

# **Alternativmedizin**

## **Ratgeber für ein gesundes Leben**



**Leben und Heilen mit der Natur**

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einführung.....</b>	<b>5</b>
<b>Allgemeine Natürliche Gesundheits-Tipps</b>	<b>6</b>
Verbessern Sie Ihre Körperhaltung.....	6
Verwenden Sie Massagen, zur Schmerzlinderung	8
Versuchen Sie es doch mal mit Akupunktur.	9
Versuchen Sie Reiki zur Heilung.....	11
Machen Sie eine komplette körperliche Reinigung	11
Vermeiden Sie Fernsehen.....	13
Entspannen Sie sich öfter.....	13
Betrachten Sie mal die Biofeedback-Therapie	13
Verbessern Sie Ihre Schlafgewohnheiten.....	14
Achten Sie auf Ihre Atmung.....	15
Meditieren Sie für ein besseres Wohlbefinden	16
Versuchen Sie es mit buddhistischer Meditation	18
Hören Sie keine Musik während der Meditation	20
Akzeptieren Sie, dass es keinen klaren und einfachen Weg gibt	20
Besuchen Sie Ihren Zahnarzt.....	21
Machen Sie etwas für Ihr Aussehen.....	23
Vermeiden Sie Unordnung.....	24
Seien Sie Dankbar.....	24
Nehmen Sie ein Entspannungsbad.....	25
Machen Sie auch mal eine Leberreinigung. .	26
Betrachten wir mal die Alexander Technik.	26
Lehm und Ton für Ihren Körper.....	27
Betrachten Sie mal „persönliche Therapien“	28
Lassen Sie keine Langeweile aufkommen. .	28
Achten Sie auf Ihre Träume.....	29
Beobachten Sie, wie Sie auf Ihre Träume reagieren	30
Probieren Sie Yoga aus.....	31
Erfahren Sie mehr über Ihre Konstitution. .	32
Achten Sie auf Ihre Farben.....	35

Magnete zur Schmerzlinderung.....	37
Versuchen Sie eine bioenergenik Therapie..	37
Betrachten Sie ein Ganzkörper-Entgiftungs-Programm	38
Konzentrieren Sie sich auf das „Spiel“ Ihres Lebens	38
Benutzen Sie homöopathische Medizin.....	38
Versuchen Sie Koffein zu vermeiden.....	39
Arbeiten Sie mit einem athletischen Trainer	40
Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden, durch Kinesiologie	40
Haben Spaß, bei dem was Sie machen.....	41
Versuchen Sie Hypnose.....	41
Glauben Sie an die Fähigkeit, dass sich Ihr Körper selbst heilen kann	44
ADD – homöopathischer Ansatz.....	46
Hilfe gegen Allergien.....	47
Hören Sie mehr Musik.....	49
Was halten Sie von einer Aromatherapie?...	49
Der Akt der Liebe.....	54
Einfach die Seele baumeln lassen.....	55
Geben Sie Ihrer Seele, was sie braucht.....	56
Ihr Schlafzimmer ist zum Schlafen da.....	57
Holen Sie sich den besten Schlaf.....	57
Beseitigen Sie die Ursachen von gesundheitlichen Problemen	58
<b>Vitamine und Kräuter.....</b>	<b>59</b>
Holen Sie sich mehr Vitamin D.....	59
Nehmen Sie Vitamin C vor dem Sonnenbad	60
Für Ihren Magen Orangen und Fenchel.....	61
Verwenden Sie Rosmarin.....	62
Verwenden Sie Ipecacuanha gegen Übelkeit	64
Nehmen Sie Ginkgo für bessere Konzentration	64
Ein Mix aus Knoblauch und Honig.....	65
Bienenwachs gegen Ausschlag.....	65
Versuchen Sie Magnesium gegen Wadenkrämpfe	66
Belladonna gegen Entzündungen und Schmerzen	67
Johanniskraut gegen Stress.....	68
Efeu hilft nicht nur gegen Schmerzen.....	68

Die Verwendung von Kamille bei Kinderkrankheiten	69
Verwendung von Zwiebeln, als Linderung für Beschwerden.....	70
Lavendel zur Behandlung der Füße.....	71
Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen.....	73
Besser schlafen mit einer Sesamöl-Kopfmassage	75
Versuchen Sie es einmal mit extrahierter Passionsfrucht	75
Stress auf natürliche Weise reduzieren.....	77
Mutterkraut gegen Kopfschmerzen.....	78
Vitamine B gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit	79
Bienenprodukte gegen Arthritis und Gelenkschmerzen	82
Ingwer als Heilmittel.....	87
Schwarzkümmelöl bei Gelenkschmerzen....	90
Erkältungen stoppen mit Echinacea.....	91
Lapacho bei Keimen und Pilzen.....	92
<b>Natürliche Lebensmittel - Bio-Lebensmittel</b>	<b>94</b>
Verbessern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten	94
Planen Sie Ihr Essen.....	100
Trinken Sie mehr Wasser.....	101
Entfernen Sie die Farbe Weiß aus Ihrer Ernährung	101
Essen Sie mehr Lebensmittel, die sauer und alkalisch sind	102
Essen Sie mehr Vollkorngetreide.....	103
Essen Sie mehr Rohkost.....	105
Vermeiden Sie Lebensmittelzusätze.....	106
Ernähren Sie Ihren Körper.....	107
<b>Hautprobleme.....</b>	<b>108</b>
Achten Sie auf eine bessere Ernährung, das ist besser für Ihre Haut	112
Wasser als Hilfe gegen Hautprobleme.....	112
Verwöhnen Sie Ihre Haut mit Jojobaöl.....	114
Verwenden Sie keine Giftstoffe zum Reinigen der Haut	116
Versuchen Sie Schwefel gegen Akne.....	117
<b>Naturheilregister – alphabetische Krankheitsliste</b>	<b>119</b>
<b>Empfehlenswert:.....</b>	<b>202</b>

Bitte bedenken Sie, dass die Empfehlungen und Rezepte in diesem Buch nicht dazu gedacht sind, die Diagnose einer Krankheit oder eines Leidens und die evtl. notwendige Medikation zu ersetzen. Im Falle einer Krankheit konsultieren Sie bitte immer Ihren Arzt oder andere Gesundheitsexperten.

## Einführung

---

Ob alternative Medizin, Alternativheilkunde oder Komplementärmedizin – dies alles bezeichnet ein diagnostisches Konzept (oder vielmehr: diagnostische Konzepte), dessen Haupteigenschaft darin besteht, dass es sich von den gängigen medizinischen Praktiken erheblich unterscheidet. Dazu gehören nicht nur bekanntere Methoden wie Akupunktur und Homöopathie, sondern auch zahlreiche verschiedene Entspannungsverfahren, Körpertherapien und Naturheilverfahren.

Eine besondere Bedeutung in der ganzheitlichen Gesundheit nehmen dabei sämtliche Produkte ein, die der Natur entspringen und aus sehr ursprünglichen Stoffen und Materialien gefertigt sind. Biolebensmittel beispielsweise nehmen einen immer höheren Stellenwert ein, genauso wie das Pflanzen von eigenen Kräutern und Heilmitteln immer mehr an Beliebtheit gewinnt. Dies ist der Bereich, der sich noch am häufigsten mit der wissenschaftlichen Medizin überschneidet und sogar oft mit ihr konform geht.

Neben diesen Produkten für den alltäglichen Gebrauch liegt die Hauptaufgabe der Alternativmedizin natürlich im Heilen. Für unzählige Krankheiten und chronische Störungen werden passende Therapien und Naturpräparate angeboten, die von Hautheilmitteln über Knochen- und Muskulatur Stärkungen bis hin zu Massage und Chirotherapie reichen.

Weiter gibt es zahlreiche Heilungsverfahren, deren Anwendung nicht selten im Gegensatz zu dem steht, was in der Schulmedizin gelehrt wird. Darunter fallen zum Beispiel Methoden der traditionellen asiatischen Medizin wie Yoga, Meditation oder Tai-Chi. Sie alle haben zum Ziel, die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist gezielt zu nutzen, um eigene Heilungskräfte in Gang zu setzen.

Einige Aspekte in der Alternativmedizin gibt es, die sich schon sehr stark in den Bereich der Parawissenschaften einordnen lassen. Zu nennen wären hier beispielsweise Reiki, Geistheilung, Aura Soma und die Behandlung mit Heilsteinen etc.

Ob nun die alternativen Verfahren zur Heilung oder der alltägliche Gebrauch von bestimmten Nahrungsmitteln oder Präparaten - all dies hat in den letzten Jahren spürbar Zulauf bekommen und unzählige weitere Bereiche und Methoden offengelegt.

Fazit: Alternativmedizin ist sehr vielseitig und erfordert eine differenzierte Betrachtung, um die richtige Methode bzw. das richtige Heilmittel für sich auszuwählen.

### Verbessern Sie Ihre Körperhaltung

Es ist wichtig, Ihre Wirbelsäule so gerade wie möglich zu halten, so wird die Muskulatur nicht unnötig belastet, Der Energiefluss im Körper ist besser und die Nerven werden nicht beeinträchtigt. Die Wirbelsäule gibt dem Körper den nötigen Halt, diese sind verbunden mit Muskeln und Sehnen. Alle inneren Spannungen werden durch Tonisieren der entsprechenden Muskelgruppen auf die Wirbelsäule übertragen und ist nach außen sichtbar. Wie z.B. eine übertriebene grade Haltung des falschen Selbstbewusstseins, oder eine gebeugte Haltung, der sich zu viel aufgebürdet hat. Diese Haltungen sollte man psychisch und Seelisch hinterfragen. Denn jede geistig seelische Fehlhaltung zeigt sich unmittelbar über die Wirbelsäule in unserer körperlichen Haltung. In jedem Fall ist nicht nur die Wirbelsäule zu behandeln, sondern vor allem die Spannungen seelischen Konflikten sollten erkannt und gelöst werden. Diese Symptome können bei verdrängten Enttäuschungen, Aggressionen, Abwehr und Furchtreaktionen und psychischer Stress ausgelöst werden.

Heutzutage leiden viele Menschen an Schmerzen im unteren Rücken. Die Gründe dafür können auch unter einer schlechten Körperhaltung, zu langes Stehen bei der Arbeit oder eine vorhergehende Verletzung sein. Wer an Rückenschmerzen leidet, weiß, dass der Schmerz unerträglich werden kann. Rückenschmerzen können großes Unbehagen verursachen und die Freude am Leben einschränken. Leben mit chronischen Schmerzen kann auch die Gefühle strapazieren und zu Launenhaftigkeit und einer negativen Lebenseinstellung führen. Das beste Mittel ist, Rückenverletzungen von vorneherein zu vermeiden. Einer der besten Wege, keine Rückenschmerzen zu bekommen ist, Ihr Körpergewicht zu beobachten. Übergewicht kann zu chronischen Rückenschmerzen führen. Wird der Bauchbereich überstrapaziert, wird die Rückenmuskulatur genutzt, um dem Effekt auf die schlaffen Bauchmuskeln entgegenzuwirken. Indem der Bauch geformt und ein gesundes Gewicht beibehalten wird, können Sie Ihren Rücken künftig vor vielen Problemen schützen.

Schwangerschaft ist ein weiterer Grund für Rückenschmerzen. Das wachsende Baby streckt den Bauch der werdenden Mutter, was sich auch auf den Rücken auswirkt. Stellen Sie sich eine schwangere Frau vor, die sich an den unteren Rücken fasst. Manche Frauen haben sogar recht oft Rückenschmerzen während der Schwangerschaft, wenn das Baby auf den Ischiasnerv drückt. Das mag zu quälenden und schwächenden Rückenschmerzen führen, die aber zum Glück nicht dauerhaft sind und verschwinden nachdem das Baby geboren ist.

Es ist wichtig, dass Sie Rückenverletzungen am Arbeitsplatz und Zuhause vermeiden. Das mag bedeuten, dass Sie bei der Arbeit eine Korsettversorgung tragen müssen wenn Sie schwere Dinge heben. Sie sollten auch immer die Knie beugen, wenn Sie etwas hochheben. Viele Leute machen den Fehler, nur die Taille zu beugen, wenn sie etwas Schweres heben, was in verspannten Muskelfasern oder Rückenverletzung enden kann.

Aromatherapie hat einige großartige Vorzüge zum Lindern von Rückenschmerzen. Sie können auch gleichzeitig sanfte Yoga-Streckübungen machen. Sprechen Sie immer zuerst mit Ihrem Chiropraktiker oder Arzt bevor Sie irgendwelche Übungen starten; Yoga ist jedoch sehr gut für die Wirbelsäule, und Ihr Doktor wird es höchstwahrscheinlich empfehlen.

Sie können auch heiße Ölbäder nehmen oder eine Rückenmassage mit warmem Öl. Es gibt viele natürliche ätherische Öle, die helfen werden, den Schmerz zu lindern. Für ein wunderbares heißes, aromatisches und schmerzlinderndes Bad geben Sie 10 bis 15 Tropfen ätherisches Rosmarin- oder Thymianöl in das Badewasser mit etwas Sahne und entspannen Sie sich 15 bis 20 Minuten lang. Falls Sie schwanger sind, lesen Sie unbedingt die Sicherheitsangaben auf dem Etikett eines jeden ätherischen Öles, das Sie benutzen.

Machen Sie Wärmewickel mit einem zusammengerollten Frotteehandtuch und von oben in die Rolle vorsichtig heißes (nicht kochendes) Wasser gießen. Nur so viel, dass das Tuch von außen noch trocken bleibt. Den Wickel dann circa 30 Minuten auf den Nacken oder die schmerzende Stelle legen und entspannen.

Zum Einreiben auf die schmerzenden Muskeln nehmen Sie Kampferöl. Mischen Sie es mit einem Trägeröl wie Sesamöl, Mandelöl oder Jojobaöl mit 5 bis 10 Tropfen Kampferöl. Diese Anwendung ist auch gut vor dem Schlafengehen geeignet. Sehr gut wirkt auch DHU Arnika Salbe N auf die betroffene Stelle einreiben.

#### Die wichtigsten Mittel zum Einnehmen sind:

##### **Arnica DHU D6**

Bei Rückenschmerzen nach Verletzungen oder körperlicher Überanstrengung mit muskelkaterartigem Schmerz der Rückenmuskulatur. Stündlich 3 Globuli

##### **Belladonna DHU D6**

Bei Plötzlicher, heftiger, meist rechtsseitiger Ischiasschmerz; steifer Nacken rechtsseitig; schlimmer bei jeder Bewegung und Erschütterung; schlimmer nach längerem Sitzen, kann sich nicht mehr aufrichten; der Rücken fühlt sich wie gebrochen an. Stündlich 3 Globuli

##### **Calcium carbonicum DHU D12**



Hexenschuss bereits durch relativ geringe körperliche Anstrengung, oft durch Verheben; trifft vor allem Menschen mit eher schwachem Bindegewebe, evtl. mit mäßigem Übergewicht; oft bereits seit Kindheit Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose); Gefühl der Schwäche im Rücken; schlimmer bei feuchter Kälte und durch ungewohnte körperliche Belastungen.

## Verwenden Sie Massagen, zur Schmerzlinderung

Sie sind geplagt von anhaltenden Schmerzen? Eine Massage hilft hier sehr schnell Sie hilft nicht nur die Schmerzen zu lindern, sie kann auch die Quelle der Schmerzen beseitigen und Sie fühlen sich wieder wohl. Es existieren sehr viele unterschiedliche Massageteile und Massagetechniken. Grundsätzlich wird zwischen den medizinischen und den Wellnessmassagen unterschieden. Auch eine Wohlfühlmassage bei Rückenschmerzen können entspannend wirken. Massagen schaffen Wohlbefinden, können Verspannungen lösen und bringen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Daher ist es ratsam sich zwischendurch verwöhnen zu lassen.

### Massagearten:

#### **Klassische Massagen:**

Die klassische Massage hilft die oberflächliche Spannung loszuwerden, es steigert die Blutzirkulation im gesamten Körper auch Verspannungen in den Rücken- oder Schulterbereich können aufgelöst werden.

#### **Bindegewebsmassage:**

Bei der Bindegewebsmassage handelt es sich um eine manuelle Reiztherapie, die auf einer Strich- und Zugtechnik basiert, und am Rücken angesetzt wird. Über die Reflexbögen wird dadurch auf innere Organe, den Bewegungsapparat und die Haut eingewirkt.

#### **Warmsteinmassage:**

Es werden heiße Basalsteine auf den Rücken gelegt, um tiefsitzende Verspannungen verschwinden zu lassen. Die heißen Steine helfen nicht nur bei starken, andauernden Verspannungen, sie verbessern allgemein die Blutzirkulation.

#### **Fußreflexzonenmassagen:**

Die Fußreflexzonenmassage ist eine moderne Wellnesstechnik. Dabei behandelt man die Symptome nicht am Entstehungsort, sondern stimuliert, oder beruhigt die betreffenden Reflexzonen an den Füßen.

### **Lymphdrainage:**

Die Lymphdrainage eignet sich in erster Linie für Beschwerden, die mit Schwellungen und Stauungen einhergehen. Wie bei Verstauchungen, Zerrungen, Blutergüssen, Lymphknotenschwellungen, Ödeme, rheumatische Beschwerden und auch Migräne.

### **Ayurveda Massagen:**

Die Ayurveda Massage sorgt für Reinigung, Entgiftung, Entspannung und für mehr Energie und Wohlbefinden. Es beinhaltet eine Ölmassage, Trockenmassage mit Seidenhandschuh. Die Ölmassage wird meistens mit Sesamöl, Mandelöl, Jojobaöl oder Olivenöl angewendet.

### **Shiatsu Massage:**

Die Shiatsu Massage ist eines der ältesten Behandlungen, welches seinen Ursprung in Japan gefunden hat. Es regeneriert Körper und Seele und bringt mittels Druckpunktstimulation den Energiefluss in Schwung. Sie hilft Stress abzubauen, Leistungssteigernd, verbesserte Verdauung, reduzieren von Schmerzen, Lockerung von Krämpfen, Verhärtungen und Spannungsgefühlen, kräftigend bei Herz-Kreislauf-System.

### **Akupressur:**

Die Akupressur ist eine Heilmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es werden die Akupunkturpunkte mittels eines Stifts gedrückt, massiert oder die Energiebahnen abgefahren. Es werden dabei Blockaden aufgelöst. Angewendet wird es bei Hautveränderungen, Eiterungen, Knochenbrüche, akute Entzündungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Verstopfung, Gewichtsreduzierung und Raucherentwöhnung.

## Versuchen Sie es doch mal mit Akupunktur

Akupunktur und auch Elektroakupunktur beruht auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper ein elektrischer Haushalt ist. Ohne die Bio-Elektro-Energie ist jegliche Gesundheit unmöglich, sodass jede Krankheit eine gestörte Bio-Elektro-Energie mit sich bringt.

Akupunktur ist ein wichtiger Bestandteil der natürlichen/alternativen Medizin. Diese wurde schon vor tausenden Jahren in den östlichen Ländern der Welt praktiziert. Vor fünftau-

send Jahren, hatte man den Glauben, das durch diese Anwendung, das Leben verlängert wird. Die älteste überlieferte Praxis der Akupunktur wurde 5000 Jahren betrieben.

Grundsätzlich wird die Akupunktur verwendet, um die Nerven im Körper anzuregen, mit dem Ergebnis den Körper im Allgemeinen und alle körperlichen Systeme positiv zu beeinflussen.

Mit den Nadeln der klassischen Akupunktur führte man dem Körper an bestimmten, dafür empfänglichen Punkten, fehlende Energie zu. Diese Energie wird im Körper dann entsprechend umgewandelt und somit der Heilerfolg erzielt.

### **Die Wirksamkeit der Akupunktur:**

- Durch den stimulierenden Reiz der Nadeln, werden im Gehirn vermehrt schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Substanzen (Endorphine) ausgeschüttet. Diese Substanzen werden auch als „Glückshormone“ bezeichnet.
- An der Einstichstelle setzen die Akupunkturadeln Botenstoffe frei, reizen die Schmerznerve, verbessern die lokale Durchblutung und setzen weitere schmerzlindernde Substanzen (Opioide) frei.
- Man kann mit Akupunkturadeln Reize in sogenannten Triggerpunkten setzen und so muskuläre und fasziale Verhärtungen lösen.
- Durch das Einstechen der Nadel am Akupunkturpunkt werden sogenannte Reflexbögen im Rückenmark aktiviert, die Schmerzen hemmen, die Muskulatur lockern und Organe (z.B. den Magen) entspannen.
- Durch den Einstich wird ein System aktiviert, das sich diffuse Schmerzhemmungskontrolle nennt. Durch einen Schmerzreiz an einer Stelle, nimmt die Schmerzempfindlichkeit an einer anderen Stelle des Körpers ab.
- Die Haut ist über ein immenses Netz von Nervenfasern mit dem Gehirn und den Organen verbunden. Durch den Reiz der Akupunkturadel lassen sich so auch innere Organe und Körperregionen beeinflusst werden.

In Asien sind die Menschen der Überzeugung, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Energiepotential auf die Welt kommen. Dazu kommen im Laufe des Lebens andere Energiearten wie etwa die Nahrung, das Atmen, die Aufnahme und die kosmische Energie dazu.

Sobald der Energiehaushalt in einem Menschen irgendwie gestört wird, erkrankt er, leidet an Schmerzen, sinkt seine Energie.

### Die Hauptfunktionen der Meridiane:

Herz-Meridian	= psychische Wirkung
Dünndarm-Meridian	= beeinflusst die Schleimhäute, wirkt spannend
Blasen-Meridian	= beeinflusst die Ausscheidungsfunktionen

Nieren-Meridian	= über die Nebenniere kreislaufwirksam, Ausscheidungsfunktion
Kreislauf-Meridian	= Einfluss auf den Kreislauf, regt Sexuallieben stark an
Dreifach-Erwärmer	= Lungenfunktion, der Verdauung und der Geschlechtsorgane
Gallenblasen-Meridian	= ähnlich dem Herz-Meridian
Leber-Meridian	= Nahrungsverwertung
Lungen-Meridian	= Atmung, Krampfstände
Dickdarm-Meridian	= Ausscheidungsfunktionen und Schleimhäute
Magen-Meridian	= Verdauung, Kreislauf, psychische Funktionen
Milz-Pankreas-Meridian	= Bindegewebsfunktionen

## Versuchen Sie Reiki zur Heilung

Reiki ist eine japanische Heilmethode, bei der durch Handauflegen Energieblockaden gelöst werden können.

Reiki kann zur Selbstbehandlung, Behandlung anderer, Behandlung von Tieren, Pflanzen, Nahrung, zur Reinigung von Räumen und Gegenständen eingesetzt werden. Es schafft Verbindung zum höheren Selbst und zu kosmischer Energie. Außerdem wirkt Reiki auf die endokrinen Drüsen und steht mit den Chakren in direkter Verbindung. Die Reinigungs- und hormonelle Prozesse werden angeregt. Reiki wirkt allgemein entgiftend, vitalisierend und entspannend. Es ist nahezu mit allen Naturheilverfahren und esoterischen Lehren kombinierbar.

Reiki ist eine universelle Lebensenergie. Sie fließt spiralförmig durch das 7. Chakra ein und aus den Händen heraus.

## Machen Sie eine komplette körperliche Reinigung

Es gibt viele verschiedene Produkte auf dem Markt, die Ihnen helfen, Giftstoffe aus Ihrem Körper zu beseitigen, sie steigern die Effizienz und die allgemeine Gesundheit des Körpers. Bei einer kompletten Reinigung des Körpers, werden Giftstoffe und andere schädliche Stoffe aus Niere, Leber und Darm entfernt. Generell funktioniert es nach einem strengen Diätplan über mehrere Wochen. Die meisten Menschen, die dies durchführen, fühlen sich danach gesünder und haben ihr Körpergewicht reduziert.

### Einige Tipps für die Entgiftung:

1. Darmreinigung: morgens nüchtern ein Glas 250 ml warmes Wasser mit 1 TL. Bittersalz trinken. Maximal 3 bis 5 Tage lang.
2. Essen Sie 14 Tage lang abwechselnd Maisgries, Vollkornreis, Hirse, dazu Getreidekaffee, Tee und viel Wasser.
3. Harntreibende Tees, wie Goldrute, Brennnessel, Zinnkraut und Birkenblätter.
4. Ein mildes Abführmittel, wie Chia Samen oder Flohsamenschalen
5. Kräuter mit Bitterstoffen für die Produktion der Verdauungssäfte, wie Löwenzahn oder Schafgarbe
6. Entblähende Teedrogen, Fenchel oder Koriander

### Entgiftung der Leber:

Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn, Wermut, Kurkuma, Erdrauch, Rosmarin.

### Entgiften und reinigen der Niere und Blase:

Goldrute, Brennnessel, Birkenblätter, Zinnkraut – Ackerschachtelhalm.

### Entgiftung Darm:

Flohsamenschale, Schafgarbe, Bärlauch, Kurkuma, Chia Samen.

### Entgiftung der Haut:

Holunder, Linde, Ingwer.

### Teemischung für eine Entgiftung allgemein:

Löwenzahn, Brennnesselkraut, Goldrutenkraut, Artischockenblätter, Pfefferminzblätter, Kurkumawurzel und Schafgarbenkraut zu gleichen Teilen mischen. 1 EL der Teemischung mit  $\frac{1}{4}$  Liter heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich bis zu 4 Wochen trinken. Unterstützend kann auch Mate-Tee oder grüner Tee beigemischt werden.

### Bei einer Entgiftungskur sollte man unbedingt meiden:

- Fleisch und Fleischprodukte
- Milch und Milchprodukte
- Weißmehlprodukte
- Verarbeitete Lebensmittel
- Zucker und Zuckerhaltige Produkte
- Glutenthaltige Lebensmittel
- Kochsalz

- Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Früchtetee

An dieser Stelle sollte man frisches Obst und Gemüse, Vollwertprodukte, Nüsse und Samen und frische Kräuter verwenden.

### Vermeiden Sie Fernsehen

Ob Sie es glauben oder nicht, fernsehen induziert tatsächlich negative Gefühle der meisten Zuschauer, als Folge der alltäglichen Gewalt, Klatsch und Tratsches. Versuchen Sie Ihre täglichen TV-Sendungen für eine Woche, durch andere Aktivitäten zu ersetzen. Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass Sie besser ausgeruht, glücklicher und weniger gestresst sind, am Ende dieser Woche.

### Entspannen Sie sich öfter

Kein Mensch ist so gebaut, dass er auf längere Zeit Dauerstress aushält. Es ist ungesund. Einige der häufigsten gesundheitlichen Probleme, von Menschen die sich nicht genügend entspannen sind: Bluthochdruck, Magengeschwüre und andere Krankheiten des Verdauungssystems.

### Betrachten Sie mal die Biofeedback-Therapie

Sie haben mit Ihrer Gesundheit Probleme?... und Sie können die Ursache nicht ergründen? ..., dann ist diese Therapie sehr empfehlenswert. Bei dieser Behandlung wird alles aufgezeichnet, wie der Körper in den unterschiedlichen Situationen reagiert.

Biofeedback ist laut Definition eine wissenschaftliche Methode, in der erlernt wird den eigenen Organismus aktiv in Richtung Gesundheit zu beeinflussen. Dazu werden Biofeedbackgeräte genutzt. Diese stellen das Feedback (also die Rückmeldung) über körperliche Veränderungen live und sofort auf einem Computerbildschirm dar.

Selbst minimale Veränderungen können wahrgenommen werden, was dabei hilft den engen Zusammenhang von Gedanken, Emotionen, etc. zu verstehen.

Therapeuten setzen Biofeedback in der Therapie für verschiedene physische und psychische Erkrankungen und Beschwerden ein. Vor Allem bei chronischen Erkrankungen wird Biofeedback erfolgreich eingesetzt. Biofeedback-Training wird aber auch von vielen Beratern, Coaches und Trainern in verschiedensten Bereichen zur Ressourcenoptimierung (Sport-/Fitnessstraining, Mentaltraining, Konzentrations-, Leistungs-, Lernfähigkeit etc.) angeboten.

## Verbessern Sie Ihre Schlafgewohnheiten

Ihre Schlafgewohnheiten tragen entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden bei. Leider ist auch der schlechte Schlaf eine Gewohnheit, die Sie schon in jungen Jahren sich angeeignet haben. Ihr Körper braucht eine Ruhephase, diese holt er sich, wenn Sie schlafen. Ihr Körper braucht in der Regel 8 Stunden Schlaf, um neue Energien aufzubauen. Versuchen Sie einen eigenen Schlafrhythmus zu finden.

Durchschlafstörungen können auch organische Ursachen haben. Die chinesische Organuhr lehrt uns, dass die Meridiane zu unterschiedlichen Zeiten ein Höchstmaß an Energie haben. Gallenprobleme äußern sich zwischen 23 und 1 Uhr, Leberprobleme zwischen 1 und 3 Uhr, zwischen 3 und 5 Uhr hat der Lungenmeridian seinen Höhepunkt an Energie. Zwischen 5 und 7 Uhr morgens ist der Dickdarmmeridian aktiv, diese Energie sollte man übrigens dann nutzen, wenn man Schlafprobleme hat.

**Hier sind ein paar natürliche Schlafmittel, die helfen zur Ruhe zu kommen.**

**Baldrian** hilft zu entspannen, wenn man im Bett liegt und nicht einschlafen kann, Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten kann Baldrian als Tee, Tinktur oder Pulver (z.B. Tabletten) eingesetzt werden.

Der **Hopfen** ist ein mildes Sedativum, und ist besonders schlaffördernd. Laut BGA kann man ihn bei Einschlafstörungen und Angst- und Unruhezuständen einsetzen.

Die beruhigende Wirkung der **Passionsblume** war schon den amerikanischen Ureinwohnern bekannt, die sie gerne als Heilpflanze verwendeten. Bei leichten Einschlafstörungen und nervöse Unruhe. Nervöse Spannungen, Durchschlafstörungen.

**Lavendel** wirkt ausgleichend. Er hilft einerseits das Nervensystem zu entspannen und beruhigen, andererseits auch anregend und regenerierend. Massagen mit Lavendelöl (50 ml

Mandelöl 20 Tropfen Lavendelöl) wirken so entspannend, dass nicht nur Muskelverspannungen gelöst werden, sondern auch sorgenvolle Gedanken.

**Neroli** wird in der Aromatherapie gegen Angst und Schockzustände eingesetzt. Der Tee hilft bei seelischer Erschöpfung, wenn man fest hineinriecht, aber auch bei Anspannung und Schlaflosigkeit.

### Homöopathische Mittel sind:

#### **Aconitum D6 DHU:**

Es hilft, wenn man vor allem nachts sehr ruhelos ist, wirft sich im Bett umher, ist von qualvoller Angst erregt und getrieben und erwacht immer wieder durch Alpträume.

#### **Arnica D6 DHU:**

Wenn man am Tag nach schwerer, evtl. ungewohnter körperlicher Überanstrengung (zum Beispiel große Bergtour) nicht in den Schlaf hineinkommt und man ist zu müde und erschöpft, um einschlafen zu können, verspürt vielleicht gleichzeitig noch muskelkaterartige Gliederschmerzen als Folge der Anstrengung. Manchmal hat man das Gefühl, als wäre die Matratze zu hart und man muss sich ständig eine neue oder bessere Schlafposition suchen.

#### **Nux Vomica D6 DHU:**

Nach einem stressigen Tag und großer geistiger Anstrengung kann der Betroffene seine Gedanken nicht mehr abschalten, was das Einschlafen verhindert. Aber auch nach zu viel Kaffee, Alkohol oder Rauchen kann der Organismus aufgewühlt sein. Wenn der Patient dann eingeschlafen ist, erwacht er häufig gegen 3 – 4 Uhr viel zu früh wieder, kann evtl. nicht wieder einschlafen, verspürt vielleicht Sodbrennen nach einer zu opulenten Abendmahlzeit. Am nächsten Morgen ist er dann gereizt, unausstehlich und überempfindlich gegen jede Störung.

### Achten Sie auf Ihre Atmung

Eine gute Methode um richtig zu atmen, ist Meditation. Durch das richtige Atmen, holen Sie sich mehr Sauerstoff in Ihr Blut und Den Geweben. Beobachten Sie, wie Sie atmen. Beim ersten Mal werden Sie mit Sicherheit feststellen, dass Ihre Atmung sehr flach ist. Dies ist nicht gesund. Atmen Sie langsam tief ein und langsam wieder aus. Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Eine richtige



Atmung hilft Ihnen auch in Situationen, wo Sie sehr gestresst sind – Sie kommen etwas zur Ruhe.

Atmen Sie bewusst in den Bauch zum Nabel hin. Der Nabel ist das Zentrum aller Energien. Das bewusste Atmen in den Bauchraum sorgt für Entspannung und baut Stress ab. Stress und Sorgen beeinflussen unsere Atmung und oft merken wir nicht, dass wir zu kurz und zu flach atmen. Auch bei enger Kleidung, verkramptes Sitzen, eine falsche Körperhaltung und Bewegungsmangel behindern eine ausreichende Sauerstoffaufnahme. Bei der Atmung sollten Sie das Gefühl haben, dass der Bauch von unten nach oben mit Luft angefüllt wird.

## Meditieren Sie für ein besseres Wohlbefinden

Kurze Definition der Meditation: Sie konzentrieren sich auf einen Gegenstand oder einen Gedanken um Ihren Geist zur Ruhe zu bringen. Es gibt viele verschiedene Arten der Meditation, mit allen finden Sie Einklang zu Ihrem Körper. Informieren Sie sich über die verschiedenen Techniken oder sprechen Sie mit einem Arzt oder Heiler darüber.

Hier sind 2 Meditationen:

### **Meditation Hara – Ebene**

Setze dich bequem hin und nimm deine Meditationshaltung ein!  
Beginne nun leise Musik zu hören und entspanne dich!  
Atme ruhig den Atem, wie er deinen Brustkorb mit Wärme füllt!  
Ein angenehmes Gefühl der Geborgenheit durchströmt deinen Körper.  
Du wirst ruhig und langsam siehst du Licht.  
Ein heller Lichtstrahl durchflutet deinen Körper, er dringt tief in dich ein.  
Er kommt aus dem Mittelpunkt der Erde und ist reich an Energie.  
Er sammelt die Kraft deines Planeten und bringt sie in deinen Körper.  
Spürst du jetzt diesen Strahl, wie er in dich eindringt?  
Langsam, ganz langsam zieht er sich immer höher.  
Er erreicht den Bauchraum und erfüllt ihn mit Kraft, mit Licht.  
Langsam, langsam dringt er weiter vor.  
Deine Brust, dein Herz erfüllt sich mit Energie, mit Liebe.  
So zärtlich, warme, wohlige Liebe durchströmt dich.  
Spüre und halte inne!  
Der Lichtstrahl steigt weiter, immer weiter und erreicht dein Gehirn und erfüllt es, durchdringt es in kerzengerader Form.

Er verlässt den Körper am Scheitelpunkt und dringt ein in den Kosmos, um dort sich zu vereinigen mit Dem, Der die Kraft und die Liebe ist.

Zunächst durchläuft dieser Strahl der Göttlichkeit vier Punkte in gerader Reihenfolge, um dann sich zu vereinigen mit der universellen Liebe, die dir die Lebensenergie spendet.

Nimm an dieses ach so Göttliche Geschenk und werde eins mit der Kraft der Erde und mit der Liebe des Kosmos, denn alles dreht sich und tanzt, um sich zu vereinigen mit dem ewig liebenden Himmel.

Spüre, genieße und lass die Kraft und die Liebe in dir das Werk beginnen und vollenden, damit du eins wirst und somit Ganzheit erlangst.

Dies ist das Ziel und der Weg, den du gehen sollst und musst, ist das Ziel, denn dann erlangst du das Geschenk der Göttlichkeit, die da wartet, um in dir geweckt zu werden.

Genieße, spüre die Ruhe und wisse, in dir liegt die Kraft dich zu heilen und gesund zu werden!

Denn dein Geist ist alles und alles ist in dir und strebt nach Höherem, nach Absolutem und du bist es, der sich entschlossen hat diesen Weg der Gesundung zu gehen.

Dein Leben, dein Geist und dein Wille geben dir die Kraft zu erreichen, dass der Himmel sich wünscht, dass du es erreichst.

Schöpfe die Kraft und den Willen aus deinem Geist und erlange somit reine Absolutheit!

Langsam öffne nun deine Augen. Verharre noch und genieße, bevor du nun mit deiner Arbeit fortfährst.

### **Meditation für den Energiehauptkraftstrom**

- Beginne und nimm deine Meditationshaltung ein und atme tief und langsam!
- Spüre die Kraft des Hauches, der dein Leben erst ermöglicht!
- Jede Zelle deines Körpers wird erfüllt von diesem Odem und trägt die Information:

Lebe – und – atme – weiter!

- Genieße und verharre in Ruhe und spüre! Langsam erfüllt der Hauch des Lebens deine Aura und lässt sie zart – fein schwingen.
- Zarteste Vibration erfüllt deinen Energiekörper und er wird erfüllt von der Botschaft, die das Leben bringt:

Genieße jeden Augenblick und freue dich,  
trage deine Freude,  
die Freude der ewigen Liebe in jeder Zelle,  
in all deine Zentren der Energie,  
in deinen Energiehauptkraftstrom und erfülle ihn  
mit der unendlichen ewigen Kraft der Liebe

und der göttlichen Freude.

- Freude, ein Geschenk des Himmels, verleiht dir die Möglichkeit dein Leben zu leben, zu genießen und deine Freude weiterzugeben an all die anderen, die freudlos sind.
- Deine Energie ist so stark, so unendlich, dass sich nicht nur deinen Körper erfüllt, sondern du zu strahlen beginnst.
- Du erstrahlst in den unendlichen Raum, der unbegrenzt, ohne Ende ohne Anfang, für die Ewigkeit geschaffen wurde.
- Du bist es, das Licht bringt, der den Raum erhellt. Deine Freude, deine so unendliche Kraft überträgt sich auf alles, das da lebt und das auf deine freudenspendende Energie wartet.
- Oh, genieße dieses Fließen der göttlichen Energie, die dir die Kraft der Erde und die unendliche Liebe aller Sterne bringt und dich zu dem macht, dass du bist zu dem, dass deine wahre Aufgabe in diesem Leben ist:

Werde Lichtbringer, Lichtträger  
und somit Kraftspender für alles,  
das da auf dich wartet, damit es  
von dir mit Energie erfüllt wird.

- Genieße und verharre und sammle all das hochenergetische Licht in dir!
- Öffne nun langsam deine Augen und genieße die Wohligkeit deines Körpers!

## Versuchen Sie es mit buddhistischer Meditation

Buddhistische Meditation befasst sich hauptsächlich mit dem Streben nach Wissen, und ist einer der beliebtesten Arten von Meditation in der heutigen Welt. Die Prämisse ist, dass Sie durch diese Meditation Ihren Geist zur Ruhe bringen, sich entspannen, tief atmen und Ihren Gedanken freien Lauf lassen, ohne sich auf einen bestimmten Gedanken zu konzentrieren.

Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie möglichst nicht abgelenkt werden und sorgen für eine beruhigende Umgebung. Diese können Sie mit Kerzen, Räucherstäbchen oder Gegenständen schaffen, die eine beruhigende Wirkung auf Sie haben. Das alles ist allerdings kein Muss: Es kommt ganz darauf an, was für Sie entspannend und beruhigend wirken. Probieren Sie einfach etwas herum und schauen, was für Sie passt. Tragen Sie bequeme Kleidung – alles, was irgendwie zwickt oder juckt, wird Sie bei der Meditation ablenken. Schalten Sie Ihr Handy aus.

Zen im Alltag bedeutet Achtsamkeit und im Moment sein. Wenn Sie sich mit einer Person unterhalten, bleiben Sie in der Situation, denken Sie nicht an den Stress auf der Arbeit und auch nicht daran, was Sie heute Abend essen werden. Das wird Sie automatisch leichter fallen, wenn Sie täglich Zazen praktizieren. In der Meditation lernen Sie, Ihre Gedanken nicht so viel Raum zu geben und stattdessen eine Situation ganz objektiv einfach nur wahrzunehmen. Durch das Zen Meditieren fällt es Ihnen irgendwann ohne große Anstrengung leichter, im Moment zu leben.

Durch Zen-Meditation reduzieren Sie Stress und Angstzustände. Die meditative Praxis können Sie auch im Alltag anwenden, wenn Sie sich in einer stressigen Situation wiederfinden. Indem Sie sich auf ihrem Atem konzentrieren, können Sie Abstand zum Stress gewinnen und in solchen Situationen ausgeglichener reagieren. So hat die Meditation auch eine positive Auswirkung auf Ihre Beziehung zu den Menschen um Sie herum.

#### Eine kurze Meditation um wieder schnell entspannt und konzentriert zu sein:

1. Lehne dich bequem in deinem Stuhl zurück. Du kannst auch auf dem Boden sitzen oder dich hinlegen.
2. Schließe deine Augen
3. Konzentriere dich auf den Atem
4. Atme ganz normal. Achte nun bewusst auf deine Atmung. Spüre, wie der Atem in den Körper strömt und ihn wieder verlässt. Spüre, wie dein Bauch sich bei jedem Atemzug hebt und senkt.
5. Mache fünf Atemzüge
6. Konzentriere dich jetzt fünf volle Atemzüge auf den Atem.
7. Versuche bewusst, die Pause nach dem Ausatmen zu spüren. Spüre die Ruhe und völlige Entspannung. Dieser kurze Augenblick der Stille, bevor der natürliche Atemrhythmus einsetzt und du wieder einatmest.
8. Mache nun die fünf Atemzüge und fühle, wie du bei jedem Ausatmen entspannter und konzentrierter wirst.
9. Öffne deine Augen
10. Nimm deine unterbrochene Tätigkeit wieder auf.

Im Buddhismus spielt meist ein spiritueller Lehrer oder Meister eine wichtige Rolle, der seine Schüler in die Lehren und Methoden des Zen einweist. Neben Zen-Klöstern gibt es in vielen Städten sogenannte Zen-Dojos, wo man gemeinsam mit anderen die Methoden des Zen-Buddhismus erlernen und vertiefen kann. Es gibt im Zen keine Götter und auch keine bestimmten Regeln.

## Hören Sie keine Musik während der Meditation

Manche Menschen können nicht richtig meditieren, wenn im Hintergrund Musik läuft, bei anderen ist es genau umgekehrt. Versuchen Sie es mal eine Woche mit und eine Woche ohne Musik. Finden Sie heraus, wo Sie besser in der Lage sind Ihren Ruhepunkt zu finden.

## Akzeptieren Sie, dass es keinen klaren und einfachen Weg gibt

Viele Menschen verbringen so viel Zeit, um einen einfachen Weg zu finden, dass Sie vergessen die Freuden des Lebens zu genießen. Ändern Sie Ihre Perspektiven, Hindernisse werden zu Aufgaben auf dem Weg Ihres Lebens. Natürlich darf es einfach gehen. Sie sollen nicht den ganzen Tag oder die ganze Zeit kämpfen müssen, sich abmühen und über Gebühr strapazieren und anstrengen, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Aufgaben zu erledigen.

ein leichter Weg wäre, in dem Sie immer Dinge auf dieselbe Art und Weise machen. Immer die gleiche Geschichte, nur weil Sie es kennen. Weil Sie nicht bereit sind es zu ändern. Mal etwas Neues auszuprobieren, Veränderung durchzuführen. Obwohl diese Veränderung, dieser neue Weg, dieser neue Prozess, diese neuen Routinen und Gewohnheiten Sie vielleicht dazu bringen würden, dass Sie Ihr Ziel schneller erreichen, weil Sie vielleicht mehr Spaß daran haben.

Ein einfacher Weg im Bereich Gesundheit wäre zum Beispiel, dass Sie abends einfach aufs Sofa sitzen, anstatt in den Sport zu gehen. Oder dass Sie Fast Food kaufen oder irgendwelche Fertiggerichte essen, anstatt einkaufen zu gehen, Gemüse zu kaufen, leckere Dinge zu kaufen und selbst zu kochen.

Diese Prinzipien lassen sich in einigen relativ einfachen Regeln zusammenfassen, die mit keiner bestimmten spirituellen oder religiösen Doktrin verknüpft sind: Gegen unsere Schwachpunkte kämpfen, bis es uns gelingt, ein vollkommenes Gleichgewicht zwischen Übermaß und Mangel herzustellen; sich ständig des wohlwollenden und erzieherischen Schöpfers gegenwärtig sein und sich bemühen, in Einklang mit Ihm zu handeln; anderen gegenüber gut sprechen und handeln wollen, was den Respekt vor den Rechten anderer mit einschließt; die grundlegenden Prinzipien der Ethik und der Religion anwenden, denn dies bewirkt Frieden und Ordnung in der Gesellschaft; ein Gleichgewicht zwischen unse-

rem spirituellen und unserem materiellen Leben finden, was bedeutet, ein aktives Leben in und mit der Gesellschaft.

Oft gibt es im Alltag mehr als einen Weg etwas zu erreichen - einen leichten und einen schweren. Meist führt der leichte Weg im Moment zum richtigen Ziel, macht es aber später schwerer. Beim zweiten Weg ist es umgekehrt. Ich leiste jetzt mehr, habe es dafür aber später leichter.

Beispiel für den leichten Weg: Sie saugen meist nicht in allen Ecken, sondern nur an den sichtbaren oder schmutzigen Stellen. In ein paar Wochen geht die gesparte Zeit dann für einen "Großputz" drauf.

Beispiel für einen schweren: Sie bügeln nicht nur eine Bluse für morgen, sondern 5 und freue mich die nächsten Tage riesig über die große Auswahl im Kleiderschrank.

## Besuchen Sie Ihren Zahnarzt

Lassen Sie sich regelmäßig durchchecken, Zahnschmerzen können Ihr Wohlbefinden sehr beeinflussen. Lassen Sie Ihre Füllungen kontrollieren, nicht jeder Mensch verträgt alle Materialien, auch nicht in den Zähnen. Ihr Zahnarzt kann Ihnen sagen, was man hier beachten sollte.

Hinter jedem Zahn hat Einfluss auf ein Organ und umgekehrt.

Welche Zähne mit welchen Organen sie zusammenhängen und wieso unsere Zähne krank machen und umgekehrt kranke Organe zu Beschwerden an Zähnen, Zahnfleisch und Kiefer führen können, zeige ich Ihnen hier.

### Ansicht Zahnschema

8 7 6 5 4 3 2 1		1 2 3 4 5 6 7 8
8 7 6 5 4 3 2 1		1 2 3 4 5 6 7 8

Über die Elemente und die Funktionskreise bzw. Meridiane können den Zähnen zugleich Organe zugeordnet werden. Bemerkenswert ist, dass Backen- und Mahlzähne im Ober- und Unterkiefer gewissermaßen ihre Bezüge tauschen. Während im Oberkiefer die Backenzähne dem Element Metall und damit dem Lungenmeridian und dem Dickdarmmeri-

dian zugeordnet werden, gehören sie im Unterkiefer dem Element Erde und damit dem Funktionskreis Magen-Milz/Pankreas an.

Element	Funktionskreis	Körperteil	Physisch	Zähne
Wasser	Niere-Blase	Ohr, Stirnhöhle, Knie-hinten, Lendenwirbel, Kreuzbein	Angst	8 2 1 / 1 2 8 2 1 / 1 2
Holz	Leber-Galle	Auge, Eierstöcke/Hoden, Keilbeinhöhle, Knie-vorne, Hüfte, Brustwirbelmitte	Zorn	3 / 3 3 / 3
Metall	Lunge-Dickdarm	Nase, Siebbeinzellen, Schulter-vorne, Ellbogen, Halswirbel-unten, Brustwirbel-oben	Trauer Loslassen	5 4 / 4 5 6 7 / 6 7
Erde	Magen-Milz/Pankreas	Mund, Brustdrüse, Kieferhöhle, Knie-vorne, Lendenwirbel, Brustwirbel-unten	Sorge	7 6 / 6 7 5 4 / 4 5
Feuer	Herz-Dünndarm	Zunge, Mastoid, Schulter-hinten, Ellbogen, Arm, Brustwirbelmitte	Freude	/ 8 / 8

Wenn im dazugehörigen Organ ein Mangel von Vitaminen, Mineralien, Spurenelement usw. vorhanden ist, holt sich der Körper das fehlende vom Zahn und Kieferknochen, aber auch von den Wirbelknochen. Als mögliche Störfelder können z.B. tote Zähne, eiternde oder wurzelbehandelte Zähne, Narben von gezogenen Zähnen, mit unverträglichen Fremdmaterialien aufgefüllte oder überkronte Zähne, Implantate sowie Zahnfleischentzündung bzw. Parodontitis wirken. All diese Dinge können den Meridian, auf dem sie liegen, so belasten, dass die mit diesem Meridian verbundenen Organe ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden. Meridiane gelten als Energieleitbahnen. Entzündete Zähne,

Narben usw. können den Energiefluss innerhalb des Meridians blockieren und so alle Organe und Zähne entlang dieses Meridians beeinträchtigen.

#### Homöopathie:

- **Mercurius solubilis D12:** Schwammiges und bei der geringsten Berührung sofort blutendes Zahnfleisch. 5 Globuli 3 mal täglich.
- **Calcium phosphoricum D12:** Kieferknochenschwund, auch bei Implantaten, kariöse Zähne. 5 Globuli 3 mal täglich
- **Silicea D12:** Zahn- und Knochenfistel, entzündetes, sich zurückbildendes Zahnfleisch. 5 Globuli 3 mal täglich.
- **Staphisagria D12:** Karies, Schwarzwerden der Zähne. 5 Globuli 3 mal täglich
- **Kreosotum D12:** Karies, anhaltende Zahnschmerzen, Speichelfluss. 5 Globuli 3 mal täglich.

#### Schüssler Salze:

- Kalium phosphoricum Nr.5: Zahnfleiscentzündungen, Zahnfleischbluten, Rückgang des Zahnfleisches, Schmerzen,
- Calcium phosphoricum Nr.2: Stärkt und festigt Zähne und Knochen
- Calcium fluoratum Nr.1: schlechte Zähne, minderwertiges Zahnmaterial
- Magnesium phosphoricum Nr.7:
- Silicea Nr11: Zahnfleischrückgang mit Zahnfleischtaschen-Bildung

Machen Sie etwas für Ihr Aussehen.

Dabei bekommen Sie ein positives Gefühl, fühlen sich besser und wesentlich wohler. Kleine Dinge bedeuten manchmal sehr viel. Gönnen Sie sich diese Zeit. Die Haut ist ein wichtiges Attraktivitätsmerkmal, weil sie die Grenze des Körpers zur Umwelt darstellt. Ihr Zustand lässt uns erahnen, wie der Körper mit äußerlichen Einflüssen klarkommt. Weil das Gesicht eine so große Rolle spielt, darf auch die Augenpflege nicht zu kurz kommen. Sind die Augen in der Früh geschwollen, nehmen Sie einen feuchten Grüntebeutel als Kompresse und legen es für 10 Minuten auf die Augen. Es ist eine gute Feuchtigkeitspflege, glättet und vertreibt das Grau.



## Die 10 besten Tipps für ein gutes Aussehen:

1. Gönnen Sie Ihrer Haut etwas Gutes
2. Machen Sie Mundhygiene und Zahnpflege
3. Glänzendes Haar verzaubert Ihr aussehen
4. Bringen Sie Ihre Augen in Form
5. Probieren Sie Ihren Gang in Form zu bringen
6. Bringe Harmonie und Schwung in Ihr Leben
7. Bringen Sie Ihre goldene Mitte in Form und zeigen Sie Ihre Kurven
8. Setzen Sie auf einen richtigen Duft um andere Attraktiver zu wirken
9. Gönnen Sie sich einen ausgiebigen Schlaf
10. Schenken Sie sich ein Lächeln. Es sieht gut aus und macht Gesund

## Vermeiden Sie Unordnung

Unordnung ist ein Zeit- und Energiefresser. In einem Zimmer wo es unordentlich ist fühlen Sie sich nicht wohl. Ihr Körper kann nicht zur Ruhe kommen. Unordnung ist oft frustrierend, Sie verbringen mehr Zeit mit dem Suchen, als Sie bräuchten. Beseitigen Sie die Unordnung, fangen Sie mit kleinen Teilen an und räumen Sie Schritt für Schritt auf.

- Schaffen Sie sich Termine um aufzuräumen: Nehmen Sie sich jede Woche eine halbe Stunde Zeit, um die Wohnung aufzuräumen.
- Sorgen Sie für genügend Stauraum: Schaffen Sie sich mehr Stauraum. Ein neues Regal für die Bücher oder eine Kleiderstange für Ihre ganzen Outfits und schon gehören herumfliegende Zeitschriften und Kleider der Vergangenheit an.
- Sortieren Sie regelmäßig aus: Entsorgen Sie überflüssigen Ballast und Sie werden schnell merken, dass sich die Ordnung viel leichter halten lässt und es richtig befreiend sein kann, sich von unnötigen Dingen zu trennen.
- Machen Sie nicht zu viel Schnickschnack in Ihrer Wohnung: Zum Beispiel unzählige Kerzen in der Wohnung, Deko soll das Motto sein – weniger ist mehr. Kaufen Sie weniger Kleinkram ein.
- Räumen Sie Dinge sofort weg: Es gibt nicht umsonst das Sprichwort: "Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen".

## Seien Sie Dankbar

Dankbarkeit ist extrem leistungssteigernd. Der Ausdruck eines Dankes ist viel angenehmer als der Ausdruck von Frustration. Eine Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung für ein Leben. Wenn Sie gerade in einer schlechten Phase sind, dann kommen Sie normalerweise nicht auf die Idee, jetzt auch noch für irgendwas dankbar zu sein.

Finde 3 gute Dinge die Sie in letzter Zeit gut gelaufen sind und wie haben Sie sich dabei gefühlt?

### Was Dankbarkeit alles bewirken kann:

- Das Glücksempfinden wird gesteigert
- Die Heilung von Krankheiten wird beschleunigt
- Der Optimismus und die Lebensfreude werden gestärkt
- Sie schenken sich mehr Selbstdisziplin
- Die Herzgesundheit wird gestärkt
- Der Schlaf wird verbessert
- Gefühle wie Ärger, Eifersucht und Gier verringern sich
- Die Motivation wird erhöht
- Wichtige Ziele können leichter erreicht werden
- Es senkt chronischen Stress
- Sorgen und Grübeln werden verringert
- Das Selbstwertgefühl wird gesteigert
- Verbundenheit zu anderen Menschen werden gestärkt
- Neid und Vergleich zu anderen werden verhindert

Sagen Sie Danke im Alltag: Je öfter Sie im Alltag „Danke“ sagen, desto mehr richtest sich Ihr Fokus auf die positiven Verhaltensweisen in Ihrer Umgebung. Nutze Sie als bewusste Erinnerung für Sich selbst, auch im Alltag dankbar zu sein.

Schreiben Sie ein Dankbarkeitstagebuch: Den besten Effekt hat folgende Variante. Schreibe Sie einmal pro Woche 5 Dinge auf, für die Sie dankbar sind, und warum Sie dafür dankbar sind.

Nehmen Sie ein Entspannungsbad

Es gibt viele Zusätze für Badewasser, besorgen Sie sich eins, welche gleichzeitig Giftstoffe aus Ihrem Körper rausholen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Nach einem solchen Bad fühlen Sie sich entspannt und wesentlich wohler als sonst und Sie haben noch etwas für Ihre Gesundheit getan.

Das Badewasser sollte maximal 39 Grad haben. Bleiben Sie 15 bis 20 Minuten entspannt liegen.

Für einen erholsamen Schlaf können Lavendelblüten, Lindenblüten, Fichtennadeln, Orangenschale, Melisse oder Rosenblüten genommen werden. Geben Sie in das Badewasser immer ein wenig Sahne dazu, wenn Sie ätherische Öle höchstens 10 Tropfen ins Wasser geben.

## Machen Sie auch mal eine Leberreinigung

Gallensteine, in den Gallenwegen und der Gallenblase können zu medizinischen Problemen führen. Mit der Durchführung einer Leberreinigung, helfen Sie Ihrem Körper Giftstoffe abzubauen. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt.

### Diese Mittel helfen der Leber zu entgiften:

- Paranüsse enthalten viel Zink, das der Leber bei der Regeneration helfen kann.
- Brokkoli enthält Glucosinolate, die der Leber gegen bestimmte Gifte helfen. Der Stoff steckt unter anderem ebenfalls in Rettich und Radieschen.
- Bitterstoffe, zum Beispiel aus Chicorée oder Artischocken, regen die Leber an.
- Zitrone half in Versuchen an Mäusen, Schäden an der Leber durch Alkoholkonsum zu mindern.
- Leinöl enthält Omega-3-Fettsäuren, die der Leber beim Entgiften helfen.
- Mariendistel entlastet und entgiftet die Leber von Toxinen
- Schwarzkümmel
- Tausendguldenkraut
- Alantwurzel

### Bei einer Entgiftung der Leber sollten Sie folgendes meiden:

- Alkohol und Nikotin
- Süßigkeiten und gesüßte Lebensmittel
- ungesunde Fette (zum Beispiel Transfette)
- Bewegungsmangel
- zu wenig Schlaf

## Betrachten wir mal die Alexander Technik

Bei der Alexander-Methode beugen Sie Probleme wie Muskelzerrungen, Nervenschäden, steifer Nacken und viele andere vor. Mit diesen Techniken werden unnötige Spannungen innerhalb des Körpers abgebaut und gleichzeitig wird Ihnen eine richtige Körperhaltung gelehrt. Die Alexander-Technik unterstützt Sie dabei, innezuhalten und in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Sie üben, Ihren Körper und Geist neu auszurichten sowie Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten abzulegen, die Ihnen nicht guttun. So können Sie den täglichen Aufgaben gelöster begegnen.

Die Alexander-Technik lehrt keine Körperübungen, wie es etwa im Yoga oder beim autogenen Training der Fall ist, sondern vermittelt ein Prinzip der ganzheitlichen Koordination. Über gedankliche Anweisungen lernen Sie, Ihren Körper so auszurichten, dass sie keine überflüssige Energie verschwenden, sondern sie – im Gegenteil – optimal einsetzen. Ob sie im Büro sitzen, Gespräche führen, in den Bergen wandern oder Musik machen – die Alexander-Technik können Sie jederzeit und überall anwenden. Obwohl sie oft in einfachen Bewegungen wie Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen geübt wird, ist sie auf beliebig viele Aktivitäten übertragbar. Unabhängig von körperlicher Fitness oder Beweglichkeit kann sie selbst bei Menschen in hohem Alter oder mit körperlichen Beeinträchtigungen zu mehr Wohlbefinden beitragen.

## Lehm und Ton für Ihren Körper

Diese Behandlung ist fantastisch, um viele verschiedene gesundheitliche Beschwerden zu beseitigen. (Probleme mit der Leber, Kopfschmerzen, Arthritis und Hautkrankheiten) Machen Sie sich z.B. eine Hautmaske, diese wird es Ihnen danken. Verunreinigungen werden beseitigt und Giftstoffe werden aus der Haut gezogen.

Nehmen Sie Luvos-Heilerde 2 hautfein, sie wird äußerlich verwendet als Gesichtsmaske, Peeling, Umschlag, Verband und Packung sowie zur Körper- und Haarpflege. Sie ist in der Naturheilkunde unverzichtbar bei Akne, Haut-Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie bei Entzündungen.

Luvos-Heilerde imutox Paste mit Kapuzinerkresse unterstützt die Haut bei der Entgiftung und befreit sie von Schadstoffen sowie Umweltgiften. Als mineralischer Katalysator kann die Heilerde freie Radikale auf der Hautoberfläche abbauen. Das schützt vor Folgeschäden durch oxidativen Stress. Zudem verbessert sie die Durchblutung.

Luvos-Heilerde 2 hautfein wird als streichfähiger Brei mit Wasser, Essigwasser, Kamillentee oder Abkochungen von Zinnkraut bzw. Haferstroh angerührt. Dieser Brei wird dann als Pflaster für Auflagen (Packungen) oder Wickel verwendet. Auch Klinoptilolith Zeolith ist ein hervorragendes Mittel bei Entzündungen, Verstauchungen, alle Verletzungen aller Art. Auch innerlich ist Zeolith unschlagbar.

### Betrachten Sie mal „persönliche Therapien“

Wenn die Standard Therapien nicht die erhoffte Wirkung zeigen, lassen Sie sich eine spezielle Therapie, bei Ihrem Therapeuten erstellen. Bei einer solchen Therapie geht der Therapeut auf Sie persönlich ein und auf Ihre Bedürfnisse. Sie fühlen sich verstanden und wesentlich wohler als nach einer Standard Therapie. Sie sind viel aufgeschlossener und empfänglicher.

Meistens ist es immer unangenehm, von negativen Gefühlen zu berichten.

Absolut tabu sind vor allem das Thema Selbstbefriedigung und das Interesse an pornographischen Büchern, Zeitschriften, Filmen und Videos. Selten geäußert werden außerdem Fantasien, die sich auf die Sexualität des Therapeuten oder auf Intimitäten zwischen Klienten und Therapeut beziehen. Auch Affären, Seitensprünge, Verlust der Jungfräulichkeit, Gewalt, Missbrauch, Vergewaltigung, Einnahme von Drogen und Medikamenten, fantasierte Verbrechen und andere intimste Themen werden verschwiegen.

Für das Geheimhalten oder Schweigen von Patienten gibt es mehrere Gründe. Beispielsweise befürchten Patienten, dass der Therapeut nichts von ihren negativen Gefühlen wissen will. Es ist ihnen unangenehm, davon zu berichten, dass sie sich missverstanden, verängstigt, durcheinander oder hilflos fühlen.

Seien Sie offen beim Therapeuten, denn es schafft Erleichterung und Entlastung.

### Lassen Sie keine Langeweile aufkommen

Wenn Sie Langeweile haben, fühlen Sie sich schlapp und Sie haben keine Lust zu irgendetwas. Setzen Sie sich Aufgaben, die Sie erledigen wollen (z.B. aufräumen...), wenn Sie langweilig auf dem Sofa liegen hört Ihr Geist tief in Ihren Körper und „erfindet“ Dinge und

Krankheiten die überhaupt nicht da sind. Bei dem Versuch, diese Gefühle zu unterdrücken, werden Sie feststellen dass diese nur noch weiter verstärkt werden.

Probieren Sie etwas Neues aus und nutzen Sie dafür diese Tipps gegen Langeweile. Halten Sie ihre Fortschritte dabei fest, um langfristig motiviert zu bleiben.

1. **Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus:** Leeren Sie alle Schubladen und dann sortieren Sie die Kleidungsstücke die Sie schon lange nicht getragen haben.
2. **Schaffen Sie Ordnung mit dem Papier:** Schichten Sie Kontoauszüge, Verträge, Rechnungen usw. in einem Ordner.
3. **Abgelaufene Lebensmittel:** Schauen Sie im Kühlschrank und Schränken nach abgelaufenen Waren.
4. **Zimmer umstellen:** Sie brauchen mal wieder etwas Abwechslung? Die Planung und Umsetzung Ihrer Wohnungseinrichtung ist eine schöne Beschäftigung und es fühlt sich anschließend einfach nur gut an.
5. **Alte Freundschaften aufleben lassen:** Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, ihren besten Schulfreund oder Freund von früher oder die gute Freundin endlich mal wieder anzurufen, um in Ruhe zu reden.
6. **Machen Sie Sport und bringen Sie ihren Kreislauf in Schwung:** Egal ob Anfänger oder Sportler. Gehen Sie in die freie Natur und nutzen Sie jetzt die Gelegenheit mit Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren, Schifahren usw. Es tut Ihnen gut und der Körper wird es Ihnen danken.
7. **Lesen Sie ein gutes Buch:** Kuscheln Sie sich auf das Sofa und lesen Sie Romane, Krimis, heimatliches oder Liebesromane. Gönnen Sie sich diese Zeit
8. **Beim Backen austoben:** Es gibt nichts Besseres als Selbstgebackenes - aber oft ist es uns viel zu viel Aufwand, die Mehlreste wieder einzusammeln oder den Backofen nach einer richtigen Eskalation wieder zu schrubben. Jetzt haben wir endlich Zeit, uns unserer Küche zu widmen.
9. **Fremdsprachen lernen oder auffrischen:** vielleicht reicht es fürs Erste, einen Film auf Englisch oder in einer anderen Fremdsprache zu schauen. So bekommen Sie wieder ein Gespür für die eingerostete Fremdsprache. Wenn Sie die Untertitel einschalten, verstehen Sie trotzdem alles.

Achten Sie auf Ihre Träume

Träume sagen eine Menge über Sie aus. Therapeuten glauben, dass durch unsere Träume, wir unsere persönlichen Kämpfe, Ängste und inneren Konflikte austragen. Schreiben Sie Ihre Träume kurz auf, achten Sie auf Muster, schauen Sie in ein Traumwörterbuch.

Das Träumen gehört zum Schlaf wie das Denken und Fühlen zum Wachzustand. Wir träumen Dinge, die uns tagsüber beschäftigen, ob das nahestehende Personen (Partner/ Partnerin, Kinder, Eltern, Freunde), die Arbeit, der Urlaub ist. Der Traum ist vielmehr kreativ: Er mischt alte Erfahrungen mit neuen Erlebnissen, auch phantasievolle Neuschöpfungen kommen im Traum vor. Heute weiß man, dass das ganze Gehirn am Träumen beteiligt ist. Wenn gesprochen wird, ist das Sprachzentrum aktiv, wenn die Hand bewegt wird, das Areal im Motorkortex, das im Wachzustand tatsächlich die Hand bewegen kann. Interessanterweise hat die Natur es so vorgesehen, dass im REM-Schlaf die Impulse vom Motorkortex zu den Muskelzellen im Hirnstamm aktiv blockiert werden, um sicherzustellen, dass wir ruhig schlafen können, während wir intensiv träumen. Auch die subjektiv erlebte Zeit entspricht weitestgehend der real abgelaufenen Zeit; Träume sind kein Schnelldurchlauf, auch wenn sie manchmal sehr dicht erscheinen. Das liegt daran, dass langweilige Zugfahrten, das Warten im Arztzimmer und das Lesen von Fachbüchern so gut wie nicht im Traum vorkommen.

### Beobachten Sie, wie Sie auf Ihre Träume reagieren

Schwitzen Sie? Wälzen Sie sich im Bett? Welche Gefühle haben Sie beim Träumen? Welche Gedanken? Einbeziehung von Personen? Ja, welche? - umso besser Sie sich beobachten und Ihren Traum beschreiben können umso besser können Sie Schlussfolgerungen aus diesem schließen. Träume liefern schlicht Anregungen, im Wachzustand über etwas nachzudenken. Zwar kommt man meist nicht „über Nacht“ zu neuen Erkenntnissen. Aber wenn sich nach einiger Zeit das Gefühl einstellt, ich kann bestimmte Verhaltensmuster genauer erkennen, womöglich konstruktiv verändern – dann war die Traumarbeit erfolgreich. Man sollte die Traumhandlung zunächst aufschreiben oder aufzeichnen, mit allen Details. Dann kann man darangehen, den Traum umzuschreiben. Man erfindet, zum Beispiel, ein Fabelwesen, das die verfolgenden Monster besiegt. Die neue Wendung ruft man sich von nun an täglich ins Gedächtnis. In etwa 80 Prozent aller Fälle verschwinden die Albträume bereits nach zwei Wochen.

Im Traum fliegen:

Viel schöner als der Traum vom Fallen ist der Traum vom Fliegen. Wer würde nicht gerne wie ein Vogel durch die Luft gleiten können?! Das Fliegen suggeriert ein Gefühl von Freiheit. Dieser Traum könnte bedeuten, dass du dich im Alltag eingengt fühlst und dich nach mehr Freiheit sehnst. Da man von oben einen besseren Überblick über alles hat, kann der Traum vom Fliegen auch so gedeutet werden, dass du in einer Sache unentschlossen bist und dir mehr Durchblick wünschst.

#### Traum Tod:

Der Tod als Traummotiv gehört sicher in die Kategorie der Alpträume. Die Bedeutung des Traum-Todes muss aber nicht zwangsläufig beängstigend sein. Das Besondere ist nämlich häufig, dass man im Traum weiterlebt. Kaum verwunderlich also, dass der Tod in der Traumdeutung als Symbol für einen Wandel oder Neubeginn gilt. Man lässt das alte Leben hinter sich und beginnt ein Neues. Steht ein Jobwechsel oder ein Umzug in eine andere Stadt bevor? Große Veränderungen in deinem Leben, die dir Angst einjagen, beschäftigen dich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Schlaf.

#### Verfolgungstraum:

Monster, Ganoven, der Chef... Im Traum können die Verfolger unterschiedlichste Gestalten annehmen. Je nachdem, wer dich im Traum verfolgt, ändert sich die Traumdeutung. Eine Deadline auf der Arbeit kann ebenso ein Auslöser sein, wie eine Entscheidung im Privatleben, die dir im Nacken sitzt. Wenn der Traum oft wiederkehrt, solltest du ergründen, woher der emotionale Stress kommt, um den Traum von der Verfolgung zu verarbeiten.

## Probieren Sie Yoga aus

Wenn Sie unter Depressionen leiden, nutzen Sie Yoga zur Behandlung dieser Symptome und lernen Sie die Wurzel zu finden, die diese verursacht. Durch die Anwendung von Yoga werden Sie Ihren Körper besser kennenlernen und Ihre Depressionen verschwinden sofort. (mehr dazu finden Sie am Schluss des Buches)

Yoga – die traditionelle indische Philosophie und Lehre fördert innere Ausgeglichenheit und mentale Stabilität. Inzwischen hat sie sich auch in der westlichen Welt etabliert und findet immer mehr Anhänger. Dabei umfasst Yoga eine Vielzahl an körperlichen Übungen, den Asanas sowie geistige Komponenten in Form von Meditation z.B.

Yoga lernen kann jeder, weshalb eine Yoga-Reise Entspannung für Anfänger sowie Profis darstellt. Dabei muss es nicht gleich eine ganze Woche sein, auch ein Yoga Wochenende



oder eine Kurzreise im Wellnesshotel mit Yoga-Angeboten stärkt die körperliche sowie psychische Harmonie und ist daher auch für Urlauber, die Yoga kennenlernen wollen, ideal.

Die ältesten Aufzeichnungen finden sich – ähnlich wie bei Ayurveda – in der Sammlung der philosophischen Schriften, den Upanishaden, die oft als „Geheimlehre der Inder“ bezeichnet werden. Dies ist keine Überraschung, wurde Yoga doch als Teil des Ayurvedas konzipiert, um die Therapeutischen Maßnahmen der ayurvedischen Ärzte zu unterstützen und der Entwicklung von Krankheiten vorzubeugen.

## Erfahren Sie mehr über Ihre Konstitution

### **Die 5 Elemente Lehre:**

Die Indische Medizin konzentriert sich auf die Behandlung von Patienten, auf Ihrer Konstitution hin. Sie benutzen die Elemente Wasser, Feuer, Erde, Raum und Luft. Es wird angenommen, dass die Ernährung, Aktivitäten und Gesundheit eines Individuums eng im Zusammenhang stehen.

Steigern Sie ihre Vitalität bis ins hohe Alter. Manche Völker werden über 100 Jahre alt, ohne krank zu werden. Wir rauben unseren Körper in vielerlei Dinge (z.B. Rauchen, Alkohol, falsche Ernährung usw.), ohne auf die vielen Geschenke die unsere Erde bringt zu schauen.

### Die 5 Gefühle und die verantwortlichen Organe

1. Das Herz ist verantwortlich für das Blut und den Geist
2. Die Lunge ist verantwortlich für die Atmung und der Körperseele.
3. Die Leber speichert das Blut und die Wanderseele.
4. Die Milz transportiert die Körperflüssigkeit und die Gedanken.
5. Die Niere speichert Essenz und Willenskraft

### Die 5 psychischen Ausrichtungen auf unsere Organe

1. **Herz:** sprechend, darstellend, herzlich, kommunikativ, geistvoll, konzentriert, rational, charmant.
2. **Leber:** der Beobachter, dominant, kraftvoll, zielgerichtet, neugierig, beweglich, strahlend, entschlossen.
3. **Niere:** zuhörend, stabil, rücksichtsvoll, ausdauernd, vertrauensvoll, motivierend.

4. **Lunge:** diplomatisch, denkend, differenzierend, seriös, bestimmend, vorsichtig, höflich, distanziert.
5. **Milz:** zurückhaltend, wir orientiert, Geschmack, orientiert, nachdenklich, kraftvoll, versorgend, kontrolliert.

#### Die 5 Elemente und die dazu gehörigen Organe:

1. **Element Holz** – Leber/Gallenblase – Auge/Sehnen – Wut, Farbe Grün, sauer, Wind.
2. **Element Feuer** – Herz/Dünndarm – Zunge/Gefäße – Freude, Farbe Rot, bitter Hitze.
3. **Element Erde** – Milz/Magen – Mund/Muskeln – Nachdenklich, Farbe Gelb, süß, Feuchtigkeit.
4. **Element Metall** – Lunge/Dickdarm – Nase/Haut, Haare – Kummer, Traurigkeit, Farbe Weiß, scharf, Trockenheit.
5. **Element Wasser** – Niere/Blase – Ohr/Knochen – Furcht, Angst, Farbe Schwarz, salzig, Kälte.

#### Ein Ernährungsplan nach den 5 Elementen:

### **Der Magen**

#### Was schwächt den Magen:

Ist man Abend langfristig zu viel und schwer, so wird der Magen langfristig geschwächt. Der Magen bevorzugt lieber feuchte und keine trockene Nahrung. Das sind z.B. scharfe Gewürze, Kaffee, hochprozentiger Alkohol, Grillen, scharf Anbraten, Früchte und Rohkost.

#### Aufbauende Lebensmittel des Magens:

- Suppen, Brühen, Getreidesuppen.
- Ausgiebiges Frühstück.
- Leichte nährenden Speisen am Abend.

Getreide: Weizen, Gerste, Buchweizen, Rundkornreis, Hirse.

Gemüse: Melanzani, Chinakohl, Brokkoli, Spinat, Bambussprossen, Champignon, Gurke, Kartoffel, Kürbis, rote Rüben, Sellerie, Spargel, Zucchini.

Hülsenfrüchte: Mungbohnen, Erbsen, Tofu.

Früchte: Mandarine, Litschi, Apfel, Birne, Banane, Ananas, Pflaumen, Mango, Honigmelone, Avocado.

Fleisch: Ente, Kaninchen, Gans.

Milchprodukte: Bauernbutter, Ziegenmilch und Käse, Schafmilch und Käse.

Fette: Leinöl, Sesamöl.

Getränk: Birnensaft mit warmem Wasser, Hagebuttentee, Kamillentee, Sojamilch, Kohlsaft, Kartoffelsaft.

Sonstige Lebensmittel: Sonnenblumenkerne, Kuzu, Kokosmilch, Sojasoße, Agar Agar, Aloe Vera.

Besondere Kochmethoden: Dünsten, Dämpfen, Blanchieren, Pürieren, Kochen mit reichlich Wasser (z.B. Suppen, Eintöpfe).

## **Das Herz:**

Was schwächt das Herz:

Zuviel Kaffee, Alkohol, Zigaretten, scharfe Gewürze, Frittiertes und Fett.

Herzstärkende Lebensmittel:

- Thermisch erfrischende Lebensmittel – Säfte.
- Einfache Gerichte, wenig Gewürze und Kombinationen.
- Beruhigende Lebensmittel – Pilze, Mungobohnen.

Getreide: Weizen, Weizensprossen, Weizenkeime, Rundkornreis, Amaranth, Gerste, Haferflocken.

Gemüse: Pilze, Gurke, Staudensellerie, rote Rüben, Tomate, Spargel, Melanzani.

Salat: Chicoree, Radicchio, Endivie, Rucola.

Kräuter: Frischer Dill, Basilikum.

Hülsenfrüchte: Schwarze und gelbe Bohnen, Mungobohnen, Mungobohnen Sprossen, Tofu.

Früchte: Apfel, Melone, Maulbeeren, Zitrone.

Milchprodukte: Ziegenmilch, geklärte Butter (Ghee).

Getränke: Melissentee, Weizentee, Gerstentee, Pfefferminztee.

Besondere Kochmethoden: Kürz dünsten, Dämpfen, blanchieren.

## Die Leber:

### Was schwächt die Leber:

Besonders viel üppige Speisen. Ständiges Essen ohne zu warten. Künstliche Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Medikamente. Zuviel fetthaltiges Essen, viel Käse, Sahne, Ei, Eiscreme, Chips, Pizza.

### Leberstärkende Lebensmittel:

- Leicht verdauliche Speisen.
- Hauptmahlzeit am Morgen.
- Abends wenig Gemüse und Getreide essen.
- Sprossen, Salate.
- Wenig Süß entspannt die Leber.
- Bewegung und Entspannung.

Getreide: Gerste, Hirse, Polenta, Bulgur, Couscous, Dinkel-, Weizengries.

Gemüse: Artischocken, Karotten, Lauch, Stangensellerie, Rettich, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Spargel, Spinat, weiße Rüben, rote Rüben.

Salat: Löwenzahn, Alfalfasprossen, Radieschen mit Blättern, bittere Salate.

Kräuter: Kresse, Rosmarin, Lorbeer, Kardamom, Koriander, Majoran, Kreuzkümmel, Kurkuma, Basilikum, Dill, Pfeffer, Liebstöckel, Meerrettich, Minze, Schnittlauch, frischer Ingwer, Brunnenkresse.

Früchte: Mandarine, Pfirsich, Pflaumen, Kirschen, Grapefruit.

Fisch: Krebse, Garnelen, Langusten.

Fleisch: Rindfleisch, Huhn.

Getränke: Orangenblütentee, Melissentee, Rosenblütentee, Jasminblütentee, Gerstenwasser, Kamillentee, gerösteter Reistee.

Sonstige Lebensmittel: Gerstenmalz, Melasse, Orangenschale, Grapefruitschale.

Besondere Kochmethoden: Kochen mit Wok, Dämpfen, Dünsten.

## Achten Sie auf Ihre Farben

Was heißt das? Achten Sie auf Ihre Sachen, die Sie anziehen. Es gibt einen direkten Zusammenhang, zwischen den Farben und unserem Befinden. Zum Beispiel die Farbe Rot, sie wirkt sich stimulierend auf uns aus. Wenn Sie sich müde und lustlos fühlen, tragen Sie rote Sachen.

### Die Farben und Ihre Wirkungen:

#### **Rot:**

Rot bedeutet Liebe, Erotik, Feuer und Gefahr. Die Wirkung ist belebend, appetitanregend, erotisch und kann wütend machen.

#### **Gelb:**

Gelb bedeutet Sonne, Heiterkeit, Wärme und Vorsicht. Die Wirkung ist wärmend, hellt Räume auf, heitert die Stimmung, kann Neid begünstigen.

#### **Grün:**

Grün bedeutet Natur, Gesundheit, Frische und Hoffnung. Die Wirkung ist beruhigend, ausgleichend, vermittelt Sicherheit, kann Sturheit begünstigen.

#### **Blau:**

Blau bedeutet Himmel und Wasser, Wissenschaft, Vertrauen und Freundschaft. Die Wirkung ist kühlend, entspannend, schafft Vertrauen, kann melancholisch machen.

#### **Rosa:**

Rosa bedeutet Zärtlichkeit, Sensibilität, Zuneigung, Kindlich. Die Wirkung ist beruhigend, wärmend, mindert Stress, kann kindliches Verhalten begünstigen.

#### **Violett:**

Violett bedeutet Mystik, Kreativität, Würde, Zweideutigkeit. Die Wirkung ist phantasieanregend, beruhigend, regt die Spiritualität an und kann Kummer verstärken.

#### **Orange:**

Orange bedeutet Sommer, Lebensfreude, Optimismus, Energie. Die Wirkung ist appetitanregend, belebt Körper und Geist, vertreibt trübe Gedanken und kann Genusssucht begünstigen.

**Schwarz:**

Schwarz bedeutet Trauer, Tod, Eleganz, Stärke. Die Wirkung ist: Hilft Entscheidungen zu treffen, fördert das Durchsetzungsvermögen, verkleinert Räume optisch, kann negatives Denken verursachen.

**Weiß:**

Weiß bedeutet Unschuld, Frieden, Sauberkeit, Sachlichkeit. Die Wirkung ist kühlend, vergrößert Räume optisch, regt das Immunsystem an, kann berechnendes Verhalten fördern.

Versuchen Sie Ihre Farben auf Ihre emotionalen Stimmungen anzupassen. Wenn Sie mehr Selbstgefühl aufbauen möchten, tragen Sie Sachen mit der Farbe Lila. Wenn Sie gestresst sind, ist Hellblau geeignet. Farben haben große Auswirkungen auf unseren Gefühlszustand.

## Magnete zur Schmerzlinderung

Die Magnetische Therapie ist eine sehr beliebte Methode zur Behandlung von chronischen Schmerzen. Magnete können den Blutfluss, im Körper um mehr als ein Drittel erhöhen. Diese erhöhte Zirkulation ist ein guter Weg um Schmerzen zu lindern.

Studien haben gezeigt, dass die Anwendung von Magneten, die Heilung von Verletzungen beschleunigen und auch unseren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern.

Die Magnetfeldtherapie ist eine spezielle Form der Physiotherapie, die mit Hilfe elektromagnetischer Energie die Geweberegeneration anregt. Sie ist ein Bestandteil der physikalischen Therapie und nutzt für die therapeutischen Eigenschaften die Niedrigfrequenz. Die Magnetfeld-Therapie soll zur Regulation der elektromagnetischen Felder im Körper beitragen. Durch die Therapie kann sich Aufnahmefähigkeit der Körperzellen für verschiedene Stoffe verbessern, ebenso der Abtransport von Stoffwechselprodukten und Abfallstoffen. Zudem kann sich durch das Verfahren der Sauerstoffgehalt im Gewebe erhöhen, wobei die Zellen nicht nur mehr Sauerstoff erhalten, sondern diesen auch besser nutzen können. Sauerstoff ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Energieerzeugung in den Zellen. Ohne eine ausreichende Energieversorgung können Körperzellen ihre lebenswichtigen Zellfunktionen nicht aufrechterhalten. Auch auf die Gefäße kann sich die Therapie mit

den elektromagnetischen Feldern positiv auswirken. So lässt sich die Spannung der Blutgefäße regulieren, was Einfluss auf den Blutfluss und den Blutdruck haben könnte.

### Versuchen Sie eine bioenergenik Therapie

Wenn Sie sich müde und deprimiert fühlen, ist diese Therapie besonders geeignet. Bioenergetik ist eine alternative Therapie, die eine Kombination verschiedener Techniken beinhaltet. Diese Therapie verbindet Gespräche, Akupunktur und Ernährungsberatung miteinander, diese Therapie ist speziell auf den einzelnen Patienten abgestimmt.

In der Bioenergetik Therapie werden Konflikte verbal aufgearbeitet und gleichzeitig körperlich begleitet, durch Atemübungen, die zu einem bewussteren und tieferen Atmen führen, durch das Erlernen neuer Körperbewegungen, durch die Arbeit mit der Stimme.

Bei der Bioenergetik geht es um die Verknüpfung vernünftiger Prozesse, die sich vor allem in der Sprache äußern, mit emotionalen Prozessen, die sich u. a. in der Atmung, der Bewegung und der Stimme zeigen. Dadurch besteht die Möglichkeit des Lösens von Blockaden in Körper und Psyche und die Lebensenergie frei fließen zu lassen.

### Betrachten Sie ein Ganzkörper-Entgiftungs-Programm

Die Umwelt, Stress und auch Lebensmittel, die wir essen, haben negativen Einfluss auf unseren Körper. Manchmal sagt unserer Körper, „ich brauche eine Pause“. Entfernen Sie all diese Chemikalien und Nebenprodukte aus Ihrem Körper, Sie werden nicht so anfällig auf Krankheiten sein. Eine Ganzkörper-Entgiftung entfernt die Giftstoffe aus Ihrem Darm, Organe und sogar dem Blut. Lesen Sie „Machen Sie eine komplette körperliche Reinigung“.

### Konzentrieren Sie sich auf das „Spiel“ Ihres Lebens

Das Leben verändert sich ständig und wir müssen uns immer wieder neu anpassen. Manchmal sind wir so mit dem Alltag beschäftigt, so dass wir vergessen, Zeit für uns selber zu nehmen. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich und wirklich auch nur für sich

selbst. Sie werden sich selbst besser kennenlernen und sich wohler fühlen. Gönnen Sie sich diese Zeit.

## Benutzen Sie homöopathische Medizin

Anstatt gleich zu chemischen Mitteln zugreifen, versuchen Sie ein gleiches homöopathisches Mittel zu finden. So werden unserer Körper nicht mit Chemikalien belastet. Schauen Sie sich um, es gibt sehr viele Alternativen. Hier wird Ihnen Ihr Arzt auch sicherlich weiterhelfen. Heutzutage gibt es spezielle Praxen die sich der homöopathischen Behandlung verschrieben haben.

Hier ein paar wichtige Mittel die sie zuhause haben sollten:

**Acidum Silicium:** Muskelschwäche, Herzklopfen, Angst, Augenentzündung

**Allium Cepa:** Erkältung, Halsentzündung, Husten, Blasenentzündung, Heiserkeit

**Argentum metallicum:** Gelenkschmiere. Heiserkeit, Verdauungsstörungen.  
Herzbeschwerden.

**Argentum nitricum:** Ängste, Migräne, Augenanstrengung, Verdauungsbeschwerden.

**Arsenicum Jodatium:** Schuppenflechte, Ekzem, Heuschnupfen

**Anamirta Cocculus:** Schlafstörungen, reizbar, Depressionen

**Apis:** Insektenstiche, alle Entzündungen, Halsschmerzen, Sonnenbrand

**Avena Sativa:** Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Erschöpfung

**Arnika:** Verletzung, Gicht, Gehirnerschütterung, Muskel, Angina Pectoris

**Berberis:** Nieren-, Blasenentzündung, Schuppenflechte, Rückenschmerzen

**Bromum:** Schilddrüenschwellung, Schnupfen, Magen-Darmbeschwerden

**Chelidonium:** Galle, Verdauungsstörung, Rheuma

**Hypericum perforatum:** Stichwunden, Quetschung, Zahnschmerzen, Allergie

**Lachesis:** Blutvergiftung, Tierbisse, Stichwunden, Verstauchung, Verletzungen

**Ledum:** Hexenschuss, Gicht, Insektenstiche, Verstauchung, blaues Auge

**Natrium Phosphoricum:** Sodbrennen

**Natrium Tetraboracicum:** Höhenangst, Durchfall, Blasenentzündung, Aphten

**Nux Vomica:** Sodbrennen, Völlegefühl, Magenkrampf, Übelkeit, Erschöpfung

**Okoubaka:** Magen-Darminfekt, Lebensmittelvergiftung -unverträglichkeit

**Plumbum:** Bluthochdruck, Angst, Depression, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen

**Potentilla:** Durchfall, Halsschmerzen

**Pulsatilla:** Erkältung, Kopfschmerzen, Magenverstimmung, Blasenentzündung

**Tabacum:** Übelkeit, Erbrechen, Hitzewallungen, Schwindel, viel Schwitzen

**Veratrum:** Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Herzschwäche, Schock



**Veronika off.** Erkältung, Schwäche, trockener Husten, kribbeln Nase, Taubheit im Mund  
**Yohimbinum:** Aufstoßen, Sodbrennen, Nachtschweiß, Fieber, Hitzewallung.

### Versuchen Sie Koffein zu vermeiden

Schon wenn Sie Ihren täglichen Kaffee nicht mehr trinken, tragen Sie zur Gesundung (Entgiftung) Ihres Körpers bei. Koffein ist ein Giftstoff für unseren Körper. Ersetzen Sie Koffein mit Kamille, trinken Sie Tee anstatt Kaffee.

Wird Koffein in größeren Mengen konsumiert, kann es zu einer Reihe von Nebenwirkungen kommen. Dazu gehören unter anderem: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität oder

Magen-Darm-Beschwerden. Ebenso kann der Konsum von Koffein einen Verlust der Feinmotorik zur Folge haben. Wer regelmäßig Koffein konsumiert, leidet allerdings nur selten an den beschriebenen Nebenwirkungen, da bereits ein Gewöhnungseffekt eingetreten ist. Um wieder in Schwung zu kommen nehmen Sie Matcha Tee, Weißer Tee, grüner Tee.

### Arbeiten Sie mit einem athletischen Trainer

Wenn Sie einen Sportler fragen, wer ihm hilft Verletzungen zu vermeiden, wird dieser oft sagen: „sein Trainer“. Wie können Sie dies für sich anwenden? Es gibt viele Sportvereine und Sportgruppen mit professionellen Trainern. Die sind nicht teuer oder sogar kostenlos. Besuchen Sie solch einen Kurs mindestens einmal die Woche.

### Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden, durch Kinesiologie

Kinesiologie ist ein ganzheitlicher Ansatz der traditionellen Biofeedback-Therapie, hier wird Ihr Körper auf bestimmte potenzielle und aktuelle Probleme untersucht. Durch diese Überwachung Ihres Körpers, werden Ihnen Kurse zur alternativen Behandlung gezeigt, die Ihr Wohlbefinden wesentlich verbessern. Die Kinesiologie geht auf die Arbeit des amerikanischen Chiropraktikers Dr. George Goodheart in den 70. Jahren zurück. Er hat überliefertes Wissen alter Kulturen in seiner Lehre verarbeitet.

## Kinesiologie eignet sich für:

Psychische Erkrankungen, innere chronische Erkrankungen, stressbedingte Erkrankungen, Lernstörungen, Erkenntnis neue Lösungen zu finden, Ängste, Phobien, innere Unruhezustände, Allergien, herausfinden fehlenden Vitaminen, homöopathische Mitteln.

Die Gesundheit des Menschen hängt demnach vom freien Fluss der Lebensenergie (Qi) im Körper ab. Um Blockaden aufzudecken und zu ergründen, welche Ursachen hinter Beschwerden, Problemen und Krankheiten stecken, setzt die Kinesiologie auf den Muskeltest

## Haben Spaß, bei dem was Sie machen

Hierfür gibt es auch spezielle Therapien, wo Sie kein Talent oder irgendwelche Vorkenntnisse haben müssen. Diese Art der Beratung kann sehr wirksam sein, auch für kleine Kinder.

Lachen ist gesund und zusätzlich auch ein echtes Schönheitselixier. Es gibt nichts schöneres, als einen witzigen Tag mit Freunden oder Familie zu verbringen. Richtig laut lachen, kichern und rumblödeln macht einfach Spaß.

- ✓ Veranstalten Sie einen Fernsehabend mit Freunden
- ✓ Denken Sie an alte lustige Zeiten nach
- ✓ Veranstalten Sie einen Wellnessstag
- ✓ Machen Sie Spieleabende
- ✓ Schmeißen Sie eine Party
- ✓ Besuchen Sie mit Freunden ein Konzert, Museum oder Kunstaustellungen
- ✓ Gehen Sie mit Freunden Shoppen oder einfach in ein Einkaufszentrum
- ✓ Treffen Sie sich zu einem Mittag- oder Abendessen
- ✓ Gehen Sie in ein Pub oder Kaffeehaus
- ✓ Besuchen Sie einen Flohmarkt
- ✓ Gehen Sie mit Freunden Joggen, Berggehen, Wandern oder andere Freizeitbeschäftigungen
- ✓ Planen Sie einen Campingurlaub mit Lagerfeuer

Achte Sie darauf, Spaß zu haben und Sie selbst zu sein, wenn Sie mit Ihren Freunden zusammen etwas unternehmen.

## Versuchen Sie Hypnose

Es gibt verschiedene Arten der Hypnotherapie, aber alle drehen sich um das eine, mit einem veränderten Bewusstseinszustand Ihnen zu helfen und Ihre Probleme zu lösen. Das primäre Ziel der Hypnose ist ein kurzfristiger Prozess, der dem Patienten hilft, tiefe innere Probleme zu finden. So können Sie beginnen, Lösungen zu finden. Vereinfacht ausgedrückt kann Hypnose als veränderter Bewusstseinszustand ausgedrückt werden. Die meisten Menschen denken, dass sie ein Trance-ähnlicher Zustand ist. Wenn Sie in Hypnose sind, befinden Sie sich tatsächlich in einem super-entspannten Geisteszustand, wo Ihr Bewusstsein so entspannt ist, dass Sie überhaupt nicht mehr an normale Alltagsdinge denken. Der Hypnosezustand erlaubt Ihnen, mit Ihrem Unterbewusstsein in Verbindung zu treten und zieht Erinnerungen, Erlebnisse und andere Dinge hoch, die in Ihrem Leben oder in Ihrer Entwicklung eine wichtige Rolle gespielt haben.

Also, wie kann Hypnose tatsächlich helfen? Welche Vorteile kann man durch die Anwendung von Hypnose erwarten? Das sind die Fragen, die sich die meisten Menschen fragen, wenn sie in Betracht ziehen, einen Hypnotherapeuten aufzusuchen. Weil Hypnose im Westen als unkonventionelle Behandlungsmethode gesehen wird, haben manche Menschen ein wenig Vorbehalte. Aber wenn Sie die Vorzüge der Hypnose bedenken, werden Sie erkennen, was sie wert ist.

### Die Top 10 Vorteile einer Hypnose:

1. Hypnose kann Süchte behandeln – Essen, Alkohol, Drogen, Rauchen, es spielt keine Rolle, nach was Sie süchtig sind, Hypnose kann helfen, das Problem los zu werden. Es ist bewiesen, dass die Hypnose, wenn sie mit medizinischer Behandlung kombiniert wird, Süchte dauerhaft brechen kann und man nicht mehr nach kurzer Zeit rückfällig wird.
2. Hypnose kann helfen, dauerhaft Gewicht zu reduzieren – Klingt zu schön, um wahr zu sein? Keineswegs. Es wurde nachgewiesen, dass Abnehmen mit Hypnose 30% effektiver ist, als nur durch Diät allein. Hypnose hilft Menschen, die aus psychologischen Gründen

zu viel essen und Übergewicht haben, so dass sie wieder dauerhaft Gewicht reduzieren können.

3. Hypnose kann bei chronischen Schmerzen helfen – Wenn Sie eine Krankheit haben, die Ihnen häufig Schmerzen verursacht wie Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) oder Arthritis, dann haben Sie sicher auch das Gefühl, dass nichts die Schmerzen stoppen kann. Wenn Medikamente und Ernährung die Schmerzen nicht stoppen können, Hypnose kann es. In vielen verschiedenen wissenschaftlichen Studien hat sich Hypnose als eine wirksame Schmerzbehandlungstechnik erwiesen. Wenn also nichts anderes mehr hilft oder wenn Sie keine schmerzstillenden Mittel verschrieben bekommen wollen, dann sollten Sie Hypnose versuchen.

4. Hypnose kann Stress reduzieren – Stress ist mehr als nur Verdruss. Stress kann ernsthafte Erkrankungen verursachen wie Herz- und Kreislauf-Krankheiten, hoher Blutdruck, Übergewicht, Diabetes und Schlafstörungen. Wenn Sie viel Stress in Ihrem Leben und nicht das Gefühl haben, es mit Ernährung und Übungen unter Kontrolle zu bringen, dann sollten Sie an Hypnose denken. Da Hypnose Sie in einen tiefen Zustand der Entspannung versetzt, gibt sie Ihrem Körper und Geist die dringend benötigte Ruhe.

5. Hypnose ist bei Vergangenheitsbewältigung hilfreich – Probleme in der Kindheit – jeder hatte sie. Von ernstem Missbrauch oder anderen Problemen zuhause bis Mangel an Selbstachtung oder Erfolgsdruck unter allen Umständen, die Probleme, die Sie als Kind erfahren, können Sie heute noch belasten und lässt Sie falsche Entscheidungen treffen oder nicht sehr auf sich selbst achtgeben. Hypnose ist eine großartige Methode, kindheitsbedingte Probleme zu bearbeiten und jene negativen Konditionierungen durch positive zu ersetzen.

6. Hypnose kann Schlafstörungen heilen – Millionen Menschen leiden unter Störungen wie Schlaflosigkeit, Alpträumen, Schlafwandeln, oberflächlicher Schlaf usw. Schlafstörungen können eine Reihe von weiteren Problemen verursachen wie Fettleibigkeit und Süchte bzw. Abhängigkeit von Schlafmitteln, aber auch die Abhängigkeit von Aufputschmitteln wie Koffein und anderen, um den Körper auf Touren zu halten, obwohl er erschöpft ist. Schlafstörungen sind bekanntermaßen schwer zu behandeln. Viele gehen einher mit psychischen und physischen Beschwerden, die es notwendig machen, sich in psychologische und medizinische Behandlung zu begeben. Hypnose hilft, die psychologischen Probleme aufzulösen, während der Körper gleichzeitig die Tiefenentspannung bekommt, die Geist und Körper regenerieren.

7. Hypnose kann tiefe Entspannung fördern – Wenn Sie jemals Meditation probiert haben, dann wissen Sie bereits von den großartigen Auswirkungen, die Entspannung für Körper und Geist hat. Sie können kreativer werden, besser Probleme löschen, weniger gereizt sein und Sie können Gesundheitsrisiken wie Bluthochdruck oder Herzkrankheiten reduzieren. Aber wenn Sie Schwierigkeiten haben zu entspannen oder wenn Sie nie tief genug entspannen können, um sich wirklich erfrischt zu fühlen, dann sollten Sie es mit Hypnose versuchen.

8. Hypnose kann helfen, Ihr Verhalten zu ändern – Sind Sie ein Mensch, der andere immer anschnauzt? Werden Sie oft nervös und verärgert? Haben Sie Probleme, Ihren Ärger zu beherrschen? Hypnose kann dazu beitragen, Ihre Verhaltensmuster zu verändern, so dass Sie gesünder und glücklicher werden.

Verhaltensmuster hat man sich häufig in der Kindheit angeeignet, aber eine hypnotische Suggestion, die Ihnen in tiefster Entspannung eingepflanzt wird, kann helfen, schlechte Angewohnheiten loszuwerden. Die Suggestion sagt, wie man sich in bestimmten Situationen verhalten und auf eine neue, angemessenere Weise reagieren soll. Wenn Sie versuchen, die Auswirkungen einer gestörten Familie zu überwinden, kann Hypnose jene traumatischen Erlebnisse und Verhaltensmuster therapieren.

9. Hypnose kann helfen, Erinnerungen hervorzurufen – Sämtliche Erlebnisse, die Sie in Ihrem Leben hatten, sind irgendwo in Ihrem Gehirn gespeichert. Wenn Sie die Verbindung verloren haben mit den Teilen Ihres Gehirns, die diese Erinnerungen speichert, so dass Sie sie vergessen haben, kann Hypnose helfen, sie wieder frei zu legen, indem Sie zurückgehen (z.B. in die Kindheit) und sich an diese Dinge zu erinnern, um zu wissen, warum Sie Dinge so tun, wie Sie sie heute tun. Normalerweise wird dies angewendet bei Menschen, die als Kinder missbraucht wurden, aber auch um glückliche Erinnerungen hervorzurufen, die z.B. aufgrund eines Unfalles vergessen wurden.

10. Hypnose kann gegen Angst und Depressionen helfen – Viele Menschen zögern, Medikamente zur Behandlung von Angstzuständen oder Depressionen einzunehmen, weil Sie befürchten, davon abhängig zu werden. Andere wieder können nicht das Medikament finden, das ihnen hilft. Hypnose ist eine drogenfreie und sehr effektive Möglichkeit, Ängste zu beruhigen und die Symptome einer Depression zu behandeln. Durch hypnotische Depressionen werden die Auslöser von Angst und Depressionen eliminiert. Manchmal kann eine 100%ige Erfolgsquote erzielt werden

## Glauben Sie an die Fähigkeit, dass sich Ihr Körper selbst heilen kann

Osteopathie, wird im Allgemeinen als ein sehr guter Weg angesehen, um Menschen von Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und anderen gesundheitlichen Problemen zu befreien.

Ihr Körper kann sich selbst heilen und regenerieren, wenn er die richtige Nahrung erhält. Richtige Nahrung bedeutet, nur das, was zum Aufbau gesunder und lebenswichtiger Zellen beiträgt.

Jedes Jahr wird Ihr Körper zu über 97 % vollständig erneuert, selbst die DNS – Struktur Ihrer Gene. Die Notwendigkeit der täglichen Nährstoffzufuhr ergibt sich aus der Notwendigkeit, die materielle Substanz unserer Zahnräder ständig zu erneuern (Stoffaufbau) und die Pendelschwingung unserer Lebensuhr aufrecht zu erhalten (Energiegewinnung durch Stoffabbau).

Die regelmäßige, ausreichende und ausgewogene Zufuhr aller lebensnotwendigen Nährstoffe ist somit die Basis für die Wiederherstellung und für die Erhaltung unserer Gesundheit.

### Durchschnittliche Lebensdauer in Tagen von Zellen in Organen des Menschen:

Magen	9,1
Dünndarm	1,3 - 1,6
Leber	10,0 - 20,0
Dickdarm	10,0
Enddarm	6,2
After	4,3
Luftröhre	47,5
Lunge (Alveolen)	8,1
Weißer Blutkörperchen	1,0 - 3,0
Rote Blutkörperchen	120,0
Harnblase	64,0
Lippen	14,7
Sohlen	19,1
Bauchhaut	19,4
Ohr	34,5
Knochen	10 Jahre
Nervensystem	vermutlich Jahre / Jahrzehnte

Einige unserer Körperzellen werden also überraschend schnell erneuert. Dies bedeutet zugleich, dass wir selbst die Qualität unserer Körperzellen bestimmen können. Wir selber sind verantwortlich für die Ausstattung, für das Baumaterial unseres Körpers.

Begreifen Sie was für eine großartige Chance das für Sie und Ihre Mitmenschen ist? Wenn Sie Ihren Körper jeden Tag die Elemente natürlicher Gesundheit zuführen, werden Sie ein langes, gesundes Leben voller jugendlichem Elan und Energie führen.

Die beste und wichtigste Altersprophylaxe ist ein wacher Geist, der an der Außenwelt Interesse zeigt und mit der Zeit geht. Flexibilität im Denken und Handeln erhält jugendliche Frische und Spannkraft ein langes Leben lang!

Gesundheit ist unser natürlicher Zustand. Wir brauchen nichts tun, um unsere Gesundheit zu erhalten, wir müssen nur aufhören, sie durch unnatürliches und nicht lebensgerechtes Verhalten zu stören.

## ADD – homöopathischer Ansatz

ADD ist eine häufige Diagnose bei kleinen Kindern, Jugendlichen und auch bei Erwachsenen. ADD heißt: Aufmerksamkeits-Defizit-Disposition. Leider sind hier die Behandlungsmöglichkeiten sehr begrenzt. Hier hilft nur die Einnahme von starken Medikamenten, mit schrecklichen Nebenwirkungen. Ein besserer Ansatz könnte nur die Behandlung der Symptome sein. Die Homöopathische Behandlung umfasst nicht nur die natürlichen Medikamente, sondern auch die Psychologische Beratung. Es gibt einige Mediziner, die sich auf diesem Gebiet spezialisiert haben.

Obwohl ADD als eine Störung von Kindern betrachtet wird und immer in der Kindheit beginnt, bleibt sie bei etwa der Hälfte der Fälle bis ins Erwachsenenalter bestehen. Obwohl die Diagnose gelegentlich nicht bis zur Adoleszenz oder dem Erwachsenenalter erkannt werden kann, sollten einige Manifestationen vor dem Alter von 12 Jahren vorhanden gewesen sein.

Bei Erwachsenen sind Symptome

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schwierigkeit Aufgaben zu erledigen

- Stimmungsschwankungen
- Ungeduld
- Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung von Beziehungen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Organisationsschwierigkeiten

Das am häufigsten eingesetzten Medikament zur Behandlung von ADD ist Methylphenidat. Methylphenidat ist kein Beruhigungsmittel, sondern fördert die Aktivität. Es ist vor allem unter dem Handelsnamen Ritalin bekannt. Der Wirkstoff ist ein Psychostimulans aus der Gruppe der Amphetamine. Er erhöht die Konzentration des Botenstoffs Dopamin im Gehirn.

Es gibt auch alternative Versuche zur Behandlung von ADD. Sie sollen die schulmedizinische Therapie ergänzen. Eine davon ist die Homöopathie. Manche Eltern und Patienten berichten von einer Verbesserung der Symptome. Die Auswahl an homöopathischen Mitteln ist groß. Abhängig von den Symptomen stehen Globuli auf Basis von Kalium phosphoricum, das die Konzentrationsfähigkeit fördern soll, bis hin zu Sulfur, das bei Impulsivität und Energieüberschuss gegeben wird.

Stellen Sie Ihre Ernährung um. Das Ändert sehr schnell die Symptome. Essen Sie vorwiegend Vollkornprodukte, Nüsse, frisches Obst und Gemüse. Meiden Sie Fast Food, Zucker und zuckerhaltige Produkte, Alkohol, Tabak, Milch und Milchprodukte.

## Hilfe gegen Allergien

Wenn Sie unter Allergien leiden, haben Sie sicherlich schon einen langen Leidensweg hinter sich, mit Behandlungen die oft nicht funktionieren. Klar, können diese Ihre Symptome für eine gewisse Zeit lindern aber auf Dauer?

Die Homöopathische Behandlung von Allergien ist anders, weil hier nicht die Symptome, behandelt werden, sondern dass der ganze Körper gestärkt wird, und alles was hinter den Symptomen steht. Eine allergische Reaktion ist immer eine immunbiologische Reaktion. Eine Antigen-Antikörper-Reaktion bewirkt dabei die Freisetzung von Histamin, Serotonin und der Kinine. Dies führt zu einer Gefäßerweiterung und einem Flüssigkeitsaustritt in das Gewebe. Dadurch entsteht eine Schwellung.



Heuschnupfen, das klingt harmlos. Es ist jedoch eine ernstzunehmende Erkrankung. Der lästige Schnupfen, der anfangs nur ein paar Wochen anhält, kann sich in einen ganzjährigen Dauerschnupfen verwandeln. Die Entzündungen der gereizten Nasenschleimhaut können sich auf die Nasennebenhöhlen oder das Mittelohr ausweiten. Neben Pollen können auch viele andere natürlich vorkommende Substanzen Beschwerden hervorrufen, die denen des Heuschnupfens ähnlich sind und die das ganze Jahr über auftreten können. Die häufigsten Verursacher sind Tierhaare, Schimmelpilze, Hausstaub, Nahrungsmittel und Medikamente.

Diesen Allergikern kann jetzt mit einem mikrobiologischen Immunmodulator **Spenglersan K** wirksam und nebenwirkungsfrei geholfen werden, wenn ca. 4 Wochen vor Beginn der Pollensaison mit der Behandlung begonnen wird. Bei bestehenden Heuschnupfen kann die Kombination mit **Spenglersan G** zusätzlich Erleichterung bringen, da hierdurch die entzündlichen Veränderungen in der Nasenschleimhaut gebessert werden. Jeweils 5 Tropfen Täglich in die Ellenbeuge einreiben.

Bei Allergien meiden Sie Milch und Milchprodukte, Schweinefleisch, Tomaten Spinat, Melanzani, Wein und Sekt.

Daher sollten Sie Vollkornprodukten, frisches Gemüse und Obst essen.

#### Weitere Hilfen bei Allergien:

Essen Sie täglich eine **rote Zwiebel**. Das hemmt die Ausschüttung von Histamin bei allergischen Reaktionen.

**Koriandersaft:** 1 TL. Koriandersaft hilft bei akuten brennen und Jucken auf der Haut.

**Meersalz:** Machen Sie ein Vollbad mit dem Meersalz, es entgiftet und beruhigt die Haut.

**Eukalyptusöl:** Geben Sie einen Tropfen Eukalyptusöl in zirka zehn Milliliter Olivenöl. Tunken Sie anschließend ein Wattestäbchen in das Liquid und benetzen Sie die Innenseiten Ihrer Nase damit mehrmals täglich.

**Brennessel mit Honig:** Auch Brennesseltee mit Honig lindert eine Allergische Reaktion.

**Apfelessig mit Honig:** Er hat eine entzündungshemmende Wirkung als Hausmittel gegen Schnupfen, Juckreiz, Kopfschmerzen und vieles mehr bewährt. Auch bei allergischen Reaktionen hilft das Wundermittel auf natürliche Weise. Und zwar reguliert der Apfelessig den angestiegenen pH-Wert im Körper und lindert daher die Allergie-Symptome.

**Ingwer und Kurkuma:** Dies lindert die Symptome der Allergie und bremst aufgrund der enthaltenen Antioxidantien die Histamin Ausschüttung. Je weniger Histamin ausgeschüttet wird, desto weniger stark sind die Allergiesymptome. Gleichzeitig stärkt Ingwer die

Abwehrkräfte und unterstützt so das gestresste Immunsystem. Zudem wirkt die Knolle entzündungshemmend und ist reich an Vitamin C. Kurkuma stärkt das Immunsystem.

**Augentrostkraut:** Sie können Augentrostkraut als Tee trinken und nehmen Sie ein Wattepad, tupfen damit in den Tee und legen Sie es für einige Minuten auf Ihre Augen. Eine Linderung kann auf diese Weise herbeigeführt werden.

## Hören Sie mehr Musik

Klangtherapien werden oft bei Neugeborenen und älteren Menschen eingesetzt. Es gibt viele Vorteile dieser Therapie, sie wirkt meist sehr beruhigend und der Patient erhält ein besseres Wohlbefinden. Suchen Sie sanfte Musik aus und genießen Sie diese, mit geringer Lautstärke und in einem ruhigen Raum. Sie werden feststellen, dass Sie danach viel entspannter und ruhiger sind, als vorher. Hören Sie dagegen nie Musik bei voller Lautstärke.

## Was halten Sie von einer Aromatherapie?

Die Aromatherapie kann Ihr tägliches Leben auf einfache Art und Weise ändern. Durch die Verwendung von Ätherischen Ölen ist es möglich, Therapeutische Ergebnisse zu erreichen. Die Aromatherapie ist ein beliebtes Thema der ganzheitlichen Gesundheit und das schon seit vielen Tausend Jahren. Zum Beispiel bewirken nur ein paar Tropfen Rosmarinöl, auf einem Wattestab und dann auf der Stirn tupfen, dass Ihre Kopfschmerzen verschwinden. Oder Lavendelöl im Schlafzimmer bewirkt, einen ruhigen und verbesserten Schlaf. Es gibt so viele Düfte und Öle die unser Bewusstsein beeinflussen können. Lassen Sie sich beraten. Mit einer Zusammenarbeit eines Therapeuten, können Sie sich durch spezielle Aroma-Massagen behandeln lassen. Diese Öle können zur schnellen Linderung oder Heilung beitragen. Es gibt spezielle Öle und Techniken, die richtig angewendet „Wunder“ herbeiführen.

Kaufen Sie Ätherische Öle immer in Bio Qualität oder in Naturverfahren wie Z.B. die Firma Primavera oder Bergland.

## **Hier ein paar Wirkungen und Anwendungen Ätherische Ölen:**

### Anisöl:

Wirkt krampflösend, schleimlösend, verdauungsfördernd, bei Husten, Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Schwindelanfällen, löst Ängste, hilft Gefühle zu verarbeiten, lindert seelische Blockaden.

### Bergamotteöl:

Wirkt Antiseptisch, blähungswidrig, fiebersenkend, krampflösend, bei Darminfektionen, Appetitlosigkeit, Koliken, zur Hautpflege bei fettiger und unreiner Haut, löst und entspannt bei Angst und Depressionen, wirkt stimmungsaufhellend und belebend, baut das Selbstbewusstsein auf.

### Eukalyptusöl:

Wirkt Keimtötend, auswurffördernd, krampflösend, konzentrationsfördernd, bei Erkältung, Asthma, zur Insektenabwehr. Unterstützt das logische Denken, kühlt überhitzte Gemüter, gibt klare Sicht für die Lebenszusammenhänge.

### Lavendelöl:

Wirkt Antiseptisch, schmerzstillend, entgiftend, bei Nervosität, Schlaflosigkeit, Atemwegserkrankungen, Migräne, Wunden, Insektenstiche, Verbrennungen, Verspannungen, Krämpfen, Hexenschuss. Vertreibt schlechte Gedanken und böse Geister, macht Frühjahrsputz in der Seele.

### Latschenkieferöl:

Wirkt Antiseptisch, schleimlösend, auswurffördernd, durchblutungsfördernd, bei Erkältungen, Rheuma, Durchblutungsstörungen, entspannt und kräftigt die Nerven, gibt Kraft und Zuversicht.

### Lemongrasöl:

Wirkt blutreinigend, lymphanregend, fiebersenkend, antiseptisch, insektenabwehrend, beruhigend, straffend, stärkend, festigend, durchblutungsfördernd, bei Bindegewebsschwäche, Nervosität, Verdauungsstörungen, großporiger Haut, Kopfschmerzen, Warzen, Gefäßerweiterungen, Blutergüssen, Quetschungen, Prellungen, gegen Schwangerschaftsstreifen, für Blase und Niere, fördert die Konzentration, bringt Sonne in die Seele, erfrischt und erzeugt optimistische Stimmung.

### Majoranöl:

Wirkt wärmend, entspannend, beruhigend, keimtötend, appetitanregend, bei Verdauungsbeschwerden, Migräne, Infektionskrankheiten, Nervosität, nervösen Spannungen, Rheuma, Angstzuständen, hilft bei emotionalen Ausnahmesituationen wie Trauer, Angst, Verzweiflung und gibt Mut und Zuversicht.

### Myrtheöl:

Wirkt Antiseptisch, zusammenziehend, schmerzlindernd, antirheumatisch, bei Infektionskrankheiten, Blasenentzündung, Ohrenscherzen, Asthma, Keuchhusten, Menstruationsproblemen, hilft bei der inneren Klärung, lässt uns objektiv das Für und wider abwägen.

### Nardeöl:

Wirkt ausgleichend, harmonisierend, durchblutungsfördernd, krampflosend, entzündungshemmen, bei Herz-Kreislaufprobleme, Nervenprobleme, Blutdruckschwankungen, Einschlafstörungen, allgemeiner Unausgeglichenheit, Hautallergien, nervösen Verdauungsbeschwerden, löst emotionale Spannungen, bringt inneres Gleichgewicht.

### Orangenöl:

Wirkt Stoffwechsellanregend, appetitanregend, verdauungsfördernd, herzstärkend, bei Husten, Magenschmerzen, Schlaflosigkeit, Lymphstau, Cellulite, zur Insektenabwehr. Nimmt Problemen und Gefühlen ihre Schwere, vermittelt Wärme und nimmt die Angst.

### Pfefferminzöl:

Wirkt Magenstärkend, krampflosend, schmerzstillend, blähungswidrig, entzündungshemmend, bei Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Leber- Galleprobleme, Erkältung. Klärt die Gedanken und bringt klare Sicht.

### Rosmarinöl:

Wirkt anregend, durchblutungsfördernd, menstruationsfördernd, krampflosend, verdauungsfördernd, blutzuckersenkend, gedächtnisfördernd, antiseptisch, kreislaufstimulierend, cholesterinsenkend, ungezieferabwehrend, antriebsstärkend, bei Rheuma, Grippe, Muskelschmerzen, Haarausfall, Pilzinfektionen, Arthrose, Krampfadern, Hexenschuss, Erschöpfung, fettiger fahler Haut, niedrigem Blutdruck, unterstützt die Leber, weckt auf, bringt Schwung, gibt Klarheit und Kraft.

### Salbeiöl:

Wirkt antiseptisch, kräftigend, blutreinigend, austrocknend, milchhemmend, schweißhemmend, zusammenziehend, magenstärkend, schleimlösend, entzündungshemmend, bei Verdauungsbeschwerden, Schwächezuständen, Lymphstau, Infektionskrankheiten, schlecht heilende Wunden, Nachtschweiß, Fußschweiß, Asthma, Hals- und Mundentzündungen, reguliert den weiblichen Zyklus, hilft bei fettiger Haut, Nervenschwäche, ausgleichend auf Wasser- und Mineralhaushalt, stärkt die Seelenkräfte, gibt Kraft und Stärke.

#### Sandelholzöl:

Wirkt entzündungshemmend, antiseptisch, ausgleichend, zusammenziehend, ausscheidungsfördernd, abwehrstärkend, regt die Produktion der männlichen Geschlechtshormone an, bei Menstruationsstörungen, Blasenentzündung, Ischias, Hautproblemen, zur Förderung des Bindegewebes, bei Hämorrhoiden, Wasseransammlungen, Schlaflosigkeit, Stress, Aggressionen, hebt die Stimmung bei Niedergeschlagenheit, löst nervöse Spannungen, regt die schöpferischen Kräfte an, weckt spirituelle Energien.

#### Teebaumöl:

Wirkt Keimtötend, infektionshemmend, pilzhemmend, bei Akne, Insektenstichen, Erkältungen, Pilzbefall, Wunden. Bei Konzentrationsschwäche, Entscheidungsunfähigkeit. Kühlt erregte Gemüter und unterstützt logisches Denken.

#### Thymianöl:

Wirkt Desinfizierend, schimmelpilzwirksam, blutdrucksteigernd, krampflösend, schleimlösend, menstruationsfördernd, regt die Bildung von weißen Blutkörperchen an, bei Rheuma, Infektionskrankheiten, infizierten Wunden, Anregend bei seelischen Schwächezuständen, schenkt starken Willen und Mut, aber auch Wärme und Mitgefühl.

#### Vetivieröl:

Wirkt beruhigend, entkrampfend, antiseptisch, nervenstärkend, durchblutungsfördernd, anregend auf die Produktion in den weiblichen Unterleibsorganen, entspannend auf den Darm, fördert den Aufbau weiblicher Formen, bei trockener Haut, Gefäßleiden, Haarausfall, zum Knochenaufbau, gibt innere Stärke und Standfestigkeit, spendet Trost, löst Spannungen und Ängste.

#### Ylang-Ylang Öl:

Wirkt beruhigend, aphrodisierend, bei Schlaflosigkeit, Nervosität, Bauchkrämpfen, fettiger Haut, als aphrodisierender Badezusatz, zum Entspannen und träumen, schenkt Geborgenheit und Vertrauen, verbreitet süße, erotische Stimmung.

### Zitronenöl:

Wirkt Blutreinigend, antibakteriell, fiebersenkend, gefäßstärkend, entschlackend, bei Infektionskrankheiten, Arthritis, Rheuma, Krampfadern, fettiger Haut, zur Reinigung der Raumluft. Bringt frischen Wind, reinigt von Altem, bringt Leichtigkeit.

### **Anwendungsmöglichkeiten:**

#### Verdunstung:

Einige Tropfen ätherisches Öl auf einen Duftstein geben, in eine Wasserschale auf die Heizung oder Kachelofen, oder ins Wasser einer Duftlampe geben.

#### Körperöl:

Als Basis ein kaltgepresstes Öl verwenden, wie Mandelöl, Jojobaöl, Weizenkeimöl oder Olivenöl. Bei 100ml Basisöl 20 bis 30 Tropfen ätherisches Öl zugeben und verschütteln.

#### Cremen:

In 50ml natürliche neutrale Creme 5 bis 20 Tropfen ätherisches Öl mischen.

#### Ölbad:

Für ein Wannenbad 5 bis 10 Tropfen ätherisches Öl mit einem Emulgator vermischen. Z.B. Milch, Sahne oder Honig und ins Badewasser geben. Für Teilbäder 3 bis 5 Tropfen ätherisches Öl.

#### Inhalation:

5 bis 10 Tropfen ätherisches Öl in heißes Wasser geben und die Dämpfe der Schüssel oder dem Inhaliergerät einatmen.

#### Kompresse:

5 Tropfen ätherisches Öl in heißes Wasser geben, ein Tuch hineintauchen, ausdrücken und auf schmerzende Stellen oder Wunden auflegen. Mit einem trockenen Tuch abdecken.

### Zum Putzen:

2 bis 5 Tropfen ätherisches Öl mit neutraler Flüssigseife vermischen und ins Putzwasser geben.

### **Dieses ätherische Öl sollten Sie meiden bei:**

#### Schwangeren:

Anis, Basilikum, Estragon, Fenchel, Kamille, Lorbeer, Muskatellersalbei, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholder, Ysop.

#### Epilepsie:

Fenchel, Kampfer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Ysop, Zeder.

#### Babys:

Am besten ganz auf direkte Anwendung verzichten.

Bei Kindern immer nur verdünnt auf die Haut auftragen, da direkter Kontakt Reizungen verursachen können.

## Der Akt der Liebe

Viele ganzheitliche Heiler behaupten, dass nichts stärker und schneller Heilung herbeiführt, als der Akt der Liebe. Einfach das Geben und Bekommen von Zuneigung, wie Umarmung – kann unsere Stimmung heben und beginnen unseren Körper zu heilen. Wenn Sie traurig sind auf irgendeiner Art, Kann Liebe alles sein, was Sie brauchen. Liebe ist wunderschön. Sie ist verbindend, inspirierend, heilend und letztendlich ist sie das, was uns Menschen zusammenhält. Wenn wir frisch verliebt sind, sind wir in einem dauerhaften Glückszustand, sind energiegeladener und plötzlich macht alles Spaß, selbst das Anstehen vor dem nach Bier stinkenden Pfandgutautomaten im Supermarkt. Die Phase des Verliebtseins dauert im Durchschnitt zwischen sechs Monaten und drei Jahren an. Zwar ist das Verliebtsein selbst kein Gefühl, doch es führt dazu, dass wir andere Gefühle stärker oder schwächer wahrnehmen.

### Was bedeutet Liebe wirklich:

- **Die Liebe akzeptieren:** Wahre Liebe beginnt da, wo wir aufhören, andere Menschen verändern zu wollen. Akzeptanz heißt, anzuerkennen, was ist, und nicht daran herumzunörgeln, was vermeintlich verändert gehört
- **Versuchen Sie Liebe zu verstehen:** Nicht alles, was wir in unserem Leben erfahren, ist immer schön. Manches erzeugte starke Schmerzen und hinterlässt seelische Narben. Auch im Erwachsenenalter werden uns immer wieder Wunden zugefügt, beispielsweise nach einer Trennung oder dem Tod eines geliebten Menschen.
- **Eine Liebe braucht Distanz:** Der Rückzug eines oder beider Partner gibt der Liebe die Chance, wieder Neues in die Beziehung zu bringen, was bestenfalls beide inspiriert und befruchtet.
- **Gehen Sie Respektvoll und Achtsam mit der Liebe um:** Wenn wir für unser Zutun in einer Beziehung nicht auch geachtet werden und Respekt erfahren, werden wir unzufrieden. Wir begeben uns auf die Suche, ob bewusst oder unbewusst, nach etwas mehr Achtung.
- **Mit sich selbst die Liebe teilen:** Jeder von Ihnen darf seine insgesamt 30 Minuten so einteilen, wie er bzw. sie das möchte, und sei es schweigend. Nichts muss, alles darf sein.
- **Liebe kann sexy und auch unartig sein:** Es kommt in der Sexualität nicht auf die Häufigkeit an, sondern auf die Qualität und den gemeinsamen Genuss, die Lust aneinander und miteinander.
- **Liebe kann vertrauen:** Das ist zum Schutz vor weiteren Verletzungen manchmal sogar notwendig. Für eine Beziehung aber müssen wir wieder herauskriechen. Dieser Mut stärkt in der Regel die Liebe neu, denn Vertrauen ist wie ein Wechselspiel: Vertrauen wir anderen, vertrauen wir uns selbst. Haben wir Selbstvertrauen, können wir auch anderen vertrauen.
- **Liebe kann verzeihen:** Egal, ob die Verletzungen und Kränkungen, die wir erleben, aus unserer Erfahrung stammen oder aktuell sind, Liebe kann verzeihen. Liebe sieht auch die Seite, dass unser Partner bzw. unsere Partnerin eigene Motive hatte, die vielleicht gar nichts mit uns zu tun haben.
- **Liebe kann manchmal Machtlos sein:** Wer in der Liebe seinem Partner oder seiner Partnerin die Wahl verwehrt, auch „nein“ sagen zu dürfen, liebt nicht, sondern will Macht und Besitz.
- **Liebe endet vielleicht:** So traurig, wie es auch ist: Liebe kann manchmal enden. Dann ist es an der Zeit, loszulassen und Platz für Neues frei zu machen.



## Einfach die Seele baumeln lassen

Genau wie Geist und Körper, braucht auch unsere Seele „Nahrung“, damit sie weiterhin wachsen und entwickeln kann. Deine Seele ist das, was Ihnen Energie und Vitalität gibt. Jeder braucht für seine Seele unterschiedliche Nahrung, aber die meisten finden sie bei einem Spaziergang in der Natur oder verbringen Zeit mit Freunden und Familie. Das Leben eines jeden Menschen besteht aus Höhen und Tiefen. Das lernt jeder von uns mit der Zeit. Freude, Wut, Angst, Liebe – alle Gefühle haben ihre Berechtigung. Sie müssen lernen, das Gute in jeder Emotion zu sehen. So können Sie auch aus ursprünglich negativen Gefühlen für die Zukunft lernen. Loslassen. Das hilft. Beame dich raus aus diesen merkwürdigen Zeiten.

Gönne dir was Schönes. Lerne die Kunst des Nichtstuns:

- Machen Sie sich ein Fenster für ein Date mit sich selbst – Zeit mit sich selbst alleine ist wunderbar.
- Hören Sie mal wieder konzentriert eine Musik. Nicht nur als Untergrunduntermalung, sondern wirklich mit allen Sinnen.
- Nehmen Sie sich ein Bad und genießen Sie die Wärme, die sich umgibt. Dabei gönnen Sie sich die beste Maske: Die Dr. Hauschka Revitalisierende Maske versorgt Ihre Haut bis in die Tiefe mit extrem viel Feuchtigkeit. Einfach äußerst entspannend!
- Machen Sie ein Mittagsschlaf, zum Beispiel am Wochenende und genießen Sie das wohlige Wachwerden.
- Genießen Sie die Natur. Nicht umsonst ist Waldbaden absolut im Trend. Ruhe und Natur sind eine wunderbare Kombination für eine Tiefenentspannung.
- Ein Tag am Wasser. Egal ob im Sommer oder Winter. Meer, See oder auch Fluss – Wasser ist gut für die Seele.
- Lesen Sie endlich mal wieder in Ruhe ein Buch. Das lässt Sie dem Alltag entfliehen, einfach abtauchen und entspannen aus der krisengeschüttelten Welt.
- Verwöhnen Sie sich und Ihren Körper. Machen Sie einen super leckeren Forever Beautiful Bio Superfood Mix. Veganes Anti-Aging für strahlende Haut, natürliches Kollagen, Bio-Acai-Beerenpulver-Fruktmischung mit essentiellen Vitaminen.

Geben Sie Ihrer Seele, was sie braucht

Wie können Sie selbstbestimmt leben, wem können wir vertrauen, in einer Zeit, in der Stress, Ängste und Zukunftssorgen dominieren und Fake-News zur Normalität geworden sind? Was gibt Halt in einer haltlosen Welt?

Wenn Sie sich die Zeit nehmen und zuhören (auf Ihre innere Stimme achten), werden Sie bemerken, was Ihre Seele braucht. Es ist wichtig, sich diese Zeit zu nehmen. Nur ein paar Momente der Ruhe jeden Tag und die Ihr Leben verändern. Nehmen Sie sich Zeit um in sich zu gehen und reden Sie mit Ihrer Seele.

Die Seele ist als das uns innewohnende Gottesprinzip unsere wahre Natur. Unser feinstofflicher Körper wird fast vollständig von ihr ausgefüllt. Sie ist dessen Hauptkomponente und ein Teil des Höchsten Gottesprinzips mit den Qualitäten der Absoluten Wahrheit, des Absoluten Bewusstseins und der Glückseligkeit. Die Seele bleibt von den Höhen und Tiefen im Leben unberührt und befindet sich in einem immerwährenden Zustand von ewiger Glückseligkeit. Das Auf und Ab des Lebens der Großen Illusion betrachtet sie aus einem übergeordneten Beobachterstatus heraus und ihre Existenz ist jenseits der drei feinstofflichen Grundkomponenten. Jedoch besteht der Rest unseres Bewusstseins (wie der physische Körper, der Mentalkörper usw.) aus ihr.

### Ihr Schlafzimmer ist zum Schlafen da

In der heutigen, hektischen Zeit bemerken wir immer öfter eine Tendenz, dass das Schlafzimmer zu einem Mehrzweckraum umfunktioniert wird. So wird im Schlafzimmer z. B. Ein Büro eingerichtet... das ist nicht sehr empfehlenswert, da dieser Raum Ihnen nicht mehr das Gefühl der Ruhe und Entspannung gibt. Sie können nicht mehr richtig abschalten, selbst im Schlaf. Bei der Farbwahl für Wände, Möbel und Wäsche sollten Sie vor allem auf kühle Farben wie Grau, Weiß, Blau und Grün setzen. Diese Farben wirken beruhigend und fördern die Einschlafbereitschaft – oder stören wenigstens nicht. Grelle Rottöne hingegen beispielsweise regen eher an.

### Holen Sie sich den besten Schlaf

Der Schlaf ist die Zeit wo sich Ihr Körper erholt und Energie tankt. Vermeiden Sie alles, was Ihnen dabei stören kann. Stellen Sie z.B. das Telefon oder die Klingel ab. Versuchen Sie mindestens 8 Stunden hintereinander zu schlafen. Lassen Sie einen gesunden Schlaf zu

Ihren Gewohnheiten werden. Sorgen Sie also dafür, dass Sie sich in Ihrem Schlafzimmer wohlfühlen. Andererseits sollte das Schlafzimmer Bedingungen erfüllen: Dunkelheit und Stille sind unverzichtbar für guten Schlaf, Helligkeit und Geräusche stören den Schlaf. Das liegt in der Natur des Menschen. Starke Einfluss auf den Schlaf haben auch Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit. Sie sollten weder schwitzen noch frieren. Die empfehlende Raumtemperatur sollte ca. 18 Grad sein. Wenn Sie, das ist vor allem im Winter bei trockener Heizungsluft der Fall ist, morgens häufig mit trockenem Mund aufwachen, kann ein Luftbefeuchter eine sinnvolle Anschaffung sein. Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät auf eine Luftfeuchtigkeit von ca. 40 bis 45 Prozent einstellen können. Pflanzen haben im Schlafzimmer nichts zu suchen, weil sie Sauerstoff verbrauchen und Kohlendioxid ausströmen. Beides behindert den guten Schlaf. Außerdem sind Pflanzen, wie Teppiche oder Setzkästen mit den Ergebnissen jahrelanger Sammelleidenschaft, Staubfänger. Staub wiederum kann Allergene enthalten, die die Atemwege reizen und den Schlaf belasten. Das Bett sollte vor allem stabil sein, Lattenrost und Matratze dem Körper guten Halt geben. Betten sind Nacht für Nacht starken Belastungen ausgesetzt, etwa wenn wir uns zwischen 20 bis 40 Mal hin- und herdrehen. Stabil bleiben diese Betten nur, wenn sie gut verarbeitet sind

## Beseitigen Sie die Ursachen von gesundheitlichen Problemen

Noch bevor diese behandelt werden müssen. z.B. wenn Sie Verdauungsstörungen haben, entfernen Sie alle Lebensmittel, die dieses Problem verursachen. Ersetzen Sie diese durch gesündere Lebensmittel, die Sie auch vertragen. Hier ein Buch für den Einstieg: Die besten Gesundheitstipps. [ISBN: 9798703626542](#)

## Vitamine und Kräuter

---

### Holen Sie sich mehr Vitamin D

Betrachten Sie die Möglichkeit, Ihrem Körper zusätzlich Vitamin D zuzuführen. Dieser Nährstoff ist wie ein Sonnenstrahl für Ihren Körper. Wenn es Herbst wird und es draußen früher dunkel, bekommt unser Körper weniger Sonne ab. Hier hilft die Einnahme von Vitamin D. Das Vitamin D gilt als das Vitamin für gesunde kräftige Knochen und bewahren es. Es schützt gleichzeitig vor Infektionskrankheiten und kann das Wachstum von Krebszellen bremsen.

Um einen Mangel aufgrund unzureichender Eigenproduktion in jedem Fall vorzubeugen, sollten Sie täglich 6 µg Vitamin D mit der Nahrung zu sich nehmen. Dazu zählen in erster Linie Seefisch, Lebertran, Steinpilze getrocknet, Forelle, Lachs, Miesmuscheln, Hühnerei, Champignon braun und Rinderleber. Im Winter ist Ihr Vitamin D Spiegel im Blut nur halb so hoch wie im Sommer. Ältere Menschen sollten mindestens 3 mal wöchentlich für 15 Minuten an einem klaren Tag an die frische Luft gehen um auf ausreichend hohe Vitamin D Werte zu kommen. Wichtig dabei ist, das Gesicht, Hände und Arme nicht von Kleidung bedeckt sind.

Vitamin D fördert im Darm die Aufnahme des Knochenrohstoffs Kalzium. Zahlreiche Untersuchungen haben bewiesen, dass Vitamin D vor Knochenbrüchen schützen. Bei einer Gabe von 10 µg. Vitamin D täglich konnte die Rate an Oberschenkelhalsbrüchen um 33% senken.

Vitamin D können auch gegen diese Krankheiten vorbeugen:

- Osteoporose, Knochenbrüche
- Arthrose
- Krebserkrankungen
- Immunschwäche, Erkältungsanfälligkeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Depressionen
- Neurodermitis

## Nehmen Sie Vitamin C vor dem Sonnenbad

Ein Sonnenbrand ist schmerzhaft, unangenehm und für unsere Haut schädigend. Durch zusätzliche Einnahme von Vitamin C vor dem Sonnenbad, werden zusätzliche Abwehrkräfte, gegen Sonnenbrand gebildet. Vitamin C hilft nicht nur bei Sonnenbrand, sondern auch bei Erkältungen, schützt auch Ihre Blutgefäße und das Herz-Kreislauf-System. Vitamin C versorgt den Herzmuskel mit Sauerstoff, verhindert Blutgerinnsel, Schlaganfall und Herzinfarkt.

### Die wichtigsten Aufgaben von Vitamin C:

- Stärkung des Bindegewebes
- Schutz vor freien Radikalen
- Stärkung der Immunabwehr
- Senkung des Blutdrucks
- Hemmung der Thrombosebildung
- Verbesserung der Eisenaufnahme im Darm
- Entgiftung von Arzneimitteln
- Hemmung Allergischer Reaktionen

Die Empfehlung für den täglichen Bedarf ist 60 bis 2.000 mg täglich. Besonders hoch an Vitamin C Bedarf ist:

- Bei vielen chronischen Erkrankungen. Rheuma, Magen und Darm Entzündungen, Augenerkrankungen.
- Wenn Sie Dialysepatient sind.
- In der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Bei Stress und psychischen Belastungen.

- Wenn Sie rauchen und viel Kaffee trinken.

Hier finden Sie welche Obstsorten und Gemüse reich an Vitamin C sind, in mg pro 100g:

Einheimische Früchte:

Johannisbeeren schwarz, frisch 189 mg  
Erdbeere frisch 65 mg  
Johannisbeere rot frisch 36 mg  
Heidelbeere frisch 30 mg  
Himbeere frisch 25 mg  
Süßkirsche frisch 15 mg  
Äpfeln 12 mg  
Pflaumen frisch 10 mg  
Aprikosen frisch 9 mg  
Apfelsaft 7 mg  
Weintrauben frisch 4 mg

Südfrüchte:

Acerolakirsche 1.500 mg  
Papaya 82 mg  
Kiwi 71 mg  
Orangen 50 mg  
Grapefruits 44 mg  
Ananas 30 mg  
Avocados 19 mg  
Bananen 13 mg  
Granatapfel 7 mg

Gemüse:

Paprika 140 mg  
Fenchel 94 mg  
Blumenkohl 73 mg  
Kohlrabi 64 mg  
Spinat 52 mg  
Rosenkohl 47 mg  
Grünkohl 41 mg  
Feldsalat 35 mg  
Rettich 28 mg

## Für Ihren Magen Orangen und Fenchel

Mischen Sie ein Esslöffel und Fenchelsamen und kochen dies mit 2 Tassen Wasser auf. Süßen Sie diesen Tee mit etwas Honig und dann können Sie diesen trinken. Dieser Tee hilft gegen Verdauungsstörungen.

### **Orangen**

Orangen sind reich an Zitraten, die die Bildung von Nierensteinen verhindern, der Saft der Orange enthält Flavonoide wie Hesperidin, welches das Herzinfarktrisiko um bis zu 19% senken kann. Die Orange kann zudem auch die schlechten Cholesterinwerte und den Blutdruck senken, wodurch sich Herzkrankheiten vermeiden lassen. Die Orange ist reich an Vitamine. Bereits 100g einer Orange enthalten 50 mg Vitamin C. Dazu kommen noch Vitamin B1, Vitamin B2 und Vitamin B6. Zudem sind Orangen noch reich an Mineral- und Ballaststoffen. Der Stoff Pektin, ein Ballaststoff ist für Menschen sehr gesund und verdauungsförderlich. In den Orangen zu findende Vitamin C regt die Neubildung des Bindegewebes an und das darin enthaltene Pro-Vitamin A und Selen aktiviert die Zellneuerung. Es werden nicht nur Falten effektiv bekämpft, auch Cellulite kann bei regelmäßigem Genuss der knalligen Frucht gemindert werden. Ein großer Bestandteil von der Orange, ist auch Vitamin B ist in der Frucht enthalten, und genau dieses unterstützt das Gehirn dabei Serotonin herzustellen. Orangen wirken sich allerdings nicht nur auf die Haut und das Immunsystem positiv aus, auch die Knochen und Zähne werden den täglichen Verzehr des orangen färbenden Obstes gefestigt.

### **Fenchel**

Die Samen und auch die Wurzel vom Fenchel wird besonders gern in Tees gegen Blähungen, Magenprobleme und Husten eingesetzt. Durch seinen aromatischen Wohlgeschmack wirkt er nicht nur gegen die Beschwerden, sondern bereichert den Tee auch geschmacklich. Die in den Fenchelsamen enthaltenen ätherischen Öle und Bitterstoffe können krampflösend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd und schleimlösend wirken. Deshalb wird Fencheltee in den folgenden Anwendungsbereichen häufig eingesetzt: Bei Verdauungsbeschwerden wirkt Fencheltee besonders gut gegen Bauchkrämpfe und Blähungen. Er regt die Verdauung und die Bewegung des Magen-Darm-Trakts an, wodurch Krämpfe gelöst werden. Auch bei Menstruationsbeschwerden kann er helfen. Bei Atemwegserkrankungen können wegen seiner schleimlösenden Wirkung als Fencheltee können bei Erkältungen und anderen Erkrankungen der oberen Atemwege eine Linderung erreichen. In der Schwangerschaft und Stillzeit wirkt Fencheltee antibakteriell und

milchsekret fördernd. Bei Säuglingen und Kleinkindern wird der Tee häufig zur Linderung von Bauchschmerzen verwendet.

## Verwenden Sie Rosmarin

Rosmarin, ist ein Kraut welches beim Kochen verwendet wird. Wenn Sie Kopfschmerzen haben kochen Sie sich einen Tee mit Rosmarin und trinken Sie diesen. Dieser Tee hilft auch gegen Müdigkeit. Zum Würzen fördert er Appetit und Verdauung (aktiviert Leber und Galle, Magen und Zwölffingerdarm) und hilft bei Krämpfen im Magen-Darm-Trakt. Durch Anregung dieser Organe hebt er den Blutdruck, nimmt das Herzklopfen und stärkt das Herz. So hilft er auch bei Erschöpfung und in der Rekonvaleszenz. Kalte Hände und Füße werden besser durchblutet und gewärmt. Als Antioxidans beugt er Arteriosklerose vor, steigert die Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Gedächtnis. Bei Muskel- und Gelenkschmerzen bringt er Wärme in die Gelenke, verbessert deren Durchblutung und nimmt die Schmerzen. Er belebt müde Kopfhaut und pflegt Kopf und Haare.

### Rezepte:

#### **Rosmarinwein:**

Geben Sie einen jungen, unverholzten Rosmarinzweig in eine Flasche guten, trockenen Weißwein. Nach 10 Tagen entfernen Sie den Zweig und genießen pro Tag 1–2 Likörgläschen davon. Rosmarinwein bringt den Kreislauf in Schwung.

#### **Rosmarinbad:**

Für ein Vollbad übergießen Sie 50g frisch geschnittenen Rosmarin mit 2 Liter heißem Wasser und lassen zugedeckt 30 Minuten ziehen. Fügen Sie dann den Auszug dem Badewasser hinzu, tanken diese Wärme für 20 Minuten und ruhen nach dem Bad noch etwa eine Stunde lang nach. Aber nicht am Abend baden. Er belebt und nimmt die Schmerzen.

#### **Rosmarintee:**

Sprühen Sie den (übrig gebliebenen) erkalteten Tee auf die Gesichtshaut - das belebt einen müden Teint. Tränken Sie einen Wattebausch darin und legen ihn als Kompresse auf Tränensäcke. Für kräftiges, glänzendes Haar massieren Sie ihn in die Kopfhaut ein.

#### **Rosmarinöl:**



Geben Sie einige Zweige Rosmarin in ein Glas und übergießen mit gutem Olivenöl. Nach 4-6 Wochen Aufenthalt an einem hellen und warmen Plätzchen sieben Sie das Öl ab und füllen es in kleine, braune Vorratsflaschen. Nutzen Sie es für Massage der schmerzenden Gelenke, des Haarbodens oder für einen leckeren Salat.

### **Rosmarin Smoothie:**

Pürieren Sie in einem Mixer 1 EL frische Rosmarinnadeln und 1 EL frische Brennnesseln in 100 ml Wasser und sieben es durch einen Teefilter ab. Rühren Sie 1 TL Honig und eine Prise Salz hinein. Diese Lösung tragen Sie auf das feuchte Haar auf, massieren sie gut ein, lassen 5 Minuten einwirken und spülen dann gründlich nach. Das reinigt Kopfhaut und Haare, fördert die Durchblutung des Haarbodens, kräftigt die Haare und verleiht besonders dunklen Haaren schönen Glanz.

## Verwenden Sie Ipecacuanha gegen Übelkeit

DHU Ipecacuanha D6 Gloiboli soll grundsätzlich bei jeder Erkrankung helfen, bei der Übelkeit und Erbrechen eine Rolle spielen. Dazu zählen hauptsächlich Magen-Darm-Erkrankungen und Husten, aber letztendlich kann jedes Organsystem erkrankt und die Magenstörung begleitend dabei sein. Typische Krankheiten und Zustände, die gut auf Ipecacuanha ansprechen sind: Husten, Keuchhusten, Asthma Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Magenschleimhautentzündungen, Durchfall, Nasenbluten, verstärkte Menstruationsblutungen, verstärkte Geburtsblutungen.

## Nehmen Sie Ginkgo für bessere Konzentration

Ginkgo ist für seine Fähigkeit bekannt, den Geist zu stimulieren und das Gehirn zu helfen, Nährstoffe richtig aufzunehmen. In einigen Fällen bewirkte es auch den Alterungsprozess, verlangsamte den Ausbruch der Alzheimer-Krankheit. Ginkgo Blätter sind zu einem Pulver zermahlen und kann in vielen Produkten verwendet werden. Zu den Anwendungsgebieten zählen: Demenz, Arteriosklerose (Arterienverkalkung), Durchblutungsstörungen des Gehirns, Altersbedingte Gedächtnis- und Konzentrationsbeschwerden, Durchblutungsbedingter Schwindel sowie Tinnitus.

### Das aus den Ginkgo Blättern gewonnene Extrakt

- wirkt erweiternd auf die Blutgefäße,

- erleichtert den Sauerstofftransport im Blut,
- fördert die Durchblutung,
- hat eine antioxidative und antientzündliche Wirkung auf die Blutgefäße,
- verbessert die Gedächtnisleistung,
- verstärkt die Konzentration und Gedächtnisleistung im Alter,
- sorgt für eine Verbesserung der Blutfließgeschwindigkeit.

#### Die Samen des Ginkgo Baumes wirken

- zusammenziehend (adstringierend),
- fungizid (Pilz tötend) und
- antibakteriell.

#### Ein Mix aus Knoblauch und Honig

Sie leiden an dem Risiko des hohen Blutdrucks? Hier könnten 2 gehackte Knoblauchzehen, gemischt mit einem Teelöffel Honig jeden Tag helfen. Honig und Knoblauch kombiniert wirken sich positiv auf unser Kreislaufsystem aus.

#### Knoblauch ist ein Antibiotikum gegen Viren und Bakterien:

Knoblauch wirkt leicht blutverdünnend und blutdrucksenkend - das schützt vor Thrombosen, Herzkreislauferkrankungen und Schlaganfall. Vor allem aber bekämpft das Allicin Viren, Bakterien und Pilze. Darum wird Knoblauch auch als natürliches Antibiotikum bezeichnet. Der in ihnen enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Saponin kann zu hohe LDL-Cholesterinwerte senken. Damit das klappt, muss man vier Gramm verzehren - etwa eine große Knoblauchzehe pro Tag.

#### Knoblauchpaste:

Knoblauch, Olivenöl oder Rapsöl, Piment, Lorbeer und Salz werden zu einer Paste verarbeitet. Die würzige Knoblauch-Paste eignet sich zum Verfeinern von Ofen-Gerichten oder Dips.

#### Bienenwachs gegen Ausschlag

Mischen Sie Bienenwachs mit Kräutern, wie Vogelmier und Eibisch zu einer Creme. Diese tragen Sie auf Ihren Ausschlag auf. Diese Creme ist eine naturbelassene Möglichkeit,

perfekt von der Natur entwickelt. Die Bienenwachs Heilwirkung ergibt sich vor allem durch die antibakterielle Wirkung des Wachses. Diese entsteht durch die Bearbeitung mit Propolis, Honig und Blütenpollen durch die Bienen, denn alle drei Stoffe sind für ihre antibakteriellen Wirkungen bekannt. Dadurch kann das Wachs bei der Wundheilung unterstützen und bakterielle Entzündungen verringern. So wird Bienenwachs gerne bei Windeldermatitis eingesetzt oder auch bei leichten Verbrennungen, bei Hautirritationen und bei Juckreiz. Auch bei Pilzen jeglicher Art, z.B. Scheidenpilz, oder Vireninfekten, z.B. Lippenherpes, kann Bienenwachs Creme eingesetzt werden.

In herkömmlichen Cremes sorgen oft Öle, die aus Erdöl gewonnen werden, für das geschmeidige Gefühl auf der Haut. Doch der Effekt ist oft nur oberflächlich, lässt die Haut nicht richtig atmen und sorgt schnell für Unreinheiten. Bienenwachs hingegen lässt die Haut atmen und sorgt für ein nachhaltig genährtes und entspanntes Hautgefühl. Bienenwachs enthält viel Vitamin A. Vitamin A ist ein wichtiger Baustein der Zellerneuerung und hilft nachweislich, die vorzeitige Hautalterung zu verlangsamen.

## Versuchen Sie Magnesium gegen Wadenkrämpfe

Viele Menschen leiden unter Krämpfen in den Beinen, besonders in den Waden. Trinken Sie mehr Wasser, dies wird Ihnen helfen. Geben Sie zu diesem Wasser etwas Magnesium bei, dies wird Ihre Krämpfe für immer beseitigen.

Magnesium phosphoricum Tabletten von Dr. Schüssler ist ein wichtiges Mineralsalz für den Organismus, weil es bei allen Organfunktionen beteiligt ist. Die Indikation ist sehr groß. Magnesium ist wichtig bei einseitiger Ernährung, eiweißreichen Diäten, nach übermäßigem Alkoholgenuss und bei Stress sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium geachtet werden. Magnesium phosphoricum kann den Grundumsatz und den Cholesterinspiegel senken.

Magnesium phosphoricum Nr.7 Tabletten hilft bei:

Kugelgefühl im Hals, Neigung zur Migräne, Schluckauf, Engegefühl im Herz gegend, Blähungen, Krämpfe allgemeiner Art, Stuhlverstopfung, bröckeligem Stuhl, Koliken bei der Regel - besonders zu Beginn, Schlafstörungen, Schüttellähmung, Ischias, Hautjucken, Herzkrämpfen und Herzrhythmusstörungen, Gallen- und Nierenkolik.

Magnesium phosphoricum Nr.7 Biochemie Adler wirkt rascher in heißem Wasser aufgelöst (ca. 10 bis 15 Tabletten) und schluckweise eingenommen, besonders bei Koliken und Krämpfen.

#### Schüßler Mineralstoff-Salbe Nr. 7 Magnesium Phosphat:

Die Salbe reduziert Muskelspannungen und reguliert die Impulsüberregung in den Muskelnerven. Magnesium phosphoricum Salbe kann bei nervösem Hautjucken, Nervenschmerzen, durch Nervosität oder durch seelische Überlastung bedingten Hautinfektionen, sowie Schuppenflechten eingesetzt werden. Bei Krampfständen reichlich mit Salbe einreiben. Bei kolikartigen Schmerzen im Magen- und Bauchbereich sanft kreisförmig über den Magenbereich, bei Nierenkoliken im Nierenbereich einreiben. Bei Migräne oder stechenden, krampfartigen Kopfschmerzen die Stirn und den Nackenbereich stündlich leicht einmassieren. Die Magnesium Salbe kann bei Nervosität und Einschlafstörungen im Solarplexusbereich und in den Oberarmen aufgetragen werden, bei Juckreiz im Brustbereich einmassieren.

### Belladonna gegen Entzündungen und Schmerzen

Wenn Sie Ohrenschmerzen oder Ohrenentzündungen haben, können Sie eine schnelle Linderung durch DHU Belladonna D6 Globoli bewirken. Dieser Extrakt hilft, Entzündungen in den Blutgefäßen zu verringern, welche eine häufige Ursache für Ohrenschmerzen ist. Belladonna hilft ebenfalls gegen: Zahnschmerzen, Fieber, Unruhe, Schlafstörungen und trockene Augen. Belladonna ist der Name eines homöopathischen Mittels, das aus der schwarzen Tollkirsche gewonnen wird.

#### Belladonna D6 Globoli kann eingesetzt werden bei:

- Mandelentzündungen (Angina tonsillaris)
- Fieber
- Harnblasenentzündungen
- Brustentzündungen
- Gelenkentzündungen
- Grippale Infekte
- Nasen-Nebenhöhlenentzündungen (Sinusitis)
- Ohrenschmerzen, Mittelohrentzündungen (Otitis media)

- Kopfschmerzen
- Krampfartige Magen-Darm-Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Sonnenstich
- Sonnenbrand
- Verbrennungen
- Hautinfektionen
- Zahnschmerzen
- Bluthochdruck

### Johanniskraut gegen Stress

Dieser Pflanzenextrakt ist bekannt für seine Linderung von Depressionen und Angst. Johanniskraut gibt es in vielen Formen (Tee, Kapseln in Reformhäuser, Apotheken, Drogerien...)

#### Die Anwendungen für Johanniskraut sind:

- Wunden, Verbrennungen, Verletzungen
- Hexenschuss
- Gicht
- Rheuma
- Angstzustände, Depressionen
- Stimmungsschwankungen

Das Johanniskrautöl wird bei äußerlichen Behandlungen von leichten Verbrennungen und kleinen Verletzungen und bei Neurodermitis eingerieben.

Johanniskraut kann die Haut lichtempfindlicher machen, deshalb nicht anwenden bei bekannter Lichtüberempfindlichkeit, bei heller Haut und bei Sonnenbädern einschließlich Besuche in Solarien! Kinder, Schwangere und Stillende sollten auf die Einnahme verzichten.

### Efeu hilft nicht nur gegen Schmerzen

Ivy Extrakt ist eigentlich ein ausgezeichnetes Schmerzmittel welches bei Verstauchungen und Zerrungen verwendet wird. Es kann aber auch bei schwerer Grippe oder Arthritis helfen.

Efeu wird meistens nur als Dekoration im oder am Haus angepflanzt, doch die Blätter werden in vielen Teilen der Welt seit langem als Heilpflanze verwendet.

#### Die Blätter haben:

Entzündungshemmende Effekte: Als Tee oder bei lokaler Anwendung von englischen Efeublättern hilft die Entzündungen wie Arthritis, Gicht oder Rheuma zu lindern.

Bei Entgiftung des Körpers kann Efeu die Leber und die Gallenblase entgiften, indem die Giftstoffe leichter aus dem Körper entfernt und das Blut aufbereitet wird.

Bei Antibakterielles Medikament hilft Efeu die Irritationen zu reduzieren, die durch Psoriasis, Ekzeme, Akne und andere Hauterkrankungen verursacht werden. Der Wirkstoff kann als Gel eingenommen oder direkt auf die Haut aufgetragen werden.

Efeu Hilft bei entzündeten Atemwegen. Efeublätter entlasten das Bronchialsystem und reduzieren Entzündungen.

Verhinderung der Entwicklung von Krebszellen: Studien haben gezeigt, dass die Aufnahme von englischen Efeublättern signifikant zur antioxidativen Aktivität beiträgt und das Potenzial für die Ausbreitung und Entwicklung von Krebszellen reduziert.

Die Heilwirkungen sind: fiebersenkend, menstruationsregelnd, schweißtreibend.

Anwendungsbereiche: Bronchitis, Geschwüre, Gicht, Keuchhusten, Rheuma, Schmerzen, Wunden, Zellulitis.

## Die Verwendung von Kamille bei Kinderkrankheiten

Kamille ist weitverbreitet in der Homöopathie, bei Kindern wirkt es sehr beruhigend. Kamille kann als Extrakt verarbeitet werden, so gibt es z.B. verschiedene Cremes oder Gels die speziell gegen Kinderkrankheiten hergestellt werden. Für Babys gibt es z.B. Kapseln die unter der Zunge gelegt werden, diese geben Ruhe und lindern den Schmerz.

Die Kamille wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und entkrampfend. Sie wird vor allem bei Hautproblemen eingesetzt, da sie den Heilungsprozess von Wunden beschleunigt und entzündliche Hautkrankheiten wie Akne lindert. Ihre Wirkung bringt zudem Linderung bei Magen-Darm-Entzündungen und Bauchkrämpfen.

#### Die Heilwirkung der Kamille sind:

Antibakteriell, austrocknend, beruhigend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, schmerzlindernd, schweißtreibend, tonisierend.

Die Anwendungsbereiche sind:

Afterjucken, Allergien, Asthma, Aufstoßen, Blasenentzündung, Blasenschwäche, Blähungen, Darmkoliken, Darmschleimhautentzündung, Durchfall, Ekzeme, Entzündete, Wunden, Erkältung, Erysipel, Fieber, Furunkel, Geschwüre, Gesichtsrose, Gicht, Grippe, Gürtelrose, Halsentzündung, Hautunreinheiten, Hexenschuss, Husten, Hämorrhoiden, Infizierte Wunden, Ischias, Juckreiz, Kopfschmerzen, Lymphknoten-Schwellungen, Magengeschwür, Magenkrämpfe, Magenschleimhautentzündung, Mandelentzündung, Menstruationsbeschwerden, Mundgeruch, Mundschleimhautentzündung, Muttermilch fördernd, Nebenhöhlenentzündung, Nervenschmerzen, Nervosität, Neuralgien, Reizdarm Reizmagen, Rheuma, Schlaflosigkeit, Schnupfen, Sodbrennen, Stress, Unterleibserkrankungen, Verstopfung, Weißfluss, Wunden, Zahnfleischentzündung, Zwölffingerdarmgeschwür.

Kamillentee für die Schönheit:

Kamillentee hilft aber nicht nur bei Krankheit, sondern macht bei regelmäßigem Genuss auch schön. Dank seiner heilenden, klärenden und feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffe ist der Aufguss aus der Kamillenblüte eine echte Beauty-Wunderwaffe.

- Ein Gesichtsdampfbad mit Kamillentee wirkt wahre Wunder. Es bekämpft Hautunreinheiten, gleicht die Haut aus und wirkt wohltuend bei Ausschlägen.
- Blondiertes Haar ist oft strapaziert. Übergießt man es mit einem abgekühlten Kamillentee erstrahlt es wieder in neuen Glanz und wirkt direkt gepflegter.
- Freie Radikale sind einer der Hauptgründe für Hautalterung. Die in den Kamillenblüten enthaltenen Antioxidantien wirken wie ein Schutzschild gegenüber diesen äußeren Einflüssen und sind damit das perfekte natürliche Anti-Aging-Mittel.
- Eine Tasse Kamillentee am Abend hilft wunderbar beim Einschlafen, da es die Nerven beruhigt. Und was macht schöner, als gesunder, ruhiger Schlaf?

Verwendung von Zwiebeln, als Linderung für  
Beschwerden

Zwiebeln sind besonders für Allergiker geeignet, da sie zu 100% aus der Natur kommen. In Zwiebeln enthaltene Antioxidantien fangen schädliche freie Radikale, die Wissenschaftler mitunter für vorzeitige Alterung und Krebs verantwortlich machen, ein und bekämpfen sie. In roten Zwiebeln befinden sich dabei doppelt so viele Radikalfänger wie in jeder anderen Art dieser Pflanze. Vor allem als Tee zubereitet, wirkt die Zwiebel in Mund- und Halsraum antibakteriell sowie entzündungshemmend und hilft etwa bei Halsschmerzen, Schnupfen und Husten. Dafür einfach Wasser mit frisch geschnittenen Zwiebeln aufkochen lassen und von der Mixtur im warmen Zustand maximal zwei Tassen pro Tag trinken. Etwas Honig hilft, den Geschmack zu verbessern. Zwiebel und Zwiebelsaft werden bei schwachen Verdauungsstörungen eingesetzt. Auch Insektenstiche, wie z.B. Bienenstiche lassen sich mit einer aufgelegten Zwiebel lindern. Eine lange Tradition hat die Zwiebel oder deren Saft (mit Honig/Zucker) als Husten- und Erkältungsmittel. Zu den vielen traditionellen Anwendungsbereichen gehören Ruhr, Wunden, Narben, Wulstnarben, Ohrenschmerzen, Asthma und Diabetes.

#### Zwiebelsirup gegen Husten:

Zutaten: 1 Zwiebel, 3 EL. Honig.

Der Zwiebel-Honig hilft gegen Husten und Halsentzündung, er fördert aber auch den Stoffwechsel und die Verdauung. Auch als Einreibung gegen Wunden und Geschwüre kann man ihn verwenden. Der Honig zieht den Saft aus den Zwiebeln, sodass er nach einer Weile flüssiger wird und die Wirkstoffe der Zwiebel enthält.

Der Zwiebel regt den Magen an, der Blutzucker wird gesenkt, das Herz wird gestärkt und Osteoporose oder einer Krebserkrankung kann vorgebeugt werden. Außerdem ist die Zwiebel ein gutes Herzschutzmittel. Ihre Wirkstoffe senken das "böse" LDL-Cholesterin und steigern somit das gute HDL-Cholesterin, sie verdünnen das Blut und somit kann einer Thrombose vorgebeugt werden.

#### Bei Warzen:

Dabei wird eine Zwiebelknolle geschält, fein geschnitten, mit einer Gabel zerdrückt und mit etwas Wasser gemischt. Den Brei dann auf die Warze geben.

#### Bei Insektenstiche:

Dafür werden drei große Zwiebel fein gehackt und weich gedünstet. Danach in ein Säckchen aus Leinen füllen und eine viertel Stunde auf den Insektenstich legen.

#### Bei Schnupfen:



Bei Schnupfen und verstopfter Nase werden einige Tropfen Zwiebelsaft mithilfe einer Pipette ins Nasenloch getan.

## Lavendel zur Behandlung der Füße

Lavendel hilft sehr gut gegen Fußpilz. Lavendel ist ein Heilmittel mit langer Tradition. Die Verwendung von Lavendel als Öle ist sehr verbreitet. Besonders bewährt ist er bei unruhigen Babys und deren Problemen. Hier kann ein Lavendelkissen Wunder wirken. Der Duft von Lavendel beruhigt und reinigt und wirkt auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen.

### Heilwirkung von Lavendel:

Wirkt antiseptisch, beruhigend, blähungstreibend. Harntreibend, krampflösend.

### Anwendungsbereiche:

Asthma, Augenringe, Bluthochdruck, Entzündete Wunden, Erschöpfungszustände, Erysipel, Gesichtsröse, Gürtelrose, Herzbeschwerden, Husten, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Magenkrämpfe, Migräne, Nervenschwäche, Nervosität, Neuralgien, Rheumatische Schmerzen, Schlaflosigkeit, Wasseransammlungen.

### **Lavendel für die Schönheit:**

#### Badezusatz:

Ein starker Sud aus Lavendelblüten im Badewasser ergibt ein herrlich duftendes, entspannendes Vollbad. Es hilft bei Ruhelosigkeit, Lärmempfindlichkeit, Rheuma und Muskelkater. Man nimmt ungefähr 50 g getrocknete Lavendelblüten in einen Liter Wasser und bringe ihn zum Kochen. Lasse ihn weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln. Abgeseibt wird dieser Sud ins Badewasser gegeben. Das Badewasser sollte nicht wärmer als Körpertemperatur sein. Für den Kreislauf ist ein Bad von mindestens 20, besser noch 30 Minuten ratsam. Besonders abends vor dem Schlafenlegen ist das Lavendelbad sehr zu empfehlen. Nervöse Kinder und gestresste Erwachsene können dadurch wunderbar zur Ruhe kommen.

#### Lavendelessig:

Lavendelessig ist ein tolles Gesichtswasser für fettige Haut oder bei Akne. Es stimuliert das Wachstum neuer Hautzellen und reguliert die Talgdrüsentätigkeit. Pflücke für das Gesichtswasser am besten frische Lavendelblüten und lege sie für eine Woche in guten Essig.

Tägliches Schütteln führt zu einem intensiveren Ergebnis. Zum Schluss abseihen und in Flaschen füllen – fertig ist ein wunderbares, pflegendes Gesichtswasser.

#### Lavendelöl:

Das Lavendelöl lässt sich wunderbar anwenden als Massage-, Körper- und Badeöl. Auch zur Herstellung einer eigenen Salbe oder Lippenpflege kann man es verwenden. Verwenden Sie für einen kalten Ölauszug am besten frisches Kraut und schichte es mitsamt Blüten, Blättern und Stängeln in ein Glas, bis zu einem Drittel Füllhöhe. Am besten eignen sich dafür Einmachgläser mit Bügelverschluss. Dann füllst du es mit kaltgepresstem Pflanzenöl – Mandelöl oder Jojobaöl auf und lässt das Glas verschlossen an einem warmen Ort stehen. Wichtig ist, dass immer alle Pflanzenteile mit Öl bedeckt sind, da sich ansonsten rasch Schimmel bildet. Nach sechs bis acht Wochen ist der Auszug fertig und kann durch ein sauberes Leinentuch oder auch durch einen Nussmilchbeutel gefiltert werden. Im Kühlschrank ist das Öl etwa sechs Monate lang haltbar.

#### Lavendeltinktur:

Zur Herstellung einer Tinktur wird eine Handvoll vom frischen Lavendelkraut benötigt. In einem Glas werden die Pflanzenteile mit 1/4 l gutem Schnaps übergossen (mind. 40% Vol.) und für zehn Tage an einen warmen Ort gestellt. Anschließend abseihen und in eine Flasche füllen. Mit dieser Tinktur kann man selbst gemachte Kosmetikprodukte, wie zum Beispiel Zahnpasta oder Handcreme aufwerten. Sie wird auch gern als Tonikum bei Haar- ausfall angewendet.

#### Lavendelbutter:

Lavendelbutter ist eine originelle Abwechslung und sehr schnell hergestellt. Als salzige Variante harmoniert sie sehr gut mit frischem Brot, Baguette, Kartoffeln und Fleisch. Zur Herstellung mischt man 125 g Butter mit 1 TL getrockneten Lavendelblüten, 1-2 TL Petersilie und Salz nach Geschmack. Süße Lavendelbutter hingegen wird gern zu Weißbrot oder Muffins gegessen. Für diese Butter mischt man 125 g zimmerwarme Butter mit 1 TL getrockneten Lavendelblüten und 4 TL Honig.

## Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen

Wenn Sie chronische Kopfschmerzen haben und die herkömmlichen Medikamente versagen, versuchen Sie es mit Pfefferminzöl. Nur ein paar Tropfen auf der Stirn und Sie können Ihre Kopfschmerzen vergessen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten, entspannen Sie

sich, damit das Öl in die Haut eindringen kann. Innerlich angewendet nützen die ätherischen Öle vor allem bei Problemen im Magen- und Darmbereich und bei Verdauungsbeschwerden. Hierbei kann der Wirkstoff einerseits Entzündungen hemmen und andererseits die Verdauung verbessern. Sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet regt das Öl der Pfefferminze die Bronchialsekretion an und kann daher bei Entzündungen der oberen Luftwege hilfreich sein. Bei Schmerzen der Muskeln, Nerven und bei Kopfschmerzen sowie bei Juckreiz kommt der nachweislich schmerzblockierende Effekt des Pfefferminzöls zum Tragen.

### Das Pfefferminzöl

- Wirkt krampflösend, blähungstreibend, galletreibend, gegen Bakterien, sekret treibend, kühlend, beschleunigend auf die Magenentleerung, örtlich betäubend, gewebe-reizend
- Kann innerlich eingesetzt werden bei: krampfartigen Magen-Darmbeschwerden und Beschwerden der Gallenwege, Reizdarmsyndrom, Mundschleimhautentzündungen
- Kann innerlich und äußerlich eingesetzt werden bei: Entzündungen der oberen Luftwege
- Kann äußerlich eingesetzt werden bei: Muskelschmerzen, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Juckreiz

Pfefferminzöl können Sie auch als Zutat zum Kochen und Backen nutzen. Beispielsweise lässt sich das Öl hervorragend mit Schokolade kombinieren. Ein ganz wesentlicher Vorteil von Pfefferminzöl im Gegensatz zu frischer Pfefferminze ist, dass Sie nur minimale Mengen des Öls zum Kochen und Backen benötigen. Zudem verleihen ätherische Öle den Speisen immer ein frisches Aroma.

### Pfefferminzöl für Haar und Kopfhaut:

- zur Schuppenbekämpfung
- zur Behandlung trockener Kopfhaut
- zur Linderung von Juckreiz
- zur Kühlung der Kopfhaut
- zur Bekämpfung von Kopfläusen
- gegen Haarausfall

- zur Festigung der Haarwurzel
- zur Durchblutungssteigerung der Kopfhaut
- für besseres Haarwachstum

Pfefferminzöl sollte niemals unverdünnt und in konzentrierter Form auf die Haare oder die Kopfhaut aufgetragen werden. Stattdessen können Sie das Pfefferminzöl mit Olivenöl, Jojobaöl, Walnussöl oder Sesamöl verdünnen. Eine weitere Möglichkeit ist, wenige Tropfen des Pfefferminzöls dem Shampoo beizumischen.

Pfefferminzöl kann bei einer Erkältung Schleim aus den Bronchien lösen und das Atmen bei einer verstopften Nase erleichtern. Es lässt sich inhalieren 1 bis 2 Tropfen in heißem Wasser geben, als Balsam auf die Haut einreiben oder ist Bestandteil von Nasensprays.

### Besser schlafen mit einer Sesamöl-Kopfmassage

Nehmen Sie ein wenig Sesamöl und massieren es vor dem zu Bett gehen in Ihre Kopfhaut ein. Diese Methode hilft aus sehr gut gegen Kopfschmerzen. Kopfmassagen im Allgemeinen hilft hier und in Verbindung mit Sesamöl unterstützt diesen Effekt noch.

Das Sesamöl hat einen 44% Gehalt an mehrfach ungesättigte Linolsäure und hat dadurch eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

#### Das Sesamöl sorgt für:

- die Senkung des Blutfettspiegels,
- der Kräftigung der Herztätigkeiten,
- beugt Osteoporose und Arterienverkalkung vor und
- festigt den Aufbau der Zähne.

Das Sesamöl wird traditionell als natürliche, wirkungsvolle Feuchtigkeitspflege, auch in Ayurveda verwendet. Das Öl entfaltet seine pflegende Wirkung aufgrund der enthaltenen Vitamine und ungesättigten Fettsäuren. Diese versorgen die Hautzellen mit Feuchtigkeit, schützen und stärken sie. Das dezent duftende Öl wirkt effektiv bei anspruchsvoller, strapazierter und empfindlicher Haut. Sie können es zudem nicht nur am ganzen Körper verwenden, die sanfte Pflege eignet sich auch bei trockener Gesichtshaut, schuppender Kopfhaut oder sprödem Haar.

Innerlich ist die Anwendung des Samenöls als auch die Samen besonders empfehlenswert.

- Es reguliert den Blutdruck,
- das Nervensystem,

- den Kreislauf,
- den Cholesterinspiegel
- das Verdauungssystem.

## Versuchen Sie es einmal mit extrahierter Passionsfrucht

Dies hilft gegen Angststörungen, Depressionen, Stress, Angst oder Hyperaktivität.

Dieses Extrakt hat eine beruhigende Wirkung. Die Passionsfrucht – auch Maracuja genannt, ist eine unscheinbare Frucht. Es verbirgt sich dahinter eine wahre Vitaminbombe. Sie ist reich an Vitamin A, B, E, K und C sowie Kalium, Phosphor, Eisen, Kalzium und Magnesium. Kennzeichnend für die Frucht ist ein süß-säuerlicher Geschmack und hat ein sehr aromatisches Fruchtfleisch.

### Die Wirkung der Maracuja:

- Es reguliert die Blutgerinnung und hilft dadurch bei Wundheilung und der Regeneration von kleineren Sportverletzungen.
- Es schützt die Knochen vor Ermüdungsbrüchen. Der Fluorgehalt der Maracuja wirkt hierbei unterstützend.
- Es regulieren den Elektrolyt- und Wasserhaushalt und gerade bei langen Ausdauerbelastungen kann eine Maracuja zwischendurch für neue Kraft sorgen.
- Unerlässlich für die Leistungsfähigkeit ist das Eisen der Maracuja, denn es regelt den Sauerstofftransport im Körper.
- Ihr bemerkenswert hoher Zinkgehalt hilft dabei, das Abwehrgeschehen des Körpers, vor allem nach körperlicher Belastung, zu unterstützen.
- Noch mehr Abwehr-Power spendet die Maracuja durch Ihr Vitamin E, denn dieses fettlösliche Antioxidans schützt vor freien Radikalen.

Passionsblumen-Kraut wirkt beruhigend sowie blutdrucksenkend und wird vor allem gegen Einschlafstörungen, Angstzustände und Nervosität eingesetzt. Wirkstoffe des Passionsblumen-Krautes sind hauptsächlich Flavonoide. Übergießen Sie einen Teelöffel feines, getrocknetes Passionsblumen-Kraut mit kochendem Wasser und lassen Sie es circa 10 bis 15 Minuten ziehen. Trinken Sie etwa zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt.

### Die Heilwirkung der Passionsblumenkraut sind:

Adstringierend, angstlösend, beruhigend, krampflösend, schweißtreibend.

Die Anwendungsbereiche sind:

Schlafstörungen, Augenringe, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Herzneurosen, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Nervosität, Reizdarm, Reizmagen, Schlaflosigkeit, Wechseljahrbeschwerden, Ängste.

Für einen Passionsblume-Tee übergießt man ein bis zwei Teelöffel Passionsblumenkraut mit einer Tasse kochendem Wasser und lässt ihn zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen und in kleinen Schlucken trinken. Von diesem Tee trinkt man ein bis drei Tassen täglich.

Tinktur selber herstellen:

Um eine Passionsblume-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Passionsblume in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

## Stress auf natürliche Weise reduzieren

Eine der häufigsten medizinischen Behandlungen auf der Welt sind Angststörungen oder Stress. Hier hat glücklicherweise die Natur viele Gegenmittel erschaffen. Melisse, Lavendel und Baldrian, um nur einige zu nennen, diese Extrakte helfen gegen Angst und Stress. Nutzen Sie diese in den unterschiedlichsten Formen (als Öle, Tee, ...) Beugen Sie schon vor. Stress hat eine große Wirkung auf Körper und Geist. Diese kann sowohl positiv als auch negativ ausfallen. Vor allem Distress, der dauerhafte Stress, beeinträchtigt die körperliche und psychische Gesundheit und kann einige ernsthafte Symptome mit sich bringen. Wie sich Stress genau äußert, kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.

Körperliche Stresssymptome sind:

- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-Beschwerden

- Muskelkrämpfe und Verspannungen
- Konzentrationsstörungen
- Sexuelle Probleme

Psychische Symptome sind:

- Angstgefühle
- Innere Unruhe
- Aggressives Verhalten
- Unzufriedenheit
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Burnout

Hier ein paar Tipps um Stress abzubauen:

- Gönnen Sie sich bewusst einen Moment der Ruhe
- Sorgen Sie für genügend Schlaf
- Bauen Sie Stress mithilfe von Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation
- Fördern Sie Stressabbau durch die richtige Ernährung. Meiden Sie so gut es geht Fleisch und Milchprodukte.
- Stressabbau durch Sport, wie Turnen, Walken, schnell gehen.
- Hören Sie Musik
- Gehen Sie einfach mal in die Natur und Atmen Sie tief ein und aus
- Machen Sie ein beruhigendes entspanntes Bad.
- Lachen sie öfters, auch wenn es keinen Grund dafür gibt.

## Mutterkraut gegen Kopfschmerzen

Mutterkraut ist schon seit Jahrhunderten bekannt und wird als Heilmittel verwendet. Es hilft gegen rheumatische Arthritis, Migräne und Kopfschmerzen. Diese Wurzel hat die Fähigkeit, Schwellungen und Fieber zu reduzieren. Mutterkraut gibt es als Tabletten oder sogar als Tee. Ihre aromatisch duftenden Blütenköpfe ähneln stark der Kamille, mit der sie jedoch nur wenig gemein hat. Dennoch ist die auch als Frauenminze bezeichnete Pflanze eine altbewährte Heilpflanze, die im Mittelalter bei vielen Frauenbeschwerden verwendet wurde. In der heutigen Naturheilkunde wird Mutterkraut häufig bei Menstruationsbe-

schwerden verwendet. Da die Pflanze wissenschaftlich in den letzten Jahren gut untersucht wurde, wird die Pflanze jedoch für die Behandlung oder begleitende Therapie vieler anderer Beschwerden interessant.

Die Heilwirkungen das Mutterkraut sind:

Anregend, beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, Durchblutungsfördernd, Geburtsfördernd, menstruationsfördernd, Eisprungfördernd.

Die Anwendungsbereiche sind:

Asthma, Blähungen, Depressionen, Eitrige Wunden, Erkältung, Fieber, Gelenkentzündungen, Gicht, Husten, Insektenstiche, Kopfschmerzen, Leukämie, Magenschwäche, Migräne, Ohrensausen, Rheuma, Verstopfung.

Mit einem konzentrierten Mutterkraut-Auszug in heißem Seifenwasser (vor der Anwendung abkühlen lassen) kann man versuchen, Läuse zu bekämpfen, wenn man keine anderen Mittel gegen Läuse zur Verfügung hat. Die Anwendung muss mehrmals wiederholt werden und bedarf der Nachkontrolle. Ob es funktioniert hängt davon ab, ob die jeweiligen Läuse empfindlich sind oder robust.

Mutterkraut-Tee als Waschung oder Umschlag hilft gegen eitrige Wunden.

Ein Fußbad mit Mutterkraut-Tee verdünnt mit Wasser hilft gegen geschwollene Füße.

Für einen Mutterkrauttee wird ein gehäufte Teelöffel getrocknetes Kraut mit 250 ml kochend heißem Wasser übergossen und für etwa 10 Minuten ziehen gelassen. Damit sich die Heilwirkung des Krauts entfalten kann, werden drei Tassen pro Tag empfohlen, die am besten gut über den Tag verteilt getrunken werden. Die Einnahme von Mutterkrauttee sollte über mehrere Wochen erfolgen.

## Vitamine B gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit

Die Vitamine des B-Komplexes werden in unserem Körper sehr schnell verbraucht und überwiegend mit dem Urin wieder ausgeschieden. Wir können diese Vitamine nicht in unserem Körper speichern, sie sind auf ihre tägliche Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Aus diesem Grund können Sie auch unbedenklich größere Mengen von Vitaminen des B-Komplexes zu sich nehmen. Denn was unser Körper nicht mehr braucht, wird über den Urin ausgeschieden.



Ein gesunder Magen-Darm-Trakt ist die Voraussetzung für eine gute Aufnahme der Vitamine. Sind Menschen mit Erkrankungen des Dünndarms und des Magens besonders betroffen. Bei Leberkranken ist die Verwertung der Vitamine gestört, und dialysepflichtige Nierenkranke verlieren bereits aufgenommene Vitamine wegen deren Wasserlöslichkeit im Verlauf einer Dialyse.

Bei gesunden Menschen gibt es aber auch bestimmte Gruppen, die aufgrund ihrer Lebensumstände ein erhöhtes Risiko für eine Unterversorgung mit B-Vitaminen aufweisen. Es zählen Menschen, die regelmäßig größere Mengen Alkohol konsumieren, Leistungssport treiben, ständig unter Stress stehen oder häufig einseitige Diäten durchführen.

#### Ein Vitamin B-Mangel erfolgt durch:

- Einnahme einer Pille
- Alkoholmissbrauch
- Nervenleiden
- Erkrankung des Verdauungstraktes Magen und Darm
- Extreme körperliche Belastungen wie Leistungssport, Schwerstarbeit
- Dauerhafte Einnahmen von Medikamenten
- Einseitige Ernährungsverhalten
- Häufige Abmagerungskur
- Diabetes
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Wachstum der Jugendliche
- Hohes Lebensalter

#### Anzeichen eines Vitamin B Mangels sind:

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme
- Depressive Verstimmungen
- Schlechter Zustand von Haut, Fingernägeln und Haaren
- Prämenstruelles Syndrom

#### Diese Lebensmittel sind besonders reich an B-Vitaminen:

- Vollkornprodukte
- Rindfleisch und Rinderleber, Kalbfleisch, Makrelen, Austern, Hering, Huhn
- Bohnen
- Vollkornreis und Vollkorngetreide, Weizenkeime, Sesamsamen, Hefeflocken
- Walnüsse, Sonnenblumenkerne
- Obst und Gemüse – Bananen, Avocado, Spinat, Erbsen und Linsen, Grünkohl, Brokkoli

### Charakteristische Mangelsymptome der Vitamine des B-Komplexes

Vitamin	Krankheit	Symptome
Vitamin B1 Thiamin	Beri Beri	Atemnot, Krämpfe, Muskellähmung, Nervenentzündung, Depressionen, Gedächtnisverlust, Schlaflosigkeit, Schwindel.
Vitamin B2 Riboflavin	Ariboflavinose – entzündliche Hautveränderungen.	Blutarmut, Nervenentzündung, Grauer Star, Rötung und Schuppung der Haut, glanzlose und brüchige Fingernägel.
Vitamin B3 Niacin	Ernährungsbedingte Störung	Braune Pigmentierung an Gesicht – Händen und Füßen, Durchfall, Erbrechen, Verwirrung, Halluzinationen.
Vitamin B5 Pantothersäure	Burning feet Syndrom	Taubheitsgefühl und Kribbeln in den Füßen mit anschließendem Brennen.
Vitamin B6 Pyridoxin		Wachstumsstörungen, Muskelabbau, Immunschwäche, Blutarmut, Krämpfe.
Vitamin B7 Biotin		Rötung und Schuppung der Haut, Depressionen, extreme Mattigkeit,

		Muskelschmerzen, Appetitlosigkeit, Überempfindlichkeit.
Vitamin B9 Folsäure	Megaloblastenanämie	Blutarmut, Durchfälle, Wachstumsstörungen, Immunschwäche, Störung der Fortpflanzung, Neuralrohrdefekt bei Neugeborenen.
Vitamin B12 Cobalamin	Perniziöse Anämie Funikuläre Myelose	Verringerung der Zellteilung im Knochenmark, daher Blutarmut, Nervenerkrankung durch Entmarkung von Nervensträngen.

Mittlerweise gibt es in der Medizin viele Bestrebungen, hohe Dosen des Vitamin B-Komplexes bei bestimmten Erkrankungen einzusetzen. Zur Anwendung kommen dann nicht mehr nur Präparate zum Einnehmen, sondern auch Spritzen oder Infusionen, die der Arzt vornimmt. So kann mit hohen Mengen an B-Vitaminen eine schnellere Linderung bei Schmerzzuständen erzielt werden. Daneben kann man auch den Vitamin B-Komplex bei prämenstruellem Syndrom, Depressionen, Lernschwierigkeiten sowie bei anderen psychischen Erkrankungen einsetzen. Da bei diesen Vitaminen auch in dem hohen Dosen keine Nebenwirkungen auftreten, spricht nichts gegen einen Therapieversuch unter ärztlicher Kontrolle. Sehr empfehlenswert ist das Vitamin B-Komplex Ampullen von Sanum (jeden 2. Tag eine Ampulle einnehmen).

## Bienenprodukte gegen Arthritis und Gelenkschmerzen

Wenn Sie unter steifen Gelenken oder Arthritis leiden, versuchen Sie Bienenwachs in den unterschiedlichen Formen. (Cremes, Honig, Gelee und sogar Bienengift), schaffen Linderung. Wenn Sie allergisch gegen Bienenstiche sind, sollten Sie diese Behandlung lieber nicht durchführen.

### Honig

Inhaltsstoffe eines Honigs:

Fermente	Glukose-Oxydase Phosphatase Invertase Diastase Katalase
----------	---

Vitamine	PP Faktor Pantothensäure Biotin H Ascobinsäure =Vit. C, Thiamin Vit. B1, Riboflavin B2, Pyridoxin B6, Folsäure
Mineralien	Magnesium, Kieselsäure, Phosphor, Schwefel, Natrium, Calcium, Silicium, Mangan, Kalium, Kupfer, Chlor, Eisen.
Säuren	Pyroglutaminsäure, Phosphorsäure, Citronensäure, Ameisensäure, Glukonsäure, Succinsäure, Buttersäure, Milchsäure, Apfelsäure, Essigsäure.
Aminosäuren	Leucin/Isoleucin, Asparaginsäure, Glutaminsäure, Phenylalanin, Treonin, Histidin, Arginin, Alanin, Glycin, Prolin, Lysin, Valin, Serin.
Hormone	Acetylcolin, Wachststoffe.
Inhibine	Wasserstoffsuperoxyd, Osmotische Kräfte, Arbutin, Penicillin B, Bakteriede teils empfindlich gegen Hitze u. Licht.
Duftstoffe	50 Duftstoffe Isobutiraldehyd, Acetaldehyd, Diacetyl, Aceton
Andere Stoffe	Beistoffe 3,21%, Mehrfachzucker 10,12%, Traubenzucker 31,28%, Fruchtzucker 38,19%, H <sub>2</sub> O 17,2%

### Die Wirkung eines Blütenhonigs:

- Er hemmt das Wachstum vieler Bakterien, inklusive vieler Pathogene
- Er hemmt das Wachstum von Helicobacter pylori, das Geschwüre im Magen und Zwölffingerdarm, sowie Gastritis verursacht. Bei diesen Erkrankungen aber auch präventiv wird Honig mit Erfolg eingesetzt
- Er fördert im Darm das Wachstum von nützlichen Bifidus Bakterien und das Wachstum von Bifidus Arten und anderer nützlichen Bakterien in Milch und Yoghurt
- Die Honigzugabe zur Kindernahrung bewirkt Abnahme des Schreiens, intensiviert die Gewichtszunahme, bildet Hämoglobin und vermindert Verdauungsprobleme
- Er hilft bei bakterieller Gastroenteritis (Durchfall) bei Kindern
- Er reduziert die Prostaglandinkonzentration im menschlichen Blut und wirkt entzündungshemmend

- Er erniedrigt als Antioxidans das Risiko für Krebs, Herzkrankheiten, Alzheimer, Katarakt und andere Altersbeschwerden
- Er senkt die Konzentration von Herzerkrankungsrisikofaktoren im Blut wie "low density" Lipoprotein, und Blut-Cholesterin. Vermindert das Risiko für Herzerkrankungen und Arteriosklerose
- Er wirkt anti-mutagen und anti-karzinogen in Zell-Tests und in tierischen Experimenten
- Der Honig in Barbecue-Sauce vermindert die Bildung von karzinogenen heterozyklischen Aminen beim Grillieren und Braten
- Er stärkt das vegetative Nervensystem und das Immunsystem
- Er beschleunigt die Wundheilung
- Er beschleunigt die Erneuerung von Haut und Schleimhaut

### **Die Blütenpollen:**

#### Inhaltsstoffe der Blütenpollen:

Kohlenhydrate, Protein, Fett, Nahrungsfasern, Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Zink, Mangan, Eisen, Kupfer, Vitamin C, B-Carotin, Vitamin E, Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin, Flavonoide.

#### Die Wirkung der Blütenpollen:

- bakterizid gegen viele verschiedene Bakterien, vor allem gegen grampositive Eitererreger
- hemmt auch Helicobacter pylori, der Magen- und Darmgeschwüre verursacht
- verstärkt die Antibiotika-Wirkung und vermindert die Bildung von Antibiotika-Resistenzen
- antibiotisch
- antiviral, z. B. gegen Herpes-Viren
- fungizid
- antiparasitär (z.B. Trichomonaden)
- hemmt das Wachstum bestimmter Krebszellen und Geschwülsten
- entzündungshemmend
- antioxidativ
- immunmodulierend
- stimulierend und stärkend auf das Immunsystem
- lokal betäubend, schmerzstillend, krampflösend

- Leber-entgiftend und -schützend
- bindend auf giftige Schwermetalle
- verbessert die Durchblutung
- hemmt das Verklumpen der Blutplättchen (koagulationshemmend)

### **Die Propolis:**

#### Die Inhaltsstoffe von der Propolis:

50-59% Harz, 5-30% Bienenwachs, 10% flüchtige ätherische Öle, 8-10% Blütenpollen, Vitamin A, Vitamine aus der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin E, antibiotische Stoffe, chemische Elemente wie Zink, Eisen, Magnesium, Selen, Silizium, Kupfer, Chrom, Spuren essentieller Aminosäuren und Enzyme, Flavonoide.

#### Die Wirkungen von der Propolis:

- bakterizid gegen viele verschiedene Bakterien, vor allem gegen grampositive Eitererreger
- hemmt auch Helicobacter pylori, der Magen- und Darmgeschwüre verursacht
- verstärkt die Antibiotika-Wirkung und vermindert die Bildung von Antibiotika-Resistenzen
- antibiotisch
- antiviral, z. B. gegen Herpes-Viren
- fungizid
- antiparasitär (z.B. Trichomonaden)
- hemmt das Wachstum bestimmter Krebszellen und Geschwülsten
- entzündungshemmend
- antioxidativ
- immunmodulierend

- stimulierend und stärkend auf das Immunsystem
- lokal betäubend, schmerzstillend, krampflösend
- Leber-entgiftend und -schützend
- bindend auf giftige Schwermetalle
- verbessert die Durchblutung
- hemmt das Verklumpen der Blutplättchen (koagulationshemmend)

## **Das Gelee Royal**

### Die Inhaltsstoffe eines Gelee Royals:

Wasser, Eiweiß und freie Aminosäuren, Fette, Zucker, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Kupfer, Niacin, Vitamin B1, B2, B6, B12, Folsäure, Biotin.

### Die Wirkung eines Gelee Royals:

- hemmt das Wachstum von Krebszellen invitro
- Positiver Effekt von Pollenextrakt auf experimentelle Arteriosklerose
- Cardus-Pollen-Extrakt wirkt antihepatotoxisch (Leberleiden)
- positiver Effekt bei experimenteller Hyperlipidämie
- Zusammen mit  $\beta$ -Carotin-Oel wirksam gegen Bestrahlungsschäden (in Experimenten)
- verbessert den Stoffwechsel von Protein, Kohlehydraten und Fett und vermindert das Diabetes-Risiko
- stärkt die Funktion der Prostata (auch Prostatitisbehandlung)
- verbessernd auf die Sexualität (besonders beim Mann)
- Immunoregulator bei Patienten mit Allergien gegen Bienengift und andere Stoffe (z.B.: Heuschnupfen)
- Antioxydative Wirkung kann bei folgenden chronischen Krankheiten vorbeugend wirken: Krebs, Alzheimer, Herz- und Kreislauferkrankungen, Arthritis, Diabetes
- Beeinflussung der Hypertriglyzeridämie und Urikämie von dauerdialyse-behandelten Patienten
- Behandlung von chronischer Hepatitis auch mit Bienenbrot
- Behandlung hypochromer Anämie mit Bienenbrot
- Bewirkt Besserung bei zerebraler Arteriosklerose (Serum-Lipoprotein, Triglyzeride und Cholesterin sinken), und der Hyperlipämie bei Arterienverkalkung
- Vermindert Nebenwirkungen und erhöht die Wirkung der Strahlentherapie bei Karzinomen
- fördert gesundes Wachstum, besonders bei schwächlichen Kindern

- stimulierend und stärkend auf das Immunsystem

### **Bienengift:**

#### Die Inhaltsstoffe eines Bienengifts:

Phospholipase A, Hyaluronidase, Phosphotase, Glucosidase, Melittin, Secapin, MCD-Peptid, Tertiapamin, Apamin, Procamin, Histamin, Dopamin, Noradrenalin, Fructose, Glucose, Phospholipide, Aminosäuren, Pheromone, Mineralstoffe.

#### Die Gesundheitliche Wirkung eines Bienengifts:

- zytotoxisch und hämolytisch
- beschleunigt den Herzschlag, blutdrucksenkend
- antibakteriell
- stimulierend und stärkend auf das Immunsystem
- verringert die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie
- fördert Aufbau von Hämoglobin, erweitert Blutgefäße, vermehrt Durchblutung, hemmt Blutgerinnung
- Cholesterinsenkend
- Wirkt auf das zentrale Nervensystem
- Entzündungshemmend, stimuliert Bildung vom körpereigenen Cortison
- antirheumatisch, schmerzstillend

### **Ingwer als Heilmittel**

Ingwer ist ein sehr gutes Mittel gegen steife Gelenke und Gelenkschmerzen im Allgemeinen. Sie können Ingwer als Kapsel oder im normalen Essen zubereitet zu sich nehmen. Ingwer ist ein Antioxidans, welches unseren Körper unterstützt und dazu beiträgt unseren Knorpel zu erhalten. Sowohl im Ayurveda, als auch in der Chinesischen Medizin verwendet man den Ingwer als Erwärmer von innen, der den Organismus von der Körpermitte her wärmt., stärkt und kräftigt. Ingwer hilft bei Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit und



Verdauungsproblemen, bei Herzkreislaufschwäche, gegen schlechte Durchblutung, er schwemmt Giftstoffe aus dem Körper, er heilt Erkrankungen, senkt Fieber, stärkt das Immunsystem, er hilft bei Rheuma, lindert Menstruationsbeschwerden.

#### Appetitlosigkeit:

Bei leichter Appetitlosigkeit leistet Ingwer gute Dienste, da er aufgrund seiner Scharfstoffe die Verdauung und mit ihr den Appetit anregt. Machen Sie sich zur Gewohnheit, eine halbe Stunde vor dem Essen Ingwer Tee zu trinken oder mindestens kurz vor dem Essen einen Esslöffel Ingwertinktur ein. Würzen Sie Ihr Essen mit frischem Ingwer.

#### Blähungen:

Ingwer wirkt krampflösend und regt die Verdauung an. Er reguliert die Darmflora und eignet sich deshalb bestens dafür, Blähungen zu lindern oder vorzubeugen. Besonders gut hilft warmer Ingwertee, den Sie langsam trinken sollten sowie Fencheltee, den Sie mit Ingwer Sirup süßen. Legen Sie sich nach dem Essen hin und massieren Sie den Bauch im Uhrzeigersinn mit Ingweröl. Gönnen Sie sich nach dem Essen ein Gläschen Ingwer Likör.

#### Durchblutungsstörungen:

Ingwer aktiviert den Blutkreislauf und kräftigt das Herz. Er wärmt den Körper von innen, was bewirkt, dass sich die Blutgefäße weiten und der gesamte Organismus wieder besser durchblutet wird. Der Ingwer als auch der Knoblauch verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und so einer Verklumpung der Blutkörperchen entgegenzuwirken. Auch Herzkreislauferkrankungen können dadurch vorgebeugt werden.

#### Muskelkater, Muskelschmerzen und Krämpfe:

Ingwer regt die Durchblutung der Muskulatur sowie den Stoffwechsel an und unterstützt den Abbau der Milchsäure im Muskelgewebe. Massieren Sie sich die schmerzenden Muskeln mit Ingweröl. Trinken Sie Ingwertee oder süßen Sie Ihren Tee mit Ingwersirup. Machen Sie sich einen Wickel mit Ingwer. Nehmen Sie ein heißes Ingwerbad.

#### Reisekrankheit:

Auch die immensen, teilweise gegensätzlich wirkenden Beschleunigungskräfte in den modernen Verkehrsmitteln können das Gleichgewichtsorgan überfordern. Psychische Belastung wie Angst oder Stress tragen zur Verstärkung der Beschwerden bei. Ingwer wird seit Jahrtausenden gegen die Symptome der Reisekrankheit eingesetzt. Schon die asiatischen Seeleute hatten ihn aus diesem Grund auf ihren langen Reisen stets dabei. Ingwer wirkt sogar besser als die chemischen Präparate ohne Nebenwirkungen. Nehmen Sie vor Beginn der Reise einen Esslöffel Ingwertinktur ein, oder trinken Sie vor und während der Reise

Ingwertee. Sie können aber auch dazwischen öfters Ingwer Stücke kauen. Das ist einfacher und geht schneller.

#### Rheuma:

Ingwer kann innerlich und äußerlich angewendet Linderung verschaffen, da er Entzündungen entgegenwirkt, Schmerzen lindert sowie Fieber senkt. Er regt den Stoffwechsel an und bringt blockierte Energien wieder in Fluss.

### **Rezepte:**

#### Ingwer-Tee:

1 Stück frischer, zerkleinerter Ingwer (ca. 1 cm), ½ L Wasser, Honig oder Agavendicksaft. Köcheln Sie den Ingwer ca. eine halbe Stunde lang auf niedriger Temperatur im Wasser. Anschließend abseihen und nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft süßen. Man kann auch Zitronenmelisse dazugeben als Abwechslung.

#### Ingwer Tee mit Zimt:

1 Stück frischer Ingwer ca. 1 cm, ½ Zimtstange, ½ L. Wasser, 1/8 L. Bio Milch, Honig oder Agavendicksaft.

Schälen und zerkleinern Sie den Ingwer. Geben Sie diesen zusammen mit der zerbröselten Zimtstange und dem Wasser in einen Topf. Aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Fügen Sie dann die Milch hinzu und süßen Sie nach Geschmack mit Honig oder Agavendicksaft. Lassen Sie das Ganze nochmals kurz aufkochen.

Warm eingepackt wird dieser Tee Sie zum Schwitzen bringen. Er eignet sich hervorragend dafür, eine Erkältung schon bei den ersten Anzeichen zu bekämpfen.

#### Ingweröl Intensiv:

1 Stück frischer Ingwer ca. 5 cm. Lang, 50 ml kaltgepresstes Pflanzenöl. (z.B. Olivenöl)

Zerreiben Sie den gewaschenen und geschälten Ingwer zu einer breiigen Masse und verrühren Sie ihn mit dem Öl. Lassen Sie es ca. 2 Wochen stehen. Pressen Sie das Gemisch durch ein feines Sieb oder ein Tuch und füllen Sie es anschließend in eine kleine Flasche.

Dieses Öl hilft bei Kopfschmerzen, schmerzenden Muskeln und Gelenken. Reiben Sie das Öl dazu sanft in die Haut über der schmerzhaften Stelle ein. Empfindliche Haut sollten Sie mit einer Creme schützen.

#### Ingwer Sirup:

¼ L Ingwer Abkochung, ½ kg Honig oder Agavendicksaft.

Geben Sie zur Ingwer Abkochung (Tee) den Honig oder Agavendicksaft hinzu, lassen Sie sie kurz einmal aufkochen und nehmen Sie den Sirup von der Platte, sobald er anfängt zu schäumen.

Ingwer Sirup hält sich im Kühlschrank vier bis sechs Wochen. Man kann ihn bei Halsschmerzen löffelweise einnehmen oder jeden beliebigen Tee damit süßen. Mit Wasser verdünnt erhalten Sie ein stärkendes, erfrischendes Getränk.

#### Ingwer Tinktur:

1 Stück frischer Ingwer ca. 5 cm, ¼ L Alkohol 15 bis 50%.

Waschen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn in kleine Stücke. Füllen Sie diese in ein verschließbares Gefäß und gießen Sie den Alkohol darüber. Lassen Sie das Ganze zwei Wochen im Dunkeln ziehen und schütteln Sie ab und zu leicht. Sieben Sie danach die Ingwerstücke ab und füllen Sie die Tinktur in eine geeignete Flasche.

Ingwertinktur eignet sich äußerlich für Umschläge und Einreibungen, zum Beispiel bei geschwollenen und schmerzenden Gelenken. Innerlich eingenommen hilft sie bei Übelkeit und Leibkrämpfen, Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden sowie Erkältungen. Nehmen Sie bei Bedarf einen Esslöffel voll zu sich.

## Schwarzkümmelöl bei Gelenkschmerzen

Schwarzkümmelöl blickt auf eine lange Geschichte als Heilpflanze zurück. So fand es sich nicht nur als Grabbeigabe des ägyptischen Pharaos Tutanchamun, sondern hat auch im Islam eine ganz besondere Bedeutung. Denn schon der Prophet Mohammed soll gesagt haben, Schwarzkümmel helfe gegen jede Krankheit, außer gegen den Tod.

### Schwarzkümmelöl hilft:

- Entzündungshemmend
- Schmerzlindernd
- Entkrampfend
- Antibakteriell
- Pilztötend
- Blutdrucksenkend
- Antioxidativ
- Blähungen
- Harnwegserkrankungen
- Schnupfen, Atemwege
- Kopfschmerzen
- Zahnschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Hautprobleme – Fußpilz
- Regelschmerzen
- Haarausfall
- Schlafstörungen – ADHS
- Diabetes
- Geringe Milchproduktion bei stillenden Mütter

### Schwarzkümmelöl bei Magen-Darmstörungen:

Die Gesundheit des Menschen steht in engem Zusammenhang mit der Gesundheit des Darms. Gesunder Darm – gesunder Mensch, so die einfache Gleichung, die wir uns täglich vor Augen halten sollten. Und wer bereit ist, seinen Lebensstil selbstkritisch unter die Lupe

zu nehmen, wir feststellen, dass wir selbst allzu oft die „Übeltäter“ sind, die dem Darm die

Arbeit erschweren. Denaturierte Lebensmittel, falsche Essgewohnheiten, Stress und Hektik sind oftmals die Ursachen von Darmstörungen.

Ein gut funktionierendes Verdauungssystem bestimmt maßgeblich unser Wohlbefinden. Ein kranker Darm ist für den Menschen dagegen eine enorme Belastung und kann ihn in eine Lebens- und Funktionskrise stürzen. Er ist der Auslöser vieler schwerer Leiden, die

sogar tödlich enden können. Doch nur, wenn wir die vielen faszinierenden Vorgänge kennen, die unserem Darm tagtäglich ablaufen, und wenn wir wissen, wie und vor allem wodurch Darmerkrankungen hervorgerufen werden, können wir alte gesundheitsschädliche Gewohnheiten ablegen und durch ein neues Lebens- und Ernährungsprinzip ersetzen. Denn es steht fest, dass ein erkrankter Darm seiner wichtigsten Aufgabe, nämlich der Verwertung von Nahrung und deren Umwandlung in lebenswichtige Energie, nicht mehr nachkommen kann. Nehmen Sie täglich ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl ein.

## Erkältungen stoppen mit Echinacea

Dieses Kraut wird schon seit Jahrtausenden gegen Erkältungen verwendet. Es ist vermutlich ein richtiger Immunität Booster. Derzeit gibt es viele verschiedene Formen im Handel. Je nachdem, ob Sie es als vorbeugende Ergänzung oder zum Behandeln der aktuellen Symptome verwenden wollen. Der Sonnenhut hat die Fähigkeit das körpereigene Immunsystem anzuregen. Dies erreicht er unter anderem dadurch, dass er die Fresszellen im Blut und Gewebe aktiviert. Daher wundert es nicht, dass der Sonnenhut eine sehr beliebte Heilpflanze ist, die gegen Infektneigung eingesetzt wird, beispielsweise wenn man zu Erkältungen neigt oder bei schleichenden chronischen Infektionen. Auch bei schlecht heilenden Wunden wird er oft erfolgreich eingesetzt (äußerlich und innerlich).

### Heilwirkung der Echinacea:

Antibakteriell, antibiotisch, antiviral, entzündungshemmend, immunstimulierend, schmerzstillend.

### Anwendungsbereiche:

Abszesse, Bronchitis, Erkältung, Furunkel, Gelenkentzündung, Geschwüre, Grippale Infekte, Husten, Immunabwehr, Infektanfälligkeit, schlecht heilende Wunden, Schuppenflechten, Verbrennungen.

### **Sonnenhut Tinktur:**

Um eine Sonnenhut-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Sonnenhut-Wurzeln oder -Kraut in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für 2 bis 6 Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei mal täglich 10-50 Tropfen ein. Wenn einem die Tinktur zu konzentriert ist, kann man sie mit Wasser verdünnen.

## Lapacho bei Keimen und Pilzen

Die Innenrinde des Lapacho-Baums war ein Allround-Heilmittel der Inkas. Auch die heutigen Einheimischen Südamerikas verwenden Lapacho gegen allerlei Krankheiten. Lapacho besitzt ungewöhnlich viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit jeder Menge Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Bor, Mangan und Magnesium, ja sogar mit Strontium und Jod kann er auftrumpfen. Lapacho-Rinde hat eine antibiotische Wirkung. Unter anderem wird sie erfolgreich bei *Helicobacter Pylori*, einem Bakterium, welches unter anderem für die Entstehung von Magengeschwüren verantwortlich ist, eingesetzt.

Lapacho soll den Körper kräftigen und belastbarer machen. Es trägt mit zur Stärkung des Immunsystems bei und hilft beim Entschlacken, wirkt entzündungshemmend und hat einen positiven Einfluss auf den gesunden Schlaf. Die Einsatzmöglichkeiten von Lapacho sind ebenso vielfältig wie seine Zubereitungsformen.

### Lapacho Tee hilft:

- bei Keimen und Pilzen
- bei Entzündungen
- zur Reinigung der Atemwege
- zur Entschlackung und Entgiftung
- zur Senkung des Blutdrucks
- zur Beruhigung der Schleimhäute
- zur Stärkung des Immunsystems
- um die Vitalität zu steigern
- bei Blutarmut
- zur Sauerstoffanreicherung
- für Blut und Lymphe
- Leberreinigung

- Infektionskrankheiten
- Abwehrschwäche
- Fieber
- Entzündungen
- Luft und Atemwege
- Magenschmerzen
- Mineralstoffmangel

## Natürliche Lebensmittel - Bio-Lebensmittel

---

### Verbessern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten

Viele Menschen nehmen viel mehr ungesunde Lebensmittel zu sich, als sie glauben. Diese Leute essen kein Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit und sie essen oft unterwegs, ohne sich einen Gedanken darüber zu machen. Sie wollen doch, dass Ihr Körper Hochleistungen liefert..., also müssen Sie ihm auch solche Lebensmittel dafür geben. Das bedeutet ganz einfach, mehr Rohkost und weniger Konservierungsmittel.

Gesundheit ist kein Zufall, auch nicht die Krankheit. Beide sind Reaktionen auf unser eigenes Verhalten (Ursache und Wirkung). Ein richtiges Verhalten setzt aber das Wissen voraus, dass wir zur Gesunderhaltung unseres Körpers brauchen.

Dr. Bircher Benner hat festgestellt, dass unter tausenden von kranken Menschen, deren Not er kennen lernten, nicht einer, selbst nach langer Vorbehandlung, wusste warum er krank geworden war und weshalb seine Krankheit nicht weichen wollte. Das zeigt den erstaunlichen Mangel an Lebens- und Gesundheitskunde der Menschen unserer Zeit.

Große Fortschritte in Wissenschaft und Technik sind zu verzeichnen, doch die bestehenden Naturgesetze – die natürlichen Zusammenhänge – die alleine das Leben auf dieser Erde ermöglichen und garantieren, werden nur von wenigen Fachleuten erforscht und respektiert. Daher gibt es trotz segensreicher Fortschritte, besonders in der Medizin, immer mehr Kranke, mehr Krankheiten, mehr Spitäler und mehr Medikamente.

Es wurde übersehen, dass alles Leben, vom Boden über die Pflanze zum Tier und den Menschen, nach ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten und Ordnungsprinzipien abläuft. Nach dieser Naturordnung ist für unsere Körperfunktionen bzw. Stoffwechselfvorgänge eine Nahrung vorgesehen, die nicht nur die Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate enthält, sondern auch die dazugehörigen Vitalstoffe wie Vitamine (wasser- und fettlösliche), Mineralstoffe, Spurenelemente, Fermente, ungesättigten Fettsäuren, Aroma- und Wuchsstoffe.

Diese Vitalstoffe sind die aktiven, wirksamen Bestandteile des lebenden Organismus. Ohne sie gibt es kein Leben, weil alle Stoffwechselfvorgänge durch sie eingeleitet, betrieben und gesteuert werden. Das kann aber nur in Zusammenarbeit aller Vitalstoffe erfolgen. Vitamine allein können z.B. ohne Anwesenheit vieler verschiedener Enzyme ihre Wirksamkeit nicht entfalten.

Es haben daher die verschiedenen Vitaminzugaben zur Normalkost nicht die erwarteten Erfolge gebracht. Auch deshalb nicht, weil nur die Vitalstoffe hergestellt werden können, die bisher erforscht sind. Wir können unsere Gesundheit also nicht durch einzelne richtige Ernährungsmaßnahmen absichern, sondern nur durch eine nach Naturordnung gewachsene, naturbelassene Nahrung die vollwertig ist. „Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich!).

Die Vitalstoffe sind hauptsächlich im Keim und in den Randschichten von Getreide, Gemüse und Früchten erhalten, also in jenen Teilen unserer Lebensmittel, die als Ballaststoffe angesehen und entfernt werden, weil die alte Ernährungslehre angenommen hat, dass Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate alleine zur Ernährung unserer Gesundheit genügen.

So werden unsere Lebensmittel durch schälen, entkeimen, erhitzen, homogenisieren, upe- risieren, konservieren, bleichen, färben, raffinieren, chemisieren, präparieren, isolieren usw. völlig verändert und aus der natürlichen Ordnung herausgenommen, sodass sie ihre Aufgabe als Lebensmittel – als Mittel zum Leben – nicht mehr erfüllen können. Es sind Nahrungsmittel geworden, die nur mehr sättigen, aber keine Gesundheit mehr geben können.

Das Fehlen von Vitalstoffen in dieser Nahrung bewirkt Stoffwechselfehlreaktionen und Stoffwechselschlacken, die zu vielen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten führen, wie z.B.: Gebissverfall, alle rheumatischen Krankheiten, Stoffwechselerkrankungen (Übergewicht, Lebererkrankungen, Diabetes, Gicht, Gallen- und Nierensteine), Stuhlverstopfung, Herz- und Kreislaufkrankungen (Arteriosklerose und Thrombose, Herzinfarkt), Erkrankung des Nervensystems, mangelnde Infektabwehr, erhöhte Krebsgefahr.

Da unser Körper oft lange Zeit Notmaßnahmen ergreifen kann und die Krankheiten erst in einem bestimmten Stadium echte Beschwerden verursachen, leben wir meist jahrelang in einem vorgetäuschten Gesundsein. Das führt zu der irrtümlichen Annahme, dass die



praktizierte Ernährung und Lebensweise richtig ist oder zu mindest keine Krankheiten verursacht. Die bittere Enttäuschung kommt häufig erst nach 20 bis 40 Jahren, je nach der vorhandenen Erbanlage. Vorbeugen ist daher nach wie vor das sicherste Mittel tiefgreifenden gesundheitlichen Schäden auszuweichen.

### **Was ist nun Vollwertkost?**

Die Vollwertkost ist eine vorwiegend Lacto-vegetable Kostform. Das heißt, dass sie hauptsächlich aus Vollgetreide, Gemüse und Obst, naturbelassenen Fetten, wie kaltgepresste Öle, Butter, Rahm, nicht gehärteten Pflanzenmargarinen und Milchprodukten besteht. Primär gilt in der Vollwertkost der Grundsatz von Prof. Kollath: „die Nahrung so natürlich wie möglich zu belassen“. Jede unnötige Bearbeitung und Verarbeitung der Lebensmittel sollen vermieden werden, damit ihr voller Wert möglichst weitgehend erhalten bleibt. Eine überragende Bedeutung für die Ernährung hat seit Jahrtausenden das

### **Vollwertgetreide:**

Seine Zusammensetzung ist so vielseitig, dass sich der Mensch allein vom Getreide fast vollständig ernähren kann. Anwendungen, Wirkungen und Inhaltsstoffe des Getreides finden Sie im Buch: Die besten Gesundheitstipps ISBN: 979-8703626542. Anstelle der entwerteten Auszugsmehle und der daraus hergestellten Produkte sind daher zu essen.

### **Vollkorn**

Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Buchweizen, Grünkern und daraus hergestellte Produkte zum Beispiel:

### **Frischkornmüsli**

Müsli aus Vollkorn Getreideflocken

### **Vollkornbrote**

verschiedener Sorten, Gebäck, Teigwaren Mehlspeisen, so wie Nockerl, Aufläufe, Kroketten, Palatschinken.

### **Gemüse und Obst**

haben im Gegensatz zu den übrigen Lebensmittelgruppen einen hohen Anteil noch nicht oder noch nicht ausreichend erforschter Inhaltsstoffe. Viele gesundheitliche Wirkungen dieser Stoffe sind zwei bereits bekannt, z.B. Anregung der Verdauung, Anregung des gesamten Stoffwechsels. Erhöhung der Widerstandskraft, Wundheilung, entzündungshem-

mend, Vorbeugung gegen Arteriosklerose u.a. die Forschung steht hier aber erst am Anfang. Auch die moderne Krebsforschung weist das Vorhandensein noch nicht näher bekannter wirksamer Inhaltstoffe im Gemüse nach, die das Krebswachstum hemmen.

Diese Pflanzeninhaltsstoffe befinden sich wie beim Getreide oft teilweise in hoher Konzentration in den Schalen und Randschichten pflanzlicher Lebensmittel. Sie sind meist sehr empfindlich gegen Hitze oder Lufteinwirkung und werden durch nicht schonenden Bearbeitungs- und Garmethoden rasch zerstört.

Naturbelassene Lebensmittel, die noch keine Nähr- und Vitalstoffe durch Erhitzen oder industrieller Be- und Verarbeitung eingebüßt haben, sichern uns daher am ehesten die noch wenig erforschten lebensnotwendigen Stoffe.

Es ist daher erforderlich täglich einen ausreichenden Anteil an Frischkost zu essen (Salat, Müsli, gekeimten Weizen, Nüsse, Flohsamenschalen, Sesam, Obst, rohe Milch, etc.)

Auch Hülsenfrüchte sind sehr zu empfehlen. Sie sind die eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmittel und versorgen uns außerdem mit bedeutenden Mengen an B-Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem Eisen.

Gemüse und Obst soll möglichst abwechslungsreich verwendet und aus biologischen und ökonomischen Gründen das jahreszeitliche Angebot genützt werden (ausführliche Informationen auf Gesundheitstipps Nr.9 und Zubereitungsvorschläge Nr.14).

### **Fette und Öle:**

Für den Menschen sind besonders die mehrfach ungesättigten Fettsäuren – die Linolsäure – wichtig, Sie ist essentiell, d.h. lebensnotwendig, sie kann vom Körper selbst nicht hergestellt und muss daher zugeführt werden. Bei der Auswahl der Fette und Öle ist deshalb die Fettsäuren Zusammensetzung äußerst wichtig.

Die Linolsäure kommt in hoher Konzentration in pflanzlichen Ölen vor, wird aber bei der Härtung der Öle zum größten Teil zerstört oder in ihrer Struktur verändert und damit unwirksam bzw. gesundheitsschädlich. Auch bei der Raffination können sich Bestandteile der Öle zum Nachteil für unsere Gesundheit verändern (genaue Information in Gesundheitstipps Nr.8).

Alle extrahierten, raffinierten und gehärteten Fette, wie gewöhnliche Margarinen, Platten- und Kunstspeisefette sind daher zu meiden.

Vorwiegend sollen verwendet werden: Kaltgepresste (unraffinierte) Öle für Salate, Butter oder ungehärtete Reform Pflanzenmargarine als Streichfett, Obers, Rahm. Diese Fette eignen sich auch zum Kochen und Backen, werden aber nicht empfohlen zum Hoherhitzen wie z.B. zum Braten.

### **Milch und Milchprodukte:**

sind ein Bestandteil der Vollwerternährung, außer es bestünde dagegen eine Allergie. In der Vollwertkost sollte möglichst unerhitzte Milch der pasteurisierten, erhitzten Milch vorgezogen werden, z.B. die unerhitzte, kontrollierte Vorzugsmilch. Bei der Erhitzung werden wichtige Inhaltstoffe zerstört. Von ultrahocherhitzter Milch (H-Milch) und Steril Milch ist aufgrund der hohen Verluste an Inhaltsstoffen abzuraten. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Sauermilch, Kefir besonders mit rechtsdrehender Milchsäure sollen vorgezogen werden.

### **Fleisch, Fisch und Eier:**

werden in der Vollwertkost nicht ausdrücklich empfohlen, weil eine ausreichende Eiweißzufuhr gesorgt ist. In der Kombination verschiedener pflanzlicher Proteine (Eiweißbausteine) ergänzen sich die Eiweißqualitäten bestens und werten sich gegenseitig auf.

Sehr gute Kombination von Lebensmitteln im Hinblick auf die Eiweißversorgung sind z.B.:

Getreide und Hülsenfrüchte

Kartoffeln und Milch

Getreide und Nüsse

Kartoffeln und Ei

Getreide und Milch

Tierisches Eiweiß soll in der Vollwertkost hauptsächlich aus Milch- und Milchprodukten verzehrt werden. Ein zu hoher Verzehr von tierischem Eiweiß kann z.B. Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Rheuma und Gicht verursachen.

Es wird daher empfohlen nicht mehr als 1 bis 2 Eier, eine Fischmahlzeit und etwa 1 bis 2 Fleischmahlzeiten pro Woche auf den Speiseplan zu geben.

### **Süßungsmittel:**

Industriell hergestellte, chemisch reine Zucker werden als isolierter Zucker bezeichnet, sie weisen keinen gesundheitlichen Wert auf, da sie nackte Energieträger (isolierte Kohlenhydrate) sind (siehe Gesundheitstipp Nr. 12). Isolierter Zucker (weißer und brauner Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker) werden rasch ins Blut aufgenommen. Das belastet die Bauchspeicheldrüse, da es kurzfristig zu einem unerwünschten starken Ansteigen den Blutzuckerspiegel kommt. Die Bauchspeicheldrüse hat die Aufgabe den Blutzuckerspiegel hormonell zu regulieren.

Langfristig führt der Verzehr von isoliertem Zucker (und daraus hergestellten Produkten, Süßigkeiten, Mehlspeisen, Säfte usw.) zu vielen Krankheiten, z.B. Karies, Stuhlverstopfung, Diabetes Mellitus, Fettsucht, Arteriosklerose und vor allem isolierter Zucker sollte daher höchstens als Gewürz eingesetzt werden.

Natürliche Zucker im Verbund ganzer Lebensmittel, z.B. in Obst, Trockenobst (Äpfel, Birnen, Datteln, Marillen, usw.) bringen auch die Begleitstoffe zu ihrer Verarbeitung im Organismus mit. Sie sind nicht konzentriert, es tritt daher kein unphysiologisch starkes Ansteigen des Blutzuckers auf.

Anstelle isolierter Zucker stehen uns frisches Obst, Trockenfrüchte (am besten eingeweicht), Honig, Vollrohrzucker (Sucanat) zur Verfügung. Auch Birnendicksaft und Ahornsirup sind zu empfehlen. Letztere sind eingedickte Säfte, daher nicht mehr naturbelassen aber ohne chemische Zusätze, Konservierungsmittel oder Farbstoffe und garantiert ohne Zucker. Künstliche Süßstoffe werden nicht empfohlen. Stevia in Blatt, Pulver (grün) und Tropfen sind ein Ersatz für Süßstoffe. Allgemein sollen alle Süßungsmittel, auch Honig, sparsam verwendet werden.

### **Getränke:**

Es wird viel zu wenig beachtet, dass die Beschaffenheit der Getränke einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Der gute gesundheitliche Effekt einer vollwertigen Nahrung kann durch unpassende Getränke sehr vermindert werden.

Obstnektare, Fruchtsaftgetränke und Limonaden sollten nach Möglichkeit gemieden werden. Sie enthalten nur geringe Mengen an wertvollen Stoffen, dafür aber meistens hohe Mengen an zugesetztem isoliertem Zucker.

Obstsäfte enthalten 100% Fruchtanteile und keinen oder nur in Ausnahmefällen einen geringen Zusatz an isoliertem Zucker. Regelmäßig sollten sie aber nicht verwendet werden, da der fruchteigene Zucker relativ konzentriert enthalten ist. Dieser wird sehr rasch ins Blut aufgenommen, weil die Ballaststoffe der Früchte bei der Safftherstellung zurückbleiben. Es fehlen daher jene Stoffe, die einem raschen, hohen Anstieg des Blutzuckerspiegels entgegenwirken.

Bei Gemüsesäften ist auf die Qualität bzw. die Salzzusätze zu achten und es soll milchsauer vergorenen Gemüsesäften der Vorzug gegeben werden.

Kaffee und Schwarztee sollten nicht regelmäßig und nicht in größeren Mengen getrunken werden. Sie verursache unerwünschte Reizwirkungen, vor allem auf das Nervensystem und vermindern die Aufnahme von Mineralien aus der Nahrung, besonders von Eisen. Ein guter Ersatz ist Guarana zu empfehlen.

Alkoholische Getränke sind nicht als Durstlöscher geeignet und sollen, wenn nicht aus gesundheitlichen Gründen ganz verboten, als Genussmittel angesehen und möglichst nur ab und zu in geringen Mengen genossen werden.

Ausgesprochene Medizinaltees, z.B. Abführtees sind keine Getränke und sollten nur in Ausnahmefällen oder auf ärztlichen Rat getrunken werden.

Als durstlöschende Getränke werden empfohlen:

Wasser, besonders Quellwasser, Mineralwasser aus Quellwasser (keine künstlich hergestellten) mit einem Natriumgehalt unter 170 mg pro Liter, sowie Kräuter- und Früchtetees. Milch ist wegen des hohen Nährwertes kein Getränk, sie sollte als flüssiges Nahrungsmittel verzehrt werden.

### **Würzmittel:**

würzen ist die eigentliche Kunst beim Kochen. Die aufwendigste Speise macht und keine Gaumenfreude, wenn sie fad schmeckt oder der Würzeffekt hauptsächlich nur im Salzen gesehen wird. Es gibt eine Vielfalt von Kräutern und Würzmitteln die unsere Speisen nicht nur geschmacklich auszeichnen, sondern auch gesundheitsfördernd und heilend auf unseren Organismus wirken.

Kräuter, Wildkräuter und Gewürze sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und ätherischen Ölen. Kräuter sollen möglichst frisch, sonst tiefgefroren oder getrocknet, vielseitig und abwechslungsreich zum Würzen verwendet werden. Eine gute und hochwertige Würzgrundlage ist auch die Bierhefe. Sie ist ungewöhnlich reich an Vitaminen, besonders der B-Gruppe, an Aminosäuren und anderen Wirkstoffen. Bierhefe ist zusammen mit Pflanzenauszügen, Pflanzenölen und Meersalz die Grundlage der Cenovis-Würzen. Auch Kräutersalz mit einem hohen Anteil an Kräutern, sowie Knoblauchsatz, Spezial Kräutermischungen stehen uns zum Würzen zur Verfügung.

Salz ist sparsam einzusetzen, es führt unter anderem zu Bluthochdruck und beeinflusst sehr ungünstig den ganzen Mineralstoffhaushalt. Bitte kein herkömmliches Kochsalz verwenden. Nehmen sie z.B. Halit Bergkristallsatz, Meersatz, Steinsatz, Karpatensatz.

Was sollen wir nun essen und was sollen wir meiden oder zumindest reduzieren? Den höchsten Entwertungsgrad haben leider, wie schon angeführt, unsere Grundnahrungsmittel Mehle und Brote, Fabrikzucker sowie Öle und Margarinen.

## Planen Sie Ihr Essen

Ernährungswissenschaftler sagen, das ist der erste Schritt um unsere Gewohnheiten zu verbessern. Essen Sie regelmäßig, an den besten immer zu festen Zeiten. So bekommen Sie zwischendurch weniger Hunger und naschen dadurch weniger. Dadurch nehmen sie weniger Koffein und Zucker zu sich. Nutzen Sie gesunde Alternativen. Am besten 3x am Tag essen.

Wenn man nicht imstande ist, eine Schonkost oder Fastenkur zu machen, empfehle ich zumindest eine Speisentrennung. Ich verstehe unter Speisentrennung, wenn ich z.B. Salat esse, dann nur eine Sorte. Falls ich mehrere Sorten Salat essen möchte, dann hintereinander. Ebenso bei Getreide, Gemüse- und Fleischprodukten. Mit einem kleinen Essbesteck esse ich solange ein Produkt, bis mein Körper es ablehnt. Dann beginne ich mit dem nächsten. Wie viel spielt keine Rolle. Auch nicht, ob ich warme oder kalte Speisen zu mir nehme. Daraus könnten wir lernen, dass unser Körperinstinkt besser weiß, was im Augenblick richtig und gut für uns ist als gut gemeinte Ernährungsratschläge! Mit dieser Essmethode isst man bestimmt weniger und weniger oft, da der Körper die Nahrung viel besser aufschließen und verwerten kann.

## Trinken Sie mehr Wasser

Die meisten Menschen trinken im Allgemeinen zu wenig am Tag. Denn sie wissen nicht, wie viel Wasser unser Körper benötigt. Unserer Körper braucht Wasser um richtig und optimal zu funktionieren, darum stellen Sie sicher, dass Sie genug trinken. Lassen Sie Ihren Körper nicht dehydrieren, das tritt auf, wenn Ihr Körper zu wenig Flüssigkeit hat und es kommt zu vielen Nebenwirkungen.

Menschen sind auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr angewiesen. Jeder Mensch braucht etwa 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht – das macht also etwa 2 bis 3 Liter am Tag. Natürlich variiert der Bedarf je nach Stoffwechselleistung und externen Faktoren. Durch den Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen erhöht sich beispielsweise der Bedarf etwa um 1,5 Liter pro Liter verlorenem Schweiß.

Unter bestimmten Umständen muss sogar der Verlust durch Atmung bei erhöhter Atemfrequenz oder kalter / trockener Luft berücksichtigt werden. Darüber hinaus muss auch in die Berechnung des Flüssigkeitsbedarfs mit eingehen, dass der Aufbau von Glykogen, welches für die Speicherung und Bereitstellung des Energieträgers Glucose im menschlichen und tierischen Organismus verantwortlich ist, ebenfalls Wasser benötigt (2,6 ml für 1 g Glykogen).

## Entfernen Sie die Farbe Weiß aus Ihrer Ernährung

In der Regel sind Lebensmittel die die Farbe Weiß haben nicht von gesundheitlichem Vorteil für uns. Dazu gehört Weißbrot, weiße Pasta, Reis, Zucker, Kekse... tauschen Sie diese Lebensmittel durch Vollkornprodukte aus. Lebensmittel mit einem höheren Nährwert sind z.B. brauner Reis, Süßkartoffeln, Vollkornbrot, Vollkornnudeln... Weißmehl, haltbar Milch, Topfen, Milchprodukte und weißer Zucker sind schädlich für unseren Körper. Man merkt es zwar am Anfang nicht, aber bei längerer Einnahme können Probleme im Körper entstehen. Wie Vitaminmangel, Osteoporose, hoher Blutdruck usw.

## Essen Sie mehr Lebensmittel, die sauer und alkalisch sind

Welche Lebensmittel sind das? Dazu gehören: Fleisch – sind reich an Säuren, Obst und Gemüse – haben in der Regel einen hohen Alkaligehalt. Diese Lebensmittel sind der Schlüssel, zur Aufrechterhaltung eines gesunden Körpers. Durch Lebensmittel die Säure enthalten, wird Ihr Körper weniger Bakterien haben.

### Basische Lebensmittel:

Für die basische Wirkung der Nahrung werden vor allem Kalium – hier vor allem die organischen Kaliumsalze aus Früchten und Gemüse wie Kaliumzitrat, aber auch Calcium, Magnesium und Natrium verantwortlich gemacht. Die meisten Säure-Basen-Tabellen beziehen sich auf diese Mineralstoffe, erstellen eine Bilanz der Mengenanteile von Kalium, Calcium, Magnesium und Natrium und bestimmen damit den Basenanteil des entsprechenden Nahrungsmittels.

Der Kaliumgehalt eines Nahrungsmittels spielt bei der Bewertung von basischen Lebensmitteln eine große Rolle.

### Basische Lebensmittel mit hohem Kalium Gehalt:

Apfelringe, getrocknet, Aprikosen – getrocknet, Austernpilze, Avocado, Bananen, Champignons, Datteln, Feigen frisch und getrocknet, Feldsalat, Fenchel, Gartenkresse, Grünkohl, Johannisbeere schwarz, Johannisbeere rot, Kartoffel, Kiwi, Kürbis, Mandeln, Man-

gold, Maroni, Mungbohne, Pastinake, Petersilie, Petersilienwurzel, Rettich, Rote Rübe, Sellerie, Sesamsamen, Spinat, Sonnenblumenkerne, Süßkartoffel, Steinpilze, Topinambur, Walnuss.

Basische Lebensmittel sind:

- Alle Lebensmittel, die KEIN tierisches Eiweiß enthalten
- Die meisten pflanzlichen Lebensmittel
- Gemüse
- Obst
- Kräuter
- Pilze
- Keimlinge
- Samen und Kerne
- Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Zedernnüsse, Macadamianüsse
- Wurzeln, Blätter, Blüten

Die Ausnahmen sind: Spargel, Artischocken und Knospen wie beispielsweise Rosenkohl.

Lebensmittel die Sauer auf unseren Körper wirken:

Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Ei, alle Getreidearten und Getreideprodukte ohne Keimling wie Nudeln, Weiß Brot und alle Sorten von Gebäck, Zucker und alle Süßigkeiten, Spargel, Rosenkohl, Artischocken, Hülsenfrüchte, Bohnen Kaffee, Espresso, Schwarztee, grüner Tee, weißer Tee, Früchtetee, Limonaden, Energy Drinks, Cola, Alkohol.

## Essen Sie mehr Vollkorngetreide

Die empfohlene Tagesmenge beträgt 20 bis 30 Prozent der Gesamtnahrung. Körner gehören zu den konzentriertesten pflanzlichen Nahrungsmitteln. Sie haben hohen Energiegehalt – im Durchschnitt 350 Kalorien pro 100g. Diese werden in erster Linie durch den hohen Kohlenhydrate Anteil bedingt, der 70 Prozent des Kornes ausmacht und vom Körper ganz ausgezeichnet verwertet werden kann, so lange es sich um VOLLKORN handelt. Beim geschälten Korn fehlen die zur Kohlenhydrate Verwertung notwendigen Zusatznährstoffe, etwa Vitamin B1 und bestimmte Mineralien.



## Die wichtigsten Getreidesorten die Sie zu Hause haben sollten:

### **Der Mais:**

Der Magnesiumgehalt ist besonders hoch, Kalium, Phosphor, Eisen und Kieselsäure.

Heilwirkung bei Nervosität, Niere und Blase, Leber – Galle, Magen, Rheuma, Sklerose, Zuckerkrankheit, Gicht und Cholesterin.

### **Die Hirse:**

Hat viel Kieselsäure für den Knochenbau und Haut. Für Augen und Zähne, brüchigen Nägeln und Haarausfall. Mit 5 dag. Hirse täglich deckt man den Bedarf an Eisen und Fluor. Für Niere und Blase, Magen, Darm und Blut.

### **Der Weizen:**

Enthält 11 – 13% Protein, sowie Gliadin und Glutenin. Vitamin B1, B2, B6 und Karotin, sowie Kalium, Phosphor, Magnesium und Kieselsäure.

Heilwirkung: Bei Erschöpfung, Nervosität, Verdauung und Blut.

### **Der Hafer:**

Enthält Eiweiß, Kieselsäure, Kalzium, Phosphor und Fluor sind reichlich vorhanden. Vitamin E, B1, B2, B6, Biotin Vitamin H. Günstig für Magen, Haut und Haar.

### **Der Dinkel**

ist ein sehr gesundes Getreide. Dinkel enthält in Abhängigkeit von Klima, Boden und Anbauweise im Durchschnitt etwa 56 – 60 % Kohlenhydrate, 12 % Eiweiße, 2,7 % Fett, 8,8 % Ballaststoffe und 2 % Mineralstoffe. Der Mineralstoffgehalt ist somit höher als beim besten Weizen. Es enthält auch die Vitamine, B1, B2, B6 und Niacin. Dinkel ist ein basisch wirkendes Lebensmittel.

Heilwirkung: Er wirkt einer Übersäuerung entgegen. Stärkt die Abwehrkräfte, regt die Nierentätigkeit an und entgiftet den Körper. Außerdem ist es gut für die Haut, die Haare und die Nägel.

### **Die Nacktgerste:**

Sie ist reich an Kalium, Phosphor und Kieselsäure. Gerste ist das Hauptnahrungsmittel in Tibet. Gerste ist süß, leicht salzig und kühl, sie wirkt auf Milz Magen und Blase, nährt Blut und Säfte und fördert die Wasserausscheidung. Daher wird sie bei Blasenentzündungen und Diabetes mit Neigung zu Hitze gegeben. Hierfür sollte man täglich ½ bis 1 Liter Gerstenwasser trinken.

Die Kieselsäure stärkt das Bindegewebe und die Wirbelsäule. Außerdem kann sie zu kräftigen Haaren und stabilen Fuß- und Fingernägeln verhelfen. Schwache Babys soll man mit einem Gerstenbad stärken können. Auch hört man, dass der verstärkte Genuss von Gerste Kinder helfen kann, die unter Haltungsschäden leiden. Magen und Darmerkrankung.

### **Der Buchweizen:**

Die Früchte enthalten durchschnittlich etwa 72 % Kohlenhydrate, 9,8 % Eiweiß, 1,7 % Fett und 4 % Ballaststoffe. Außerdem Kalzium, Magnesium, Kieselsäure, die Vitamine B1, B2, Niacin und Vitamin E und viel Lecithin. Der Gehalt an den lebenswichtigen Eiweißbausteinen Lysin und Tryptophan ist zwei bis dreimal so hoch, wie bei anderen Getreidearten.

Heilwirkung: Buchweizen entgiftet und stärkt die Nerven. Tee aus Buchweizenblättern und -Blüten kräftigt die Venen. Buchweizen Tee (Rutin) hat auch eine besondere Bedeutung für

die Stärkung der Elastizität der Blutgefäße. Auch im gekeimten Buchweizen ist Rutin. Essen Sie jeden Morgen Buchweizen Keimsprossen. Buchweizen gilt als „heißes“ Getreide, die Asiaten bezeichnen das als Yang betont (vom asiatischen Yin- und Yang Prinzip). Es spendet demnach Wärme und ist daher bestens für den Winter geeignet.

## Essen Sie mehr Rohkost

Essen Sie mehr unverarbeitete Lebensmittel, denn oft hat unser Körper Probleme mit Konservierungsmitteln, die bei der Zubereitung verwendet werden. Rohkost sind unverarbeitet und reich an Vitaminen. Durch mehr Rohkost werden Sie wieder vitaler und fitter. Rohkost-Ernährung ist eine Kostform, die weitgehend oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche Lebensmittel enthält. Es werden auch Lebensmittel einbezogen, die verfahrensbedingt keine erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z.B. kaltgeschleudertes Honig und kaltgepresste Öle).

### Die positiven Auswirkungen einer Rohkost Ernährung:

- Niedriger Cholesterinspiegel
- Erhöhte Vitamin-A-, Vitamin-E- und Carotinoid-Werte im Blut
- Höherer Antioxidantien Spiegel
- Linderung bei Fibromyalgie-Symptomen und rheumatoider Arthritis

Ungekochtes Essen ist ein integraler Bestandteil der menschlichen Ernährung und eine notwendige Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem. Es hat eine antibiotische, anti-allergische, tumorschützende, immunmodulatorische und entzündungshemmende Wirkungen. Rohkost kann daher eine nützliche Ergänzung zu Arzneimitteln bei der Behandlung von allergischen, rheumatischen und infektiösen Erkrankungen darstellen.

Planen Sie öfters Rohkost in der Woche ein. Leichtes erwärmen (nicht erhitzen) hilft die Vitamine besser zu verarbeiten, wie z.B.:

- die Karotte: Sie ist reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Durch das Garen quellen die Zellwände der Karotten auf und das Beta-Carotin lässt sich leichter herauslösen. Aus rohen Möhren werden nur ein Prozent des Beta-Carotins aufgenommen, aus gegarten dagegen bis zu 30 Prozent.
- Der rote Farbstoff der Tomate, das Lycopin, wirkt entzündungshemmend. Doch durch die dicken Zellwände der rohen Tomate ist es nur schwer verwertbar. Aus gekochten Tomaten wird das wertvolle Lycopin viel leichter aufgenommen.
- Brokkoli wird durch leichtes Kochen besser vertragen, denn in den grünen Röschen steckt viel Glucosinat. Der schwefelhaltige Stoff schützt unsere Zellen, ist in höherer Dosis aber schädlich, unter anderem für die Schilddrüse. Kochen reduziert den Glucosinat-Gehalt auf ein gesundes Maß und macht den Brokkoli besser verdaulich.
- Bei Gurke und Paprika macht vielen Menschen die Schale zu schaffen. Während Gurken beim Schälen einen Großteil ihrer Vitamine und Mineralstoffe verlieren, verteilen sich die Inhaltsstoffe der Paprika in der ganzen Frucht. Paprika können deshalb auch problemlos geschält werden. Rohe Tomaten werden übrigens bekömmlicher, wenn man die Kerne entfernt.

## Vermeiden Sie Lebensmittelzusätze

Meist werben Firmen, mit den Zusätzen in Ihren Produkten. z.B. bei einem Getränk wird der Zusatz von Calcium beworben, was ja auch richtig, gesund und sinnvoll ist. Betrachten wir uns dieses Produkt aber genauer, ist der Anteil an Kalzium in diesem Getränk aber so minimal, dass er eigentlich gar nicht erwähnenswert ist.

Zusatzstoffe vereinfachen die Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln, verhindern einen frühzeitigen Verderb und beeinflussen den Geschmack, die Farbe oder die Konsistenz von Lebensmitteln. So sorgen Emulgatoren und Stabilisatoren in der Mayonnaise für den Zu-

sammenhalt der Zutaten, die Chipstüte enthält Schutzgase, damit das Fett nicht verdirbt und ohne Farbstoffe wären die Gummibärchen nicht so schön bunt.

#### Den häufig verwendeten Zusatzstoffen:

- Konservierungsstoffe: Sie verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln, indem sie das Wachstum von Bakterien, Schimmelpilzen oder Hefen hemmen. Beispiele: Schwefeldioxid bei Trockenfrüchten und Wein, Benzoesäure bei Fischerzeugnissen, Natamycin auf behandelter Käserinde.
- Antioxidationsmittel: Schützen Lebensmittelinhaltsstoffe wie Farbstoffe, Fette, Aromastoffe oder Vitamine vor einer Reaktion mit Luftsauerstoff. Beispiele: Ascorbinsäure in Obstkonserven, Citronensäure in Erfrischungsgetränken.
- Geschmacksverstärker: Verstärken den Geschmack nach der Verarbeitung. Beispiele: Glutamate in Fertiggerichten, Fleischprodukten oder Würzen.
- Süßstoffe: Ersetzen Zucker zum Süßen. Beispiele: Aspartam in zuckerfreiem Kaugummi, Natriumcyclamat in kalorienreduzierter Limonade.
- Farbstoffe: Verbessern das Aussehen von Lebensmitteln. Beispiele: Beta-Carotin in Margarine, Zuckerkulör in Cola Getränken
- Verdickungsmittel: Sie erzeugen eine cremige Konsistenz oder machen wässrige Lösungen dickflüssig. Oft ersetzen sie Fette oder Zucker in Light-Produkten. Beispiele: Modifizierte Stärke im Pudding, Carragen in Eiscreme, Pektin in Soßen.

#### Den Zusatzstoffen in Nahrungsmitteln können Probleme verursachen wie:

Magenkrämpfe und Durchfall, Hautausschläge oder Augenjucken, solche unspezifischen Symptome können viele Ursachen haben. Wer regelmäßig mit diesen Symptomen zu tun hat und den Auslöser nicht findet, sollte Zusatzstoffe als Verursacher in Betracht ziehen. Denn einige Menschen vertragen bestimmte Zusatzstoffe nicht und reagieren mit allergieähnlichen Symptomen.

Zusatzstoffe sind heute in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten. Wer sich zusatzstoffarm ernähren möchte, sollte wenig verarbeitete Lebensmittel oder Bio-Lebensmittel einkaufen.

#### So können Sie sich zusatzstoffarm ernähren:

- Kaufen Sie frische, wenig verarbeitete Lebensmittel.
- Verzichten Sie auf Getränke und Produkte mit Süßstoffen.

- Bereiten Sie Ihre Speisen möglichst selbst zu.
- Nehmen Sie Bio-Produkte. Diese dürfen nur wenige Zusatzstoffe enthalten.
- Wenn Fertigprodukte, dann mit wenigen Zusatzstoffen.

Holen Sie sich diese APP. Da erfahren Sie welche Inhaltsstoffe in Lebensmittel stecken. TOXFOX der Produktcheck und CodeCheck.

## Ernähren Sie Ihren Körper

Das heißt mit anderen Worten, hungern Sie nicht. Ihr Körper braucht Energie, damit er richtig arbeiten kann. Wenn er nicht genügend Nahrung bekommt, werden Sie anfälliger für Krankheiten, Ihre Abwehrkräfte werden durch eine Unterernährung vernichtet. Geben Sie Ihrem Körper das, was er braucht. Nehmen wir mal an, Sie verzichten auf Kalzium... Das Ergebnis wäre, spröde und instabile Knochen und Zähne.

## Hautprobleme

---

Die Haut ist der Spiegel der Seele. Ob wir uns gut oder schlecht fühlen, lässt sich oftmals an unserer Haut ablesen. Ursache für Hautprobleme können unter anderem Erkrankungen sein. Aber auch eine unausgewogene Ernährung, psychische Belastungen oder falsche Pflegeprodukte hinterlassen ihre Spuren. Der Mediziner unterscheidet eine Vielzahl von Hautproblemen und eine große Anzahl von inneren sowie äußeren Ursachen.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und dient als Schutzmantel des Körpers. Sie wehrt Krankheitserreger von außen ab, schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen und vor Verletzungen.

Die Naturheilkunde sieht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Hautprobleme oder Erkrankungen der Haut sind daher Zeichen, dass der Organismus aus seinem Gleichgewicht geraten ist. Die Haut zeigt sozusagen nach außen, dass innen etwas nicht stimmt.

### **Trockene Haut:**

Gegen trockene Haut können Hausmittel genauso gut helfen wie teure Kosmetikprodukte.

Die Ursache für trockene Haut können sein: Umwelteinflüsse wie UV-Strahlen, falsche Ernährung, Luftfeuchtigkeit und Temperatur, Alterserscheinungen und Stress. Wird die Haut zu wenig mit Feuchtigkeit und Talg aus den Talgdrüsen versorgt, kann die Haut trocken und rissig werden. Der natürliche Schutzmantel der Haut geht verloren, sie wird anfällig für Infektionen beispielsweise durch Pilze und Bakterien.

Achten Sie auf das Raumklima, besonders im Winter. Die Wohnung sollte nicht zu trocken sein. Die Optimale Luftfeuchtigkeit ist bei 40 bis 60%. Viele greifen nun schnell zu teuren Cremes oder gar Medikamenten, welche die trockene Haut im Nu verschwinden lassen sollen. Dabei kann man auch mit ein paar einfachen Tricks dafür sorgen,

Wie zum Beispiel:

### **Aloe Vera:**

Als Hausmittel gegen trockene Haut kann Aloe-Vera-Gel wahre Wunder wirken: Das durchsichtige Gel kann einfach zuhause gewonnen werden und wird danach auf die trockenen Stellen aufgetragen, wobei es sich neben Händen und Gesicht auch für trockene Haut an den Beinen sehr gut eignet.

### **Karotten:**

Die Karotte hat eine große Menge an Vitamin A und Beta Carotin. Man entsaftet einfach zwei Bio Karotten und massiert den Saft an den betroffenen Stellen ein. Nach 20 Minuten kann der Karottensaft abgespült werden. Jedoch ist ein bisschen Vorsicht geboten, denn bei wiederholter Anwendung oder sehr empfindlicher Haut kann Karottensaft leichte Verfärbungen verursachen.

### **Ringelblume:**

Die ätherischen Öle haben eine antibakterielle Wirkung und helfen gereizter Haut, schnell wieder in zu regenerieren.

Eine selbstgemachte Ringelblumensalbe werden mit 250 ml kaltgepresstes Olivenöl und 50 Gramm frische, kleingeschnittene Ringelblumenblüten vermischt und etwa 15 Minuten lang bei leichter Hitze in einem Kochtopf sieden gelassen. Durch ein Leinentuch wird das Öl-Blüten-Gemisch abgeseiht, sodass die Blütenreste im Tuch zurückbleiben. Dann werden 25 Gramm Bienenwachs hinzugegeben und das Ganze nochmal erhitzt, bis das Bienenwachs geschmolzen ist, bevor die Ringelblumensalbe abgefüllt werden kann. Die wundheilungsfördernde und antibakterielle Wirkung der Ringelblume beruhigt gereizte Stellen, das enthaltene Olivenöl schützt die Haut vor dem Austrocknen. Besonders als

Hausmittel gegen trockene Hände oder Füße, aber auch als Pflege für das Gesicht hat sich die Ringelblumensalbe deshalb bewährt.

### **Kamille:**

Ihre beruhigende und antibakterielle Wirkung kann besonders bei trockener und rissiger Haut oder gar entzündeten Hautpartien eine große Abhilfe schaffen.

Ein schnelles Rezept für eine Kamillenhandcreme braucht man: 1 große Handvoll Kamillenblüten, 100 ml Mandelöl, 10g Bienenwachs.

Die Kamillenblüten und das Mandelöl im Wasserbad erwärmen, dann das Gefäß aus dem Wasserbad herausnehmen und erkalten lassen. Nun die Flüssigkeit durch das, mit einem Stofftuch ausgelegte, Sieb gießen. So wird das Kamillenöl herausgefiltert. Geben Sie zu dem so herausgefilterten Konzentrat das Bienenwachs hinzu. Erwärmen Sie diese Mischung abermals im Wasserbad und lassen Sie unter Rühren das Wachs schmelzen. Die Flüssigkeit anschließend in die kleine Dose füllen, abkühlen und fest werden lassen.

### **Wildrosenöl:**

Wildrosenöl wird aus den Kernen der Hagebutte gewonnen und ist ein echtes Wundermittel bei trockener und empfindlicher Haut. Das darin enthaltene Vitamin A und B versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und regt die Zellerneuerung an. Das Tolle daran: Wildrosenöl zieht besonders schnell ein und hinterlässt keinen unangenehmen Fettfilm auf der Haut, weswegen es auch perfekt für die morgendliche Pflegeroutine geeignet ist.

## **Fette Haut**

Fettige Haut entsteht durch übermäßiges Arbeiten der Talgdrüsen. Das ist natürlich auch Veranlagung und abhängig vom Hormonhaushalt. Die vermehrte Talgproduktion kann auch beeinflusst werden durch: Vermehrten Stress und Hitze, reiben Sie nicht zu stark an Ihrer Haut und reinigen Sie sie nicht zu oft und zu aggressiv, die korrekte Reinigung ist das A und O bei fettiger, glänzender Haut. Waschen Sie Ihr Gesicht nicht zu oft, sondern maximal zweimal am Tag mit lauwarmem Wasser. Die Haut trocknet sonst zu stark aus und produziert erst recht mehr Fett, tupfen Sie Ihr Gesicht danach sanft und vorsichtig trocken. Meiden Sie zu aggressiven Produkten, diese führen meist nur dazu, dass die Haut erst recht ölig wird, die Poren verstopfen und Pickel und Mitesser entstehen.

Bei fettiger Haut helfen sehr gut:

### **Apfelessig:**

Apfelessig macht die Haare geschmeidig und ist eines der besten Hausmittel gegen fettige Haut. Er wirkt antibakteriell und bringt den pH-Wert der Haut ins Gleichgewicht. Verwenden Sie Apfelessig wie ein Gesichtswasser. Füllen Sie dafür eine Tasse zu einem Viertel mit Bio Apfelessig und anschließend mit destilliertem Wasser auf. Nun tauchen Sie einen Wattebausch hinein und reiben Sie damit Ihr Gesicht sanft ein. Nach rund zehn Minuten können Sie die Mischung wieder mit Wasser abtragen. Und noch ein Vorteil: Im Gegensatz zu anderen Hausmitteln gegen fettige Haut, trocknet dieses nicht aus.

### **Gurken:**

Das grüne Gemüse enthält antioxidative Vitamine (A, und E) sowie Kalium und Magnesium – und all diese Inhaltsstoffe sind gut gegen fettige Haut. Sie kühlen die Haut und verkleinern die Poren. Schneiden Sie eine frische Bio-Gurke in dicke Scheiben und reiben Sie Ihr Gesicht gründlich ein. Lassen Sie den Saft ruhig über Nacht einziehen und spülen Sie erst am nächsten Morgen mit warmem Wasser ab. Davon bekommt Ihre Haut nicht genug. Sie können die Behandlung ruhig jeden Abend wiederholen.

### **Joghurt:**

Joghurt ist ein besonders unkompliziertes Hausmittel gegen fettige Haut. Es wirkt wie ein Peeling und reduziert durch die enthaltene Milchsäure den Glanz im Gesicht, Es saugt überschüssiges Öl auf. Tragen Sie einen Esslöffel Naturjoghurt aufs Gesicht auf und lasse ihn rund 15 Minuten einwirken. Man kann die Beauty-Kur ruhig jeden Tag wiederholen.

### **Zitronensaft:**

Der Zitronensaft wirkt antibakteriell und zieht geweitete Poren zusammen. Außerdem bringt er den pH-Wert wieder ins Gleichgewicht und lässt ein strahlendes Hautbild entstehen, denn auch Verfärbungen und Rötungen werden gemildert.

Geben Sie einen Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft in eine Tasse und verrühre ihn mit einem kleinen Spritzer Wasser. Wattepad eintauchen und das Gesicht damit einreiben. Nach zehn Minuten können Sie Ihr Gesicht mit warmem Wasser abwaschen. Sie werden merken, dass Zitronensaft die Haut austrocknen.

Oder einen Esslöffel Zitronensaft mit einem halben Esslöffel Honig sowie einem Esslöffel Milch vermischen und die Maske auf das Gesicht auftragen. Nach 10 bis 15 Minuten können Sie Ihr Gesicht abwaschen und spüren, wie gut sich Ihre Haut anfühlt – ein echtes Wellness-Programm!

### **Haferflocken und Weizenkeime:**



Ein besonders reinigendes Hausmittel gegen fettige Haut ist ein Peeling aus Haferflocken, Weizenkleie und Öl (Olivenöl, Mandelöl oder Jojobaöl) oder Sahne. Vermischen Sie die Zutaten zu einer Maske und massiere sie es leicht in die Haut ein, bevor Sie es anschließend gründlich abwaschen. Das Ergebnis: ein frischer Teint.

### **Innerliche Anwendung:**

Besonders gut ist eine Mischung aus Löwenzahn, Brennnesseln und Birkenblättern, die zu gleichen Teilen vermischt werden. Einfach einen Teelöffel davon mit 250 ml. Wasser übergießen und fünf bis sechs Minuten ziehen lassen. Über den Anwendungszeitraum von maximal vier bis fünf Wochen sollten Sie rund drei Tassen pro Tag davon trinken. Denn wie heißt es doch so schön: Schönheit kommt von innen.

## Achten Sie auf eine bessere Ernährung, das ist besser für Ihre Haut

Viele Hautprobleme entstehen, durch eine falsche Ernährung. Dem Körper fehlen Nährstoffe oder er bekommt die falschen. Hier kann meist nur eine Entgiftung der Leber helfen, weil die Leber die meisten Giftstoffe aus unserem Körper filtert. Wenn Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten, dann werden Sie wahrscheinlich auch weniger Hautprobleme haben.

## Wasser als Hilfe gegen Hautprobleme

Wenn Sie Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder ähnliche haben, dann trinken Sie mehr Wasser. Ansonsten kann die Haut an diesen Stellen austrocknen und zu noch größeren Problemen führen. Achten Sie darauf, dass Sie täglich 8-10 Gläser Wasser zu sich nehmen. Ihre Gesundheit wird sich verbessern, genauso wie Ihre Haut.

Eine Reihe von Maßnahmen, die meist gute Erfolge bringen, können Sie auch ohne ärztliche Unterstützung durchführen:

- Verwenden Sie eine milde, parfümfreie Waschlotion mit neutralem pH-Wert, die Ihre empfindliche Haut schonend reinigt. Seife und aggressive Reinigungsprodukte reizen Ihre Haut zusätzlich.
- Nutzen Sie ein Handtuch nach der Pflege, das Sie nur für Ihr Gesicht verwenden.
- Wechseln Sie das Handtuch etwa alle drei Tage.
- Fetthaltige Cremes und Salben sind tabu, greifen Sie stattdessen zu fettfreien Pflegeprodukten auf Wasserbasis.

- Auch medizinisch wirksame Cremes, die Salicylsäure enthalten, sind empfehlenswert.
- Drücken Sie Pickel und Mitesser niemals selbst aus. Werden die Bakterien ins umliegende Gewebe gedrückt, können sich großflächige Entzündungen entwickeln.
- Verzichten Sie auf Hausmittel wie beispielsweise Zahnpasta. Sie verschlimmern die Beschwerden nur.
- Bestimmte Nahrungsmittel stehen im Verdacht, eine bestehende Akne zu verschlimmern. Das ist zwar nicht erwiesen, trotzdem sollten Sie beobachten, ob beispielsweise der Genuss von Schokolade oder Pommes eine Auswirkung auf Ihr Hautbild hat.

## **Hornhaut**

Hornhaut schützt unsere Hände und Füße vor Druck und Reibung. Trotz ihrer wichtigen Funktion wird Hornhaut häufig als unschön angesehen und entfernt. Hornhaut entsteht nur wenn im Körper etwas nicht stimmt. Eine richtige Ernährung ist daher angesagt und Die Hornhaut verschwindet von selber. Genauere Informationen finden Sie im Buch: Die besten Gesundheitstipps. Natürlich-Gesund-Vital ISBN: 9798703626542

Ein Bimsstein darf in keinem Haushalt fehlen, doch bevor Sie die Hornhaut damit entfernen, sollten Sie ein Fußbad nehmen. Geben Sie dem Wasser wahlweise etwas Apfelessig, Kamille, Teebaumöl oder Aloe-Vera-Saft bei. Nach dem Einweichen können Sie die obersten Hornhautschichten dann ganz einfach mit dem Bimsstein wegrubbeln. Bei hartnäckigen Beschwerden können Sie die harten Stellen zusätzlich mehrmals täglich mit etwas Teebaumöl oder Apfelessig einreiben.

### **Kamille:**

Zu den typischen Hausmitteln gegen Hornhaut zählt auch das Kamillenpäckchen. Geben Sie dafür einen Esslöffel Kamillenblüten auf ein Leinentuch und umwickeln Sie die Blüten mit dem Tuch. Übergießen Sie das Päckchen anschließend mit wenigen Esslöffeln kochendem Wasser, so dass das Tuch vollständig durchtränkt ist. Drücken Sie es anschließend 15 Minuten lang auf die betroffene Stelle. Ist die Hornhaut weich geworden, können Sie sie mit einem Bimsstein vorsichtig entfernen.

### **Zitrone:**

Die Zitronenschale, ist ein wahres Wundermittel gegen Hornhaut. Denn durch die Säure können abgestorbenen Hautschuppen schnell entfernt werden. Einfach ein Stück Zitronenschale auf die entsprechenden Stellen legen, mit einem Tuch oder Pflaster befestigen

und über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Morgen die Schale entfernen und die Haut mit Jojobaöl eincremen. Die Anwendung täglich wiederholen, bis die Hornhaut verschwunden ist.

### **Backpulver:**

Auch Backpulver kann bei Hornhaut helfen. Da es viele Kristalle enthält, eignet es sich super als natürliches Peeling, welches Verhärtungen löst und den pH-Wert Ihrer Hautflora wieder ins Gleichgewicht bringt. Einfach drei Esslöffel Backpulver in lauwarmen Wässern auflösen und die Füße für mindestens zehn Minuten einweichen. Danach die Hornhaut wieder mit einem Bimsstein entfernen.

### **Zwiebel:**

Die Zwiebel ist reich an Vitamin C, stärkt dadurch das Immunsystem und enthält oben- drein wichtige Mineralstoffe, die bei der Übertragung von Impulsen an Muskeln und Nerven eine große Rolle spielen. Außerdem ist sie äußerst Hilfreich bei verhornten Füßen, denn sie weicht Verhärtungen super schnell auf. Die Zwiebel halbieren und Ihre Füße mit den beiden Hälften kräftig einreiben. Den Zwiebelsaft lassen Sie am besten mit Socken über Nacht einwirken. Bei starker Verhornung sollten Sie diese Behandlung mehrere Tage hintereinander wiederholen.

### **Apfelessig:**

Genau wie die Zitronensäure hilft auch die Säure im Apfelessig Hornhaut zu erweichen. Außerdem entfernt der Essig abgestorbene Hautschüppchen, unterstützt den Heilungsprozess und hilft den pH-Wert zu stabilisieren. Vor dem Schlafengehen ein Wattebausch mit Apfelessig tränken und mit einem Verband oder Pflaster auf die betroffenen Stellen geben. Am nächsten Morgen wieder mit Jojobaöl oder einer Feuchtigkeitscreme einschmieren.

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit Jojobaöl

Jojobaöl gibt es in verschiedene Formen und ist eine hervorragende Ergänzung für

Haut und Haare. Dieses Öl ist für eine Verjüngung der Haut bekannt. Es repariert Haarprobleme und Probleme mit der Kopfhaut. Verwenden Sie ein Shampoo oder Duschgel, welches Jojobaöl enthält, für Ihre tägliche Körperpflege.

Genaugenommen ist Jojobaöl gar kein Öl, sondern ein Pflanzenwachs. Es ist das einzige flüssige Wachs das in der Natur vorkommt, dass sein Schmelzpunkt bei 7 Grad Celsius liegt. Der Vorteil ist, dass es dadurch eine jahrelange Haltbarkeit besitzt und im Vergleich zu anderen Ölen nicht so rasch ranzig wird. Jojobaöl enthält Vitamine B und E, Provitamin A, Mineralstoffe. Provitamin A, besser bekannt als Betacarotin, benötigt der Körper für das Immunsystem, die Zellentwicklung und den Stoffwechsel. Es hilft der Haut und den Schleimhäuten gesund zu bleiben, und eine Barriere gegen Bakterien aufzubauen. Vitamin E begünstigt die Ausbildung von Kollagen in der Haut und leistet seinen Beitrag zu strafferer Haut sowie glatteren Narben. Der Prozess der Hautalterung verlangsamt sich. Die enthaltenen Mineralstoffe wirken positiv auf die Blutbildung und den Stoffwechsel.

Jojobaöl versorgt Ihre Haut nicht nur mit Feuchtigkeit und sorgt dafür, dass abgestorbene Hautschüppchen durch neue, frische Zellen ersetzt werden. Es schützt das größte Organ, die Haut, auch vor unangenehmen oder gar gefährlichen Infektionen, zum Beispiel durch Pilze und Bakterien. Die Haut ist mit unzähligen Mikroorganismen besiedelt. Diese sind nicht schädlich, sondern erfüllen oft wichtige Funktionen und sind Teil der natürlichen Hautbarriere.

In dem Wachs enthaltenen Vitamine beugen nicht nur Wundinfektionen vor, sie unterstützen auch den Heilungsprozess, in dem sie die Bildung von Kollagen begünstigen. Kollagene sind sogenannte Strukturproteine, also Substanzen, die den Körper gezielt zum Aufbau organischer Strukturen nutzt, darunter auch die Haut. So hilft das Jojobaöl, lästige Kratzer, Stiche und Schnitte schneller zum Abheilen zu bringen und Narben vorzubeugen.

### **Kopfhaut und Haare:**

Das Jojobaöl verleiht auch den Haaren Widerstandsfähigkeit, Geschmeidigkeit und hat eine stärkende Wirkung von innen heraus. Dadurch verringern sich typische Haarprobleme wie Spliss. Auch auf die Kopfhaut hat Jojobaöl positive Auswirkungen: Es schützt sie vor Austrocknung, reguliert den Talgfluss und kann Juckreiz lindern. Jojobaöl sollte im Haar am besten in seiner reinen Form verwendet und nicht mit anderen Produkten gemischt werden. Das Öl wird ins gewaschene feuchte Haar einmassiert bis dieses leicht strähnig wird. Es sollte dann über Nacht oder für mindestens 40 Minuten einwirken und anschließend gründlich ausgewaschen werden.

Jojobaöl ist nicht komedogen, denn es kann sich mit dem Hauttalg verbinden, ohne die Poren der Haut zu verstopfen. Das ist bei öliger und unreiner Haut ein großer Vorteil, da dieser Hauttyp viele andere Öle oft nicht verträgt. Seine antibakterielle und talgbindende Wirkung ist ebenso förderlich für Haut, die zu Unreinheiten neigt, um deren Entstehung vorzubeugen.

### **Brüchige Fingernägel:**

Durch die enthaltenen Vitamine E und B und Provitamin A macht es Fingernägel widerstandsfähiger und fest. Daher kann es besonders wirkungsvoll bei brüchigen Nägeln eingesetzt werden. Zur Pflege der Nägel werden einzelne Tropfen mit der Pipette aufgetragen und einmassiert.

## Verwenden Sie keine Giftstoffe zum Reinigen der Haut

Nehmen Sie zum Waschen und Reinigen der Haut lieber natürliche Mittel, diese haben keine oder nur sehr wenige Reizstoffe und belasten also damit unsere Haut nicht so sehr. Andernfalls erfordert es, dass Ihre Haut härter arbeiten muss, um die Giftstoffe zu beseitigen.

Lassen Sie keine Chemie auf Ihre Haut. In den meisten Körperpflegemitteln sind Mineralöle, Silikone, PEG und synthetische Konservierungsstoffe enthalten.

### **Dr. Hauschka Kosmetik:**

Hier wird keine Chemie verwendet. Dr. Hauschka Kosmetik hilft Mensch und Haut, sich aus eigener Kraft gesund und schön zu erhalten. Individuelle Heilpflanzenkompositionen geben jedem Hautbild jeden Tag wirksame Impulse. Bei Reinigung, Stärkung, Pflege – sogar beim Make-up. Zur Regeneration in der Nacht bedecken wir Ihre Haut nicht mit einer dicken Fettschicht, sondern lassen sie atmen.

### **Lavera Naturkosmetik:**

Diese Produkte sind 100% zertifizierte Naturkosmetik sind. Sie durchlaufen mit jedem einzelnen Produkt lange und aufwändige Zertifizierungsprozesse, um Kunden schließlich mit einer Reihe von Labels Transparenz und Sicherheit zu geben, was genau man gerade kauft. In der Kosmetik zeigt es an, dass keinerlei tierische Inhaltsstoffe, sondern pflanzliche nachwachsende Rohstoffe, verwendet werden. Die innovativen Lavera Haarpflegeserien sind eine natürliche Alternative und bieten eine Wirkformel, mit der sich Moleküle an

die Oberflächenschäden der Haare andocken, diese glätten und ein geschmeidiges Haargefühl hinterlassen. So bleibt die Kopfhaut – die Grundlage für gesundes Haar – intakt und das ganz ohne Silikone.

### **Weleda Körperpflege:**

Lass natürliche Düfte, Körper und Sinne berühren. Weleda setzt Weltweit für biologische Vielfalt und gesunden Boden. Die Kräuter bekommen keine chemischen Dünger oder Pestizide. Weleda ist ein nachhaltig wirtschaftendes Unternehmen und haben dafür schon viele Auszeichnungen erhalten. Sie fördern weltweit biodynamische Landwirtschaft, gesunde Böden und faire Beziehungen mit ihren Anbaupartnern. Biologische Vielfalt ist Weleda ein Herzensanliegen genauso wie umfassender Klimaschutz. In all diesen Bereichen nimmt Weleda Verantwortung proaktiv wahr. Sie handeln so, dass es sozial verantwortlich, ökologisch verträglich und wirtschaftlich erfolgreich ist.

## Versuchen Sie Schwefel gegen Akne

Wenn Sie (meist aber Teenager) unter Akne leiden versuchen Sie Creme zu benutzen, die Schwefel enthalten. Schwefel ist eine natürliche Substanz die in unserem Körper vorkommt, daher ist es vollkommen sicher. Schwefel hilft ebenfalls gegen Leberschäden, Kurzatmigkeit, Bindehautentzündungen und Laktoseintoleranz.

### **MSM:**

MSM (Methylsulfonylmethan) ist eine schwefelhaltige organische Verbindung. Schwefel ist ein Stoff, der in allen lebenden Organismen vorkommt. So besteht der Mensch mit ca. 150 g zu 0,2 % aus Schwefel. Das mag sich gering anhören, doch im Vergleich zu anderen Mineralien ist das enorm. Wir haben 40x so viel Schwefel wie Eisen und 50x so viel Schwefel wie Magnesium in uns.

### Verbesserung der Gelenkschmiere:

Die gezielte Einnahme von MSM verbessert die Geschmeidigkeit und Dicke unserer Gelenkschmiere, die zwischen Knorpeloberflächen für eine gesunde Beweglichkeit des Ge-

lenks sorgt. Eine Nahrungsergänzung mit MSM hilft insofern bei Gelenkbeschwerden, Arthritis und Rheuma.

#### Antioxidative Wirkung:

Glutathion ist eines der wichtigsten körpereigenen Antioxidantien. Indem es eigene Elektronen abgibt, kann es freie Radikale puffern und den Körper vor Schäden (Alterung, Arteriosklerose, Diabetes, Herzinfarkt, etc.) bewahren. MSM ist ein zentraler Baustein von Glutathion und somit für die Herstellung unersetzlich.

#### Vorbeugung allergischer Reaktionen:

Bei einer allergischen Reaktion dockt ein Allergen an einen Rezeptor an und löst die allergische Reaktion aus. MSM kann das unterbinden, indem es die Rezeptoren, an die die Allergene andocken, besetzt. So wird die allergische Reaktion abgeschwächt oder bleibt sogar komplett aus.

#### Blutzucker:

MSM verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Das führt dazu, dass der Blutzucker aus dem Blut besser in die Zellen aufgenommen werden kann. Das senkt den Blutzuckerspiegel und die Bauchspeicheldrüse wird entlastet.

#### Haare und Nägel:

MSM ist zentraler Baustein der essenziellen Aminosäure Cystein, welche zur Bildung von Haaren und Nägeln unersetzlich ist. Ein Schwefelmangel im Körper äußert sich insofern unter anderem durch brüchige Nägel, Spliss und strohiges Haar. Umgekehrt führt eine gesteigerte MSM-Zufuhr zu gesunden Nägeln und schönem Haar.

MSM sollte täglich eingenommen werden. Zu Beginn sind etwa 1,5 g pro Tag zu empfehlen, um zu verhindern, dass der Körper zu schnell entgiftet. Das kann eintreten, wenn anfangs zu viel MSM eingenommen wird. Nach der ersten Woche kann die Dosis auf 3 - 10 g pro Tag erhöht werden. Diese Dosis kann so lange eingenommen werden, bis die Beschwerden verschwinden. Wenn man hohe Dosen MSM zu sich nimmt, sollte man es über den Tag verteilt einnehmen. Hier ist MSM in Pulverform praktischer und auch günstiger. Um den bitteren Geschmack zu überdecken, kann man MSM mit Zitronensaft, Cranberri-saft oder Bitter Lemon mischen. MSM gemeinsam mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen, ist ebenfalls eine gute Idee, da MSM synergetisch mit anderen Nährstoffen wirkt.

## Naturheilregister – alphabetische Krankheitsliste

---

Dieses Naturheilregister bildet in alphabetischer Reihenfolge eine umfängliche Krankheitsliste ab und stellt zu den einzelnen Krankheiten jene Vitalstoffe vor, die für eine Therapie in Frage kommen. Dabei werden nicht alle Vitalstoffe vorgestellt, die in irgendeiner Weise bei der Krankheit helfen, sondern lediglich jene, die am effektivsten wirken könnten.

Obwohl bei den jeweiligen Krankheiten in der Regel mehrere Vitalstoffe vorgestellt werden, heißt das nicht, dass alle von ihnen eingenommen werden müssen. Im Idealfall kann die individuelle Einnahme mit dem Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden. In jedem Fall sollte man sich eingehend mit dem jeweiligen Vitalstoff befassen.

## **ADS und ADHS**



ADS ist eine Verhaltensstörung, die man auch als Aufmerksamkeitsdefizit bezeichnet. Sie beginnt in der Regel im Kindesalter. Sie äußert sich durch Unruhe, Impulsivität und Konzentrationsprobleme. Folgende Naturheilmittel können helfen.

Bachblütenmischung Nr. 55:

- ✓ Zappelphilipp und Konzentrationsdefizit hilft:
- ✓ Verbesserte Konzentration
- ✓ Man ist weniger stark hyperaktiv
- ✓ Frustration tritt nicht so schnell ein
- ✓ Bessere Leistungen können erzielt werden
- ✓ Keine impulsiven Reaktionen mehr und man erlangt innere Ruhe.

L-Tryptophan: Da Tryptophan die Ausgangssubstanz für die Bildung des Neurotransmitters Serotonin ist, kann es die ADS-Symptomatik verbessern.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren sind ein wichtiger Baustein unserer Gehirnzellen. Übereinstimmende Studien konnten nachweisen, dass Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig für unsere Konzentration und Lernleistung sind. Dies macht sie gerade für ADS Erkrankte wichtig. Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist Krillöl.

Magnesium: Magnesium reguliert den Ausstoß von Stresshormonen. Studien zu ADS konnten nachweisen, dass sich mit Magnesiumpräparaten Leistungsfähigkeit und Stress-toleranz verbessern lassen. Hier empfehlen wir jedoch nicht normale Magnesiumtabletten aus dem Supermarkt zu nehmen, sondern auf hochwertigere Magnesium Zusammensetzungen wie Tri-Magnesium Dicitrat zu vertrauen. Diese können vom Körper besser verwertet werden.

Eisen: Ein Eisenmangel kann die Aufmerksamkeitsspanne beeinträchtigen, da es essenziell für unser Konzentrationsvermögen ist. Eine gute natürliche Eisenquelle ist beispielsweise Moringa.

OPC: OPC hilft bei ADS auf zwei Weisen. Zum einen schützt es das Gehirn vor freien Radikalen, die oftmals im Zuge der ADS-Symptomatik entstehen. Zum anderen liegen ADS auch entzündliche Prozesse zugrunde. OPC blockiert das Enzym Hyaluronidase, das eine Vorstufe von Histamin darstellt. Dadurch werden Entzündungen gemildert.

# Akne

Akne zählt zu den häufigsten Hautkrankheiten. Oft beginnt sie im Jugend- und frühen Erwachsenenalter, bedingt durch hormonelle Veränderungen. Dabei kann es oft zu schmerzhaften oder lästigen Entzündungen der Haut führen.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber als Spray oder Creme ist besonders effektiv gegen Entzündungen und kann Akne deutlich lindern.

Ozonisiertes Olivenöl: Ozonisiertes Olivenöl ist mit Sauerstoff angereichertes Olivenöl. Es bekämpft zum einen eine durch Sauerstoffmangel ausgelöste Übersäuerung der Haut und schafft zum anderen ein bakterienunfreundliches Hautmilieu. Beides verringert das Risiko von Akne stark.

OPC: Aus Traubenextrakt gewonnen, wirkt OPC stark entzündungshemmend bei Akne. Dadurch können langfristige Hautbelastungen vermieden und effektiv bekämpft werden. Besonders hervorzuheben ist die Schnelligkeit der Wirkung dieses Naturtherapeutikums: Bereits innerhalb von zwei Tagen kann es zu erheblichen Verbesserungen bei einer Akne kommen.

Vitamin C: Vitamin C eignet sich ebenfalls als wirkungskräftiges Therapeutikum gegen Akne. Ähnlich wie OPC wirkt Vitamin C bei Akne antioxidativ. Dadurch und vor allem wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung bildet Vitamin C ein geeignetes Mittel zur Akne-Bekämpfung.

Vitamin B5: Hochdosiertes Vitamin B5 stellt eine sehr gute Möglichkeit zur Behandlung von Akne dar, insbesondere zur Unterstützung der Wundheilung. Zu Recht wird dieses B-Vitamin auch als „Königin der Hautvitamine“ beschrieben. Die Talgproduktion der Haut wird reduziert, indem es indirekt bestimmte Hormone und Fettsäuren reguliert. Folglich kann die Pickelbildung eingedämmt und die Porengröße verfeinert werden.

Papain: Die anti-entzündliche Wirkung von Papain lindert die Akne-Symptomatik.

Zeolith: Die positive Auswirkung Zeoliths bei Akne und anderen Hautkrankheiten besteht darin, dass das Mineral schädliche Keime und Viren bindet und aus dem Körper ausführt. So wird die schnellere Heilung entzündlicher Veränderungen der Haut unterstützt.

Kamillenbad: Man braucht 150g Kamillenblüten, 3L. heißes Wasser, 1 Baumwolltuch. Gießen Sie die Blüten mit 3 l heißem, aber nicht kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen und seihe die Blüten dann durch ein Baumwolltuch ab. Lösen Sie ihn dann in einer zu 2/3 mit Wasser gefüllten Badewanne. Anwendungsdauer 10 bis 20 Minuten baden. Bei Hautprobleme alle 2 Tage anwenden.

Apfelessig Dampfbad: Das Apfelessigdampfbad hat eine entzündungshemmende Wirkung. Man braucht 3L. heißes Wasser, 370ml Apfelessig, 1 Handtuch. Füllen Sie die Zutaten in einen Kochtopf und halten Ihr Gesicht in einem Abstand von ca. 10 cm über das Dampfbad. Drapieren Sie ein Handtuch über Kopf und Topf. Wenn das Dampfbad nach 15 Minuten beendet ist, erfrischen Sie Ihr Gesicht mit kühlem Wasser und trocknen es ab.

Gänseblümchentinktur: Hilft bei Akne, Ausschlag, Ekzemen, Juckreiz, Bluterguss, Verspannungen, Pickeln. Man braucht 100ml 40%igen Alkohol, 50g Gänseblümchen, 250ml Flasche aus Braunglas, 1 Baumwolltuch, 1 Wattestäbchen oder -pad. Legen Sie die Blüten in den Alkohol ein und verschließen Sie die Flasche fest. Nach 4 Wochen brauchen Sie nur noch alles durch ein Baumwolltuch abseihen und können dann die so entstandene Tinktur mit einem Wattestäbchen auf die betroffene Stelle 3 mal täglich auftragen.

Heilerde Maske: Am besten hilft die LUVOS Heilerde bei Pickeln und Akne. Man nimmt 2 EL Heilerde und Wasser. Rühren Sie einen Brei aus Heilerde und Wasser, den Sie gleichmäßig auf das Gesicht verteilen, nicht aber auf Augen und Mund. Lassen Sie es dort 30 Minuten eintrocknen, bevor Sie ihn vorsichtig abwaschen.

Propolistinktur: Hilft bei Akne, Ausschlag, Bienenstich, Ekzemen, Insektenstich, Juckreiz, Mückenstich, Pickeln, Warzen, Wespenstich, Aphten, Herpes, Mundbläschen, Bauchschmerzen, Regelschmerzen. Man braucht: 100ml Alkohol, 50g Propolispulver, 150ml Flasche, 250ml Wasser. Mischen Sie die Zutaten und verschließen die Flasche fest. Lassen es sechs Wochen lang auf dem Fensterbrett direkt in der Sonne stehen, wobei Sie es täglich gut durchschütteln. Anschließend können Sie die Tinktur mit einem Wattestäbchen auf die betroffene Stelle auftragen.

Zur Linderung von Bauchschmerzen nehmen Sie es ein. Dazu lösen Sie die Tinktur einfach in 250 ml Wasser.

Zitronensalz Peeling: Man braucht dazu 2 EL. Zitronensaft, 1 TL. Meersalz, Karpatensalz oder Himalayasalz. Verrühren Sie den Zitronensaft und das Salz zu einem Brei. Diesen trägt man in kreisenden Bewegungen auf das Gesicht, nicht aber auf Augen und Mund,

auf. Nach 10 Minuten können Sie das Peeling mit lauwarmem Wasser wieder gründlich abwaschen. 1 mal wöchentliche Anwendung.

## Allergien und Asthma

Durch eine Überempfindlichkeit unseres Immunsystems gegenüber bestimmten Stoffen, kann es zu ausgeprägten Abwehrreaktionen kommen. Dies äußert sich meist durch gerötete Augen, triefende Nase oder Atemwegsbeschwerden. Letztere Autoimmunreaktion wird als

Asthma bronchiale bezeichnet.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren sind als natürlicher Dämpfer für die vermehrte Herstellung von Histamin bekannt. Sind es körpereigene Substanzen wie Histamin, welche die allergische Reaktion auslösen, eignet sich die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Dadurch kann nicht nur eine Linderung, sondern auch eine spürbare Reduktion der Beschwerden bei Asthma und Allergien erzielt werden. Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist Krillöl.

OPC: Als rein pflanzliches Antioxidans bietet OPC nachhaltige und natürliche Hilfe bei Allergien und Asthma. Vielen allergischen Autoimmunreaktionen liegt eine vermehrte Produktion des Hormons Histamin zugrunde, welches die allergische Entzündungsreaktion hervorruft. OPC wirkt bei Allergien entzündungshemmend, da es auf natürlichem Wege die Histaminausschüttung reguliert.

MSM: MSM führt bei Allergien und Asthma dazu, dass Pollen und andere Erregerstoffe nicht in den Atemwegen bzw. der Lunge „andocken“ können, da diese Orte dann bereits vom MSM „besetzt“ sind. Somit können die allergisch wirkenden Stoffe gar nicht erst in den Organismus eindringen.

Quercetin: Quercetin hilft bei Allergien, da es die Histamin-Rezeptoren blockiert und den Histamin-Abbau unterstützt.

Zeolith: Bei Histamin-intoleranz und Allergie kann Zeolith helfen, indem es Histamin bindet und aus dem Körper ausführt.

### Spenglersan Kolloid G und Spenglersan Kolloid K:

Heuschnupfen und Pollen Allergien ist inzwischen fast eine Volkskrankheit geworden. Man kann jetzt mit einem mikrobiologischen Immunmodulator wirksam und nebenwirkungsfrei geholfen werden, wenn ca. 4 Wochen vor Beginn der Pollensaison Spenglersan K mit der Behandlung begonnen werden. Bei bereits bestehender Allergie kann die Kombination mit Spenglersan G zusätzlich Erleichterung bringen, da hierdurch die entzündlichen Veränderungen in der Nasenschleimhaut gebessert werden. Das Spenglersan Kolloid K aktiviert das Immunsystem bereits nach einmaliger Applikation.

## **Alzheimer**

Siehe Demenz

## **Angststörungen**

Grundsätzlich ist Angst eine sehr wichtige Emotion für den Menschen. Bei manchen Menschen nimmt die Furcht aber ein übersteigertes Ausmaß an. Dann spricht man von einer Angsterkrankung. Angsterkrankungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Amaranth und Quinoa: Die Kombination von Amaranth und Quinoa wird Inka Power oder Inka Gold genannt. Sie ist sehr reich an Tryptophan, einer Aminosäure, die als Vorstufe von Serotonin gilt. Serotonin wirkt einer Angststörung entgegen.

Anti-Candida: Befällt der Candida-Pilz den Darm, kann es zu zahlreichen Erkrankungen wie Depressionen, Reizbarkeit, Angst- und Panikattacken kommen. Wenn noch weitere Symptome einer Candidose vorliegen, empfiehlt sich eine Behandlung mit Anti-Candida.

L-Tryptophan: Tryptophan bildet den Neurotransmitter Serotonin und wirkt dadurch ausgleichend und angstlösend.

Kolloidales Gold: Kolloidales Gold unterstützt als Spurenelement in unserem Gehirn die Kommunikation zwischen Nervenzellen und kann so auch Angststörungen lindern.

Omega-3-Fettsäuren: Omega 3 Fettsäuren sind ein wichtiger Baustein unserer Gehirnzellen. Übereinstimmende Studien konnten nachweisen, dass Omega 3 Fettsäuren Angst- und Panikattacken minimieren können. Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist Krillöl.

Sango Koralle: Die Sango Meereskoralle liefert unserem Körper wichtige Mineralstoffe. Diese wirken sich positiv auf unser Gehirn und unsere Nerven aus und tragen zur Entspannung bei.

Vitamin B6: Vitamin B6 erhöht den Serotoninspiegel im Blut. Ein Mangel des Neurotransmitters Serotonin ist bekannt als Ursache für Angststörungen.

Vitamin B12 und B9: Beide Vitamine unterstützen den Homocysteinabbau. Ein Überschuss ist mit schlechter Stimmung und Angst assoziiert.

Baldrian: Baldrian ist ein uraltes Hilfsmittel bei Schlafproblemen, Unruhe und Angstzuständen. Er wirkt stark beruhigend und obwohl es auch Baldriantee gibt, wird er meist in Kapsel- oder Tropfenform verabreicht.

Melisse: Bei Melisse handelt es sich um ein altes Heilkraut, das gerne als Tee und in Teemischungen zum Einsatz kommt! Es lindert nervöse Zustände und Unruhe und wird auch bei Magenbeschwerden und Erkältungen empfohlen!

Kamille: Ein Kamillentee ist eines der besten und einfachsten pflanzlichen Beruhigungsmittel! Kamille enthält Komponenten, die sehr schnell chemische Reaktionen im Gehirn auslösen, die Angst und Nervosität stoppen.

Hopfen: Obwohl man Hopfen eher mit Bier verbindet, ist er auch ein sehr altes und wirksames Beruhigungsmittel. Da er sehr bitter ist, findet man ihn eher selten als Tee. Als schlafförderndes Kissen, Badezusatz oder in Bonbons kommt er öfter vor!

Lavendel: Ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl in einer Duftlampe oder als beruhigende Bodylotion vermischt mit einem Basisöl wirken wahre Wunder! Der Duft macht ruhig, fördert Ausgeglichenheit und besänftigt Nervosität!

Lavendel-Majoran-Ölkompresse: Hilft auch bei Ängsten, innerer Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne. Man braucht: 3 L. lauwarmes Wasser, 15 Tropfen Lavendelöl, 15 Tropfen Majoranöl, 2 Waschlappen. Mischen Sie die Zutaten und trän-

ken es in der entstandenen Emulsion die beiden Waschlappen. Nachdem Sie sie gut ausgewrungen haben, legen Sie einen davon in den Nacken und den anderen auf die Stirn und lassen es 30 Minuten oben. Machen Sie es 1mal täglich.

## **Anti-Aging**

Zuerst sehen wir unseren Alterungsprozess an der Haut: Durch erste Fältchen um die Augenpartie, um die Lippen, an den Augenbrauen, etc. Aber heißt Altern gleichzeitig auch auf Schönheit verzichten zu müssen?

Alpha-Liponsäure: Als eines der stärksten und vielseitigsten Antioxidantien mit Langzeitwirkung bremst Alpha-Liponsäure den Alterungsprozess. Somit wurde dieser Stoff zu einem bewährten Inhaltsstoff in vielen Anti-Aging-Produkten.

Astaxanthin: In der Natur als natürlicher Farbstoff in Flusskrebse und Lachsen vorkommend, zeigt Astaxanthin als Nahrungsergänzungsmittel vor allem eine antioxidative Wirkung. Dies wirkt sich unterstützend auf die körpereigenen Regenerationsprozesse der Haut aus. Die Folge ist eine jüngere und festere Haut.

Glutathion: Glutathion regeneriert und reaktiviert Vitamin C und E, außerdem dient es als Steuermolekül bei der Zellteilung und Reparatur von DNA-Schäden. Dadurch verfeinert und verjüngt es das Hautbild.

MSM: MSM ist ein zentraler Baustein der essenziellen Aminosäure Cystein, welche zur Bildung von Haaren und Nägeln unersetzlich ist. Eine Zufuhr mit dem natürlichen Schwefel führt insofern zu schönen Nägeln und Haaren, auch im Alter.

OPC: Natürlich kann OPC den Alterungsprozess nicht aufhalten. OPC ist ein starkes Antioxidans, welches aus den Schalen von Traubenkernen gewonnen wird. Dieses Naturheilmittel ist ein guter Fänger freier Radikale. Das hat zur Folge, dass körpereigene Regenerationsprozesse gefördert werden und sich das Bindegewebe der Haut festigt und strafft. Um gezielt vorzugehen, kann man auch eine OPC Creme einsetzen.

Resveratrol: Resveratrol aktiviert Gene, Enzyme und Zellen, die vor frühzeitigem Altern und degenerativen Krankheiten schützen.

Sango Koralle: Sango-Meereskoralle gilt als Wundermittel gegen das Altern, weil sie dem Körper lebenswichtige Mineralien, Spurenelemente und Vitalstoffe zuführt.

Vitamin B3 und B7: Beide B-Vitamine sorgen für eine straffe und gesunde Haut.

Vitamin C: Vitamin C sorgt erwiesenermaßen für eine straffere, elastischere Haut und hellt außerdem im Alter entstehenden Pigmentflecken auf.

Mandeln: Enthält Ballaststoffe, Vitamin E, Ölsäure, Folsäure, Calcium und Zink – das alles steckt in Mandeln. Diese sensationelle Nährstoffkombination bremst den Alterungsprozess der Haut und verzögert so die Entstehung von Falten. Doch nicht nur von innen machen Mandeln schön. Eine Mandel-Gesichtsmaske hilft nicht nur gegen Falten, sondern lässt nebenbei auch noch Augenringe verschwinden. Dazu vermischt man ein paar gemahlene Mandeln mit warmem Wasser oder Milch und etwas Honig zu einer dicken Paste, die man 15 Minuten auf der Haut einwirken lässt. Die Hautalterung lässt sich auch durch sanftes einmassieren von Mandelöl verzögern.

Karotten: Auch Möhren sorgen von innen und außen für schöne Haut. Das enthaltene Beta-Carotin wird in Vitamin A umgewandelt und das sorgt für eine stärkere Kollagenproduktion. Dieses Protein polstert die Haut quasi von innen auf und macht sie glatter und fester. Äußerlich können Karotten in Form von Gesichtsmasken gegen Falten wirken. Dafür kocht man sie weich, zerdrückt sie und mischt sie mit etwas Honig zu einer Paste. Die Möhren-Gesichtsmaske lässt sich dann eine halbe Stunde einwirken, bevor man es mit lauwarmem Wasser abspült.

## **Appetit Hämmer**

Obwohl eine Mahlzeit in unserer heutigen Zeit viel mehr Kalorien enthält als in vergangenen Epochen, essen wir nicht weniger, sondern mehr. Durch das reichhaltige Nahrungsangebot bilden wir ungesunde Essgewohnheiten. Diese führen oft dazu, dass wir uns nicht nur schlecht ernähren, sondern dies auch noch in gesteigertem Maße. Also was tun gegen unbändigen Hunger?

Chrom-Picolinat: Chrom hilft, Heißhungerattacken zu reduzieren und wirkt sich hemmend auf die Gewichtszunahme und die Entwicklung von Adipositas aus.



Flohsamenschalen: Flohsamenschalen besitzen eine beeindruckende Quelleigenschaft und nehmen im Darm das bis zu 50-fache ihres eigenen Gewichts an Flüssigkeit auf. Das füllt den Magen und stillt den Appetit.

L-Tryptophan: Die stressmindernde Wirkung von L-Tryptophan hilft, unkontrollierten Appetit auf Kohlenhydrate zu mindern. So kann L-Tryptophan als natürlicher Appetithemmer verwendet werden und eine Diät sinnvoll ergänzen.

Topinambur: Topinambur quillt im Darm auf und stillt so das Hungergefühl.

## Arteriosklerose

Arteriosklerose ist als „Verkalkung“ der Gefäße und Arterien bekannt. Diese, mittlerweile häufig auftretende Erkrankung, führt unter Umständen zu Herzinfarkt, Schlaganfall und chronischen Durchblutungsstörungen. Wodurch kann man dieser Krankheit den Kampf ansagen?

Chrom-Picolinat: Chrom wirkt sich regulierend auf den Cholesterinspiegel aus und kann dadurch Plauebildung an den Arterienwänden verhindern

Glutathion: Bei Arteriosklerose hilft Glutathion, weil es das Immunsystem stärkt und oxidativen Stress reduziert.

Kaliumcitrat: Kaliumcitrat kann bei Arteriosklerose eingesetzt werden, denn es regeneriert verbrauchte Antioxidantien und unterstützt und verstärkt somit deren Wirkung.

OPC: Das Traubenkernextrakt schützt als starkes Antioxidans Körperzellen vor schädlichen Oxidationsprozessen. So beispielsweise auch beim Protein HDL, welches für den Abtransport von verbrauchtem Cholesterin verantwortlich ist. Ohne ausreichend Antioxidantien greifen freie Radikale die HDL-Proteine an, welche dann ihrer Arbeit nicht mehr nachgehen können. Es kommt zur Ablagerung von Cholesterin an den Gefäßwänden, was wiederum zu Arteriosklerose führen kann.

Vitamin K2: Über die Nahrung aufgenommenes Calcium wird unter Mitwirkung des Vitamins K2 über die Blutbahnen zu den Knochen transportiert. Das hat den Effekt, dass die

Blutgefäße weniger stark verschlossen und verengt werden. Das Blut kann somit besser zirkulieren und es wird der Arteriosklerose vorgebeugt.

Omega-3-Fettsäuren: Essentielle Fettsäuren, zu denen die Omega-3-Fettsäuren zählen, sorgen für die Senkung der Cholesterinwerte im menschlichen Blut. Damit helfen sie enorm der Arteriosklerose vorzubeugen. Eine hervorragende Quelle für Omega-3 Fettsäuren ist Krillöl.

Astaxanthin: Astaxanthin schützt als Antioxidans unsere Zellen vor freien Radikalen.

L-Arginin: Der erhöhter Homocysteinspiegel ist oft Auslöser diverser Blut-Kreislauf-Erkrankungen. Die Aminosäure L-Arginin blockiert den Stoff ADMA, wodurch der Homocysteinspiegel moderat gehalten wird. Das beugt einer Arteriosklerose vor.

Coenzym Q10: Coenzym Q10 schützt als Antioxidans unsere Blutgefäße vor freien Radikalen und fördert eine gute Sauerstoffversorgung des Herzmuskels.

Resveratrol: Resveratrol schützt gegen Arteriosklerose, denn es senkt das schlechte LDL-Cholesterin und erhöht das nützliche HDL-Cholesterin.

Knoblauch: Knoblauch ist ein sehr bekanntes Hausmittel in Sachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon lange werden Knoblauchkapseln gegen einen zu hohen Cholesterin- oder Blutfettspiegel und zur Vorbeugung von Arteriosklerose empfohlen.

Kurkuma: Die Einnahme von 200 mg Kurkuma führt zu einer deutlichen Verbesserung der Gefäß Funktionen, so dass sich die Gefäße wieder besser weiten und das Blut leichter Fließen kann.

Knoblauch-Zitronen-Kur: Man braucht 30 Knoblauchzehen, 5 Zitronen, 1 L. Wasser, 1 Pürierstab, 1 Baumwolltuch, 1,5L. Flasche aus Braunglas. Schälen Sie den Knoblauch, waschen Sie die Zitronen und schneiden es in kleine Stücke. Mischen beides dann mit 500 ml Wasser und püriere alles. Geben Sie dann nochmals 500 ml Wasser dazu und erhitzen die Mischung auf 70°C. Lassen sie so 20 Minuten köcheln. Zum Schluss brauchen Sie nur noch alles durch ein Baumwolltuch abseihen und in eine Flasche füllen. Trinken davon täglich ein Schnapsglas voll. 2 mal 30 Tage mit 8 Tagen Pause dazwischen. Bei der Wiederholung dann nur 1 mal täglich 20ml zum Essen dazu. Man kann die Kur bis zu dreimal jährlich durchführen.

Die Wirkungsweise:

- Knoblauch: antiviral, blutdrucksenkend, desinfizierend, entzündungshemmend, reinigend
- Zitronen: antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend

Schwarze Johannisbeerschorle: hilft bei Arteriosklerose, Venenleiden

Durchfall, Erkältung, Grippe, Husten, Hustenreiz, Reizhusten, Halsschmerzen, Heiserkeit, Herpes, Kopfschmerzen.

Man braucht 1 EL. Schwarze Johannisbeere, 1 Pürierstab, 250ml Mineralwasser. Pürieren Sie die frischen Beeren und fülle ein Glas mit Mineralwasser auf. Trinken Sie 3mal täglich. Schwarze Johannisbeeren wirkt antiviral, entzündungshemmend, verdauungsregulierend; Sie sind eine Vitamin- und Mineralstoffbombe.

## **Arthritis und Arthrose**

Wenn die Gelenke nicht mehr wollen, äußert sich dies oft in geschwollenen, schmerzenden Fingern, Armen, Knien oder Zehen. Für Betroffene ist diese entzündliche Erkrankung oft mit erheblichen Einschränkungen und enormen Schmerzen verbunden. Doch die gute Nachricht ist: Arthritis ist behandelbar!

Kurkuma: Wegen seiner entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkung wird Curcumin bei Arthrose und rheumatoider Arthritis eingesetzt.

Glutathion: Bei Arthritis hilft Glutathion, weil es das Immunsystem stärkt und oxidativen Stress reduziert.

Resveratrol: Freie Radikale greifen das Kollagen im Knorpelgewebe an und beeinträchtigen dessen molekulare Struktur. Resveratrol kann sich positiv auf die Behandlung von Arthritis auswirken, denn es neutralisiert freie Radikale.

Sango Koralle: Da Sango Meereskoralle entzündungshemmend wirkt, wird sie gegen Erkrankungen wie Arthritis effektiv eingesetzt.

MSM: MSM hilft bei einer Arthritis auf drei Weisen: Es wirkt antioxidativ, verbessert die Funktion der Gelenkflüssigkeit und verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen. Untersuchungen zeigen, dass bei einer Arthritis-Behandlung mit MSM in 80 % der Fälle die Schmerzen nachließen.

OPC: Das Traubenextrakt wirkt als Fänger freier Radikale stark entzündungshemmend. Dadurch lässt sich der Gelenkknorpel schützen und die Schmerzen, welche Folgen der Arthritis sind, nachhaltig dämpfen.

Kolloidales Gold: Schwellungen und Schmerzen von Arthritis-Betroffenen nahmen nachweisbar mit der Einnahme von kolloidalem Gold ab. Die Wissenschaft erklärte dies mit der antioxidative Wirkung des kolloidalen Goldes. Diese wirkt sich in Gelenken und Knorpelkomplexen entzündungshemmend aus.

Zeolith: Bei Arthritis ist Zeolith nützlich, da es das beschädigte Gewebe saniert und die Giftstoffe abtransportiert. Außerdem führt es neue Nährstoffe zu, die für den Aufbau des beschädigten Gewebes benötigt werden.

Ingwer: Ingwer hilft auch bei Schmerzen durch eine akute Arthritis. Nehmen Sie sechs Wochen Ingwer Extrakt zu sich. Die kleinen Ingwerknollen enthalten nicht nur das gesunde und schmerzlindernde Gingerol, sondern auch noch eine Reihe anderer wichtiger Nährstoffe und Spurenelemente wie z. B. Kalium, Calcium, Magnesium, Folsäure, Vitamin C und Phosphat.

Walnüsse: Walnüsse sind wahre Nährstoffbomben, denn sie enthalten viele Vitamine und essentielle Mineralstoffe. So enthalten 100 Gramm Walnusskerne circa 8,5 Gramm an Omega-3-Fettsäuren. Dazu sind die Nusskerne reich an Zink, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Calcium. Die Walnüsse wirken entzündungshemmend und eignen sich daher prima als Lebensmittel bei Arthritis.

Beeren: Erdbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren sind supergesunde Früchte und eine tolle Wahl als Lebensmittel bei Arthritis. Sie enthalten viele Antioxidantien, die unsere Zellen schützen und auch Gelenkproblemen wie Arthritis und Arthrose vorbeugen können. Zudem sind Beeren sehr reich an Vitamin C, welches gut für unser Immunsystem ist, an Calcium, Kalium und Eisen.

## **Augenerkrankungen**

Oxidativer Stress ist Ursache diverser Augenkrankheiten, da die Netzhaut sehr angreifbar für oxidative Prozesse ist. Antioxidantien können hier vorbeugend helfen, da sie freie Radikale puffern.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure hemmt die Entstehung von grauem Star durch ihre starken antioxidativen Eigenschaften. Außerdem erhöht sie die Konzentration von Glutathion, Vitamin E und Vitamin A im Auge und hemmt das schädliche Enzym Aldosereduktase.

Astaxanthin: Astaxanthin ist in der Lage, die Blut-Retina-Schranke zu überwinden und kann somit direkt im Auge freie Radikale puffern.

OPC: OPC schützt als starkes Antioxidans unsere Augen ebenfalls vor oxidativem Stress.

Allium Cepa D6 Globoli DHU:

Bei brennenden, juckenden und geröteten Augen

Euphrasia D12 Globoli DHU:

Tränen brennend, Nasensekret mild, Lider geschwollen, gerötet. Bei allergischen Augenerkrankungen wird Euphrasia auch als Augentropfen eingesetzt.

Apis mellifica D6 Globoli DHU:

Tränen mild, wässriges Sekret, Nasensekret brennend.

Mucokehl D5 Augentropfen:

Augenentzündungen, geplatzte Adern. 2x täglich 1 Tropfen in das Auge geben.

Eichenrindenkompressen:

Hilft bei Augenentzündungen und Gerstenkörnern. Man braucht 1 TL Eichenrinde, 1 Teeei, 250ml heißes Wasser, 1 sterile Kompressen. Gießen Sie 1 TL Eichenrinde in einem Teeei mit 250 ml heißem, aber nicht kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee 3 Minuten ziehen und entferne das Teeei. Wenn der Tee abgekühlt ist, tränken Sie eine Kompressen darin und legen sie aufs Auge für 10 bis 15 Minuten, 3 mal täglich. Der kalte Wickel an sich wirkt abschwellend und schmerzstillend. Die Eichenrinde ist adstringierend, antiviral, entzündungshemmend und reizlindernd.

Ringelblumenkompressen:

Die Ringelblume hilft bei Augenentzündung, Gerstenkorn, Schwellungen, Bluterguss und Hautblasen. Man braucht dazu 1 TL Ringelblumenblüten, 1 Teeei, 250ml heißes Wasser, 1 sterile Kompressen. Gießen Sie 1 TL Ringelblumen in einem Teeei mit 250 ml heißem, aber nicht kochendem Wasser auf. Lassen Sie den Tee 15 Minuten ziehen und entferne dann

das Teeei. Wenn der Tee abgekühlt ist, tränken Sie eine Kompresse darin und lege sie es auf die betroffene Stelle für 15 Minuten auf. 3 mal täglich.

#### Augentrosttee:

Hilft bei Augenentzündung, Gerstenkorn und Heuschnupfen. Man braucht 1 EL Augentrost, 1 Teeei, 250ml heißes Wasser, 1 Prise Meersalz, 1 Kompresse. Gießen Sie den Augentrost in einem Teeei mit 250 ml heißem, aber nicht kochendem Wasser auf und lasse ihn 10 Minuten ziehen. Bei Augenentzündungen löst man das Salz noch im Tee, bevor Sie dann die Kompresse darin tränken und damit das verklebte Auge auswäscht. 3 mal täglich Wiederholen. Das Auge wird immer von außen zur Nase hin ausgewaschen.

## **Bakterielle Infektionen**

Bakterien und Viren führen weltweit zu schweren Infektionen, die nicht selten mit dem Tod des Erkrankten enden. Was hilft?

Vitamin C: Kräftigt und stärkt das Immunsystem. Dadurch wird es zur natürlichen Konkurrenz von pharmakologischen Antibiotika.

Kolloidales Silber: Die stark antibakterielle Wirkung macht es zum Mittel der Wahl bei sämtlichen Infektionen und Entzündungen. Das kolloidale Silber wirkt, indem es das Atmungsenzym von Bakterien, Viren und Pilzen besetzt. Dadurch sterben diese ab.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt greift die Haut von Bakterien an, wodurch diese im übertragenen Sinne ausbluten.

Vitamin D3: Vitamin D3 liefert einen natürlichen Infektionsschutz und wirkt entzündungshemmend.

Zwiebel: Dieses pflanzliche Gegenmittel ist in fast jedem Haushalt zu finden und daher schnell zur Hand und eingesetzt. Die Zwiebel wirkt antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend und kann sogar dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Ihre bekannteste Anwendung ist die Bereitung eines Zwiebelsafts gegen Husten und Atemwegserkrankungen. Wie du Zwiebeln bei Erkältungen, Ohrenschmerzen, Potenzproblemen und vielen anderen gesundheitlichen Problemen einsetzen kannst, erfährst du hier.

Knoblauch: Knoblauch kann dir bei Erkältungsbeschwerden, Entzündungen und Bluthochdruck helfen. Er senkt außerdem den Cholesterinspiegel, hilft bei Herzbeschwerden und stärkt das Immunsystem.

Salbei: Als Heilpflanze ist Salbei besonders hilfreich gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum anzuwenden. Auch bei Zahnfleischentzündungen und Problemen im Verdauungstrakt können uns die Kräfte der Salbeiblätter unterstützen.

Lapacho: Lapacho besitzt ungewöhnlich viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit jeder Menge Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Bor, Mangan und Magnesium, ja sogar mit Strontium und Jod kann er auftrumpfen. Als Tee wirkt er hervorragend gegen Viren, Pilze und Bakterien innen wie außen.

## **Blasenentzündung**

Zystitis wird umgangssprachlich Blasenentzündung genannt. Dabei handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung der Harnblase, die sich durch starke Schmerzen oder ein intensives Brennen beim Wasserlassen äußert. Die gute Nachricht ist: In vielen Fällen ist die Blasenentzündung mit einfachen „Hausmitteln“ zu bekämpfen.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt bekämpft als natürliches Antibiotikum die der Blasenentzündung zugrundeliegenden Bakterien und führt so zu einem schnelleren Heilungsverlauf.

Kolloidales Silber: Bekannt ist kolloidales Silber besonders für seine antibakteriellen Eigenschaften. Diese bewirken bei der Blasenentzündung einen Rückgang der schmerzhaften Symptome.

MSM: MSM hilft bei sämtlichen Entzündungen. Der entzündete Bereich wird besser versorgt, die Muskulatur wird entkrampft und die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht.

Vitamin C: Dieses oft anzutreffende Vitamin verstärkt, zusammen mit viel Flüssigkeit, ein „Ausschwemmen“ der reizenden und schmerzverursachenden Bakterien in der Blase.

Vitamin D3: Vitamin D3 liefert einen natürlichen Infektionsschutz und wirkt entzündungshemmend.

Apfelessig: Apfelessig wirkt antibakteriell und zählt zu den ältesten Hausmitteln bei Blasenentzündungen. Die Säure des Essigs kann Bakterien und Keime unschädlich machen.

Birkenblätter: Birkenblätter wirken Harntreibend. Die Wirkung des Birkenblätterttees verstärkt sich, wenn er mit Goldrutenkraut gemischt wird.

Gewürznelke: Die ätherischen Öle der Gewürznelke wirken unter anderem antibakteriell, entzündungshemmend und auch leicht betäubend. So sind sie schon sehr lange ein wirksames Hausmittel gegen Zahnschmerzen.

Pefrakehl D6 Sanum: Hilft bei Candida Mykosen, Scheidenpilz, Zahngranulomen, Cystitis, Rhagaden, Aphten. Pefrakehl gibt es in Salben, Tabletten, Zäpfchen, Tropfen und Ampullen.

## **Blutarmut – Anämie**

Oft äußert sich Blutarmut durch auffallende Blässe, Schwäche oder eine verringerte Leistungsfähigkeit. Mittlerweile ist bekannt, dass Blutarmut oft durch einen akuten Eisenmangel ausgelöst wird, der durch Nahrungsergänzung leicht ausgeglichen werden kann.

Eisen: Oft kann der Eisenbedarf nicht mit der Ernährung abgedeckt werden. Um dem entgegenzuwirken, kann man bewusst eisenhaltige Speisen zu sich nehmen oder auf natürliche Eisenspender wie Heilerden oder Moringa setzen. Ein hervorragendes Mittel ist Eisen-Vit von Drapal.

Vitamin B12 und B9: Auch ein Vitamin-B12- und/oder Folsäuremangel kann eine Blutarmut zur Folge haben. Diese Substanzen sind wichtig für bestimmte Trägermoleküle, welche später zu roten Blutkörperchen umgebaut werden.

Weiters hilft bei einer Anämie Brauner Reis, Hirse, Hülsenfrüchte, Beerenobst (alle roten und dunklen, schwarzen und blauen Sorten, besonders Johannisbeeren und Heidelbeeren),

Nüsse, insbesondere Mandeln und (das ist eine absolute Geheimwaffe), Getrocknete Aprikosen, Pflaumen und Rosinen!



## Blut Dickes

In Folge einer falschen Lebensweise, Alter oder genetischen Faktoren kann es dazu kommen, dass unser Blut verdickt. Dies kann diverse Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

OPC: Die Thrombozytenaggregation ist die sogenannte Blutverdickung. Das Traubenkernextrakt wirkt blutverdünnend und ist in der Lage, die Thrombozytenaggregation, einzudämmen.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren helfen, ein stabiles Gleichgewicht der festen und flüssigen Bestandteile im Blut sicherzustellen.

Mucokehl D5 Sanum: Mucokehl reinigt das Blut und das Gewebe. Bei Durchblutungsstörungen, Glaukom, Raucherbei, diabetische Gangren, Bluterguss. Mucokel D5 von Sanum gibt es in Tropfen, Kapseln, Tabletten, Ampullen und Salben.

## Bluthochdruck

Häufig ist Bluthochdruck eine Folge ungesunden Lebensstils. Durch Rauchen, erhöhten Alkoholgenuss, wenig Bewegung, Übergewicht, Stress sowie erbliche Belastungen und bestimmte Medikamente kann der Blutdruck bis zu einem kritischen Wert ansteigen.

Erhöhter Blutdruck ist ein maßgeblicher Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Erkrankung der Herzkranzgefäße, Herzschwäche oder Nierenversagen.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure verbessert die Synthese des Stickstoffmonoxid in der Gefäßwand und erhöht dadurch die Elastizität der Blutgefäße. Das wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Coenzym Q10: Coenzym Q10 unterstützt die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und schützt zudem unsere Blutgefäße vor freien Radikalen. Beides wirkt einem Bluthochdruck entgegen.

L-Arginin: L-Arginin ist die Vorstufe des Neurotransmitters Stickstoffmonoxid, welcher die Spannung unserer Gefäße steuert. Mit dem Alter brauchen wir immer mehr L-Arginin. Fehlt es an der semi-essentiellen Aminosäure, kann es zu Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen kommen.

OPC: Das Extrakt aus der Schale von Traubenkernen wirkt sich als Kollagenstärker positiv auf die Stabilität und Elastizität von Gefäßwänden aus. Das wiederum erleichtert dem Herzmuskel, Blut gleichmäßig durch den Körper zu pumpen. So wird einem Bluthochdruck entgegengewirkt.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyceride-Spiegel und den Cholesterin-Spiegel. Beides sind Ursachen für Bluthochdruck. Eine hervorragende Omega-3-Quelle ist Krillöl.

Als nützliche Helfer bei der Blutdruckkontrolle sind: Knoblauch, Bärlauch, Grüner Tee, Grüne Sojabohnen, Rote Bete, Weißdorn, Arnikablüten, Mistel, Olivenblätter, Hibiskusblüten, Rauwolfiawurzel, Baldrian, Melissenblätter, Lavendelblüten.

#### Homöopathie:

- Aconitum D6: bei plötzlichem Blutdruckanstieg, Herzklopfen und Angstgefühlen
- Arnica D6: bei Ohrensausen, Schwindel, unregelmäßigem und eher schwachem Puls, Herzklopfen nach jeder Anstrengung und häufigem Nasenbluten
- Aurum D6: bei rotem Gesicht, Unruhe, Melancholie und heftigem Herzklopfen
- Crataegus D6: bei älteren Menschen mit Schwindel, Herzunruhe und eventuell Brustenge (Angina pectoris)
- Rauwolfia D6: bei Bluthochdruck mit Hitzegefühl

#### Knoblauch-Zitronen-Kur:

Hilft bei Bluthochdruck und Arteriosklerose. Man braucht dazu 30 Knoblauchzehen, 5 Zitronen, 1 Liter Wasser, 1 Pürierstab, 1 Baumwolltuch, 1,5 Liter Flasche aus Braunglas. Schälen Sie den Knoblauch, waschen Sie die Zitronen und schneiden es in kleine Stücke. Mischen Sie beides dann mit 500 ml Wasser und püriere alles. Geben Sie dann nochmals 500 ml Wasser dazu und erhitzen die Mischung auf 70°C. Lassen sie so 20 Minuten köcheln. Zum Schluss brauchen Sie nur noch alles durch ein Baumwolltuch abseihen und in eine Flasche füllen. Trinken Sie davon täglich ein Schnapsglas voll, 2 mal 30 Tage mit 8 Tagen Pause dazwischen.

Der Knoblauch wirkt antiviral, blutdrucksenkend, desinfizierend, entzündungshemmend und reinigend.

Die Zitrone wirkt antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, und schmerzstillend.

# Bronchitis

Unter Bronchitis versteht man eine entzündliche Erkrankung der Lungen, die bei einer Fehlbehandlung leicht chronisch werden kann. Symptomatisch äußert sich die Bronchitis durch ein vermehrtes Husten und schmerzende Lungen.

Kurkuma: Bei Atemwegserkrankungen lindert Curcumin die Beschwerden und bekämpft Entzündungen.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt kann als natürliches Antibiotikum die Atemwegsinfektion der Bronchitis lindern.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber bekämpft die Bakterien, indem es deren Atmungsenzym blockiert.

Vitamin D3: Vitamin D3 liefert einen natürlichen Infektionsschutz und wirkt entzündungshemmend.

Vitamin C: Vitamin C stärkt das Immunsystem

Zwiebelsaft: Zwiebeln enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die bei einer Bronchitis den Schleim lösen und das Abhusten erleichtern.

Kräutertee: Besonders eignen sich Kräutertees mit Salbei, Thymian, Spitzwegerich und Fenchel.

Homöopathie:

- Apis D6: Atemnot durch Verlegung der zuführenden Atemwege
- Ipecacuanha D6: Atemnot durch Verlegung der unteren Atemwege
- Arsenicum album D6: Atemnot durch Verkrampfung der Atemwege – Asthma
- Lachesis D6: enger Hals, Erstickungsgefühl
- Phosphorus D6: Atemnot bei beginnender Lungenentzündung

# Candidose

Die meisten Hefepilze sind harmlos, bei einer Immunschwäche kann jedoch eine Candida Infektion (Candidose) auftreten, die einige ernstzunehmende Symptome mit sich bringen kann.

Anti-Candida: Unterstützend zu einer Diät kann Anti-Candida die Infektion bekämpfen und das Gleichgewicht im Körper wieder herstellen.

Zeolith: Während einer Candida Behandlung werden schädliche Stoffe, die durch den Pilz gebunden waren, freigegeben. Es ist daher sinnvoll, am Anfang der Behandlung zusätzlich Zeolith einzunehmen, um diese Stoffe aus dem Körper zu transportieren.

Lapacho: Lapacho besitzt ungewöhnlich viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit jeder Menge Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Bor, Mangan und Magnesium, ja sogar mit Strontium und Jod kann er auftrumpfen. Als Tee wirkt er hervorragend gegen Viren, Pilze und Bakterien innen wie außen.

Pefrakehl D6 Sanum: Hilft bei Candida Mykosen, Scheidenpilz, Zahngranulomen, Cystitis, Rhagaden, Aphten. Pefrakehl gibt es in Salben, Tabletten, Zäpfchen, Tropfen und Ampullen.

## Cholesterinspiegel erhöht

Cholesterin ist ein körpereigenes Fett, welches mit der Nahrung aufgenommen wird. Zu erhöhten Cholesterinwerten kann es vor allem bei starkem Übergewicht, Diabetes, einer Unterfunktion der Schilddrüse sowie bei speziellen Lebererkrankungen kommen.

Erhöhte Werte können einen starken Risikofaktor für Arteriosklerose darstellen und unter Umständen zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Chrom-Picolinat: Durch die Chrom Picolinat Zufuhr verschiebt sich das Verhältnis zwischen schädlichem LDL-Cholesterin und günstigem HDL-Cholesterin zugunsten des

HDL-Cholesterins. So beschleunigt Chrom Picolinat den Fettabbau und senkt das Risiko für Herzerkrankungen.

Kurkuma: Curcumin reduziert oxidativen Stress. Dadurch kommt es zu einer besseren Verstoffwechslung des Fettes und der Cholesterinspiegel sinkt.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel. Eine hochwertige Quelle für Omega-3 ist Krillöl.

OPC: Das Traubenextrakt schützt das HDL Protein vor Schäden durch Oxidation. Somit kann dieses seiner Arbeit, dem Abtransport von verbrauchtem Cholesterin, nachgehen, und verhindert so eine Cholesterinablagerung in den Blutgefäßen.

Resveratrol: Resveratrol hilft bei einem erhöhten Cholesterinspiegel, denn es reduziert das schädliche LDL-Cholesterin und erhöht das nützliche HDL-Cholesterin.

Apfel: Die in Äpfeln enthaltenen Pektine binden das gesundheitsschädliche LDL-Cholesterin im Darm und senken so effektiv den Cholesterinspiegel.

Avocado: Die in Avocados enthaltenen Fette unterstützen das „gute“ HDL-Cholesterin dabei, das „schlechte“ LDL-Cholesterin aus den Arterien zu transportieren.

Grüntee: Neben zellschützenden Antioxidantien enthält grüner Tee Saponine, die Cholesterin binden und die Aufnahme von Fett aus der Nahrung hemmen.

Olivenöl: In dem aromatischen Pflanzenöl stecken besonders viele einfach ungesättigte Fettsäuren, die den LDL-Cholesterinwert reduzieren. Bitte nur kaltgepresstes oder in Bio Qualität einnehmen.

Walnüsse: Walnüsse enthalten besonders viele ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System schützen. Bereits eine Handvoll pro Tag kann die LDL-Cholesterinwerte deutlich senken.

Knoblauch: Die aromatische Knolle enthält Schwefelverbindungen, die blutverdünnend wirken, die Blutgefäße weiten und so Arteriosklerose vorbeugen. In Knoblauch steckt darüber hinaus der Wirkstoff Alliin, der wichtige Enzyme bei der Cholesterinsynthese hemmt und so die Cholesterinwerte verbessern kann.

Ingwer: Die in Ingwer enthaltenen Gingerole sorgen dafür, dass Cholesterin verstärkt in Gallensäure umgewandelt wird und senkt so die Cholesterinkonzentration im Blut.

Kichererbsen: Kichererbsen liefern besonders viele Ballaststoffe, die lange satt machen und den Cholesterinspiegel senken. Zusätzlich sind die kleinen Kraftpakete reich an Saponinen, die Cholesterin binden und eine Ablagerung an den Gefäßwänden verhindern.

## **Darmflora geschädigt**

Um Nährstoffe aufnehmen zu können, brauchen wir eine gesunde Darmflora, sprich ein Verhältnis von guten zu schlechten Darmbakterien von 80 : 20. Durch Antibiotika oder ungesunde Ernährung kann die Darmflora jedoch erhebliche Schäden nehmen, sodass eine Darmsanierung notwendig wird.

Anti-Candida: Nicht nur die antimykotischen Eigenschaften der natürlichen Anti-Candida Wirkstoffe stellen den Nutzen dieses Präparates dar. Anti-Candida enthält auch Probiotische Bestandteile, die helfen die Darmflora zu regenerieren.

Flohsamenschalen: Flohsamenschalen binden im Darm etwa das 50-fache des eigenen Volumens an Wasser und enthalten wertvolle Schmierstoffe. Beides führt zu einem geschmeidigeren Stuhl, sowohl bei Durchfall, als auch bei Verstopfung.

Präbiotika: Präbiotika werden Naturstoffe genannt, die Bakterien als Nahrung dienen. Nur wenn die Bakterien in unserem Darm genügend Nahrung haben, können sie auch wachsen und sich vermehren.

Das sind: Zwiebel, Knoblauch, Chicorée, Spargel, Topinambur, Schwarzwurzel, Artischocke, Banane.

Probiotika: Probiotische Lebensmittel sind Lebensmittel, die reich an gesunden Bakterienstämmen sind. Ein sehr gutes Probiotikum ist das Fermentgetränk. Die Fermentation ist ein Prozess, bei dem sich durch einen Gärungsprozess in Gemüse, Obst oder Kräutern gesunde Bakterienkulturen wie Lacto- und Bifidobakterien bilden. Durch die Einnahme eines Fermentgetränkes kann die eigene Darmflora mit diesen gesunden Bakterienstämmen wieder besiedelt werden.

Das sind: Kefir, Sauerkraut, Fermentiertes Gemüse, Kombucha. Apfelessig, Brottrunk.

Topinambur: Die Knolle enthält einen hohen Anteil an Inulin sowie Oligofruktose (FOS). Diese Stoffe sind Präbiotika und dienen den nützlichen Darmbakterien als Nahrung.

Homöopathie:

Schüßler Salz Therapie:

- Nr.4 Kalium chloratum ist das Salz für die Schleimhäute
- Nr. 9 Natrium phosphoricum bindet Säuren im Körper
- Nr. 10 Natrium sulfuricum besitzt die Fähigkeit, die gebunden Säuren auszuscheiden.

Sanuvis Tropfen von Sanum: Sanuvis kann eingesetzt werden zur Regulierung des pH Wertes, prä- und postoperative Therapie, Stoffwechselstörungen, zur Unterstützung der Carcinombehandlung, der chronischen Hauterkrankungen, und funktionelle Herzbeschwerden, zur Unterstützung der Behandlung gastro-entero-hepatischer Störungen.

## **Demenz**

Eine Demenz äußert sich vor allem durch sukzessiven Gedächtnisverlust, zunehmende Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme, Verwirrtheit und Desorientierung sowie durch Energielosigkeit und Schwindel. Ausgelöst werden Demenzen durch absterbende Nervenzellen im alternden Gehirn. Vor allem die Alzheimer-Demenz ist eine häufige Erkrankung.

Alpha-Liponsäure: Durch seine neuroprotektive Eigenschaft hemmt Alpha-Liponsäure die altersbedingte kognitive Verschlechterung und verbessert das Langzeitgedächtnis.

Astaxanthin: Astaxanthin ist eines der wenigen Naturheilmittel, welche die Blut-Hirn-Schranke überwinden können. So ist es in der Lage Schäden von freien Radikalen im Gehirn vorzubeugen.

Kurkuma: Im Gegensatz zu anderen Molekülen kann Curcumin die Gehirn-Blut Barriere ungehindert überwinden und die dortigen Nervenzellen vor freien Radikalen und Eiweißablagerungen schützen. So kann Curcumin bei neurodegenerativen Erkrankungen präventiv helfen.

Glutathion: Gerade die Zellen des neuralen Systems sind auf Glutathion angewiesen. Glutathion kann vorbeugend gegen Alzheimer und Demenz wirken, oder den Verlauf dieser Krankheiten abmildern.

Kolloidales Gold: Gold kommt als Spurenelement vor allem im Gehirn vor. Dort beruhigt und harmonisiert es das Nervensystem und den Geist.

L-Tryptophan: L-Tryptophan kann die Gedächtnisleistung deutlich verbessern.

OPC: Auch OPC kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und im Gehirn freie Radikale puffern.

Quercetin: Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Quercetins können schützend auf Nervenzellen im Gehirn wirken und so zur Prävention degenerativer Erkrankungen beitragen.

Resveratrol: Resveratrol ist sowohl wasser- als auch fettlöslich und kann auch in Hirnzellen seine ausgeprägte antioxidative Wirkung vollbringen. Deswegen ist es eine Prävention vor Gehirnzellenalterung und schützt somit vor Alzheimer und Demenz.

Vitamin B Komplex: In der richtigen Dosierung kann der Vitamin-B-Komplex sogenannten leichten kognitiven Beeinträchtigungen (LKBs) vorbeugen. Diese gehen oft schwereren Formen der Demenzen voraus.

Ginkgo: Verbessert die Hirndurchblutung.

Johanniskraut Extrakt: Stimuliert die Neurogenese im Hippocampus.

Homöopathie:

- Barium carbonicum D12. Dieses Mittel hat sich bei älteren Personen bewährt, die sich zunehmend kindlich verhalten.
- Aurum metallicum D12. Die betroffene Person leidet unter ihrem Schicksal, entwickelt Angstzustände und befürchtet mehr und mehr von anderen Menschen abhängig zu sein. Die betroffene Person leidet unter einer zunehmenden Vergesslichkeit. Die betroffene Person spürt ihr Versagen, wird depressiv und aggressiv.
- Plumbum metallicum D12. Die betroffene Person ist ängstlich, verwirrt und hat eine bedrückte Stimmung. Die betroffene Person ist ausgezehrt und ungenau in ihren Bewegungen.



- Arsenicum album D12. Die betroffene Person ist innerlich unruhig, hat Angstzustände und fürchtet um ihr Leben. Die Person ist zwar hektisch, aber unmotiviert.
- Hyoscyamus niger D12. Die betroffene Person ist misstrauisch, argwöhnisch und eifersüchtig. Die betroffene Person ist trotzig wie ein kleines Kind.

## Depression

Von Experten längst als neue Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts anerkannt, leiden immer mehr Menschen an Energielosigkeit, vermindertem Antrieb und verringerter Motivation, Abgeschlagenheit sowie tiefgreifender Freud- und Kraftlosigkeit. Dies führt nicht selten zu sozialer Isolation und dem Gefühl tiefer Verzweiflung. Kurz, sie leiden an einer Depression. Doch es gibt Hilfe.

Alpha-Liponsäure: Das chronische Erschöpfungssyndrom - auch Burnout genannt - wird durch einen gestörten Energiestoffwechsel verursacht. Alpha-Liponsäure stärkt den Energiestoffwechsel in den Mitochondrien und sorgt für eine erhöhte Stressresistenz.

Amaranth & Quinoa: Amaranth und Quinoa, die in Kombination auch Inka Power oder Inka Gold genannt werden, gehören zu den Pflanzen mit dem höchsten L-Tryptophan Anteil. Die Aminosäure ist ihrerseits eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin.

Anti-Candida: Befällt der Candida-Pilz den Darm, kann es zu zahlreichen Erkrankungen wie Depressionen, Reizbarkeit, Angst- und Panikattacken kommen. Wenn noch weitere Symptome einer Candidose vorliegen, empfiehlt sich eine Behandlung mit Anti-Candida.

Kolloidales Gold: Bereits in sehr geringen Mengen ist die Wirksamkeit des kolloidalen Goldes in der Depressionstherapie nachgewiesen. Dabei handelt es sich um winzige, in Wasser gelöste Goldpartikel. Da Gold ein wichtiges Mineral in unserem Gehirn ist, hilft kolloidales Gold, die mentale Gesundheit zu fördern und wirkt sich nachhaltig positiv auf die Stimmung und Befindlichkeit aus.

L-Tryptophan: Diese Aminosäure ist eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Menschen, die an Depressionen leiden, haben häufig zu wenig Tryptophan im Blut. L-Tryptophan kann in solchen Fällen die Depressionen mindern und die Stimmung deutlich aufhellen.

Maca: Die hormonähnliche Substanz der Macaknolle gleicht Ungleichgewichte im Hormonhaushalt aus und beseitigt so Stimmungsschwankungen.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren sind sehr wichtig für unsere Gehirnfunktion. Mangelt es an ihnen, wirkt sich das u.a. negativ auf die Stimmung aus. Eine hervorragende Quelle für Omega-3 ist Krillöl.

Vitamin D3: Das Sonnenschein Vitamin steuert die beiden Botenstoffe Serotonin und Dopamin. Mangelt es an Vitamin D3 wirkt sich das in der Folge negativ auf die Stimmung aus.

Vitamin B1, B6, B7 & B12: Ein Mangel der B-Vitamine geht in der Regel mit Abgeschlagenheit und auch Depression einher.

Johanniskraut: Das wild gewachsene Kraut kann die Stimmung aufhellen und ist ein altbekanntes Mittel. Trinken Sie am besten täglich drei Tassen Johanniskraut-Tee, um eine Depression Linderung zu verschaffen.

Banane: Bananen sind Gute-Laune-Lebensmittel! Das Essen einer Banane verhilft zu neuer Energie und kann Glückshormone freisetzen.

Knoblauch: Gerade bei chronischen Depressionen, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit ist Knoblauch ein wirksames Mittel.

Kräutertee: Ein Tee aus gleichen Teilen Helmkraut, Brennnessel, Schafgarbe und Birkenblättern vor jedem Essen kann stimmungsaufhellend wirken.

Dunkle Schokolade: Kakao enthält Phenylethylamin, einen Botenstoff, der Euphorie auslösen und den Puls steigern kann. Generell ist dunkle Schokolade ein Wundermittel für die Gesundheit.

Kalmuswurzel: Mit einer Depression geht oft auch eine Appetitlosigkeit einher. Wer wenig isst, fühlt sich nur noch schlapper. Eine Messerspitze der Wurzel in Pulverform täglich, aufgelöst in Wasser, kann den Appetit wieder anregen!

## **Diabetes**

Im Volksmund wird Diabetes oft „Zuckerkrankheit“ genannt. Es ist der Zustand eines erhöhten Blutzuckerspiegels, welcher eine mangelhafte Insulinproduktion im Körper nach sich zieht. Dies hat zur Folge, dass das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Folgeerkrankungen steigt. Diabetes zählt zu den gehäuft auftretenden Erkrankungen moderner Gesellschaften.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure kann durch die Erhöhung der Glukoseaufnahme in den insulinresistenten Zellen eine Optimierung der Glukosetoleranz bewirken und verbessert so den diabetischen Zustand. Besonders effektiv ist Alpha-Liponsäure bei diabetischer Neuropathie.

Chrom-Picolinat: Bei Diabetes ist Chrom sehr hilfreich. Es normalisiert den Blutzuckerspiegel, sorgt für eine wesentliche Verringerung der notwendigen Insulingaben bei insulinabhängigen Diabetikern und hilft die normale Glukosetoleranz aufrechtzuerhalten, weil es das Insulinangebot verringert.

Kurkuma: Curcumin reduziert den Cholesterinwert und senkt den Blutzuckerspiegel.

MSM: Wie Wissenschaftler zeigen konnten, hilft die Aufnahme von biologischem Schwefel (MSM) dem Körper Zucker in die Zellen zu transportieren, wo er verarbeitet werden kann, was den Blutzuckerspiegel senkt.

Resveratrol: Resveratrol senkt die Blutfettwerte und reduziert den Blutzuckerspiegel. Damit hilft es vorbeugend gegen Diabetes Typ 2.

Sango Koralle: Bei Diabetes-Typ2 senkt Sango Koralle den Blutzuckerspiegel signifikant. Hierfür sind drei Mineralstoffe der Sango Koralle verantwortlich: Magnesium, Calcium und Chrom. Magnesium aktiviert die Insulinrezeptoren. Calcium fördert die Produktion des Hormons Insulin. Chrom ist, gemeinsam mit weiteren Spurenelementen, die in der Sango Koralle enthalten sind, für die Blutzuckerregulierung verantwortlich.

Topinambur: Der große Vorteil von Topinambur ist, dass die Kohlehydrate der Wurzelknolle nicht als Stärke, sondern als Ballaststoff Inulin vorliegen. Inulin wird nicht dem Zuckerstoffwechsel zugeführt und beeinflusst so auch nicht den Insulinspiegel. Deshalb und auf Grund des niedrigen glykämischen Index kann Topinambur von Diabetikern bedenkenlos gegessen werden.

Vitamin B3: Diabetes geht mit erhöhtem Gehalt von Zucker im Blut einher. Bekannt ist, dass Vitamin B3 eine regulative Wirkung auf den Blutzuckerspiegel hat. Doch in industrieller Massenproduktion ist unsere Nahrung oft arm an natürlichem Vitamin B3. Deshalb kann

Vitamin B3 als Nahrungsergänzungsmittel positiv auf den Zuckergehalt im Blut Einfluss nehmen.

### Heilpflanzen:

- Ceylon-Zimt: Regt die Verdauung an und senkt den Blutzuckerspiegel
- Ingwer (*Zingiber officinale*): Wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel, auf Blutzucker und Blutfette aus
- Kurkuma (*Curcuma longa*): Stabilisiert den Blutzuckerspiegel, wirkt entzündungshemmend und wirkt der Insulinresistenz bei Diabetes Typ 2 entgegen
- Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*): Reguliert die Fett- und Zuckersynthese in der Leber
- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*): Reinigend, leberunterstützend und stoffwechsellanregend
- Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*): Hilft, Gewicht zu reduzieren
- Fenchel (*Foeniculum vulgare*): Aktiviert die Verdauung und wirkt blutzuckerregulierend
- Knoblauch (*Allium sativum*): Hilft, die Glukosewerte zu senken
- Pfefferminze (*Mentha piperita*): Reduziert durch Luteolin und Apigenin die Zuckersynthese in der Leber
- Grüner Tee: Regt den Stoffwechsel an und fördert die Gewichtsreduktion
- Basilikum (*Ocimum basilicum*): Wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus
- Dill (*Anethum graveolens*): Entzündungshemmend und verdauungsfördernd
- Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*): Wirkt entzündungshemmend und verdauungsanregend
- Thymian (*Thymus spp.*): Beruhigt bei Entzündungen und löst Krämpfe
- Echter Salbei (*Salvia officinalis*): Wirkt keimtötend durch Antioxidantien und unterstützt die Heilung bei Entzündungen

### Homöopathie:

- Propolis D 12: Zur Behandlung einer unzureichend funktionierenden Bauchspeicheldrüse sowie bei Störungen des Blutzuckers und Stoffwechsels
- *Datisca cannabina* D2: Zur Senkung erhöhter Blutzuckerwerte und gegen Übergewicht

- *Syzygium cumini*: Empfehlenswert bei erhöhten Blutzuckerwerten sowie zur Linderung von Juckreiz auf der Haut oder Hitzegefühl am Körper

## Durchfall – Diarrhö

Bei mindestens dreimaligem Stuhlgang pro Tag, besonders dünnem oder sogar flüssigem Stuhl spricht man bei Erwachsenen von Diarrhö oder umgangssprachlich von Durchfall. Dieser vergeht nach längerem Warten, doch oft nicht ganz von selbst.

Anti-Candida: Bei Candida-Befall des Magen-Darm-Traktes kann es zu Durchfall und Verstopfungen kommen. Oft sind diese Symptome begleitet von Blähungen, Völlegefühl und Magenschmerzen. Sollte eine Candidose Auslöser der Beschwerden sein, können natürliche Anti-Candida Mittel Unterstützung bei der Behandlung bieten.

Flohsamenschalen: Die Ballaststoffe der Flohsamen quellen im Darm auf und binden so dass dort befindliche Wasser, was zu einer Verfestigung des flüssigen Stuhls führt.

Lacto- & Bifidobazillen: Im menschlichen Darm schaffen Lacto- und Bifidobazillen eine Art Schutzschicht auf der Darmwand, die infektiöse Eindringlinge abwehrt. Bei akuten Diarrhöen kann eine Zufuhr der Bakterienkulturen, z.B. über probiotische Getränke mildernd und verkürzend auf den Erkrankungsverlauf wirken.

Papain: Das Papaya-Enzym Papain entlastet und stärkt regenerativ den Magen-Darm-Trakt und kann somit bei Durchfall lindernd oder vorbeugend wirken.

Sango Koralle: Bei Durchfall kann Sango Koralle hilfreich sein, da sie dem Körper Calcium zuführt und beruhigend auf die Produktion der Magensäure wirkt. Gleichzeitig wird die Verdauung durch ihre wertvollen Mineralstoffe und Spurenelemente nachhaltig begünstigt und der Verlust an Mineralien und Nährstoffen ausgeglichen.

Topinambur: Insbesondere chronischer Durchfall ist häufig ein Anzeichen für eine unausgewogene Darmflora. Um diese langfristig wieder zu sanieren braucht es Präbiotika. Das sind Nahrungsmittel für unsere Darmbakterien. Eine der reichhaltigsten Präbiotika Quellen ist dabei Topinambur. Der Korbblütler enthält 16 % des Präbiotikums Inulin.

Kräutertee: Tee aus Salbei, Kamille, Fenchel, Pfefferminze, Heidelbeeren

Getrocknete Heidelbeeren: Die Gerbstoffe aus der Heidelbeere hemmen Entzündungen und wirken beruhigend auf Magen und Darm.

Äpfel und Bananen: Ein simples Hausrezept gegen flüssigen Durchfall ist geriebener Apfel. Wichtig dabei ist, dass die Schale nicht entfernt, sondern mitgeraspelt wird. Sie enthält nämlich wertvolle Pektine. Das sind Ballaststoffe, die im Darm aufquellen und so auch das überschüssige Wasser im Darm aufsaugen. Ihre Wirkkraft enthalten die Pektine am besten, wenn man den geriebenen Apfel etwa eine Viertelstunde stehen lässt bis die Masse bräunlich wird. Danach löffeln Sie langsam den Brei mit der zerdrückten Banane.

Karotte: Auch Karotten enthalten reichlich Pektin und haben sich als wirksames Hausmittel gegen Durchfall bewährt. Fein geriebene Karotten helfen zudem, flüssigen Stuhl schnell zu verfestigen.

Zwieback: Ein weiteres bekanntes Hausmittel, das gegen flüssigen Stuhlgang hilft, ist Zwieback. Das Gebäck ist leicht verdaulich, enthält wenig Fett und eignet sich, um den Körper langsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen.

Zeolith: Auch Zeolith oder Mineralerde hilft, den Flüssigkeitsverlust einzudämmen, den Stuhl zu verfestigen und Giftstoffe zu absorbieren. Darüber hinaus begünstigt es eine gesunde Darmflora.

Haferbrei: Sie brauchen 250ml kochendes Wasser, 1 EL Haferflocken, 1 Prise Meersalz. Rühren Sie die Haferflocken in kochendes Wasser und lassen es ca. 20 Minuten darin aufquellen. Der Brei sollte eine sämige Konsistenz bekommen. Abschließend geben Sie noch das Salz dazu.

## **Ekzem**

Als Ekzem wird üblicherweise eine entzündliche Erkrankung der Haut bezeichnet, die mit starkem Juckreiz und einer entzündlichen Rötungsreaktion der betroffenen Hautpartien begleitet wird. Was hilft bei dieser Art der Hauterkrankung?

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt bekämpft Bakterien wirkungsvoll und beschleunigt so den Heilungsprozess eines Ekzems.

Silbercreme: Typischerweise findet kolloidales Silber bei verschiedenen Arten von Hauterkrankungen seine Anwendung, so auch bei Ekzemen. Kolloidales Silber ist hier in der

Lage zu desinfizieren und Heilungsprozesse unterstützend anzuregen, indem es Bakterien und Pilze als natürliches Antibiotikum bekämpft.

Kolloidales Silberspray: Kolloidales Silber als Spray bekämpft die entzündlichen Infektionen und lindert den Juckreiz.

OPC: Traubenkernextrakt stärkt Kollagenbindungen und unterdrückt die Histaminausschüttung. Beides lindert Ekzeme.

Zeolith: Bei Ekzemen und anderen Hautkrankheiten lindert Zeolith die Beschwerden, denn das Mineral unterstützt die schnelle Heilung entzündlicher Veränderungen der Haut.

Haferflocken: Haferflocken sind ein wahres Multitalent. Um gegen Ekzeme zu helfen, füllt man sie diesmal nicht in die Müslischale, sondern in eine Socke. Hänge diese an den Wasserhahn und lasse dir ein Bad ein, sodass die gefüllte Socke im Wasser liegt. Die eingeweichten Haferflocken haben eine entzündungshemmende Wirkung und stillen den Juckreiz.

Gurken: Sie haben einen hohen Wassergehalt und spenden Feuchtigkeit an die Haut. Zudem wirken sie entzündungshemmend. Eine Scheibe Gurke auf einem Ekzem ist sehr wohltuend gegen Juckreiz.

Kamille: Kamille wirkt beruhigend, desinfizierend und entzündungshemmend. Somit erweisen sich die Blüten als ideales Hausmittel gegen Ekzeme. Kamillentee etwas abkühlen lassen und ein Handtuch damit tränken. Die Kamillenwickel etwa 10 Minuten auf der betroffenen Haut einwirken lassen.

Zitrone: Zitrone bekämpft die Entzündung. In Scheiben geschnitten und direkt auf die betroffene Stelle gelegt helfen sie gegen Ekzeme. Das anfängliche Brennen verschwindet schnell.

Bäder: Eichenrindenbad, Kamillenbad, Schachtelhalmbad, Schwarzteebad.

## **Entsäuerung:**

Durch Stress und falsche Ernährung kann unser Körper übersäuern, sprich einen pH-Wert unterhalb von 8,5 annehmen, was Ursache diverser Krankheiten sein kann.

Basenbad: Grundlage eines Basenbads ist Natriumhydrogencarbonat, welches durch seinen basischen pH-Wert die Entsäuerung der Haut anregt.

Basenwasser: Basenwasser ist ein Aktivwasserkonzentrat aus basischen Ionen. Durch seinen basischen pH-Wert von 9 - 11 hilft es dem Körper, von innen zu entsäuern.

Basisches Fermentgetränk: Fermentgetränke aus Bitterkräutern haben sich ebenfalls bewährt, um den Körper von innen zu entsäuern. Das kann sein: Moortrinkkur von Sonnenmoor, Zitronensaft, Apfel-, Orangen- und Grapefruitsaft sowie grüner Tee, Ingwer Tee,

Flohsamenschalen: Flohsamenschalen sind ein basisches Nahrungsmittel und können effektiv dabei helfen den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

Kaliumcitrat: Basencitrate, wie etwa das Kaliumcitrat können den Körper entsäuern, ohne den Magen oder Darm zu belasten.

Magnesiumöl: Äußerlich angewandt, entsäuert Magnesiumöl den Körper und remineralisiert die Muskeln.

Ozonisiertes Olivenöl: Hauptursache für eine Übersäuerung der Haut ist ein chronischer Sauerstoffmangel der Haut. Dem kann Ozonisiertes Olivenöl ideal entgegenwirken. Dabei handelt es sich um mit Sauerstoff angereichertes Olivenöl.

Zeolith: Bei einem übersäuerten Körper stellt Zeolith das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her.

Gemüsesorten: Spinat, Karotten, Sellerie, dunkle Blattsalate (z.B. Rucola), Brechbohnen, Blumenkohl, Wirsing, frische Erbsen, Tomaten, Gurken, rote Rüben, weiße Bohnen und Bananen.

Basische Lebensmittel: Hafer und Haferflocken, Hülsenfrüchte, Vollkornreis, Hirse, Nüsse (Hasel-, Wal-, Macadamia- und Paranüsse), Ölsaaten (Leinsamen, Sesam – aber auch Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne, Chia Samen und Mohn), Pseudogetreide (Amaranth, Quinoa und Buchweizen) und Tofu.



# Entzündungen

Generell sind Entzündungen Aktivierungsreaktionen des körpereigenen Immunsystems. Sie sollten im Grunde die Ausscheidung bestimmter Gifte und Krankheitserreger zur Folge haben, gehen aber oft mit schmerzhaften Begleitsymptomen einher.

Astaxanthin: Astaxanthin wirkt stark entzündungshemmend, indem es die Aktivität vieler Entzündungsbotsstoffe im Körper reduziert.

Kurkuma: Curcumin hemmt Entzündungen und bekämpft oxidativen Stress. Dadurch beschleunigt es die Wundheilung.

Kolloidales Silber: Handelt es sich um eine bakterielle Entzündung, hilft das natürliche Antibiotikum kolloidales Silber.

MSM: MSM hilft bei sämtlichen Entzündungen. Der entzündete Bereich wird besser versorgt, die Muskulatur wird entkrampft und die Durchlässigkeit der Zellmembran für körpereigene, schmerzlindernde Substanzen wird erhöht.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren senken Entzündungswerte im Blut und helfen bei chronischen Entzündungen.

OPC: Das Traubenextrakt OPC kann bei vielerlei Beschwerden seine entzündungshemmende Wirkung entfalten. Somit können langfristige Belastungen vermieden werden und auch in akuten Fällen ist schnelle Hilfe zu erwarten.

Papain: Vom Enzym geht eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung aus.

Quercetin: Quercetin hemmt die Bildung entzündungsfördernder Prostaglandine und Leukotriene sowie die Freisetzung von Histamin. Aus diesem Grund wird Quercetin bei allen entzündlichen Erkrankungen indiziert.

Vitamin D3: Vitamin D3 hemmt zum einen den Entzündungs-Antreiber TNF-a und erhöht zum anderen den Anti-Entzündungsstoff Interleukin 10.

Homöopathie:

- **Apis mellifica D6:** Apis wird bei akuten Entzündungszuständen von Haut- und Schleimhaut und allergischen Reaktionen gegeben, wenn sie mit deutlicher Schwellung (Ödembildung) einhergehen: Insektenstiche, Wundinfektionen, Nesselsucht, Mandel- und Kehlkopfentzündungen, Gelenk- und Harnblasenentzündungen.
- **Arnica D6:** Arnica ist das meistverwendete homöopathische Verletzungsmittel. Besonders geeignet ist es bei stumpfen Gewebsverletzungen durch Schlag oder Prellung mit Schwellung und Bluterguss, aber auch bei Verstauchungen, Quetschungen, Knochenbrüchen, Kopfverletzungen, Gehirnerschütterung. Auch nach Operationen und zahnärztlichen Eingriffen mit Nachblutung und Schmerzen ist es bewährt. Bei Schnitt- und Schürfverletzungen.
- **Arsenicum album D6:** Es hilft brennenden Schmerzen, Geschwüren und Blutungen. Brechdurchfall (Magen-Darm-Grippe, Reisedurchfall, Lebensmittelvergiftung), fieberhafte Infekte, Angstzustände und Panikattacken sowie schwere Verbrennungen sind die Hauptanwendungsgebiete.
- **Bryonia D6:** Bryonia wirkt in erster Linie auf alle „inneren Häute“, also auf die Hirnhaut (Kopfschmerzen bei Fieber), das Rippenfell (Schmerz beim Husten und tieferen Atmen), Bauchfell (Bauchschmerzen bei Entzündungen in diesem Bereich), Gelenkinnenhaut (Schmerzen der entzündeten Gelenke bei jeder Bewegung). Die betroffenen Schleimhäute sind sehr trocken. Bei Brustentzündung von Stillenden schmerzt die kleinste Bewegung und Erschütterung. Auch Husten und sogar Augenrollen verursacht stechende Schmerzen.
- **Ruta graviolens D6:** Homöopathisch verwendet wird sie bei Verrenkungen und Verstauchungen, besonders der Handgelenke und Fußknöchel, Knochenhautentzündungen, Sehnenknoten (Ganglion), Schleimbeutelentzündung, flachen Warzen an den Händen, Kreuzschmerzen nach Überanstrengung, Augenschmerzen nach Überanstrengung der Augen.

Spenglersan G: Bei Mittelohrentzündungen, Mandelentzündungen, chronische Sinusitis, Herpes, Sonnenbrand.

## Erkältung und Grippe

Besonders in der kalten Jahreszeit und bei erhöhtem Stress ist unser Immunsystem verstärkt anfällig für grippale Infekte. Husten, Schnupfen und Heiserkeit sind die Folge. Doch es lässt sich nachhaltig einiges gegen Bazillen und Viren unternehmen.

Astaxanthin: Das wirkungsvolle Antioxidans fördert die Bildung von Killerzellen und deren Leistungsfähigkeit, sodass unser Immunsystem stärker wird.

Kurkuma: Curcumin stärkt das Immunsystem, außerdem wirkt es, besonders bei Erkrankungen der Atemwege, entzündungshemmend und antioxidativ.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt bekämpft Bakterien und Viren, indem es deren Zellhaut angreift, sodass sie im übertragenen Sinne ausbluten.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber hilft wirkungsvoll gegen Bakterien und Viren, indem es deren Atmungsenzym blockiert.

Vitamin C: Durch die erhöhte Einnahme von Vitamin C kann grippalen Infekten oder Erkältungen präventiv vorgebeugt werden, denn Vitamin C stärkt unser Immunsystem. Doch auch wenn die Erkältung bereits ausgebrochen ist, hilft Vitamin C den Körper zu revitalisieren. Acerola Kirsche in Pulver.

Vitamin D3: Vitamin D3 hat eine antibiotische Wirkung und stärkt das Immunsystem.

Inhalieren mit ätherischen Ölen: Thymianöl, Eukalyptusöl, Pfefferminzöl.

Kräutertees: Thymian Tee, Salbei Tee, Wacholder Tee, Lapacho Tee.

Obst und Gemüse:

Vitamin C: Äpfel, Ananas, Karfiol, Orange, Paprika, Kohlsprossen.

Zink: Spinat, Knoblauch, Eidotter, Vollkornreis.

Spenglersan G: Bei Grippe, Schnupfen, Fieber und Entzündungen im Körper.

Bäder: Eukalyptusölbad, Kamillenbad, Senfmehlfußbad, Zitronenfußbad.

Hustensäfte: Pfefferminzölinhalation, Rettichhustensaft, Zwiebelhustensaft.

Wickel: Essigstrümpfe, Eukalyptusölwickel, Kartoffelwickel, Leinsamenwickel, Topfen - Brustwickel – Halswickel – Wadenwickel.

# Energielosigkeit und Müdigkeit

Wer sich müde und energielos fühlt, hat entweder zu viel Spannung oder zu wenig. Der stressige Alltag verlangt von uns oft mehr ab, als wir zu leisten fähig sind. Wie ist es möglich, sich mit der Kraft der Natur gegen Abgespanntheit, Energie- und Kraftlosigkeit, Müdigkeit oder sogar Depressionen zu schützen?

Amaranth & Quinoa: Amaranth und Quinoa sind extrem reich an Mineralien und Nährstoffen, die den Organismus stärken. Zudem enthalten sie viel L-Tryptophan, was den Serotoninspiegel steigen lässt und stimmungsaufhellend wirkt.

Astaxanthin: Das Carotinoid stärkt den Körper ganzheitlich und führt zu einem vitaleren Lebensgefühl

L-Tryptophan: Der L-Tryptophan-Spiegel reguliert den Haushalt des Glückshormons Serotonin sowie das Schlafhormon Melatonin. So sorgt es für Energie am Tag und gesunden, erholsamen Schlaf in der Nacht.

Maca: Die Wurzelknolle aus den Anden enthält eine ganze Reihe von Vitalstoffen, die in ihrem Zusammenspiel die Vitalkräfte des Körpers wecken.

Resveratrol: Da Resveratrol die Atmung der Zellen begünstigt, trägt es zur Verringerung der Müdigkeit und Ermüdung bei.

Sango Koralle: Die Sango Meereskoralle versorgt den Körper mit lebenswichtigen Mineralien und Vitalstoffen im optimalen Verhältnis. Auf diese Weise können Mangelzustände, die zu Energielosigkeit und Erschöpfung führen, vermieden werden.

Vitamin D3: Die moderne Lebensweise lässt uns mehr Zeit in geschlossenen Räumen unter künstlichem Licht verbringen, als an der wohltuenden Sonne. Die Folge ist häufig Energielosigkeit und Müdigkeit, denn uns fehlt es an Vitamin D3, welches unser Körper aus UVB-Licht produziert. Wir brauchen Vitamin D3 für unser Immunsystem und für die Herstellung der Vitalität spendenden Botenstoffe Dopamin und Serotonin.

# Fieber

Eine erhöhte Körpertemperatur bezeichnet man als Fieber. Beim Menschen spricht man von Fieber bei einer Körpertemperatur zwischen 38,5 und 41°C. Fieber ist meistens eine Begleiterscheinung der körpereigenen Abwehr von Viren und Bakterien.

Astaxanthin: Das wirkungsvolle Antioxidans fördert die Bildung von Killerzellen und deren Leistungsfähigkeit, sodass unser Immunsystem stärker wird.

Grapefruitkernextrakt: Auch Grapefruitkernextrakt wirkt wie ein natürliches Antibiotikum und kann zudem bedenkenlos zusammen mit kolloidalem Silber eingenommen werden. Empfohlen wird 2x täglich 6 Tropfen Grapefruitkernextrakt in einem Glas Wasser gelöst zu sich zu nehmen.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber ist ein natürliches Antibiotikum und kann somit die Ursache von Fieber bekämpfen (Befall von Bakterien, Viren und Pilzen). So wird das Immunsystem unterstützt und der Organismus kann die Körpertemperatur drosseln.

Vitamin C: Durch die erhöhte Einnahme von Vitamin C kann grippalen Infekten oder Erkältungen präventiv vorgebeugt werden, denn Vitamin C stärkt unser Immunsystem. Doch auch wenn die Erkältung bereits ausgebrochen ist, hilft Vitamin C den Körper zu revitalisieren. Acerola Kirsche Pulver.

Vitamin D3: Vitamin D3 hat eine antibiotische Wirkung und stärkt das Immunsystem.

Spenglersan G: Bei allen Erkältungskrankheiten und Entzündungen. 3 bis 4 Tropfen in die Ellenbeuge einreiben. Bei Fieber alle 1 bis 2 Stunden einreiben.

Lapacho Tee: Der Lapacho hilft bei: Fieber, Abwehrschwäche, Entzündungen, Luft und Atemwege, Stärkung des Immunsystems, Sauerstoffanreicherung.

Wickel: Essigstrümpfe, Topfen - Brustwickel – Halswickel – Wadenwickel.

## Fußpilz und Nagelpilz

Sind die Voraussetzungen günstig, sorgen Erreger für einen infektiösen Pilzbefall der Zehenzwischenräume, der Fußsohlen oder des Fußrückens. Dies ist oft mit einer Rötung und starkem Jucken in dieser Region verbunden und kann schnell ein chronisches Stadium erreichen.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt greift die Zellwände von Einzellern und somit auch von Pilzen an, wodurch diese im übertragenen Sinne ausbluten. Dadurch wirkt das Grapefruitkernextrakt sehr effektiv bei Fußpilz.

Kolloidales Silber: Silberpartikel sind in der Lage, das Atmungsenzym von Pilzerregern zu blockieren und diese so absterben zu lassen. Durch äußerliche Anwendung kann der Pilzbefall so rasch bekämpft werden, was eine akute Besserung der Beschwerden mit sich bringt.

Lapacho Tee: Lapacho besitzt ungewöhnlich viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit jeder Menge Kalzium, Eisen, Kalium, Kupfer, Bor, Mangan und Magnesium, ja sogar mit Strontium und Jod kann er auftrumpfen. Als Tee und Fußbad verwenden bei Keimen und Pilzen.

Homöopathie:

- Albicansan D3 Salbe 2 – 3 Tag einschmieren
- Albicanan D4 Kapseln 1 – 2 / Tag
- Sanuvis reguliert PH Wert

Apfelessig: Der Apfelessig kann aufgrund der enthaltenen Essigsäuren Pilze abtöten und ist deswegen auch gegen Fußpilz oder Nagelpilz geeignet. Mit einem Wattebausch können Sie den Apfelessig mehrmals täglich pur auf die betroffenen Stellen geben. Alternativ können Sie auch ein Apfelessig-Fußbad zubereiten. Mischen Sie hierfür 500 ml Apfelessig mit 500 ml warmem Wasser und baden Sie Ihre Füße oder Hände ca. 20 Minuten in dieser Mischung.

Heilerde: Mit der LUVOS-Heilerde oder Zeolith können Sie nicht nur den Fuß kühlen und dabei den Juckreiz und Schmerzen unterdrücken, sie wirkt außerdem entgiftend und kann unter Umständen den Fuß so austrocknen, dass Fußpilz verschwindet. Mischen Sie hierfür etwas Heilerde mit ein wenig Wasser und geben Sie diese Paste auf die betroffenen Fußstellen. Lassen Sie die Erde solange einwirken, bis sie getrocknet ist und entfernen Sie sie anschließend von Ihrem Fuß. Sie sollten diese Anwendung mehrmals täglich wiederholen.

Knoblauch: Der Knoblauch enthält Alliin, eine schwefelhafte Aminosäure, die freigesetzt werden um andere Pilze abzutöten und somit gegen Fußpilz helfen kann. Den geschälten Knoblauch mithilfe eines Mixers zerkleinern und den entstehenden Knoblauchbrei dann als Paste auf die Stellen geben. Lassen Sie den Knoblauch wenige Minuten lang einwirken.

5 Öle gegen Fußpilz: Sie brauche dazu 100 ml Olivenöl, 2 Tropfen Teebaumöl, 1 Tropfen Lavendelöl, 1 Tropfen Myrrenöl, 1 Tropfen Pfefferminzöl, 125-ml-Flasche aus Braunglas, 1 Wattestäbchen.

Mischen Sie die Zutaten, indem Sie sie in die Flasche füllen und diese gut schütteln. Tragen Sie das Öl anschließend mit dem Wattestäbchen auf die betroffene Stelle auf. Nach 15 Minuten können Sie es mit lauwarmem Wasser wieder abwaschen.

## Gelenkschmerzen

Gelenkschmerzen können durch vielerlei verursacht werden, da sie ein komplexes Zusammenspiel aus Bändern, Sehnen, Knorpel und Muskeln darstellen.

MSM: MSM kann zur Linderung von Gelenkschmerzen beitragen, da es ein elementarer Baustein unserer Gelenkschmiere ist. Diese ermöglicht ein reibungsloses geschmeidiges Arbeiten des Gelenks.

Topfenwickel: Ein Topfenwickel kann Beschwerden durch verstauchte Gelenke, blaue Flecken, Insektenstiche und bei einem Gichtanfall lindern. Dafür sorgen die Inhaltsstoffe Kasein und Milchsäure: Sie hemmen Entzündungen und lindern Schmerzen.

Kohlwickel: Kohl enthält Flavanoide und Senfglycoside. Sie wirken entzündungshemmend und fördern die Durchblutung. Bei Beschwerden durch Arthrose können Kohlwickel Linderung bringen - am besten aus Wirsing oder alternativ aus Weißkohl. Besonders gut wirken Kohlwickel am Knie, weil dort die Haut besonders dünn ist und der Kohlsaft gut einziehen kann.

Bockshornklee: Das Gewürz Bockshornklee kann Schmerzen lindern, wenn das betroffene Gelenk Wärme braucht. Dafür sorgen die Inhaltsstoffe Linol und Linolensäure. Auch durch Rheuma versteifte Gelenke lassen sich mit Bockshornklee wieder in Gang bringen.

Senfmehl und Muskatnuss: Eine schmerzstillende Creme kann man aus Senfmehl oder Muskatnuss selbst herstellen. Senfmehl enthält Öle, die Schmerzen lindern und die Durchblutung anregen. Muskatnuss kann die Beschwerden bei einer Neuropathie durch Diabetes lindern. Zur Herstellung der Creme Trägercreme aus der Apotheke in einer kleinen Dose mit einer Messerspitze Senfmehl oder frisch geriebener Muskatnuss vermischen.

Pfefferminzöl: Pfefferminze enthält viel Menthol. Und das wirkt auf die Kälterezeptoren der Haut. Dazu massieren Sie das Pfefferminzöl in den schmerzenden Bereich ein. Das Menthol sorgt für den kühlenden, schmerzlindernden Effekt. Doch Pfefferminzöl wirkt nicht nur schmerzlindernd. Es hilft praktischerweise auch bei Magen-Darm-Beschwerden: Nehmen Sie am besten zwei Tropfen mit Würfelzucker oder Wasser ein. Zusätzlich hat Pfefferminzöl eine beruhigende, schleim- und krampflösende Wirkung.

Rosmarinöl: Rosmarinöl gilt als entzündungshemmend, krampflösend, schmerzlindernd und anregend. Es wird in die Haut um das Gelenk einmassiert. Darüber hinaus hilft das pflanzliche Hausmittel bei niedrigem Blutdruck.

Eukalyptusöl: Die Substanz Cineol ist der Hauptwirkstoff in Eukalyptusöl. Sie können Eukalyptusöl bei Muskel- und Gelenkschmerzen und Rheuma einsetzen und die schmerzenden Bereiche damit einreiben. Außerdem wirkt Eukalyptusöl krampflösend, lokal durchblutungsfördernd und hat eine antientzündliche Wirkung.

## **Geschwüre**

Durch tiefgehende infektiöse, weniger durchblutete oder immunreaktive Defekte der Haut kann es zu schmerzhaften und gefährlichen Geschwüren kommen. Einige Naturheilmittel bieten hier Hilfe.

Omega-3-Fettsäuren: Die Omega-3-Fettsäuren zählen zur Gruppe der essentiellen Fettsäuren. Diese sorgen für eine Senkung der Cholesterinwerte im Blut und helfen somit, Durchblutungsstörungen vorzubeugen. Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist Krillöl.



OPC: Auch bei der Therapie von Geschwüren wirkt das Traubenextrakt OPC unterstützend, indem es die Zellen von oxidativem Stress und freien Radikalen entlastet.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber wirkt als natürliches Antibiotikum der bakteriellen Infektion eines Geschwürs entgegen.

Flavonoide: Einige Stoffe hemmen das Wachstum von *Helicobacter pylori* hemmen und darüber hinaus freie Radikale, die auch eine Rolle bei der Bildung von Geschwüren bilden, binden. Zu den bekannten Flavonoiden gehören u.a. Anthocyane, Kampferöl, Luteolin, Quercetin, Rutin und Ternantin. Quercetin ist in vielen bekannten Heilkräutern anzutreffen, so z.B. im Johanniskraut, der bitteren Schleifenblume, der Ringelblume oder im Schnittlauch.

Aphthen: Gute Hausmittel sind die Herstellung einfacher Gurgellösungen. Kräuter, die hier Verwendung finden, sind u.a. Ackerschachtelhalm, Blutwurz, Brennnessel, Thymian, Ringelblume oder Kamille. Diese Kräuter werden mit heißem Wasser übergossen und werden für etwa 15 bis 20 Minuten ziehen gelassen.

Hautgeschwür: Volksmedizinisch sind viele häufig anzutreffende Wildkräuter verwendbar. Hierzu zählen z.B. der Beifuss, das Barbarakraut, die Ringelblume sowie das Johanniskraut. Aus Beifuss, Barbarakraut und Ringelblume lässt sich z.B. ein Absud (Köcheln der Pflanzenteile für etwa 10 Minuten) herstellen, der später für die Waschung des Geschwürs verwendet wird. Es sollte darauf geachtet werden, dass so wenig Keime wie möglich an das Geschwür gelangen. Auch die häufige Verwendung von Ringelblumensalbe kann die Heilung von Hautgeschwüren deutlich beschleunigen.

Magengeschwür: Dazu zählen Beinwell, Spitzwegerich, Breitwegerich, Wachholder, Kamille und Salbei. Diese können in Form von Tees oder Tinkturen eingenommen werden. Ein weiteres häufig verwendetes Hausmittel bei Magengeschwüren ist Leinöl, dessen Wirkung auch wissenschaftlich bestätigt wurde. Empfohlen werden etwa 2 bis 3 Esslöffel Leinöl täglich. Leinöl hat zudem eine hohe Schutzwirkung Magengeschwüre entstehen zu lassen.

Zwölffingerdarmgeschwür:

- Weißkohlsaft: Täglich 1 Liter frischen Kohlsaft (oder verdünnt mit Kümmeltee) über den Tag verteilt trinken, am besten zwischen den Mahlzeiten und morgens nüchtern (Kuranwendung 3 Wochen). Soll hervorragend wirken!

- Kamillentee, Pfefferminztee, Melissentee.

**Heublumensack:** Den mit Heublumen gefüllten Sack drücken Sie vorsichtig in kochendes Wasser, und zwar so weit, dass er ganz mit Wasser bedeckt ist. Dann lassen Sie ihn 10 Minuten ziehen (nicht kochen!). Anschließend drücken Sie ihn aus (wegen der Hitze evtl. mit Gummihandschuhen) und lassen ihn auf ca. 40°C abkühlen (er darf beim Auflegen keine Verbrennungen verursachen!). Dann legen Sie ihn auf die zu behandelnde Körperstelle, fixieren ihn mit einem grob Leinen Zwischentuch und wickeln darüber eine Wolldecke, die sie fest anziehen, damit der Wickel gut fest sitzt. Heusack 1/2 bis 1 1/2 Stunden liegen lassen. Auch gut bei Magengeschwür.

**Kamillentee Rollkur:** Sie benötigen 3-4 Teelöffel Kamillenblüten, 1/4 Liter kochendes Wasser. Kamillenblüten mit dem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die gesamte Menge warmen Tee auf einmal trinken und anschließend 5 Minuten auf den Rücken legen, dann 5 Minuten auf die linke Seite, dann 5 Minuten auf den Bauch und zum Schluss 5 Minuten auf die rechte Seite.

## Haarausfall

Das Phänomen des Haarausfalls betrifft neben Männern auch Frauen und kann bereits in den Jugendjahren anfangen. Das wirft die Frage auf, was dagegen unternommen werden kann.

OPC: Zuerst an Mäusen getestet, fand man heraus, dass die gut dosierte Einnahme von OPC einen Wandel von der Telogenphase (Stopp des Haarwachstums) hin zur sogenannten Anagenphase (beschleunigtes Haarwachstum) zur Folge haben kann.

Brennnessel: Die Brennnessel ist ein natürliches Mittel, das bereits seit Jahrzehnten traditionell bei Haarverlust und anderen Haarproblemen eingesetzt wird. Die Pflanze enthält gleich mehrere Vitalstoffe: Kalium, Kalzium, Eisen, Vitamine B1, B5, C, D und Vitamin E. Zu einem Haarwasser oder in einer Haarkur verarbeitet regen diese Wirkstoffe die Kopfhautdurchblutung an und versorgen das Haar bis in die Wurzel mit den gesunden Bestandteilen der Pflanze, sodass sich geschädigten Haarwurzeln wieder regenerieren können.

Apfelessig: Apfelessig ist ein altbewährtes Hausmittel, das durch den Ausgleich des körpereigenen Säuren-Basen-Haushalts das gesunde Haarwachstum fördert. Für eine Apfelessig-Spülung den Essig mit lauwarmem Wasser im Verhältnis eins zu fünf verdünnen und Haare sowie Kopfhaut nach der Wäsche mit dem Gemisch spülen. Wenn Ihnen der Geruch unangenehm ist, spülen Sie die Haare nach fünf bis zehn Minuten Einwirkzeit mit kaltem, klarem Wasser – im Verlauf des Tages verfliegt die Essignote jedoch von selbst.

Arganöl: Arganöl enthält einen besonders hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Auch bei Haarausfall können Sie die Nährstoffe des hochwertigen Öls nutzen. Als Haarkur angewendet regt Arganöl die Durchblutung an und vermindert auf der Kopfhaut befindliche Entzündungen und Giftstoffe, die Haarausfall bedingen können. Durch seine antibakterielle und feuchtigkeitsspendende Wirkung hilft Arganöl zugleich gegen Jucken und Irritationen der Kopfhaut und macht gestresstes Haar wieder weich.

Zinnkraut: Das Zinnkraut ist eine Heilpflanze, die ihre positiven Wirkungen dem hohen Anteil an Kieselsäure verdankt. Die Kieselsäure versorgt Ihr Blut mit einer Extradosis Kalzium und Eisen. Zinnkraut wird außerdem zur Verbesserung der Haut, für schöne Haare und gegen brüchige Nägel eingesetzt.

## **Hämorrhoiden**

Häufig treten bei Hämorrhoiden Symptome, wie Blut im Stuhl, Schmerzen beim Stuhlgang, Brennen, Jucken oder sonstiger Reizungen am Po auf. Die gute Nachricht ist: Hämorrhoiden sind behandelbar und das sogar sehr gut.

Flohsamenschalen: Die Schleimstoffe in der Außenhülle des Flohsamens sorgen für einen weicheren Stuhl und verringern Druck auf die Darmwand.

OPC: OPC gehört zur Gruppe der Flavanole und kommt in natürlicher Form in Traubenkernen vor. Als Salbe angewandt, hilft es, akute Schmerzen durch entzündliche Hämorrhoiden zu lindern. Aber bereits vorbeugend vermag OPC die Durchblutung anzuregen und somit nachhaltig schmerzhaftes Hämorrhoiden zu verhindern.

Eichenrinde: Schnelle Hilfe bei Hämorrhoiden bieten Sitzbäder mit entzündungshemmenden Gerbstoffen wie Eichenrinde. Dieses stoppt das Entzündungsgeschehen am After und hilft damit gegen Juckreiz und Schmerzen.

Zinnkraut: Auch Zinnkrauttee kann für Sitzbäder bzw. Spülungen verwendet werden. Hierfür 10 Gramm des getrockneten Zinnkrauts pro Liter Wasser verwenden. Das Kraut für mindestens 5 Minuten zugedeckt kochen lassen, vom Herd nehmen, 15 Minuten warten und danach abseihen.

Arnikablüten, Kamillenblüten und Schafgarbenkraut: Sie enthaltene Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und schmerzstillend.

Arnikablüten werden als Spülung oder zum Abtupfen verwendet. Dafür werden 2 Gramm Arnikablüten pro 100 Milliliter Wasser verwendet. Die Blüten mit kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Kamillenblüten oder Schafgarbenkraut können zusätzlich zur Spülung auch für ein Sitzbad verwendet werden. Von beiden sind jeweils 50 Gramm pro 10 Liter Wasser zu verwenden, die Zubereitung erfolgt gleich wie bei den Arnikablüten.

## Herpes

Durch infektiöse Viren ausgelöst, entstehen bei Herpes simplex entzündliche Schwellungen, die an verschiedenen Körperstellen zum Ausbruch kommen können. Am öftesten kommt Herpes im Lippen- und Mundbereich vor. Welche Naturheilmittel versprechen hier Heilung?

Quercetin: Quercetin ist nützlich bei der Behandlung von Herpes, da es die Infektiosität von Herpes-Viren reduziert und die intrazelluläre Replikation dieser Viren hemmt.

Silbercreme: Anders als herkömmliche Antibiotika zeigt kolloidales Silber keine Resistenzen oder Nebenwirkungen. Es wirkt vielmehr natürlich desinfizierend und reinigend, was es zum Mittel der Wahl gegen Herpes macht. Am besten gelingt die Anwendung mit einer Silbercreme, da diese direkt einzieht.

Zeolith: Schädliche Keime, Bakterien und Viren werden durch Zeolithen gebunden und aus dem Körper ausgeführt. So kann Zeolith bei Herpes und anderen entzündlichen Ver-

änderungen der Haut helfen.

Teebaumöl: Teebaumöl hat eine antiseptische (die Keimzahl reduzierende) Wirkung. Schon wenn Sie die ersten Herpes-Symptome bemerken, sollten Sie stündlich ein mit Teebaumöl beträufeltes Wattepad an die betroffene Stelle tupfen.

Zitronenmelisse Tinktur: Die Melisse hindert die Herpes-Viren daran, in die Zellen einzudringen.

Homöopathie:

- **Rhus toxicodendron D6:** Lippenbläschen, geschwürige Mundwinkel, Zunge rissig und belegt, ausgenommen die Zungenspitze; allgemeine Besserung aller Beschwerden durch Bewegung.
- **Mercurius solubilis D6:** Viele Aphthen, schwammiges Zahnfleisch, starker Speichelfluss, süßlich-eitriger Mundgeruch, geschwollene Halslymphknoten.
- **Nux vomica D6:** Kleine Aphthen, geschwollenes blutendes Zahnfleisch, rissige Zungenränder, Kiefer verkrampft, Zahnschmerzen durch Eis oder kalte Getränke.
- **Sepia D6:** Lippenbläschen, Ausschlag um den Mund, gelbliche Flecken im Gesicht, Schwellung und Risse der Unterlippe.

## Herzinfarkt

Ein Herzinfarkt ist der lebensgefährliche Verschluss eines Herzkranzgefäßes. Unser Herz ist unser wichtigster Muskel und wenn der Gefäßverschluss nicht binnen kürzester Zeit aufgehoben werden kann, wird unser Organismus nicht hinreichend mit frischem Blut versorgt. Das kann lebensbedrohlich Folgen haben. Durch Naturheilmittel kann dem Herzinfarkt vorgebeugt werden.

Astaxanthin: Die antioxidative Wirkung von Astaxanthin schützt das Herz-Kreislauf-System vor freien Radikalen und senkt so das Risiko für einen Herzinfarkt.

Coenzym Q10: Coenzym Q10 unterstützt die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und schützt zudem unsere Blutgefäße vor freien Radikalen. Beides wirkt einem Herzinfarkt entgegen.

Kaliumcitrat: Ein ausgeglichener Kaliumspiegel ist für eine gesunde Herzfunktion essentiell. Sowohl ein Mangel, als auch eine Überdosierung von Kalium sollte vermieden werden.

L-Arginin: L-Arginin ist die Vorstufe des Neurotransmitters Stickstoffmonoxid, welcher die Spannung unserer Gefäße steuert. Mit dem Alter brauchen wir immer mehr L-Arginin. Fehlt es an der semi-essentiellen Aminosäure, kann es zu Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen kommen, die die Hauptursache für einen Herzinfarkt sind.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyceride-Spiegel und den Cholesterin-Spiegel. Beide sind Risikofaktoren für einen Herzinfarkt. Eine hervorragende Omega-3-Quelle ist Krillöl.

OPC: Das Traubenkernextrakt OPC eignet sich ideal dafür einen stabilen und vitalen Blutkreislauf zu fördern und somit Verschlussreaktionen der Herzkranzgefäße zu verhindern. OPC stärkt protektiv das sogenannte HDL-Protein, welches maßgeblich für den Abtransport von Cholesterin im Blut verantwortlich ist. Cholesterinablagerungen gelten als hauptverantwortlich bei einem thrombotischen Gefäßverschluss, welcher zum Herzinfarkt führt.

Quercetin: Quercetin kann helfen einen Herzinfarkt zu vermeiden, da es die Durchblutung anregt, den Cholesterinspiegel senkt und durch seine antioxidativen Eigenschaften die Gefäße schützt und geschmeidig hält.

Resveratrol: Wegen seiner antioxidativer und entzündungshemmender Wirkung, erweist sich Resveratrol wirksam bei Herzkreislauferkrankungen, insbesondere bei der Vorbeugung von Herzinfarkten.

Knoblauch: Knoblauch besitzt blutreinigende Eigenschaften. Bereits mit 1 bis 3 Knoblauchzehen pro Tag kann das Risiko von Herzkreislauferkrankungen reduziert werden.

Weißdorn und Rosmarien: Die Weißdorn Heilpflanze gilt als universelles Herzmittel, das der Kreislaufpumpe bei verschiedensten Problemen helfen kann. Es gibt aber noch weitere Heilpflanzen, die sich dank ihrer Inhaltsstoffe positiv auf Herz und Gefäßsystem auswirken können, so zum Beispiel Rosmarin.

Beeren: Vollgepackt mit Antioxidantien bilden Erdbeere, Himbeere, Brombeere und Heidelbeere einen perfekten Herzschutz zum Naschen. Der Beeren-Konsum kann sich positiv auf den Blutdruck auswirken, LDL-Cholesterin und Entzündungsprozesse reduzieren.

Fisch: Es sind die Omega-3-Fettsäuren in Lachs und anderem fettreichen Fisch, die das Herz vor einem Infarkt schützen. Sie senken den Blutdruck und reduzieren Blutfette. Zwei bis vier Fischmahlzeiten pro Woche sollten es dafür aber sein.

Walnüsse und Mandeln: Vor allem Walnüsse sind eine Quelle für gesunde Mikronährstoffe für Hirn und Herz. Jeden Tag eine Handvoll kann Herz-Risikofaktoren wie LDL-Cholesterin, Bluthochdruck und oxidativen Zell-Stress reduzieren.

Mandeln liefern neben wertvollen Nährstoffen auch reichlich Ballaststoffe und einfach ungesättigte Fettsäuren: Das „böse“ LDL-Cholesterin sinkt, das „gute“ HDL-Cholesterin steigt an. Das ist gut für durchlässige Gefäße.

Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen sind nicht nur eine Wohltat für den Blutzuckerspiegel und die Verdauung, sondern auch für das Herz.

Olivenöl: Die Antioxidantien und einfach ungesättigten Fettsäuren der Oliven schützen das Herz. Kaltgepresst oder aus biologischem Anbau.

Grüner Tee: Für das Herz am wichtigsten: Grüner Tee verhindert Gefäßablagerungen und senkt den Blutdruck.

## Hexenschuss

Symptomatik heftiger Rückenschmerzen, die ohne Vorwarnungen im Lendenbereich auftreten und Bewegungseinschränkungen nach sich ziehen können.

MSM: MSM ist ein elementarer Bestandteil unserer Gelenkschmiere, die auch unseren Bandscheiben Geschmeidigkeit verleiht. Eine ausreichende Versorgung mit MSM kann einem Hexenschuss vorbeugen. Zudem wirkt MSM bei einem Hexenschuss schmerzlindernd und muskelentkrampfend.

Schüssler Salze:

- **Kalium chloratum Nr.4:** Ist ein hervorragendes Entzündungsmittel. Gelenke, Rheumatisch, Sehnenscheiden, Rippenfellentzündung.

- **Magnesium phosphoricum Nr.7:** bohrende Schmerzen, stechende Schmerzen Herzkämpfen, blitzartige Schmerzen.

Für die äußerliche Anwendung eignen sich Umschläge mit verdünnter Arnikatinktur und Öle mit Aconitum (Eisenhut) oder Johanniskraut sowie Schwedenbitter und Salben, die Bienengift oder Cayennepfeffer enthalten. Den Extrakten von Brennesseln, Teufelskralle und Weidenrinde, dem "natürlichen Aspirin", wird ebenfalls eine vielversprechende Wirkung hervorgerufen.

## Immunsystem

Permanent werden wir äußerlich von Keimen, Viren und Bakterien attackiert, doch unser körpereigenes Immunsystem hält uns weitestgehend geschützt vor externen Erregern. Doch auch unser Abwehrsystem braucht von Zeit zu Zeit Schutz und Unterstützung: etwa durch gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Astaxanthin: Das Antioxidans fördert die Bildung von Killerzellen, die für unser Immunsystem von großer Bedeutung sind.

Coenzym Q10: Vor allem als Energielieferant für die Zellen trägt das Coenzym Q10 wesentlich zum Energiehaushalt des Körpers bei. Coenzym Q10 liefert dem Immunsystem des Körpers die Energie, die es braucht, um uns vor Erregern und Keimen zu schützen. Außerdem kräftigt Coenzym Q10 den Herzmuskel.

Kurkuma: Curcumin unterstützt das Immunsystem, indem es die Aktivität der T-Zellen verbessert und zellschützend wirkt.

OPC: OPC ist ein Verstärker für Vitamin E und C und kann deren Wirksamkeit bei der Immununterstützung erheblich steigern.

Papain: In Papaya-Kernen vorkommend, hilft das Enzym Papain den weißen Blutkörperchen bei der Produktion von Antikörpern. Durch die zunehmende Menge an Antikörpern kann unser Immunsystem den Körper besser und nachhaltiger vor Krankheitserregern und Keimen schützen.



L-Arginin: L-Arginin hat viele positive Wirkungen auf das Immunsystem. Es erhöht die Aktivität und die Anzahl von Abwehrzellen und sorgt für eine gesunde Darmschleimhaut, mit einer intakten Immunabwehr.

Vitamin C: Vitamin C ist essenziell für unser Immunsystem. Es hilft unserer Gesundheitspolizei, den Leukozyten, Erreger aufzuspüren.

Vitamin D3: Vitamin D3 wirkt im Körper als Immunmodulator. Es stärkt und aktiviert die Abwehrkräfte. Außerdem sorgt Vitamin D dafür, dass sich die Aktivitäten des Immunsystems nicht gegen den Körper selbst richten, indem es vor allem entzündliche Prozesse unterdrückt. Vitamin D3 ist somit wichtig für die Bekämpfung von Krankheitserregern und beugt gleichzeitig Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen vor.

## Kopfschmerzen

In unserer stressreichen und entspannungsarmen Zeit kennt wohl jeder die Symptome von Kopfschmerzen: ein ziehender, stechender, drückender oder sogar brennender Schmerz im Kopf- oder Schläfenbereich. Doch bei jedem zehnten kommt es zu einer verstärkten Symptomatik, die mit Übelkeit, Sehstörungen und Appetitlosigkeit einhergeht und als Migräne bezeichnet wird. Die gute Nachricht: Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten dem Kopfschmerz entgegenzuwirken.

Alpha-Liponsäure: Durch ihre entzündliche und antioxidative Wirkungen verringert Alpha-Liponsäure die Häufigkeit, Dauer und Schwere von Migräneanfällen.

Anti-Candida: Bei Kopfschmerzen, Migräne, Konzentrationsschwäche, Aggressivität und Müdigkeit kann eine Candida-Infektion im Spiel sein. Wenn noch weitere Symptome einer Candidose vorliegen, empfiehlt sich eine Behandlung mit Anti-Candida.

L-Tryptophan: Mit seiner neuroprotektiven und antidepressiven Wirkung kann Tryptophan bei Kopfschmerzen und Migräne hilfreich sein.

Magnesium: Magnesiummangel führt zu einer erhöhten Erregbarkeit der Muskel- und Nervenfasern und äußert sich nicht nur in dauerhaften Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, sondern auch in akutem Kopfschmerz. Dieser wird oft von muskulären

Spannungsmustern ausgelöst. Ideale Darreichungsform für eine Nahrungsergänzung mit Magnesium ist dabei die Form von Schüssler Salze – Magnesium phosphoricum Nr.7

Sango Koralle: Das Magnesium in der Sango Koralle wirkt effektiv gegen Kopfschmerzen und Migräneanfälle. Die Mineralstoffe und Spurenelemente der Sango Koralle verbessern die Funktion des Nervensystems und beheben Mangelercheinungen.

Vitamin B2: Als Ursache für Migräne gilt u.a. auch ein gestörter Energiestoffwechsel. Hier kann Vitamin B2 regulierend helfen den Energiehaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, was eine Reduktion der Migränebeschwerden mit sich bringt.

Zwiebel und Meerrettich: Mit Zwiebeln (Heiß) oder Meerrettich (zimmerwarm) sind Nackenkompressen ein altbewährtes Hausmittel gegen Kopfweh. Meerrettich gehört wie Senf zu den Pflanzen mit starker Reizwirkung, er wird nur ganz kurz aufgelegt. Sie können die geriebene Wurzel oder Meerrettichsalbe aus der Apotheke verwenden.

Pfefferminzöl und Lavendelöl: Stirn und Schläfen mit 2 – 3 Tropfen reinem ätherischem Öl der Pfefferminze oder Lavendel einmassieren. Achtung: Das Öl sollte dabei nicht in die Augen kommen.

Kneipp: Kalte Wadenwickel, kalte Güsse, Arm- oder Fußbäder, wechselwarme Fußbäder und andere Wasseranwendungen trainieren das Gefäßsystem und können langfristig die Anfälligkeit für Kopfschmerzen verringern.

Tee:

Baldrian, Melisse, Ingwer, Lavendelblüten, Apfelessigtrunk, Rosmarin und Schlüsselblume lindern Kopfschmerzen.

Entspannungsbad: Bei Wetterfühligkeit ist ein Badezusatz aus Rosmarin, Lavendel oder Kamille günstig.

Homöopathie:

- **Belladonna D6:** Wenn das Kopfweh vorwiegend in der Stirne über den Augen lokalisiert ist. Der Schmerz erstreckt sich von einer Schläfe zur anderen, er pulsiert und zwingt zum Schließen der Augen. Auch bei Kopfweh durch zu viel Sonneneinstrahlung.

- **Gelsemium D6:** Geeignet bei einem Bandgefühl um den Kopf und wenn der Betroffene einen Hinterkopf Schmerz verspürt. Der Schmerz ist dumpf und die Augenlider sind schwer. Die Kopfhaut schmerzt bei Berührung. Der Zustand wird durch reichliches Wasserlassen gebessert.

Wickel: Heilerdenkompreße, Ingwerkompreße, Kartoffelwickel, Kirschwasserwickel, Lavendel-Majoran-Ölkompreße.

## Mandelentzündung

Krankheitserreger können über Mund und Nase in unseren Körper eindringen. Dabei passieren sie unsere Mandeln, die unsere oberen Atemwege vor dem Eindringen von Bakterien schützen. Wenn der Immunschutz nicht ausreicht, kann das Gewebe anschwellen und es kommt zu einer Mandelentzündung, die sich in Halsschmerzen und Schluckbeschwerden äußert.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt hilft bei bakterienbedingten Entzündungen, indem es deren Zellhaut angreift.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber kann als natürliches Antibiotikum der der Mandelentzündung zugrundeliegenden Infektion entgegenwirken.

Leinsamenwickel: Zur Verstärkung der Wirkung von Halswickeln wird weiterhin empfohlen, Leinsamen mit einer Handvoll Eibischwurzel in drei Liter Wasser 20 Minuten zu kochen und die Masse dann zu einem Brei zu zerstoßen. Auf ein feuchtes Leinentuch gestrichen und um den Hals gewickelt, wirkt der Brei lindernd bei Halsweh und Heiserkeit.

Tee: Salbei, Kamille, Ringelblume, Myrrhe, Lindenblüten, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Thymian.

Schüssler Salze:

- **Ferrum phosphoricum Nr.3:** Bei den ersten Anzeichen wie Halskratzen, allgemeinem Unwohlsein, Abgeschlagenheit und rau klingender Stimme.

- **Kalium Chloratum Nr.4:** Die Schluckbeschwerden bereits stärker ausgeprägt, der Rachen rot und die Zunge belegt.
- **Kalium sulfuricum Nr.6:** Im späten Stadium der Entzündung, das heißt wenn das Halsweh bereits länger anhält und eine gelbe Zunge sowie teilweise gelbliche Absonderungen auftreten.

Gurgellösung selbst herstellen: Um eine einfache Gurgellösung als Hausmittel gegen Mandelentzündung herzustellen, mischen Sie ein Glas lauwarmes Wasser mit entweder 2 EL Apfelessig, 1 EL Zitronensaft oder 1 TL Meersalz. Rühren Sie gut um und gurgeln Sie damit gründlich. Die Prozedur können Sie nach Bedarf mehrmals täglich wiederholen.

## Menopause

Die Menopause (Wechseljahre) ist nur eine der Wandlungsphasen, die Frauen im Laufe ihres Lebens erleben. Durch hormonelle Veränderungen kommt es zu Hitzewallungen, Schlafproblemen, erhöhter Reizbarkeit und ggf. zu einem Libidoverlust.

Maca: Die Maca Wurzel eignet sich für die Hormonersatztherapie. Sie bringt das endokrine System in Balance und reduziert hormonelle Schwankungen. Zudem fördern Macanole auf die Durchblutung des Beckengewebes und stimulieren die Östrogenbildung.

Mexican Wild Yam: Indem durch den Mexican Wild Yam dem Körper mehr des Sexualhormons Progesteron zur Verfügung steht, werden Wechseljahresbeschwerden abgeschwächt.

## Menstruationsbeschwerden

Zahlreiche Frauen werden regelmäßig von Menstruationsbeschwerden, wie krampfartigen Schmerzen im Unterleib, geplagt. Dies deutet natürlicherweise lediglich darauf hin, dass sich die gebildete Schleimhaut von der Wand der Gebärmutter ablöst. Nichtsdestotrotz erleben viele Frauen diesen natürlichen Vorgang als unangenehm und schmerzhaft. Doch Sport, Bewegung und pflanzliche Mittel können Linderung schaffen.

Maca: Die Maca Wurzel eignet sich hervorragend für die Hormonersatztherapie. Sie bringt das endokrine System in Balance und reduziert hormonelle Schwankungen. Zudem fördern Macanoide auf ganz natürliche Weise die Durchblutung des Beckengewebes und stimulieren die Östrogenbildung. Dies wirkt sehr positiv auf Zysten, Myome, Endometriosen und andere hormonelle Disbalancen aus.

Magnesium: Durch einen Mangel an Magnesium wird generell die Neigung zu Krämpfen erhöht und muskuläre Verspannungen begünstigt. Deshalb kann eine vermehrte Magnesiumzufuhr krampflosend und entspannend auf die Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich wirken. Schüssler Salze – Magnesium phosphorikum Nr.7

Mexican Wild Yam: Da Mexican Wild Yam das Verhältnis zwischen den Hormonen Östrogen und Progesteron ausgleicht, fallen Regelbeschwerden schwächer aus.

Vitamin B6: Vitamin B6 wirkt bei Menstruationsbeschwerden entspannend und entkrampfend.

Tees: Ingwertee, Salbeitee, Kamillentee, Frauenmanteltee.

Majoranöl: Bei Regelschmerzen kann ätherisches Majoranöl mit seinen entkrampfenden, entspannenden und schmerzlindernden Eigenschaften ein wirkungsvolles Hausmittel sein. Bei Krämpfen im Unterbauch etwa zwei bis vier Tropfen des Öls in den Händen erwärmen, auf dem Bauch verteilen und sanft kreisend im Uhrzeigersinn massieren. Auch Kreuzkümmelöl wirkt wunderbar.

## **Multiple Sklerose**

Multiple Sklerose, kurz MS genannt, ist eine degenerative Autoimmunerkrankung des Nervensystems. Dabei wird die sogenannte Myelinscheide, eine wichtige Schutzschicht um unsere Nervenzellen, sukzessive abgebaut, was vermehrt zu Lähmungen, Seh- und Empfindungsstörungen führen kann.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure kann problemlos die Blut-Hirn-Schranke passieren. Dabei kann sie das Nervensystem, das sehr viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthält, vor oxidativem Stress schützen. Durch diese neuroprotektive Wirkung lässt sich das Krankheitsbild bei Multipler Sklerose verbessern.

Vitamin B12: Vitamin B12 ist entscheidend am Aufbau der Schutzmembran unserer Nervenzellen (Myelinscheide) beteiligt und unterstützt zudem noch eine Vielzahl an neuronalen Effekten. Daher kann Vitamin B12 das Fortschreiten sowie die Folgen von Multiple Sklerose zumindest eindämmen.

Vitamin D3: Bei der Therapie von Multipler Sklerose kommt es oft zu schubartigen Symptomanfällen, die durch Vitamin D3 abgedämpft werden können. Ohne Nebenwirkungen kann das Sonnen-Vitamin helfen, Körperfunktionen zu erhalten und eine Verschlechterung des Krankheitsverlaufs zu verhindern.

Weihrauch und Kurkuma: senken die entzündliche Aktivität und wirken so hilfreich bei MS.

#### Tee und Kräuter:

- **Johanniskraut** stärkt sämtliche Nerven
- Mistel (wirkt auf das Nervensystem)
- Arnika (Bergwohlverleih)
- Salbei
- Taubnessel
- Fenchel
- Hirtentäschel

Leinöl: Kaltgepresstes Bio-Leinöl (2-3 El./Tag) ist wegen der entzündungshemmenden Wirkung seiner Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen.

#### Homöopathie:

- **Plumbum D6:** Zu den Vergiftungssymptomen von Blei gehören Schmerzen, Lähmungen, Zittern sowie eine fortschreitende Erblindung. Aufgrund der Ähnlichkeit mit den MS Symptomen wird Plumbum bei dieser Erkrankung gern in homöopathischer Zubereitung verabreicht.
- **Stannum D6:** kennt Symptome wie lähmungsartige Schwäche, Zittern, spastische Muskelzuckungen, Schweißausbrüche, Mutlosigkeit und Verschlussheit.

Essen Sie jeden Tag ein rohes Ei. Kochen Sie alle 2 bis 3 Tage einen Roggen als ganze Körner. Zubereitung: 1 Tasse Roggen und 2 Tassen Wasser.

## Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronische, entzündliche, mit Juckreiz einhergehende Hautkrankheit

Kolloidales Silberspray: Kolloidales Silber als Spray bekämpft die entzündlichen Infektionen und lindert den Juckreiz.

Ozonisiertes Olivenöl: Ozonisiertes Olivenöl ist mit Sauerstoff angereichertes Olivenöl. Es schafft ein bakterienunfreundliches Hautmilieu, was die Heilung von Neurodermitis positiv beeinflusst.

Sheabutter: Die aus der Kariténuss gewonnene Sheabutter ist sehr fettig und versorgt die trockene Neurodermitis Haut mit wichtigen Nährstoffen, Feuchtigkeit und Fett.

Silbercreme: Silbercreme ist eine Creme auf Basis von Silber. Silber wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze, sodass Neurodermitis mit der Silbercreme gut eingedämmt werden kann.

Bittersalz: Trinken Sie öfters Bittersalz um den Darm zu entgiften.

Essen Sie Rundkornreis und Maisgries abwechselnd 4 bis 5 Wochen lang.

Thalasso Bad mit Kristallsoda: ca. 500 Gramm Kristallsoda im Wasser auflösen. Die optimale Badetemperatur ist 34 Grad Celsius. Es wirkt regenerierend und kann den Hautstoff-

wechsel regulieren sowie die Zellbildung normalisieren und Entgiften. Sie können auch Meersalz nehmen.

Johanniskrautöl: kann bei Neurodermitis einen antibakteriellen, entzündungshemmenden und juckreizstillenden Effekt haben.

Nachtkerzenöl: Nachtkerzenöl enthält ungesättigte Omega-6-Fettsäuren unter anderem Gamma-Linolensäure, Linolsäure. Es kann gereizte Haut beruhigen, den Juckreiz stillen und die Elastizität wiederherstellen. Innerlich angewendet wird es die Immunreaktion abschwächen.

Schwarzer Tee Umschläge: Schwarzer Tee enthält natürlichen Gerbstoff. Er hat eine adstringierende Wirkung, dadurch ziehen sich die Poren zusammen. Nässende Ekzeme werden so „ausgetrocknet“. Gleichzeitig wird der Juckreiz gelindert und die Entzündung geht zurück. In der Neurodermitis-Therapie kommen natürliche Gerbstoffe wie schwarzer Tee und Eichenrinde und synthetische Gerbstoffe (Tamol) zum Einsatz.

Apfelessig: Apfelessig kann dank seiner ph-neutralen Wirkung Juckreiz lindern. Am besten nimmt man Bio-Apfelessig, verdünnt es mit lauwarmem Wasser (mind. 1:15) und tupft damit die betroffenen Hautstellen ab. Bei Kopfhautproblemen wie Ekzeme, starker Schuppenbefall oder Kopfhaut Psoriasis kann man unverdünnten Apfelessig als Haarkur anwenden: einfach nach dem Waschen der Haare den Essig auf der Kopfhaut verteilen, mindestens 10 Minuten einwirken lassen und mit reichlich Wasser wieder ausspülen. Wenn der Geruch nicht stört kann man auch einen Kaffeelöffel Apfelessig in ein Shampoo rühren.

Bockshornklee: Bockshornklee ist bekannt für seine entzündungshemmende und rückfettende Wirkung. Bockshornklee eignet sich gut für: Entzündungen der Haut, Furunkel, Kopfhautschuppen und Haarausfall. Bockshornklee-Brei als Umschlag: besorge Bockshornklee Samen in der Apotheke oder Drogerie, für eine Spülung werden 50 gr gepulverter Samen für fünf Minuten mit 1/4 Liter Wasser aufkochen, durch das Abkühlen entsteht ein Brei, diesen auf den betroffenen Hautstellen oder der Kopfhaut einmassieren, 15 bis 20 Minuten einwirken lassen, abwaschen und gewohnte Pflegeprodukte auftragen.

Heilerde Zeolith: Heilerde ist ein Pulver, welches für verschiedenste innere und äußere Anwendungen verarbeitet wird. Mit ihren Mineralstoffen und Spurenelementen kann der Hautstoffwechsel wieder ins Lot gebracht werden. Anwendungsgebiete: Neurodermitis und Psoriasis bis hin zu Arthrose- und Muskelbeschwerden.



- **Innere Anwendung:** Für die innere Anwendung verwendet man eine sehr fein gemahlene Heilerde. Es werden ein bis zwei Teelöffel mit 250 ml lauwarmem Wasser gut verrührt zweimal täglich getrunken, in der Früh am besten auf nüchternen Magen. Giftstoffe, schädliche Darmbakterien und überschüssige Magensäure werden durch die Heilerde aufgesaugt und sehr natürlich ausgeschieden.
- **Äußerliche Anwendung:** Äußerlich angewendet wird die Heilerde als Gesichtsmaske, Heilerde-Wickel, Heilerde-Bad oder in einem Verband. Heilerde wird auf die betroffenen Stellen aufgetragen und sollte bis zu einer Stunde einziehen. Dabei entsteht eine Saugwirkung. Während die Erde auf der Haut trocknet, zieht sie Schlackenstoffe und überschüssiges Fett aus den Zellen. Sie saugt quasi den Talg und das Fett aus der Haut heraus. Ebenso nimmt sie die Bakterien auf und wirkt somit entzündungshemmend.

Zistrose: Die Zistrose wirkt stark entzündungshemmend sowie antioxidativ und wird innerlich als Tee und äußerlich in Umschlägen eingesetzt. Bei Neurodermitis heilen Hautwunden rascher und Juckreiz wird gelindert. Die Haut wird dank der Zistrose außerdem gestrafft, wirkt glatter und Fältchen werden gemindert. Zistrosentee ist somit auch ein hervorragendes Anti-Aging-Gesichtswasser.

## Osteoporose

Damit wir fit und beweglich sind, brauchen wir ein stabiles Knochengestüt. Genau das wird bei Osteoporose immer instabiler und empfindlicher, was zu vermehrten Knochenbrüchen und Ungelenkigkeit im Alter führen kann. Doch mit der Kraft der Natur können wir auch im hohen Alter noch aktiv sein.

Kaliumcitrat: Als basisches Mineral kann Kaliumcitrat verschiedene Säuren im Körper neutralisieren. Dies hilft das Kalzium in den Knochen zu erhalten und somit die Knochen zu stärken. Aus diesem Grund ist Kaliumcitrat nützlich bei Osteoporose.

Magnesium: Damit Vitamin D3 seiner für den Knochenbau förderlichen Wirkung nachkommen kann, muss es zunächst in seine aktive Form gewandelt werden. Für diese Umwandlung wird Magnesium benötigt. Am besten wirkt Schüsslersalze Magnesium phosphoricum Nr.7

Sango Koralle: Der hohe Calcium-Gehalt begünstigt die Regeneration und Bildung neuen Knochengewebes bei degenerativen Erkrankungen des menschlichen Knochensystems, wie Osteoporose.

Vitamin D3: Das Sonnenschein Vitamin D3 sorgt für den Transport von Calcium ins Blut, wo es dann weiter in Muskel- und Knochenzellen geleitet wird. Ohne ausreichend Vitamin D3 nützt auch die größte Calciumzufuhr nichts, da der Körper das für den Knochenbau entscheidende Spurenelement nicht aufnehmen kann.

Vitamin K2: Ist das Calcium durch Vitamin D3 im Blut angekommen, benötigen wir Vitamin K2, um es von dort in die Knochen zu transportieren. Fehlt es jedoch an Vitamin K2, gelangt das Calcium nicht in die Knochen, sondern lagert sich zudem in den Blutbahnen ab und kann zu einer Arteriosklerose führen.

Zinnkraut: Der Schachtelhalm enthält sehr viel Kieselsäure, was den Einsatz bei Bindegewebschwäche, Knochenschwäche, schwachen Knöcheln und Gelenkschwäche hilft. Fördert die Aufnahme von Kalk.

Innerlich als Tee genommen. Ein ½ bis 1 Liter am Tag Äußerlich: ist der Schachtelhalm als Vollbad, Teilbad, Wickel oder Auflage geeignet. Dazu wird je nach Bedarf eine größere Menge Tee gekocht Als Bad wird der Tee mit Wasser verdünnt. Für ein Vollbad nimmt man ca. 150 g Schachtelhalm. Wickel und Auflagen, z.B. bei Ekzemen, Geschwüren, Knie-schmerzen. werden in den Tee getaucht und auf die betroffenen Stellen aufgelegt.

MSM: Schwefel hilft bei Rheuma und Entzündungen. Beschwerden breiten sich von den Füßen im Körper aus. Brennende Hand- und Fußflächen. Zuckungen im Schlaf.

Schüssler Salze:

- **Calcium fluoratum Nr.1:** zur Stärkung von Bindegewebe und Knochen.
- **Calcium phosphoricum Nr.2:** gegen Kalkmangelzustände und Schwäche, für Blut und Abwehr.
- **Calcium carbonicum Nr.22:** bei Störung des Knochenstoffwechsels, Osteoporose-Symptomen im oberen Rücken und Schultern. Besonders erfolgreich Salz Nr. 11. Silicea.

Homöopathie:

- **Strontium carbonicum D6:** Knochenerkrankung mit Verminderung der Knochenmasse und erhöhtem Knochenbruchrisiko (Osteoporose).
- **Manganum sulfuricum D6:** für die Bildung von Knorpeln und Knochen.

## **Pilzinfektion**

Pilze sind Erreger aus der Umwelt, die den Körper befallen. Ob an der Haut, den Zehen oder der Genitalregion, Pilze können viele Körperstellen befallen und dort eine Rötung, ein Jucken oder eine handfeste Infektion hervorrufen.

Anti-Candida: Eine Infektion mit dem Hefepilz Candida Albicans wird als Candidose bezeichnet. Eine Candida Infektion tritt häufig im Mund-, Darm- oder Vaginalbereich auf. Eine Infektion kann mit einer speziellen Candida Diät, in Verbindung mit natürlichen Anti-Candida Mitteln, erfolgreich bekämpft werden.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt greift die Zellwände von Einzellern und somit auch von Pilzen an. Dadurch wirkt das Grapefruitkernextrakt sehr effektiv bei innerem und äußerem Pilzinfektionen.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber blockiert das Atmungsenzym von Pilzerregern, so dass diese sehr schnell absterben.

Lapacho Tee: Der Lapacho-Baum wird auch als Baum des Lebens bezeichnet. Der Lapacho hilft bei Keimen und Pilzen, alle Entzündungen, Entschlackung und Entgiftung.

Teebaumöl: Teebaumöl steht als Hausmittel gegen Pilzerkrankungen hoch im Kurs. Es enthält ätherische Öle, die Fußpilzerreger wirksam bekämpfen sollen. Mehrmals täglich auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen, soll es zu einer schnellen Linderung der Beschwerden führen.

### Homöopathie:

- Albicansan D3 Salbe 2 – 3 Tag einschmieren
- Albicansan D4 Kapseln 1 – 2 / Tag

- Sanuvis reguliert PH Wert
- Antimonium crudum D12: 3 mal Täglich 5 Globoli.

## Psoriasis

Psoriasis ist eine chronisch-entzündliche, erblich veranlagte Hauterkrankung. Sie kann durch innerliche und äußerliche Auslöser provoziert werden und ist meist mit starkem Juckreiz verbunden. Neben der Haut sind oftmals auch andere Organe betroffen.

Sheabutter: Sheabutter lindert die Symptomatik von Psoriasis, indem sie die Spannung der Haut nimmt, was den Juckreiz reduziert.

Silbercreme: Kolloidales Silber kann als natürliches Antibiotikum Entzündungen lindern. In einigen Psoriasis-Fällen konnten durch die Behandlung mit einer Silbercreme daher Erfolge erzielt werden.

### Homöopathie:

- Corallium rubrum (Edelkoralle) – wenn vor allem Hände und Füße von den schuppigen Hautstellen betroffen sind
- Hydrocotyle asiatica (Asiatischer Wassernabel) bei Schuppenflechte mit starkem Juckreiz
- Mahonia aquifolia (Mahonie) – zur Beruhigung schuppiger Haut
- Sarsaparilla (Stechwinde) – um Juckreiz zu lindern

## Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom gehört zur Gruppe funktioneller Darmerkrankungen, wie Verstopfung, Durchfall oder Blähungen

Anti-Candida: Bei Candida-Befall des Magen-Darm-Traktes kann es zu Durchfall und Verstopfungen kommen. Oft sind diese Symptome begleitet von Blähungen, Völlegefühl und Magenschmerzen. Sollte eine Candidose Auslöser der Beschwerden sein, können natürliche Anti-Candida Mittel Unterstützung bei der Behandlung bieten.

Flohsamenschalen: Durch ihre Quelleigenschaft quellen Flohsamenschalen im Darm auf. Diese Eigenschaft hilft sowohl bei Durchfall, als auch bei Verstopfung.

Zeolith: Bei Verdauungsstörungen ist Zeolith hilfreich, da es die Bewegung der Darmmuskulatur reguliert und die Verdauung verbessert.

Pfefferminze: Die Wirkung von Pfefferminzöl bei Reizdarm lässt sich auf die Reduzierung der Motilität, der Bewegungen des Darms zurückführen. Ebenso tragen die krampflösenden sowie entzündungshemmenden Eigenschaften von Pfefferminze zu einer Verbesserung der Symptome bei Reizdarm bei.

Kurkuma: Kurkuma hat eine antibakterielle, entzündungshemmende sowie krampflösende Eigenschaft.

Sanuvis: Die Sanuvis Tropfen helfen die Darmflora wieder aufzubauen. Sie reguliert den pH-Wert, hilft bei Stoffwechselstörungen.

## **Rheuma**

Die häufigste rheumatische Erkrankung ist die sogenannte rheumatoide Arthritis. Die Krankheit äußert sich in schmerzenden Gelenken, Knorpeln und Knochen. Rheuma tritt dabei vornehmlich in der zweiten Hälfte des Lebens auf, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Astaxanthin: Das entzündungshemmende Antioxidans verringert Schmerzen und Steifheit bei Rheuma.

Kurkuma: Durch seine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung kann Curcumin rheumatische Beschwerden deutlich verbessern.

Kolloidales Gold: Schwellungen und Schmerzen von Rheuma-Betroffenen nahmen nachweisbar mit der Einnahme von kolloidalem Gold ab. Die Wissenschaft erklärte dieses Heilungsgeschehen durch die antioxidative Wirkung des kolloidalen Goldes. Diese wirkt sich in Gelenken und Knorpelkomplexen entzündungshemmend aus.

MSM: Unter Heilpraktikern gilt MSM als das vermutlich stärkste Naturtherapeutikum zur Behandlung von Rheuma. Durch seine antioxidative Wirkung hemmt MSM zum einen die Entzündung und verbessert zum anderen die Gelenkschmiere.

OPC: Das Traubenextrakt wirkt als Fänger freier Radikale stark entzündungshemmend. Dadurch lässt sich der Gelenkknorpel schützen und die Schmerzen, welche Folgen von Rheuma sind, nachhaltig dämpfen.

Sango Koralle: Sango Meereskoralle wirkt entzündungshemmend, was sich bei Rheuma positiv auswirken kann.

Siehe auch Arthritis

## **Säure-Basen-Haushalt**

Siehe Entsäuerung

## **Schilddrüsenerkrankung**

Die Schilddrüse ist eine Hormondrüse, deren Hauptfunktion die Speicherung von Jod und Bildung von jodhaltigen Hormonen ist. Die produzierten Hormone spielen vor allem für den Stoffwechsel eine große Rolle. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion werden zu wenige Hormone gebildet und bei einer Schilddrüsenüberfunktion zu viele. Beide Krankheiten führen zu ernsthaften Beschwerden.

Vitamin D3: Vitamin D3 senkt die Bildung entzündungsfördernder Zytokine und lindert so eine Schilddrüsenentzündung.

OPC: Bei einer Schilddrüsenentzündung werden freie Radikale ausgeschüttet. Übersteigen sie das gesunde Level, müssen sie von Antioxidantien wie OPC gepuffert werden.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren lindern Entzündungen der Schilddrüse. Dazu stärken Omega-3-Fettsäuren das Herz-Kreislauf-System, das oftmals unter einer Schilddrüsenerkrankung leidet.

#### **Unterfunktion:**

Als häufigste Ursache einer Schilddrüsenunterfunktion gilt Jodmangel. Aber auch eine Ernährung, die reich an Selen und Eisen ist, ist hilfreich.

Lebensmittel: Brokkoli, Thunfisch, Petersilie, Algen, Spinat, Steinpilz, Hering, Thymian, Sojabohnen.

#### Homöopathie:

- **Fucus vesiculosus D6:** Der Blasentang ist eine Braunalge mit hohem Jodanteil. In der Homöopathie verwendet man ihn bei Morbus Basedow und Kropfbildung.
- **Hedera helix D6:** Efeu enthält für eine an Land wachsende Pflanze ungewöhnlich hohe Mengen an Jod und wird daher zur Behandlung der Schilddrüsenunterfunktion eingesetzt.
- **Euspongia D6:** Man verwendet ihn bei allen Fehlfunktionen der Schilddrüse, vor allem bei Kropfbildung, wenn die vergrößerte Schilddrüse Schluckbeschwerden, Atemnot und Herzprobleme verursacht.

#### **Überfunktion:**

Ist unsere Schilddrüse überaktiv und produziert zu viele Hormone, wird dieser Zustand auch als Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) bezeichnet.

Lebensmittel: Zitronenmelisse, Brokkoli, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Kirschen, Löwenzahnschwanz – echtes Herzgespann, Vitamin A, Vitamin C und Vitamin E.

#### Homöopathie:

- **Jodum D6:** Bei Schilddrüsenüberfunktion, wenn der Patient rastlos und unruhig ist, auch bei Morbus Basedow.
- **Spongia D6:** Ständiges Kloßgefühl im Hals mit zwanghaftem Räuspern und Heiserkeit. Kropfbildung und Strumaherz.

- **Lycopus virginicus D6:** Starke Schweißausbrüche und Zittern. Zur Unterstützung bei Morbus-Basedow-Erkrankungen.
- **Bromum D6:** Überfunktion der Schilddrüse mit Anfällen von Herzflattern und viel Räuspern.

## Schlafprobleme

Wer kennt es nicht? Man liegt im Bett und kann nicht einschlafen, kann schlecht durchschlafen oder wacht morgens zu früh auf und fühlt sich den ganzen Tag gerädert und erschöpft. Typische Schlafprobleme können allerdings chronisch werden und damit eine enorme Belastung für die Betroffenen darstellen.

Anti-Candida: Bei Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und chronischer Müdigkeit kann die Ursache eine Besiedelung des Magen-Darm-Traktes mit Candida albicans sein. Wenn noch weitere Symptome einer Candidose vorliegen, empfiehlt sich eine Behandlung mit Anti-Candida.

Kolloidales Gold: Kolloidales Gold aktiviert und regeneriert unsere Zirbeldrüse, was sich positiv auf Schlafstörungen auswirkt, da die Zirbeldrüse ihrerseits nachts das Schlafhormon „Melatonin“ produziert.

L-Tryptophan: L-Tryptophan ist bei der Produktion des Neurotransmitters Serotonin im menschlichen Organismus notwendig. Aus dem Serotonin wird abends das Hormon Melatonin gebildet, das für einen ruhigen, erholsamen Schlaf sorgt. Aus diesem Grund ist L-Tryptophan bei Schlafstörungen sehr empfehlenswert.

Magnesium: Magnesium ist unter anderem an der Signalweiterleitung zwischen Muskeln und Nervenzellen beteiligt. Dabei zeigt sich, dass durch mehr Magnesium im Körper der Schlaf ruhiger und entspannter wird und generelle Unruhezustände verringert werden können. Schüsslersalz – Magnesium phosphoricum Nr.7

MSM: MSM ist Baustein der Neurotransmitter und trägt so zu einem gesunden Schlaf bei.



Zeolith: Der Körper entgiftet nachts. Zeolith kann den Körper entlasten und dadurch für einen ruhigen, erholsamen Schlaf sorgen.

Baldrian: Ein altbewährtes pflanzliches Mittel gegen Schlafstörungen. Als Tee oder Tinktur.

Weintrauben: Bereits rund 300 Gramm der Trauben am Abend verzehrt, können sich positiv auf den nächtlichen Schlaf auswirken.

Kräuterkissen: Geben Sie Kräuter wie Lavendel, Beifuß, Melisse, Majoran oder Rosen- und Orangenblüten in einen Leinensackerl.

Lavendel: Mit seinen violetten Blüten wird er schon seit Langem wegen seiner beruhigenden und schlaffördernden Wirkung geschätzt. Trinken Sie bei Schlafstörungen vor dem Zubettgehen zwei Tassen Lavendelblütentee. Oder reiben sie sich mit Lavendelöl ein.

Passionsblume: Sie kann bei leichten Formen nervöser Unruhe, Einschlafstörungen und nervösen Herzbeschwerden helfen. Sie wirkt herzstärkend, beruhigend und krampflösend. Passionsblumenkraut findet sich in Teemischungen zusammen mit anderen beruhigenden und entspannenden Heilpflanzen wie Lavendel und Baldrian.

## Schlaganfall

Meist wird ein Schlaganfall, auch Hirninfarkt genannt, durch das thrombotische Verstopfen eines Blutgefäßes im Gehirn oder durch einen Verschluss der Hirngefäße (Arteriosklerose) verursacht. Der Schlaganfall ist die zweithäufigste Todesursache weltweit und zählt zu den am meisten verbreiteten Ursachen mittlerer und schwerer Behinderungen.

Alpha-Liponsäure: Alpha-Liponsäure schützt mit seiner starken antioxidativen Wirkung das Nervensystem vor Schlaganfall.

Astaxanthin: Die antioxidative Wirkung von Astaxanthin schützt das Herz-Kreislaufsystem vor freien Radikalen und senkt so das Risiko für einen Schlaganfall.

Coenzym Q10: Coenzym Q10 unterstützt die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und schützt zudem unsere Blutgefäße vor freien Radikalen. Beides wirkt einem Schlaganfall entgegen.

Kaliumcitrat: Kaliumcitrat senkt effektiv hohen Blutdruck und ist darum bei der Schlaganfallprävention empfehlenswert.

L-Arginin: L-Arginin ist die Vorstufe des Neurotransmitters Stickstoffmonoxid, welcher die Spannung unserer Gefäße steuert. Mit dem Alter brauchen wir immer mehr L-Arginin. Fehlt es an der semi-essentiellen Aminosäure, kann es zu Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen kommen. Dies kann einen Herzinfarkt verursachen.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren senken den Triglyceride-Spiegel und den Cholesterin-Spiegel. Beide sind Risikofaktoren für einen Schlaganfall. Eine hervorragende Omega-3-Quelle ist Krillöl.

OPC: Das starke Antioxidans OPC kommt in großen Mengen in Traubenkernen vor und ist ein Mittel zur Schlaganfall-Prävention. OPC beugt Ablagerungen in den Blutgefäßen vor, was Hauptursache für einen Venenverschluss in Hirngefäßen ist. Zusätzlich stabilisiert

OPC die Blutgefäße, was ebenfalls das Risiko eines Schlaganfalls verringert.

Resveratrol: Da Resveratrol wirkt im Körper antioxidativ und entzündungshemmend. Dadurch ist es bei Herzkreislauferkrankungen, insbesondere bei der Vorbeugung von Schlaganfällen, wirksam.

Heidelbeeren: Die Antioxidansreiche Heidelbeeren geben das Gehirn die steigenden Vorteile.

Ginseng: Ginseng. Verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit.

Homöopathie:

- **Arnica D6:** Arnica kann erste Hilfe bis zum Eintreffen des Notarztes leisten. Typisch sind ein hochrotes Gesicht und eine starke Berührungsempfindlichkeit. Betroffene empfinden das Bett als zu hart und möchten weich liegen. Jede noch so kleine Erschütterung verstärkt ihre Beschwerden. Es kann zu Verlust des Bewusstseins und zu unfreiwilligem Urin- und Stuhlabgang kommen.
- **Opium D6:** Schlaganfall mit Teilnahmslosigkeit, aufgedunsenem Gesicht, starkem Schwitzen und erschwelter Atmung. Die Pupillen sind stark verengt. Häufig bleibt infolge des Schlaganfalls eine halbseitige Lähmung bestehen.

- **Tabacum D6:** Der Blutdruck ist sehr niedrig. Die Patienten sind blass, fühlen sich elend und ihnen ist übel. Sie verspüren eine innere Hitze, obwohl sich der Körper kalt anfühlt.
- **Hyoscyamus niger D6:** Die Patienten sind auffallend blass, schreien ganz plötzlich auf und verlieren dann das Bewusstsein. Sie verlieren unfreiwillig Stuhl und Urin. Als Folge bleiben Sprachstörungen.

## Schmerzen

Schmerzen sind normalerweise wichtige Alarmsignale des Körpers. Doch nicht selten kommt es vor, dass Schmerzen chronisch werden und nicht mehr verschwinden. Das kann vielerlei Gründe haben, etwa eine ständige Überreizung oder Beschädigung bestimmter Nervenfasern. Durch Naturmedizin kann man hier Linderung verschaffen.

L-Tryptophan: Die beruhigende, stimmungsaufhellende Wirkung von L-Tryptophan ist günstig für das allgemeine Wohlbefinden und reduziert die Schmerzempfindung.

MSM: Diese natürliche Schwefelverbindung wird erfolgreich und vor allem nebenwirkungsfrei zur Schmerztherapie eingesetzt. Bei rheumatischen Beschwerden ebenso wie bei Muskelschmerzen und akuten Verletzungen. MSM hemmt die Übertragung von Schmerzsignalen und dämpft Entzündungsprozesse.

## Schnupfen

Der Schnupfen ist eine Entzündung der Nasenschleimhaut, die akut oder chronisch ausfallen kann. Ein einfacher Schnupfen verschwindet meistens von selber. Die Ursache hängt immer von einem geschwächten Immunsystem zusammen. Es gibt hervorragende Hausmittel die einen Schnupfen verkürzen.

**Bäder:**

Eukalyptusölbad: Man braucht 2 EL. Sahne, 5 Tropfen Eukalyptusöl. Verrühren Sie die Sahne und Öl miteinander und löse die Mischung in einer zu 2/3 mit Wasser gefüllten Badewanne.

Senfmehlfußbad: Sie brauchen 3 L Wasser, 1 EL. Frischgemahlene weißes Senfmehl, 1 Eimer, 1 Handtuch, 1 Pflegecreme, 1 Paar Wollsocken. Füllen Sie den Eimer knöchelhoch mit 35°C-warmem Wasser und lösen Sie das Senfmehl darin auf. Stellen Sie beide Füße in den Eimer und gießen alle 2 Minuten 50°C-warmes Wasser nach, bis die Wassertemperatur im Eimer 39°C erreicht. Das Bad ist dann beendet. Jetzt spülen Sie die Füße ab, trocknen es mit einem Handtuch und cremen die Füße ein. Zum Schluss ziehen Sie noch ein Paar warme Wollsocken an.

### **Inhalationen:**

Kamilleninhalation: 500ml. Heißes Wasser, 1 Handvoll Kamillenblüten, ½ EL. Meersalz, 1 Inhalator oder Kochtopf.

Königskerzeninhalation: 500ml heißes Wasser, 1 Handvoll Königskerzenblüten, ½ EL Meersalz, 1 Inhalator oder Kochtopf.

### **Tees:**

Apfelessigtrunk, Holunderblütentee, Ingwertee, Kamillentee, Melissentee, Spitzwegerich-tee, heiße Zitrone.

### **Wickel:**

Leinsamenwickel: Sie brauchen 3 L Wasser, 1 EL Leinsamenmehl, 1 Handvoll Eibischwurzel, 1 Pürierstab, 1 Innentuch aus Baumwolle, 1 Zwischentuch, 1 Außentuch. Mischen Sie die Zutaten und kochen es 20 Minuten lang, bevor sie zu einem Brei püriert werden. Streichen Sie diese ca. 5 mm dick auf das Baumwolltuch und schlagen es an den kurzen Seiten ein. Legen es mit der Seite, auf der Sie es nur eine Tuschicht gibt, auf den Hals, wobei Sie die Wirbelsäule ausspart. Das Zwischentuch hingegen wird komplett um den Hals und Nacken gewickelt. Es hält die Wärme. Mit dem Außentuch (ebenfalls einmal rundherum) wird der Wickel fixiert. Wirkt auch sehr gut bei Bauchschmerzen, Magenschmerzen, Hustenreiz, Heiserkeit.

Zitronenwickel: 250ml heißes Wasser, 5 EL Zitronensaft, 1 Innentuch aus Baumwolle, 1 Zwischentuch, 1 Außentuch. Gießen Sie den Zitronensaft mit heißem, aber nicht kochendem Wasser auf und tränken das Innentuch in dieser Mischung, bevor Sie es auf die Brust

oder den Hals (Wirbelsäule aussparen) legen. Das Zwischentuch hingegen wird um den ganzen Oberkörper bzw. Hals gewickelt und hält die Wärme. Mit dem Außentuch (ebenfalls einmal rundherum) wird der Wickel schließlich fixiert. Hilft auch sehr gut bei Erkältung, Grippe, Husten, Reizhusten, Halsschmerzen, Heiserkeit, Schluckbeschwerden.

Siehe auch Erkältung und Grippe, Immunsystem

## Schuppenflechte

Siehe Psoriasis

## Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft stellt für die werdende Eltern eine Zeit großer Veränderungen dar, die ganz besonders im Bauch der Mutter stattfinden. Damit sich die Mutter wohlfühlt und sich das Baby gut entwickelt, ist die richtige Nährstoffversorgung wichtig.

Folsäure: Folsäure (Vitamin B9) ist vor allem für die gesunde Entwicklung des Gehirns und des Rückenmarks beim Kind verantwortlich.

Eisen: Eisen ist für den Aufbau des Blutes (Hämoglobin) und der inneren Organe eine wichtige Quelle. Damit diese Körperteile sich gesund entwickeln können, sollte die Mutter darauf achten, eine ausreichende Menge an Eisen zu sich zu nehmen. Das ist z. B. über Nahrungsergänzungsmittel wie Moringa möglich.

Vitamin C: An sich stellt Vitamin C schon eine essentielle Substanz für den Körper dar, doch wenn die Mutter einen erhöhten Vitamin C-Spiegel hat, kann Eisen noch besser vom Körper aufgenommen werden.

Omega-3-Fettsäuren: Essentiellen Fettsäuren, zu denen auch die Omega-3-Fettsäuren gehören, übernehmen wichtige Funktionen für den Körper des Säuglings. Sie sorgen für eine gesunde Hirnentwicklung und wirken beim Aufbau des Nervensystems und bei der Versorgung der Augen mit. Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist Krillöl.

Mehr über Schwangerschaft – Geburt bis zum Kind sehen Sie im Buch: **Schwangerschaft Ratgeber** - Von der Schwangerschaft - Geburt - Baby bis zum Kindesalter.

## Sexuelle Probleme

Nicht nur Streit, Stress und wenig gemeinsame Zeit belasten eine Partnerschaft, sondern auch sexuelle Probleme. Diese sind dabei nicht selten selbst die Folge von Schwierigkeiten in anderen Bereichen der Beziehung.

Maca: Maca setzt auf der psychischen Ebene an, wo es als Adaptogen die Stressresistenz verbessert und den menschlichen Körper allgemein belastbarer macht. Das wirkt sich vor allem auf die Libido aus, da hinter sexuellen Problemen nicht selten psychische Probleme stecken.

Astaxanthin: Das Antioxidans erhöht das körpereigene Wohlbefinden sowie die Stressresistenz und erhöht zudem nachweislich die Libido bei Männern und Frauen.

Mexican Wild Yam: Wild Yam, enthält das für Frauen sehr wichtige Hormon Diosgenin. Diosgenin beugt einer Östrogendominanz bzw. einem Progesteronmangel vor. Diese Zustände können ansonsten zu verringerter Libido und Stimmungsschwankungen führen.

L-Arginin: L-Arginin ist Ausgangspunkt des Neurotransmitter Stickstoffmonoxid, der dafür verantwortlich ist, unsere Gefäße zu entspannen. Passiert das nicht, kann keine Erektion entstehen. L-Arginin hilft insofern bei erektiler Dysfunktion.

## Sonnenbrand

Durch den stetigen Abbau unserer Ozonschicht sind wir weltweit immer stärker von der aggressiv schädlichen UV-Strahlung der Sonne betroffen. Doch Sonnencreme ist nicht das einzige Mittel zum Sonnenschutz. Es gibt Wirkstoffe, die die Haut natürlich vor der Sonnenstrahlung von innen heraus schützen.

Astaxanthin: Der Sonnenbrand stellt eine akute Entzündung der Haut dar, der man durch Einnahme von Astaxanthin vorbeugen kann. Das Farbpigment Astaxanthin lagert sich direkt in den Hautzellen ein und entfaltet so eine schützende, antioxidative Wirkung gegen die UV-Strahlen der Sonne.

Silbercreme: Silber ist bei Sonnenbrand in der Lage zu desinfizieren und den Heilungsprozess unterstützend anzuregen.

OPC: Wenn die Haut starker Besonnung ausgesetzt ist, vermehren sich freie Radikale, die den Körper angreifen. OPC puffert diese freien Radikale und schützt somit von innen vor Sonnenbrand.

Topfenwickel: Topfen zählt zu den absoluten Klassikern unter den Hausmitteln gegen Sonnenbrand, denn es kühlt, spendet Feuchtigkeit und lindert dabei die Schmerzen. Das kalte Milchprodukt wird bei dieser Methode auf ein sauberes Tuch verteilt und die durch den Sonnenbrand gerötete Hautpartie anschließend damit umwickelt.

Aloe Vera: Die entzündungshemmenden Eigenschaften der Aloe Vera helfen besonders gut gegen die Symptome eines Sonnenbrandes.

Grüner Tee: Die beruhigenden Stoffe des grünen Tees, helfen der Haut bei der Regeneration und sollen sogar die von Sonnenbrand ausgelösten Zellschäden verringern können. Am besten trinkt man für die Behandlung ein sauberes Handtuch mit abgekühltem, frischem grünem Tee und legt dieses für ca. 20 Minuten auf die betroffene Hautstelle.

Kartoffeln: Die in Kartoffeln enthaltene Stärke kann Sonnenbrand abklingen lassen und die gereizte Haut bei der Heilung unterstützen. Für eine schnelle Schmerzlinderung schneidet man eine Kartoffel in Scheiben und legt diese direkt auf die gerötete Haut auf. Sobald der angenehm kühlende Effekt nachlässt, werden die Scheiben wieder entfernt.

Apfelessig: Der fermentierte Apfelwein enthält Säuren, die den Schutzmantel der Haut wieder aufbauen. Diesen am besten als feuchten Umschlag für einige Zeit auf der Haut einwirken lassen.

# Sport Erholung

Schon leichte sportliche Tätigkeit fördert aktivierende Prozesse im Körper, verlangt ihm aber gleichzeitig auch einiges an Leistung ab. Deswegen empfiehlt es sich den Körper durch die richtige Ernährung zu kräftigen und zu unterstützen und so auf natürlichem Wege Verletzungen und Verschleiß vorzubeugen.

Astaxanthin: Bei körperlicher Anstrengung erhöht sich die Menge freier Radikale im Körper, die zu Gelenksbeschwerden und Verletzungen führen können. Als starkes Antioxidans hilft Astaxanthin hier besonders gut. Zudem senkt Astaxanthin den Laktat-spiegel, was die Regenerationszeit nach sportlicher Betätigung verringert.

L-Carnitin: L-Carnitin ist ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel und gehört zur Gruppe der Vitamine. Dieser Stoff sorgt für eine schnellere Muskelregeneration durch eine verbesserte Durchblutung und erhöht so die Sauerstoffzufuhr des Organismus.

Magnesium: Bekanntermaßen steht Magnesium in direkter Verbindung mit der Leistungsfähigkeit der Muskeln und des Organismus insgesamt. Vor allem Stress und eine Übersäuerung der Muskulatur machen eine vermehrte Magnesiumzufuhr notwendig. Am besten geeignet ist hier Tri-Magnesium Dicitrat, da der Körper diese Form von Magnesium am besten aufnehmen kann. Schüsslersalz – Magnesium phosphoricum Nr.7

MSM: MSM ist ein elementarer Bestandteil unserer Gelenkflüssigkeit. Eine gezielte Zufuhr von MSM macht unsere Gelenke geschmeidig und beugt Gelenkverletzungen vor.

## Stress

Stress ist heutzutage allgegenwärtig und gilt nicht ohne Grund als Volkskrankheit Nr. 1. Dauernder Stress senkt nicht nur das Wohlbefinden, er wirkt sich auch nachhaltig negativ auf unsere Gesundheit aus. So ist chronischer Stress nicht nur der wichtigste Risikofaktor für Depression und Burn Out, sondern erhöht auch bei vielen weiteren Krankheiten die Auftrittswahrscheinlichkeit.



Amaranth & Quinoa: Amaranth und Quinoa gehören zu den Pflanzen mit dem höchsten L-Tryptophan-Anteil. L-Tryptophan ist seinerseits eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin, welches auf den Körper beruhigend und ausgleichend wirkt.

Astaxanthin: Astaxanthin erhöht die allgemeine körperliche Vitalität und erhöht die Belastbarkeit.

Kaliumcitrat: Kalium ist bei Stress nützlich, da es verschiedene Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin reguliert und so schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit mindert.

Maca: Die Wurzel Maca stammt aus den südamerikanischen Anden und birgt eine enorme Potenz, Verstimmungen durch Stress und Belastung entgegenzuwirken. Wer Maca zu sich nimmt, wird stressresistenter und somit psychisch entlastet.

MSM: MSM ist ein Baustein der Neurotransmitter. Eine gezielte Versorgung mit MSM führt insofern indirekt zu einem ausgeglicheneren Gemüt.

Sango Koralle: Die Mineralstoffe, mit den die Sango Meereskoralle unseren Körper versorgt, wirken positiv auf unser Gehirn und unsere Nerven aus und tragen zur Entspannung bei.

Vitamin B1, B6, B7 & B12: B-Vitamine sind essentiell für den Energiehaushalt und sorgen für mehr Energie und Ausgeglichenheit.

## **Tennisarm**

Reizung der Ellenbogensehnen direkt am Knochenansatz

MSM: MSM ist Bestandteil der Gelenkschmiere, die unseren Gelenken Geschmeidigkeit verleiht. Dadurch lindert MSM die Schmerzen im Ellenbogen.

Astaxanthin: Astaxanthin hemmt Entzündungsbotschaften im Körper und lindert somit auch die dem Tennisarm zugrundeliegende Entzündung.

Flohsamenschale: Reinigt und entleert den Darm. Auch entzündungshemmend.

## Thrombose

Thrombose ist der Fachausdruck für den Verschluss eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel oder einen Blutpfropf (Thrombus). Oft wird eine Thrombose zu spät bemerkt, da zuerst noch keine direkten Symptome auftreten. Doch die Gefahren sind umso größer: Lungenembolie, Schlaganfall, Herzinfarkt. Wie kann man also einer Thrombose natürlich vorbeugen?

OPC: Durch das Traubenextrakt OPC lässt sich die Thrombose gezielt und wirksam behandeln. OPC beugt durch seinen antioxidativen Schutz Ablagerungen in den Gefäßwänden vor und trägt weiterhin zu einer verbesserten Fließeigenschaft des Blutes bei, was die zentralen Faktoren einer Thromboseprävention sind.

Omega-3-Fettsäuren: Ein erhöhter Cholesterinspiegel gilt als größter Risikofaktor für eine Thrombose. Um hier natürlich vorzubeugen sind Omega-3-Fettsäuren wichtig und sehr geeignet, denn sie senken den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte. Eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist Krillöl.

Vitamin K2: Vitamin K2 hilft, Calcium aus dem Blut in die Knochen zu transportieren. Fehlt es an Vitamin K2, lagert sich das Calcium in den Blutbahnen ab und es kann zu einem gefährlichen Thrombus kommen.

L-Arginin: Der erhöhte Homocysteinspiegel ist oft Auslöser diverser Blut-Kreislauf Erkrankungen. Die Aminosäure L-Arginin blockiert den Stoff ADMA, wodurch der Homocysteinspiegel moderat gehalten wird, was einer Arteriosklerose vorbeugt.

Acerola – Vitamin C: Ist unerlässlich für die Stabilität der Blutgefäße, des Herzmuskelgewebe und andere Körperorgane.

# Übergewicht

Sein Idealgewicht zu halten ist schwierig, denn es bedarf einer Menge an Bewegung und Disziplin, um die Pfunde merklich purzeln zu lassen. Doch einige Naturstoffe können hier unterstützend helfen.

Alpha-Liponsäure: Da Alpha-Liponsäure sowohl in wasser- als auch in fettlöslicher Umgebung aktiv ist, wird die Fettverbrennung innerhalb der Zellen angeregt und verbessert. Dies führt zur Gewichtsabnahme.

Chrom-Picolinat: Chrom Picolinat treibt den Muskelaufbau voran und forciert den Fettabbau. Diese Eigenschaft macht Chrom-Picolinat zu einer tollen Hilfe beim Abnehmen.

Flohsamenschalen: Die ballaststoffreichen Flohsamenschalen quellen im Magen-Darm-Trakt enorm auf und stillen so das Hungergefühl.

L-Arginin: L-Arginin regt die Aktivierung der Wachstumshormone Prolaktin und Glukagon an. Dies steigert den Muskelaufbau. Außerdem unterbindet es sowohl die Anreicherung von Fett als auch unterstützt den Fettabbau.

L-Carnitin: Das vitaminähnliche Enzym L-Carnitin spielt eine wichtige Rolle in der Fettverbrennung. In verschiedenen medizinischen Studien wurde bereits mehrfach die Wirkung von L-Carnitin bei Übergewicht nachgewiesen.

Papain: Das Enzym Papain aus der Papaya wirkt der Einlagerung von Depotfett entgegen, indem es komplizierte Schlackenstoffe und Fette aufspaltet, welche dann besser abtransportiert werden können.

Topinambur: Topinambur besteht zu 80 Prozent aus Wasser, enthält zwölf Gramm Ballaststoffe und hat nur 31 kcal. Der Ballaststoffe Inulin stillt zudem das Hungergefühl.

## Verdauungsprobleme

Siehe auch Reizdarm

Bei Verdauungsprobleme helfen auch Schüsslersalze:

- Ferrum phosphoricum – Schüssler-Salz Nr. 3: Blähungen, Erbrechen, Durchfall & Magengeschwür
- Kalium sulfuricum – Schüssler-Salz Nr. 6: Darmentzündungen, Blähungen & Verstopfungen
- Magnesium phosphoricum – Schüssler-Salz Nr. 7: Blähungen, Verstopfungen und Magenkrämpfen
- Natrium phosphoricum – Schüssler-Salz Nr. 9: Verdauungsproblemen, Durchfall & Übersäuerung
- Natrium sulfuricum – Schüssler-Salz Nr. 10: Durchfall, Übelkeit, Blähungen, Verstopfung & Darmträgheit
- Silicea – Schüssler-Salz Nr. 11: Blähungen, Verstopfungen & Durchfall

Heilkräuter und Heilpflanzen:

- Bei Durchfall: Alant, Apfel, Blutwurz, Eibisch, Eiche, Heidelbeere, Nelkenwurz, Spitzwegerich
- Bei Sodbrennen: Brennnessel, Gelber Enzian, Gerste, Kartoffel, Süßholz, Wacholder, Wermut, Zwiebeln
- Bei Verstopfung: Faulbaumrinde, Kreuzdornbeeren, Rhabarberwurzel, Sennesblätter, Flohsamenschalen, Leinsamen oder Leinöl, Chia Samen, Psyllium
- Bei Blähungen: Kümmel, Fenchel, Anis, Melisse, Tausendgüldenkraut, Löwenzahn, Wermut, Schafgarbe, Salbei, Enzian, Kardamom, Bohnenkraut, Pfefferminze

Sauerkrautsaft und Kohlsaft: Sauerkrautsaft und rohes Sauerkraut wirken am besten gegen Verstopfung. Fermentierter Kohl liefert reichlich Vitamin C und nützliche Darmbakterien, wenn er nicht pasteurisiert wurde.

Karottensuppe: Die Karottensuppe ist ein bewährtes Hausmittel gegen Durchfall, auch bei Babys und Kindern. Beim Kochen der Karotten entstehen bestimmte Stoffe, die ein Anhaften der Keime an der Darmwand verhindern. So werden die Keime schneller ausgeschieden. Nehmen Sie 500 Gramm geschälte Karotten in einem Liter Wasser und kochen es eine Stunde, dann pürieren, mit gekochtem Wasser wieder auf einen Liter auffüllen und eine Prise Meersalz zugeben.

Bei Blähungen: Nehmen Sie Anis, Kümmel, aber auch Fenchel, Kamille und Pfefferminz kann bei einem Blähbauch wirksam sein.

Anregung der Darmtätigkeit: Hier können Quellstoffe wie Flohsamenschale die Darmtätigkeit anregen.

## **Vergesslichkeit**

Siehe Demenz

## **Virale Infektion**

Indem Viren in den Organismus eindringen, verursachen sie dort virale Infektionen. Gut bekannte virale Infektionskrankheiten sind Schnupfen, Grippe und Herpes.

Kolloidales Silber: Silberteilchen blockieren das Atmungsenzym von Bakterien, Viren und Pilzen.

Grapefruitkernextrakt: Grapefruitkernextrakt greift die Zellwand von Viren, Bakterien und Pilzen an. Es kann insofern bei viralen Infekten akut helfen.

Vitamin C: Vitamin C stärkt das körpereigene Immunsystem, sodass es virulente Erreger erfolgreich abwehren kann.

## **Warzen**

Kleine, unter Umständen ansteckende, scharf begrenzte Geschwulste der oberen Hautschicht.

Grapefruitkernextrakt: Viele Warzen werden durch Viren ausgelöst. Eine äußerliche Anwendung des antiviralen Grapefruitkernextrakts kann hier daher helfen

Silbercreme: Kolloidales Silber kann die Viren bekämpfen, die die Warzen verursachen. Außerdem stärkt es die Haut, die dann besser abheilen kann.

## Wassereinlagerung

Wenn sich im Gewebe vermehrt Wasser einlagert, bilden sich sogenannte Ödeme. In der Folge kommt es zu Schwellungen an Knöcheln und Fußgelenken sowie dicken Beinen.

OPC: Bei Ödemen kommt es im Vorfeld oft zu kleinen Mikrorissen in Gewebe und Gefäßwänden. Das führt dann zu einer Wassereinlagerung. Hier kann das Traubenkernextrakt OPC helfen, da es das Gewebe festigt und stärkt. Das bewirkt, dass Wassereinlagerungen vermieden und erfolgreich behandelt werden können.

Knoblauch: Mit Knoblauch können Sie auf natürliche Weise entwässern. Sie können ihn entweder pur essen oder in Gerichten verarbeiten.

Löwenzahn: Die Heilpflanze wirkt harntreibend und entwässernd. Sie können entweder frischen Löwenzahn zum Beispiel in einem Salat zu sich nehmen oder alternativ einen Löwenzahntee aufbrühen.

Petersilie: Petersilie verhindert, dass Kalium und Natrium erneut aufgenommen werden. So kann überschüssiges Wasser aus dem Körper geschwemmt werden.

Schüssler Salze:

- **Natrium chloratum Nr.8:** bei einem Wasserstau in den Beinen abwechselnd nehmen mit
- **Natrium sulfuricum Nr.10** eingesetzt werden. Die beiden Natriumverbindungen regulieren den Wasserhaushalt um den Körper zu entwässern.

## Wechseljahresbeschwerden

Hormonelles Ungleichgewicht durch körperliche Umstellung vor und nach der letzten Monatsblutung. Geht oft einher mit Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen

L-Arginin: Erhöht die Gefäßelastizität und hilft so bei Hitzewallungen

Mexican Wild Yam: Wild Yam ist eine wichtige Quelle für Diosgenin, eine Vorstufe des Sexualhormons Progesteron. Es hilft dadurch den Hormonhaushalt zu stabilisieren.

Maca: Erhöht zum einen als Adaptogen die körperliche Belastbarkeit, was auch zu einem Anstieg der Libido führt und stabilisiert zum anderen den Hormonhaushalt.

L-Arginin: Erhöht die Gefäßelastizität und hilft so bei Hitzewallungen.

Salbei: Die Heilpflanze hat eine adstringierende, schweißhemmende Wirkung und enthält neben ätherischen Ölen auch Flavonoide, die vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen. Für eine Salbeiteekur gegen Schweißausbrüche trinken Sie drei bis vier Wochen lang täglich zwei Tassen frisch aufgebrühten Salbeitee schluckweise über den Tag verteilt. Zur Behandlung akuter Schweißausbrüche können Sie alternativ zu Fertigpräparaten in Kapselform oder als flüssige Tinktur greifen.

Kneippgüsse: Auch Kneippgüsse können bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen helfen. Dabei wird der Körper durch kalte oder wechselwarme Güsse starken Temperaturreizen ausgesetzt.

Traubensilberkerze: Die Extrakte aus dem Wurzelstock dieser Pflanze besitzen östrogenähnliche Eigenschaften, die sich insbesondere auf Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche positiv auswirken sollen.

Mönchspfeffer: Das Pflanzenpräparat trägt zur Regulierung des Hormonhaushalts bei und lindert so typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen.

Rotklee: Das Frauenheilkraut, das Sie als Tee oder in Kapselform zu sich nehmen können, enthält besonders viele Isoflavone – pflanzliche Östrogene, die den Hormonhaushalt in den Wechseljahren regulieren und insbesondere bei Hitzewallungen eine positive Wirkung haben.

Homöopathie:

- **Glonoinum D12:** bei Hitzewallungen mit rotem Kopf und Gesicht, dreimal täglich fünf Globuli
- **Ignata D12:** bei Schweißausbrüchen mit innerer Unruhe, dreimal täglich fünf Globuli
- **Lachesis D12:** bei Hitzewallungen mit Rötung und Herzrasen, dreimal täglich fünf Globuli
- **Pulsatilla D12:** bei Hitzewallungen im Gesicht, roten Wangen, heißen Füßen, dreimal täglich fünf Globuli
- **Sepia D12:** bei Schwitzen mit anschließendem Frösteln, dreimal täglich fünf Globuli
- **Sulfur D12:** bei nächtlichen Hitzewallungen, Jucken und Brennen der Haut, Schweißgeruch, dreimal täglich fünf Globuli.

## Wundheilung

Wunden und Verletzungen sind Teil des Alltags. Problematisch kann es jedoch werden, wenn die Wundheilung beeinträchtigt ist oder es zu Entzündungsreaktionen kommt. Doch durch Mittel aus der Natur kann der Heilungsprozess unterstützt werden.

OPC: Unter dem Einfluss des Traubenkernextrakts OPC heilen Wunden deutlich schneller, da es durch seine kollagenstärkende Bindung beim Aufbau von geschädigtem Bindegewebe hilft. Gezielt kann hier auch eine OPC Creme eingesetzt werden.

Folsäure: Gerade in Verbindung mit Vitamin A sorgt Folsäure (Vitamin B9) ebenfalls für die Neubildung der Hautzellen, was wesentlich im Wundheilungsprozess ist. Folsäure gehört ebenfalls zur Gruppe der Vitamine und wird treffend als „Wachstumsvitamin“ bezeichnet.

Kolloidales Silber: Kolloidales Silber hat eine natürliche antibiotische Wirkung. So bekämpft es Bakterien in der Wunde und unterstützt die Wundheilung.

Silbercreme: Kolloidales Silber hat eine natürliche antibiotische Wirkung. Mit kolloidalem Silber kann man natürlich die Bakterien in der Wunde bekämpfen. Die Silbercreme ist dabei eine hervorragende Form, um eine gezielte Stelle zu behandeln.

Sanddorn:



Sanddorn wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ sowie hautpflegend und -regenerierend. Es beugt Pigmentstörungen und der Bildung von Falten vor, schützt die elastischen und kollagenen Bindegewebsfasern, stärkt die Schutz- und Abwehrmechanismen der Haut und bietet einen natürlichen UV-Schutz. Anwendungsgebiete sind Wunden, Wundliegen, Geschwüre, Ekzeme, schlechte Narbenbildung, Verbrennungen, Sonnenbrand, Sonnenallergie, Erfrierungen und Pigmentstörungen.

#### Johanniskrautöl:

Johanniskrautöl wirkt entzündungshemmend, schmerz- und juckreizlindernd, keimwidrig, antibakteriell (unter anderem gegen Staphylokokken), antimykotisch und wundheilungsfördernd. Es fördert die Regeneration der oberen Hautschicht, unterstützt die Hautbarriere und erleichtert eine gute Narbenbildung. Johanniskrautöl wird unter anderem eingesetzt zur Behandlung von Schnitt- und Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen, Verbrennungen ersten Grades, Sonnenbrand, Herpes Zoster, zur Narbenbehandlung und bei Amputationsbeschwerden sowie zur Pflege von trockener und rissiger Haut.

#### Walnussblätter:

Die wichtigsten Anwendungsgebiete sind chronische Hautentzündungen, Akne, Lidrand- und Augenentzündungen, Schleimhautentzündungen, kindliche Dermatosen (Milchschorf, Windeldermatitis) sowie übermäßiger Fußschweiß. Gerade bei skrofulösen Kindern sind Walnussblätter das beste Mittel, da sie die kompensatorische Ersatzausscheidung über die Haut nicht hemmen. Es werden Walnussblätter auch innerlich in Tee, Tinkturen und spagyrischen Mischungen zur Anregung des Hautstoffwechsels und des Lymphflusses eingesetzt.

#### Kohlblatt:

Das Kohlblatt wird bei Abszessen, Furunkeln und chronischen Wunden eignet sich eine Kohlauflege. Kohlblätter fördern bei entzündeten oder eitrigen Wunden die Sekretion von Wundsekret nach außen und reinigen dadurch die betroffene Hautstelle. Für eine Kohlauflege werden frische Kohlblätter mit dem Wallholz gequetscht, bis der Saft austritt, und aufgelegt und es wird ein Leinentuch darübergelegt. So lange bis es trocken geworden ist. Die betroffene Stelle wird danach bevorzugt mit lauwarmem Kamillentee (statt Wasser) abgewaschen.

#### Hamamelis:

Hamamelis wird bei Hautverletzungen, Abszesse, Sonnenbrand, Verbrennungen, Ulcus cruris, Phlebitis, Dammschnittpflege, Analfissuren, Hämorrhoiden, Entzündungen im Anal- und Genitalbereich, Pflege von trockener Haut (speziell auch Altershaut), akute und

chronische Hautentzündungen wie Ekzeme, Neurodermitis, Psoriasis, Juckreiz, Hauterkrankungen im Kindesalter (Milchschorf, Windeldermatitis), Hautpilzkrankungen eingesetzt.

#### Zur Desinfektion:

Heilpflanzen zur Desinfektion werden als starker Tee zubereitet, etwas abgekühlt und danach als Waschung oder Umschlag angewendet. Sie wirken entzündungshemmend, granulationsfördernd, antibakteriell, wundreinigend und wundheilungsfördernd. Am bekanntesten sind Kamillenblüten, Zaubernussblätter/-rinde, Ringelblumenblüten, Schafgarbenkraut, Sonnenhutkraut, Sanikelkraut/-wurzel, Gänseblümchen, Ackerschachtelhalm. Auch die meisten einheimischen Ätherisch-Öl-Pflanzen eignen sich zur Wunddesinfektion.

#### Bei Splitterwunden:

Bei Splitterwunden und verunreinigten Schürfwunden bewähren sich äußerliche Anwendungen in Form einer natürlichen Zugsalbe:

- Eine frische Zwiebelscheibe 1 h auf die entsprechende Stelle legen; danach lassen sich Splitter einfacher entfernen.
- Als erweichendes Zugpflaster können Bockshornkleesamen- oder Leinsamenmehl als Komresse aufgelegt werden. Beide Samenmehle wirken erweichend sowie entzündungshemmend und ziehen körperfremdes «Material» aus der Wunde.
- Eine natürliche Zugsalbe lässt sich aus dem Harz einheimischer Nadelbäume leicht selber herstellen.

#### Zur Blutstillung:

Blutstillende Pflanzen werden erst angewendet, nachdem man die Wunde hat ausbluten lassen, damit die Reinigung der Wunde nicht unterbrochen wird. Ist eine Blutstillung angezeigt, eignen sich Hirtentäschelkraut und Blutwurz zur äußerlichen Anwendung.

#### **Rezept Zugsalbe zum selber machen:**

- 80 g Pflanzenöl (am besten auf deinen Hauttyp abgestimmt)
- 30 g Harz (am besten selbst gesammelt, aus der Apotheke oder online bestellen)
- 20 g Bienenwachs
- leere Salbentiegel oder leere Cremedosen oder kleine Gläschen
- 2 Schraubgläser
- Topf mit Wasser

1. Pflanzenöl in ein Schraubglas füllen und zusammen mit dem Baumharz im Wasserbad erwärmen, bis es schmilzt.
2. Mit einem Holzstäbchen oder Schaschlikspieß gelegentlich umrühren, bis das Harz geschmolzen ist.
3. Harzrückstände durch ein Sieb oder einen Nylonstrumpf absieben, das Öl mit gelöstem Harz in das zweite Schraubglas füllen.
4. Das Glas ins Wasserbad stellen, Bienenwachs hinzugeben und unter Rühren schmelzen, bis es sich aufgelöst hat.
5. Versuchsweise einige Tropfen auf einen kalten Teller geben und erstarren lassen, um die Konsistenz zu überprüfen.
6. Gegebenenfalls mehr Wachs oder Öl zugeben und erneut testen, bis die gewünschte Salbenkonsistenz erreicht ist.
7. In desinfizierte Tiegel abfüllen, abkühlen lassen und verschließen.

Die besten Nahrungsergänzungen finden Sie bei [Regenbogenkreis](#) und [Echt-Vital](#)

## Empfehlenswert:

---

### Die besten Kräuter für die Gesundheit

Als Kind hatte ich dauernd Schnupfen, Ohren- und Halsschmerzen, auch Grippale Infekte. Mit 20 habe ich Kräuterheilkunde und Phytotherapie gelernt. Seitdem hatte ich durch die speziellen Kräuter, selbstgemachte Salben, Ölen und Tinkturen keine Erkrankungen mehr. Tauchen Sie ein in das Wunder der Kräuter für die Gesundheit. In diesem Buch werden die wichtigsten Erkrankungen beschrieben und die dazu gehörigen Tees, wie sie selben

Tinkturen und Salben machen können und vieles mehr. Teemischungen – Anwendungen – Wirkungen. [ISBN: 978-3753407302](#)

### Gesundheitstipp bei Arteriosklerose

Wie kann man Arteriosklerose - Herzschwäche - Schlaganfall und Diabetes verhindern. Arteriosklerose ist eine langsam fortschreitende, krankhafte Veränderung der Gefäßwände. In diesem Buch erfahren Sie über: Fette und Öle, Zucker und Süßigkeiten, Sind Nahrungsergänzungen sinnvoll? einige Rezepte bei Arteriosklerose, Angina Pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall, und vieles mehr.

ISBN: [979-8589709056](#)

### Die besten Gesundheitstipps

Wir alle tragen die Verantwortung für unseren Körper und je mehr wir die Naturordnung verstehen, die alleine das Leben auf dieser Erde ermöglicht, umso eher werden wir bereit sein, unseren Körper das zu geben, was er braucht Hier finden Sie alle Gesundheitstipps und wichtige Informationen für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Der Inhalt dieses Buches ist: Radioaktivität und Schadstoffe, Säure – Basen im Körper und Produkten, der Unterschied bei Nahrungs- und Lebensmitteln, brauchen wir eigentlich Nahrungsergänzungen? Lebensnotwendige Frischkost, Unterschied bei raffinierten und unraffinierten Ölen, Trockenfrüchte, Nüsse, Getreide, Zucker und deren Inhaltsstoffe, und vieles mehr.

ISBN: [979-8703626542](#)

### Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es in gedruckter Form, durch fotomechanische erfahrung, auf Bild- und Tonträgern, auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf,

zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

Genauere Beschreibungen von natürlichen Produkten:

[www.biogama.info](http://www.biogama.info)

Gesund und Vital durch's Leben:

[www.gesundheit-wellness.mloidl.com/](http://www.gesundheit-wellness.mloidl.com/)

© Copyright by Maximilian Loidl jun. Bruck an der Mur 2021

Alle Rechte vorbehalten.

Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit.

Maximilian jun. Loidl

Richard Wagner Str. 12

A - 8600 Bruck/Mur

Mail: [biogama@a1.net](mailto:biogama@a1.net)

Reisen: [www.wellness-reisen.jimdofree.com](http://www.wellness-reisen.jimdofree.com)