spielt der Verdauungstrakt eine besonders wichtige Rolle; denn er ist nicht nur Eintrittspforte für Schlacken und Giftstoffe aller Art, sondern wird bei chronischer Verstopfung und anderen Darmleiden selber zum Entstehungsort von Toxinen, wie z.B. Gärungs- und Fäulnisgiften.

### Experte für Tiefenreinigung

Einer der grössten Schlackenspezialisten aller Zeiten war Dr. med. Franz X. Mayr (1875 – 1965). Der österreichische Arzt und Magen-Darm-Chirurg entwickelte eine spezielle Form der Darmreinigung und des Heilfastens, die Tausenden von Kranken half.

Rasch sprach es sich herum, dass Dr. Mayrs Patienten nicht nur gesund, sondern auch «um Jahre verjüngt» aus der Kur zurückkehren, d.h. mit reiner, rosiger Haut und strahlenden Augen. Bis heute ist die F. X.-Mayr-Kur ein Geheimtipp für Gesundheits- und Schönheitsbewusste

geblieben, wobei auch andere Formen des Heilfastens ausgezeichnet entschlacken, vorausgesetzt, sie werden fachkundig durchgeführt.

### Eine königliche Therapie

Zu den Geniestreichen der Bindegewebsreinigung gehört auch die manuelle Lymphdrainage, die in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts durch den dänischen Physiotherapeuten Dr. Emil Vodder entwickelt wurde. Ohne das Lymphsystem würde unser Körper im Nu im «Müll» erstickten. Fortwährend ist der Lymphfluss damit beschäftigt, das Zwischenzellgewebe zu reinigen.

Eine professionell durchgeführte Lymphdrainage kann Stauungen der Lymphe beheben, Ödeme beseitigen und das Bindegewebe von ausscheidungspflichtigen Substanzen befreien. Kein Wunder, nutzen Schönheitsexpertinnen die hauchzarte Streichmassage auch zur Vitalisierung der Bindegewebestrukturen von Gesicht und Hals.

### Bleiben Sie in Schwung!

«Nur wer sich ausreichend bewegt, hält sein Bindegewebe funktionsfähig», mit diesen Worten wirbt der Münchener Arzt Dr. Hans W. Müller-Wohlfahrt für die Entschlackung und Vitalisierung des Bindegewebes mit Hilfe von Sport.

Tatsächlich führen die mit der Bewegung einhergehenden Muskelimpulse auf Venen- und Lymphbahnen dazu, dass vermehrt Stoffe abtransportiert werden. Hinzu kommt, dass sich bindegewebige Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel und Bandscheiben nur regenerieren, wenn sie bewegt werden. Die wechselnde Belastung führt zu einer Vielzahl von biochemischen und elektrischen Reaktionen, welche die Versorgung der Zellen und die Abwehrfunktion verbessern. Fehlt die Belastung, baut sich das Bindegewebe ab.

### Cellulite ade

Dass Sport den Muskelaufbau fördert und die Fettzellen reduziert, ist ein Trost für all jene, die sich über Dellen und Welten an Oberschenkeln, Bauch, Gesäß und Oberarmen beklagen. Wo's weniger kugelige Fettzellen gibt, die durch das Netz der Bindegewebefasern an die Hautoberfläche drücken, gibt's auch weniger Cellulite.

Die Neigung des weiblichen Bindegewebes zur Cellulite lässt sich durch die Entstauung der kleinen Blut- und Lymphgefäße positiv beeinflussen. Dazu sind neben Sport und Lymphdrainage durchblutungsfördernde Massnahmen geeignet, z.B. Tiefenwärme und Bürstenmassagen.

Eine ideale Gewohnheit besteht darin, sich täglich von Kinn bis Fuss mit einer Körperbürste oder einem Sisalhandschuh zu bürsten. Am besten beginnen Sie herzfern, also an den Händen oder Füßen, und wischen immer in Richtung Herz. Regelmässig durchgeführt, trägt diese einfache Massnahme dazu bei, Schlackenstoffe im Bindegewebe von Haut und Unterhaut auszuscheiden.

### Nahrung fürs Bindegewebe

Wer Wert auf ein vitales Bindegewebe legt, kommt nicht um eine «bindegewebefreundliche» Ernährung herum. Diese umfasst in erster Linie:

- Viel Obst und Gemüse. Deren Faserstoffe fegen das Darmrohr wie Besen und befreien es von Schlacken. Auch sorgen die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe für den Bau gesunder Kollagenfasern. So lässt sich u.a. nachweisen, dass ein Mangel an Kupfer, Zink, Vitamin B1 und Vitamin C die Bindegewebefasern schädigen kann.
- Eiweiss aus proteinreichen Pflanzen, Fisch oder magerem Fleisch, welche die essentiellen Aminosäuren für den Bau der Bindegewebefasern bereit stellen.

Allerdings ist eine Übersorgung mit Eiweiss zu vermeiden, denn der Darm kann mit der Bildung von Fäulnisgiften wie Indol, Phenol, Skatol u.a. darauf reagieren.

- Hochwertige Energielieferanten in Form von pflanzlichen (ungehärteten) Ölen und langkettigen Kohlenhydraten (Vollreis, Vollkorn). Zuckerhaltige Softdrinks, Süßigkeiten und Weissmehl sind zu meiden, da zu viele Kohlenhydrate zur Bildung von Gärungsgiften wie Methanol und n-Butanol im Darm führen. Auch ist daran zu denken, dass zu viel Fett die Lymphe eindickt, was der körpereigenen «Müllabfuhr» nicht bekommt.

### Zusätzliche Heilimpulse

Die beste Ernährung ist «für die Katz», wenn die Esskultur zu wünschen übrig lässt: So beeinträchtigen hastiges Essen, eiskalte Getränke und zu üppige Mahlzeiten die Verdauung der Nahrung in Magen und Darm und begünstigen die Verschlackung. Ausreichend Zeit für jede Mahlzeit, Konzentration aufs Essen und gründliches Kauen sind deshalb ein «Muss».

Ein Gesund- und Schönmacher fürs Bindegewebe ist auch kohlensäurefreies Wasser. Reichlich zwischen den Mahlzeiten genossen, schwemmt es Schlacken und Giftstoffe aus, ohne die Verdauungssäfte von Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darmzellen zu verdünnen. Auch eine sporadische «Blutreinigungs-kur» tut dem Bindegewebe gut. In der Drogerie oder Apotheke finden Sie die geeigneten Kräutertees, zum Beispiel Brennessel oder Löwenzahn, sowie weitere preiswerte Naturheilmittel, welche die Entschlackung antreiben – darunter Frischpflanzensaft, Frischpflanzentropfen, homöopathische Globuli und Schüsslersalze.

• Petra Gutmann

#### Buchtipps:

«Mensch, beweg Dich!»  
von Hans-W. Müller-Wohlfahrt, DTV Verlag  
2004, 248 S.

ISBN 3-423-34093-2  
CHF 16.80, Euro 9.50

«Einfach schön mit F. X. Mayr» von Irmgard Zierden, Haug Verlag  
2004, 112 S.

ISBN 3-8304-218-0-X  
CHF 22.70, Euro 12.95