

Gesund durchs Leben

**Dem Leben mehr Jahre geben
und den Jahren mehr Leben.**

*Das ist das Ziel unserer Arbeit
als Gesundheitsberater.*



Joachim Wohlfeil

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Danksagung	3
<i>Natürlich Gesund e.V.</i>	4
Zivilisatose(los) – Empfehlungen zur Entschlackung	5
Basisches Salz	7
Basischer Tee	9
Basisches Müsli	10
Essentielle Aminosäuren	10
Entgiftung durch Pektin	15
Basische Mineralstoffe usw.	18
Gesteinsmehl	18
Zink	19
Selen	19
Coenzym Q 10	20
Bitter-Elixier	21
Bio - Mandelöl	25
Cayenne	27
Narbenpflegecreme	29
Ein homöopathischer Komplex für Viele	32
Bachblüten	35
Schmerzen & Verspannungen - Abreibungen	43
Hyaluronsäure & Chondroitin	44
Ansteckende Erkrankungen behandeln	48
Empfehlungen bei Impfungen	50
Omega 3	51
Impfnosoden	52
Vitamin D3 + K2	52
Pflanzenextrakte	54
Regeneration und Aufbau der Muskulatur	54
Leberregeneration	56
Reinigung der Gefäßsysteme	56
Heilungsbeschleuniger	58
Fermentierte Lebensmittel	60
Aktiv-Wasser	64
Strophanthin	64
Effektive Mikroorganismen	66
Heilwasser	69
Dehnsysteme	70
Aufrichter	72
Schlafmatratze	73
Liegetherapie - System	74
Spiralmuskeltraining	75
Gesundheitsberater und Massagepraktiker	78

Verlag Natürlich Gesund e.V.

Köderitzsch 35, 99518 Bad Sulza

Erste Auflage 2021



Danksagung

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen, die mir bei dem Buch geholfen haben. Annette Jansen für die Korrektur und das Lektorat, Harro Seidl und Andrea Kraus für die Einführungen, den Eventfotographen Andreas Schebesta aus München für die Fotos auf dem Cover und den vielen Mitgliedern für ihre Fragen, Anregungen und Textbeiträge. Ganz besonders bedanken darf ich mich bei meiner Frau Laura Auel, die mich immer wieder unterstützt und mir geholfen hat in allen Phasen der Entstehung dieses Buches. Und natürlich dem Verein *Natürlich Gesund*. Joachim Wohlfeil

Vorwort von Harro Seidl &

Herzlichen Glückwunsch! Ich möchte meine Freude ausdrücken, dass mit diesem Buch ein Standardwerk entstanden ist für die Gesunderhaltung der Allgemeinheit. Meine 40-jährige Erfahrung im Rehabilitationssport zeigte oft, dass die Betroffenen zur Gesundheitsförderung Fragen an mich stellten. Dieses Buch gibt uns Rehabilitationssport-Trainer/innen ein Nachschlagewerk für die vielen Fragen und Nöte unserer Teilnehmer. Zugleich zeigt es uns Lösungsmöglichkeiten. Ich selbst habe die Ausbildung zum Gesundheitsberater und Impulsmassagepraktiker nach der Dom-Bewegung absolviert. Gerade die Dom-Selbsthilfe - Übungen sind eine Bereicherung im Rehabilitationssport.

Dieses Buch ist auch eine Chance für Sie. Ich wünsche Herrn Wohlfeil viel Erfolg.

Harro Seidl



Stellv. Vizepräsident, Lehre im Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern, Sportlehrer, Gesundheitsberater, Domimpuls-Behandler

Andrea Kraus

"... und was nehme ich da, bei dem Symptom?" Wie oft stellen wir uns diese Frage oder wie oft werden wir das gefragt, sogar die Erkenntnis: "Oh, dafür kann ich DAS auch nehmen", kommt uns sehr bekannt vor. Beim Öffnen dieses Buches findest du intuitiv das richtige Hilfsmittel für dich. Natürlich kannst du auch auf Entdeckungsreise gehen und dich umfassend informieren.

Lieber Joachim, ich wünsche dir, dass dich die oben genannten Fragen weniger häufig erreichen. Du deine dadurch gewonnenen Freiräume in neue spannende Projekte fließen lässt. Du hattest so viel Zeit in die Beratung über die verschiedenen Heilmittel gegeben.

Vielen
lieben Dank
Andrea Kraus



Leiterin Natürlich Gesund e.V. Zweigstelle Unterfranken, Gesundheitsberaterin, Kosmetikerin, ZMF

Natürlich Gesund e.V.

Unser Name ist unser Motto

In diesem Buch haben wir die Informationen zusammengefasst, die als Antworten in unseren Beratungsgesprächen immer wieder gegeben werden. Wir haben uns dabei auf die Mittel und Selbsthilfemöglichkeiten aus der Naturheilkunde beschränkt. Unsere Aufgabe ist Beratung und Ausbildung über ganzheitliche Medizin. Wir sind der Meinung, dass eine gelungene Beratung informiert, begleitet, und SIE zu IHRER eigenen Lösung führt. Mit uns können SIE lernen, IHR Leben, IHRE Arbeit und IHRE Gesundheit eigenverantwortlich zu gestalten. Mehr Freude am Leben zu haben, mehr Vitalität und Energie, mehr Wohlbefinden und vieles andere wartet auf Sie. Wir sind nur einen Telefonanruf weit von Ihnen entfernt.

Wie sie uns erreichen

Persönlich unter der Nummer +49 163-1731823. Ansonsten hinterlassen Sie uns eine Nachricht. Auch auf WhatsApp oder per SMS. Wir melden uns dann. Sie können uns auch schreiben unter info@natuerlich-gesund.international. Viele weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Webseite. www.natuerlich-gesund.international

Erlaubnisfreie Heilkunde

Was wir als Verein „Natürlich Gesund“ im Besonderen tun: Wir begleiten Menschen, die sich für die Gesundheit von anderen Menschen einsetzen, insbesondere für Menschen in ganzheitlichen Gesundheitsberufen zur Ausübung der erlaubnisfreien Heilkunde ohne Heilpraktiker-

Prüfung. Mehr dazu auf Seite 78 in diesem Buch.

Stimmen zu unserer Arbeit

„Ich bin so dankbar, dass ihr für mich da seid und immer einen Rat bei gesundheitlichen Fragen habt, ob es meine eigenen oder die meiner Klienten sind.“

„Ich unterstütze den Verein durch meine Mitgliedschaft, damit mehr Menschen erreicht werden können. Die wertvolle Arbeit durch verschiedene Ausbildungen, Kurse, Infotreffen und der Zeitschrift „Gesundheitsinfo“ wird so für andere zugänglich.“

„Ich bin Mitglied von der ersten Stunde, sozusagen. ... Für mich die beste Bereicherung meines Lebens!“

„Ich habe zu jeder Zeit eine kompetente Auskunft erhalten. Danke für die großartige Begleitung.“

„Das Beste, was ich für mich erfahren konnte, war mir die Angst vor dem „TUN“ zu nehmen. Allein durch die Teilnahme bei der Ausbildung zur GesundheitsberaterIn und MassagepraktikerIn und auch die Wiederholung als Auffrischung nach meiner Elternzeit hat mir gutgetan.“

Sie können einfach unsere Hilfe in Anspruch nehmen oder bei uns Mitglied werden, wenn sie gesundheitsinteressiert sind oder eine Tätigkeit mit Gesundheitsbezug ausüben.

Natürlich Gesund e.V.

Frau Laura Auel,
Ködderitzsch 35,
99518 Bad Sulza



Zivilisatose(los) (P. Jentschura)

Gesund zu bleiben bis ins hohe Alter, das ist ein ganz natürlicher Wunsch. Dabei auch noch gut auszusehen, ist das Tüpfelchen auf dem i. Aber leider fordert die Zivilisation ihren Preis. All die Krankheiten wie Herzinfarkt, Gicht, Schlaganfall, Rheuma, Arteriosklerose, Allergien, Hauterkrankungen – um nur einige zu nennen, sind die Folgen unserer Zivilisation. Aber man ist dem nicht hilflos ausgeliefert, wir können etwas dagegen tun und das ist gar nicht so schwierig. Man muss nur die Bereitschaft mitbringen, selbst etwas zu tun, seine Gesundheit mit der entsprechenden Anleitung selbst in die Hand nehmen zu wollen. Schon Professor Hackethal hat gesagt: „Gesundheit ist Fleiß“ und das richtige Programm.

Dr. h.c. Peter Jentschura hat drei Leitsätze der Schönheit und Gesundheit formuliert:

**Meide Schädliches!
Iss, trink, tue Nützlich!
Scheide Schädliches aus!**

Die Zunahme der Umweltbelastungen trägt entscheidend zu unseren Zivilisationskrankheiten bei. Dazu kommt noch, dass wir uns falsch ernähren. Wir essen zu viel, zu viel tierisches Eiweiß, zu viele Fertigprodukte mit Zusatzstoffen, Salz, Zucker und Weißmehlprodukte. Außerdem bewegen wir uns zu wenig. Viele Menschen leiden auch noch unter Dauerstress. Denn langanhaltender negativer Stress führt zu chemischen Ver-

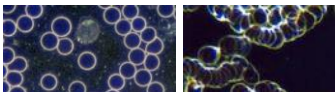
änderungen im Körper und über längere Zeit zur Übersäuerung und das wiederum zu Krankheiten. Es lagern sich Gifte ein, mit denen der Körper nicht mehr fertig wird.

Unser Stoffwechsel

Bei der Verdauung werden tierische und pflanzliche Moleküle in der Nahrung in ihre Grundbausteine zerlegt, anschließend von den Zellen der Darmschleimhaut resorbiert und in das Blut überführt. Die dazu benötigte Energie wird durch Zerlegung energiereicher Moleküle geliefert. Die Steuerung der Stoffwechselläufe erfolgt vorwiegend über Enzyme und Hormone, die z. B. von den Meridianen (Energiebahnen) kontrolliert werden.

Stoffwechsel-Endprodukte

Das Blut ist der Mittelpunkt unseres Stoffwechsels. Es verbindet die unzähligen Zellen zu einer Einheit und versorgt sie mit Sauerstoff und Nährstoffen. Kontinuierlich muss mit Hilfe des Blutes der gesamte Organismus von Kohlen- und Harnsäure und anderen sauren Stoffwechsel-Endprodukten befreit werden. Das Blut kann seine Aufgabe nur dann gut erfüllen, wenn sich sein PH-Wert im basischen Bereich von 7,35 bis 7,45 bewegt. Ein stärkeres Absinken des PH-Werts führt zum Aderverschluss mit den Folgen von Herzinfarkt und Schlaganfall. Bei zunehmender Übersäuerung des Blutes verklumpen die roten Blutkörperchen bis zur „Geldrollenbildung“.



Rote Blutkörperchen, normal und übersäuert

Versorgungsengpässe

Nicht nur die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen verschlechtert sich dadurch, auch Abtransport und Ausscheidung von Kohlensäure und weiteren Schadstoffen werden behindert. Da sich dann immer mehr Säuren und Gifte im Körper stauen, beginnt ein Teufelskreis. Der Säuren-Basen-Haushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Ein ausgeglichener Säuren-Basen-Haushalt ist aber nicht nur die Basis für die Funktionsfähigkeit des Blutes, sondern für alle Stoffwechselfvorgänge, denn Hormone, Enzyme und das Immunsystem können in einem sauren Milieu nicht optimal funktionieren.

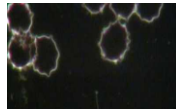
Chronifizierung

Ändert man nichts an der Lebensweise, sind unsere Ausscheidungsorgane dauerhaft überlastet und es kommt zur latenten Übersäuerung (Azidose). Es können sich dabei unspezifische Symptome wie Kopfschmerzen, Migräne, ständige Müdigkeit, Konzentrationsschwächen, häufige Infekte, Hautprobleme o.ä. einstellen. Da man sich aber nicht richtig krank fühlt, wird die Übersäuerung als Ursache damit nicht in Verbindung gebracht.

Übermäßige Vermehrung

Pilzbelastungen wie Candida (Hefepilz), Borrelien, Trichomonaden usw. kann man im Dunkelfeld feststellen. Diese Lebewesen fühlen sich im sauren Milieu wohl und durch ihren eigenen Stoffwechsel können sie den Teufelskreis der Übersäuerung noch verstärken. Leidet man unter Pilzen, dann ist das ein Zeichen, dass der Organismus übersäuert und vergiftet ist. Pilze gelten in der Naturheilkunde als

Säure- und Giftfresser. Das beste Mittel, um sie dauerhaft zu vertreiben, ist es, für einen ausgeglichenen Säuren-Basen-Haushalt zu sorgen.



Dunkelfeldaufnahme mit Borrelien

Eingelagerte Stoffwechselschlacken

Gepufferte Salze aus Säuren müssen im Körper zwischengelagert werden. Für diese Zwischenlagerung ummantelt der Körper die Salzmoleküle mit Fett und Wasser. Jetzt sind aus den ausscheidungspflichtigen Stoffen einlagerungsfähige Stoffwechselprodukte geworden. Werden Ausscheidungsorgane auf Dauer überfordert, so wird aus der latenten Übersäuerung eine chronische.

Chronifizierung

Unsere Ausscheidungsorgane Niere, Darm und Lunge können nur eine begrenzte Menge an Säuren und Giften ausscheiden. Werden sie überlastet, so kommt es zur Verätzung, Vergiftung und Verschlackung dieser Organe. Das will der Körper aber nicht zulassen und versucht, sich zu schützen. Besonders die Nieren sorgen dafür, dass sie so wie der Harnleiter, die Harnblase und die Harnröhre nicht verätzt werden. Dies geschieht durch eine Nierensperre bei PH 4,4.

Lösungsansätze

Um die Funktionskreise unseres Körpers zu unterstützen, sollte genügend Wasser getrunken werden. Was Niere und Blase nicht ausscheiden können, muss der Darm ausscheiden. Was dieser nicht ausscheiden kann, muss die Lunge

ausscheiden. Können alle zusammen nicht genug ausscheiden, nimmt der Körper die Haut zur Hilfe. Was sie nicht ausscheiden kann, das führt zum Tod. Und es sollten reichlich pflanzliche Vitalstoffe zugeführt werden. Der Körper zapft sonst eigene Mineralstoffdepots an: aus Haut, Haaren, Nägeln, Zähnen, Gelenken und Knochen. Die Folge: Es kommt zu Haar- ausfall (auch schon bei jungen Menschen, besonders bei jungen Männern), Karies, Osteoporose, Bandscheibenleiden usw.. Krankheiten sind in erster Linie ein Versuch des Körpers, Reserven zu mobilisieren und zur Besinnung aufzurufen.

Dreisprung der Entschlackung

- 1. Schlackenlösung:** Aufspaltung der abgelagerten Schlacken in ihre Bestandteile und Abtransport gelöster Säuren und Gifte.
- 2. Neutralisierung:** Verstoffwechselung und Abtransport gelöster Säuren und Gifte.
- 3. Ausscheidung:** Ausscheidung der Säuren und Gifte über Haut und Schleimhaut.

Empfehlungen

Basensalz

Wir machen uns die Ausscheidungskapazität der Haut zu nutze. In den ersten 2 Wochen, die als Vorbereitungszeit dienen, wird täglich ein basisches Fußbad empfohlen. Dazu benötigt man 1 Teelöffel für ein Fußbad. Die Badezeit sollte mindestens eine halbe Stunde, besser noch 1 Stunde dauern, und man sollte alle 10 Minuten in Ausscheidungsrichtung (zu den Zehen hin) bürsten, um die Ausscheidungskapazität der Haut zu erhöhen. Die Badetemperatur sollte ca. 36 Grad

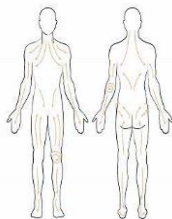
betragen. Eher noch kühler, denn wenn das Wasser zu warm ist, muss der Körper wieder runterkühlen und verbraucht dazu unnötig Energie. Je kühler das Bad, umso besser die Ausscheidung. Ein gutes Basensalz enthält die Kraft von Edelsteinen: Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chaladon, Saphir, Bergkristall, Onyx. Warum Edelsteine? Nun, diese sind geniale Informationsspeicher. Die Informationen, die hier von Jentschura und Lohkämper aufgeprägt wurden, unterstützen in genialer Weise die Ausscheidung und das Wohlfühlen. Nach den 2 Wochen sollte zusätzlich mindestens 1 Vollbad von 45 Minuten Dauer pro Woche auf dem Programm stehen. Dazu benötigt man 3 Esslöffel Basensalz auf 1 Vollbad.

Je kühler und je länger, desto besser

Friert man denn nicht dabei und trocknet die Haut nicht aus bei der langen Badedauer? Beides kann ich mit „Nein“ beantworten. Warum? Basensalz fördert die Selbstfettung der Haut und legt sich im Wasser wie ein Schutzfilm um den Körper, so dass man zwar im Wasser sitzt, aber nicht mit dem Wasser in Berührung kommt.

Ohne Bürsten geht es nicht

Alle 10 Minuten in Ausscheidungsrichtung bürsten. Nach dem Bad ist die Haut so zart wie Babyhaut, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen. Eine bessere Pflege für die Haut kenne ich nicht.



Babys

Basensalz ist bestens für die Babypflege geeignet und brennt nicht in den Augen. Besonders abends ist ein warmes Vollbad eine bewährte Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder. Zur Pflege des Gesichts und im Windelbereich: Auf 1 Tasse 36-38 Grad warmes Wasser 1 Prise Basensalz. Diese Lauge mit einem weichen Lappen auftragen und trocknen lassen.

Schwangere

Auch für die werdende Mutter sind basische Fuß- und Vollbäder sehr zu empfehlen. Auch basische Strümpfe und Bauchwickel sind hier angezeigt. Da die Füße in der Naturheilkunde als Hilfsniere des Körpers bezeichnet werden, macht es auch für alle anderen Sinn, über Nacht basische Strümpfe zu verwenden und so die Nacht zur Ausleitung zu nutzen.

Basisches Vollbad

Dauer: 60 bis 180 Minuten. Alle ca. 10 Minuten mit einem Waschlappen oder mit einer Badebürste die Haut abreiben. Auch für den Whirlpool und den Swimmingpool geeignet.

Basisches Sitzbad

Dauer: 15 bis 30 Minuten. Im warmen Sommer 5 bis 10 Minuten zur Erfrischung bei 25 bis 27° C Wassertemperatur. Basisches Badewasser abstreifen und trocknen lassen.

Basische Dusche

Nach dem Abseifen und dem Abduschen wird basisches Badesalz auf einen Waschlappen oder Handschuh gegeben und damit der ganze Körper abgerieben. Nach etwas Einwirkzeit wird kurz

übergebraust oder man lässt das basische Wasser trocknen.

Basisches Handbad

Jeden Morgen ein basisches Handbad gibt schöne und gepflegte Hände. Eine Messerspitze basisches Salz wird in das kalte Wasser des Handwaschbeckens gegeben. Unterstützen Sie die entschlackende Wirkung mit Fingergymnastik!

Basisches Fußbad

Jeden Tag ein basisches Fußbad; das Beste für die Gesundheit. Ein TL basisches Salz wird in eine kleine Wanne in eher kühles Wasser gegeben. Verbessert wird die Entschlackung mit viel Bürsten der Füße und der Schleimhäute unter den Nägeln! Bewährt bei Nagelpilz.

Basische Intim- und Analpflege

Eine langanhaltende Wohltat in Bad, Dusche oder Bidet. Besonders wichtig in der warmen Jahreszeit! Basisches Wasser nicht abspülen, sondern abstreifen und möglichst trocknen lassen. Wichtig auch zur Unterstützung des basischen Milieus der Schleimhäute im weiblichen Genitalbereich.

Basisches Deo

Etwas basisches Salz wird in die gewaschenen, feuchten Achselhöhlen eingerieben. Auch für pflegebedürftige Problem-Finger- und Fußnägel zu empfehlen!

Basische Salzstrümpfe

1 geh. Teelöffel basisches Badesalz in ca. ¼ l körperwarmes Wasser streuen, gut auflösen. Ein Paar Baumwollstrümpfe werden hineingelegt, bis sie durch und durch nass sind. Dann werden sie ausgewrungen und für die Nacht angezogen.

Man wählt eine Nummer größer, als die eigene Schuhgröße. Über die nassen Strümpfe kommt ein Paar noch größere Wollstrümpfe. Die Strümpfe sollen nicht eng sitzen und nicht spannen. Bei kalten Füßen empfiehlt sich eine Wärmflasche.

Basische Salzhandschuhe

1 gestr. Teelöffel auf ca. 1/8 l körperwarmes Wasser geben, ansonsten Vorgehensweise wie bei den Salzstrümpfen. Zum Beispiel Fingerlinge verwenden, darüber Woll-Fäustlinge.

Basisches Salzhemd

1 geh. Teelöffel basisches Badesalz auf ca. 1/4 l körperwarmes Wasser, einen langärmeligen Baumwollrolli darin eintauchen, usw.. Weiter vorgehen wie bei den Salzsocken. Über den ausgewrungenen Rolli werden nochmals 1 oder 2 bequeme trockene Teile für die Nacht gezogen, damit man sich nicht erkältet.

Basischer Salzwickel

1 geh. Teelöffel basisches Badesalz auf 1/4 l körperwarmes Wasser verwenden. Nach dem Auflegen den warmen, feuchten Wickel bzw. die Körperstelle warm und trocken abdecken.



Basische Salzmassage

Ein wenig basisches Salz auf die eingeölte Hautpartie geben und einmassieren. Es wird immer in die Richtung massiert, in welche die zu unterstützenden Körperprozesse verlaufen, niemals dagegen! Siehe auch das Bild auf Seite 7.

Basische Zahnpflege

Sie beugt weitgehend Karies vor. Zum Zähneputzen etwas basisches Salz mit dem feuchten Zeigefinger aufnehmen, dann damit über die Zähne und das Zahnfleisch reiben, danach ausgiebig spülen und mit dem Salz gurgeln.

Basen-Tee

Ein solcher Tee enthält folgende basisch wirkende Zutaten aus Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten:

Thymian, Zimtrinde, Melissenblätter, Lemongras, Zitronenschalen, Liebstöckelwurzel, Majorankraut, Quendelkraut, Spitzweigerichkraut, Weinblätter, Ysopkraut, Eisenkrautblätter, Apfel, Artischockenkraut, Bärlauchkraut, Buchweizenkraut, Fenchelfrüchte, Kreuzkümmel, Lindenblütensilber, Rosmarinblätter, Süßholzwurzel, Anisfrüchte, Basilikumblätter, Hagebutten-schalen, Lavendelblüten, Lungenkraut, Bohnenkraut, Erdbeerblätter, Eukalyptusblätter, Holunderblüten, Johannisbeerblätter, Koriander, Kümmelfrüchte, Löwenzahnblätter, Orangenschalen, Hopfenblüten, Brennnesselblätter, Brombeerblätter, Dillfrüchte, Heidelbeerblätter, Hibiskusblüten, Himbeerblätter, Ingwerwurzel, Kardamom.

Zubereitung

Man nimmt auf 1 Liter Wasser 1 Esslöffel Kräuter, auf 1 Tasse 1 Teelöffel. Dann mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend 2 bis 3 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen.

Anwendung

Mit 1 bis 2 Tassen pro Tag beginnen, kurweise auf 1/2 – 1 Liter oder mehr pro Tag steigern, zusätzlich zu der Teemenge sollten täglich ca. 1 – 1 1/2 Liter mineralstoffarmes, stilles Wasser getrunken werden.

Basen-Müsli

Folgende Zutaten könnten enthalten sein: Hirse, Buchweizen, Amaranth sowie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, süße Mandeln, Äpfel und Ananas.

Zubereitung

Ein Basen-Müsli wird entweder als Brei gekocht oder einfach mit heißem Wasser übergossen, umgerührt und kurz quellen gelassen. Zum Schluss wird nach Belieben mit Obst, Trockenfrüchten, Nüssen, etwas Sahne, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch verfeinert. Drei Esslöffel (ca. 35 g) mit ca. 120 - 140 ml kochendem Wasser anrühren und 1 – 2 Minuten quellen lassen. Oder mit einem Schneebesen in ca. 160 – 180 ml Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze 1-2 Minuten köcheln lassen.

Besondere Vorteile

Schnelle Zubereitung: mit kochendem Wasser anrühren, abschmecken, fertig! Aufgrund der Zubereitung mit kochendem Wasser sind die Inhaltsstoffe im Brei gut aufgeschlossen und deshalb gut zu verwerten. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass der Brei mit seinen Ballaststoffen durch den Quellvorgang mit Flüssigkeit gesättigt ist und kein Wasser mehr aus dem Körper zieht. Aufgrund der schnellen, einfachen Zubereitung sowie der ebenfalls schnellen und zudem langfristigen Verfügbarkeit der Inhaltsstoffe ist ein Basen-Müsli als Trainings- und Wettkampf-Frühstück sehr beliebt, aber auch als Zwischenmahlzeit bzw. „schnell nochmal vor dem Training!“. Hirse und Buchweizen bieten langkettige Kohlenhydrate (Stichwort: Dauerbrenner) sowie einen hohen Gehalt an Mineralstoffen.

Die Früchte liefern schnell verfügbare Kohlenhydrate und zahlreiche Vitalstoffe. Die Kerne und Mandeln enthalten hochwertige Amino- und Fettsäuren sowie wertvolle, fettlösliche Vitamine. Das „Powerkorn“ Amaranth punktet durch die hohe biologische Wertigkeit seines Eiweißes sowie durch Kalzium, Magnesium und Eisen.

Extras

Für Ihre „Extrakalorien“ rühren Sie noch etwas Sahne und/oder gute pflanzliche Öle (besonders empfehlenswert ist Leinöl wegen seinem unschlagbar hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren!) in den fertigen, abgekühlten Brei. Ihr „Extraeiweiß“ erhalten Sie sehr gut durch einige Extralöffel Amaranthkörner – entweder selbst aufgekocht (dann gleich eine Menge für mehrere Tage kochen, die man im Kühlschrank aufbewahrt und sich jeden Tag etwas nimmt) oder „gepoppt“ (gibt es fertig zu kaufen).

Essentielle Aminosäuren

Regeneration und Energie

Die Kombination essentieller Aminosäuren wurde bekannt als MAP® (Master Amino Acid Pattern). In hochreiner, freier, kristalliner Form wird diese Mischung, nachdem das Patent ausgelaufen ist, auch in ähnlicher Form unter verschiedenen Namen angeboten. In 31 Jahren Forschungsarbeit hat Prof. Dr. Lucà Morretti entdeckt, dass alle Lebewesen ein eigenes, ganz spezifisches Aminosäuren-Muster, ein so genanntes „Meister-Muster“ zur Erreichung der maximalen Proteinsynthese haben. Damit eine

Körperproteinsynthese stattfinden kann, d.h. die Aminosäuren tatsächlich als Bausteine für den Zellstoffwechsel verwendet werden können, müssen alle 8 EAA (Essential Amino Acids) vorhanden sein.

8 Essentielle Aminosäuren

Leucin, Valin, Isoleucin, Lysin, Phenylalanin, Threonin, Methionin, Tryptophan.

Aminosäuren

Aminosäuren sind biochemische Verbindungen. Sie liefern das grundlegende Baumaterial für unseren gesamten Organismus, denn ungefähr die Hälfte unserer nicht aus Wasser bestehenden Körpermasse besteht aus Proteinen. Die meisten Menschen leiden heute unter einem Proteinmangel. Beheben sie ihn, indem sie einfach viel Fleisch, Fisch und Milchprodukte essen, drohen Leber- und Nierenversagen. Die aus enzymatisch vergorenen Gemüse hergestellten EAA-Produkte liefern dem Körper auf natürliche Weise alle Aminosäuren, die er nicht selber herstellen kann. Nahezu alle Vitalsubstanzen, die unser Körper benötigt, werden aus verschiedenen Aminosäuren gebaut. Sie sind die eigentlichen Bausteine des Lebens und bilden auch die Basis für Hormone oder Neurohormone. Nicht zuletzt sind sie die Basis für Stütz- und Gerüsteweisse wie Kollagen, Elastin, Keratin, Aktin, Myosin, Albumin und Hämoglobin. Sie sind aber auch für die Produktion männlicher und weiblicher Hormone und damit zur Aufrechterhaltung einer gesunden Libido wichtig. Proteine sind die Basis unserer Immunabwehr und Erneuerung.

Unsere Situation

Unsere moderne Lebensweise stellt nicht immer sicher, dass wir alle lebensnotwendigen Aminosäuren in ausreichender Menge aufnehmen und verwerten. Mit zunehmendem Alter oder in Stress- und Krankheitsphasen sinkt die Aufnahmefähigkeit des Körpers, während der Bedarf zur Bewältigung von Krankheiten ansteigt!

Essentielle oder Nichtessentielle

Im menschlichen Organismus kennen wir im Wesentlichen 20 verschiedene Aminosäuren, die zur Biosynthese von Eiweißen notwendig sind. Dabei unterscheiden wir zwischen 8 essentiellen und 12 nicht essentiellen Aminosäuren. Die essentiellen Aminosäuren können vom menschlichen Organismus nicht selbst synthetisiert werden und müssen somit über die Nahrung zugeführt werden. Nicht essentielle Aminosäuren kann unser Organismus bei ausreichend vorhandenen essentiellen Aminosäuren bei Bedarf selbst herstellen. Definitionsgemäß bezeichnet man Proteine als vollständig, wenn sie alle 8 essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge und ausgeglichenem Verhältnis beinhalten. Im Wesentlichen enthalten tierische Eiweiße alle 8 essentiellen Aminosäuren und gelten somit als komplett – im Unterschied zu den pflanzlichen Eiweißen, denen zumeist eine essentielle Aminosäure fehlt und die daher als inkomplette Eiweiße gelten.

Wo findet man essentielle Aminosäuren?

Generell enthalten auch Pflanzen essentielle Aminosäuren, weshalb Vegetarier und Veganer auf der sicheren Seite sind. Sie müssen aber die richtigen

Lebensmittel zu sich nehmen, um die ausgewogene Mischung zu erreichen. Das könnte eine Kombination von Hülsenfrüchten und Getreideprodukten sein. Natürlich gibt es diese Aminosäuren auch in tierischen Produkten.

Kurze Liste der wichtigsten Quellen

Phenylalanin, Valin, Histidin und Threonin finden sich im Schwein und im Huhn, im Lachs, in Eiern, in der Milch sowie in Walnüssen, Reis und Erbsen.

Tryptophan liefern Sojabohnen, Haferflocken, Milch, Eier, Reis und Erbsen.

Isoleucin kommt besonders in Eiern, in Algen, Fleisch von der Pute, dem Huhn oder dem Lamm, in Käse, Fisch und im Sojaprotein vor.

Für Methionin gelten Eier, Parmesankäse, Sesamkörner, Huhn, Rind und Thunfisch als wertvoll.

Leucin und Lysin sind bevorzugt im Soja, in Erdnüssen und Lachs, ebenso im Fleisch vom Rind und vom Huhn, in Weizenkeimen, Mandeln, Haferflocken, Linsen, Erbsen und Kidneybohnen zu finden. Bei isolierter Einnahme von nur einigen essentiellen Aminosäuren sind diese für die körpereigene Eiweißbiosynthese relativ nutzlos und bleiben deswegen reine Energielieferanten. Die beschriebenen positiven Wirkungen gelten für Produkte der EAAs mit der oben beschriebenen Mischung an essentiellen Aminosäuren.

Aminosäuren in der Regeneration

Proteine spielen eine essentielle Rolle, da bei der Genesung die körpereigene Eiweißbiosynthese von immenser Bedeutung ist. Muss doch in dieser Phase vermehrt Gewebe, welches während der Erkrankung zerstört worden ist, erneuert

werden. Eine angemessene Eiweißzufuhr ist lebensnotwendig. Im Rahmen vieler Erkrankungen kann es dazu kommen, dass der menschliche Organismus die bei der Eiweißverdauung anfallenden stickstoffhaltigen Abbauprodukte nicht ausreichend ausscheiden kann. In diesen Fällen wird es notwendig, die tägliche Eiweißzufuhr zu reduzieren und besonders auf Eiweiße mit niedrigerer Stickstoffverwertbarkeit zu verzichten. MAP oder EAA werden wegen ihrer einzigartigen Eigenschaften - natürlich zusammen mit den richtigen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren – empfohlen bei: Immunschwäche, Mager-sucht, Bulimie, gestörter Nieren- und Leberfunktion, erhöhten Cholesterinwerten, Übergewicht, Adipositas, Metabolischem S., Allergien, Gicht, Diabetes, Rheuma, Schwangerschaft u.v.a.m..

Klinische Studien

MAP oder EAA sind ein sicherer und wirkungsvoller Ersatz für Nahrungsproteine. Klinische Studien haben gezeigt, dass sie zur Regeneration und Verbesserung des gesamten Körpersystems beitragen. Es ist ebenso klinisch erwiesen, dass sie eine Verbesserung des Schlafes bewirken.

NNU - Net Nitrogen Utilisation

Diese besonderen Aminosäuren erreichen eine Netto-Stickstoff-Verwertung (NNU) von 99%. Das bedeutet, dass 99% der Aminosäuren als Vorstufen für die Proteinsynthese im Körper dienen und für den Aufbau von Körperproteinen verwendet werden. Selbst die hochwertigsten Nahrungsproteine wie Fleisch, Fisch oder Geflügel haben im Vergleich dazu nur einen durchschnittlichen NNU-Wert

von 32%. Folglich stehen auch nur 32% ihrer Aminosäuren als Vorstufen für die Proteinsynthese im Körper zur Verfügung. Die meisten Protein-Nahrungsergänzungen liefern durchschnittlich nur 16% Nettonutzen, weil sie Milch, Soja, Kasein und Molke als Hauptproteinquellen verwenden, so dass bei diesen Präparaten lediglich 16% ihrer Aminosäuren für die Proteinsynthese verfügbar sind. Bei ihrer Einnahme entstehen keine Verdauungs-Endprodukte.

Das hochwertigste Nahrungseiweiß

Nochmals, nicht die Menge an zugeführten Aminosäuren, sondern der körpereigene Stickstoffnutzen ist ausschlaggebend. Unter diesem Gesichtspunkt ist das Ei der beste natürliche Stickstofflieferant, da es gewichtsbezogen die höchste Eiweißbiosynthese gewährleistet; aber bei weitem nicht so gut wie der von den EAAs in Tablettenform. 5 Tabletten à 1 Gramm stellen so viele Bausteine für die Protein-Synthese im Körper zur Verfügung wie etwa 175 g Fisch, Geflügel oder Fleisch. 2 Tabletten sind ein Glas Proteindrinks. Viele Eiweiß-Nahrungsergänzungen benutzen Kasein, Molke oder Sojabohnen als Quelle und bieten dennoch nur einen Aufbauwert von nur 17%. Das sind 82% weniger!

Kohlenhydrat- und kalorienarm

EAA hat einen sehr geringen Brennwert: 5 Tabletten (5 g) haben 0,84 kJ (Kilojoule)/4 kcal (Kilokalorien), stellen jedoch so viele Bausteine für die Protein-Biosynthese zur Verfügung wie etwa 175g Fleisch, Fisch oder Geflügel (Brennwert aber ca. 2900 kJ!). Und sie werden innerhalb von 25 Minuten vom Körper

aufgenommen! Im Vergleich dazu kann die Verdauung der Proteine aus gewöhnlicher Nahrung 3 - 4 Stunden dauern.

Abnehmen mit erhöhter Eiweißzufuhr

Die korrekte Antwort ist, dass man während einer Kur zum Abnehmen ausreichend Eiweiß zuführen muss, um einer Abwehrschwäche, einem zunehmenden Muskelabbau und dem Spannungsverlust des Gewebes entgegenwirken zu können. Eine ausreichende Versorgung mit Aminosäuren führt zu einer verbesserten Regulation des Sättigungsgefühls, des Insulinspiegels sowie der Herstellung wichtiger Botenstoffe im Gehirn. Aminosäure-Mangelercheinungen führen dazu, dass der Insulinspiegel schnell absinkt und dadurch Heißhungerattacken ausgelöst werden. Dabei spielen vor allem die Aminosäuren Arginin, Lysin, Phenylalanin und Ornithin eine Rolle. Arginin, Lysin und Ornithin sollen das Wachstumshormon stimulieren, welches die Fettmobilisierung und -verbrennung fördern. Mangel an Aminosäuren macht sich durch Müdigkeitserscheinungen, Gewebsschwäche und Konzentrationsschwierigkeiten bemerkbar.

Empfohlene Einnahmearart

Bei der Frage, ob Pillen, Pulver oder flüssige Aminosäuren bevorzugt werden sollten, geht es größtenteils um die persönlichen Präferenzen des Konsumenten. Pillen haben in der Regel jedoch den Vorteil, dass man sie ganz simpel transportieren und auch konsumieren kann. Das macht sie auch zu der wahrscheinlich beliebtesten Konsumform. Pulver hat den Vorteil, dass es etwas preisgünstiger ist. Da Aminosäuren jedoch sehr streng schmecken,

kann es beim Konsum von Aminosäuren-Pulver zu einigen Problemen kommen. Das Pulver lässt sich nicht wirklich gut schlucken und muss in Saft oder anderer Flüssigkeit aufgelöst werden, damit man den strengen Geschmack unterdrücken kann. Die flüssige Variante schmeckt in der Regel gar nicht mal so schlecht und ist auch preislich relativ moderat. Hier gibt es jedoch das Problem, dass häufig Zusätze, wie Süßstoffe, Zucker, Verdickungsmittel u.a.m. in die Flüssigkeiten gemischt werden, die in einem guten Supplement nicht vorkommen sollten.

Aminosäurenmangel

Wie wir gesehen haben, sind Aminosäuren für verschiedene Stoffwechselwege, den Hormonhaushalt und andere wichtige Prozesse innerhalb des Organismus unabdingbar. Heutzutage herrscht in puncto Ernährung ein Überschuss an kohlenhydratreicher Nahrung. Die Zufuhr von Aminosäuren wird dabei in vielen Fällen vernachlässigt. **Werden über einen längeren Zeitraum zu wenige Aminosäuren aufgenommen, entsteht eine Mangelernährung. Infolgedessen schaltet der Organismus über kurz oder lang in den Notfallmodus und spart Energie, wo immer es möglich ist. Man fühlt sich müde, schwach, ausgelaugt usw.**

Vegetarier oder Veganer

Viele Menschen fragen sich, ob es Tests gibt, mit denen ein möglicher Aminosäurenmangel frühzeitig detektiert und nachgewiesen werden kann. Oft wird auch von denen gefragt, die bewusst auf die Zufuhr bestimmter Nahrungsmittel verzichten, also Veganer oder Vegetarier sind. Einer der gängigsten und am

einfachsten durchzuführenden Tests beruht auf einem einfachen Prinzip: Wenn der Organismus auf Grund des Aminosäurenmangels in den Notfallmodus umschaltet, reagiert er unter anderem mit einer Reduktion der Wasserausscheidung. Er hält also große Mengen an Wasser zurück.

Selber beobachten und testen

Als Erstes können Betroffene darauf achten, ob das Wasserlassen wie gewöhnlich von statten geht oder ob auffallend weniger Urin abgesetzt wird. Die sinkende Wasserausscheidung zeigt sich auch durch Wassereinlagerungen (Ödeme) im Gewebe. Ein einfacher Test kann helfen abzuschätzen, ob Ödeme vorliegen. Solche Wassereinlagerungen lassen sich gut an den Knöcheln testen. Nachdem ein leichter Druck auf die Knöchelregion ausgeübt wurde, zeigt sich beim Vorliegen von Ödemen eine Einziehung, die erst nach längerer Zeit wieder verschwindet.



Andere Ursachen

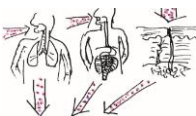
Bei der Durchführung eines Tests sollten die Patienten jedoch dringend darauf achten, dass die Einlagerung von Wasser auch andere Ursachen haben kann. Ein positives Testergebnis sollte aus diesem Grund nur mit einem Aminosäurenmangel in Verbindung gebracht werden, wenn keine anderen Grunderkrankungen vorliegen.

Capilarex

Entgiftung auf Zellebene

Die wunderbare Geschichte über einen ungewöhnlichen Ballaststoff aus Schilfgras. Seit Jahrzehnten arbeiten Wissenschaftler auf der ganzen Welt daran, die Schäden an unseren Körpern zu verringern, die von Vergiftungen hervorgerufen werden. Eine besondere Methode besteht darin, bestimmte Stoffe einzusetzen, welche den menschlichen Organismus, ohne ihn zu schädigen, entgiften helfen.

Aufnahmewege von Schadstoffen über Atmung, Essen und Haut.



Fasten und Diäten

Traditionell geschieht das mit Fasten. Nun ist das nicht jedermanns Sache und ohne Betreuung nicht ganz ungefährlich. Weitere Ideen bestehen darin, bestimmte Diäten durchzuführen oder die Ernährung umzustellen. Das hat sich in den meisten Fällen bei leichten Vergiftungen als hilfreich erwiesen.

Forschungen zur Entgiftung

Nicht nur im Westen wird fieberhaft an Stoffen zur effektiven Entgiftung gearbeitet, sondern seit langem auch in Russland. Hier verbinden Forscher schon seit ca. vier Jahrzehnten Naturwissenschaft mit Naturheilverfahren, auch an den Univer-



sitäten. Im Zuge dieser Arbeiten kam Zosteriaceae, eine Wasserpflanze aus den Meeresrandgebieten, immer mehr in den Blickpunkt des Interesses der Forscher.

Suche nach stark entgiftenden Stoffen

In den letzten Jahren häufen sich Berichte in den Medien, welche immer schlimmere Gifte, die wir produzieren, an den Tag bringen: Der Mensch ist gezwungen, mit immer gefährlicheren Stoffen zu arbeiten. Der menschliche Organismus ist aber nicht in der Lage, eine unbegrenzte Anzahl ihm fremder Stoffe zu verarbeiten. Er versucht daher, diese für sein Funktionieren gefährlichen Substanzen zu isolieren, d.h. er umschließt sie. Dem Organismus gelingt es nur zum Teil über die wichtigsten Entgiftungsorgane Leber, Lymphe, Nieren und Haut auszuschleiden. Die restlichen Giftstoffe werden verkapselt, damit sie keinen größeren Schaden im Körper anrichten können.

Gesundheitliche Schäden

Seit geraumer Zeit ist die Summe an giftigen Substanzen so groß geworden, dass mehr und mehr Menschen Symptome zeigen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Augenbrennen, Sehstärkenminderung, Knochenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Schwellung der Gliedmaßen, bitteren oder metallischen Geschmack im Mund, Haarausfall, Ekzeme - um nur die Wichtigsten zu nennen.

Effektive Hilfe

Die Zosteriaceae, die sich den Umweltveränderungen gut anpassen konnte, hat einen hohen Anteil eines bestimmten Pektins, welches sich nicht mit den anderen Pflanzen vergleichen lässt. Dieses Pektin ist chemisch absolut stabil und behält im

Körper seine Struktur als Zuckerpolymer mit komplexbildenden Eigenschaften. Das bedeutet, dass die Wirkung dieses Pektins durch negative ionische Strukturelemente gekennzeichnet ist, die eine perfekte Bindung positiv geladener Fremdstoffe durchführen. Alle Giftstoffe, die uns bis jetzt bekannt sind, sind Positiv-Ionen, so dass eine feste Verbindung zwischen Toxin und Zosteriaceae-Pektin entsteht. Diese absolut in sich geschlossene Verbindung gelangt jetzt über die Entgiftungsmechanismen zu 100% aus dem Körper - und das, ohne die Entgiftungsorgane zu belasten.

Ohne Rückresorption

Die abgebundenen und eingekapselten Giftstoffe gelangen nicht mehr in die Verdauungsorgane. Bislang konnte man solche Pektine nur in einem niedermolekularen Anteil von 8 – 30 % herstellen. Das bedeutete, dass Entgiftungen sehr lange gedauert haben und immer wieder unerwünschte Wirkungen durch Rückresorption vorhanden waren.

Russische Entwicklung

Seit es russischen Wissenschaftlern gelungen ist, den niedermolekularen Anteil auf über 60% ohne chemische Katalysatoren zu erhöhen, steht einer echten Entgiftung des Organismus nichts mehr im Wege. Diese hochgereinigte Form kommt auf Umwegen auf den deutschen Markt. Dieses spezielle Pektin erzeugt keinerlei Giftwirkung oder Schädigung im Körper, sondern umkleidet die im Körper befindlichen Giftstoffe perfekt und schleust sie aus dem Körper. Allein diese Tatsache lässt uns für besonders Schwerkranke hoffen.

Wie wird die Wirkung erklärt

Die Konzentration reiner Pektine führt zu einem zehnfachen Anstieg ihrer Wirksamkeit. Das Pektin mit dem Namen Zosterin wird aus Seegrass der Familie der Zosteraceae isoliert. Zosterin ist ein einzigartiges Biopolymer aufgrund seiner physikalischen und chemischen Eigenschaften. Das Besondere ist die Salz-Verarbeitung in den Zellen von *Zostera marina*. Metall-Kationen verbinden sich sehr stark mit einem demethoxylisierten Pektin, welches den höchsten Dichtegehalt eines Makromoleküls besitzt. Gleichzeitig sind die stark methoxylierten Pektine, die man hauptsächlich in Früchten findet, nicht in der Lage Kationen zu binden. Pektine gehören zur unverdaulichen Kategorie von Nährstoffen. Daher wandern sie nach der oralen Aufnahme durch den Magen und Dünndarm, ohne ihre Struktur zu ändern.

Bioverfügbarkeit

Die Effekte einer Substanz sind zu einem großen Teil durch seine Bioverfügbarkeit bestimmt. Eine relativ gleichmäßige Verteilung von Zosterin kann man im Blut, der Leber, den Nieren, der Lunge und der Milz sehen. Nach einer Stunde ist der max. Gehalt im Blut, der Lunge und der Milz nachweisbar und nach 2 Stunden in der Leber und den Nieren, aber auch im Urin und im Gehirn.

Zusammenfassung

Zosterin ist ein hoch aktives poly-anionisches Adsorbens, welches, während seines Durchgangs durch den Gastrointestinaltrakt Schwermetall-Ionen, Gallensäuren, pathogene Mikroorganismen (einschließlich ihrer direkten Hemmung) etc.

bindet und eliminiert. So bewirkt Zosterin Entgiftung, Hypercholesterinhemmung, antibakterielle, leberprotektive, antiinflammatorische und antiallergische Effekte.

Klinischer Einsatz in Russland

An russischen Kliniken werden solche Pektin-Präparate mit großem Erfolg eingesetzt. Hier einige Beispiele: Bei Kindern mit Atemwegserkrankungen wurde Capilarex zur konventionellen Behandlung dazu gegeben. 30% der Kinder, die an Asthma bronchiale litten und Pektin dazu bekamen, konnten bereits nach 20 Tagen eine über 70%-ige Verbesserung erfahren. Die Atemkapazität hatte sich verbessert, und auch der Allgemeinzustand war stabiler geworden. Als Nächstes wurde untersucht, ob es auch bei Tuberkulose eine positive nachweisbare Wirkung zeigt. Auch hier wurde nach wenigen Tagen eine Verbesserung des Gesamtzustandes der Patienten verbucht. Als Beweis existieren selbstverständlich Blut- und Körperuntersuchungsergebnisse, die im Rahmen der normalen Behandlung an diesen Patienten vorgenommen wurden. Die Anwendung wurde ausgeweitet. Alle Formen von Hepatitis wurden so unterstützt, 20% bis 50% Verbesserung des allgemeinen und speziellen Befindens waren das Ergebnis. Die Stoffwechselarbeit der Leber wurde so gesteigert, dass alle uns bekannten Formen der Hepatitis eine Verbesserung durchliefen.

Entgiftung

Die Entgiftung gab dem menschlichen Organismus die Chance zur Regeneration, Entzündungen wurden verringert oder ganz genommen. Krankheiten wie

fieberhafte Infekte wurden bei 500 Kindern in Kinderkliniken in St. Petersburg durch die Zugabe von modifiziertem Pektin drastisch verringert, Laboruntersuchungen und Bluttests bestätigen dies. In Russland werden solche Mittel selbst bei schwersten Vergiftungen angewendet.

Schwerstvergiftungen

Bei Quecksilbervergiftungen, mit denen Betroffene normalerweise nicht länger als 10 Tage überleben, wurde beobachtet, dass die Überlebensrate wesentlich stieg. Nicht nur über Stuhl und Urin, sondern auch über die Haut konnte das Gift ausgeschieden werden. Hier gilt es in Richtung Amalgam-Entgiftung bei Zahnsanierung schnell und effektiv Mittel mit einem niedermolekularen Anteil von über 60% einzusetzen. Amalgam, welches Quecksilber enthält, wurde in großem Stil über Jahrzehnte angewandt. Bis jetzt gibt es kein Gift, bei dem keine positive Reaktion festgestellt wurde. Vergiftungen mit Eisenstau Aluminium und auch mit anderen Metallen konnten so den Betroffenen genommen werden.

Toter Zahn mit Amalgamfüllung



Chemotherapie und Bestrahlung

Es war selbst für die eingefleischten Fachleute eine große Überraschung wie effektiv dieses spezielle Pektin auch nach schulmedizinischen Behandlungen von Krebserkrankungen, Gifte aus dem Körper schleust. Die Erfolgsrate bei der Unterstützung der Behandlung von Suchtkranken ist hoch.

Hautprobleme

Selbst bei Psoriasis konnten Verbesserungen verzeichnet werden. In der Kinderheilkunde fiel auf, dass sich alle Fälle von Neurodermitis besserten. Bitte nicht vergessen, dass vor 15 Jahren nur jedes 12. Kind an Neurodermitis erkrankte - heute ist es jedes 3. Kind.

Kurprogramm ohne Symptome?

Wir müssen wieder aufmerksamer werden. Selbst als Gesunde scheidet man mittlerweile eine große Menge an Giften aus, die wir vorher aufgenommen haben, so dass sich eine solche Entgiftungskur auch besonders für gesundheitsbewusste Menschen eignet. Als Ballaststoff werden pektinhaltige Mittel als Lebensmittel oder Nahrungsergänzung eingestuft und nicht als Arzneimittel.

Wichtige Hinweise zur Einnahme

Normal-Kur: 10 Tage je 2 Beutel mit einem ½ Gramm oder 20 Tage je 1 Beutel.

Intensiv-Kur: 20 Tage je 2 Beutel mit einem ½ Gramm oder 40 Tage je 1 Beutel.

Einnehmen immer abends zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit. Die erforderliche Menge in 100 ml ca. 60° C heißes Wasser geben. Umrühren, bis sich das Pulver aufgelöst hat; ca. 5 Min. stehen lassen und dann trinken. Kinder nehmen die Hälfte

Mineralstoffe, Spurenelemente

Prof. Heine betonte, dass jede chronische Krankheit mit einer lokalen Übersäuerung (Azidose) des Bindegewebes beginnt. Daraus entstehen entzündliche Zellreaktionen und schließlich können die dortigen lebenswichtigen Regelmechanismen nicht mehr erfolgen. Je nach Ort

dieser jeweiligen Blockaden in Geweben und Körperregionen können die unterschiedlichsten Erkrankungen die Folge sein. Hier hilft oftmals nur noch eine gezielte Zufuhr von Basen-Mitteln und / oder die Entsäuerung durch Basen-Bäder. Und natürlich ist auch mit ihnen eine wirklich nachhaltige Entschlackung der über Jahrzehnte eingelagerten Säurereste nicht in ein oder zwei Monaten zu schaffen. Hier ist Geduld nötig, aber der übersäuerte Organismus wird es mit wachsender Vitalität belohnen. Man führt dem Körper am besten stufenweise die wichtigen basischen Mineralien sowie wichtigen Zink, Selen und Q10 zu.

Empfehlung

Wir empfehlen Mineralstoffe zur Entgiftung und Entsäuerung, Prophylaxe und bei schweren Erkrankungen, für mehr Energie und Power und zur Unterstützung von Stoffwechselfvorgängen; natürlich mit Ergänzung von Zink, Selen und Q10.

Basenmischungen im Angebot

Es gibt zahlreiche Präparate in Apotheke, Drogerien und Versandgeschäften wie zum Beispiel "Alkala N", "Kaiser-Natron", "Meine Base", "Urbase" und "Dr. Jacobs Basenpulver".

Gesteinsmehl

Wir empfehlen ein natürliches extrafein gemahlenes Gesteinsmehl, das die notwendigen basischen Mineralstoffe enthält, um den Körper optimal mit allen Nährstoffen und Mineralien zu versorgen. In Biolith zum Beispiel sind die wichtigsten Spurenelemente enthalten, in einem Verhältnis, indem sie optimal den Organismus versorgen können.

Die Wirkung von Zink, Q 10 und Selen

Durch die zusätzliche Einnahme von diesen drei Mikronährstoffen kommt es zu einer besseren Funktion von vielen Abläufen im Körper.

Zink

Das Spurenelement Zink erfüllt strukturelle, regulatorische und katalytische Aufgaben. Es ist an der Aktivität von mehr als 200 Enzymen und an der Regulation lebensnotwendiger Stoffwechselaktionen beteiligt. Wichtige zinkhaltige Enzyme finden sich im Kohlenhydrat-, Lipid- und Proteinstoffwechsel. Neben den immunmodulierenden Effekten hat Zink antioxidative Eigenschaften, beeinflusst verschiedene Hormone inkl. der Neurotransmitter, spielt für Haut, Haare und Nägel eine wichtige Rolle, trägt zum DNA-Aufbau bei und ist involviert im Zellwachstum und der Fortpflanzung.

Studien zu Zink

Laut verschiedener Untersuchungen an Patienten verringerte Zink signifikant die offensichtlich erkennbaren Aspekte wie Dauer und Schwere der Beschwerden. Eine zehnwöchige Zinksupplementation erhöhte bei mexikanischen Kindern bestimmte Lymphozyten-Quotienten und steigerte die Bildung von Interleukin-2, das z.B. T-Killerzellen aktiviert. Viele klinische Studien belegen den heilsamen Effekt bei Hauterkrankungen. Zink braucht der Körper, um Wunden zu schließen und Gewebe zu regenerieren. Dafür ist der Mikronährstoff Zink unerlässlich.

Verbesserung des Stoffwechsels

Zink ist an allen Mechanismen der großen metabolischen Stoffwechselwege wie

Protein-, Kohlenhydrat-, Nukleinsäure- und Lipidstoffwechsel beteiligt. Da es in diese wichtigen Abläufe involviert ist und diese auch kontrolliert, führt ein Zinkmangel zu den unterschiedlichsten körperlichen Symptomen; u.a. zu verminderter Immunfunktion, reduziertem Wachstum, Skelettanomalien und Hautläsionen. Verschiedene Erkrankungen weisen einen Zinkmangel auf, die durch gezielte Supplementation beeinflussbar sind.

Selen

Selen gehört wie Zink zu den essentiellen Spurenelementen und ist häufig integraler Bestandteil von Proteinen. Gleichzeitig weiß man um die Unterstützung der Entgiftung mit Selen.

Selen stimuliert das Immunsystem

Selen stimuliert die Vermehrung aktivierter T-Zellen und steigert die Immunantwort auf Antigene, erhöht cytotoxische Lymphozyten, zerstört Tumorzellen und erhöht die Aktivität von Killerzellen.

Selen in der Intensivmedizin

Selen ist häufig Bestandteil einer begleitenden Therapie auf Intensivstationen. Bei Schlaganfall mit Herz-Lungen-Wiederbelebung war die Überlebensrate von Betroffenen, die höchstdosiertes Selen erhielten, bis zu 1,3-fach erhöht.

Selen und die Schilddrüse

Die Schilddrüse enthält mehr Selen als jedes andere Gewebe, so dass ein Selenmangel erwartungsgemäß häufig mit Schilddrüsenerkrankungen einhergeht. In den Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone sind unter anderem selenhaltige Enzyme involviert. Eine ausreichende Selenversorgung führte zu einer deutlichen

Verbesserung des Allgemeinbefindens. Selen kann die Entzündungsaktivität bei entzündlichen Schilddrüsenerkrankungen senken. Daher ist eine bekannte biologische Funktion von Selen die Regulation der Thyroidhormone.

Coenzym Q10

Es gehört zur Klasse der Ubichinone, die als Elektronen- und Protonenüberträger an der Energie-Bereitstellung im Rahmen der mitochondrialen Atmungskette beteiligt sind. Q10 wird teilweise über die Nahrung aufgenommen oder vom Körper selbst produziert. Mehr als 95% der gesamten Körperenergie aus der Nahrung wird in Form von ATP bei der oxidativen Phosphorylierung (Atmungskette) erzeugt. Organe mit einem hohen Energiebedarf weisen deshalb auch einen hohen Q10-Gehalt auf.

Herz-Kreislaufsystem und Nerven

Das Coenzym Q10 spielt eine bedeutende Rolle im Bezug auf Herz-Kreislaufkrankungen. Bluthochdruck, zu hoher Blutzucker, eine schlechte Elastizität der Gefäße und sogar schlechte Cholesterinwerte können deutlich verbessert werden. Alterungserscheinungen der Nerven hängen fast immer mit einer Störung der Energieversorgung zusammen, die durch eine beeinträchtigte Funktion der Mitochondrien entsteht. Q10 kann die Funktionsfähigkeit der kleinen Zell-Kraftwerke verbessern und dadurch auch bei manchen Nervenkrankheiten helfen.

Parkinson

Sogar das Fortschreiten von Parkinson konnte mit Hilfe von Q10 verlangsamt werden. Auch niedrigere Mengen an Q10

fürten bei allen Patienten zu einer Verbesserung ihres Zustandes.

Entzündungen

Coenzym Q10 hat offenbar auch die Eigenschaft übermäßige Entzündungen zu drosseln. Durch diese Regulation kann Q10 unsere Nervenzellen zusätzlich schützen. Bei vielen Alterungsprozessen sind Entzündungen mit im Spiel, die den Zellen schaden können.

Immunsystem und Infektionen

Q10 zusammen mit Vitamin E leisten einen großen Beitrag bei der Abwehr von Viren und Bakterien, indem es unsere natürlichen Killerzellen unterstützt. Q10 und Vitamin B6 lassen unser Immunsystem schneller auf Eindringlinge reagieren. Wissenschaftler vermuten, dass diese Wirkung von Q10 sogar im Kampf gegen Infektionskrankheiten, gegen AIDS und gegen Krebs von Bedeutung sein könnte.

Muskeln und Fibromyalgie

Q10 unterstützt unsere Muskeln und die Fettverbrennung. Aber auch bei Menschen, die Probleme oder gar Erkrankungen der Muskeln haben, kann Q10 zu einer Besserung führen. So konnte beispielsweise Patienten mit der Muskelerkrankung Fibromyalgie geholfen werden.

Coenzym Q10 und braunes Fettgewebe

Coenzym Q10 aktiviert Proteine namens UCPs (UnCoupling Proteins dt.: entkoppelnde Proteine). Sie sind für das Schmelzen von Kalorien verantwortlich und nur im braunen Fettgewebe zu finden. Diese Proteine koppeln gewissermaßen die normale Zell-Energieversorgung ab und veranlassen dadurch, dass 100% der Kalorien in Wärme umgewandelt werden

können. Diese Art der Kalorien-Verbrennung ist ein idealer Weg um abzunehmen, solange es in einem gesunden Maß stattfindet.

Q10 reduziert Nebenwirkungen

Da Statine (Cholesterinsenker) auch den Q10-Spiegel im Blut senken, kann dies zu Muskelbeschwerden führen (Myopathien). Wenn Sie also Statine nehmen müssen, nehmen Sie zusätzlich genügend Q10 als Nahrungsergänzung ein.

Abschließend

Q10 wirkt sehr vitalisierend. Man sollte darauf achten, dass es sich bei solchen Nahrungsergänzungen um Q10 aus natürlicher Herkunft handelt, welches sich in lichtundurchlässigen Behältern befindet. Zudem ist es wichtig, dass dem Präparat keine künstlichen Süßungsmittel wie Aspartam beigefügt sind.

Bitterelixier

Meridianausputzer & Turbo-Helfer

Die bitterstoffhaltigen Kräuter gehören zu den ältesten von Menschen verwendeten Kräutern. Hildegard von Bingen benutzte schon vor über 900 Jahren bitterstoffhaltige Kräuter.

Heilige Hildegard



Zuwenig Bitter - Zuviel Süß

Schon in den ersten Jahren ihres Lebens müssen sich unsere Kinder mit süßen Fruchtsäften, Limonaden und anderen gesüßten Getränken auseinandersetzen. Ganz zu schweigen von den industriell

vorgemischten Müsli-, Joghurt- und Quarkspeisen, die – im Kontrast zu ihren möglichen gesundheitlichen Vorzügen – regelrechte Konzentrate von Süßungsmitteln und Geschmacksverstärkern sind. Der Süß-Trend hat auch vor Obst und Gemüse nicht Halt gemacht. „Durch die Züchtung“, klagt Prof. Karl Herrmann vom Institut für Lebensmittelchemie in Hannover, „ist der Bitterstoffgehalt in den Kulturpflanzen meist stark vermindert oder sogar ganz unterdrückt worden.“ Mit anderen Worten: Unsere Vorfahren würden die heutigen Möhren und Erbsen gar nicht mehr wiedererkennen, denn deren natürlicher Bitterstoffanteil wurde im Laufe der letzten Jahrzehnte nahezu weggezüchtet.

„Bitterstoffe steigern die Speichel- und Magensaftproduktion, was die Verdauung erleichtert“, erklärt Prof. Robenek vom Institut für Arterioskleroseforschung der Universität Münster. „Und sie aktivieren die Darmbewegungen, was zu mehr Stuhlgang führt. Außerdem regen sie Bauspeicheldrüse und Leber an, die nahrungsspaltende Enzyme bzw. fettauflösende Gallensäure ausschütten.“ Schließlich fördern sie den Appetit, erzeugen auch während des Essens ein Gefühl der Sättigung. Sie spielen also eine wichtige Rolle in der Kontrolle unseres Körpergewichts, sowie unserer Blutfett- und Blutzuckerwerte.

Auch Prof. Herrmann betont die Wichtigkeit der Bitterstoffe für die menschliche Gesundheit, gerade für ältere Menschen: „Denn bei ihnen sind oft die Produktion von Speichel und Enzymen und die Azidität des Magensaftes verringert, auch die Sekretionen von Bauspeicheldrüse und Leber sind für eine normale

Verdauungsfunktion nicht optimal.“ Bitterstoffe können dieser Entwicklung wirkungsvoll entgegensteuern. Da es wenig frische Lebensmittel mit hohem Bitterstoffanteil gibt, empfehlen wir die Ergänzung durch bittere Tropfen.

Wirkungen von Bitterstoffen:

Anregen der Speicheldrüse, Anregung der Magensaft- & der Gallen- und der Pankreastätigkeit, verbesserte Darmtätigkeit, vermehrter Stuhlgang, Begünstigung des Stoffwechsels, Abbau von Fettpolstern.

Aus dem Buch von R. Dahlke



Diesem „(...) Elixier aus 18 Heilkräutern in einem alkoholischen Auszug sieht man gar nicht an, welche Kraft in ihm steckt. Man könnte meinen, er wäre ein Magenbitter wie an-

dere auch. Die Erfahrungen mit Bitterstern zeigen aber, dass die auf der Basis eines alten Klosterrezepts aus der Umgebung der Hildegard von Bingen gemischten Kräuter vielfältige Wirkungen haben. Nimmt man nur den enthaltenen Zimt oder den Galgant, Majoran, Koriander, Kardamom, Lavendel oder den Ingwer allein und betrachtet die Wirkungen, dann kann man schon erahnen, was erst die Gesamtheit im Körper bewegen kann. Erweitert durch chinesische, indianische und ayurvedische Heilpflanzen “putzt” der Bittercocktail innerhalb von Minuten die Meridiane durch. (...)

Die Bitterstoffe schaffen aber darüber hinaus auch die notwendigen

Basenreserven, mit denen Säuren im Gewebe abgebaut und ausgeschieden werden können. Dadurch wird der Mineralstoffhaushalt geschont, da der Körper nicht zum Räuber seiner eigenen Mineralstoffe aus Knochen, Zähnen und Muskeln werden muss. Auch die Produktion der Bauchspeicheldrüsenflüssigkeit wird unterstützt, die basisch ist und dankbar für ein etwas weniger saures Milieu. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Bitterstoffe auch äußerlich angewendet gegen Säureüberschuss wirken. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen, die durch Säure- und andere Schlackendepots im Unterhautfettgewebe bedingt sind, dringt der Bitterstern durch die Haut ein, neutralisiert die Säuren und unterstützt deren Abtransport. Die bittere Kräutermischung entfaltet ihre stärkste Wirkung laut einer japanischen Studie in einem Glas Wasser. Drei bis vier Tropfen genügen schon, sollen aber öfter am Tag eingenommen werden.“

Hildegard Fischer-Reska (HP)

Sie hat einen außergewöhnlichen, hochwertigen Gewürzkräuterbitter zusammengestellt. Durch ein spezielles Auszugsverfahren werden neben den Bitterstoffen auch die wertvollen ätherischen Öle dieser Kräuter optimal extrahiert und gebunden. Diese ätherischen Öle unterstützen und ergänzen die Wirkung. Der hohe Alkoholgehalt von 59% verbessert die Aufnahme über die Schleimhäute.

Bitter hilft Ihnen zu entsäuern

Die Kräuter und Pflanzen, in denen die Bitterstoffe enthalten sind, bringen basische Verbindungen in Ihren Körper. Dadurch können sie einen erhöhten

Säurespiegel, beispielsweise durch ungesunde Ernährung, ausgleichen. Zudem sind Bitterstoffe in der Lage, einen Basenvorrat im Körper anzulegen.

Gewichtsreduzierung

Die Wirkung von Bitterstoffen kann auch noch zum Abnehmen führen, was sich viele wünschen, wenn sie Bitterstoff in Kapseln kaufen. Solche Bitterstoffkapseln sind aber nicht nur ungesund und unnatürlich, sondern auch gefährlich!

Bitter stärkt Ihr Immunsystem

Dadurch, dass Bitterstoffe Ihre Darmtätigkeit und die Verdauungssäfte anregen, halten sie die Darmwände geschmeidig und die Darmflora gesund. So wird Ihr Immunsystem aktiviert und stabilisiert.

Bitter hält jung

Ihr Herz-Kreislauf-System wird durch die bitteren Stoffe angekurbelt. Sie steigern die Durchblutung Ihrer Organe und verbessern so deren Funktion. Zudem halten sie die Blutgefäße flexibel und schützen Sie so vor zu hohem Blutdruck.

Bitter regt Ihre Verdauung an

Schon in der Mundhöhle beginnen die Bitterstoffe, Ihre Verdauung zu unterstützen. Denn sobald Sie den bitteren Geschmack auf Ihrer Zunge wahrnehmen, wird viel Speichel freigesetzt. Gleichzeitig sorgt ein Körperreflex dafür, dass die Produktion von Galle, Magensäure und Bauchspeicheldrüsensaft angeregt wird. Bitterstoffe sind zudem in der Lage, die Darmbewegungen anzuregen, so dass Nahrungsreste schneller ausgeschieden werden. Außerdem werden Vitalstoffe aus der Nahrung mithilfe von Bitterstoffen viel besser verdaut.

Bitter macht satt

Wenn Sie Bitterstoffe regelmäßig in Ihre Ernährung einbauen, werden Ihre Geschmacksnerven empfindlicher und sind der Industrienahrung nicht mehr so zugehan. Dadurch ernähren Sie sich gesünder, z. B. von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, die Sie schneller satt machen.

Natürliche Bitterstoffe finden Sie hier

Leider geht heute der Trend dahin, alles, was unangenehm bitter schmeckt, wegzuzüchten. Daher gibt es viele Gemüse- und Obstsorten, die ursprünglich Bitterstoffe enthielten, heute aber frei davon sind. In folgenden Nahrungsmitteln sind diese wichtigen Stoffe noch enthalten:

Gemüse: Radicchio, Chicorée, Rucola, Endivie, Blumenkohl, Artischocken

Obst: Zitrusfrüchte wie Grapefruits, Orangen, Zitronen

Getreide: Amaranth, Hirse

Gewürze: Ingwer, Pfeffer, Kardamom

Kräuter: Thymian, Majoran, Liebstöckel, Rosmarin, Estragon, Salbei, Lorbeerblätter, Sauerampfer.

Inhaltsstoffe einer Bittermischung:

Lavendel, Galgant, Schafgarbe, Engelwurz, Kümmel, Zimt, Fenchel, Enzian, Löwenzahn, Majoran, Ingwer, Pomeranze, Gewürznelke, Zitwer, Kardamom, Isländisch Moos, Koriander.

Die Anwendung bitterer Tropfen

Schuppen, Haarausfall

Unverdünnt einreiben, eventuell etwas verdünnt als tägliches Haarwasser.

Schnupfen

2 - 3 Tropfen auf einen kleinen Wattebausch, diesen dann in etwas ange-wärmtem Olivenöl wenden und in den Gehörgang geben.

Schnupfen, Katarrh, Asthma

Inhalation.

Mundgeruch

Öfter einige Tropfen unverdünnt und 3-mal täglich 20 Tropfen in Wasser einnehmen.

Pickel, Akne, Herpes,

Sonnenbläschen Unverdünnt betupfen und 3 mal 10 Tropfen täglich in ½ Glas Wasser ein-nehmen.

Hals-schmerzen, Angina

20 Tropfen in ¼ Liter kaltes Wasser, ein Tuch darin eintauchen, auswinden und um den Hals legen, einen Schal oder ein Handtuch darüber, ½ bis 1 Stunde wir-ken lassen, eventuell wiederholen, ab-nehmen und dann ein Wolltuch um den Hals wickeln.

Schwaches Immunsystem

Längere Zeit 3 mal 7 Tropfen in ½ Tasse Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen.

Bluthochdruck

Täglich 5 mal 10 Tropfen einnehmen.

Stress, depressive Verstimmungen

Bei nervlichen Belastungen 3 mal 7 Tropfen in ½ Tasse Wasser vor dem Es-sen einnehmen.

Zahnfleischbluten, Parodontose

Unverdünnt einpinseln.

Nach Zahn- oder Kieferoperationen

Spülungen.

Gesichtsneuralgien, Schiefhals, Kopf-, Schulter-, Ellenbogenschmerzen, Ten-nisellenbogen, Fingergelenksarthrose, Rücken- und Muskelschmerzen, Wa-denkrämpfe

Unverdünnt fest einmassieren, eventuell Mandelöl verwenden.

Als Unterstüt-zung der Behand-lung wird die Bit-tertinktur von bei-den eingenommen und in die zu be-handelnde Stelle eingearbeitet



Hüftschmerzen

Hüfte und Oberschenkel seitlich bis zum Knie einreiben und innerlich einnehmen, weil die Hüfte einen Meridian-Bezug zur Galle hat.

Knie

Unverdünnt das ganze Knie fest einrei-ben und innerlich einnehmen, weil das Knie einen Meridian-Bezug zum Magen hat.

Füße und Fußgelenke, Fußpilz

Unverdünnt mehrmals täglich einreiben.

Magen, Leber, Galle, Bauchspeichel-drüse, Nieren

Bei akuten Beschwerden alle 10 Minuten 7 bis 20 Tropfen etwas verdünnt einneh-men. Kinder nach Alter: z.B. Babys täglich 1 Tropfen in die Flasche, 5-jähri-ges Kind 5 Tropfen täglich. Nach zu reichhaltigem Essen 3 Tropfen in Wasser unverdünnt einnehmen. Für eine bessere Verdauung vor dem Essen in Wasser 10 - 20 Tropfen.

Gesundheitsfürsorge:

10 – 15 Tropfen täglich in ¼ l Wasser 15 min. vor dem Essen, in Krankheitsfällen 20 – 25 Tropfen.

Rezept für noch stärkere Tropfen

Wenn die Probleme noch größer werden hat sich folgende Mischung als Hausmittel wirkungsvoll bewährt: ½ Flasche Bitterstoff, ½ Liter abgekochtes Wasser (bei Kindern warm lassen, damit der Alkohol verdunstet), 3 - 5 Gramm Vitamin C (entweder als Ascorbinsäure, Acerolakirsche oder 3 - 5 Brausetabletten Blutorange-Geschmack). Alle 5 Minuten einen Schluck trinken und wenn äußere Schmerzstellen vorhanden sind, diese alle 5 Minuten unverdünnt einreiben. Manchmal sind die Beschwerden bereits nach kurzer Zeit verschwunden, manchmal muss man die Prozedur bis zu drei Stunden anwenden.

Bio-Mandelöl

Massage, Lebensmittel, Schmerzöl

Mandelöl ist unser liebstes Massageöl. Nach ayurvedischer Tradition wird es gegen Schmerzen eingesetzt. Es wirkt ausgehend auf alle Körpertypen, zieht gut ein und nährt den Körper optimal.

Inhaltsstoffe

Mandelöl enthält eine Vielzahl an hochwertigen Inhaltsstoffen. Dazu gehören: Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe. Mandelöl ist in der Regel gut verträglich und vielseitig anwendbar. Entscheidend sind dabei die Inhaltsstoffe, die auf der Verpackung zu finden sind. Anhand dieser lässt sich erkennen, ob es sich um ein

hochwertiges Mandelöl in Bio-Qualität handelt.

Herstellung

Der botanische Name des Mandelbaums lautet *Prunus Dulcis Rosaceae*. Das Mandelöl wird durch Kaltpressung aus den reifen Früchten des Mandelbaums gewonnen. Entscheidend dabei ist ein möglichst geringer Anteil an Bittermandeln, damit das Öl genießbar bleibt. Zunächst werden die Kerne zerkleinert und anschließend mehrfach kalt gepresst und gefiltert. Übrig bleibt ein klares Mandelöl, in dem durch das schonende Pressverfahren alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Fettsäuren

In Mandelöl finden sich sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fettsäuren. Sie bilden den wichtigsten Bestandteil des Öls und sind dem natürlichen Hautfett sehr ähnlich. Aus diesem Grund ist Mandelöl sehr hautverträglich und kann die Schutzbarriere der Haut stärken. Über die Nahrung aufgenommen können die gesättigten und ungesättigten Fettsäuren dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und sich langfristig positiv auf das Herz-Kreislauf-System auszuwirken. Die Ölsäure stellt im Mandelöl den größten Anteil der ungesättigten Fettsäuren. Sie kann aufgrund ihrer chemischen Struktur leicht in tiefere Hautschichten eindringen und so einen hohen Schutz aufbauen. Auch Linolsäure ist eine wichtige ungesättigte Fettsäure im Mandelöl. Sie kann den Stoffwechsel des menschlichen Organismus positiv beeinflussen. Außerdem kann dadurch der UV-Schutz erhöht und Reizungen der Haut entgegengewirkt

werden. Etwa fünf Prozent des Mandelöls besteht aus Palmitinsäure, welche den gesättigten Fettsäuren zugeordnet wird. Sie stärkt den Säureschutzmantel der Haut.

Vitamine

Mandelöl enthält weiterhin eine komplexe Kombination an Vitaminen, welche den Stoffwechsel unterstützen und auch bei der Zellerneuerung von Bedeutung sein können. Dazu gehören: Vitamin A (kann die Zellerneuerung unterstützen und die Hautzellen vor DNA-Schäden schützen), Vitamine des B-Komplexes (kann die Aufnahme anderer Vitamine fördern) und Vitamin D3 (kann das Immunsystem stärken).

Mineralstoffe

Den in Mandelöl enthaltenen Mineralstoffen wird nachgesagt, dass sie ebenfalls eine Unterstützung für den Stoffwechsel darstellen und unter Umständen auch zu einem besseren Hautbild beitragen können. Zu ihnen zählen: Kalium (kann den Blutdruck regulieren, den Cholesterinspiegel stabilisieren und vor Herzkrankheiten schützen), Kalzium (kann harmlose Entzündungen eindämmen und die Hautschicht gesund halten) und Magnesium (kann die Zellwände stabilisieren und sich positiv auf die Verdauung auswirken).

Wirkung

Regelmäßig angewendet kann sich Mandelöl positiv auf den Körper auswirken. In kalt gepresstem Mandelöl sind knapp 20 Prozent hochwertiges Eiweiß enthalten, wodurch ein Teil des täglichen Bedarfs gedeckt wird. Die Kombination aus hochwertigen Inhaltsstoffen kann vom Körper gut aufgenommen und auch verwertet

werden. Es wirkt schmerzlindernd und nährt alle Teile des Bewegungsapparates.

Beobachtungen

Mandelöl wird nachgesagt, dass es folgende positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus haben soll: Senkung des Blutzucker- und Cholesterinspiegels, Beruhigung des Darms bei Darmerkrankungen, Stärkung des Immunsystems, Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verbesserung des Hautbildes bei trockener Haut (z. B. auch bei Neurodermitis), Verminderung von Falten, UV-Schutz der Stärke LSF 4 bis 6 (UVA-Strahlung), Schutz vor brüchigem und sprödem Haar und möglicherweise auch Hilfe gegen Haarausfall.

Studien

Eine im Jahr 2007 veröffentlichte indische Studie der in New Delhi ansässigen Hamward-Universität hat die positive Wirkung von Mandelöl in Zusammenhang mit Sonnenschutz und Hautalterung gezeigt. Schon im Jahr 2002 wurde an der Universität in Toronto (Kanada) herausgefunden, dass die Einnahme von Mandelöl positiv auf die Blutgefäße und das Herz wirkt. Es hilft Herzinfarkt oder Schlaganfall zu vermeiden. Die gleiche Studie zeigte auch den positiven Zusammenhang zwischen Mandelöl und Blutzuckerspiegel, sodass Mandelöl auch für Diabetiker eine wertvolle Wirkung hat.

Narben und Schwangerschaftsstreifen

Eine türkische Studie beschäftigte sich mit dem Phänomen von Schwangerschaftsstreifen. Die Testung von Probandinnen hat dabei ergeben, dass die

regelmäßige Anwendung von Mandelöl einen positiven Einfluss auf die Rückbildung der Streifen, beziehungsweise deren Ausprägungsgrad hat. Und eine italienische Studie belegte, dass Mandelöl die Darminnenwände in ihrem Zustand verbessern kann. Dies hat einen günstigen Einfluss bei bestehenden entzündlichen Darmerkrankungen, sowie bei Darmträgheit, beziehungsweise Verstopfung. Daneben wurde von verschiedenen Ayurveda-Universitäten der positive Effekt auf Muskeln und Gelenke bestätigt.

Mandelöl zum Beispiel bei einer Breussmassage



Anwendung

Mandelöl lässt sich sehr vielseitig einsetzen. Bekannt ist es nicht nur als Speiseöl in der Küche, sondern auch als Hautöl für die Körperpflege; dazu täglich den ganzen Körper einmassieren

Mandelöl in der Küche

In süßen Mandeln ist bis zu 46 Prozent Öl, in bitteren bis zu 36 Prozent Öl enthalten. Für Mandelöl können beide Sorten verwendet werden. Gerade in deutschen Küchen kommt Mandelöl noch recht selten zum Einsatz. Hier sollte es allerdings auch nur zum Verfeinern von Salaten und Rohkostgerichten, zum kurzen Andünsten oder auch zum Backen verwendet werden. Denn beim Kochen kann es seine wertvollen Inhaltsstoffe verlieren. Mandelöl weist einen milden nussigen Geschmack auf und ist deshalb hervorragend für Marinaden und Dressings geeignet.

Eine leckere Zutat ist es auch in Müslis und Nachspeisen.

Mandelöl in der Kosmetik

Die Kosmetikindustrie hat die Vorzüge des Mandelöls bereits für sich entdeckt und versetzt zahlreiche kosmetische Produkte mit dem Öl. Cremes und Pflegeelationen mit Mandelöl sind bei der Behandlung von trockener und gereizter Haut sehr hilfreich, auch in Badezusätzen und Shampoos ist oft Mandelöl enthalten. Bitte Mandelöl in Bioqualität verwenden.

Cayenne-Öl

Ayurvedisches Schmerzöl

„Wenn nichts mehr geht, mit Cayenne geht dann doch noch was“. Mit Cayenne-Mandelöl zu arbeiten, ist ganz einfach. Man macht seine normalen Behandlungen und die Stellen, die sich nicht leicht lösen, werden dann mit Cayenne-ÖL einmassiert und nochmals bearbeitet.

Warum Cayenne?

Dieser Frage gehen wir in diesem Kapitel nach. Eine der einfachsten Wahrheiten, die jeder zur Gesundung beitragende Arzt, Masseur, Kinesiologe, Schamane usw. erfährt, ist, dass körperliche Ungleichgewichte durch Blockaden verursacht werden. Ob sie durch psychischen Stress, Traumata oder von physischen Verletzungen, Prellungen, verzogenen Wirbeln, Verrenkungen und/oder Überarbeitung entstanden sind, ist dabei erst einmal unerheblich. Auch Mangelernährung bzw. falsche Ernährung, Vergiftungen, Strahlenbelastung, Haltungsfehler oder einseitige Belastungen können eine Blockade verursachen.

Was wird hier blockiert?

Zuerst einmal der Blut- und Lymphfluss und somit der gesamte Stoffwechsel. Das Resultat einer Blockade ist die verminderte Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen und gleichzeitig der verminderte Abtransport von verbrauchten Abfallstoffen, die den Körper belasten. Es kommt zur lokalen Übersäuerung, den Azidosen, die wiederum die Blutzufuhr und die Nervenimpulsübertragung einschränken. Letztendlich entstehen Fehlfunktionen von einzelnen Zellen, Geweben und Organen. Man spricht dann von Mangel an Chi, Lebensenergie oder Prana. Üblicherweise sind dann unter anderem folgende Symptome vorhanden: Müdigkeit, schwache Lebensenergie, Lebensunlust oder depressive Verstimmung.

Bessere Versorgung des Herzens

Cayenne setzt Ihr Blut in Bewegung. Und zwar sofort! Bei Einnahme von ein paar Tropfen Cayenne-Tinktur pur oder in etwas Apfelsaft oder Tee können Sie die Wirkung spüren. Und zwar nicht erst nach ein paar Stunden oder Tagen, sondern innerhalb von Sekunden! Um das zu verstehen, muss man wissen, was das Herz eines Erwachsenen dazu bringt, schneller zu schlagen als die normalen 60-70 Schläge pro Minute. Wenn die Viskosität - das Fließverhalten - des Blutes eingedickt ist, muss sich das Herz mehr anstrengen. Das ist so, als wolle man anstelle von Wasser Honig durch einen Gartenschlauch pumpen. Die Pumpe braucht mehr Kraft und eine höhere Umdrehungszahl. Das Gleiche gilt für unser Herz. Es erhöht die Schlagzahl, um der Anforderung gerecht zu werden. Üblicherweise werden hier chemische Mittel eingesetzt,

um die erhöhte Anzahl der Herzmuskelkontraktionen herunterzufahren. Dies bedeutet aber, das Herz bei seiner Aufgabe zu stören. Das ist keine Hilfe! Sie können das Herz unterstützen, indem Sie die Blutgefäße erweitern, das Blut verdünnen und reinigen. Des Weiteren ist es wichtig, den Herzmuskel mit guten Nährstoffen inklusive des Sauerstoffs zu stärken. Wie schaffen Sie das? Eine gute Möglichkeit ist die Verbesserung der Blutzufuhr durch Cayenne.

Verbesserung der Blutzirkulation

Cayenne, auch bekannt unter Chili, Habanero, Jalapeno, Schlotenpfeffer usw. mit seinem Hauptwirkstoff Capsaicin, ist unter den Kräutern das wirksamste Mittel, das uns die Natur gegeben hat, um den Blutfluss zu steigern und Blut zu bewegen. Cayenne erweitert die Gefäße und wirkt - auf längere Zeit genommen - der Verklumpung der Blutplättchen entgegen. Nichts wirkt schneller und effektiver auf die Blutzirkulation. Cayenne ist das erfolgreichste Mittel für sekundenschnelle physiologische und metabolische Veränderungen im Organismus. Diese Aussage muss man in seiner vollen Bedeutung verstehen. Ohne ausreichenden Blutfluss leidet jede Zelle unter erheblichem Mangel.

Cayenne als „Einschleuser“

Die Wirkstoffe von Heilkräutern erreichen die kranken, unterversorgten Bereiche oft nicht. Die Heilkräuter müssen über die Blutbahnen dorthin gebracht werden, wo sie gebraucht werden; z.B. zum arthritischen Knie, zur Leber, zum Herz usw. Man kann die besten Auszüge aus der Mariendistel nehmen, wenn

jedoch der Blutfluss zur Leber gestört ist, wird es wenig helfen. Ebenso kann Ginkgo nicht helfen, wenn der Blutfluss zum Gehirn gestört ist. Cayenne ist der „Express-Service“ für alle Arten von Kräuterextrakten. Man sollte auch wissen, dass gerade die lokale Mangel durchblutung oftmals die Ursache für die Störung ist. Viele Kräutertinkturen haben den Ruf als sanfte Medizin und werden als Mittel für „leichte“ Fälle eingesetzt. Grund dafür ist nicht die fehlende Wirksamkeit des Heilkrautes an sich, sondern dass es nicht dort zum Einsatz kommt, wo es gebraucht wird! Kräuter bringen ihre heilenden Kräfte ins Blut, aber das ist nicht genug. Cayenne bringt das Blut mit den Wirkstoffen in das Gewebe. Das ist auch der Grund, warum in den meisten ayurvedischen Kräutermischungen Cayenne enthalten ist.

Weitere positive Wirkungen

Cayenne ist auf jeden Fall sehr gut für die Gedärme, es putzt die Ritzen und ist das beste Abführmittel. Es ist für alle Menschen geeignet, weil die Gedärme durch Cayenne regelmäßig von alten Resten befreit werden. Cayenne regt den Stoffwechsel an, so dass alles schneller abgebaut wird. Cayenne kann die Wundheilung positiv beeinflussen. Bei Hautabschürfungen wird es direkt auf die verwundete Stelle gegeben. Der Prozess verläuft schnell und meist ohne Vernarbung. Cayenne kann bestens eingesetzt werden bei Kopfschmerzen, Migräne und nach durchzechten Nächten. Cayenne kann Schwitzen stimulieren und bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, eines grippalen Infektes wie Frösteln, Muskel- und Gliederschmerzen, Niesen und leichtem

Fieber eingesetzt werden. Es kann bei rauem Hals und Heiserkeit Verwendung finden. Cayenne macht wach und hält Negatives fern! Cayenne kann auch bei Warzen jeglicher Art angewendet werden. Einfach ein paar Tropfen direkt auftragen, wasserabweisendes Wundpflaster darüber kleben und einige Tage lang wiederholen.

Bezeichnung der Stärke

Die charakteristische Hitzeentwicklung von Cayenne wird in Hitzeeinheiten, *Heat Units* (H.U.), gerechnet. Viele Chili- oder Cayennepulver haben durchschnittlich 20.000–40.000 H.U., während eine hochwirksame Cayenne-Tinktur aus frischen Chilis mindestens 150.000 H.U. hat. Achtung es ist wirklich sehr scharf und darf nur tropfenweise in Wasser verdünnt genommen werden. Wer es noch nicht probiert hat möge mit einem Tropfen beginnen. Für die äußere Anwendung benutzen wir Mandelöl mit Cayenne-Tinktur.



Narbenpflegecreme

Störfelder und Blockaden

Narbenpflegecreme ist ein Hilfsmittel der ganzheitlichen Behandlungen. Narben können Störfelder sein und gelten als Verursacher von Symptomen und Erkrankungen.

Was sind Störfelder

Ist in einer Region des Körpers die Informationsübertragung "gestört", so bezeichnet man diese Stelle als „Störfeld“. Der Begriff wurde von Prof. Dr. med.



Ferdinand Huneke geprägt. Er erlebte an einem therapieresistenten Fall 1941 sein erstes "Sekundenphänomen". Durch Unterspritzung einer Narbe am Unterschenkel verschwanden, noch während der Behandlung, Schulterschmerzen. Unvorstellbar! Die von ihm entwickelte Behandlungsmethode wird Neuraltherapie genannt.



Hautquaddeln in der Neuraltherapie

Wo gibt es Störfelder

Am häufigsten liegen die Störfelder jedoch im Kopfbereich in folgender Reihenfolge: Tonsillen (Gaumenmandeln), Zähne, Nebenhöhlen und Ohren. Nicht ausgeheilte Entzündungen, früher durchgemachte Erkrankungen, die unterdrückend (zum Beispiel mit Antibiotika) behandelt wurden, aber auch Operationen können zum Störfeld werden. Oft ist dieses dann "stumm", das heißt, es bereitet selbst keine Schmerzen, verursacht aber chronische Schmerzen im Körper, oft im Rücken. Eine besonders heikle Rolle spielt mehr denn je der Zahnbereich. Verschiedenartige Metalle, Amalgam, Wurzelprozesse im Kiefer, ebenso Probleme, "die wir ständig durchkauen", unterhalten nicht nur im Kiefer- oder im Zahnbereich Probleme. Sie können an ganz anderen Stellen Schmerzen hervorrufen, wie zum Beispiel im Unterleibsbereich.

Narben

Sie gehören zu den häufigsten Störfeldern und Blockaden. Manchmal sind uns die Verletzungen und damit die Narben, die wir haben, gar nicht mehr bewusst. Kopfverletzungen, Zahn- und Kieferoperationen, Hals-, Nasen-, Rachenoperationen, Schilddrüsenoperationen, Ohrschmucklöcher, Tätowierungen, Schnittverletzungen der Hand, Pockenimpfnarben, Brustoperationen, Magen-, Darm-OPs, Eingriffe durch den Bauchnabel, Kaiserschnitt, Dammschnitt, Unterleibsoperationen, Leistenbruch, Sportverletzungen, Frakturen, Bandscheibenoperationen, Venenstripping, Meniskusschäden, Sehnenrisse, Zehenkorrekturen etc.. Jede Verletzung, egal wodurch sie entstanden ist, verletzt das Gewebe, das dann ersetzt werden muss. Dieses Ersatzgewebe bezeichnet man als Narbe. An dieser Stelle kann der Energiekreislauf des Körpers gestört sein. Dies führt dann an den schwächsten Stellen zu Krankheiten und Schmerzen.

Narben und das Gebiet um die Narbe

Die genialen Erfolge der Neuraltherapie bei der Narbenbehandlung können wir mit unserer Narbenpflege auch immer wieder erleben. Doch waren nicht alle behandelten Narben auch entstört, weil nicht großflächig genug behandelt wurde. Das liegt daran, dass auch das Gebiet der ehemaligen Wunde als Narbengebiet anzusehen ist und folglich bei der Narbentstörung mitbehandelt werden muss, nicht nur die sichtbare Narbe. Wir wissen, dass der Meridian eine fadendünne Leitung ist. Sein Versorgungsgebiet kann allerdings mehrere Zentimeter breit sein. Das ist bei der Narbenbehandlung zu berücksichtigen.



Narbe und Störfeld auf dem Hauptmeridian des Rückens und die dadurch entstandene Wirbelblockade vor der Behandlung.

Symptome der Störungen

Auch wenn die energetische Störung nicht zu sehen ist, zeigen sich oft äußere Symptome an der Narbe: Druckempfindlichkeit, Taubheitsgefühl, wulstiges oder zusammengezogenes Narbengewebe, andere Hautfarbe, Spüren von Wetterveränderungen an der Narbe usw.. Die Energie staut sich an der Narbe und es entsteht eine Energiesperre. Hinter der Narbe kommt dann zu wenig Energie an und erzeugt einen Zustand der "Leere". Energiefülle und Energieleere können zu Krankheitssymptomen führen. Nehmen Sie einen stumpfen Gegenstand und testen sie damit die Sensibilität des Narbengewebes. Spüren Sie einen drückenden Schmerz, kann man auf eine Energiefülle schließen. Empfinden Sie hingegen ein Taubheitsgefühl so ist das evtl. ein Zeichen für eine energetische Unterversorgung.

Mutter-Kind-Regel

Eine Narbe stört ebenfalls die Meridiane und deren Organfunktionen, die nach der Mutter-Kind-Regel zugeordnet sind. Z.B. will ein Rückenschmerz nicht weichen, weil sich der Kunde irgendwann einmal in den Daumen geschnitten hat.

Aus der Arztpraxis

Am besten man macht es wie Dr. med. Lutz Riedel mit seinen Patienten. Sie müssen zur Behandlung eine Liste mitbringen, auf die alle Narben aufgeschrieben wurden. Dafür sollten sie sich mehrere Tage Zeit nehmen. Im persönlichen Gespräch wird dann noch einmal nachgeforscht und auch die Narben berücksichtigt, die leicht vergessen werden. Dazu gehören die Impfnarben, die Bauchnabelnarbe usw.. Dann geht es an die Entstörung der Narben.

Unsichtbare Narben

Verheilte Knochenbrüche hinterlassen Narben, obwohl das umliegende Gewebe nicht sichtbar verletzt wurde. Bei solchen Narben wird die Haut über der ehemaligen Fraktur eingecremt. Bei entfernten Zähnen oder Narben am Auge, wird die Creme von außen aufgetragen. Bei den Zähnen auf die Wange und den Unterkiefer. Beim Auge auf das geschlossene Lid und an die Seiten.

Tiefliegende Narben

Die Narben, die tief im Bauchraum liegen, bereiten uns meist erhebliche Schwierigkeiten. Doch auch so eine Bauchnarbe lässt sich entstören. Sofort nach der Entstörung der Narbe kann eine Besserung des Symptoms eintreten. Dann aber gewinnt das im Bauchraum liegende Störfeld wieder die Oberhand. Das Symptom kommt zurück. Deswegen behandeln wir mind. 28 Tage 1-2 x täglich, damit die Narbe dauerhaft entstört ist.

Behandlung mit der Narbencreme

Die Narbe wird mit kleinen, kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn massiert.

Dazu benutzen wir eine spezielle leitfähige Narbenpflegecreme. Sie bewirkt eine bessere energetische Durchlässigkeit und eine bessere Durchblutung des Narbengewebes. Die Weiterleitung der Energie löst die Blockaden und hilft, die Störfelder zu beseitigen. Zur weiterführenden Gesundheitspflege empfehlen wir eine Meridianmassage mit Narbenpflege-Creme, um den Energiefluss anzuregen, ganzheitlich auszugleichen und zu harmonisieren. Meridianmassage ist für jeden in einem unserer Fortbildungskurse zu erlernen.

Dauer der Behandlung

Man sollte mindestens einen Monat lang täglich einmal seine eigenen Narben behandeln. Danach kann die erfolgreiche Entstörung der Narbe durch einen kinesiologischen Behandler noch einmal getestet werden.

Großflächige Anwendungen

Die Creme leitet Energie zu. Bei Fülleuständen kann folgendermaßen nach dem Meridian-Energie-Ausgleich gearbeitet werden: die Haut des Kunden mit Wasser benetzen; mit nassen Händen die Creme verteilen; bis ein dünner, seifenartiger Film entsteht. Bei der Cremebehandlung von Gliedmaßen empfiehlt es sich, das eingecremte Gebiet mit einer Folie abzudecken. Die Creme bleibt längere Zeit feucht und leitet besser. Bei chronisch kalten Füßen oder Händen über Nacht einen Plastikbeutel verwenden. Durch das großflächige Aufbringen des leitfähigen Cremefilms kommt es zu einer Harmonisierung.

Homöopathie

Komplexmittel

Homöopathische Komplexmittel sind wichtige Hilfsmittel in der äußeren Anwendung bei der Behandlung und zum Einnehmen. Samuel Hahnemann hat in seinem letzten Hauptwerk, dem Organum 6, auch die Herstellung von Komplexmitteln beschrieben. Solche Komplexe haben sich bei uns u.a. gut bewährt für die Wirbelsäule, die Bandscheiben und Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, den Bewegungsapparat, Spondylose, Fibromyalgie und alle Einschränkungen der Bewegung, das Gemüt u.v.a., sogar bei depressiven Verstimmungen.

Für den Bewegungsapparat

Der DORN Komplex wurde für den gesamten Bewegungsapparat zusammengestellt. Er hilft bei Muskel-, Glieder- und Gelenkschmerzen aller Art und kann Abhilfe bei eingeschlafenen Gliedmaßen bringen. Er regt die Kallusbildung an und damit die Knochenheilung, er hilft bei Verletzungen des Periosts und der Nerven- und Fasergewebe. Der Komplex beeinflusst positiv die kleinen und großen Gelenke, Wirbelgelenke, Finger- und Handwurzelknochen. Bei lockeren, überstreckbaren Gelenken stärkt das Mittel das Gelenk. Die einzelnen Bestandteile sind als aktive Arzneimittel bekannt und haben sich seit vielen Jahren hervorragend bewährt.

Spezielle Einnahmeempfehlung

Die besonderen Wirkungen des Komplexes in der Impulsanwendung oder bei



anderen therapeutischen Anwendungen entfalten sich dann, wenn der Behandelte einige Tropfen in Wasser einnimmt, einige Tropfen pur in der zu behandelnden Körperregion aufgetragen werden und der Behandler auch einige Tropfen in Wasser einnimmt. So verwunderlich diese Angabe klingt, so überzeugend ist der Erfolg spürbar. Die Behandlung geht wesentlich einfacher. Wir haben auch sehr gute Erfahrungen mit der Einreibung in die Triggerpunkte gemacht. Die Patienten können zuhause den Komplex weiter einnehmen, dreimal täglich 7-10 Tropfen.

Zusammensetzung

Safran

Positive Wirkungen bei Verdauungsbeschwerden, Geschlechtsorganen (Menstruationsbeschwerden und Potenzsteigerung), bei Atembeschwerden, gegen Beschwerden des zentralen Nervensystems, gegen Krebsbildung, Beschwerden des Herzkreislaufsystems, Erhöhung der Sauerstoffaufnahme in den Körperzellen, schmerzlindernd, entzündungshemmend.



Gold

Wirbelsäulenerkrankung, Nierenver kalkung, Kopfschmerz, Durchblutungsstörungen, Gefäßverkalkung der Arterien, Durchblutungsstörungen, brüchige Gefäße besonders bei Erwachsenen, Knochen- und Muskelschmerzen und wandernde rheumatischen Schmerzen, Entzündungen, Heimweh, Leberschwäche, Depression, hoher



Blutdruck, Atemnot, Herzschwäche, Verzweiflung und Angst.

Wasserhanf

Fieber, rheumatische Unterkühlung, Geschwüre, Glieder- und Muskelschmerzen, Mattigkeit, Zerschlagenheit, Brustschmerzen, Atembeschwerden, Jetlag, müde Muskeln, steife Knochen, Leberschwäche.



Beinwell

Schnellere Heilung, Knochen und Knochenhaut, Venenentzündung, punktueller Schmerz, Gelenkentzündung, Knochenentzündung, umgeknickter Knöchel, blaue Flecken, Bänderriss, Verrenkung, Sehnenriss, Verletzungen, Prellung,



Silizium

Kopfschmerz, Angst, Beingeschwüre, chronische Entzündungen, chronisches Rheuma, Schlafstörungen, Knochenprobleme, Knochenbruch, Bindegewebsschwäche, Minderwertigkeitskomplexe, Verstopfung, Angst vor Berührung, Akne, Infektionsanfälligkeit, Gewebsschwäche, Gewebewucherungen.



Calcium Fluratum

Bindegewebschwäche, Varizen, Knochenbrüchigkeit, Narbenveränderungen, Durchblutungsstörungen, Lymphknotenschwellung, Gicht, Venenschwäche, Rückenschmerzen, Bänderschwäche, Venenerschlaffung, Gelenkschwäche, Hexenschuss.



Calcium Carbonicum

Spannungskopfschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Wachstumsschmerzen, träger Stoffwechsel, Verdauungsschwäche, Kniegelenksarthrose, Knochenschwäche, Krampfadern, Lymphstauung, Gelenkschmerzen, seelische Angst, Rückenschmerzen, Nervenschmerzen, Krampfadern, Schwindel, Geschwulst, Krämpfe.



Der Komplex wirkt in Stufen

1. Stufe: Crocus sativus (Safran) führt zur Stimmungsaufhellung und stabilisiert das vegetative Nervensystem. Besonderes Merkmal ist seine extrem gelbe Farbe als Pulver, die Blütenstempel sind rot. Er gilt in Asien als Geheimtipp unter den kraftspendenden Nahrungsergänzungen und wirkt energetisierend.

2. Stufe: Aurum, Beinwell und Wasserhanf wirken schmerzlindernd auf alle zu bewegendem Gewebearten und Zellstrukturen und entgiften diese.

3. Stufe: Silizium und Calcium regenerieren das Bindegewebe und geben neue Struktur und Halt. Sie sorgen für Erholung.

Erfahrungsberichte

Der Brief einer Gesundheitsberaterin an uns, die sehr gute Erfahrungen mit dem Komplex gemacht hat.

„Liebe Dornanwender und Gesundheitsberater. Kennt ihr schon den Behandlungskomplex? Nicht? Oder doch? Egal, ich möchte Euch dafür begeistern, weil ich erlebe, dass er unsere Arbeit richtig unterstützt und erleichtert. Bei meiner Ausbildung zur Gesundheitsberaterin bei Laura und Joachim habe ich den Komplex in seiner Anwendung kennengelernt. Ein liebevolles Ritual: der feste Muskelstrang bekam drei Tropfen, die zu Behandelnde und der Behandler auch je einen Tropfen, und nach wenigen Massagestrichen war die Muskelstelle weich und der Wirbelkörper am Platz, der Schmerz weg. Das ist für mich Zuwendung pur. Seitdem setze ich den Komplex gerne so ein mit großem Erfolg, auch bei Impulsen und Emotionen wirkt er wunderbar. Letztens meldete sich heftig mein Ischiasnerv, zeitlich mehr als unpassend. Damit ich arbeitsfähig war, habe ich die Stelle mit Komplex eingerieben, selbst 3 Tropfen genommen, mich selbst behandelt und schon konnte ich vernünftig das tun, was dran war. Probiert es selbst aus, ich weiß, ihr seid genauso begeistert wie ich. Viel Freude und spannende Erlebnisse mit dem Komplex wünscht Euch allen Ursula Götzin.“

Gesundheitsberater Matthias Vogel

„Muskelverhärtungen, die beim Tasten oder beim Ausstreichen zu spüren sind, können mit dem Komplex gelöst werden. 1-2 Tropfen auf der betreffenden Stelle einmassieren, dabei Bein bewegen wie bei der Behandlung. Dann 1-2 Tropfen auf den Handrücken des Patienten geben und ablecken lassen. 1-2 Tropfen nehme ich selber als Behandler ein, um bewusst im gleichen informativen Feld zu arbeiten, in dem sich auch der Patient

befindet. Mit dem Komplex durfte ich schon vielen Menschen helfen und wie Du in der Ausbildung sagtest Joachim, das mit dem DORN-Impuls ist eine wunderbare Sache und es funktioniert hervorragend. Vielen herzlichen Dank für diese Erfindung.“

Die Gesundheitsberaterin Gabi Hartmetz aus Oberbayern:

„Hallo Ihr Lieben, ich wollte gern mal 3 Erfahrungsberichte zu dem Komplex loswerden.

1. Ein Klient kam zu mir, da er an "Ischias" auf der rechten Seite leide. Bereits bei der ersten Kontaktaufnahme spürte ich eine massive Muskelverhärtung im oberen Drittel des Iliosakralgelenks, welche ca. die Größe einer halben Walnuss hatte. Die Anwendung der Massagetechniken nach DORN zeigten an dieser Stelle zuerst keine Wirkung, sondern nur Schmerzen, die ins gesamte rechte Bein ausstrahlten. Als ich den Bereich aber unter Verwendung des Komplexes nur ganz leicht massierte, ja fast streichelte, löste sich die Verspannung innerhalb kürzester Zeit (weniger als 1 Minute) auf und der Ischiaschmerz war sofort verschwunden.

2. Ein anderer Klient hatte eine sehr starke schmerzhafte Verspannung im Bereich zwischen dem Schulterblatt und dem 7. Halswirbel. Selbst mehrere Massagen bei der Physiotherapie hatten bis dahin keine Linderung gebracht. Ich führte wieder den normalen Ablauf der Dorn-Massage durch und erweiterte diese durch einige Elemente der klassischen Rückenmassage, wobei ich den verspannten Bereich mit Komplex und Bitterstern einrieb. Bereits bei der Entspannung des Schulterblattes und der großflächigen Friktion der umliegenden Muskulatur trat eine deutliche Minderung der Verspannung ein. Der Energieausgleich der verspannten Stelle löste dann schließlich die Verspannung vollständig auf. Bei diesen beiden Fällen habe ich nach der Massage ein Bad in

"Meine Base" (von P. Jentschura) empfohlen, welches die Klienten auch durchführten. Die Verspannungen sind bisher an diesen Stellen noch nicht wieder aufgetreten.

3. Dieser Bericht kann als klassische Selbsthilfe mit Komplex gesehen werden. Montagsmorgen, nachdem ich am Wochenende einige Heimwerkerarbeiten in unbequemer Haltung durchgeführt hatte, spürte ich einen starken Schmerz in beiden Iliosakralgelenken. Die Schmerzen waren so stark, dass ich schon befürchtete, mich nicht angemessen auf meinen Klienten einstellen zu können. Während ich noch mein Studio für den Klienten vorbereitete (Blumengießen, Kehren usw.), fiel mein Blick auf eine Flasche mit dem Komplexmittel. Ich nahm einige Tropfen und verrieb sie auf beiden Iliosakralgelenken. Ohne weitere Massage oder Eigenübungen lösten sich die Schmerzen innerhalb weniger Minuten auf und kamen auch nicht mehr zurück.“

Bachblüten

Bachblüten wirken auf seelischer Ebene, wo sie für Harmonie, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden sorgen sollen. Das ist der wichtigste Aspekt aller Betrachtungen zur Wirkung dieser alternativmedizinischen Methode. Sie zielt darauf ab, seelische Dysbalancen auf sanfte Weise ins Gleichgewicht zu bringen. Damit kommt auch Körper und Geist in einen harmonischen Zustand, da alles miteinander verbunden ist.

Körper, Geist und Seele

Um die Wirkung von Bachblüten genauer zu verstehen, ist es wichtig, zunächst das Menschen-Modell, das der Original-Bachblütentherapie zugrunde liegt, zu betrachten. Das Verfahren geht davon aus,

dass der Mensch neben seinem physischen Körper auch eine Seele besitzt – ein Weltbild, das in Philosophien und Religionen der ganzen Welt Ausdruck findet. Der Entdecker der Bachblüten, Dr. Edward Bach, sieht Gesundheit als „vollständige und vollkommene Einheit von Seele, Gemüt und Körper“, wobei Gemüt und Körper für ihn lediglich Instrumente zur Erfüllung unserer individuellen Seelenaufgabe darstellen. Diese besteht zum einen darin, auf unsere Seele zu hören, die sich durch unsere Intuition, Wünsche, Vorlieben und Abneigungen äußert. Zum anderen geht es darum, alles was wir tun, mit ganzem Herzen zu tun und zu lieben. Tun wir dies nicht, kommt es zu seelischen Störungen, die sich wiederum auf das körperliche Befinden auswirken.



Wirkung auf unseren Gemütszustand

Für Bach hängt Gesundheit davon ab, dass wir in Harmonie mit unserer Seele sind. Diese Harmonie äußert sich in erster Linie in unserem Gemütszustand. Im Konzept der Bachblüten ist das Gemüt „der feinste und empfindlichste Teil des Menschen und zeigt den Beginn und Verlauf einer Krankheit viel deutlicher als der Körper“. Die Wirkung der Bachblüten zielt darauf ab, die Seele zu unterstützen, negative Gemütszustände zu überwinden. Denn Lebenseinstellung und Stimmung entscheiden über das eigene Wohlergehen. So kann etwa ein Mensch mit körperlichen Einschränkungen der glücklichste Mensch sein, während ein anderer an typischen Alltagsbeschwerden

verzweifelt. Die Bachblütentherapie geht von 38 grundlegenden Gemütsverfassungen aus, die den Menschen aus seinem Gleichgewicht bringen. Und jedem dieser 38 Zustände ist eine Essenz zugeordnet. Mit Unterstützung der Bachblüten kann man diese der Seele entgegen gerichteten Eigenschaften selbst harmonisieren. Dadurch kann sich die Seele wieder nach ihrem ursprünglichen Plan in ihrer irdischen Existenz entfalten.

Bewusstseinsverändernde Wirkungen

Die Wirkung der Bachblüten drückt sich als Veränderung im Bewusstsein aus. Gewinnt beispielsweise eine zaghaft-ängstliche Person einen neuen Blick auf ihr emotionales Muster, kommt ihr wahres Naturell schneller zum Vorschein. Wie sich dies äußert, wird allerdings von ihrem Wesen bestimmt, nicht von den Bachblüten. Diese haben eine seelisch reinigende, befreiende oder auch entzerrende Wirkung und keine manipulative. Ob die Person dann einfach gelassener ist oder sich als mutiger Held entpuppt, hängt von ihrem individuellen Typ ab. Die Bachblüten fördern im Grunde das Bewusstsein der eigenen Wahrheit.

Wie wirken Bachblüten?

Wenn Bachblüten die Seele ansprechen sollen, stellt sich dem rationalen Verstand natürlich die Frage, wie dies funktioniert. Wer nicht an die Existenz der Seele glaubt, wird die Frage, wie Bachblüten wirken, mit „gar nicht“ beantworten. Wer jedoch erkennt, dass die Schöpfung geistigen Gesetzen unterliegt, die jenseits anerkannter physikalischer Gesetze wirksam sind, wird die potenzielle Effektivität von Bachblüten nicht in Frage stellen.

Alles ist Energie und das ist alles. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik nach Albert Einstein (Physiker).

Bachblüten sind Schwingungen

Alles hat seine eigene Schwingung oder energetische Signatur; so auch die Bachblüten. Zur Erklärung der Wirkungsweise von Bachblüten haben sich einige Vorstellungsbilder verbreitet, die hier nicht unerwähnt bleiben sollen. Beliebt ist vor allem das sogenannte Resonanzgesetz, das meist mit dem Stimmgabel-Prinzip beschrieben wird. Nimmt man zwei Stimmgabeln gleicher Frequenz und schlägt eine davon an, so wird die andere durch die Schallwellen angeregt, selbst zu schwingen. Dementsprechend wird die Seele durch die Bachblüten angeregt, wieder gemäß ihrer eigentlichen Ordnung zu schwingen. Eine weitere Analogie findet sich im Prinzip der destruktiven Interferenz. Diese besagt vereinfacht, dass eine Schwingung durch eine umgekehrte Schwingung ausgelöscht werden kann. Einigen Lesern mag dies z. B. aus dem Anwendungsbereich der Noise-Cancellation-Kopfhörer (Geräuschunterdrücker) bekannt sein. Nach dem Prinzip der destruktiven Interferenz löschen die Bachblüten also die Charakterschwächen durch die umgekehrte Information der Charakterstärke aus.

Schwingungen übertragen

Mit Hilfe von Sonnenenergie werden die Schwingungen der Blüten auf die Essenz übertragen. Am besten bleibt man einfach bei der Beschreibung, dass die Bachblüten Balsam für die Seele sind. Sie wirken wohlthuend auf unsere Stimmung wie eine schöne Melodie, ein gelungenes

Kunstwerk oder ein Spaziergang in der Natur. Dabei hat jeder Mensch seine eigenen Bedürfnisse. Der eine liebt die Berge, der andere fährt an die See, um aus dem Alltagstrott herauszukommen und Kraft zu tanken. Genau wie schlechte Laune bekanntermaßen ansteckend sein kann, können sich auch positive Schwingungen übertragen. Und für Bach waren die energetischen Schwingungen der von ihm verwendeten Pflanzen von besonderer Bedeutung für das seelische Wohlergehen.

Pflanzen mit besonderer Wirkung

Dr. Bach war bestens vertraut mit den Kräften der Natur und den besonderen Eigenschaften von Heilpflanzen. Als Homöopath forschte er nach neuen Möglichkeiten der „Heilkunst durch Pflanzen“ und stieß in der Natur durch intuitive Wahrnehmung auf die besonderen energetischen Qualitäten der in den Bachblüten verarbeiteten Pflanzen. Sein Modell von Persönlichkeitstypen veranlasste ihn, nach Pflanzen zu suchen, die als Antidote gegen die jeweiligen Charakterschwächen wirken könnten. Viele Bachblüten entdeckte er durch Experimente bei eigenen Leiden.

Die Seele der Pflanzen

Das Universum ist geprägt von Effizienz. Jedes Molekül, jedes Mineral, jeder Mensch – alles ist beseelt und alles hat seine Aufgabe, abhängig vom jeweiligen Entwicklungsstand. Das gilt auch für das Reich der Pflanzen. Sie reinigen die Luft, erfreuen uns mit ihrer Schönheit, bieten Tieren Schutz, halten das Erdreich zusammen, dienen als Nahrung oder produzieren pflanzliche Arzneimittel.

Ausdruck der pflanzlichen Form

Einen einzigartigen Beitrag zum Verständnis der Bachblüten-Wirkung hat der englische Bachblüten-Experte Julian Barnard mit seinem revolutionären Buch „Form und Funktion“ geleistet. Darin zeigt er auf, wie sich die Wirkung der Essenzen bereits im Habitus der jeweiligen Pflanze ausdrückt. Mit Blick auf die äußere Form und Gestalt zeigt sich auch auf grobstofflicher Ebene, welche feinstofflichen Eigenschaften den einzelnen Bachblüten innewohnen. Ein gut nachvollziehbares Beispiel ist die Pflanze *Impatiens* mit ihren besonderen Samenkapseln. Wenn diese reif sind, werden die Samen mit explosiver Kraft weggeschossen. Somit symbolisieren sie den hektisch angespannten Charakter, der mit der Bachblüte *Impatiens* angesprochen wird.

Eine Blütenessenz, die aus *Gorse* hergestellt ist, wirkt auf eine Person in einer bestimmten Gemütsverfassung (hoffnungslos und verzweifelt) als Ansporn zur Erneuerung und Sprung in ein neues Leben. Der Ansporn und der Sprung zeigen sich im Habitus der Pflanze in aller Anschaulichkeit. Gleichermaßen verbildlichen die Dornen von *Wild Rose* die Notwendigkeit eines Reizes, um in diesem Zustand die Apathie zu überwinden.



Oder z. B. ein Baum mit Symbolwirkung: Die imposante Eiche steht für Stärke, Standhaftigkeit und Langlebigkeit.



Dementsprechend hilft die Bachblüte *Oak* dem unermüdlichen Kämpfer.

Bachblüten-Wirkung auf den Körper

Konkrete Zuordnungen von Bachblüten zu körperlichen Erkrankungen sind weder seriös, noch entsprechen sie den Grundsätzen der Methode. Eine Zuordnung ist gar nicht möglich, da ein- und dieselbe Krankheit auf verschiedene seelische Themen zurückgehen kann und Bachblüten ausschließlich seelische Themen reflektieren.

Bachblüten-Wirkung aus Erfahrung

Die positiven Rückmeldungen, die alternativ-medizinisch aufgeschlossene Ärzte, Laien-Heilkundige und Heilpraktiker von ihren Patienten täglich bekommen, sowie die persönlichen Erfolge, die Menschen im Alltag bei der Eigenanwendung von Bachblüten-Mitteln machen, sind unsere Erfolgsgaranten!

Wichtig ist der feine Unterschied, dass die Wirkung zwar nicht vom Glauben ausgeht, d. h. auf einem Placebo-Effekt beruht, jedoch vom Glauben beeinflusst werden kann. Skepsis gegenüber höherdimensionalen Heilkräften kann im System der Bachblüthenherapie auch als einer der nachteiligen Charakterzüge betrachtet werden, die mit dieser Methode behandelt werden (s. Bachblüte *Gentian*).

Anders gesagt: Wer daran festhält, dass Bachblüten nicht wirken, wird Recht

behalten. Denn schon diese Überzeugung kreiert eine Disharmonie zwischen seiner Persönlichkeit und der Schöpfung. Und Disharmonien sind die Ursache jeglicher individueller Problem-Thematiken. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass die Seele stets für die Umstände sorgt, die den eigenen Fortschritt optimal ermöglichen. Und wer bereit ist, die Wirkung der Bachblüten für sich zu nutzen, der wird dies intuitiv tun. Doch auch ein Skeptiker kann alleine durch die offene Bereitschaft, es einmal zu versuchen, eine positive Wirkung erzielen.

Bachblüten - wie anwenden?

Ich teste in der Regel für Klienten drei Blüten aus. Dann notiere ich der Reihe nach die Nummern oder die Namen der ausgetesteten Bachblüten.

Danach gehe ich mit den Klienten die Blüten durch und sage ihnen, dass die erste Blüte ihre Situation wiedergibt. Du findest die Beschreibung **im roten Satz** in der folgenden Liste. Die zweite Blüte, die ich austeste, stellt das Ziel dar, das es zu erreichen gilt. Nimm **den violetten Satz**. Die dritte Blüte ist das, was notwendig ist für den Weg, um das Ziel zu erreichen. Du findest die Aussagen **blau hervorgehoben**.

Getestet werden kann mit allen Testverfahren: Muskeltest, Pendel, Biotensor, Elektroakupunktur oder Ähnliches.

Möglich ist aber auch den Klienten selber drei Bachblüten ermitteln zu lassen. Er kann aus den Blütenbildern drei auswählen, die ihn ansprechen. Eine Bilddatei kann bei uns kostenlos angefordert werden. Man könnte aber auch einfach drei Fläschchen aus dem Set ziehen oder

intuitiv drei Zahlen zwischen 1 und 39 nennen, die für die Bachblüten stehen.

Im Anschluss mische ich die Bachblüten zusammen. Aus jedem der drei Fläschchen werden drei Topfen in ein neues Fläschchen gefüllt und dann mit Wasser aufgefüllt.



Danach wird ausgetestet, wie oft die Bachblütenmischung eingenommen wird.

Wie viele Wochen? 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Wie oft am Tag? 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Die 38 Bachblüten

1 Agrimony - Odermennig

Quälende Gedanken und innere Unruhe hinter einer Fassade von Fröhlichkeit und Sorglosigkeit verbergen.

Sich unangenehmen Situationen stellen.

Mut und Zuversicht haben.

2 Aspen - Espe oder Zitterpappel

Unerklärliche, vage Ängstlichkeiten, Vorahnungen, geheime Furcht vor irgendetwas drohenden Unheil.

Ängste abbauen.

Neuen Lebensmut und Sicherheit vor dem Unbekannten finden.

3 Beech - Rotbuche

**Kritiksucht, Arroganz, Intoleranz.
Man verurteilt andere ohne jedes
Einfühlungsvermögen.**

Lösung innerer Verkrampfungen,
entspannter werden.

Zu innerer Stärke finden.

4 Centaury – Tausendgüldenkraut

**Schwäche des eigenen Willens.
Überreaktion auf die Wünsche anderer.
Seine Gutmütigkeit wird ausgenutzt,
kann nicht „nein“ sagen.**

Unterstützt den Willen zur Hingabe.

Finden, was den Einsatz wert ist.

5 Cerato - Bleiwurz oder Hornkraut

**Mangelndes Vertrauen in die eigene
Intuition.**

Entscheidungen aufgrund der eigenen
Erfahrungen und des eigenen Wissens
fällen.

Intuition wahrnehmen und ihr folgen.

6 Cherry Plum - Kirschlorbeer

**Angst davor, innerlich loszulassen; Angst
den Verstand zu verlieren; Angst vor
seelischen Kurzschlussreaktionen; un-
beherrschte Temperamentsausbrüche.**

Das eigene Gefühlsleben in den Griff
bekommen.

Ausgeglichener und gelassener werden.

7 Chestnut Bud – Knospe Rosskastanie

**Man macht immer wieder die gleichen
Fehler, weil man seine Erfahrungen
nicht wirklich verarbeitet und nicht aus
ihnen lernt.**

Aus Fehlern lernen und unerwünschte
Gewohnheiten ablegen. Bessere Aufnah-
mefähigkeit und Lernbereitschaft.

Zufriedenheit, privat und beruflich.

8 Chicory - Wegwarte

**Besitzergreifende Persönlichkeitshaltung,
die sich übermäßig einmischt und kriti-
siert. Man erwartet volle Zuwendung
und bricht in Selbstmitleid aus, wenn
man seinen Willen nicht bekommt.**

Übertriebene Fürsorge. Abhängigkeit
und Eifersucht normalisieren.

Sich selbst genug sein und in sich selbst
geborgen sein.

9 Clematis - Weiße Waldrebe

**Tagträumer, der mit den Gedanken im-
mer wo anders ist; zeigt wenig Aufmerk-
samkeit für das, was um ihn herum ist.**

Den Weg zurück in die Realität finden.
Sich im Hier und Jetzt wohlfühlen.

Sich den Verantwortungen stellen und
sich sicher fühlen. Sich konzentrieren
können.

10 Crab Apple - Holzapfel

**Man fühlt sich innerlich und äußerlich
beschmutzt, unrein oder infiziert.
Detailkrämer!**

"Die Reinigungsblüte". Gelassener mit
Ansteckungsgefahren umgehen.

Natürlicherer Umgang mit Unordnung
und alltäglichen Gefahren.

11 Elm - Ulme

**Das Gefühl, seiner Aufgabe oder Verant-
wortung nicht gewachsen zu sein.**

Täglichen Herausforderungen leichter
annehmen können.

Zur Stärke finden, auf die innere Stimme
hören.

12 Gentian - Herbstenzian

Skeptisch, zweifelnd, pessimistisch, leicht entmutigt.

Durchhaltekraft und Zuversicht.

Veränderungen annehmen. Freudig auf alles blicken, was ist.

13 Gorse - Stechginster

Ohne Hoffnung, völlig verzweifelt.

Hoffnung & Zuversicht. Blockaden lösen.

Grundeinstellung wird positiv, wodurch Kraft und Energie kommt.

14 Heather - Heidekraut

Selbstbezogen, mit sich beschäftigt, braucht Publikum, bedürftiges Kleinkind.

Stärke, Offenheit, Zuversicht wächst.

Bezieht Mitmenschen mit ein.

15 Holly - Stechpalme

Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neid-gefühle auf allen Ebenen.

Innere Ausgeglichenheit, weniger gereizt und aggressiv.

Das Leben und die Umwelt positiv sehen.

16 Honeysuckle – Geißblatt

Je länger – je lieber, Sehnsucht nach Vergangenen, lebt nicht in der Gegenwart.

Das Leben in der Gegenwart aktiv gestalten.

Positiv in die Zukunft schauen, neue Erfahrungen machen.

17 Hornbeam – Weiß-/Hainbuche

Müdigkeit, mentale Erschöpfung, als vorübergehender oder länger andauernder Zustand.

Alltag meistern, Tatendrang entwickeln.

Die gestellten Aufgaben schaffen.

18 Impatiens – Drüsenpringkraut

Ungeduldig, leicht gereizt, überschießende Reaktionen.

Hilft zur inneren Ruhe und Gelassenheit.

Aufmerksamkeit und Sorgfalt.

19 Larch - Lärche

Erwartung von Fehlschlägen durch Mangel an Selbstvertrauen. Minderwertigkeitskomplexe.

Stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Mut.

Verhilft zum Erfolg.

20 Mimulus - Gefleckte Gauklerblume

Spezifische Ängste, die man benennen kann, wie Furchtsamkeit, Angst vor der Welt usw..

Hilft, Grundängste zu überwinden.

Zuversichtlicher werden.

21 Mustard - Wilder Senf

Perioden tiefer Melancholie kommen und gehen plötzlich, ohne erkennbare Ursache.

Verhilft zu mehr Licht und Lebensfreude.

Dankbarkeit gegenüber allem.

22 Oak - Eiche

Der niedergeschlagene und erschöpfte Kämpfer, der trotzdem tapfer weitermacht und nie aufgibt.

Unterstützung in Anspruch nehmen.

Kraft in der Entspannung finden.

23 Olive - Olive

Totale Erschöpfung, extreme Ermüdung von Körper und Geist.

Kraft zum Durchzuhalten.

Ruhepausen gönnen. Lebensfreude finden.

24 Pine – schottische Kiefer

Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Mutlosigkeit.

Das Leben leichter nehmen.

Zufrieden sein und Harmonie finden.

25 Red Chestnut - Rote Kastanie

Übertriebene Sorge und Angst um andere.

Auf sich selbst besinnen. Kontrolle aufgeben.

Das Gefühl haben, jetzt wirklich helfen zu können.

26 Rock Rose – Gelbes Röschen

Äußerst akute Angstzustände, traumatische Erlebnisse, Panikgefühle.

Befähigt uns zu Heldenmut.

Panik fällt von uns ab.

27 Rock Water - Heilquellwasser

Strenge und starre Ansichten. Unterdrückte Bedürfnisse. Man opfert seine Persönlichkeit für seine zu hoch geschraubten Ideale.

Besinnung auf die persönlichen Bedürfnisse.

Toleranz gegenüber Fehlern. Gefühle zeigen können.

28 Sclerantus – Einjähriger Knäuel

Unschlüssig, sprunghaft, unausgeglichen. Meinung & Stimmung wechseln schnell.

Ausgeglichener, gelassener und harmonischer werden.

Stärkt den Willen. Gesunde innere Balance.

29 Star of Bethlehem – Doldiger Milchstern

Nachwirkungen von körperlichen oder emotionalen Schocks. Egal ob weit zurückliegend oder kürzlich geschehen.

Hilft Traumaen und Verletzungen zu verarbeiten.

Blockaden lösen.

30 Sweet Chestnut – Esskastanie

Tiefste Verzweigung. Man glaubt, die Grenze dessen, was ein Mensch ertragen kann, sei nun erreicht.

Neuen Lebensmut fassen und Ausweg finden. Ruhe und Klarheit im Denken.

Konzentrieren auf die eigentlichen Aufgaben.

31 Vervain - Eisenkraut

Im Übereifer, sich für eine Sache einzusetzen, treibt man Raubbau mit seinen Kräften. Reizbar bis fanatisch.

Andere Menschen überzeugen. Leben der Ideale, anstatt sie anderen aufzudrängen.

Entspannung auf allen Ebenen.

32 Vine - Weinrebe

Dominierend, rücksichtslos, machthungrig.

Verständnisvoller, respektvoller und toleranter gegenüber Mitmenschen werden.

Spannungen lösen. Lebensfreude, Leichtigkeit.

33 Walnut - Walnuss

Vorübergehendes Vernichtungsgefühl. Beeinflussbarkeit, Wankelmüt während Neubeginn-Phasen im Leben.

Stärkung der eigenen Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins.

Offen für Neues.

34 Water Violet – Sumpfwasserfeder

Innere Reserviertheit, stolze Zurückhaltung, isoliertes Überlegenheitsgefühl.

Gefühle zeigen. Isolation verlassen.

Ein erfüllteres Leben führen.

35 White Chestnut – Rosskastanie

Bestimmte Gedanken kreisen unaufhörlich. Innere Selbstgespräche und Dialoge.

Abschalten und zur Ruhe kommen.

Sich mit dem eigenen Leben befassen. Inneren Frieden finden.

36 Wild Oat - Waldrespe

Unbestimmtheit der Ambitionen. Unzufriedenheit, weil man seine Lebensaufgabe nicht findet.

Neuen Mut fassen und Ehrgeiz entwickeln.

Ein bestimmtes Ziel verfolgen.

37 Wild Rose - Heckenrose, Zaunrose

Teilnahmslosigkeit, Apathie, Resignation, innere Kapitulation.

Lebensmut. Lebensfreude. Lernen mit Verlust oder Schwierigkeiten umzugehen.

Das offene Fenster erkennen, wenn eine Tür zuschlägt.

38 Willow - Gelbe Weide

Innerer Groll, Verbitterung. "Das Opfer des Schicksals".

Vertrauen finden. Sinn des Lebens finden. Leben selbst in die Hand nehmen.

Eigene Fehler erkennen und korrigieren.

39 Rescue - Notfalltropfen

Seelische oder körperliche Nöte. Erschöpfung, Aufregung und Stress.

Erste Hilfe. Klaren Kopf behalten.

Zur Entspannung oder bei außergewöhnlichen Situationen.



Schmerzen & Verspannungen

Die Wirkung der äußeren Abreibung

Klassischerweise benutzt man zur Abreibung Franzbranntwein. Eine geradezu prickelnde Erfrischung nach unseren Massagen. Dieter Dorn benutzte solche Abreibungen schon immer zur Krönung seiner Arbeit ganz am Schluss. Durch die Abreibung bewirkt man eine Art Konservierung, weil vermehrt Sauerstoff an den Ort der Einreibung transportiert wird. Damit wird der Zell-Stoffwechsel verbessert. Die Menschen, an denen mit Zuwendung gearbeitet wurde, gehen erfrischt, gestärkt und gefördert in ihrer Lebenskraft aus der Behandlung.

Die Abreibung hilft prophylaktisch und bei Verspannungen, Muskelkater oder Beschwerden jeglicher Art. Es ist also auch eine "Sporteinreibung". Durch die Inhaltsstoffe regt die Abreibung die Durchblutung an, was vor allem Sportlern sehr gelegen kommt. Die Wirkung tritt schnell ein und bringt die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit mit sich. Im Berufsleben stehende Menschen, deren Bewegungsapparat nachhaltiger Behandlung bedurfte, wurden schnell wieder arbeitsfähig. Auch älteren Menschen mit ihren Problemen konnte rasch geholfen werden.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Bei Erkältungen oder Infektionen reichen durch den hohen Alkoholgehalt schon ein paar Tropfen, um Bakterien abzutöten, entweder äußerlich oder durch Inhalation. Bitte nicht einnehmen, da die Einreibung Kampfer enthält, der gruselig schmeckt! Eine Abreibung lindert Schwellungen und Entzündungen. Der Kreislauf wird angeregt, die Bronchien entspannt, die Hautdurchblutung gefördert und Schleim gelöst. Die Immunabwehr wird gesteigert und es entsteht ein Gefühl der Entspannung.

Wie wirkt die Abreibung

Die Abreibung versorgt die Haut und das darunter liegende Gewebe mit lebensnotwendigen Informationen zur Zellregeneration und zum Zellwachstum und fördert so die Regeneration gereizter und beanspruchter Gewebereiche. Die Hautfeuchtigkeit wird reguliert, sodass die Haut weich und geschmeidig wird. Sie zieht schnell in die Haut ein. Oft genügt schon eine 1-3-malige Behandlung.

Zusätzlich werden durch die Verdunstungskälte des Alkohols die betroffenen Stellen gekühlt und durch das Einmassieren gewärmt. Dieses Wechselspiel hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Heilungsprozess. Vorsicht ist geboten bei offenen Wunden. Die Anwendung kann hier zu enormen Schmerzen führen. Aber auch bei trockener Haut sollte auf die Anwendung verzichtet werden. Da eignet sich dann besser Mandelöl.

Die Abreibung in flüssiger Form

Die ursprüngliche Form ist flüssig, heute gibt es auch Lotions. Schon die Großeltern werden ihn in dieser Form gekannt und zu schätzen gewusst haben. Durch den Alkohol hält er auch quasi ewig und eignet sich auch für Kleinkinder und Schwangere. Einer äußerlichen Anwendung steht bei beiden grundsätzlich nichts im Wege. Für Schwangere kann die kühlende Wirkung bei angeschwollenen Knöcheln sehr wohltuend sein.



Hyaluronsäure & Chondroitin

Kraft und Gesundheit für Gelenke

Danke, endlich schmerzfrei! Wie viele Kollegen plagte mich seit Jahren der Schmerz im Daumen-Grundgelenk. Das kannte ich ja schon von den vielen Klagen. Also bloß nichts sagen und weiterarbeiten. Offenbar wurde es, als ich beim Tanzen nach einem falschen Schritt hinfiel und mir das Handgelenk mehrfach

bruch. Der Arzt im Krankenhaus sagte zu dem Röntgenbild, bevor er auf den Bruch einging: „Da haben sie aber eine starke Arthrose in Ihrem Daumengelenk.“ Die kam sicher von der jahrelangen Anstrengung für den Daumen.

*Joachim
Wohlfel
Belastung
beim Arbeiten*



So war es nur nett vom Universum, mich 6 Wochen später einen Arzt kennenlernen zu lassen, der sagte, in vier bis fünf Wochen seien seine Patienten von Arthrose, Gicht und Bandscheibenvorfall geheilt. Er erzählte mir von seinen Forschungen, seinen Herstellungsprozessen, den universitären Überprüfungen und den 100%igen Verbesserungen. Heute produziert er für 35 Länder weltweit in seiner Firma in Thüringen. Ich nahm also 30 Tage lang jeden Tag einen Messbecher mit 30 ml ein. Nach 2 Wochen waren die Schmerzen im Handgelenk weniger, nach drei Wochen fast weg, nach 30 Tagen verschwunden. Sie waren 3 Monate danach immer noch weg und ich kann schmerzfrei arbeiten. Nach 8-10 Monaten fangen die Schmerzen ganz leicht wieder an. Dann nehme ich die halbe Menge für einen Monat und alles ist wieder gut.

Mehr als nur „Gelenkschmiere“

Hyaluronsäure ist in vielen Geweben des Körpers vorhanden und ein Bestandteil der Synovialflüssigkeit, die die Gelenke schmiert. Sie ist im Knorpelgewebe, in den Herzklappen, in der Lederhaut sowie

in vielen anderen Organen konzentriert. Hyaluronsäure wird von Ärzten und Heilpraktikern auch in Gelenke gespritzt. Die Menge an Hyaluronsäure, die in 30 ml einer Tagesdosis enthalten ist, entspricht 18 Spritzen. Also nimmt man in 4 Wochen die Wirkstoffdosis von 540 Spritzen oral zu sich.

Was die Hyaluronsäure noch bewirkt

Die Hyaluronsäure übernimmt mehrere Funktionen: Sie kann Platzhalter sein, Feuchtigkeit in enormen Mengen aufnehmen und speichern, Schmierstoff sein, aber auch Transportmedium für Nährstoffe oder Filter gegen Entzündungsmoleküle. Sie strafft die Haut und das Bindegewebe, hält den Knorpel elastisch und schmiert und ölt unsere Gelenke. Denn Hyaluronsäure ist der Hauptbestandteil der Synovialflüssigkeit, der „Gelenkschmiere“. Ohne diesen körpereigenen Stoff würden unsere Gelenke nicht reibungslos funktionieren. Außerdem dient die Gelenkflüssigkeit als Puffer und Nährstoffquelle für die Knorpelzellen, die regelmäßig neu gebildet werden müssen.

Wasserbindekraft

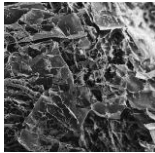
Hyaluronsäure ist ein sogenanntes Glykosaminoglykan. Das ist eine lange Kette von Bausteinen, die chemisch gesehen aus Zucker und Eiweiß bestehen. Hyaluronsäure ist in der Lage, große Mengen Flüssigkeit zu binden – bis zu sechs Liter Wasser pro Gramm. Wasser ist nicht komprimierbar und gibt diese Eigenschaft auch an hyaluronsäurehaltiges Gewebe wie den Knorpel weiter.

Was geschieht im Gelenk?

Hyaluronsäure ist für die zähe Konsistenz der Gelenkflüssigkeit verantwortlich. Dabei verändert sich ihre Viskosität (Zähflüssigkeit) abhängig von den einwirkenden mechanischen Kräften. Sie nimmt ab, je stärker die Scherkräfte werden. Dabei bleibt sie aber zähflüssig genug, so dass sie nicht wie Wasser aus dem Gelenk herausgepresst werden kann. Zudem haftet sie durch chemische Wechselwirkungen und ihre einzigartige Molekülform besonders gut am Gelenkknorpel. Der Knorpel ist auf die ständige Schmierung mit Hyaluronsäure angewiesen, um sich zu regenerieren und nicht auszutrocknen. Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure nach, der Knorpel trocknet aus und wird spröde.

Chondroitin, das Elastizitätswunder

Chondroitin ist ein wichtiger Knorpelbestandteil. Seine bioaktive Form ist das Chondroitinsulfat. Erst in der Verbindung mit dem Salz der Schwefelsäure kann Chondroitin vom Körper verwertet werden. Chondroitinsulfat ist ein „Flüssigkeitsmagnet“.



*Chondroitin,
Elektronenmikroskop-Aufnahme*

Es bindet große Mengen Wasser und gibt dem Knorpel dadurch seine Elastizität und stoßdämpfenden Eigenschaften. Die Wasserbindung erfolgt durch eine elektrische Ladung, mit deren Hilfe eine Masse aus gallertartigem Material gebildet wird, in welche die Knorpelzellen eingelagert werden.

Diese elastische Knorpelgrundsubstanz enthält neben Chondroitinsulfat einen hohen Anteil an Hyaluronsäure. Das Chondroitinsulfat wird dabei zum Teil über die Nahrung aufgenommen, zum Teil aus Glucosamin-Sulfat vom Körper selbst hergestellt.

Ein großes Problem bei der Regeneration von Knorpel ist, dass dieses erforderliche Baumaterial für die Knorpelgrundsubstanz nur schwer zu den Knorpelzellen transportiert werden kann. Da das Knorpelgewebe nicht von Blutgefäßen durchzogen ist, erhält es seine Nährstoffe nicht über den Blutkreislauf, sondern wird über die Gelenkflüssigkeit versorgt, die auch bei der Entsorgung von Abfallstoffen aus dem Knorpelzellstoffwechsel hilft. Chondroitinsulfat sorgt dafür, dass das Knorpelgewebe durchlässig für die von den Knorpelzellen benötigten Nährstoffe wird. Ist nicht genügend Chondroitin vorhanden, gelangen zu wenige Nährstoffe in den Knorpel. Die Knorpelzellen trocknen aus, schrumpfen und sterben schließlich ab. Der Knorpel degeneriert und kann seine stoßdämpfende Funktion nicht mehr erfüllen.

Darüber hinaus schützt Chondroitin den Knorpel vor Verschleiß, indem er die Tätigkeit gewisser knorpelabbauender Enzyme verhindert. Chondroitin bekämpft aber auch Enzyme, die eine Zufuhr von Nährstoffen behindern und damit den Knorpel „aushungern“ würden. Im Zusammenspiel mit Vitamin C steuert Chondroitinsulfat auch die Produktion und Stabilisierung von Kollagen, einem faserigen Protein, das ebenfalls zur Bildung von Knorpelsubstanz erforderlich ist.

Hyaluron-Chondroitin-Komplex

Die körpereigene Produktion der Hyaluronsäure sinkt mit zunehmendem Alter. Ein Mangel an Hyaluronsäure in verschiedenen Geweben ist nicht selten. Er zeigt sich in unangenehmen Beschwerden bis hin zu chronischen Erkrankungen. Eine starke Einschränkung der Lebensqualität kann durch arthritische Beschwerden verursacht werden. Gerade hier ist eine externe Hyaluronsäure-Substitution sehr hilfreich.

Bislang konnte Hyaluronsäure erfolgreich gespritzt werden. Dies hat jedoch einige Nachteile: Zum einen ist das Spritzen direkt in das Gelenk schmerzhaft. Zudem besteht wie bei jedem Eingriff in das Gelenk die Gefahr, dass Krankheitserreger in die sterile Gelenkhöhle verschleppt werden und dort eine gefährliche Gelenkinfektion auslösen.

Auf dem Weg an den Wirkungsort

Dem obengenannten Arzt und Forscher aus Thüringen ist es gelungen, das Molekül der Hyaluronsäure so aufzubereiten, dass es oral eingenommen werden kann und auch am Wirkungsort ankommt. Der Körper nimmt den Wirkstoff auf, verstoffwechselt ihn und transportiert ihn zu den Gelenken. So gelangt die Hyaluronsäure nicht nur in ein einzelnes Gelenk – wie beim Spritzen –, sondern in alle Bereiche des Körpers.

Hyaluronsäure wird bisher deshalb gespritzt, weil die Größe der Moleküle eine Aufnahme (Resorption) über die Darmwand verhindert hat. Durch ein spezielles Verfahren ist es gelungen, die Moleküle definiert zu spalten. Diese Teile dringen auf Grund ihrer geringeren Größe und

Bindung an Zuckereinheiten bequem durch die Darmwand. Das wäre kein Erfolg, denn als Teile wirken sie nicht. Der Wirkstoff ist jedoch so angelegt, dass sich diese Teile im Körper wieder zu großen Molekülen verbinden! Dadurch wird es möglich, dass im ganzen Körper Hyaluronsäure verteilt werden kann. Der Körper reguliert Defizite durch Zuführung an die betroffenen Stellen. Gleichzeitig wird in der Mischung die Wirkungsmöglichkeit des Chondroitin wesentlich gesteigert. Das gezielte Zusammenwirken des Hyaluron-Chondroitin-Komplexes (HCK) kann in vielen Fällen sogar zu einem Wiederaufbau des Gelenkknorpels führen, durch Anshub der körpereigenen Produktion. Untersuchungen haben gezeigt, dass mit täglich 1,5 g HCK Wirkstoff (das sind 30 ml des Heilmittels) nach längstens dreißig Tagen (1 Kur) die mögliche Sättigung mit Hyaluronsäure erreicht ist, der Körper kann jetzt wieder ausreichend Hyaluronsäure selber produzieren.

Der Hyaluron-Chondroitin-Komplex (HCK) erhöht als Bestandteil der Synovialflüssigkeit deren Viskosität und hat eine stimulierende Wirkung auf die Knorpelzellen in Bezug auf die Knorpelsynthese und deren Regeneration. Überdies hemmt die Hyaluronsäure die Prostaglandinsynthese und damit die Entzündungsreaktionen. Die Entzündung der Gelenkkapsel wird gehemmt und damit ein Angriff der Entzündungsmediatoren auf den Gelenkknorpel unterbunden. Die spezifisch abgestimmte Kettenlänge der Polysaccharide und die flüssige Form (entfalteter Zustand) ermöglichen nach der oralen Aufnahme eine optimale Bioverfügbarkeit für Gelenke, Sehnen und Bänder. Die

Gelenkflüssigkeit wird schrittweise wieder aufgebaut. Dank der hohen Bioaktivität der Hyaluronsäure im HCK (sie aktiviert den Rezeptor CD 44 der Knorpelzellen und damit den gesamten Gelenkstoffwechsel) kommt es so zu einer Vermehrung der Knorpelzellen und darauffolgend zu einer Regeneration des Knorpels.

Nebenwirkungen

Bei der Einnahme von Hyaluron-Chondroitin-Komplex (HCK) treten keine Nebenwirkungen auf, da es sich um körpereigene Substanzen handelt.

Einnahmeempfehlung

Vorbeugend: 1 x tägl. 15 ml vor dem Essen. **Therapeutisch:** 1 x täglich 30 ml vor den Mahlzeiten.

Zusätzlich Chondroitin einnehmen

Es hat sich gezeigt, dass eine zusätzlich und etwas länger eingenommene Menge Chondroitin mit Schwefel die Wirkung noch verbessert. Diese zusätzliche Einnahme verbessert den Regenerationsprozess auch nach Beendigung der Einnahme des H-C-Komplexes. Wir empfehlen Vitasyg Glucosamin Chondroitin MSM - 300 Tabletten. Diese reichen für über 2 Monate und man nimmt etwa 4 Stück pro Tag.

Hyaluronsäure-Komplex für Tiere

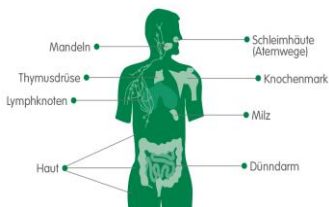
Eigentlich wurde dieses Mittel für Tiere entwickelt und erfolgreich angewendet. Dann kamen Tierpfleger auf die Idee, es auch selbst einzunehmen und waren begeistert von den Wirkungen. Daraufhin hat der Hersteller und Entwickler es auch für Menschen hergestellt. Heute erhält man den HC-Komplex für Menschen, für Großtiere und für Kleintiere.

Ansteckende Erkrankungen

Stärkung des Immunsystems, Prävention und Behandlung von bakteriellen und viralen Erkrankungen.

Prävention und Behandlung

Wir empfehlen, das Immunsystem zu stabilisieren und im Falle von Symptomen effektiv zu behandeln. Folgendes steht uns in der Prävention und Behandlung zur Verfügung, um das Immunsystem zu verbessern. Auch bei viralen Erkrankungen arbeiten wir als Gesundheitsberater unser komplettes Gesundheitsprogramm durch. Daneben empfehlen wir immer ausreichend zu schlafen, mindestens 8 Stunden



täglich, Ruhe zu finden und Sauerstoff in natürlicher Umgebung zu tanken.

Zur Behandlung empfehlen wir ein Pflanzenmittel. Es stammt von dem gleichen Arzt und Hersteller wie das erfolgreiche Gelenkmittel. Er hat es speziell für die an Ebola Erkrankten in Afrika zusammengestellt. Vielen tausenden Menschen konnte mit diesem pflanzlichen Mittel geholfen werden. Noch immer stellt er es in großen Mengen für Afrika her.

Bei Corona haben wir es mit einer ähnlichen Problematik zu tun. Es gibt keine schulmedizinischen Mittel zur Prävention oder zur Behandlung. Es werden nur die Symptome gelindert. Das Spezialmittel

besteht aus 24 Pflanzenauszügen mit antiviraler Wirkung, die nach traditionellen Extraktionsmethoden hergestellt werden. Etwa die Hälfte der Pflanzen wirken stabilisierend auf das Immunsystem und die andere Hälfte ist in der Lage, das Immunsystem so zu modulieren, dass Viren oder Bakterien nicht andocken können. Nach seinen Berichten ist die Präventionswirkung so gut, dass man im Falle einer Ansteckung nur leichte Symptome wie bei einer Erkältung spürt und wenn man es zur Behandlung nimmt, dann ist nach zwei drei Tagen mit „normalen“, grippeähnlichen Symptomen der Spuk vorbei. Zur Vorbeugung empfehlen wir Erwachsenen 1-2-mal täglich 15 ml als Tagesdosis pro halbes Glas Wasser 40 Minuten vor oder nach dem Essen. Die Kur dauert 30 Tage. Als therapeutische Anwendung bei Erwachsenen 2-5-mal täglich 15 ml pro halbes Glas Wasser und Kinder bis 5 Jahre 3 ml pro halbes Glas Wasser; Kinder von 5 bis 10 Jahren 6 ml pro halbes Glas Wasser 40 Minuten vor oder nach dem Essen. Die Kur dauert 30 Tage. Nebenwirkungen, Symptome einer Überdosierung und Kontraindikationen sind im Allgemeinen nicht bekannt.

Wie wirkt die Tinktur?

Das Produkt greift mit seinen pflanzlichen Wirkstoffen, die empirisch und wissenschaftlich nachgewiesen sind, in verschiedenen Stadien der Bekämpfung von Viren und Bakterien und den Folgen der Infektionen im Körper des Patienten ein.

Inhaltsstoffe

Aloe, Birkenblätter, Sonnenhut, Linde, Goldwurz, Tausendgüldenkraut, Ringelblume, Brennnessel, Wacholder-

beeren, Sanddornbeeren, Knochensattel, Rosmarin, Lakritze, Schachtelhalm, Chaga-Pilz, Hagebutte, sibirischer Ginseng, Sonnenhut, Baikalschädeldecke, Holunderbeeren, Houttuynia, Angelika, Astragalus und Roter Salbei.

Krankenhauskeime

Wir wurden gefragt, ob es nicht etwas gegen die Krankenhauskeime gäbe. Ca. 40.000 Patienten sterben jedes Jahr in deutschen Kliniken aufgrund mangelhafter Hygiene. Laut Angaben der Deutschen Gesellschaft für Krankenhaushygiene (DGKH) sind 50 % aller Krankenhausinfektionen vermeidbar. Durch Corona wurde die Aufmerksamkeit hier stark verbessert. Doch bleibt das Problem, dass es trotz der eingesetzten Behandlungsmethoden zu vielen Todesfällen kommt. Diese Pflanzentinktur kann auch erfolgreich bei einer Infektion mit Krankenhauskeimen eingesetzt werden. Man nehme zwei Flaschen davon. Natürlich gibt es hier, wie auch bei Corona, eine Vorbeugemaßnahme. Die Einnahme einer Flasche vor dem Krankenhausaufenthalt stärkt das Abwehrsystem so, dass man eine mögliche Ansteckung nur mit leichten Symptomen gut übersteht.

Borreliose

Ein Mitglied teilte mit uns seine Erfahrung bei einem Zeckenbiss mit Verdacht auf Borreliose mit: „Am Samstag habe ich das Paket bei der Post abgeholt und natürlich gleich mit der Einnahme begonnen. Am nächsten Tag war der blutrote Knubbel unter der Haut verschwunden und das Jucken hörte auf... Ich freue mich jedes Mal auf und über die Einnahme.“

Empfehlungen bei Impfungen

Zurzeit wird viel über Impfungen und deren mögliche Risiken und Nebenwirkungen gesprochen. Doch man erfährt wenig darüber, wie man Impfungen naturheilkundlich begleiten kann, damit Risiken und Nebenwirkungen minimiert werden oder erst gar nicht entstehen. Wir zeigen Ihnen hier Möglichkeiten, Impfungen gut zu überstehen.

Grundsätzliche Information

Doch zuvor einige kurze Informationen zum Hintergrund. Entzündungen und Infektionskrankheiten sind natürliche Reinigungs- und Reinigungsprozesse. Sie verlangen oft nach einer Unterstützung des Betroffenen, um eine entstandene Unordnung auf den verschiedenen Ebenen des Körpers wiederherzustellen. Impfungen sind künstlich gesetzte Krankheiten durch veränderte Viren oder andere Erreger, die durch besondere Verfahren in ihrer Struktur verändert wurden. Durch Impfungen wird der Ablauf normaler Heilungsvorgänge im Körper gestört. Zwar sind einige gefährliche Zusatzstoffe aus den Impfnosoden entfernt worden, doch es gibt Hinweise darauf, dass es immer noch zu unerwünschten Wirkungen kommen kann. Insgesamt sind Impfungen aber viel sicherer geworden.



Wer darf nicht geimpft werden

Trotzdem sollte als Erstes geprüft werden, ob man überhaupt geimpft werden darf. Nach der Gesetzeslage in Deutschland sind



Bundesministerium für Gesundheit

ca. 2 Millionen Menschen befreit von Impfungen, und das zu Recht, weil die Impfung ein zu hohes gesundheitliches Risiko für sie wäre. Zuständig ist hierfür die ständige Impf-Kommission und die Regierung von Deutschland. Dazu gehören Menschen mit Überempfindlichkeit gegen frühere Impfungen oder gegen einen sonstigen Bestandteil des Impfstoffes oder mit Allergien, ebenso Schwangere und stillende Mütter. Bei Menschen, die eine Erkrankung mit Fieber $>38,5$ °C haben, sollte keine Impfung stattfinden. Ebenso in diese Gruppe gehören Menschen, die pathologische Blutbildveränderungen, Leukämie, Lymphome oder andere Malignome haben. Menschen, die in einer immunsuppressiven Behandlung sind, die eine schwere humorale, zelluläre, oder eine erbliche Immuninsuffizienz oder Autoimmunerkrankungen in der Familienanamnese haben, sind befreit.

Impfbegleitung

Wenn Sie geimpft werden, ist eine naturheilkundliche Begleitung sinnvoll. Damit Sie die Impfungen gut überstehen, hat das Team der Natural Health Organisation folgende zehn Hinweise und Mittel zusammengestellt.

Angstfrei

Die Rahmenbedingungen sollten angstfrei sein. Bitte mit dem Arzt vorher besprechen und sich selbst, bzw. den zu Impfinden darauf einstellen.

Keine akute Erkrankung

Der Impfling sollte möglichst gesund und infektfrei sein und es sollten keine Erkrankungen vorliegen.

Schonkost

Mindestens eine Woche vor und eine Woche nach der Impfung den Körper mit einer besonderen Ernährung schonen und stärken: möglichst zucker- und weißmehlfrei, ohne tierisches Eiweiß und basenüberschüssig. Bitte in dieser Zeit Alkohol und Kaffee minimieren, noch besser ganz darauf verzichten.

Ruhe einhalten

Nach der Impfung sollten Sie 5 Tage Ruhe einhalten, keinen Sport betreiben und sich keinen Anstrengungen aussetzen. Bitte keine extremen Herausforderungen, wie Prüfungen oder exzessive Tätigkeiten.

Krankschreibung

Bitte für eine Woche harmonische Rhythmen im Alltag einhalten. Kein Zeitdruck, keine schwierigen Entscheidungen oder Aufregungen. Durch die Impfung ist man durch eine künstliche Ursache krank geworden und benötigt eine Krankschreibung oder Unterrichtsbefreiung, um sich zu erholen.

Basische Anwendungen

Basische Bäder und Anwendungen zur Unterstützung der Ausleitung von Giftstoffen und ausscheidungspflichtigen Stoffwechselprodukten sind angeraten.

Mumijo

Mumijo stärkt während der Impfungen die körperlichen Abwehrkräfte und Stoffwechselsysteme. Mumijo pflegt die

inneren Organe, es steigert die Leistungsfähigkeit und wirkt unterstützend in vielen Bereichen. Es findet beispielsweise Anwendung bei allgemeiner Schwäche und Erschöpfungszuständen, wie sie auch bei den Impfungen als Nebenwirkungen auftreten können. Erfolgreich eingesetzt wurde Mumijo auch bei Immunmodulationen. Besonders zu betonen ist die verbesserte Wundheilung und das Abklingen von Infektionsneigungen.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren fördern jene Darmbakterien, die entzündungshemmend wirken. Offenbar führen Omega-3-Fettsäuren im Darm zu einem höheren Spiegel an N-Carbamylglutamat (NCG), einem Stoff, der für seine antioxidative und damit entzündungshemmende Wirkung bekannt ist. Forscher vermuten nun, dass Omega-3-Fettsäuren manche Bakterienstämme dazu motivieren können, mehr NCG zu produzieren, was die entzündungshemmenden Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren im Darm erklären würde. Studienautorin Dr. Cristina Menni vom King's College London fügt hinzu: "Wir entdeckten außerdem, dass mit steigendem Omega-3-Verzehr besonders die Zahl jener Bakterien zunahm, die Entzündungen eindämmen und beim Abbau von Übergewicht helfen können." Sie hemmen chronisch entzündliche Prozesse, regulieren den Cholesterinspiegel, verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, wirken Krebs entgegen und vieles mehr. Omega-3 ist an der Produktion von Hormonen beteiligt. Es wirkt an der Regulierung der Blutfettwerte mit. Die Eiweißsynthese gehört genauso dazu wie die Vermeidung chronisch entzündlicher

Prozesse. Durch die Mitwirkung an der Bildung der körpereigenen Abwehrzellen bewirkt Omega-3 auch den verbesserten Schutz vor Infektionskrankheiten. Jeden Tag drei Kapseln Omega-3 ist eine wirkungsvolle Menge.

Energetische Impfnosoden

Dies sind besondere homöopathische Mittel mit besonderem Herstellungsverfahren. Schon während der Spanischen Grippe 1918/19 hat die Homöopathie bewiesen, was sie kann: Während von den konventionell behandelten Patienten 30% starben, betrug die Sterberate der homöopathisch behandelten Grippe-Patienten lediglich 1,05%.

Auch heute hilft die Homöopathie zahlreichen Erkrankten, eine abgeschwächte Infektion durch Impfungen gut zu überstehen. Die Auswahl der homöopathischen Mittel in unserem Komplex richtet sich nach den Symptomen, die nach Impfungen (auch Corona) bekannt sind. Eine chronische Belastung des Organismus mit einem veränderten Krankheitserreger oder Boten-mRNA kann eine extreme Herausforderung für das Immunsystem sein. Daraus kann eine Schwächung, aber auch eine Überreaktion des Immunsystems resultieren.

Die Therapie mit homöopathischen Mitteln spielt auch hierbei eine wichtige Rolle. Um mögliche Impfreaktionen zu lindern oder zu heilen, hat die Homöopathie eine Reihe von bewährten Mitteln. Schon seit der Zeit Hahnemanns sind Impfschäden und Impfreaktionen bei den Homöopathen bekannt und werden erfolgreich behandelt.

Die von uns verwendeten homöopathischen Mittel für Impfreaktionen sind

gegen die typische Abwehrschwäche mit häufig wiederkehrenden Infekten. Auch Hautausschläge als Folge von Impfungen und sogar Krämpfe und Konvulsionen oder weitere Symptome lassen sich mit unserem Komplex gut behandeln.

Grundsätzlich empfehlen wir, dass bei Impfungen so schnell wie möglich homöopathisch behandelt werden sollte. Das speziell entwickelte Komplexmittel ist dazu ein sehr guter Weg.

Vitamin D3 + K2

Vitamin D3 stärkt das Immunsystem, das wissen wir eigentlich. So waren die Hinweise in der letzten Zeit auch nachvollziehbar, dass Corona-Erkrankte unter einem erheblichen Vitamin D3-Mangel leiden. Etwas überraschender war schon die Feststellung, dass auch die einen D3-Mangel hatten, die von den Nebenwirkungen der Impfungen betroffen waren. Dazu kam noch die Nachricht aus unserer befreundeten Arztpraxis, dass alle positiv getesteten Patienten unter massivem Vitamin D3-Mangel leiden.

Die Einnahme von Vitamin D3 ist eine präventive, aber auch therapeutische Maßnahme. Denn ganz gleich, ob es sich um eine erhöhte Infektanfälligkeit handelt, um Autoimmunkrankheiten, um degenerative Beschwerden oder um Probleme wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen und Demenz, ein Vitamin-D3-Mangel ist meist ursächlich am Geschehen mitbeteiligt. Es gibt kaum eine Krankheit, an deren Entstehung nicht auch ein Vitamin-D3-Mangel Ursache wäre. So gilt das Vitamin D3 beispielsweise als entzündungshemmend, was schon allein Grund genug für seinen

positiven Einfluss bei den meisten chronischen Beschwerden ist – denn sie alle gehen auch mit chronisch entzündlichen Prozessen einher.

Vitamine werden eigentlich mit der Nahrung aufgenommen. Vitamin D3 kann aber auch durch die Sonneneinstrahlung in ausreichendem Masse im Körper produziert werden. Allerdings klappt dies in Mitteleuropa nur im Sommer (von etwa April bis September) - und auch dann nur, wenn man sich nicht ständig mit Sonnenschutzmitteln eincremt, da diese die Vitamin-D-Bildung hemmen. Und sich nach dem Sonnenbaden nicht duscht, weil sonst das gebildete D3 wieder abgewaschen wird. Vielen Menschen gelingt es aber gerade nicht, sich stundenlang in der Sonne aufzuhalten. Daher leiden große Teile der Bevölkerung an einem Vitamin-D3-Mangel. Vitamin D3 kann im Körper im Fettgewebe und in der Leber gespeichert werden. Von einem gefüllten Speicher kann der Organismus gar über Wochen oder sogar Monate zehren.

1.-2.000 IE pro Tag gelten in Europa und Nordamerika als empfohlene Dosis. Wir empfehlen eine tägliche Aufnahme von 5.-8.000 IE. Beginnen kann man auch mit einer Kur, einer höheren Aufnahme von 10.000 für zwei Monate. Allerdings zeigen klinische Studien, dass auch die langfristige Einnahme von 10.000 IE keine Risiken mit sich bringt. An einem sonnigen Sommertag nimmt der Körper selten mehr als 10.000 IE Vitamin D3 auf – und dies auch nur, wenn man den ganzen Tag annähernd unbekleidet (Badehose/Bikini) in der Sonne verbrachte. Die Einnahme sollte kombiniert werden mit 100 µg Vitamin K2.

Vitamin K2 führt zu dem sogenannten *Calcium-Paradoxon*: Die Knochen erhalten zu wenig Calcium und werden schwach und brüchig. Das überschüssige Calcium lagert sich in den Arterien und Blutgefäßen ab, was sie steif und unelastisch macht. Somit hat K2 eine starke Schutz- und Reinigungswirkung auf das Herz-Kreislauf-System. D3 und K2 verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung.

Da Magnesium im Körper zur Aktivierung des Vitamin D3 benötigt wird und bei diesem Vorgang auch verbraucht wird, erfordert die Einnahme von Vitamin D3 eine optimierte Magnesiumversorgung. Der Tagesbedarf an Magnesium beträgt für einen Erwachsenen etwa 400 mg. Wer über die Ernährung täglich diese Magnesiummenge aufnimmt, dürfte bei einer Vitamin-D-Supplementierung von bis zu 5.000 IE gut versorgt sein. Wer jedoch mehr Vitamin D3 einnimmt, sollte mit dieser höheren Vitamin-D-Dosis auch Magnesium einnehmen, und zwar zwischen 200 – 300 mg – je nach Magnesiumgehalt der Ernährung.

Bevor Sie sich zu einer Vitamin-D-Einnahme entschließen, können Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel messen lassen. Andernfalls könnte es sein, Sie nehmen viel zu wenig ein und spüren daher keinen Effekt. Dies kann Ihr Hausarzt als Kassenleistung erledigen. Sie können aber auch selbst bei sich zu Hause einen Vitamin-D3-Test durchführen. Der Test kann im Internet bestellt werden, kostet etwa 30 Euro und erfordert geringen Aufwand. Sie piksen sich in den Finger (das erforderliche Zubehör ist im Test enthalten), geben ein paar Tropfen Blut in das Probierhörnchen, verschließen dieses und senden

es in der beiliegenden Versandtasche an das genannte Labor. Nach zwei bis drei Monaten sollten Sie erneut Ihren Vitamin-D3-Spiegel testen, um erstens zu sehen, wie er gestiegen ist und um zweitens Ihre Vitamin-D-Dosis nun dem neuen Wert anzupassen. Das Ziel sollte ein Blutwert von mindestens 30 ng/ml, besser etwa 40 bis 50 ng/ml Vitamin D3 sein. Als fettlösliches Vitamin sollte es immer mit ein wenig Fett eingenommen werden.

Essenzielle Aminosäuren

In 31 Jahren Forschungsarbeit hat Prof. Dr. Lucà Moretti entdeckt, dass alle Lebewesen ein eigenes, ganz spezifisches Aminosäuren-Muster, ein so genanntes „Meister-Muster“ zur Erreichung der maximalen Proteinsynthese haben – auch der Mensch. Genau das braucht jeder Mensch zur Regeneration in besonderen Belastungssituationen. Essentielle Aminosäure spielen eine entscheidende Rolle bei der Genesung nach Impfungen.

Paket: „Beruhigt IMPFEN“

Alle empfohlenen Mittel sind wegen ihrer einzigartigen Eigenschaften zusammen in dem Paket der Natural Health Organisation enthalten. Es ist für Erst- und Folgeimpfungen ausgelegt und die Mittel enthalten keine künstlichen Zusatzstoffe. Sie sollten über einen Zeitraum von zwei Monaten eingenommen werden. Eine detaillierte Einnahmeempfehlung finden Sie beiliegend im Paket.



Pflanzenextrakte als Heilmittel

Zur Regeneration und Aufbau der Muskulatur

Ein rein pflanzliches Mittel ermöglicht die Steigerung der Muskelleistung bei physischer Belastung. Gleichzeitig beschleunigt es die Regeneration der Muskulatur nach erhöhter Aktivität – das heißt, die Regenerationszeiten werden verkürzt und der Sportler kann nach kürzeren Pausen wieder trainieren. Aber nicht nur Sportler profitieren davon, sondern auch Menschen in der Regeneration und im Alltag. Der Komplex aus Pflanzen ist somit ein einzigartiger pflanzlicher Muskelstimulator, der über zwei Wege ermöglicht, die muskuläre Leistung zu verbessern: Kraftsteigerung und Regenerationszeitverkürzung.

Wirkungen regelmäßiger Einnahme

Erhöhte ATP-Produktion durch Aktivierung der Mitochondrien in den Muskelzellen.

Beschleunigter Laktatabbau und dadurch Vermeidung von Übersäuerung.

Erhöhte Übertragung von Nervenreizen zu den Muskelzellen.

Verkürzung der Regenerationszeiten.

Prävention von Muskelkater.

Steigerung der Muskelleistung während der Trainings- und Wettkampfphase.

Verbesserung und Aktivierung der Muskelleistung bei körperlichen Aktivitäten.

Schnellere Regeneration von Muskelschäden, auch verletzungsbedingt.

Energiegewinnung in der Muskelzelle.

ATP-Produktion

Zur Ausführung der Muskelkontraktion wird die chemische Energie des Adenosintriphosphats (ATP) gebraucht. Allerdings ist der maximale Vorrat an ATP in den Muskelzellen sehr begrenzt. Der direkt verfügbare Speicher an ATP im Muskel reicht im Normalfall nur aus, um für ungefähr ein bis zwei Sekunden Energie bereitzustellen. Dies entspricht in etwa einer Laufstrecke von nur 10 bis 20 Metern. Das heißt, ATP muss laufend regeneriert werden. Dies kann mit ausreichender (aerob) oder mit unzureichender Sauerstoffaufnahme (anaerob) geschehen. Bei der aeroben ATP-Gewinnung entsteht Laktat (Milchsäure) und kann zu Muskelkater führen.

Regeneration des ATP

1. Die anaerob-alaktazide Phase der Energiebereitstellung

Zunächst wird das in den Mitochondrien vorhandene Kreatinphosphat zur Energiegewinnung gespalten. Das dabei entstehende ATP erlaubt dem Muskel kurzzeitige Höchstleistungen. Alaktazid bedeutet, dass keine Milchsäure als Stoffwechselprodukt entsteht. Für diese Art der Energiegewinnung wird zudem kein Sauerstoff gebraucht.

2. Anaerob-laktazide Energiebereitstellung

Noch bevor die Vorräte an Kreatinphosphat verbraucht sind, setzt bereits nach einigen Sekunden die anaerob-laktazide Energiegewinnung ein. Dabei wird der im Muskel vorhandene Speichersucker Glykogen zu Milchsäure (Laktat) abgebaut, wobei wiederum ATP entsteht. Die Ausbeute von 2 Molekülen ATP aus einem

Molekül Glukose ist allerdings sehr gering. Dieser Weg wird meistens nur kurzfristig dann bestritten, wenn anfangs nicht genug Sauerstoff zur Energiegewinnung zur Verfügung steht. Bei leichter Belastung wird das wenige anfallende Laktat in Herz und Leber schnell verstoffwechselt und nach rund einer Minute wird dieser Weg der ATP-Bereitstellung vom aeroben Abbau von Glukose und Fettsäuren abgelöst. Nur bei schwerer Arbeit läuft die anaerobe Glykolyse parallel zur aeroben weiter. Es entsteht viel Milchsäure, die zu einer Übersäuerung des Körpers und schneller Ermüdung führt. Dies führt zwangsläufig zum Abbruch der sportlichen Betätigung.

3. Der aerob-alaktazide Abbau von Glukose und Fettsäuren

Sobald sich Kreislauf und Atmung nach einigen Minuten Sport an die erhöhten Stoffwechselanforderungen der Muskulatur angepasst haben und genug Sauerstoff für die Muskelzellen zur Verfügung steht, beginnt die aerobe ATP-Herstellung. Wenn es um Ausdauerleistungen geht, wird zur Energiegewinnung also bevorzugt der aerob-alaktazide Abbau von Glukose und Fettsäuren genutzt. Die Energieausbeute ist deutlich größer als beim anaeroben Weg der ATP-Gewinnung: nämlich 38 Moleküle ATP aus einem Zuckermolekül! Außerdem entsteht kein Laktat. Auf aeroben Weg können zudem auch die ungeliebten Fette in Form von Fettsäuren abgebaut werden. Die ausgewählten Pflanzen in dem Extrakt helfen dem Körper bei diesem Prozess in hervorragender Art und Weise.



Regenerationszeiten

Als Muskelregeneration werden die Erholungsphasen und die regenerativen Prozesse nach körperlichen Anstrengungen bezeichnet. Unser Körper versucht während der Muskelregeneration die zuvor im Training beanspruchten Muskelzellen zu regenerieren. Stimmt das Verhältnis zwischen Belastung und Regeneration, ist eine Leistungssteigerung möglich. Sind die Erholungszeiten dagegen zu kurz, besteht die Gefahr von Übertraining. Die Regenerationszeit nach einer Trainingseinheit ist von der Trainingsintensität, der Trainingserfahrung und nicht zuletzt von individuellen physischen Voraussetzungen abhängig. Es gibt außerdem beachtliche Unterschiede in den Regenerationszeiten bei verschiedenen Muskelgruppen. So benötigt der Bizeps beispielsweise weniger Regenerationszeit als die Muskelgruppen des unteren Rückens. Nach einer moderaten Trainingseinheit kann von einer Regenerationszeit von ca. 48 Stunden ausgegangen werden. Beim sogenannten „Muskelkater“ verlängert sich die Erholungsphase der betroffenen Muskelabschnitte signifikant.

Muskelkater

Bei ungewohnt hohen körperlichen Leistungen, bei zu intensivem Training oder zu kurzen Regenerationszeiten kommt es zur Entstehung von Muskelkater. Fälschlicherweise wurde lange Zeit angenommen, dass nur die Anhäufung von Milchsäure im Muskel zu Muskelkater führt. Heute weiß man, dass er auch durch Mikrotraumen in den Muskelfasern hervorgerufen wird. Diese Traumata führen zu Proteinabbau mit folgender Wassereinwanderung ins Gewebe und somit

zur Schwellung des Muskels. Die Schwellung führt einerseits zu verminderter Durchblutung des Muskels und andererseits zu Schmerzen. Schmerzen führen oft zur Schonhaltung oder Fehl- und Minderbelastung mit reflektorischer Verspannung der Muskulatur. Durch die muskuläre Verspannung wiederum wird die schlechte Durchblutung gefördert. Ein sogenannter Teufelskreis entsteht. Der pflanzliche Muskeltrank ist in der Lage in allen Phasen der Muskelleistungsgewinnung optimal zu unterstützen.

Zur Regeneration der Leber

Das flüssige Nahrungsergänzungsmittel aus natürlichen pflanzlichen Rohstoffen beinhaltet einen Komplex, welcher sich speziell an den Bedürfnissen von Menschen orientiert, die in unserer modernen Zeit leben. Das rein pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel ermöglicht die Regeneration der Leber. Wir haben Erfolge gesehen bei Hepatitis, die nach 4 Wochen medizinisch nicht mehr nachweisbar war, bei Fettleber und anderen Leberbelastungen. Die Leber ging auf ihre normale Größe zurück und die Laborwerte normalisierten sich.

Zur Reinigung der Gefäßsysteme

Was im Volksmund als Schaufensterkrankheit bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit eine schwere Durchblutungsstörung. Medizinisch spricht man von der „peripheren arteriellen Verschlusskrankheit“ (pAVK). Sie ist meist die Folge einer Arteriosklerose (Gefäßverengung) in den Arterien (Schlagadern) der Beine. Ablagerungen (z. B. Fett- und Eiweißbestandteile) an den Innenwänden der

Gefäße führen dazu, dass diese immer mehr verengen. Es fließt zu wenig Blut und damit zu wenig Sauerstoff durch die Gefäße. Das spürt man immer dann, wenn viel Sauerstoff benötigt wird: bei körperlicher Aktivität. Der Sauerstoffmangel in den Muskeln löst den Schmerz aus. In einer Bewegungspause sinkt der Sauerstoffbedarf – und der Schmerz lässt wieder nach.

Woher kommt der Name?

In der Zeit, als das Rauchen sehr verbreitet war, gab es viel mehr Erkrankte. Sie nutzten beim Gehen gern die Schaufenster von Geschäften für unauffällige Pausen. Die häufigsten Auslöser sind Bewegungsmangel, Rauchen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhter Cholesterinspiegel usw. Daneben wissen wir, dass jede „Krankheit“ durch einen Konflikt-Erlebnis-Schock, ein Trauma entsteht. Ab diesem Schockmoment kommt es auf allen drei Ebenen unseres Organismus (Psyche, Gehirn und Körper) gleichzeitig und gleichermaßen zu Veränderungen. Bei der Arteriosklerose ist es ein Selbstwertkonflikt oder ein Selbstwerteinbruch, der die Blutversorgung betrifft. Ist der Konflikt gelöst, der Selbstwerteinbruch überstanden, kommt es zu Schmerzen, Schwellung und Entzündung (Arthritis). Wenn sich der Ablauf von Konflikt und Lösung wiederholt, kommt es zu fortgesetzten Auflagerungen, Plaques, die das Gefäßvolumen verkleinern. Die Arteriosklerose ist da. Die obengenannten Risikofaktoren verstärken nur den Verlauf!!

Warum das Leiden nicht harmlos ist

An den Gefäßablagerungen bilden sich besonders leicht Blutgerinnsel

(Thromben). Sie können das Blutgefäß plötzlich verschließen und so die Sauerstoffzufuhr in den betroffenen Gebieten akut unterbrechen. Typische Anzeichen sind dafür ein plötzlicher, starker Schmerz in einem Bein und „leichenblasse“ Haut. In diesem Fall muss sofort der Notarzt/ Rettungswagen zur Verlegung in ein Krankenhaus verständigt werden! Wird die Durchblutung nicht so schnell wie möglich wiederhergestellt, stirbt das Gewebe ab – eine Amputation ist dann meist unvermeidbar.

Wie beugen Sie vor?

Nicht mehr rauchen und genügend trinken. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus naturheilkundlich heilen. Regelmäßig, einmal im Jahr eine 4-Wochen Kur mit einem pflanzlichen Heilsaft. Regelmäßiges, konsequentes Gehtraining kann neue Blutgefäße bilden. Diese können einen verstopften Gefäßabschnitt umgehen. Heilung ist machbar, wenn auch der nächste Punkt beachtet wird: Lösung der Konflikte und traumatischen Erlebnisse in der Behandlung bei einem Gesundheitsberater.

Pflanzen ermöglichen den Durchfluss

Ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel aus natürlichen pflanzlichen Rohstoffen kann unterstützend helfen. Es ermöglicht die Reinigung des Gefäßsystems. Gleichzeitig beschleunigt es die Regeneration der Gefäße. Wir haben Erfolge gesehen, bei denen die Plaques nach 4 Wochen medizinisch nicht mehr nachweisbar waren. Studien dazu wurden in Österreich und Tschechien gemacht und können bei uns nachgefragt werden.

„Heilungsbeschleuniger“

Asil, auch Mumijo genannt ist eines der ältesten und besterforschten Arzneimittel der Welt. Es ist ein seit über 2000 Jahren bekanntes natürliches, bewährtes und geschätztes Naturmittel. Man bekommt es in flüssiger Form mit optimaler Bioverfügbarkeit oder als Tabletten beziehungsweise in Kapseln. Das Ursprungsgebiet von Asil ist Vorderasien. Aufgrund der klimatischen und geologischen Gegebenheiten bildet sich dieser Mineralstoffkomplex in den Bergen des Altai-Gebirges auf etwa 2.500 bis 4.500 Metern Höhe in Felsspalten.



Die harzige Substanz entsteht durch einen natürlichen Fermentierungsprozess. Es ist ein Konzentrat aus Bergkräutern, Flechten und Harzen von verschiedenen Pflanzen, vermischt mit Mineralien. Der im Altai-Gebirge per Hand abgebaute Rohstoff wird hier in Deutschland von Fremdstoffen befreit, gereinigt und anschließend pharmakologisch aufbereitet. In allen drei Darreichungsformen, als Tabletten, in Kapseln und in flüssiger Form besteht das Produkt zu 100 % aus Asil und enthält keine Zusatzstoffe.

Geschichtliches, Forschungen, Berichte

Asil, so der Medizinjournalist Jürgen Bause, gehört zu den mit am besten

erforschten Naturheilmitteln. In vielen wissenschaftlichen Arbeiten und Schriften wird von unterschiedlichsten Heilungen nach der Einnahme von Asil berichtet. Besonders intensiv befasste sich der russische Chirurg Adili Scharipowitsch Shakirov mit der Wirkung von Asil bei Osteoporose, Hauterkrankungen, Stoffwechselstörungen und Knochenbrüchen. Er stellte fest, dass eine Knochenheilung erheblich schneller verläuft, wenn der betroffene Patient dieses Naturprodukt einnimmt. In zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen beschreibt Shakirov seine klinischen Forschungen. Auch in der vedischen Medizin (Ayurveda) hat dieser Mineralstoffkomplex seinen Stellenwert. Das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien der indischen Universität in Bangalore.

In dem Buch „Gesundheit aus den Bergen Asiens“, erschienen im Wissenschaftsverlag Ulm, werden die Inhaltsstoffe und die Anwendungsgebiete von Asil ausführlich beschrieben. Der

Buchautor hat alle verfügbaren wissenschaftlichen Publikationen mit den bislang bekannten Anwendungen zusammengetragen und mit vielen wertvollen Tipps ergänzt.

Wie die Ärztezeitschrift „Naturheilkunde“ in ihrer Ausgabe 10-08 berichtet, war der Mineralstoffkomplex bereits im Mittelalter ein Medikament, dessen Heilwirkungen verschiedene Ärzte zur Heilung von zahlreichen Krankheiten



nutzen. Besonders der Naturheilkundler Paracelsus beschrieb in den „Elf Traktat“ die Wirkung von Asil, das auch als „Erdpech“ bekannt ist.

Erfahrungen und Anwendungen

Asil pflegt die inneren Organe und Gelenke, es steigert die Leistungsfähigkeit und wirkt in vielen Bereichen unterstützend. Beispielsweise findet es Anwendung bei allgemeiner Schwäche und Erschöpfungszuständen, bei Hautproblemen, Magen-Darm-Beschwerden, benigner Prostatahyperplasie, Erkrankungen der Kopfhaut mit Haarausfall, Schuppenflechte, Zahnfleischentzündung, Nachbehandlung von Frakturen, Immunmodulation, Gastritis und Osteoporose. Asil führt dem Körper wichtige Bausteine zu, wirkt unterstützend auf den Stoffwechsel und das Nervensystem und verbessert die Funktion des Herz- und Kreislaufsystems. Gute Erfahrungen haben wir auch bei Magen-Darmschleimhaut-Entzündungen gemacht. Hier ist der hohe Gehalt an Fulvin-Säuren für die schleimhautprotektiven Wirkungen verantwortlich. Diskutiert wird zurzeit noch eine antibiotische Wirkung gegen *Helicobacter Pylori* Bakterien, der im Entzündungsgeschehen eine entscheidende Rolle spielt.

Auch bei Osteoporose ist die Wirkung bemerkenswert. Hier ist insbesondere das Strontium als Calcium-Schlepper für die guten Wirkungen und die schnellere Abheilung bei Frakturen von entscheidender Bedeutung. Erfolgreich eingesetzt wurde Asil auch bei Diarrhoen, Hämorrhoiden, Immunmodulation und Allergien. Immer wieder beeindruckt waren wir von der verbesserten Wundheilung und dem Abklingen von Infektionsneigungen. Das

Zink in Mumijo ist für die Körperabwehr ein unentbehrliches Element und liegt in einer Form vor, die für den Körper voll verwertbar ist.

Inhaltsstoffe von Asil

In Asil sind viele Aminosäuren vorhanden: Leucin, Lysin, Valin, Phenylalanin, Methionin, Histidin, Tryptophan, Arginin, Threonin, Isoleucin und einige Vitamine der B-Gruppe, wie Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niacin, Pyridoxin (B6) und Cobalamine (B12). In Asil sind 63 unterschiedliche Spurenelemente nachgewiesen. Zu den Wichtigsten gehören Antimon, Cadmium, Eisen, Kalium, Calcium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Molybdän, Natrium, Phosphor, Rubidium, Selen, Strontium, Vanadium und Zink.

Einnahmeempfehlung

Zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness wird zweimal jährlich eine Asil-Kur empfohlen; ebenso bei chronischen Erkrankungen. Für eine Kur wird Folgendes empfohlen: 10 Tage lang jeweils 2- bis 3-mal eine Tablette oder Kapsel oder 18 Tropfen morgens und abends vor der Mahlzeit verzehren. 5 Tage aussetzen. 10 Tage lang jeweils 2- bis 3-mal eine Tablette oder Kapsel oder 18 Tropfen morgens und abends vor der Mahlzeit verzehren. 5 Tage aussetzen. 10 Tage lang jeweils 2- bis 3-mal eine Tablette oder Kapsel oder 18 Tropfen morgens und abends vor der Mahlzeit einnehmen. 14 bis 20 Tage aussetzen. Dann die Kur wiederholen. Zur Kräftigung des Körpers und zur Förderung des Allgemeinzustandes, z. B. nach einer starken Erkältung werden 3-mal 200 mg (je 1 Tablette oder Kapsel) empfohlen: etwa 30 Minuten vor

jeder Hauptmahlzeit mit etwas nicht heißer Flüssigkeit verzehren. Asil-Tabletten als Nahrungsergänzungsmittel können gelutscht werden und wirken schon über die Mundschleimhaut. Die Bioverfügbarkeit ist bei einer Einnahme in flüssiger Form besser. Es schmeckt aber nicht sehr gut, daher können es manche nur verdünnt mit schwarzem Johannisbeersaft oder als Tabletten/Kapseln einnehmen.

Asil für Tiere

So wie der Mensch brauchen auch unsere Heimtiere Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Den zwei- und vierbeinigen Freunden sieht man es nicht sofort an, wenn ein diesbezüglicher Mangel vorliegt. Asil stärkt auch das Immunsystem der Tiere durch die zahlreichen lebenswichtigen Aminosäuren, die enthalten sind. Gut zu wissen, dass hier alle Inhaltsstoffe natürlichen Vorkommens sind. Eine Legende besagt, dass Alexander der Große auf der Jagd einen Hirsch angeschossen hat. Seine Jäger fanden ihn erst nach drei Tagen. Die Wunde war überraschenderweise nach so kurzer Zeit schon erstaunlich gut verheilt und hatte an



den Rändern eine unbekannte schwarze Substanz. Man verfolgte die Spur von dem Hirsch zurück und stieß auf die Stelle, an der er seine Wunde an einem Felsen gerieben hatte. Hier befand sich auch die schwarze Substanz. Asil war als Heilmittel entdeckt.

Fermentierte Lebensmittel

Sind Sie dauernd in Aktion? Das macht müde! Körper und Geist sind irgendwann ausgepowert und werden krank! Den Zellen fehlt die Nahrung! Damit schnellen die gesundheitlichen Risiken in die Höhe. Die geballte Kraft asiatischer fermentierter Zellnahrung hilft Ihnen.



Zellkraftwerke

Aus den Ergebnissen der Molekularbiologie wissen wir, dass gestörte Funktionen der Mitochondrien die Ursache für alle schweren Krankheiten oder chronischen Erschöpfungszustände sind. Mitochondrien sind die Energiekraftwerke, die in unseren Zellen sitzen. Sie produzieren das ATP, den Treibstoff, von dem die Lebensenergie und die vitale Leistungskraft des gesamten Organismus abhängen. Kommen sie damit nicht nach, fehlt dem Körper die Kraft.

Die Aufgabe der Mitochondrien

Von Erschöpfung Betroffene sind anfällig für sämtliche Funktionsstörungen des vegetativen Nervensystems wie Bluthochdruck, Herz-Rhythmusstörungen, Schlafstörungen, innerer Unruhe, Nervosität, Kurzatmigkeit, Tinnitus, Magen-Darm-Erkrankungen oder muskulären

Verspannungen. Sicher sind Erschöpfungszustände ein wesentlicher Mitfaktor bei der Entstehung aller chronischen, degenerativen Erkrankungen.

Dazu muss es nicht kommen: Die moderne Zellmedizin zielt bei Erschöpfungen aller Art auf eine schnelle Wiederherstellung der Mitochondrien-Funktion, indem den Zellen konzentrierte Mikronährstoffe in Form von reinen Aminosäuren angeboten werden. So wird die Enzymtätigkeit angeregt. Und das bedeutet eine Steigerung aller Zellaktivitäten und damit der Lebensenergie. Das rein pflanzliche, asiatisch fermentierte Aminosäuren-Konzentrat wurde eigens zur schnellen Regeneration und zum Aufbau des Energiehaushalts im Menschen hergestellt.

Einnahmeempfehlung

In der Regel genügen 2,5 - 3 g täglich, um die körpereigenen Depots wieder aufzufüllen, wenn das Ferment zur allgemeinen Gesunderhaltung und Regenerierung eingesetzt wird. Bestehen größere Defizite, kann die Menge bedenkenlos auf das Doppelte bis Dreifache erhöht werden. Ein Dosierbeutelchen beinhaltet 2,5 g. Das Ferment erzeugt keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit jeglichen Therapien. Es verstärkt den Therapieerfolg und reduziert Nebenwirkungen schulmedizinischer Behandlungen.

Wie lange dauert eine Kur?

Wie so oft, braucht es auch hier Geduld, denn jeder Körper reagiert in seiner Zeit. Als Richtwert gelten 2 - 4 Wochen, dann sollte der Körper erste Reaktionen zeigen. Bestenfalls dauert eine Kur 3 - 6 Monate. So begleiten Sie eine gesamte Zell-Erneuerungsphase mit dem Ferment. Es ist

ratsamer, es über einen längeren Zeitraum gering dosiert einzunehmen, als kurzzeitig viel und dann aufzuhören. Die Kontinuität bringt den Erfolg.

Stärkung des Immunsystems

Das Ferment stärkt von innen heraus und liefert Kraft und Energie, sodass sich das Immunsystem reguliert. Ein starkes Selbstheilungssystem gibt dem Körper die Kraft sich selbst zu helfen und lässt Krankheiten keine Gelegenheit, ihn zu schwächen und anzugreifen.

Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungsberichte

Tumorpatienten berichten

Das Ferment ist auch für Tumorpatienten im fortgeschrittenen Stadium mit notwendiger OP sehr zu empfehlen, da es zur Stärkung vor der OP beiträgt. Allgemein fühlen sich die Patienten frischer und energiegeladener. Das Ferment kann auch erfolgreich therapiebegleitend eingesetzt werden. Es verstärkt auch postoperativ den Therapieerfolg. Es kann sogar vorkommen, dass Tumore durch das Ferment „eingeschmolzen“ werden und verschwinden.

Älteste Konsumentin

Frau S. ist 102 Jahre alt und schwört seit einigen Jahren auf das Ferment, womit sie ihre Abwehrkräfte stärkt.

Psoriasis

Das Ferment reguliert von innen. Bei Schuppenflechte handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Das Ferment kann zur Regulierung des Immunsystems sehr positiv beitragen, was zum Abheilen der Schuppenflechte führen kann. Herr K. erklärt beispielsweise, dass seine Haut

bereits nach einer Woche weniger schuppig sei und die betroffenen Stellen nach und nach abheilen.

Lebensverlängernd

Auch Frau Sch., 74 Jahre, war schwer krank und von der Schulmedizin aufgegeben worden, als sie auf das Ferment aufmerksam wurde. Mit dem Ferment erlebte sie noch eineinhalb gute Jahre, wie ihr Ehemann berichtete.

Wundermittel

Frau P, selbst Heilpraktikerin, hatte eine schwere Gebärmutter-OP und danach gegen Blutungen zu kämpfen. Das Ferment brachte diese Blutungen zum Stoppen. Frau P. spricht von einem Wunder.

Schwangerschaft

Das Ferment stärkt die Schwangeren, hilft nachweislich bei Problemen mit vorzeitiger Öffnung des Muttermundes. Statt langem Liegen und vorzeitiger Entbindung kann die Schwangerschaft normal bis zum regulären Geburtstermin fortgeführt werden. Das Kind kommt so altersgemäß entwickelt zur Welt.

Blähungen bei Neugeborenen

Das Ferment aufgelöst in Wasser, eingerührt in lauwarme Nahrung hilft selbst bei starken Blähungen von Babys auch beim Umstellen von Muttermilch auf Fläschchen-/Gläschennahrung.

Gesunderhaltung/Energielieferant

Ältere Menschen schwärmen von dem Ferment als Energielieferant gerade in den Wintermonaten oder in heißen Sommermonaten.

Wundheilung und Regeneration

Frau Z., 63 Jahre: beidseitige Hallux-rigidus-OP, schnelle Heilung ohne Schmerzen. Glaskörper-Einblutung am Auge, 4-

fach-OP, Arzt überrascht über Heilungserfolg und Heilgeschwindigkeit.

Makuladegeneration

Nicht nur bei Frau. D., 83 Jahre: Das Ferment stoppte ihre Makula-Degeneration und verbesserte ihre Sehqualität.

Durchblutungs-, Stoffwechselstörung

Ehepaar, 65 und 70 Jahre, berichtet von besten Erfahrungen innerhalb von 3 Tagen.

Chemotherapie

Das Ferment reduziert die Nebenwirkungen enorm und verstärkt den Therapieerfolg. Nach Abschluss der Therapie schöpfen Patienten innerhalb kürzester Zeit wieder viel Kraft.

Lebensmittel-Allergie

Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten gegen einzelne Lebensmittel verlieren sich nach ca. 4 Wochen Einnahme.

Pollen-Allergie

Bei Beginn einer Desensibilisierung mit dem Ferment im Herbst kann im Frühjahr mit deutlich geringerer bis gar keiner allergischen Reaktion mehr gerechnet werden.

Fruktose-, Gluten-Unverträglichkeit

Unverträglichkeiten treten bei dem Ferment nicht auf. Sie lassen sich damit auch merklich reduzieren oder verschwinden gänzlich.

Krebstherapie ohne Rezidiv

Nur ein Beispiel: Frau E., 68 Jahre, nahm das Ferment während und auch nach der Therapie, seit 10 Jahren gilt sie als geheilt.

Lungensarkom

Herr K., 74 Jahre, litt unter großen Problemen aufgrund eines Lungensarkoms, konnte nur noch schwer atmen und sich geringfügig bewegen. Das Ferment

linderte nicht nur die Schmerzen, sondern besiegte die Krankheit.

Prostatakarzinom

Herr J., 57 Jahre: Seit seiner Diagnose vor 5 Jahren isst Herr J. täglich 3 x 2 g des Ferments. Sein Zustand besserte sich über 2 Jahre hinweg, bis das Karzinom nicht mehr nachweisbar war ... bis heute.

Wechselbeschwerden

Frau S., 53 Jahre, durch das Ferment keine Wallungen oder andere Beschwerden.

Vitiligo - Weißfleckenkrankheit

Frau S., 45 Jahre: Ihre Weißfleckenkrankheit kam erst zum Stillstand, dann färbten sich nach und nach die weißen Flecken wieder.

Dickdarmkrebs

Herr H., 65 Jahre, erfolgreiche OP, dann Heilung dank des Fermentes. Keine Chemo etc.

Zyste in der Hüfte

Frau M., 31 Jahre: Zyste wurde im MRT festgestellt, durch das Ferment ganz verschwunden.

Zyste im Unterleib

Frau A. berichtet von der Diagnose einer Zyste im Unterleib, die aufgrund der Position Schmerzen verursachte und operativ entfernt werden sollte. Sie entschied sich gegen die OP und aß über 2 Monate das Ferment 3 x 3 g täglich. Die Kontrolluntersuchung ergab, dass sich die Zyste aufgelöst hatte.

Altersdiabetes

Herr K., 68, Jahre, stark schwankende Altersdiabetes, konnte dank des Fermentes auf Normalmaß reguliert werden, ohne Ausschläge nach oben und unten.

Durchblutungsstörungen

Herr U. hatte über Jahre hinweg Durchblutungsstörungen in beiden Füßen, keine Therapie half, aber das Ferment.

Rheuma

Frau J., 54 Jahre, konnte ihre Medikamente nach 3 Monaten mit dem Ferment um 2/3 reduzieren; keine Nebenwirkungen der Medikamente mehr.

Brustkrebs mit Metastasen

Frau I., 48 Jahre, von der Medizin aufgegeben, Todeskandidatin mit enormem Willen ohne Angst, gilt nach 3 Monaten mit dem Ferment als geheilt.

Knochenhautentzündung

Herr H., 57 Jahre; eine jahrelang nicht verheilte Wunde reinigt sich von innen und heilt endgültig ab.

Entzündliche Darmerkrankungen

Herr B. leidet seit Jahren unter Morbus Crohn. Der Erfolg machte sein Leben wieder lebenswert, er isst weiterhin sehr kontrolliert, aber er gilt als geheilt.

Colitis ulcerosa

Patient M, 58 Jahre, wurde nach seiner 2. Darm-OP auf das Ferment aufmerksam und wollte nichts unversucht lassen. 3 Monate lang nahm er es in Mini-Mengen zu sich, bevor er eine leichte Linderung der Schmerzen vernahm. Aber dann ging alles sehr schnell. Weitere 2 Wochen später war er schmerzfrei, nimmt es aber weiter ein.

Verdauungsprobleme

Das Ferment wirkt durch die fermentierten Zutaten und Lebend-Bakterien über den langen Fermentations-Zeitraum als Regulator des Magen-Darm-Traktes. Eine ausgeglichene Darmtätigkeit stellt sich dann wie von selbst ein.

Zusammenfassung

Überempfindlichkeiten, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Sodbrennen, Magendrücken, Magenbeschwerden, Anfälligkeiten etc. kommen von einer Disharmonie des Immunsystems und der körpereigenen Abwehrkräfte. Diese gestörte Harmonie auszugleichen, ist die Aufgabe des Fermentes.

Strophanthin

In Deutschland sterben jährlich ca. 200.000 Menschen an Herzinfarkt. Das müsste nicht sein. Die positive Wirkung von Strophanthin als hervorragendes, naturheilkundliches Herzmittel wurde bereits über Jahrzehnte hinweg von seinen Anwendern dokumentiert. Strophanthin wird aus den Samen afrikanischer Schlingpflanzen gewonnen. Hauptsächlich aus *Strophanthus Gratus* und *Acokanthera ouabaio*. Die Pflanzenbezeichnungen führten zu unterschiedlichen Bezeichnungen des Mittels. Bei uns spricht man von g-Strophanthin, in englischsprachigen Ländern nennt man es auch Ouabain.

Der Wirkstoff Strophanthin

Hergestellt wird Strophanthin entweder indem alle Wirkstoffe aus dem Samen der Pflanze verwendet werden (Urtinktur genannt), oder in moderneren Anwendungen indem nur das Strophanthin aus dem Samen isoliert wird.

Dr. Berthold Kern hat festgestellt, dass sehr viele Menschen unter zellulärer Übersäuerung leiden und Herzinfarkte

fast nur durch Stoffwechselstörungen des Herzmuskels entstehen. Der Schulmedizin ist das Problem der Übersäuerung wenig bekannt und bleibt unbehandelt.

Es gibt immer noch Ärzte und viele Nichtmediziner, die sagen, dass Strophanthin in über 85% aller Fälle die Herzbeschwerden beenden und Herzinfarkte verhindern kann. Dies bedeutet, dass es seit 1859 ein echtes, erfolgreiches Mittel für Herzranke gibt. Somit müsste die Erkrankung des Herzens nicht die Todesursache Nr. 1 sein müsste.

Strophanthin und Pharmaindustrie

Die Wirkung von Strophanthin ist also schon lange erfahrungswissenschaftlich nachgewiesen worden. Die heute von der Wissenschaft etablierten und anerkannten Doppelblindstudien kosten sehr viel Geld. Aus privater Tasche eines Einzelnen wäre eine solche Studie für Strophanthin nicht zu finanzieren und die Konzerne, die es sich leisten könnten, wollen dies natürlich nicht, denn man weiß ja warum: wirtschaftliche Gründe, Kosten-Nutzen-Faktor, usw.. Wie fatal wäre es denn für diese Kreise, wenn sich all ihre chemischen blutdrucksenkenden, blutverdünnenden, dämpfenden und entwässernden Medikamente als sinnlos, ja sogar als gefährlich herausstellen würden? Auch die teuren und aufwändigen Herz-Operationen, die Katheter-Untersuchungen, Ballondilatationen, Bypass- und Stent-Operationen würden sich als überflüssig herausstellen. Das wird nicht zugelassen – das darf nicht sein!



Wie wirkt Strophanthin

Strophanthin hat eine infarktverhütende Wirkung, ist zur Prophylaxe des Herzinfarktes geeignet und hilft akut bei Angina pectoris (Herzschmerzattacken).

Strophanthin entsäuert das Herzmuskelgewebe. Es unterstützt den Herzmuskel und normalisiert seinen gestörten Stoffwechsel, trägt zur Zellregeneration und Vitalitätssteigerung bei. Sie können es als Herz- oder Bluthochdruckmittel und als vorbeugendes, regenerierendes Langzeitmittel einnehmen. Auch wirkt es bei Schlaganfall, arterieller Verschlusskrankheit der Beine, Asthma bronchiale, Demenz, endogener Depression und grünem Star. Es ist beinahe zu 100% bioverfügbar (also wird fast vollständig aufgenommen) und richtet selbst in hohen Dosen keinen Schaden an. Strophanthin können Sie problemlos, d.h. ohne Gefahren ausprobieren, da es über eine große therapeutische Breite verfügt.

Persönliche Erfahrung

Aus einem Internetforum: „*Mein Name ist Dr. Dieter Brodohl, ich bin ganzheitlicher Augenarzt. Ich bin gewöhnt, nach Zusammenhängen zwischen Augen und Körper zu suchen, um frühzeitig zu verhindern, dass Augenkrankheiten eintreten oder sich verschlimmern.*

Ich bin kein Kardiologe, aber ein Augenarzt, der gelernt hat, Vorgänge in Körperzellen und Augenzellen zu vergleichen. Das Auge ist das am besten durchblutete Organ des Körpers und hat viele Gemeinsamkeiten mit dem Herzen.

Meine Ehefrau Charlotte hatte 2015 im Sommer innerhalb von 6 Wochen zwei Herzinfarkte. Ich bin kein Kardiologe, aber ein Augenarzt, der um das Leben seiner Frau kämpft. Ich war damals überzeugt, dass die

beiden Stent-Operationen lebenswichtig und lebenserhaltend waren, aber die darauffolgende kardiologische Leitlinien-Therapie nicht optimal sein konnte. ...

... Bei meiner Suche nach Alternativen zur kardiologischen Medikation stieß ich zunächst auf ein amerikanisches Buch von Dr. Mark Stengler. Unter anderem war darin die Rede von Bromelain, Serrapeptase und Nattokinase, Enzymen, die helfen, totes Material und Ablagerungen in den Gefäßen abzubauen. Bromelain ist ein Enzym aus der Ananas. Serrapeptase ist das Enzym, das die Seidenraupe ausspuckt, wenn sie als Falter aus dem Seidencoccon kriechen will. Und Nattokinase ist ein Enzym, das bei der bakteriellen Zersetzung von gekochten Sojabohnen entsteht und ebenfalls dem Körper hilft, Gerinnungsmaterial in den Gefäßen abzubauen. Über Serrapeptase stieß ich auf das Buch von dem weltbekannten deutschen Internisten Dr. Hans Nieper (1928 – 1998) aus Hannover. ...

... Doch die Entstehung des Herzinfarktes ist anders als bisher angenommen. Am Anfang steht die lokale Übersäuerung, danach Gewebsuntergang und anschließend erst die Thrombose. Nach neuer Erkenntnis entsteht im Herzen eine lokale Stoffwechselstörung. Die Übersäuerung des Herzmuskels lockt Lysozyme an, die Störungen auflösen. Jetzt erst entsteht – nicht in allen Fällen – eine Thrombose. Diese Übersäuerungstheorie von Nieper wurde von dem hochkarätigen Physiker aus den neuen Bundesländern, Manfred von Ardenne, bewiesen. Dass der Gefäßverschluss (Thrombose) erst nach dem Gewebsuntergang des Herzens entsteht, wurde auch von einem schwedischen Arzt durch Untersuchungen mit radioaktivem Fibrin belegt.

Die Konsequenz aus diesem Wissen: Es handelt sich nicht um eine Gerinnungsstörung von Anfang an. Für die Therapie und auch

Vorsorge vor einem erneuten Herzinfarkt steht nicht die Gerinnung, sondern die Auflösung der Thromben an erster Stelle. Also steht die Senkung der Blutgerinnung nicht im Vordergrund, sondern der Abbau von Gerinnungsmaterial. Während die Schulmedizin die Blutverdünnung mit Effient, ASS, Marcumar, Pradaxa oder Xarelto mit vielfältigen Nebenwirkungen fördert, empfehlen die naturheilkundlichen Ärzte Enzyme wie Bromelain, Serrapeptase und Nattokinase. Weiterhin steht auf der schulmedizinischen Leitlinientherapie für den Herzinfarkt im Anschluss an den Infarkt die Senkung der Blutfette. Doch die erhöhten Blutfette sind nicht die Ursache des Herzinfarktes, sondern Folge, da das Herz nicht mehr richtig arbeitet und zu wenig Fett verbraucht.

Das Herz deckt seinen Energiebedarf anders als der Skelettmuskel nämlich nur zur Hälfte aus Zucker. Die andere Hälfte holt sich das Herz aus den Fetten. Konsequenz: Mit Fettsenkern werden dem Herzen Energiebausteine geraubt. Darüber hinaus sorgt im Herzen das so wichtige Coenzym Q 10 für die Energiegewinnung in den Mitochondrien. Aber Coenzym Q 10 ist fettlöslich und wird durch Fettsenker vom Körper ferngehalten. Statine sind bis auf wenige Ausnahmen für das Herz kontraproduktiv. ...

... Eine der besten Substanzen zur Vermeidung eines weiteren Herzinfarktes ist Strophanthin oral einzunehmen. Ich kann Ihnen nur empfehlen, informieren Sie sich, und suchen Sie sich einen Kardiologen, der nicht von vornherein diese neuen Gesichtspunkte abschmettert. Denken Sie mit und holen Sie sich Informationen.
Ihr Dr. Dieter Brodehl“

Wie bekomme ich Strophanthin

Es gibt g-Strophanthin als Pulver in Kapseln oder als Flüssigkeit. Flüssig wird es schneller von der Mundschleimhaut

aufgenommen und hat somit eine bessere Bioverfügbarkeit. Strophanthin in Reinsubstanz ist verschreibungspflichtig und nur in einigen Apotheken erhältlich. Wenden sie sich bitte an unseren Verein, Natürlich Gesund e.V., wir stellen einen Kontakt zu einem Arzt her, der es verschreiben kann. Unsere Kontaktdaten finden Sie am Ende dieses Buches. Sie können g-Strophanthin aber auch bei einem österreichischen Apotheker bestellen. Er hat sich in Brasilien niedergelassen und schickt es Ihnen von dort. Sie finden ihn unter www.teebrasil.com. Als homöopathische Mittel in D4, D6, D12 und in der Urtinktur gibt es Strophanthin von verschiedenen Herstellern in der Apotheke und im Internet. Oft hat die homöopathische Form schon alleine geholfen. Ausprobieren lohnt sich. Wenn nicht melden Sie sich bei uns.



Effektive Mikroorganismen Gesunder Darm - Gesunder Mensch

Niemand will gern als Schmutzfink gelten, deshalb pflegen und reinigen wir unsere 2 Quadratmeter Haut regelmäßig. Mit unserer Lunge gehen wir schon weniger pfleglich um, obwohl sie mit einer Gesamtoberfläche von 80 Quadratmetern mit Umwelt und Umweltschmutz ständig in Kontakt steht. Und wer kümmert sich schon um seinen Darm! Und das, obwohl es allen Grund dazu gäbe: Der gesunde Darm steht mit einer Gesamtoberfläche von 400 Quadratmetern (dank der durch

Darmzotten vergrößerten Oberfläche) im ständigen Kontakt mit unserer Nahrung. Unsere modernen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten führen zu massiver Darmverschlackung. Die Schlacken verkleben die Darmzotten und vermindern die Resorptionsfläche des Verdauungstraktes erheblich. Die Folge ist Mangelernährung bei überfülltem Esstisch. Die nötigen Vitalstoffe aus der Nahrung können nicht mehr aufgenommen und assimiliert werden. In diesem ungesunden Milieu gedeihen Pilze, pathogene Darmbakterien und Parasiten und vergiften uns mit ihren Stoffwechselprodukten.



Candida albicans im Darm – Histologie

Folgen einer gestörten Darmflora

Bei Blähungen, Hautausschläge, Herzbeschwerden und chronische Müdigkeit, Allergien und chronische Lungenprobleme und vielen anderen Symptomen gilt es das Darmmilieu zu verbessern.

Effektive Mikroorganismen

Wie eine Schutzbarriere bewahrt also die gesunde Darmflora das Verdauungssystem vor der Besiedelung mit krankmachenden Mikroorganismen. Diese können nach heutigen Erkenntnissen das Immunsystem schädlich beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, dass der Verdauungstrakt mit den Mikroorganismen besetzt wird, die dem Körper dienlich sind.

Lactobacillus



Von den Effektiven Mikroorganismen (EM) weiß man, dass sie das Immunsystem stark unterstützen. Sie besitzen die Eigenschaft, auf der Darminnenhaut besonders leicht zu siedeln. Sie schützen somit aktiv vor Darminfektionen. Außerdem regt die gesunde Darmflora die Darmschleimhaut an, Immunglobulin A (sekretorisches IgA) zu aktivieren, das wiederum eine Abwehr von schädlichen „Eindringlingen“ bewirkt.

Weitere Aufgaben der Darmflora

Viele Bestandteile der Nahrung sind durch körpereigene Enzyme schlecht oder nicht spaltbar. Die Bakterien einer gesunden Darmflora produzieren Enzyme, um verschiedene Stoffe, die für uns unverdaulich sind, aufzuschließen. Insbesondere sind dies einige Fruchtzucker und vor allem Pflanzenfaserstoffe (Ballaststoffe). Diese Stoffe bilden eine gute Nahrung für diese Bakterien, die sich dadurch stark vermehren und anderen krankheits-erregenden Mikroorganismen den „Platz“ wegnehmen. Die Stuhlmasse wird dadurch weich und es kommt zu einer regelmäßigen Entleerung des Darms.

„Gute“ Bakterien im Darm

Die vom Menschen aufgenommenen Ballaststoffe kommen, wie bereits beschrieben, der gesunden Darmflora zugute. Bestimmte Bakterien danken es uns, indem sie uns lebenswichtige Stoffe (z. B. Vitamin B12, Vitamin K, Folsäure) herstellen. Diese Stoffe können wir in der Regel nicht selber produzieren und sind in unserer stark denaturierten Nahrung zu meist ungenügend enthalten. Dieses „Verhältnis“, in dem zwei Lebewesen

unmittelbar voneinander abhängig sind, wird Symbiose genannt.

Krankheitskeime im Darm

In der Salzsäure des Magens werden die meisten Krankheitskeime bereits abgetötet. Durch äußere Bedingungen wie z. B. Stress etc., geschieht es jedoch, dass Pilze, Viren und artfremde Bakterien in den Darm gelangen. Bei einer gesunden Flora finden sie keine „Nischen“, um sich niederzulassen bzw. sie finden ein für ihre Vermehrung sehr schlechtes Klima (Nahrung, Platz usw.) vor. Zudem werden von den angestammten Bakterien noch Abwehrstoffe (Säuren) gebildet, die ein Ansiedeln verhindern. Ist die Darmflora jedoch aus der Balance, d. h. gestört, dann können sich diese fremden Eindringlinge schlagartig vermehren. Sie überwuchern und verdrängen die nützlichen Mikroorganismen und produzieren eine Vielzahl von schädlichen Giftstoffen. Da kann es zu Beschwerden im ganzen Körper führen, besonders häufig sind Auswirkungen auf der Haut. Bei Kindern ist Appetitlosigkeit ein erstes Warnzeichen für eine beginnende Störung der Darmflora. Störungen der Darmflora über längere Zeiträume führen dann zu Entwicklungsstörungen, Hauterkrankungen oder anderem.

Wie kommt es zu diesen Störungen

Die Ursachen für eine gestörte Darmflora sind sehr vielfältig und sind selten eindeutig festzustellen. Häufige Anwendung von Medikamenten (Antibiotika, Präparate zur Chemotherapie und Abführmittel) schädigen die Darmflora stark. Antibiotika wirken nicht nur auf die Krankheitskeime, sondern wie der Name schon sagt „antibiotisch“, d. h. sie töten auch die

für uns so nützlichen Keime. Besonders der massenhafte Einsatz von Antibiotika bei jedem „Wehwechen“ und in der Tierhaltung zur Fleischerzeugung hat dazu geführt, dass ein großer Anteil der Bevölkerung, besonders Kinder, unter den Folgen einer gestörten Darmflora leidet. Strahlenbehandlungen im Bauch- und Beckenbereich schädigen die Darmflora ebenfalls. Vor Operationen wird der Magen- und Darmkanal keimfrei gemacht, wodurch das Gleichgewicht der Darmflora zunächst stark gestört ist. Mit zunehmendem Alter nimmt besonders die Zahl der effektiven Mikroorganismen ab. Dies ist mit ein Grund für den nachlassenden Schutz vor schädlichen Eindringlingen. Auch übermäßiger Alkoholgenuß schädigt die Darmflora erheblich.

Wie können wir unterstützen

Der Körper kann manchmal das Darmsystem selbst in die Balance bringen. Dies erfordert jedoch in der Regel einige Zeit. Bei Fehlbesiedelung, insbesondere mit Pilzen, kann er das aber nicht allein. Durch sanfte Hilfe von außen kann man das Gleichgewicht rasch wiederherstellen. Hierzu setzen wir als Gesundheitsberater bestimmte Mikroorganismen ein. Durch sie wird ein Gleichgewicht der Darmbakterien wieder hergestellt, das die Voraussetzung für die Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte ist. Diese guten Darmbakterien werden auch effektive Mikroorganismen genannt.



„Durch die Beigabe verschiedener Kräuter zum Fermentationsprozess wird die Wirkung der Mischung noch optimiert. Seit mittlerweile 11 Jahren unterstützen uns die effektiven Mikroorganismen in allen Bereichen unseres Lebens“, so Utho Schmöller, Biobauer und Gesundheitsberater. „Zusammen mit den Rückmeldungen unserer Kunden ist daraus ein wertvoller Erfahrungsschatz entstanden. Effektive Mikroorganismen sind eine flüssige Multimikrobenkultur, in der über 80 verschiedene Arten von aeroben und anaeroben Mikroorganismen (Milchsäurebakterien, Hefen, Photosynthesebakterien u.a.) in einem Gleichgewicht zusammenleben. Die einen leben von den Stoffwechselprodukten der anderen - eine sogenannte selbstreinigende Mischung, die um 1980 in Japan entwickelt wurde. Durch die probiotisch ("für" das Leben) und stark regenerativ wirkenden effektiven Mikroorganismen kann ein aus der Ordnung geratenes Milieu wieder in ein gesundes Gleichgewicht geführt werden. Damit eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten zur Behandlung von Störungen.“

Einnahmeempfehlung

Die Anwendung von effektiven Mikroorganismen kann auf zwei Wegen durchgeführt werden. Man nimmt sie unverdünnt ein. Am besten jeden Morgen 1 EL mit ca. 10 ml Inhalt vor dem Frühstück. Zum anderen kann im Mischungsverhältnis 1:1 eine Tinktur hergestellt werden. Diese Tinktur wird dann auf betroffene Hautstellen oder auf die Kopfhaut aufgesprüht, wenn es hier Probleme gibt. Am besten nimmt man es als Kur über einen Zeitraum von mehreren Monaten. Bitte nach drei Wochen Einnahme einige Tage Pause machen und dann weiternehmen.

Wasser als Naturheilmittel

Vor vielen Jahren wurde ein „Heilwasser“ aus einer Quelle im Sauerland weltweit bekannt. Es wirkt therapeutisch. Immer wieder gibt es Aufsehen erregende Berichte darüber. Es ist ein »Jungbrunnen« mit einer überaus hohen Wirkung für Wohlbefinden und Gesundheit. Diese Quelle in einem alten Bergwerk in Nordenau ist in Deutschland einzigartig, sie schenkt uns sogenanntes „Wasserstoff-Wasser“. Deswegen wird es als „Aktivwasser“ bezeichnet und sorgt für die Entlastung der Körperzellen von Stoffwechsel-Rückständen, den »Freien Radikalen«. Es ist ideal zur Regeneration von Körper und Geist, ein wertvolles Naturprodukt, perfekt zur Entsäuerung und Entgiftung.



Aktiv-Wasser selberherstellen

Es ist ökologisch sinnvoll und vor allem gesundheitlich wesentlich wirkungsvoller Aktiv-Wasser selber herzustellen, als Wasser aus der Flasche oder aus dem Wasserhahn zu trinken. Aktiv-Wasser wird aus Leitungswasser zu Hause einfach selber hergestellt. Das Leitungswasser wird perfekt von Schadstoffen wie Medikamentenrückständen, Pestiziden, Schwermetallen und Mikroplastik gereinigt. Die wertvollen natürlichen Mineralien bleiben erhalten. Danach wird es ähnlich wie im Stollen in Nordenau in einem natürlichen Prozess aktiviert. Es schmeckt viel besser, trinkt sich wunderbar leicht und frisch, wie aus einer Bergquelle. Inzwischen ist es für viele

gesundheitsbewusste Menschen zum Lieblingswasser geworden.



Therapeutische Anwendungen

Eine Vielzahl von Einschränkungen von Rücken- und Gliederschmerzen, Gelenkschwellungen, Asthma, Reizhusten, Hautausschlag, Müdigkeit, Migräne bis hin zu Schlafstörungen und Erschöpfung können gelindert werden. Ein sehr weites Spektrum an gesundheitlichen Verbesserungen liegt nachgeprüft bei bis zu 77 %. Gelenkschmerzen und Gicht verschwinden, sodass ein ganz neues Lebensgefühl entstehen kann. Der Blutdruck reguliert sich, Diabetiker reduzieren ihre Medikamente, bei Osteoporose nimmt die Knochendichte medizinisch nachweisbar zu. Die Leistungsfähigkeit steigert sich und die Resistenz z. B. gegen Erkältungen, Infekte, Viren und Bakterien erhöht sich. Wenn gelegentlich Symptome auftauchen, sind sie milder und nach viel kürzerer Zeit wieder verschwunden. Es hält Leib und Seele zusammen und der Wunsch, mehr von dem leckeren Wasser zu trinken, entsteht.

Wie kommen Sie an Aktiv-Wasser?

Wie das geht, erfahren Sie in Ihrer ganz persönlichen Wasser-Beratung von einem unserer Gesundheitsberater, einem fachkundigen Wasser-Spezialisten. Diese Investition in Ihre Gesundheit wird Ihr Leben verändern. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir stellen Ihnen weiter.

Dehnsysteme

Wir empfehlen spezielle Dehnsysteme zur Unterstützung von Behandlungen, zur Trainings- und Reha-Hilfe, zum optimalen Sitzen und als Schlafmatratzen.

Wirkung der Wirbelsäulen-Dehnung

Ein wichtiger Baustein zur Vorbeugung und Heilung von Rückenschmerzen und anderen körperlichen Problemen kann ein Dehnsystem sein. Wir sehen folgende Wirkungen und Vorteile:

Wohltuende und belebende Wirkung auf Körper, Geist, Seele über den Rücken

Optimale Lagerung

Abbau von Muskelverspannungen

Auffüllung der Bandscheiben

Verbesserung der Nervenimpulsleitung

Entspannung der Rücken-Muskulatur

Aufrichtung & Verlängerung der Wirbelsäule

Verschwinden von Bandscheibenvorfällen und Hexenschuss

Erfolge bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen

Vermeidung und Abheilung von Wundliegen (Dekubitus)

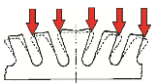
Reflektorische Wirkung auf innere Organe

Luftkanäle zwischen den Lamellen sorgen für ein perfektes Klima ohne Schwitzen.

Öko-Tex-100 geprüfter Kaltschaum ist antiallergisch und reagiert intelligent auf Druck.

Speziallamellenkonstruktion

Durch ihre Rippenkonstruktion wandeln die Spezialsysteme das Körpergewicht des Menschen in Zugkräfte um. Für



den Flüssigkeitsaustausch in den Bandscheiben ist es dabei entscheidend, dass diese Entspannung nicht kurzzeitig, sondern über einen Zeitraum von 45 bis 60 Minuten auf der Entspannungsliege oder während der Nacht durch eine Matratze auf den Menschen einwirkt und so eine Streckung der Wirbelsäule bewirkt. Die Bandscheiben und die Rückenmuskulatur haben dadurch wieder die Möglichkeit Nährstoffe, Sauerstoff und Flüssigkeit aufzunehmen, um sich so zu regenerieren und zu entspannen. Mit der Verbesserung der Regeneration und Entspannung wird der Erfolg von Behandlungen effektiv unterstützt. Krankenhäuser, Reha-Einrichtungen, Gesundheitsstudios, Fitnesscenter und auch viele Menschen zuhause haben diese Erfahrung bereits gemacht.

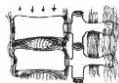
Vorteile

Die Lamellen wirken als zusätzliche Klimazellen und verhindern ein Schwitzen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Materialien wie Latex o.Ä. ist der Kaltschaum, der für die Dehnsysteme verwendet wird, nicht antibakteriell behandelt. Der Schaum tut unverdrossen und ermüdungsfrei seinen Dienst für den Anwender. Er verliert in 10 Jahren nur etwas 5 % seiner Dehnungskraft.

Bandscheiben

Die Streckung der Wirbelsäule war schon immer ein probates Behandlungsprinzip bei Bandscheibenbeschwerden. Aus den

Erkenntnissen über die Biomechanik der Wirbelsäule lässt sich ableiten, dass es für den Flüssigkeitsaustausch in den Bandscheiben entscheidend ist, dass die Traktion nicht nur kurzzeitig, sondern über einen längeren Zeitraum auf die gesamte Rückenpartie einwirken kann.



Hexenschuss oder Ischias

Länger anhaltende Muskelverhärtungen und die dadurch bedingten Bewegungseinschränkungen können starke Schmerzen (z.B. Hexenschuss) auslösen. Durch die verbesserte Regeneration der Bandscheiben werden Stauungen in den Blutgefäßen aufgehoben und Einengungen von Nervenwurzeln beseitigt. Die Druckentlastung vermindert einen Verschleiß der Wirbelkörper.

Heilwirkungen

Die durch die Traktion bedingten Auswirkungen auf den gesamten Organismus des menschlichen Körpers sind nicht erst seit Hippokrates bekannt. Ein entspannter Körper ist schneller in der Lage die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und verringert somit zum Beispiel die Zeit des Rückenleidens oder anderer Krankheiten. Die Lamellensysteme führen auch zu einer Bindegewebsmassage. Sie unterstützen die körpereigenen Schwingungen und verbessern die Biomechanik. Sie normalisieren die Innervation und verbessern die Mikrozirkulation. Die Anwendungsgebiete der Aktiv-Dehnungssysteme sind nicht eingeschränkt. Eine Überstreckung der Wirbelsäule ist nicht möglich. Es ist kein Fall von negativen Auswirkungen bekannt.

Dehnsystem - Schlafmatratze

Das Aktiv-Dehn-Schlafsystem dient der optimalen Erholung. Das Wichtigste ist, dass man richtig herum auf dem Aktiv-Schlafsystem schläft. Der Kopf liegt vom Herzstück aus auf der kürzeren Seite. Für das Schlafsystem brauchen Sie nur einen festen Untergrund und keinen teuren Latenrost. Bretter oder eine Platte genügen. Die Lamellen entfalten so ihre beste Wirkung und bieten ausreichen Anpassung für den Körper.

Schlafklima

Es ist wichtig, dass die Lamellenmatratze nur so weit in den Bettrahmen einsinkt, dass die Lamellen noch sichtbar sind. Ansonsten kann aufgrund mangelnder Luftzirkulation kein optimales Schlafklima gewährleistet werden.

Welches Bettlaken?

Wir empfehlen Ihnen nur Spannbettbezüge aus elastischem, dehnbarem Material. Denn das Bettlaken sollte die Dehnung der Lamellen mitgehen können, sonst kann die Wirkung möglicherweise aufgehoben werden.

Anwendungshinweise

Die Anwendung des Schlafsystems ist einfach. Sie legen sich ins Bett, dehnen sich auf dem Rücken liegend nach Anleitung, schlafen ein und werden sich bestens erholen. Auf einem Aktiv-Schlafsystem können Sie sich während des Schlafens auf die Seite drehen. Übrigens erzielen Sie den optimalen Heilerfolg, wenn Sie tagsüber einmal auf der Dehnungs-liege liegen und sich nachts auf dem Schlafsystem erholen. Durch die Benutzung eines Aktiv-Schlafsystems kann es sein, dass Sie Ihr normales Gewicht halten oder wieder zurückerhalten, weil

durch die Muskelentspannung rund um die Wirbelsäule die Steuerungssysteme des Körpers wieder besser funktionieren. Es ist für jeden Menschen und nicht nur für die Rückengeplagten sehr zu empfehlen zur Entspannung und zur Vorsorge.

Polyurethanschäum oder Kaltschaum

Im Vergleich mit konventionellen Polyurethanschäumen mit gleichem Raumgewicht ergibt sich, dass beide Schäume die gleiche Belastungsrückstellkraft bei einer mittleren Verformung haben. Allerdings muss bei dem Spezialschaum des Dehnsystems nicht, wie bei konventionellem Schaum, eine hohe Anfangshärte überwunden werden. Die Tragfähigkeit ist über den gesamten Verformungsbereich gleichmäßig. Dies führt zu einem hohen Komfortgefühl. Bei größeren Verformungen ist dieser Kaltschaum jedoch wesentlich härter und damit tragfähiger als konventioneller Polyurethanschäum. Somit kann ein zu tiefes Einsinken in die Matratze verhindert werden. Sie ist bei niedriger Belastung weich, während sie bei höheren Belastungen in gleichmäßigem Anstieg eine größere Härte aufweist.



Latex

Latex hat nur wenig Widerstand bei geringem Auflagedruck. Daher wird Latex auch als sehr komfortabel empfunden und steht dem Kaltschaum des Aktiv-Schlafsystems in nichts nach. Der Verlauf der Druckverformung von Latex ist aber deutlich anders: Die Rückstellkraft im Bereich von stark belasteten Zonen

(Becken, Schulter), die für den Liegekomfort mit entscheidend ist, kann das Material nicht aufbringen. Denn es ist über den gesamten Belastungszyklus weich, so dass der Körper stärker einsinkt. Ein zu weiches Material oder ein für den Körper zu festes Material führen zu einer ungünstigen Lage der Wirbelsäule während des Schlafens. Der richtigen Materialauswahl für die Matratze kommt also entscheidende Bedeutung zu. Der Bezugsstoff ist aus einem Öko-Tex kontrollierten Material und voll waschbar.

Dehnsystem – Aufrichter



Viele Tätigkeiten verrichten wir modernen Menschen im Sitzen. Schon als Kinder hören wir Ermahnungen von Eltern, Lehrern

oder lieben Menschen wie: „Setz dich gerade hin!“ Zu den Hauptgründen gehören ungeeignete Sitzgelegenheiten. Nur in der anatomisch richtigen Sitzposition arbeitet unsere Wirbelsäule richtig und erfüllt ihre physiologischen Funktionen. Durch dieses Hilfsmittel zum Aufrichten stellt sich die richtige anatomische Form der Wirbelsäule wieder her. Es kommt zu keiner Reizung peripherer Nerven und zu keiner Schmerzausstrahlung.

Die Wirbelsäulenmuskeln beginnen, sich aktiv an der Aufrechterhaltung der korrekten Haltung zu beteiligen. Alles

geschieht automatisch und effektiv, dank der spezifischen und einzigartigen Struktur des Aufrichters.

Für wen ist er geeignet?

Er ist geeignet für Autofahrer, Büroangestellte, Kinder und Jugendliche, die vor einem Computer sitzen. Das geringe Gewicht und die kleine Größe ermöglicht es, den Aufrichter auf eine Reise, ins Büro oder zu einem Besuch bei Freunden mitzunehmen. Er wird auch erfolgreich von Menschen benutzt, die vorübergehend oder dauerhaft auf den Rollstuhl angewiesen sind. Er ist perfekt für LKW-Fahrer, Taxifahrer und alle, die viel Zeit hinter dem Steuer verbringen.



Einfache und effektive Konstruktion

Der Aufrichter funktioniert durch ein spezielles Profil, unabhängig von unserem Willen und Bewusstsein. Durch Mikrobewegungen wird Wärme erzeugt, die eine wohltuende Wirkung auf Muskeln, Bandscheiben und Bänder hat.

Bezug und Kreuzbeinkeil

Der Bezug ist aus strapazierfähigem Stoff gefertigt, der sich angenehm anfühlt. Der Aufrichter besteht aus zwei Teilen: Rückendehner und Kreuzbein-Keil. Die Rückenlehne ist ein stützendes, therapeutisches Element. Durch den Kreuzbein-Keil kippt das Becken in eine verbesserte

Position und die normale Wölbung des Rückens wird leichter beibehalten. Dieser Kreuzbeinkeil geht auf Anregungen von Dieter Dorn zurück.

Wirbelsäulenunterstützung

Man legt sich auf den Rückendehner, der dies die anatomische Krümmung, die Lordose genannt wird, ermöglicht. Das Profil des Rückendehners erzeugt eine allmähliche Lockerung des Gewebes und bewirkt eine gezielte Massage. Der Raum zwischen den Wirbeln wird durch Dehnung allmählich vergrößert. So können die Bandscheiben wieder in ihre richtige Form und Größe zurückkommen und der Schmerz kann verschwinden. Der Rückendehner wird auf eine harte Oberfläche oder eine Liege mit harter Oberfläche gelegt. Eine detaillierte Liste der Übungen liegt dem Rückendehner bei.

Dehnsystem – Liegen

Dieses Set ermöglicht neben den oben genannten Wirkungen und Vorteilen des Rückendehners eine Verbesserung des Behandlungserfolges. Es ist ein gutes Hilfsmittel bei gymnastischen Übungen. Das Ziel ist, die Wirbelsäule wieder in ihren optimalen Zustand zu bringen. Das Traktionsset ist das Richtige, um die anatomische Form der Wirbelsäule wieder-



zuerlangen. Wenige Minuten Übungszeit an jedem Tag ermöglichen eine Wiederherstellung, Beweglichkeit des Rückens und Schmerzfreiheit.

Das komplette Set ist bestens geeignet für die Selbsthilfe zu Hause und für spezielle



Behandlungen in den Praxen. Das Schwierigste hierbei sind nicht die Übungen, sondern sie jeden Tag durchzuführen. Wir sollten die Übungen wie Zähneputzen oder Kämmen in unseren Alltag integrieren.

Unsere Mitglieder aus Polen haben das fünfteilige Dehnsystem und den Aufrichter entwickelt.

Barbara Kapińska ist Naturtherapeutin, Reflexologin und Phytotherapeutin. Sie behandelt mit der Dorntherapie und Energiemassage Breuss. Ihre langjährige Arbeit mit Menschen, ermöglicht ihr eine sehr genaue Analyse von Lebenssituationen der Menschen die sie behandelt.



Wojciech Kapińska ist leidenschaftlicher Masseur. Seit mehr als 40 Jahren beschäftigt er sich mit natürlichen Therapien. Er ist Physiotherapeut und Naturotherapeut, Unterstützer und Förderer eines gesunden Lebensstils im Einklang mit der Natur.

Die Erfahrung, die sie in 40 Jahren Arbeit, mehreren tausend Behandlungen und mehreren hundert Ausbildungskursen gesammelt haben, war die Grundlage für dieses besondere Behandlungssystem. In den letzten Jahren hatten sie ihre Praxis in einer ambulanten Tagespflege für ältere Menschen. Während dieser Zeit haben wir sie mehrmals in ihrer Praxis besucht. Als sie ihre Tätigkeit begannen, waren die allermeisten der älteren Menschen massiv in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Sie kamen am Stock, mit Rollator oder saßen im Rollstuhl und viele waren Schmerzpatienten. Sie wurden zweimal in der Woche von den beiden behandelt, machten jeden Tag Übungen auf dem Dehnsystem und leichte Gymnastik. Heute nach drei Jahren sitzt keiner mehr im Rollstuhl, geht mit Rollatoren und Stöcke habe ich nicht mehr gesehen. Stattdessen wird Volkstanz organisiert. Nicht den Krankheitszustand pflegen, sondern die Menschen ins Leben zurückbringen. Ihre Webseite ist www.ruckgrad2.com.

„Wir haben das Dehnsystem für Menschen mit Wirbelsäulenbeschwerden entwickelt. Alles, was es braucht, ist eine Änderung der Einstellung zu unserer Wirbelsäule und ein bisschen Zeit, um die damit verbundenen Probleme und Beschwerden loszuwerden. Das Dehnsystem ist eine Revolution. Es wirkt sofort schmerzlindernd bei Schmerzen, die zum Beispiel durch langes Sitzen verursacht werden, aber auch bei vielen anderen Beschwerden. Die Einfachheit der Anwendung und der geringe Aufwand sprechen für sich. Wir laden Sie ein, sich Videos auf YouTube anzuschauen oder uns zu einem Seminar oder zu einer Vorführung einzuladen. Gerne geben wir auch im kleinen Kreis unsere Erfahrungen an Sie weiter.“

Spiralmuskeltraining

Durch Bewegung zur Regeneration, das ist das Motto von Dr. Richard Smišek, dem Entwickler des Spiralmuskeltrainings. Sich irgendwie zu bewegen und zu trainieren, hilft nicht, sonst wären ja nicht immer mehr Menschen von körperlichen Einschränkungen betroffen. Obwohl noch nie so viele wie heute aktiv Sport oder Bewegungstraining betrieben haben. Wir arbeiten mit der Methode von Dr. med. Richard Smišek aus Prag. Die von ihm entwickelte Methode heißt Spiralmuskel-System (SM-System).

Einsatzgebiete:

Rücken- und Gelenkschmerzen, Prävention, Behandlung von Bandscheibenvorfällen, Wiederherstellung nach Unfällen, Verletzungen und Operationen, Depressionen und psychische Probleme, Zivilisationserkrankungen, traumatische Geschehnisse, Gewichtsprobleme und Bewegungsarmut.

Spiralmuskel-Training

Das SM-System sind Übungen, die bestimmte Muskelketten aktivieren, deren Hauptaufgabe darin besteht, den Körperrumfang zusammenzuziehen und ein Muskelkorsett zu bilden. So entsteht eine Kraft von unten nach oben, die uns aufrichtet und den Bandscheiben mehr Raum gibt. Dies kräftigt die innerste und die umgebende Wirbelsäulenmuskulatur unserer Atemmuskulatur und somit unsere Haltung und unsere Atmung. Die Kräfte, die uns gewissermaßen nach oben ziehen, entstehen durch die Aktivierung von Muskelketten. Versagen diese, sinkt die Stabilität der Wirbelsäule und aller davon abhängigen Funktionen.

Ursachen der Schmerzen

Beschwerden haben durchaus auch Personen, die zwar trainierte und starke, aber gleichzeitig verkürzte und die Bewegung behindernde Muskeln haben. Dadurch wird die ursprüngliche Beweglichkeit eingeschränkt und der Körper verändert seine natürlichen Bewegungsmuster. Oft liegt eine komplexe Ursachenkombination vor: Manche Muskeln sind zwar stark, doch verkürzt und versteift, andere wiederum geschwächt. So entsteht eine Bewegungseinschränkung in einem Teil des Körpers und eine ungenügende Stabilisierung in einem anderen Körperteil. Das Spiralmuskeltraining nach Dr. Smišek erreicht eine Stabilisierung durch Mobilisierung. Festgefahrene unbiologische Gewohnheiten beim Laufen und Sitzen haben bei vielen Menschen zu erheblichen Funktionseinschränkungen ihres ganzen Muskelapparates geführt: Vermeintlich ruhende Muskulatur steht in Dauerspannung, die man irgendwann für normal hält, die aber nicht normal im biologischen Sinne ist. Spätestens beim Aufstehen oder Hinsetzen und beim Beugen erkennen die Menschen eine Einschränkung, die sie mit diesem Spiralmuskeltraining wieder auflösen können.

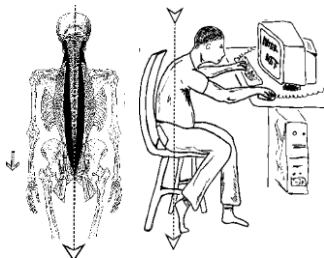
Physiologische Zusammenhänge

Die Empfindlichkeit gegenüber manchen emotionalen und körperlichen Einflüssen wächst mit unseren unbiologischen Lebens- und Bewegungskonzepten. Die Schwächung steigt. Wie immer in der Körperarbeit findet durch zahlreiche Wechselwirkungen auch eine emotionale Stabilisierung statt, wenn Körperfunktionen leichter erledigt werden können. Das ist ja nun bekannt: Eine Seele fühlt sich in

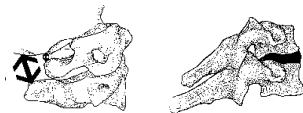
einem tanzenden Körper besser als in einem versteiften. Spiralmuskelübungen stabilisieren die Muskelfasern in ihren natürlichen Bewegungsabläufen und gleichen so die Wirkung der Schwerkraft aus. Ansonsten ziehen viele wenig oder gar nicht trainierte Muskelgruppen den ganzen Menschen zusammen. Ergebnis sind hängende bzw. verkrampfte Schultern und ein enormer Zug auf alle Elemente der Wirbelsäule, die mehr und mehr in sich zusammensinkt.

Ausstrecken ändert nichts

Falls diese Haltung zur überwiegenden Tätigkeit der Muskeln wird, verbleiben die Stabilisierungsmuskeln in ständiger Spannung, auch in der Zeit, in der sie nichts halten müssen, d.h. auch im Liegen.



Zusammengequetschte Bandscheiben, verspannte Muskeln, blockierte Nerven u.v.a.m. sind die Folgen.



Atlas und Halswirbel verengt



Brustwirbel und Lendenwirbel verengt

Entspannung und Kräftigung

Können sich Muskelgruppen im Liegen nicht wirklich entspannen, weil die Ursachen für die Gesamtentwicklung nicht verbessert wird, bleibt die Durchblutung vermindert. Die Folge: Man ist zu einer ausreichenden Regenerierung vieler Gewebe nicht fähig. Die andauernde Muskelspannung ist die Hauptursache für die Zerstörung der Gelenke und der Wirbelsäule, weil sie auch während des vermeintlichen Ausruhens auf die Gelenke und die Wirbelsäule drückt. Dieser Druck führt zu Veränderungen im Gewebe von Muskeln, Bandscheiben und Knochen. Durch einen dauerhaften einseitigen Zug verändert sich die Grundstellung von Gelenken. Sehnen und Bänder können erstarrten. Und durch die dauerhaft eingeschränkte bzw. einseitige Beweglichkeit deformiert letztlich irgendwann jedes Gelenk. Somit geht es auch beim Spiralmuskeltraining um eine Rückführung aller inneren und äußerlichen Bewegungsmuster in ihre biologische Grundfunktion in allen Freiheitsgraden, wie der Orthopäde sagt. Und dies gilt freilich für die ganze emotionale Grundhaltung sowie für die Lebensqualität. Für die Übungen steht ein spezielles Doppel-Seil zur Verfügung. Das Training findet im Stehen statt, damit die Übungen ihre Wirkkraft möglichst ungehindert von unten nach oben entfalten können. Wir atmen dabei ein und aus, ziehen die Schulterblätter nach unten und führt sie in der Mitte zusammen. Der Po

wird angespannt, das Becken nach vorne gekippt, der Bauchnabel nach innen in Richtung Wirbelsäule gezogen. Schambein und Brustbein kommen einander näher, das Kinn wird nach hinten geführt, die Knie durchgedrückt, das Fußgewölbe aufgerichtet und die Zehen „in den Boden gekrallt“.

Wie wird geübt

Wir setzen maximal fünf Prozent unserer ganzen Körperkraft ein, um das Seil in der gewünschten Richtung in Spannung zu bringen. Es geht also nicht um den Kraftaufwand, sondern um die vielen kleinen Übungsschritte. Bestimmte Muskelzüge können in den Übungen entsprechend ausgerichtet, gezielt gegen den Widerstand des elastischen Seiles arbeiten. Dies trainiert achtsam die Beweglichkeit der feinen Muskelfasern und lockert nach und nach festgefahrene Muskelgruppen. Das freigeschaufelte Muskelgewebe will stets optimal mit allem versorgt sein, was es für eine Regeneration benötigt. Das Arbeitstempo ist insgesamt eher gemächlich. Denn die Elastizität der Muskeln muss langsam aufgebaut werden, sonst reißen die Muskelfasern und wir erreichen keine Verbesserung. Der Erfolg ist abhängig von dem natürlichen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Zweimal 5 - 10 Minuten Training am Tag sind ausreichend. Achte auf die präzise Ausführung aller Details. Für die Grundübungen gibt es ein Buch mit DVD zum Selbstlernen.



Ausbildung zum Gesundheitsberater & Massagepraktiker

Mit der Ausbildung an unserer staatlich anerkannten Berufsakademie dürfen Sie die erlaubnisfreie Heilkunde ausüben. Sie dürfen naturheilkundlich behandeln, ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein, da Ihre Tätigkeit nicht zu einer Gefährdung der Volksgesundheit führt.

Grundlagen und Ziel der Ausbildung

Die Ausbildung an der *Natürlich Gesund-Akademie* dauert mindestens drei Monate. Sie besteht aus einem begleitetem Fernstudium mit Videos und Lehrbriefen sowie fünf Tagen Unterricht und Abschluss mit Zertifikat nach bestandener praktischer Prüfung am letzten Ausbildungstag. Das Ausbildungszertifikat wurde mit folgendem Ergebnis Gesundheitsämtern in ganz Deutschland vorgelegt. Gegen die Ausübung der Tätigkeiten: Beratung, Energiearbeit, Behandlungen zur Gesundheitsförderung und -pflege sowie energetische Massagen zur Entspannung, zur Regeneration und zum Wohlfühlen, bestehen keine Bedenken.

60 bis 70% aller Patienten in Europa verwenden – mit oder ohne Wissen ihres Arztes - naturheilkundliche Arzneimittel und Methoden aus der komplementären Medizin. (Allensbach Institut für Meinungsforschung, Naturheilmittel 2010). Eine britische Studie berichtet, dass naturheilkundliche Behandlungen sehr viel mehr dem entsprechen, was die Menschen sich unter einer effektiven Behandlung vorstellen. Sie möchten eine Kombination zwischen den herkömmlichen und den ganzheitlichen Behandlungsweisen. Sie wünschen sich aktiv in den

Behandlungsablauf einbezogen zu werden. Wir sind angetreten, um dabei die Behandler zu unterstützen.

Inhalte

Die Ausbildung besteht aus den 12 Säulen zur Gesundheit. Erst ein ganzheitlicher Behandlungsansatz bringt alles ins Lot. Diese Balance zu erreichen ist das Ziel unserer Arbeit und dazu befähigen wir Sie in folgenden Methoden:



Impuls-Behandlung, Meridianausgleich, Selbsthilfefübungen, Kinesiologische Testung, Traumabehandlung, Breuß-Energiemassage, Spiralmuskeltraining, Rechts- & Berufskunde, Versicherungen & Selbstständigkeit, Entschlackung und Entgiftung, energetische Behandlungen, Herdsuche & Narbenentstörung, Tiefenentspannung, Honigmassage, Ayurvedamassage, Triggerpunktbehandlung, Osteopressur, Schmerzgedächtnislöschung

Teilnehmerstimmen

„Ich bin am Freitag überglücklich von der Gesundheitsberater-Ausbildung heimgekommen und stehe jetzt sehr aufrecht im Leben und freue mich auf alles, was auf mich zukommt. Anbei schreibe ich den Text für das Gesundheitsamt mit der Bitte um Überprüfung, ob es so in Ordnung ist und danke herzlich im Voraus. Es ist für mich momentan noch nicht in Worte zu fassen, was sich in dieser Woche der Ausbildung alles verändert hat. Jedoch sehr ins Positive und der ganze Behandlungsablauf hat sich sehr verfeinert und mir sind viele Zusammenhänge klargeworden. Heute waren schon zwei Klienten bei mir und es ist wunderbar gelaufen. Auch für mich selbst konnte sich das

Erlebnis, welches mich 30 Jahre lang begleitet hat, nun ganz auflösen und im wahrsten Sinne des Wortes bin ich jetzt aufgerichtet. Ich danke Gott für diese Führung zu Euch und danke Euch für alles, was ich in diesen Tagen lernen und erfahren durfte. Vielen herzlichen Dank auch nochmal für den sehr anschaulichen und auf den Punkt gebrachten Unterricht. Ich wünsche Euch alles Liebe und Gottes Schutz und Segen und verbleibe mit freundlichen Grüßen und dankbarem Herzen.“

„Liebe Leute´ von Natürlich Gesund, liebe Laura, lieber Joachim, vielen Dank für die Zusendung eures Newsletters von damals. Hierdurch wurde ich aufmerksam auf die Ausbildung zum Massagepraktiker und Gesundheitsberater. Im allerersten Moment als ich die Beschreibung las, dachte ich mir: Genau diese Ausbildungsinhalte sollte ich zur Auffrischung in absehbarer Zeit wiederholen, um noch tiefer bei den Menschen auf den Kern der Ursachen ihrer Beschwerden zu kommen, diese zu bearbeiten und dauerhaft zu lösen.

Die ganzen Zusammenhänge als eine Einheit in einer Ausbildung wie in dieser sind sehr genial in ihrer Anwendung. Auch haben



sich die Griffe bei der Dornmassage vereinfacht und bei der Breuß-Behandlung intensiviert. Das Mobilisieren der Gelenke, die Schmerzpunkte zu erkennen und mit energetischem Ausgleich zu bearbeiten. Oder die Löffeltechnik in Verbindung mit dem

besonderen Öl oder mit den Stäbchen in Verbindung mit der richtigen (Aus)-Atmung sind Erfolgsrezepte für uns Behandler. Im Anschluss geben wir durch einen nochmaligen Impuls der Steuerzentrale im Gehirn die Meldung, jetzt ist es in Ordnung. Besonders begeistert haben mich persönlich die Methoden, Schmerzgedächtnis mit energetischer Suggestion löschen und die Heilung von Traumas und Schocks mit Hilfe der kinesiologischen Testung.

Was ihr uns mit dem Express-Weg der Silva Mind Methode an die Hand gegeben habt, um genau in den Zustand zu kommen, in dem Auflösung und Heilung passiert, ist für mich mittlerweile selbstverständlich zu tun, und so wertvoll – das möchte ich nicht mehr missen, vielen Dank nochmal hierfür. Immer und überall im täglichen Leben einfach und schnell einsetzbar, der Fantasie zum Wohle von einem selbst und des großen Ganzen sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Ganz ehrlich gesprochen, habe ich die Honigmassage und ihre Wirkung total unterschätzt. Selbst bei besonders starken Verhärtungen des Bindegewebes am Innenschenkel hat die Honigmassage mit der erlernten Fingerfertigkeit bei z.B. einer Kursteilnehmerin geholfen. Auf meine Rückfrage hat die Kollegin schon sehr viel dahingehend ausprobiert und studiert, was keine positive Veränderung seither mit sich brachte. Wir waren alle sehr erstaunt darüber, dass sich die Innenschenkel der Beine nach der warmen Honigmassage locker und weich anfühlten. Die Kollegin konnte es kaum glauben und hat von einem neuen Gehgefühl der Leichtigkeit berichtet. Alles Liebe für euch beide, macht weiter so – in diesem Kurs waren ganz tolle und liebevolle Menschen, habe mich sehr wohl und herzlich aufgenommen gefühlt. Danke schön für diese Zeit, Benita“

Unser Name ist unser Motto

In diesem Buch haben wir die Informationen zusammengefasst, die wir als Antworten in unseren Beratungsgesprächen und Ausbildungen immer wieder gegeben haben. Wir haben uns dabei auf Mittel und Selbsthilfe-Möglichkeiten aus der Naturheilkunde konzentriert. Wir sind der Meinung, dass eine gelungene Beratung und Behandlung informiert, begleitet und Sie zu Ihrer eigenen Lösung führt. Mit uns können Sie lernen, Ihr Leben, Ihre Arbeit und ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu gestalten. Mehr Freude am Leben zu haben, mehr Vitalität und Energie, mehr Wohlbefinden und vieles andere wartet auf Sie.

Wir begleiten Sie dabei, sich für Ihre Gesundheit und die Gesundheit von anderen Menschen einzusetzen.

Als von uns ausgebildete Gesundheitsberater können Sie die erlaubnisfreie Heilkunde ausüben.



Natürlich Gesund e.V., E-Mail: info@natuerlich-gesund.international,
Ködderitzsch 33, 99518 Bad Sulza, Telefon: 0163-1731823

Joachim Wohlfeil

Empfohlener Verkaufspreis:
D 9,90 €