

# MIKRONÄHRSTOFFE

## Interview mit Michaela Eberhard



**Vor etwas mehr als einem Jahr sind mir ihre Rheuma-Akademie und die Rheuma-Bücher ins Auge gesprungen. Aber nun, mit dem Buch „Die Midlife-Lüge – Zutaten für eine erfüllte zweite Lebenshälfte“, welches sie zusammen mit Katrin Burkhardt im letzten Jahr herausgebracht hat, bin ich erst recht hellhörig geworden. In Graz traf ich dann Michaela Eberhard zu einem Gespräch, in ihrem Büro/Nährstoffzentrum in der Lange Gasse.**

**Marlis Bach: Fangen wir chronologisch an: Wann ist Ihre Rheumaerkrankung aufgetreten, bei der Ihnen die Schulmedizin nicht helfen konnte?**

**Michaela Eberhard:** Die Symptome, Schmerzen und körperlichen Einschränkungen haben sich über Jahre eingeschlichen. Im Spätsommer 2015, zu einem Zeitpunkt als ich kaum mehr gehen konnte, bekam ich dann die Diagnose einer aggressiven unheilbaren Polyarthritiden ausgesprochen, ausgelöst durch einen multiplen Antikörperspuk. Die Schulmedizin wollte mir diverse Antirheumatika verschreiben und erklärte mir, dass ich keine Aussicht auf Gesundung habe, sondern bestenfalls nur ein weiteres Fortschreiten der Gelenkerstörungen einbremsen könne. Wenn die NSAR mit Cortison, Metatrexat und Biological nicht rasch beginnen würden zu wirken, drohe der Rollstuhl. Doch damit habe ich mich nicht abgefunden, Metatrexat und Biological aufgrund deren Nebenwirkungen abgelehnt und intensiv nach einer für mich akzeptablen Lösung gesucht.

**Sie waren zu dem damaligen Zeitpunkt bereits Energetikerin, hatten viele Ausbildungen u. a. bei Dr. Ruediger Dahlke absolviert und boten selbst in Ihrer langjährigen Praxis „Tor**

**zur Seele“ Hilfestellung an. Konnten Sie mit Ihrer eigenen Bewusstseinsarbeit nicht wieder heil werden?**

Ich musste erkennen, dass ich zwar viel geistige und seelische Bewusstseinsarbeit erfolgreich gemacht hatte, aber dabei meinen Körper über die vielen Jahre vernachlässigt habe. Wie sich über meine intensiven Recherchen dann herausgestellt hat, hatte sich in meinem Körper ein massiver Mangel an Mikronährstoffen und ein Ungleichgewicht an Hormonen manifestiert, die die aggressiven Gelenkentzündungen ausgelöst hatten.

**Was haben Sie konkret unternommen?**

Ich habe mir ein Netz aus Komplementärmedizinern und ganzheitlichen Körpertherapeuten zusammengestellt, Unmengen an Literatur gewälzt und exzessiv Internetrecherche betrieben. Dabei habe ich schlussendlich herausgefunden, dass mir Mikronährstoffe fehlen. Ich habe Robert Franz, den Mann mit den violetten

Haaren, besucht. Durch ihn ist mir ein Licht aufgegangen, inwieweit höhere Dosierungen an einzelnen Mikronährstoffen eine wesentliche Rolle am Gesundungsweg von chronischen Erkrankungen spielen.

**Was haben Sie dann gemacht?**

Ich habe große Mengen an den lebenswichtigsten Mikronährstoffen in mich hineingefuttert, mir zwischenzeitlich zusätzlich Mikronährstoffinfusionen geben lassen, und das mit Dosierungen, die weit über der schulmedizinisch empfohlenen Tagesration liegen. Es waren sozusagen Selbstversuche, weil es damals im Jahr 2015 noch keine brauchbare Literatur mit der Anleitung zum Gesundwerden bei Rheuma gab. Die



Forschungen im Bereich der Orthomolekularen Medizin, die sich im Krankheitsfall für höhere Gaben an Mikronährstoffen ausspricht, würde es schon geben, nur ist das alles gesetzlich so dicht zu halten, dass man als einfacher Mensch kaum oder nur mit entsprechend finanziellen Mitteln aufwendig an deren wirkliche Forschungsergebnisse rankommt. Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling verschiebte sich zu Lebzeiten vor mehr als 50 Jahren der Idee, dass Vitamin C in Höchstdosen viele Krankheiten, und sogar Krebs, heilen kann. Aus seiner Idee ist die Orthomolekulare Medizin hervorgegangen. Seitdem gibt es daraus viele namhafte Vertreter, und gerade im letzten Jahrzehnt ist man hier zu beeindruckenden Forschungserkenntnissen in Bezug auf die Kraftwerke der Zellen gekommen.

**Wie konnten Sie sich also heilen?**

Die Orthomolekularmedizinische Forschung besagt, dass sich gesunde Zellen von kranken Zellen insofern unterscheiden, dass in gesunden Zellen ausreichend Mikronährstoffe nachgewiesen werden. Ich musste meine Mikronährstoffdepots der Reihe nach auffüllen. Aus meinem heutigen Erkenntnisstand basierend auf meine eigene Gesundheitsgeschichte, meiner Ausbildung zum Mikronährstoffcoach und dem was ich in unserer täglichen Praxis mitbekomme, kann ich sagen, dass wir von mindestens 6 Mikronährstoffen genügend haben müssen, um gesund zu sein. Das sind Vitamin D3, Magnesium, Vitamin C, Coenzym Q10, B-Vitamine (insbesondere B12 und B6) und Omega-3-Fettsäuren.

Diese bilden die Basis, dass die Zellen grundsätzlich gesund arbeiten können. Auf diese Erkenntnis ist unabhängig von mir u. a. auch Dr. Peter Ferdinand in seiner Arbeit gekommen. (Er hat Fachbeiträge in zwei meiner Bücher geschrieben.) Ich habe mir bei einzelnen Substanzen in Eigenregie selbst die doppelte bis 40-fache Menge der zugelassenen Dosis verordnet. Die Schulmedizin gibt z. B. bei Vitamin D3 nur maximal 1.000 I. E. pro Tag für den Erwachsenen vor. Damit kann man keinen Mangel ausgleichen und somit bleibt es meiner Erfahrung nach unmöglich, gesund zu werden.

**Haben Sie also für sich andere Werte als richtig herausgefunden, als die Schulmedizin festgelegt hat?**

Ja. Ich bin nicht die erste, die mit Hochdosierungen an Mikronährstoffen – egal bei welcher Diagnose – gesund geworden ist. Leider ist das gesetzlich alles blockiert, dass Vitamine nicht gesund machen dürfen. Da gilt es einiges zu verstehen. Gesetzlich ist es erlaubt, aus eigenen Gesundungsgeschichten zu berichten. Es ärgert mich, dass nur wenige mit ihrem persönlichen Gesundungserfolg, der ja dann erfreulich im Widerspruch zur schulmedizinischen Prognose steht, in die Öffentlichkeit gehen. Genau deshalb ist es mir wichtig, über meine Gesundheitsbücher zu publizieren und meine Erkenntnisse Betroffenen und Interessierten zur Verfügung zu stellen. Es kann nicht sein, dass man dieses Wissen den Menschen vorenthält. Leider tickt unsere Welt so, dass nur das, was chronisch krank erhält, die Krankenkasse zahlt, und

**FOKUS Gesundheit**

Wissen schafft Bewusstsein.

**DIE MIDLIFE-LÜGE**  
Daten für eine erfüllte zweite Lebenshälfte

**RHEUMA VERSTEHEN**  
Anleitung zum Gesundwerden und Gesundbleiben

**DIE RHEUMA-LÜGE**  
Gelenkschmerzen und Autoimmunerkrankungen erfolgreich heilen

**RHEUMA ADÉ**  
Die Erfolgsgeschichte aus Graz

**#MichaelaEberhard**

**fokus-gesundheit.net**

**Rheuma AKADEMIE**  
Auf Heilung fokussiert.

das was gesund macht, muss man selbst aus privater Tasche bezahlen. Ich sehe es jedoch als Menschenrecht, dass derjenige, der gesund werden möchte, zumindest

freien Zugang in diese Bereiche haben soll, wenn er dies schon aus eigener Tasche finanziert. Über die Plattform fokus-gesundheit.net und die „Rheuma-Akademie“ in Graz

gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen weiter. Daraus ergibt sich ebenso der Vorteil, dass sich Betroffene auch einige gern propagierte alternative Therapieformen und auch manche Mikronährstoffsubstanzen sparen können, weil wir hier durchgehend sehen, dass diese nicht zum gewünschten Gesundheitserfolg führen.

### **Kommen Sie da nicht mit der Ärztekammer in Konflikt?**

Ich diagnostiziere nicht, sondern erzähle und erkläre nur meine Krankheits- und Gesundheitsgeschichte. Was jeder damit macht, wenn er sie verstanden hat, ist dessen Angelegenheit. Mein ausgeprägter Gerechtigkeitsinn und mein starkes Interesse an Gesundheit hat mich dazu veranlasst, selbst Unternehmerin zu werden. Dr. jur. Manfred Schiffner unterstützt mich mit seinem rechtlichen Wissen dabei tatkräftig. Ich bin das lebendige Beispiel dafür, zu was Mikronährstoffe führen können, wenn sie systematisch „richtig“ in den kranken Körper ein- und aufgebaut sowie entsprechend dosiert werden.

### **Wie haben sich Ihre Blutwerte durch die Eigen-therapie verändert?**

Der Körper kann Mikronährstoffmängel bis 50 % kompensieren, ab dann beginnt es üblich zu zwicken. Diagnosen werden gestellt, da ist man bei wichtigen Mikronährstoffen bereits bei mindestens 70 % im Mangel. Mit den Höchstdosierungen habe ich meine Mikronährstoffpegel hochgefahren. So massive Defizite lassen sich nicht mit einem Tropferl oder kleinem Kapselr auf-

füllen, da braucht es schon höhere Dosierungen. So dauerte es ein gutes halbes Jahr, bis ich beschwerdefrei und wieder voll schmerzfrei beweglich war, in Folge dann auch am Papier. In einem mit Antioxidantien unterversorgten Körper entsteht Stress. Regenieren kann sich der Körper erst wieder, wenn die Depots nicht nur aufgefüllt sind, sondern wenn dem Körper zwischenzeitlich ein übergroßes Depot zur Verfügung gestellt wird. Mit vollgefüllten Depots können viele gesunde Zellen nachproduziert werden. Für mich, also bei Rheuma, war auch noch das MSM (= Methylsulfonylmethan/organischer Schwefel) notwendig. Es ist die dritthäufigste und fünftwichtigste Substanz im menschlichen Körper und bei aller Arten von Gelenksbeschwerden wesentlich. Generell zeigt meine Erfahrung, dass man zuerst das Zellsystem stärken muss, bevor man mit dem gezielten Entgiften anfangen kann.

### **Empfehlen Sie bei Vitamin B12 auch höhere Werte als üblich?**

Mit zu wenig Vitamin B12 wird man schneller müde, kann sich schwerer konzentrieren und man kann sich weniger merken. Mit diesem Mangel fördert man u.a. die Entstehung von Altersvergeßlichkeit und Demenz. Die Schulmedizin orientiert sich an einem Grünbereich von 200–900 pg/ml im Blut. Aber es gibt viele Empfehlungen, dass der Level dauerhaft über 1.000 pg/ml liegen soll und dass 2.000 pg/ml nicht schädlich sind. Um das Niveau anzuhoben, benötigt man Gaben von 1.000 bis 4.000 µg pro Tag. Die meisten B12-Tab-

letten, die man mit einem Rezept für die Krankenkasse erhält, beinhalten nur 200 µg, was letztendlich nicht helfen kann.

### **Was haben Sie aus Ihrer Krankheitsgeschichte gelernt?**

Wenn der Körper nicht mitkommt, nützt das Geistig-Seelische nichts oder nur wenig. Die Mikronährstoffe haben meinen Körper gesund gemacht. Ich nehme sie weiterhin regelmäßig, um immer eine gute Basis zu haben. Damit lässt sich geistig-seelische Bewusstseinsarbeit noch leichter in den Alltag umsetzen.

### **Ihr Buch „Die Midlife-Lüge“ handelt ja von der zweiten Lebenshälfte.**

### **Viele Pulsar-Leser gehören in diese Sparte. Was können Sie ihnen als Prävention in Sachen Mikronährstoffe vorschlagen?**

Schauen Sie, dass Sie mit den Basismikronährstoffen täglich gut versorgt sind! Gutes Magnesium 400–600 mg/Tag, bei Vitamin D3 sollte der Spiegel im Blut bei 70–90 ng/ml liegen, bei Vitamin C braucht der gesunde Mensch 1 g pro Tag, der Rheumatiker im Akutfall mind. 2 bis 3 g am Tag an qualitativer Nahrungsergänzung z. B. von Ester C. In unseren Lebensmitteln sind heutzutage davon viel zu wenige enthalten und wir leben einen viel zu stressigen Alltag und leiden zunehmend unter fordernden Umweltbedingungen wie Spritzmittel, Elektrosmog u. a., 5G etc. Ebenso ist an Coenzym Q10 und an B-Vitaminen zu supplementieren und bei uns im Mitteleuropa täglich an schwermetallfreien 2 g Omega-3-Fettsäuren.

Manche Normalwerte sind aufgrund des persönlichen Lebenswandels zu niedrig. Wer viel Stress hat oder krank ist, braucht zum Teil dauerhaft höhere Werte.

### **Was sind Ihre Zukunftspläne?**

Mit den 3 Rheumabüchern habe ich zum Krankheitsbild Rheuma ganzheitlich alles gesagt, was ich weitergeben wollte. Der Bogen zum Thema Allgemeine Gesundheit ist mit dem Buch „Die Midlife-Lüge“ geschaffen. Es könnten noch einige Bücher folgen. Ich denke da tiefergehend an die Mikronährstoffe und an das Glücklichein als Basis für Gesundheit. Außerdem freue ich mich, dass Sie mich für den 27. PULSAR-Kongress als Referentin eingeladen haben.

### **Vielen Dank für das angenehme und aufschlussreiche Gespräch. ■**

#### Kontakt und Informationen:

Michaela Eberhard, Autorin und Mikronährstoffcoach  
Laimburggasse 23/Ecke Lange Gasse  
A-8010 Graz  
+43 664 4587572  
[www.naehrstoff-vital.com](http://www.naehrstoff-vital.com)  
[www.fokus-gesundheit.net](http://www.fokus-gesundheit.net)  
[www.rheuma-akademie.com](http://www.rheuma-akademie.com)  
[www.tor-zur-seele.com](http://www.tor-zur-seele.com)

#### Literatur:



Michaela Eberhard | Katrin Burkhardt  
Die Midlife-Lüge  
Kampenwand Verlag, 2019  
[www.novamd.de](http://www.novamd.de)  
[www.fokus-gesundheit.net](http://www.fokus-gesundheit.net)