

# Interview Schwaighofer Karl und Marianne



„Senior Chef Karl und Senior Chefin Marianne Schwaighofer – Gärtnerei Schwaighofer, Saalfelden“

*DZ: Du bist seit längerem Patient in der Ordination von Dr. Egger. Welches Problem hat dich ursprünglich zu ihm geführt?*

KS: Am Anfang war es für mich einfach nur ein zu hoher Blutdruck. Der erste Kontakt kam über meine Frau Marianne zustande, die bereits seit rund 8 Jahren Patientin von Josef [Dr. Egger, Anmerkung der Redaktion] war und bereits mehrere Kuren mitgemacht hatte. Wir fuhren in die Praxis nach Piesendorf und dort ließ ich mir einen Aderlass machen. Im Zuge dieses Termins wurden auch die speziellen Laborwerte kontrolliert. Die waren deutlich zu hoch. Ich hatte am 29.08.2008 einen Kreatininwert von 1,64 mg/dl, also ein biologisches Alter von 164 Jahren und mein GGT-Wert lag um die 46,8 mg/dl. Harnsäure 8,77 mg/dl und Cholesterin 264 mg/dl, obwohl ich Medikamente wie Cholesterinsenker und Blutdruckmittel einnahm. Angesichts dieser schlechten Werte nahm ich bald darauf an meiner ersten Kur in Sarns teil.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich zeitweise beschleunigten Herzschlag und war weniger leistungsfähig. allerdings habe ich 4-5 Jahre später einen Stent bekommen. Das war damals auch so, man geht zum Doktor, bekommt sofort eine Überweisung. Die schicken dich dahin, das kapiert du vorerst gar nicht, was da mit dir passiert. Das übersieht man völlig. Zuerst sagen sie, sie schauen nur einmal rein, fahren dann mit ihren Geräten rauf und plötzlich haben sie dir schon einen Stent gesetzt. Die Fragen dich gar nicht. Leider ist mir nicht eingefallen, den Dr. Egger vorher zu fragen, ob ich das überhaupt tun soll. Sie wollten mir sogar einmal einen Bypass setzen.

Der Internist hatte im Krankenhaus in Salzburg schon das Bett reserviert, doch Josef [Dr. Egger, Anmerkung der Redaktion] meinte: „Das machen wir nicht!“ und so bestellte ich das Bett wieder ab. Die Dame, bei der ich das Bett wieder abbestellte, eine Krankenschwester, sagte nur: „Ganz gscheit!“ (lacht herzlich)

*DZ: Du nimmst seit mehreren Jahren auch an den Heilkuren teil. Wieviel Kuren hast du bereits mitgemacht?*

KS: Ich nehme seit rd. 10 Jahren an Kuren teil.

MS: ...ja, das war so ungefähr vor 10 Jahren...

KS: Das war die erste Reiskur.

MS: Ja, ich hab noch gesagt: „Da fährst jetzt mit. Da gibts Obst. Das haltst du leicht aus!“ und dann habt ihr auf Reis umgestellt... (lachen beide)

KS: ...insgesamt werden es so an die 22 Kuren gewesen sein.

*DZ: Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht?*

KS: Ich habe das Gefühl, dass es funktioniert. Was für mich neben mehr Fitness besonders wichtig war, dass einem deutlich gesagt wird, was Medikamente anrichten und was eine Fastenkur alles bewirkt. Was ich jetzt sagen kann nach der letzten Kur, mit dem Weitermachen und dem gut halten, von der Kur bis jetzt, ist, dass ich ohne Tabletten auskomme und dass meine Stoffwechselwerte wesentlich besser sind als vor vielen Jahren. (Siehe nachstehende Tabelle, wo die gemessenen Werte angeführt sind, Anmerkung der Redaktion).

*DZ: Wie sieht es mit all den Kuren jetzt mit deiner Lebensqualität aus? Ist sie besser geworden, gleich geblieben...?*

KS: Naja, ich war ja jetzt vor vier Wochen im Krankenhaus und habe verschiedene Tabletten bekommen. Es ist mir nach den Kuren und mit den Ozon-Basen-Infusionen immer so gut gegangen und da habe ich dann, weil's mir so gut gegangen ist, mit meiner Arbeit wohl lange Zeit übertrieben.

*DZ: Du arbeitest in Deinem Alter mit 76 Jahren noch in deinem Gartenbaubetrieb?*

KS: Ja selbstverständlich, ich mache Landschaftsprojekte, Teichanlagen, Kundenkontakte, Telefon von morgens bis abends und schaue, dass die Arbeiter alles flott machen. In den letzten Monaten hatte ich besonders viel

Stress und Arbeitstage von 6 Uhr früh bis 10 Uhr abends und war auch sonntags beschäftigt. Dann kam die Hitze dazu. Ich hatte wohl zu wenig getrunken und in der Folge einen Kreislaufkollaps erlitten, worauf mich Dr. Egger ins Spital zur Untersuchung eingewiesen hat. Man hat mich rundum überzeugt, dass es langfristig, um gesund zu bleiben, gescheiter sei, zumindest einen Gang zurückzuschalten und so habe ich das Geschäfts-Handy und die Nachfolge meinem Enkel gegeben. Seit der Kur lasse ich die Tabletten vom Krankenhaus wieder weg und ich habe das Gefühl dass es gut funktioniert. Der Blutdruck passt, liegt bei 120 (mmHg, Anmerkung der Redaktion).

*DZ: Kann man das so sagen, dass sich deine Lebensqualität insgesamt gebessert hat, aber du hast mit deiner Ernährungsumstellung und deinen vielen Kuren nicht alle deine Probleme gelöst?*

KS: Naja, ich werde ja richtig einen kleinen Schlaganfall gehabt haben, aber seit ein paar Tagen geht es sichtlich aufwärts. Ich habe keine Gleichgewichtsstörungen mehr...

*DZ: ...Worauf führst du das zurück?*

KS: ...auf die Fastenkur und die Infusionen.

*DZ: gut, aber Kuren hast du ja früher auch gemacht.*

MS: ...ja gut, aber da hat er ja danach sofort immer wieder so viel für die Firma gearbeitet... Er hat die Ruhe in der Kurzeit, die für die echte Regeneration nötig gewesen wäre eben nie richtig eingehalten gehabt.

KS: ... danach bin ich immer sofort wieder aktiv gewesen. Das habe ich jetzt bei dieser Kur erstmals deutlich reduziert...

*DZ: Du bist ja im Grunde genommen in Pension...*

KS: ...war aber noch voll drinnen im Geschäft...

*DZ: Unterstützt dich Marianne in deinen Bemühungen*

KS: auf jeden Fall. Essensmäßig kocht sie uns zu Hause alles das, was uns zwei taugt... möglichst salzlos, kein Fett, wenig konzentriertes Eiweiß, also kein Fleisch, kein Fisch, keine Eier, keine Milchprodukte, nur Gemüse...

MS: ...Gemüse, Polenta, Kartoffel, Reis...

*DZ: ...und schaut drauf, dass du alles einhältst, die Ruhe und so...*

*DZ: und du Marianne profitierst auch von den Kuren*

MS: ja auf jeden Fall, allerdings mache ich nur 2 Kuren im Jahr, im Frühling und im Herbst. Ich habe das Gefühl das reicht für mich. Ich meine, wir bemühen uns ohnehin sehr beim Essen. Wir ernähren uns jetzt einmal ohne Butterbrot.

*DZ: Ich denke das mit dem Essen habt ihr schon sehr gut umgesetzt. Aber jetzt hat es vielleicht auch gezeigt, dass dies nicht alleine das Erfolgsrezept darstellt. Das ist jetzt nach dem Kreislaufzusammenbruch und den ärztlichen Gesprächen schon klarer geworden, oder? Vor allem dass man die Regenerationszeit der Kur einige Wochen länger einhalten muss als andere, wenn man bereits Stents gesetzt bekommen hat.*

KS: Der Hunger während der Kur und auch danach ist schon da. So ist es auch nicht. Oder ist es mehr der Glust?! Aber wir haben einen leeren Kühlschrank. Das ist auch schon viel Wert.

*DZ: auf was ich eigentlich hinauswollte ist, dass es mit der Ernährung alleine auch nicht getan ist...*

KS: ja das ist erwähnenswert...die Ruhe, vor allem während der Kuren ist doch wichtiger als ich gedacht hatte.

Das sind einige meiner Stoffwechselwerte, so wie die sich mit den Egger-Kuren gebessert haben:

Datum	Harnsäure (UA in mg/dl)	Kreatinin (Krea in mg/dl)	GammaGT (GGT in mg/dl)	Cholesterin (Chol in mg/dl)
29.8.2008	8,77	1,86	46,80	264
9.12.2008	6,10	0,84	22,50	224 <sup>1</sup>
14.3.2009	5,17	0,69	20,00	185 <sup>2</sup>
1.12.2011	5,72	0,69	21,70	217
27.7.2017	6,34	0,69	13,50	205

<sup>1</sup> Ohne Cholesterinsenker! Ich habe wieder Schiwanderungen gemacht, war sehr leistungsfähig, 2 h Bergtour ohne Beschwerden flott gegangen!

<sup>2</sup> Ohne Cholesterinsenker!

