

Basische und Säure bildende Lebensmittel

Leben Sie Gesund oder machen Sie sich gesund und dann Leben Sie Gesund

Vorwort

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus Basen bildenden Lebensmitteln bestehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass alle Säure bildende Lebensmittel gleichzeitig schlecht und ungesund sind. Manche Nüsse beispielsweise sind Säure bildend, Hülsenfrüchte sind

Säure bildend, Hirse ist leicht Säure bildend - und dennoch handelt es sich um höchst empfehlenswerte Lebensmittel!

Eine gesunde Ernährung ist eine basen überschüssige Ernährung, die zu 20% auch aus Säure bildenden Lebensmitteln bestehen kann. Beides - Basen UND Säuren - gehört also zu einer gesunden Ernährung.

Die Säuren werden nur deshalb thematisiert und oft verteufelt, weil sie in der modernen Ernährung in viel zu grossen Mengen zugeführt werden. Allein die Unterteilung in basisch und sauer und daraufhin der Verzehr von ausschliesslich basischen Nahrungsmitteln führt also noch lange nicht zu einer gesunden und naturbelassenen Ernährungsweise.

Basische bildende Lebensmittel

 Obst	• Ananas • Äpfel • Aprikosen • Avocado • Bananen • Birnen • Clementinen • Datteln (frisch, ungesüsst) • Erdbeeren • Feigen • Grapefruits • Heidelbeeren • Himbeeren	• Honigmelonen • Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz) • Kirschen (sauer, süss) • Kiwis • Junge Kokosnüsse • Limetten • Mandarinen • Mangos • Mirabellen • Nektarinen • Oliven (grün, schwarz) • Orangen	• Pampelmusen • Papayas • Pflirsiche • Pflaumen • Preiselbeeren • Quitten • Reineclauden • Stachelbeeren • Sternfrüchte • Wassermelonen • Weintrauben (weiss, rot) • Zitronen • Zwetschen
 Gemüse	• Algen (Nori, Wakame, Hijiki, Chlorella, Spirulina) • Auberginen • Austernpilz • Bleichsellerie (Staudensellerie) • Blumenkohl • Bohnen, grün • Boviste • Brokkoli • Champignon • Chicoree • Chinakohl • Egerling • Erbsen, frisch • Frühlingszwiebeln • Grünkohl • Gurken • Karotten • Kartoffeln (Pommes)	• Kochbananen (auch Mehl davon) • Kohlrabi • Kürbisarten • Lauch (Porree) • Mangold • Morchel • Mu-Err-Pilze • Navetten (weisse Rübchen) • Okraschotten • Paprika • Pastinaken • Petersilienwurzel • Pfifferling • Radicchio • Radieschen • Rettich (weiss, schwarz) (Blumenkohllart) • Romanesco	• Rote Beete • Rotkohl • Schalotten • Schwarzwurzel • Sellerie (Stauden und Knollensellerie) • Shiitake • Spitzkohl (Zuckerhut) • Steckrüben • Steinpilz • Süsskartoffeln • Tomaten roh • Trüffelpilz • Weisskohl • Wirsing • Yucca (Cassava) • Zucchini • Zuckermais (frisch) • Zwiebeln

 Kräuter und Salate	• Basilikum • Bataviasalat • Bohnenkraut • Borretsch • Brennessel • Brunnenkresse • Chicoree • Chilischoten • Chinakohl • Dill • Eichblattsalat • Eisbergsalat • Endivien • Feldsalat • Fenchelsamen • Friseesalat • Gartenkresse • Ingwer • Kapern • Kardamom • Kerbel	• Kopfsalat • Koriander • Kreuzkümmel • Kümmel • Kurkuma (Gelbwurz) • Lattich • Liebstöckel • Lollo-Bionda-Salat • Lollo-Rosso-Salat • Löwenzahn • Majoran • Meerrettich • Melde (spanischer Spinat) • Melisse • Muskatnuss • Nelken • Oregano • Petersilie • Pfeffer (weiss, rot, schwarz, grün)	• Pfefferminze • Piment (Nelkenpfeffer) • Portulak (Postelein) • Radicchio • Romanasalat • Rosmarin • Rucola (Rauke) • Safran • Salbei • Sauerampfer • Sauerkraut (roh) • Schnittlauch • Schwarzkümmel • Sellerieblätter • Spinat, jung • Thymian • Vanille • Ysop • Zimt • Zitronenmelisse • Zucchini Blüten
--	---	---	---

 Sprossen und Keime	• Alfalfa • Amaranth (gekeimt) • Buchweizen • Dinkel (gekeimt) • Fenchelsamen • Kichererbsen (gekeimt) • Koriandersamen	• Kresse • Leinsamen • Linsen (gekeimt) • Mungobohnen (gekeimt) • Rosabi (Kohlrabiart)	• Rotklee • Rucola • Senfsamen • Sesam (ungeschält) • Sonnenblumenkerne • Weizen (gekeimt)
--	---	--	---

 Nüsse und Ölsaaten	• Kürbiskerne • Kürbiskernmus • Mandelmus	• Mandeln • Mohnsamen • Sesam	• Sesammus (Tahin) • Sesamsalz (Gomasio)
--	---	---	---

Getränke	• Kräutertee	• Lupineneiweiss-Shake
-----------------	--------------	------------------------

Lebensmittel	• Sahne	• Süssrahm-Butter	• Ghee
---------------------	---------	-------------------	--------

Säure bildende Lebensmittel

 Pflanzliche Lebensmittel	• Getreide und Getreidprodukte (auch Vollkornprodukte) aus den folgenden Getreide bzw. Pseudogetreidearten: Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Roggen, Weizen etc. und Produkte daraus (z. B. Brötchen, Brot, Bulgur, Couscous, Crunchy, Flocken, Gebäck, Griess, Pizza, Polenta, Pops, Teigwaren, Weizeneiweiss (Seitan)...	• Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen) und Produkte aus Sojabohnen (z. B. Tofu, Sojamilch, Sojawurst etc.) • Alle Nüsse ausser Mandeln • Alternative Süssungsmittel, wie z. B. Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse...	• Artischocken • Essig • Honig • Kakaopulver • Ketchup • Knoblauch • Rosenkohl • Sauerkonserven wie Sauerkraut (gekocht bzw. pasteurisiert) • Senf • Spargel • Synthetische Süsstoffe • Zucker, Süssigkeiten, Eis (auch Wasser, Soja und Joghurteis)
--	---	--	---

	• Eier • Fische und Schalentiere • Fleisch, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken, etc. • gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle • Milch und Milchprodukte (auch fettarme), wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten, auch von Schaf und Ziege
	• Alkohol • Eistee • Fruchtt Tee • Kaffee (Getreide-, Instant-, koffeinfreier Kaffee) • Kakao • Kohlensäurehaltige Getränke wie Mineralwasser, Limonade, Cola • Milch • Schwarzer Tee

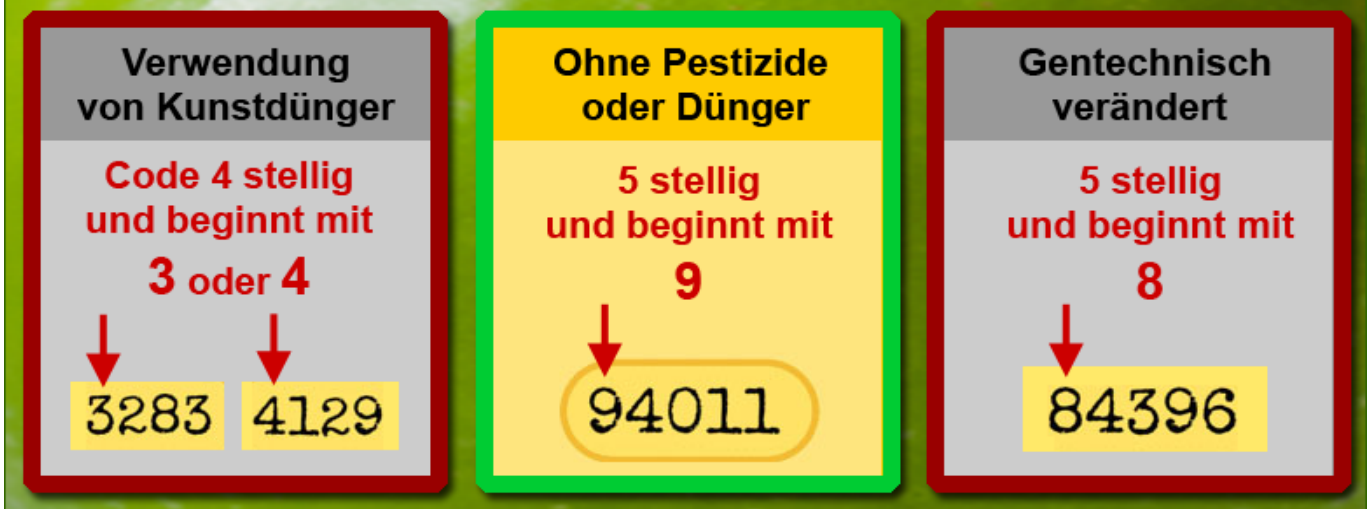
Die Ernährungspyramide



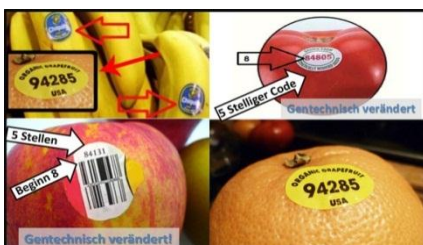
Antioxidantien schützen vor Krebs



Kennzeichnungspflicht für Lebensmittel Code auf der Frucht



Aufkleber auf dem Obst



Was die kleinen Aufkleber auf dem Obst wirklich bedeuten.

Das sollten wir in Zeiten von TTIP und US Importen wissen

Der PLU-Code (auch PLU Nummer; von englisch price look-up code, Preis-Nachschlage-Code) ist eine Identifikationsnummer für Produkte.

Zahlen 3 oder 4

Wenn der Code auf der Frucht vierstellig ist und mit den Zahlen 3 oder 4 beginnt, dann bedeutet das, dass das Produkt nach Kultivierungsbedingungen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, unter Verwendung von Kunstdünger, erzeugt wurde.

Zahl 9. Die besten Produkte

Wenn die Frucht einen Aufkleber mit einem fünfstelligen Code beginnend mit der Zahl 9 trägt, dann bedeutet das, dass sie auf traditionelle Weise, die seit Tausenden von Jahren bekannt ist, ohne Pestizide oder Dünger erzeugt wurde. Heute sind das Produkte, die wir als ökologisch bezeichnen.

Zahl 8. Gentechnisch verändert

Wenn der Aufkleber einen fünfstelligen Code hat, der mit der Zahl 8 beginnt, dann bedeutet das, dass die Frucht gentechnisch verändert ist. Es ist einfach GMO!.

Ab 13. Dezember gilt die neue Lebensmittelinformationsverordnung der EU. Nachfolgende Pflichtangaben müssen zukünftig auf den Lebensmittelverpackungen stehen.

Schriftgröße

Die Angaben der Zutaten müssen in gedruckten Buchstaben sein und eine Mindestgröße von 1,2 Millimeter haben bzw. bei kleineren Verpackungen eine Mindestgröße von 0,9 Millimeter haben.

Kennzeichnungspflicht allergieauslösende Stoffe

Auf der Zutatenliste müssen die 14 wichtigsten allergieauslösenden Stoffe hervorgehoben werden. Bei loser Ware muss der Kunde mündlich informiert werden. Eine schriftliche Dokumentation muss aber vorhanden sein.

Lebensmittel Imitate

Bei Ersatzstoffen müssen diese direkt neben dem Produktnamen genannt werden. Wenn z.B. Pflanzenfett anstatt Käse (Pizza, Tiefkühlasagne) verwendet wird muss dieses klar deklariert werden.

Pflanzliche Öle

Bei pflanzlichen Ölen muss der Ursprung genannt werden z.B. Pflanzenfett (Kokos).

Kennzeichnung geklebte Fleisch- Fischprodukte.

Bei Fleisch und Fischprodukten muss deklariert werden, wenn das Produkt aus kleinen Teilen zusammengeklebt wurde. Auf dem Etikett muss dann stehen "aus Fleischstücken bzw. Fischstücken zusammengefügt".

Aufgespritzte Fleisch Fischprodukte

Wenn Fisch oder Fleisch mit Wasser aufgespritzt wurde und dieses mehr als 5% des Gewichtes ausmacht, so muss dies auf der Verpackung deklariert werden. Das gilt aber nicht für bereits verarbeitete Produkte wie Wurst, Pastete oder Fischfrikadellen.

Tiefkühlprodukte

Bei eingefrorenen Fisch oder Fleisch muss das Datum genannt werden, wann das Produkt eingefroren wurde.

Nanopartikel in Lebensmitteln

Bei Produkten die Nanopartikel enthalten muss dies zukünftig hinter dem Inhaltsstoff mit dem Wort „Nano“ gekennzeichnet werden.

Online Kauf

Bei online angebotenen Lebensmitteln müssen alle Pflichtangaben vor dem Kauf-Klick einsehbar sein.

Die Top 9 der basischen Lebensmittel



Die basische Ernährung ist beliebt. Und viele Menschen achten darauf, ihre Ernährung zu 70 bis 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln zusammen zu stellen. Die Störung, die heutzutage am meisten durch falsche Ernährung begünstigt wird, ist die so genannte Übersäuerung des Körpers. An dieser Stelle kommt korrigierend die basische Ernährung

ins Spiel. Sie sorgt für alle Nähr- und Vitalstoffe, die der menschliche Körper braucht, um sein gesundes Gleichgewicht zu halten. Kennen Sie die Top 9 der basischen Lebensmittel? Hier einmal zusammengefasst:

1. Löwenzahn



Während viele Dinge, die man heute als Nahrungsmittel bezeichnet, nur noch sättigen oder eine gewisse Lust an diesem oder jenem Geschmack befriedigen, gehört der Löwenzahn zu jenen echten Lebensmitteln, von denen man noch sagen kann, dass sie tatsächlich nähren und zugleich heilen können.

Der Löwenzahn liefert zunächst eine vielfältige Auswahl an Vital- und Mineralstoffen sowie an sekundären Pflanzenstoffen und diese dazu noch in grossen Mengen.

Ideal ist der Löwenzahn für Menschen, die mit Blutarmut und Eisenmangel zu kämpfen haben, da er nicht nur Eisen liefert, sondern über seine positiven Auswirkungen auf das Verdauungssystem auch die Resorption des Eisens verbessern kann. Frischer Löwenzahn enthält etwa 3 mg Eisen pro 100 Gramm. Getrocknetes Löwenzahnpulver hingegen schon zwischen 15 und 20 mg Eisen. Die Wurzel des Löwenzahns enthält überdies Inulin, ein sog. Präbiotikum, das der nützlichen Darmflora als Nahrung dient und deren Vermehrung fördert.

Der Löwenzahn gilt u. a. infolge seines Bitterstoffreichtums ausserdem als DAS Leber-Galle-Heilmittel schlechthin. Selbst Hepatitis, Gallensteine und Leberzirrhose gehören zu seinen Einsatzgebieten. Folglich ist der Löwenzahn über die Regeneration der Leber – unserem Entgiftungsorgan Nr. 1 – auch direkt an der Entgif-

tung des Körpers beteiligt.

Entzündungshemmende Eigenschaften weist der Löwenzahn ebenfalls auf – und zwar sowohl innerlich als auch äusserlich (wenn man den Löwenzahnsaft z. B. auf entzündliche Hautstellen aufträgt).

2. Brennnessel



Auch die Brennnessel gehört zu den basischsten Lebensmittel, da sie eine Pflanze ist, die uns nicht nur äusserst grosszügig mit Nähr- und Pflanzenstoffen versorgt (z. B. sechs Mal mehr Calcium als Milch, sechs Mal mehr Vitamin C als Apfelsinen), sondern auch heilt und entgiftet.

Als wüssten es die ursprünglichen Nahrungspflanzen des Menschen, wie wichtig ein gesunder Darm für uns ist, wirkt auch die Brennnessel – genau wie der Löwenzahn – unmittelbar und segensreich auf das Verdauungssystem ein.

So wird die entzündungshemmende Brennnessel bereits ganz offiziell in der pflanzenheilkundlichen Therapie bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa eingesetzt. Genauso hilft die Brennnessel bei Rheuma, Prostatabeschwerden, Haarausfall, Stillproblemen und sogar bei Krebs. Da die Brennnessel insgesamt also stärkt sowie die Entgiftungsorgane entlastet bzw. bei der Ausleitung von Schlacken unterstützt, ist eine Entschlackungskur oder Darmreinigung ohne einen Vorrat an leicht einsetzbarem Brennnesselblattpulver und Brennnesselsamen fast nicht denkbar.

3. Petersilie

Die Petersilie wird oft viel zu wenig

verwendet. Hier ein Blättchen und dort ein Stängelchen. Nicht selten wird sie nicht einmal gegessen, sondern wandert nach der Mahlzeit in den Müll, weil sie nicht als Lebensmittel, sondern Tellerdekoration betrachtet wurde.

Die Petersilie hat ihren Platz bei den basischsten Lebensmitteln jedoch mehr als verdient:

Sie ist von allen Küchenkräutern der beste Kaliumlieferant. Doch auch Calcium, Magnesium und Eisen sind in grossen Mengen enthalten. Von Vitaminen, Chlorophyll und sekundären Pflanzenstoffen ganz zu schweigen.

Die Petersilie ist ein grossartiger Entgifter und fördert die Ausleitung sowohl über die Nieren als auch über den Darm. Gleichzeitig wirkt sie als entzündungshemmender Heiler des Verdauungssystems und schützt sogar die Lungen vor krebserregenden Stoffen.

Nutzen Sie das gesunde Basenpotential der Petersilie also, wo immer es geht. Geben Sie die Petersilie in Ihren Smoothie oder kauen Sie sie einfach so zwischendurch.

4. Spinat



Spinat ist sogar in den offiziellen Säure-Basen-Tabellen oft als Spitzenreiter aller basischen Lebensmittel angegeben.

Spinat könnte lediglich einen Nachteil haben. Als beliebte Gemüsepflanze wird er meist mit Hilfe von reichlich Kunstdünger in sehr kurzer Zeit gezogen. Das Ergebnis ist ein zwar wasserreicher und grossblättriger Spinat, doch kann gleichzeitig sein Nitratgehalt viel zu hoch sein.

Spinat sollte daher am allerbesten

in Bio-Qualität gekauft werden. Bio-Spinat enthält zwar immer noch gewisse Nitratmengen, doch ist eine solche gemässigte Nitratdosis sogar als positiv zu werten. Inzwischen weiss man nämlich, dass Nitrate – in der richtigen Dosierung – höchst vorteilhafte Wirkungen haben können, da sie u. a. die Mitochondrien (Energieproduzenten) in den Muskelzellen nähren.

Aus Nitraten kann der Körper Stickstoffmonoxid herstellen, das wiederum entzündungshemmende, anti-thrombotische und Blutgefäss erweiternde Eigenschaften aufweist.

Somit ist der Spinat ein wunderbares vorbeugendes Lebensmittel in Bezug auf Herz Kreislauf Erkrankungen, während er nebenbei die Muskeln stärkt und uns mehr Energie schenkt.

Sogar Wissenschaftler empfehlen daher bereits den täglichen Konsum von bis zu 200 bis 300 Gramm Spinat – was offenbar schon nach drei Tagen Wirkung zeigte, zumindest in Bezug auf die Leistungsfähigkeit der Mitochondrien.

5. Trockenfeigen



Und damit Sie nicht denken, dass „basisch“ immer nur „grün“ bedeutet, zwischendurch ein wirklich zuckersüßes Früchtchen, das – obwohl kein bisschen grün – dennoch zur Spitze der allerbasischsten Lebensmittel gehört.

Der Feigenbaum ist ein Baum mit schier unglaublicher Wurzelkraft. In trockenen Landstrichen heimisch hat er es gelernt, seine Wurzeln auf der Suche nach Grundwasser in Tiefen vordringen zu lassen, wohin es kein anderer Baum je schaffen kann. Und genau diese Kraft steckt in jedem der winzigen

Samenkörnchen, die sich in der Feige befinden.

Trockenfeigen sind neben der Petersilie das kaliumreichste Lebensmittel. Sie sind zudem sehr calciumreich (190 mg pro 100 g) und eignen sich auch als Eisenlieferant (3,2 mg).

6. Grünkohl

Er steckt voller Vital- und Mineralstoffe, bekämpft Entzündungsprozesse, stärkt das Immunsystem und ist gegen Krebs eines der besten (Lebens-)Mittel der Wahl.

Der hohe Vitamin-K-Gehalt des Grünkohls pflegt das Blut und die Blutgefässe und sorgt – gemeinsam mit einem Calciumgehalt, der doppelt so hoch ist wie in der Milch – für starke Knochen.

Mit seinen sekundären Pflanzenstoffen wie Lutein und Zeaxanthin kümmert sich der Grünkohl ferner in Kombination mit hohen Beta-Carotin-Werten um Ihre Augen. Leiden Ihre Augen also unter stressiger Computerarbeit bis in die Nacht hinein, dann sollten Sie neben dem PC in jedem Fall eine grosse Schüssel Kohlchips stehen haben.

7. Schwarzer Rettich



Doch gehört glücklicherweise nicht nur der SCHWARZE Rettich zu den sehr basischen Lebensmitteln, sondern auch andere Rettichsorten. Sie können also auch bei roten und weissen Rettichen hemmungslos zuschlagen.

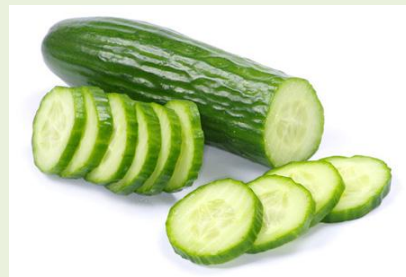
Natürlich sind Rettiche reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Besonders willkommen sind jedoch die dem Rettich eigenen sekundären Pflanzenstoffe, nämlich die sog. Isothiocyanate (auch „Senföle“ genannt).

Ihnen werden viele ganz hervor-

ragende Wirkungen auf unsere Gesundheit nachgesagt. An erster Stelle haben wir hier deren Anti-Krebs- und Anti Arthritis Eigenschaften, die allein schon genügen würden, um den Rettich regelmässig zu essen.

Dazu kommt dann noch eine regulierende Wirkung auf den Hormonhaushalt, so dass der Rettich bei hormonellen Beschwerden wie PMS oder Wechseljahresproblemen äusserst hilfreich sein kann.

8. Gurken



Gurken sind ein Sonderfall unter den basischen Lebensmitteln. Sie sind äusserst wasserreich und enthalten daher im Verhältnis zum Gewicht nur wenige Mineralstoffe. Im Verhältnis zur Kalorienmenge jedoch wiederum sehr viele.

Das in den Gurken enthaltene Pflanzenzellwasser ist sehr hochwertig und kann vom Organismus umgehend zur Entschlackung und Entgiftung verwendet werden.

Gurken enthalten natürlich auch – wie sich das für ein hochbasisches und zugleich gesundes Lebensmittel gehört – gewisse antioxidativ wirksame sekundäre Pflanzenstoffe. Besonders leicht zu merken sind sie nicht, doch eignen sie sich hervorragend für Schnellsprechübungen. Sind Sie bereit?

Sie heissen: Lariciresinol, Pinoresinol und Secoisolariciresinol. Diese Stoffe gehören zu den Lignanen. Gemeinsam schützen sie vor Herz-Kreislaufkrankungen, wirken entzündungshemmend und unterstützen den Körper in der natürlichen Krebsabwehr.

Gurken fördern überdies sehr gut die Verdauung. Wenn Sie dennoch glauben, Gurken nicht zu

vertragen, dann probieren Sie einmal, die Gurken nicht in Scheibchen zu hobeln, sondern sie (auf der Gemüsereibe) grob zu reiben. In dieser Form ist die Gurke meist besser verträglich.

9. Gräser

Natürlich dürfen die Gräser bei den allerbasischsten Lebensmitteln nicht fehlen. Ob Sie nun Weizen-, Gersten- oder Dinkelgras wählen, ist nicht so ausschlaggebend. Wichtig ist, dass Sie überhaupt eines davon wählen.

Mit Leichtigkeit erfüllen die Gräser alle Kriterien eines gesunden hochbasischen Lebensmittels – und wenn es sein muss, noch viel mehr!

Gräser liefern basische Mineralien (insbesondere Kalium, Magnesium und Eisen), aktivieren die körpereigene Basenbildung, motivieren die eigenständige Regulation des Säure Basen Haushaltes, sorgen für ein gesundes Verdauungssystem, wirken entzündungshemmend, krebsfeindlich, antimykotisch und antibakteriell, stärken das Immunsystem, fördern die Entgiftung und versorgen u. a. mit Vitamin K und Folsäure.

Die basischsten Lebensmittel an einem einzigen Tag?

Und wenn Sie jetzt gerne wissen möchten, wie Sie alle neun dieser herrlich gesunden und basischen Lebensmittel in Ihren Tagesablauf integrieren können, dann haben wir für Sie bereits ein paar Vorschläge:

Frühstücken Sie ein Müsli mit Trockenfeigen, trinken Sie im Laufe des Vormittags einen grünen Smoothie aus Spinat, Petersilie, Löwenzahn und Brennessel, essen Sie als Snack ein belegtes Vollkorn- oder Keimbrot und dazu Gurkensticks, geniessen Sie am Nachmittag einen Gräserdrink aus Gersten-, Weizen- oder Dinkelgras, schlürfen Sie zum Abendbrot eine Kartoffel-Rettich-Suppe und knabbern Sie später vor dem Fernseher (nach dem Sport!) gemütlich die knusprigen Grünkohl-Chips.

Gesund und Naturheilend

Sonne



Die Sonne spendet uns Vitamin D3. Bitte ohne Sonnencreme, Chem-trails oder Wolken aus Flugzeugkerosin genießen. Sonnenlicht ist immer gesund, und man kann nie genug davon bekommen, weil da oben noch keine Menschen sind, die das Sonnenlicht vergiften. Hier auf der Erde wird uns erzählt, dass Sonnenstrahlen ungesund sind. Na klar, das liegt in ihrem Interesse. Außerdem können sie so ihre giftigen Sonnenschutzpasten besser verkaufen.

Luft



Sauerstoff, auch Oxygenium genannt. Von griechisch oxys „scharf, spitz, sauer“ und gen „erzeugen, gebären“, zusammen „Säure Erzeuger“ ist ein chemisches Element die wir Menschen atmen. Es ist ein Feind vielen Krankheiten. Auch dem Krebs.

pH wert erhöhen

Auch gegen den Krebst. Krebs kann nur in einem sauren Milieu leben. Wird der Körper basisch, stirbt jeglicher Krebs sofort ab.

Besorgen Sie sich die Drei Sachen:

- Backpulver z.B. von Rewe.
1 Teelöffel
- Zuckermelasse
1 Teelöffel
- 1 Glas Wasser



Nehmen Sie 1 mal täglich (kleine Menschen) oder 2 mal täglich (große Menschen)

In einem Lebensmittelgeschäft oder Einkaufszentrum besorgt man sich Backpulver und Zuckermelasse oder einen Süß Saft. Das Backpulver sollte ohne Aluminiumverbindungen sein (aluminiumfrei). Der süße Träger macht das Getränk zu einem Süß Getränk, und das Backpulver geht noch schneller ins Blut. Je nach Geschmack kann man die süße Komponente auch noch verdoppeln.

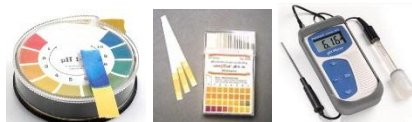
Der pH-Wert steigt ungefähr um 0,3 Punkte pro Tag.

Geschwächte Menschen können als Ergänzung noch ein Mineralienpulver einnehmen.

Zusammensetzungen des Backpulvers ohne Aluminium:

- sodium bicarbonate
- monocalcium phosphate
- sodium acid pyrophosphate

Messen Sie pH-Wert



Man kann den pH-Wert messen lassen - in einem Labor oder in einer Klinik. Man nimmt also eine kleine Flasche mit seinem frischen Urin mit. In ca. 20 Minuten kommt das Resultat. Man kann sich auch Messausrüstungen besorgen und selber den pH-Wert messen. Führen Sie den Test jeden Tag während die Therapie.

Ein pH-Wert pH7 ist neutral, unter pH7 ist sauer, unter pH6 ist gefährlich sauer.

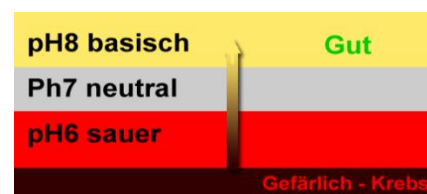
Finger Pulsoximeter



Lassen Sie die Sauerstoffsättigung in Ihrem Blut mit einem Pulsoxymeter messen. Für gesunde Menschen liegen die Werte zwischen 96 und 100 %, für Krebspatienten dagegen bei etwa 60 %.

Ziel

Das Ziel ist nun, den pH-Wert auf pH7 (neutral) und auf pH8 (basischer pH-Wert) zu steigern.



Schlaf

Tiefschlaf ist für gesunde Körperzellen und einen Heilungsprozess wichtig, damit sich der Körper richtig erholt. Hierzu sind Fußbäder empfehlenswert. Außerdem braucht es für einen Tiefschlaf eher ein frühes Schlafengehen bis 22 Uhr, um den Vormitternachtsschlaf auszunutzen.



Symptome

Während der Krebsheilung mit Backpulver und dem Ansteigen des pH-Werts werden nun laufend Giftstoffe ausgeschieden. Entsprechend werden Symptome auftreten, die mit dem Ausscheiden von Giftstoffen in Verbindung stehen:

- Schwitzen
- Blähungen
- kleine Durchfälle
- Pickel etc.

Am Ende

nach ca. 8 bis 10 Tagen können neue Symptome auftreten, die bei pH8 auftreten:

- Kopfweg
- Ameisenlaufen
- Kurze, stichartige Schmerzen an Gelenken etc.

Dann sollte man wieder mal den pH-Wert messen, den dann dürfte er auf pH8 konstant bleiben.

Ergebnis

Ist eine Endgiftete Körper. Und sogar in extremen fall Beseitigung von Krebs, weil Krebs nur in einem sauberen Milieu leben kann – in einem basischen Körper stirbt Krebs sofort ab. Das Organismus ist außerdem Widerstands fähig, erholt sich wieder, repariert seine Organe (soweit ist möglich) und ist gesund.

Prävention

1 mal jährlich den pH-Wert kontrollieren und eine ausgeglichene Ernährung halten.

Reinige deine Lunge
Gesundheit verbessern



Kräuter die Atemwege steigt und repariert:

- Süßholz Wurzel – Glycyrrhiza Glabra
- Huflattich – Tussilago Farfara
- Cannabis
- Osha Wurzel – Ligusticum Porteri
- Thymian – Thymus
- Oregano
- Indianertabak – Lobelia Inflata
- Alant – Inula Helenium
- Eukalyptus Eucaliptus Globulus
- Königskerze – Verbascum Thapsus
- Lungekraut – Pulmonaria Officinalis
- Kreosotbusch – Chaparral
- Salbei
- Pfefferminze – Mentha – Piperita
- Spitzwegerich Kraut _ Plantago Major und P. Lanceolata

Dampfbad

Über einem Dampfbad zu inhalieren, ist nicht nur bei einer Erkältung hilfreich und befreiend. Auch so ist

es sehr empfehlenswert, um die Tätigkeit der Atemwege zu verbessern. Dazu tropfst du 6 bis 10 Tröpfchen Eukalyptusöl in einen Topf mit dampfend, heißem Wasser. Anschließend beugst du dich mit dem Gesicht über den Topf, deckst ein Handtuch über Kopf und Topf und inhalierst den Dampf, bis das Wasser nicht mehr heiß ist.

Ananas oder Grapefruitsaft

Trinke über den Tag verteilt Ananas- oder Grapefruitsaft. Sie enthalten natürliche Antioxidantien, welche die Atemwege stärken.

Trinkwasser

Der menschliche Körper besteht zu ungefähr 70 bis 80 Prozent aus Wasser. Eine angemessene Hydrierung ist für nahezu alles, was wir tun, absolut notwendig. Wasser hilft uns vor allem bei der Ausleitung von Giftstoffen, daher sind jegliche Massnahmen zur Entgiftung nutzlos, wenn dem Körper nicht genügend Wasser bereit steht!

Bezogen auf die Wasserqualität liegt Deutschland weltweit auf Platz 57, Österreich Platz 18 und die Schweiz Platz 16 belegen. Viele Deutsche leben mit der Vorstellung, dass unser Land Umweltweltmeister sei. Diese Vorstellung ist falsch, sowohl bei erneuerbaren Energien und Biolandwirtschaft, als auch bei der Wasserqualität. Länder wie Jamaika, Mali oder Iran haben saubereres Trinkwasser als Deutschland.

Dies liegt vor allem daran, dass in Industriestaaten wie Deutschland neben der Industrie hauptsächlich die Landwirtschaft unser Trinkwasser mit Herbiziden, Pestiziden und Fungiziden belastet. Gutes, sauberes und reines Trinkwasser ist weltweit eine Mangelware, wobei sich die Situation der Wasserversorgung eher verschlechtern denn bessern wird. Nur wenige Schadstoffe und Chemikalien wurden bisher auf ihre Gesundheits und Umweltrelevanz untersucht, oder einer ökotoxikologischen Bewertung unterzogen.

Täglich fließen über 100.000 verschiedene Chemikalien in das

Grundwasser, und es ist trotz aufwändiger chemischer Aufbereitung unmöglich, alle Verunreinigungen und Chemikalien wieder aus dem Wasser zu entfernen. Von so einem verunreinigten Wasser bekommen Menschen schleichend viele verschiedene Krankheiten, wobei sie dann nicht mehr in der Lage sind die wahre Ursache zu erkennen.

Auch alle Wasser in Supermärkten sind belastet

Hierbei ist zu erwähnen, dass Wasser, welches Chlor enthält, sollte keinesfalls unterschätzt werden, dass es hier um ein hoch giftiges Element handelt.

Leitungswasser: +600mV
Mineralwasser: +300mV
Berg-Quellwasser: +150mV

Reinigen Sie ihre Trinkwasser



Trinkwasserfilter für Krisenzeiten und Wildnis



Trinkwasserfilter ohne Wasser Anschluss



Trinkwasserfilter mit Wasser Anschluss

Reines Wasser durch Umkehrosmose

Bei der Umkehrosmose wird Leitungswasser von seinen gesundheitsschädlichen Bestandteilen (z.B. Blei, Barium, Chrom, Quecksilber, Natrium, Cadmium, Fluor, Nitrit, Nitrat, Selen, radioaktive Stoffe, Pestizide und Medikamentenrückstände) befreit. Das Leitungswasser wird hierbei durch ein ultrafeines Membran gedrückt wobei die unerwünschten Stoffe aufgrund ihrer molekularen Größe nicht durch das Membran hindurch und somit nicht auf die Reinwasserseite gelangen können. Mittels dieser Methode können 99 % der schädlichen Bestandteile rausgefiltert werden.

Die Umkehrosmose ist mit einer extrem feinen Filtration vergleichbar und wird daher auch als Nanofiltration bezeichnet.

Basisches ionisiertes Wasser:

-150mV bis -700mV
(je nach Gerät oder Herstellungsweise)

Gesunde Milch



Kokosnuss Milch

Inhalt:
Kalzium
Mangan
Selen
Zink
Eisen

Haselnuss Milch

Inhalt:
Eiweiß
Kalium
Kalzium
Magnesium
Folsäure

Mandel Milch

Inhalt:
Eiweiß
Kalzium
Kalium

Magnesium
Phosphor

Hanf Milch

Inhalt:
Kalzium
Omega 3/6
Fettsäuren
Magnesium
Eisen

Bittere Aprikosenkerne Auch gegen den Krebs



Bittere Aprikosenkerne enthalten eine Blausäureverbindung Amygdalin. Amygdalin wird oft auch Laetril oder Vitamin B 17 genannt.

Bei der Stoff Wechslung soll aus Amygdalin ein Stoff im Körper entstehen, der Krebszellen vernichtet, gesunde Zellen aber nicht antastet.

Kurkuma

*Das heilende Gewürz
Auch gegen den Krebs*



Kurkuma (auch Curcumin) ist der gesundheitlich aktive Inhaltsstoff der Gelbwurz (Turmeric)

Es gibt keine andere natürliche Zutat in der Welt, die wirksamer bei der Verringerung von Entzündungen im Körper ist, als Kurkuma. Es ist eine Mischung aus drei leicht erhältlichen Inhaltsstoffen. Die Moleküle in Tumeric, die diese entzündungshemmende Wirkung verursachen werden Curcumin (Kurkuma) genannt. Wenn Sie diese drei Zutaten jeden Tag benutzen, gibt es mit ziemlicher Sicherheit keine Möglichkeit, Krebs zu bekommen.

Neuere Studien haben ergeben, dass Kurkuma viele Arten von Krebs verhindert, wie:

- Darmkrebs,
- Prostatakrebs,
- Gehirntumoren.

Experimente an Mäusen haben gezeigt, dass so lange die Mäuse karzinogenen Chemikalien ausgesetzt waren, das Entstehen einiger Krebsarten völlig verhindert werden konnte, solange ihnen Kurkuma verabreicht wurde.

Kurkuma hat nur einen Nachteil, und zwar, dass Kurkuma im Verdauungstrakt kaum abgebaut wird. Daher ist die ideale Kombination für die Behandlung und Prävention von Krebs mit Kurkuma, wenn es in der Kombination verwendet wird, mit:

▪ Pfeffer und Ingwer



Der Pfeffer, gemäß aktueller Forschung, vergrößert die Wirksamkeit von Kurkuma um bis zu 200 Prozent.

Das Rezept ist wie folgt:

- 1/4 Teelöffel Kurkuma
- Teelöffel Olivenöl
- größere Prise frisch gemahlenen schwarzer Pfeffer



Mischen Sie 1/4 Teelöffel Kurkuma mit einem halben Teelöffel Olivenöl. Hinzu fügen Sie eine größere Prise frisch gemahlenen schwarzer Pfeffer. Diese drei Zutaten, vermischen Sie sich in einer Tasse. Sie können diese Mischung selbst verwenden, oder sie auch einer Vielzahl von Gerichten, Suppen und Salaten hinzufügen. Beachten Sie aber, wenn Sie sie in warmen Gerichten verwenden, dass diese Zutaten nicht zu lange gekocht werden, Sie fügen sie besser erst zum Ende hinzu. Wenn Sie sie selbst zu sich nehmen, verdünnen Sie sie mit ein wenig Wasser.

Um erfolgreich Krebs vorzubeugen,

und ebenso bei der Zerstörung von Krebszellen sollte diese Mischung jeden Tag mehrfach verwendet werden. Gebrauchen Sie sie so oft wie möglich, wenn Sie wollen, diese Mischung oder natürliche Heilmittel gegen bösartige Krebsarten haben keine Nebenwirkungen.

Die gelbe Kurkuma Wurzel ist für ihre Heilwirkung seit Jahrtausenden bekannt. Der „Zauberknolle“ oder auch „Gelbwurzel“ genannt, werden zahlreiche Heilwirkungen nachgesagt. In Europa ist Kurkuma in erster Linie als Gewürz bekannt und verleiht dem Currypulver seine gelbe Farbe. Wissenschaftler der Universität Hohenheim und Forscher der Universität Kiel, Frankfurt und Jena beschäftigen sich seit längerem mit der Erforschung der medizinischen Heilwirkung von Kurkuma. In Laborversuchen wurde die krebshemmende Wirkung von Kurkuma nachgewiesen. Aber auch bei Alzheimer soll die Gelbwurzel hemmende Eigenschaften besitzen und kann somit der Entstehung von Alzheimer vorbeugen. Kurkuma wirkt nachweislich entzündungshemmend und wird bei u.a. bei der Behandlung von Rheuma-Erkrankungen eingesetzt. Die Gelbwurzel (Kurkuma) wird auch erfolgreich zur Unterstützung und Heilung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen eingesetzt.

Einnahme von Kurkuma

Grundsätzlich kann man seine Speisen mit Kurkuma/Curcumin würzen und dadurch gesundheitlich von der Heilwirkung profitieren. Da aber die wenigsten Menschen in unseren Breitengraden tagtäglich die Speisen mit dem gelben Gewürz verfeinern möchten, da dies geschmacklich nicht zu allen Speisen passt, empfiehlt es sich Kurkuma in Kapselform zu sich zu nehmen. Die magensaftresistenten Kapseln passieren den Magen und gelangen in den Dünndarm, wo ihr Inhalt absorbiert werden kann. Menschen mit Gallensteinen sollten auf die Einnahme von Kurkuma Kapseln verzichten.

Diese Beeren töten Krebs
Und das schon nach Minuten

Beeren Kerne EBC-46



Das ist die Beere, die derzeit die Schlagzeilen bestimmt. Ihr richtiger Name lautet „Fontainea picrosperma“ und sie wächst ausschließlich im Norden Australiens. Einem Forscherteam ist bei Beobachtungen zufällig aufgefallen, dass Tiere die Beeren mit Vorliebe fressen, die Kerne aber sofort wieder ausspucken. Dies machte sie sehr neugierig und man ging der Sache nach.

Mithilfe des renommierten Berghofer-Instituts wurde aus den Kernen der Frucht (die auch Fountains Blushwood genannt wird) durch ein aufwändiges Verfahren ein Präparat gewonnen. Dieses trägt bisher den Arbeitstitel EBC-46.

Kokosöl

Natürliches Entgiften mit Kokosöl

Übersäuert ???

Seit einigen Jahren hat das biologische Kokosöl auch in deutschen Küchen seinen Platz gefunden. Aber dieses Öl ist viel mehr als nur eine gesunde Alternative zum herkömmlichen Fett, denn es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, Kokosöl auch sinnvoll außerhalb der Küche zu verwenden.

Bio Kokosöl



Dieses native Kokosöl wird aus erntefrischen Kokosnüssen in Bio-Qualität gewonnen. Das vollreife Fruchtfleisch wird kalt gepresst. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und der feine Kokosgeschmack dieses hochwertigen Naturprodukts besonders gut erhalten. Vollkommen frei von künstlichen Zusatzstoffen, Desodorierungen oder Bleichmitteln. Bei KOOP.

Entgiften mit Kokosöl

ja, das geht! Kokosöl kann man nämlich nicht nur als gesundes Fett zum Anbraten oder auf's Brot verwenden, es hat darüber hinaus noch weitere Eigenschaften: die im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren haben u.a. antibakterielle, antivirale und antimykotische Eigenschaften. Das macht Kokosöl zu einem perfekten Unterstützer bei einer Entgiftungskur.

Kokosöl entgiftet den Körper und stellt ihm gleichzeitig Energie zur Verfügung.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten von Kokosöl

Erkältung und Halsschmerzen

Kokosöl hat antimikrobielle Eigenschaften, die Ihnen helfen können, sich von einer Erkältung zu erholen. Mischen Sie es mit warmem Tee und Honig, um ein schmerz lindernendes Mittel für den Hals zu erhalten.

Schnittverletzungen und Schürfwunden

Kokosöl kann als lokal anzuwendende Creme für gewöhnliche Schnitt- und Schürfwunden eingesetzt werden. Es schützt vor Infektionen und unterstützt die Haut in ihrem natürlichen Heilungsprozess. Es kann auch der Narbenbildung vorbeugen.

Schuppen

Tauchen Sie ihre Fingerspitzen in Kokosöl und massieren Sie es mehrmals wöchentlich in Ihre Kopfhaut ein. So erhalten Sie eine einfache, aber wirkungsvolle Anti-Schuppenkur. Dies ist eine effektive und trotzdem sehr sanfte Methode, die auch für kleine Kinder oder Babys mit Milchschorf geeignet ist.

Deodorant

Sie können Kokosöl ohne jegliche Zusätze als wirksames Deodorant benutzen. Sie können dem Öl auch etwas Backpulver oder Maisstärke hinzufügen, um einen anhaltenden Schutz gegen Geruchsbildung zu erhalten.

Kokosöl hat eine entgiftende Wirkung auf den Körper und stellt ihm gleichzeitig Energie zur Verfügung. Eine beliebte Methode der Anwendung ist es, ein bis zwei Teelöffel Kokosöl sieben Mal am Tag über einen Zeitraum von ein bis sieben Tagen zu sich zu nehmen. Auf diese Weise wird der Körper effektiv unterstützt, sich von Giften, Verunreinigungen und Candida zu reinigen.

Haarspülung

Verteilen Sie etwas Kokosöl in Ihren Händen und tragen es auf Kopfhaut und Haare auf. Lassen Sie es einige Minuten einwirken, bevor Sie das Haar wie gewohnt waschen. Mit dieser Methode können Sie auf Haarspülungen verzichten.

Lippenpflege

Feuchtigkeitscremes für die Lippen sind oft voller chemischer Zusatzstoffe und natürliche Produkte sind oft teuer. Wenn sie eine Feuchtigkeitscreme für Ihre Lippen benötigen, probieren Sie es mit dem Kokosöl aus. Sie können hierzu das Öl einfach in einen handelsüblichen Behälter für Lippenpflegeprodukte füllen.

Make-Up-Entferner

Kokosöl ist ein sehr effektiver Make-Up-Entferner. Da das Öl auch ein vollkommen natürlicher Feuchtigkeitsspender ist, verursacht es weder ein Austrocknen der Haut, noch führt es zu Hautirritationen.

Hautpflege

Da Kokosöl feuchtigkeitsspendend, antimikrobiell und entzündungshemmend ist, ist es ein sehr gutes Mittel gegen alle Arten von Hautproblemen, angefangen bei Akne, über Ausschlag, Ekzemen, bis hin zu Neurodermitis. Auch zur Babypflege ist Kokosöl bestens geeignet.

Sonnenschutz

Kokosöl bietet einen effektiven und natürlichen Sonnenschutz, ohne Ihren Körper den giftigen Chemikalien und Metallen, die in konventionellen Sonnenschutzmitteln enthal-

ten sind, auszusetzen. Kokosöl schützt vor freien Radikalen.

Zahncreme

Mischen Sie eine gleichgroße Menge an Kokosöl und reines Natron (Natriumhydrogencarbonat, z. B. Kaiser Natron), um eine rundum natürliche, fluoridfreie Zahnpasta zu erhalten. Für den frischen Geschmack geben Sie grüne Minze oder Pfefferminzöl mit Stevia hinzu.

Cannabis Öl

Cannabis bringt Tumorzellen dazu, sich selbst zu zerstören.

Unbedingt auf Zucker zu verzichten.

Ihre ersten Versuche mit Cannabis-Öl waren zu viel für sie. Die psychotrope Wirkung von THC (Tetrahydrocannabinol) war für sie schon bei einer geringen Dosis zu stark. Sie merkte, dass sie es nicht auf den erforderlichen einen Milliliter (ml) Cannabis-Öl täglich bringen würde, um ihren Krebs zu heilen.

Also suchte sie gemeinsam mit ihrem Ehemann weiter und stieß auf ihre, wie sie es nennt, »Hintertür-Methode« zur Verabreichung von Cannabis-Öl. Sie mischten einen halben Milliliter Cannabis-Öl mit einem halben Milliliter Kokosöl und zogen das Gemisch in eine Spritze auf.

Mithilfe der Spritze gab sie die Mischung zweimal täglich in den After und sicherte sich dadurch die Wirkung von einem Milliliter Cannabis pro Tag, ohne durch das Cannabis unerwünscht »high« zu werden.

Interessanterweise verbindet die chinesische Medizin den Darm energetisch mit der Lunge. Es ist ein Pfad im Organismus; auch bei einer Ozon-Therapie bei Lungenkrebspatienten wird das Mittel normalerweise anal eingeführt.

Fountains Blushwood

Auch gegen den Krebs

Die Kerne der Regenwaldfrucht Fountains Blushwood tötet Krebs in Minuten.

Australische Forscher haben eine

Regenwaldfrucht entdeckt, welche in Tierversuchen rund 75 Prozent der Tumore abtötet. Das Besondere: Der Effekt ist bereits nach wenigen Minuten sichtbar.



Brisbane (Australien). Die einheimischen Tiere im Norden Australiens fressen die Regenwaldfrucht Fontainea picosperma, auch Fountains Blushwood genannt, äußerst gerne. Untypisch ist allerdings, dass alle Tiere die Kerne der Frucht wieder ausspucken. Dies veranlasste die Forscher die Kerne der Frucht genauer zu untersuchen – mit einem überraschendem Ergebnis.

Wie sich schnell herausstellte, enthalten die Kerne einen natürlichen Wirkstoff gegen Krebs. Mit Hilfe des QIMR Berghofer Medical Research Instituts in Brisbane das Präparat EBC-46. Danach führten die Forscher eine achtjährige Studie an 300 krebserkrankten Tieren, darunter Katzen, Hunde, Mäuse und Pferden durch. Sie indizierten den Tieren den Wirkstoff EBC-46 und rund drei Viertel aller Tumore verschwanden und sich bis heute nicht zurück gekommen. Krebsheilung in Minuten

"Sobald wir die Tumore damit injiziert haben, haben sie sich innerhalb von nur fünf Minuten lila gefärbt, innerhalb von zwei Stunden waren sie noch dunkler und am folgenden Tag schwarz", erklärte Glen Boyle, der die Studie am QIMR Berghofer Medical Research Institut leitete. "In den nächsten Tagen bildete sich eine Kruste und nach einer Woche fiel der Tumor ab. Dadurch, dass das Präparat gespritzt werden muss, beschränkt es sich auf Krebsarten wie Brust-, Darm-, Prostata- und Hautkrebs oder Tumore im Kopf- und Halsbereich" so Boyle.

Krebserkrankungen, die bereits Metastasen gestreut haben, sind nicht behandelbar. "Im Moment können wir das Präparat nur als

Injektion verabreichen, da es die Tumorzellen abtötet, die Blutversorgung zum Tumor abschneidet und hilft, das Immunsystem zu aktivieren", erklärt Boyle. "Vor allem wegen letzterem müssen wir es lokal verabreichen, da es ansonsten andere negative Nebenwirkungen haben könnte."

Viel mehr als die Wirkung an sich, fasziniert die Wissenschaftler, mit welcher rasanten Geschwindigkeit der Wirkstoff den Krebs abtötet. "Sichtbare Veränderungen gibt es bereits nach fünf Minuten." Herkömmliche Tumorbehandlungen zeigen normalerweise erst nach mehreren Wochen Erfolg.

Klinische Studien am Menschen folgen

Nachdem die Krebsbehandlung an Tieren so erfolgreich war, sollen nun auch klinische Studien am Menschen folgen. Die Zulassung der ersten Phase klinischer Studien wurde bereits erteilt und der Wirkstoff soll nun an zehn bis 30 freiwilligen Personen getestet werden.

Parallel zu den medizinischen Forschungen untersuchen derzeit Wissenschaftler den Blushwood Tree, der Pflanze, an der die Fountains Blushwood wächst. Es soll geklärt werden, wo im Norden Australiens die Pflanzen tatsächlich überall wächst und ob diese vielleicht kommerziell angebaut werden könnte.

Boyle und seine Kollegen zeigen sich aber optimistisch, dass der Wirkstoff EBC-46 auch am Menschen wirkt. "Der Wirkstoff kann eine zusätzliche Behandlungsmethode sein, bei denen andere Therapien nicht geholfen haben oder bei älteren Menschen, die zu schwach für weitere Chemotherapien sind", so die Forscher.

Koriander Mehr als ein Gewürz



Koriander ist vielen aus der asiatischen Küche bekannt. Das grüne Kraut und seine Samen verleihen aber nicht nur Speisen einen unverkennbaren Geschmack. Im menschlichen Organismus leisten die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe unermüdliche Aufräumarbeiten. Ob Magen Darm Beschwerden, antibiotikaresistente Infektionen oder chronische Entzündungskrankheiten, die heilsamen Koriander-Wirkstoffe nehmen es mit den hartnäckigsten Krankheitserregern auf und fördern die Ausleitung von Giftstoffen.

Vitamin C

Zitrone

ist die saure Frucht schlechthin. Durch ihren Vitamin-C Gehalt hilft, verhindern, lindert oder Heilt viele Leiden.



Blutbildend, Blutzuckersenkend, Belebend, Cholesterinsenkend, Krampflösend, Antibakteriell, Entzündung... Auch Krebs.

Liposomales Vitamin C



Das Beste vom Vitamin C. Eine kleine Wunderwaffe

Von Nathalie Simplylivebetter

Wie Du vielleicht weißt, bin ich ganzheitliche Ernährungstherapeutin mit einer Zusatzausbildung im Bereich orthomolekulare Nahrungsergänzung. Das bedeutet, dass ich Krankheiten mit Hilfe einer speziellen Ernährungsweise bzw. mittels Vitaminpräparaten vorbeuge bzw. bekämpfe.

Wenn unser Körper nämlich mit einer ausreichenden Menge der

richtigen Nährstoffe versorgt wird, kann er ideal funktionieren und sich selber heilen. Einer dieser Nährstoffe ist z.B. Vitamin C, das sogar lebensrettend sein kann. Ich bin davon überzeugt, dass es meinem eigenen Vater hätte helfen können, wenn ich vor ein paar Jahren schon gewusst hätte, was ich heute weiß.

Vitamin C hat ein unglaubliches Potential und wird in intravenöser Form sogar Krebspatienten verabreicht, um die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu verringern und dem Körper beim Genesungsprozess zu unterstützen.

Leider bekommt man solche Infusionen nur beim Arzt, es gibt jedoch eine Alternative, die beinahe genauso effektiv ist! Und das Beste daran ist: man kann sie ganz einfach selber zu Hause herstellen, und zwar zu einem Bruchteil des Geldes, das man dafür in der Apotheke bezahlen müsste (wenn man es dort überhaupt bekommt)!

Darf ich vorstellen: liposomales Vitamin C.

Bei Vitamin C-Liposomen handelt es sich um kleine Fettpölchen mit einer "versteckten" Nährstoffladung in ihrem Inneren. Diese Teilchen sind so winzig, dass sie quasi unverdaut direkt ins Blut gelangen, von wo aus sie mit unseren Zellen verschmelzen. Ihre Ladung geben sie dabei an die Zellen ab, was bedeutet, dass das Vitamin C direkt und genau dort wirken kann, wo es am effektivsten ist!

Diese Form der Nährstoffaufnahme hat zwei Vorteile gegenüber der normalen Aufnahme von z.B. Vitamin C-Pulver oder Tabletten:

1) Der Darm wird nicht gereizt (bei der Vitamin C Megadosis-Therapie kann es zu Durchfall kommen, wenn man herausfinden möchte, welche Dosis für die Heilung erforderlich ist)

2) Liposomales Vitamin C wird mehr als 4 Mal so gut aufgenommen wie normales Vitamin C (90% vs. 19%)!

In meiner Familie hat sich das liposomale Vitamin C absolut bewährt und da es relativ neutral schmeckt,

nehmen es selbst meine Kinder klaglos ein. Diese waren übrigens seit mehr als 1,5 Jahren - seitdem wir unsere Geheimwaffe eingeführt haben - kein einziges Mal mehr krank.

Wer es selber einmal ausprobieren möchte - so geht's:

Für ca. 2 Liter (das ist die perfekte Menge für einen Vitamix), braucht man:

- 5 EL Ascorbinsäure
- 17,5 EL Soja-Lecithin
- 1 3/4 Liter gefiltertes, lauwarmes Wasser
- Mixer
- Holz- oder Plastiklöffel
- Ein leistungsstarkes Ultraschall-Reinigungsgerät (meines hat 2200ml Fassungsvermögen und ist 140W stark).



1. Das Wasser zusammen mit der Ascorbinsäure und dem Soja-Lecithin in den Mixer geben.



2) Das Ganze ca. 15 Minuten auf einer eher langsamen Stufe mixen lassen (es darf nicht groß schäumen). Die Zutaten sollten sich danach vollständig aufgelöst haben.

3) Die Flüssigkeit in das Ultraschallreinigungsggerät geben und mit dem Löffel ca. 20 Minuten rühren. Das Gerät muss mehrmals hintereinander eingeschaltet werden (bitte auf keinen Fall die Heizstufe verwenden).

4) Nach 20 Minuten alles bitte nochmal in den Mixer geben und auf schwacher Stufe erneut 5 Minuten vermischen lassen.

Am Ende bekommt Ihr eine "milchige", zähe Flüssigkeit, mit einer

leicht "schleimigen" Konsistenz. Das sieht dann ungefähr so aus:



Das Ganze sollte auf jeden Fall so milchig bleiben und sich nicht später "scheiden". Falls dies doch passieren sollte, ist das ein Zeichen dafür, dass das Vitamin C nicht richtig eingekapselt wurde. Ich habe selber etliche Stunden in der Küche experimentiert, bis ich die richtige Mischung und Zubereitung herausgefunden hatte, aber dieses Rezept funktioniert bei mir absolut zuverlässig.

Das liposomale Vitamin C hält sich in einer Glasflasche im Kühlschrank 3 bis 4 Wochen.

Zum reinen Unterhalt nehme ich zweimal pro Tage ca. 1 EL in Saft vermischt, wenn ich mich nicht gut fühle, erhöhe ich die Dosis z.T. drastisch, bis es mir wieder gut geht.



Letzten Winter z.B. hatte ich mir einen gemeinen Virus eingefangen, der mich innerhalb von 2 Stunden vollkommen ausgeschaltet hat. Aus Angst vor einer Lungenentzündung habe ich 2 Tage lang 1 Liter liposomales Vitamin C täglich in kleinen Schlucken verteilt getrunken und war am dritten Tag wieder fit. Mein Mann wurde danach krank, hat pro Tag nur ca. 200ml liposomales Vitamin C eingenommen und nach 6 Tagen wurde bei ihm eine Lungenentzündung diagnostiziert.

Nebenwirkungen hat das liposmale Vitamin C übrigens keine. Es wirkt sich allerdings überaus positiv auf die Haut auf, denn Vitamin C ...

- ... reduziert die Anzeichen der Hautalterung
- ... lässt den Tein erstrahlen &
- ... festigt das Bindegewebe

Stachelannone, auch Graviola oder Soursop



Krebsbehandlungen sind ein lukratives Geschäft. Doch eine Tropenfrucht könnte der Pharmaindustrie einen Strich durch die Rechnung machen. Die Stachelannone soll wirksamer als eine Chemotherapie und Arzneimittel gegen Krebs sein.

Die Stachelannone, auch Graviola oder Soursop genannt, wächst in tropischen Gefilden. Sie ist eine stachelige, grüne Frucht mit weißem Fruchtfleisch und wird regelmäßig von Einheimischen als natürliches Medikament eingesetzt. Graviola kommt bei Bakterien- und Pilzinfektionen genauso zum Einsatz wie bei inneren Parasiten bzw. Würmern und hohem Blutdruck. Doch die Frucht scheint noch mehr zu können.

Echter Schwarzkümmel (*nigella sativa*) hochwirksames Naturheilmittel



Ein geheimnisvolles Allheilmittel.

Wie würden Sie reagieren, wenn man Ihnen sagte, es gebe einen Samen, der vor heilenden Substanzen nur so strotzte, so dass Krebs, Bakterien, Viren, Magengeschwüre, Diabetes, chronische Entzündung und viele andere häufige Krankheiten keine Entwicklungschance hätten?

Die Rede ist vom Echten Schwarzkümmel, nicht zu verwechseln mit dem schwarzen Sesam, dem er sehr ähnlich sieht. Wegen der genannten Wirkung gilt er schon seit ewigen Zeiten als »Heilmittel gegen alle Krankheiten, ausgenommen den Tod«

Bio Schwarzkümmelöl



Das Schwarzkümmelöl (*Nigella sativa*) ist eines der wirksamsten Naturheilmittel welches u.a. antibakteriell, antiviral, antifungal und stärkend auf das Immunsystem wirkt. Zahlreiche Studien (bereits seit 1964) belegen die gesundheitsfördernde Wirkung von Schwarzkümmelöl. Der „echte Schwarzkümmel“ ist ein hochwirksames Heilmittel welches u.a. bereits an der Berliner Charité und in amerikanischen Krebsforschungslaboren untersucht wurde. Wissenschaftler am Cancer Immuno-Biology Laboratory im US-Bundesstaat South Carolina haben herausgefunden, dass der Echte Schwarzkümmel die Aktivität der neutrophilen Granulozyten stimulieren hilft. Das heißt, die Krebszellen werden unschädlich gemacht, bevor sie sich zu Tumoren entwickeln können. Der Immunologe Dr. Peter Schleicher, machte den Schwarzkümmel vor mehr als 10 Jahren in Deutschland als Allheilmittel populär. Falls Sie noch nie etwas vom „echten Schwarzkümmel“ gehört haben, liegt es sicherlich daran, dass dieses Gewürz in den westlichen Industrieländern selten bzw. gar nicht benutzt wird.

Schwarzkümmel wirkt:

- analgetisch,
- antibakteriell,
- entzündungshemmend,
- lindernd und schützend vor Geschwüren,
- anticholinerg,
- antifungal,
- blutdrucksenkend,
- antioxidativ,
- krampflösend und
- antiviral.
- Er erweitert die Bronchien,
- hemmt die Gluconeogenese (wirkt antidiabetisch),
- schützt die Leber,
- erhöht die Insulinempfindlichkeit,
- regt die Bildung von Interferon an,
- schützt die Nieren und
- hemmt den Tumornekrosefaktor-alpha.

Anwendungsgebiete von Schwarzkümmelöl

Seit vielen Jahrhunderten ist die entzündungshemmende und Immunsystem stärkende Wirkung von Schwarzkümmelöl bekannt. Die regelmäßige Einnahme wirkt sich positiv auf das Herz- Kreislaufsystem aus und hilft gegen Schlafstörungen und Bluthochdruck. Im Kampf gegen den Krebs wurde die positive Wirkung von Schwarzkümmelöl in zahlreichen internationalen Studien nachgewiesen.

Gegen folgende Beschwerden bzw. Krankheiten kann Schwarzkümmelöl eingesetzt werden:

- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Schmerzen
- bakterielle Entzündungen
- virale Entzündungen
- Krämpfe
- Akne
- Hauterkrankungen
- Schuppenflechte
- Krebs
- Neurodermitis

Anwendung von Schwarzkümmelöl

Die Qualität des Schwarzkümmelöls sollte ausschließlich kaltgepresst und aus kontrolliert biologischem Anbau sein. Um das Immunsystem zu stärken und zur allgemeinen Vorsorge bzw. gegen vorhandene Beschwerden, sollte man ca. 3 - 6 Monate lang 2-3 mal täglich einen halben Teelöffel Schwarzkümmelöl (am besten vor bzw. zu den Mahlzeiten) zu sich nehmen. Des Weiteren kann man ein paar Tropfen von Schwarzkümmelöl zum verwendeten Oliven oder Sonnenblumenöl hinzufügen um so seine Speisen gesünder und bekömmlicher zu machen. Für eine äußerliche Anwendung sollte das kaltgepresste Schwarzkümmelöl direkt auf die betroffenen Hautbereiche einmassiert werden. Schwarzkümmelöl kann u.a. bei Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte zur Anwendung kommen.

Hinweis für Schwangere

Schwangere sollten kein ätheri-

sches Schwarzkümmelöl einnehmen. Wie alle ätherischen Öle von Heilpflanzen haben höhere Konzentrationen eine abtreibende Wirkung.

Ingwer
gegen viele Beschwerden



Die Ingwer Wurzel ist eine Pflanzenart aus der Familie der Ingwergewächse (*Zingiberaceae*) und soll gegen viele Krankheiten und Beschwerden sehr hilfreich sein. Ingwer zählt zu einem der wirksamsten Heilmittel und wird hauptsächlich in Asien, Südamerika und Australien angebaut. Die Wurzel soll gegen Schmerzen, Übelkeit und Erkältung helfen und sich auch positiv auf unsere Augen auswirken. Studien belegten, dass sich durch die Einnahme von Ingwer die Entwicklung von Grauem Star bei Diabetes verzögert bzw. sogar gestoppt werden kann.

Ingwer gegen Schmerzen

Ingwer wirkt nachweislich entzündungshemmend und schmerzlindernd. Dies haben Forscher der University of Georgia herausgefunden. Auch gegen Arthrose wirkt die Wunderknolle. In einer Studie der University of Miami wiesen Wissenschaftler nach, dass Ingwer gegen Schmerzen im Knie hilfreich ist. Bei über 60 % der Arthrose-Patienten wurde der Schmerz nach einer 6- wöchigen Behandlung mit Ingwer-Extrakten deutlich reduziert.

Ingwer gegen Reiseübelkeit

Die Ingwer Wurzel wirkt nachweislich gegen Reiseübelkeit. In einem Experiment wurde 80 Probanden (Kadetten bei der Marine) entweder ein Placebo oder ein Gramm Ingwer-Pulver verabreicht. Diejenigen die das Ingwer-Pulver einnahmen hatten in den darauffolgenden 4 Std. weniger Übelkeit als diejenigen die das Placebo bekamen. Auch bei Chemotherapie-Patienten soll Ingwer die Übelkeit lindern.

Ingwer gegen Erkältungen

Heißer Ingwertee oder Ingwerwasser hilft das Immunsystem anzuregen und somit Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Ingwer ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Für die Herstellung von Ingwer Wasser schält man ca. 1 cm der Ingwerknolle (Bioqualität) und schneidet diese in Scheiben. Dann übergießt man die Ingwer Scheiben mit 250 ml kochenden Wasser und lässt den Aufguss ca. 10 Minuten ziehen. Das Wasser wird danach durchgeseibt und schluckweise getrunken. Täglich kann man 1-3 Tassen trinken.

Ingwer ist gut für den Magen

Magnesium

Mangel

Ursachen und Symptome



Magnesium zählt zu einem der lebenswichtigsten Mineralien die der menschliche Organismus benötigt. Das Mineral kann der Körper nicht selbstständig herstellen, daher muss es mit der Nahrung aufgenommen werden. Ein Magnesiummangel kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Störungen führen. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen/Jugendlichen liegt bei ca. 300 – 400 Milligramm. Männer brauchen, durch ihre größere Muskelmasse etwas mehr Magnesium als Frauen. Kinder von 6 bis 16 Jahren benötigen Täglich ca. 150 bis 300 Milligramm des Minerals.

Ursachen für Magnesiummangel

Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist ein erhöhter Bedarf an Magnesium erforderlich. Ebenso bei starker Anstrengung durch Sport, harte Arbeit, Stress, Diäten und bei einseitiger Ernährung. Durch chronische Darmerkrankungen, Durchfall, Erbrechen und Glutenunverträglichkeit kann der Körper vermindert Magnesium auf-

nehmen, sodass es zu einem Mangel des lebenswichtigen Minerals kommen kann. Ein regelmäßiger Konsum von Alkohol, Tabak und Kaffee, sowie die Einnahme verschiedener Medikamente wie Antibiotika oder die Anti Baby Pille, begünstigen die Ausscheidung von Magnesium und können somit auch zu einem Magnesiummangel führen. Bei einem gestörtem Säure Basen Haushalt (Übersäuerung) werden vermehrt Mineralien verbraucht und somit ein Magnesiummangel begünstigt.

Symptome eines Magnesiummangels

- Muskelkrämpfe
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Stressanfälligkeit
- Herz- Kreislaufbeschwerden
- Schwäche
- Verspannungen

Lebensmittel mit Magnesium

Um einem Magnesiummangel entgegen zu wirken ist es wichtig sich ausgewogen und nach Möglichkeit basisch zu ernähren. Gute Magnesiumlieferanten sind Hülsenfrüchte, Haferflocken grünes Gemüse, Vollkornreis, Getreide, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nüsse, Schalentieren, Sonnenblumenkerne und magnesiumhaltige Mineralwässer. Bei einem Magnesiummangel sollte man auf Alkohol, Fertigprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel verzichten.

Einnahme von Magnesiumpräparaten

Menschen mit einer Nierenerkrankung sollten von der Einnahme von Magnesiumpräparaten absehen. Bei hohen Dosierungen (ab 500 Milligramm/Täglich) sollte man vorher unbedingt einen Arzt konsultieren, da ein Magnesium Überschuss auch zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Im Vorfeld sollte man sich anhand einer Laboruntersuchung des Blutes und des Urins eine aussagefähige Diagnose stellen lassen, ob ein Magnesiummangel vorliegt.

Banane

Mit braunen Flecken

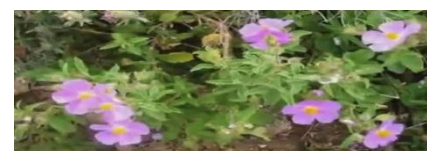
Bananen sind erst dann Reif wenn sie braunen Flecken haben und erst dann gut.

Ihre Wirkung:

- Fähigkeit abnormale Zellen und Krebs bekämpft.
- Immunsystem und Kommunikation zwischen Zellen stärkt.
- Hohen Level an Antioxidanten und stärken weiße Blutkörperchen.
- Unterstützt Immunsystem.
- Blutdruck senkend.
- Beheben Sodbrennen.
- Eisenquelle.
- Energie Lieferant.
- Gut für den Magen.
- Gegen Depression und machen glücklich.
- Verhindern Verstopfung.
- Beruhigen die Nerven.
- Kontrollieren die Körpertemperatur.

Zistrose

Wunderpflanze - Virenkiller



Die Zistrose (auch Cistrose) ist eine Heilpflanze die schon vor Jahrhunderten bei vielen Krankheiten zum Einsatz kam. Der oberirdische Bestandteil der Pflanze wird während der Blütezeit geerntet und zu medizinisch-therapeutischen Zwecken eingesetzt. Das Harz der Zistrose wirkt antibakteriell und gilt als Wundermittel gegen Viren und Pilze. Gerade bei Erkältungskrankheiten und zur Stärkung der Immunsystems ist die Einnahme von Zistrosen Produkten wie beispielsweise Tee, Lutschpastillen besonders zu empfehlen. Zistrosenkraut-Extrakte können auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum sehr hilfreich sein. Die Gerbstoffe des Zistrosenkrauts verfügen über die Eigenschaft Viren zu umschließen und daran zu hindern sich an die gesunden Zellen anzuhängen. Dadurch wird einer Vermehrung

der Viren entgegengewirkt. Besonders wirksam ist eine Behandlung mit Zitrosen Produkten daher vor allem in der Vorbeugung.

Der Turbo fürs Immunsystem

Bei drohenden Erkältungskrankheiten sollten die Extrakte der Zistrose spätestens 48 Std. nach Auftreten der ersten Krankheitssymptome eingenommen werden um ein Andocken der Viren an die Zellen der Schleimhäute zu verhindern. Sind bereits viele Zellen von Viren befallen, d.h. die Krankheit ist bereits fortgeschritten, können die Zitrosen Extrakte die Erkrankung hemmen.

Entgiftung durch Zitrosenkraut

Die Zistrose soll auch eine entgiftende Wirkung haben und vor allem bei Schwermetallen wie Kadmium, Blei oder Quecksilber seine Wirkung entfalten. Die Polyphenole der Zistrose erkennen die schädlichen Stoffe und umschließen diese, damit sie nicht in den Blutkreislauf gelangen. Auf natürlichem Wege werden diese Schadstoffe somit ausgeschieden. Besonders interessant hierbei ist, dass mineralische Verbindungen die nützlich für unseren Organismus sind (z.B: Eisen, Magnesium, Kalzium) von den Polyphenolen nicht gebunden werden und somit im Körper verbleiben.

Schwarze Melasse Heilwirkung



Die schwarze Melasse ist ein Produkt, welches bei der Zuckerrohr- oder auch Zuckerrübenverarbeitung anfällt. Es ist dickflüssig und wird häufig von der Konsistenz her mit Honig verglichen. In der Melasse befinden sich alle gesundheitlich wertvollen Bestandteile, wie z.B. Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien, die dem Zucker fehlen. Die Melasse wird in verschiedensten Kulturen bereits seit Jahrhunderten als Heilmittel verwendet und erlangt in unseren Breitengraden immer mehr an Bedeutung. Sie eignet sich u.a. auch hervorragend

um seinen Körper zu entsäuern.

Verwendung von Melasse

Die reine Zuckerrohrmelasse ist ein Konzentrat und schmeckt nicht gerade übermäßig gut. Um jedoch von der gesundheitsförderlichen Wirkung zu profitieren, ist es besser die reine unbehandelte Rohmelasse zu bevorzugen und auf verarbeitete Produkte wie z.B. Edelmelasse, Speisemelasse oder Apothekermelasse zu verzichten. Nach Möglichkeit sollte man die Melasse nicht pur zu sich nehmen (wäre auch eine geschmackliche Zumutung) sondern mit etwas heißen Wasser verdünnen bzw. in einem heißen Tee auflösen. Die schwarze Rohmelasse kann aber auch in Joghurt, Frühstücksmüsli oder andere Lebensmittel eingerührt werden. Die empfohlene morgendliche Tagesdosis eines Erwachsenen liegt bei 1-2 Teelöffeln, bei Kindern entsprechend weniger (ca. 1 Teelöffel). In Zeiten erhöhten Vitaminbedarfs (Erkältungszeit, Stress, sportliche Betätigung) kann man auch etwas mehr Melasse zu sich nehmen. Melasse hat kein Nebenwirkungen.

Die Heilwirkung der Melasse

Die Melasse entfaltet ihre gesundheitliche Wirkung durch den Ausgleich von Mangelerscheinungen. Viele Krankheiten können verhindert oder auch geheilt werden, wenn ein vorhandener Mangel an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen oder auch essenziellen Amino- und Fettsäuren ausgeglichen wird. Die Melasse eignet sich als natürliches Lebensmittel hervorragend dafür Mangelerscheinungen auszugleichen. Am besten kann man die Melasse mit dem auf das jeweilige Leiden abgestimmten Kräutertee kombinieren, um somit von der Heilwirkung des Tees und der Melasse zu profitieren.

Zwiebel



In jedem Supermarkt kann man sie spottbillig kaufen, und weil sie etwas derb riecht, gilt die Zwiebel als eher unfeines Alltagsgemüse. Dabei strotzt die Zwiebel nur so vor Heilkräften.

Hier sind nur einige der Dinge, wofür die Zwiebel von Nutzen sein kann:

- Entzündungshemmend
- Harntreibend
- Schleimlösend
- Husten
- Bronchitis
- Halsentzündung
- Heiserkeit
- Mittelohrentzündung
- Infektionen
- Fieber
-

Zwiebel in die Socke

Leg dir über Nacht eine Zwiebel in die Socke. Der nächste morgen wird Dich umhauen!



Grundsätzlich gibt es in Eurem Fuß über 7.000 Nerven, die alle mit Teilen Eures Körpers verbunden sind.

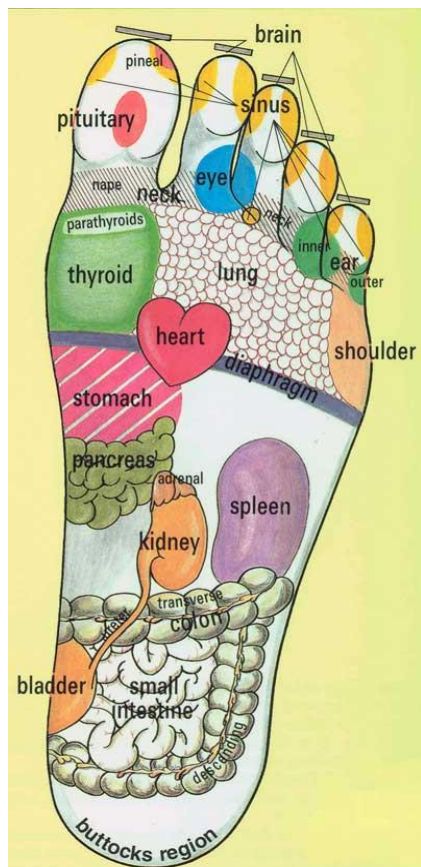
Wenn man die Zwiebel in die Socke hineinlegt und an den Fuß drückt, zieht die Haut gewisse Heilkräfte aus der Zwiebel heraus.

Neben der Behandlung von Erkältungen, können Zwiebel-Socken für Ohrenschmerzen benutzt werden. ebenso. Kinderkrankheiten und Infektionen der Blase.

Zwiebeln gekauft? Das Erste was ihr tun müsst, ist eure Zwiebel zu zerschneiden.

Es können rote oder weiße Zwiebeln sein.

Am nächsten Morgen wird euer Blut reiner und die Bakterien abgetötet sein.



Knoblauch Heilwirkung



Knoblauch gehört zu der Familie der Lauchgewächse und wurde schon vor Jahrtausenden in den Gebirgen von Zentral-Asien entdeckt. Mittlerweile gedeiht der Knoblauch auf allen Kontinenten und wird in Europa vorzugsweise im Mittelmeerraum angebaut. Der Knoblauch wird im Spätsommer geerntet und sollte kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Um von den gesundheitlich wertvollen Eigenschaften des Knoblauchs zu profitieren sollte man Bio Qualität bevorzugen.

Wirkung von Knoblauch

Knoblauch wirkt antibiotisch, durchblutungsfördernd und antioxidativ. Ein regelmäßiger Verzehr von Knoblauch kann vor Schlaganfällen, Herzinfarkten und anderen

Herz- Kreislauferkrankungen schützen. Die Wunderknolle kann die Arterienverkalkung hemmen, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken. Knoblauch hat entzündliche Eigenschaften und kann daher auch bei Entzündungen der Atemwege oder anderen entzündlichen Prozessen zu Einsatz kommen.

Anwendung und Dosierung von Knoblauch

Die Wunderknolle Knoblauch sollte am besten täglich konsumiert werden. Die Menge sollte hier bei etwa 4 Gramm (ca.1 Zehe) liegen und am besten roh verzehrt werden. Falls man rohen Knoblauch nicht verträgt, kann man diesen auch zum kochen verwenden und den Speisen einen aromatischen Geschmack verleihen. Man beachte hierbei, dass je länger Knoblauch erhitzt wird, umso mehr verliert er seine positive gesundheitliche Wirkung. Besonders zu empfehlen ist eine Zitronen-Knoblauch-Kur.

Menschen mit niedrigen Blutdruck oder Magen Darm Beschwerden sollten mit der Dosierung vorsichtig umgehen bzw. vorher mit einem Arzt sprechen. Auch bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern (Marcumar) oder vor einer Operation sollte man vorher einen Arzt konsultieren.

Orange für den Brust



Walnuss für den Gehirn



Möhren für die Augen



Zwischen Frühstück und Mittagessen begünstigt den PH-Wert im Blut und fördert dadurch den Lungereinigungsprozess.

Sellerie für die Knochen



Tomaten für das Herz



Pilze für das Ohr



Avocado für die Gebärmutter



Weintrauben für die Lungenbläschen



Süßkartoffel für die Bauchspeicheldrüse



Brottrank – Kwas Anwendung und Wirkung



Der Brottrank (Brottrunk) ist seit vielen Jahren als traditionelles probiotisches Getränk in Russland bekannt. Der Trank wird bei vielerlei gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt. Die speziellen Mikroorganismen (Probiotika), sind in der Lage, den Darm lebend zu erreichen um dort ihre gesundheitsförderliche Wirkung zu entfalten. Auch in medizinischen Kreisen wird von der heilenden Wirkung von Brottrunk berichtet. Die im Brottrunk enthaltene Milchsäure stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf die Darmflora aus. Neben den Brotsäurebakterien und der Hefe, stecken im Brottrunk u.a. viele Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine (u.a. Vitamin B1, B2, B12 und K) sowie Aminosäuren. Der Trunk verbessern den Sauerstofftransport des Blutes und stabilisiert die Abwehrkräfte. Bei einer Candida-Albicans-Erkrankung (Darmpilz) kann der Brottrunk einen sehr positiven Effekt erzielen.

Zutaten und Anwendung von Brottrunk

Die Grundzutaten des Brottranks sind Vollkornbrot und Wasser.

Durch den Gährungsprozess entsteht die Milchsäure, die für den säuerlichen Geschmack des Getränks verantwortlich ist. Um sein Immunsystem zu stärken, empfiehlt es sich jeden Morgen ein kleines Glas Brottrunk auf nüchternen Magen zu trinken. Eine Brottrunk-Kur sollte (1 bis 2 mal im Jahr) für mindestens 3 Monate durchgeführt werden. Während dieser Zeit trinkt man 2 mal täglich (am besten vor den Mahlzeiten) jeweils 0,2 Liter Brottrunk in keinen Schlucken. Beim Fasten eignet sich der Brottrunk sehr gut als Kraftspender, und hat nur sehr wenigen Kalorien.

Papain, auch Papaya



Die Papaya steht in dem Ruf, sich vielfach positiv auf die Gesundheit auszuwirken. Bei der Wirkung von Papaya spielt das Enzym Papain eine zentrale Rolle. Dieses soll insbesondere die Verdauung ankurbeln und so unter anderem Fettleibigkeit vorbeugen können. Wirkung von Papaya: Die Vorteile von Papain

Bei Papain, auch Papayotin oder Papyacin genannt, handelt es sich um ein Enzym für die Verstoffwechselung von komplexen Eiweißen. Es sorgt dafür, dass die Proteine gespalten und so verwertet und ausgeschieden werden können. Diese Wirkung von Papaya soll sich im Magen und Darm entfalten und deshalb die Verdauung fördern. Weil Papain die Zersetzung von Eiweißen verbessert, wird dem Enzym auch nachgesagt, dass es vor Schlackenbildung und Ablagerungen in den Blutgefäßen schützen kann.

Vor allem die essbaren Kerne der Papaya sind reich an Papain, aber es gibt auch spezielle Enzym-Präparate, die aus den nicht essbaren Teilen der Tropenfrucht, insbesondere aus der Schale, gewonnen werden. Diese Präparate für die Gesundheitsbeschwerden und in Kombination mit anderen Wirkstoffen auch

bei verschiedenen Entzündungen eingesetzt.

Weitere positive Aspekte für die Gesundheit

Dass die Wirkung von Papaya gut für die Gesundheit sein soll, ist aber noch weiteren in der Tropenfrucht enthaltenen Nährstoffen geschuldet. Neben Vitamin C und Vitamin B5 liefern Papayas dem Körper auch lebenswichtige Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium.

Um so gut wie möglich von den gesunden Inhaltsstoffen zu profitieren, sollten Papayas dabei möglichst reif und vor allem roh verzehrt werden. Denn beim Erhitzen der Frucht werden sowohl die Vitamine als auch das eiweißspaltende Enzym Papain zerstört, erklärt das Gesundheitsmagazin "Lifeline".

Wurzel des Löwenzahns Krebstherapie



Inhalte:

- Vitamin C
- Eisen
- Kalzium
- Kalium
- Vitamin B6
- Thiamin
- Riboflavin
- Folsäure
- Magnesium

Arthritis



Die folgenden Rezepte mit Honig und Zimt können bei der Behand-

lung einiger Krankheiten sehr hilfreich sein. Auch bei chronischen Leiden, wie zum Beispiel Arthritis, können Kombinationen dieser beiden Heilmittel lindernd wirken.

Rühre zwei Esslöffel Honig und einen Esslöffel Zimt in eine Tasse mit gekochtem Wasser. Morgens und abends eingenommen hilft diese Mixtur bei chronischer Arthritis.

Cholesterinwerte

Mische zwei Esslöffel Honig und drei Teelöffel Zimt in einer großen Tasse. Regelmäßig eingenommen reduziert diese Mischung die Cholesterinwerte innerhalb von zwei Stunden um bis zu zehn Prozent.



Statt Marmelade streiche jeden Morgen eine Mischung aus Honig und Zimt auf Dein Brot. Wer das täglich macht, senkt den Anteil schädlichen Cholesterins im Blut und damit auch das Herzinfarktisiko.

Honig und Zimt

Gallenblase Erkältung und Immunsystem



Gallenblase

Auch bei Problemen mit der Gallenblase kann so ein Getränk helfen. Rühre in diesem Fall zwei Teelöffel Zimt und einen großen Löffel Honig in das Wasser.

Erkältungen,

chronischer Husten oder verstopfte Nebenhöhlen werden mit einer Mischung aus einem großen Esslöffel Honig und einem Viertel Teelöffel Zimt behandelt.

Immunsystem

Honig und Zimt stärken das Immunsystem auf natürliche Weise

und sollten täglich beim Kochen verwendet werden.

Jod

Vielseitige Wirkung

Teebaumöl Gegen Schimmel



Gießen Sie das Wasser und das Teebaumöl in die Sprühflasche und schütteln Sie alles gut durch. Sprühen Sie die Flüssigkeit direkt auf die Schimmelflecken, warten Sie ab bis die Wand vollständig getrocknet ist und dann reinigen Sie die Fläche mit einem Tuch. Die hässlichen Flecken werden sich sofort lösen. Nachdem die Wand mit diesem Mittel komplett vom Schimmel befreit wurde, wird er nur schwer wieder zurückkehren. Sollte er wieder auftauchen, wiederholen Sie die Behandlung sofort beim Auftreten der ersten Flecken.

Einjähriger Beifuss

Artemisia annua

Der einjährige Beifuss ist eine asiatische Pflanze, die vor allem in China und Vietnam heimisch ist.

Dort wird der einjährige Beifuss schon seit langer Zeit gegen fieberhafte Erkrankungen eingesetzt.

Erst vor relativ kurzer Zeit haben Wissenschaftler entdeckt, dass der einjährige Beifuss sehr gut gegen Malaria wirkt, selbst in Fällen, in denen die chemischen Medikamente wegen Resistenzen nicht mehr wirken. Diese Tatsache hat weltweit grosses Interesse auf den einjährigen Beifuss gelenkt.

Steckbrief

- Haupt-Anwendungen: Malaria
- Heilwirkung: antibakteriell, blutstillend.
- Anwendungsbereiche: Fieber, Erkältungen, Blähungen, Verdau-

ungsschwäche, Durchfall, Nachtschweiss, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden.

- wissenschaftlicher Name: Artemisia annua, Artemisia chamomilla.
- Pflanzenfamilie: Korbblütler = Asteraceae.
- Englischer Name: Chinese wormwood, Annual Mugwort
- Volkstümlicher Name: Qing-Guo
- Verwendete Pflanzenteile: Blätter, Samen.
- Inhaltsstoffe: Artemisinin, ätherische Öle, Flavonoide, Cumarin, Menthol, Thymol, Beta-Sitosterol.
- Sammelzeit: Juni bis September

Anwendung

Einjährigen Beifuss kann man wahlweise als Tee oder als Tinktur anwenden.

Die häufigste Art, den einjährigen Beifuss anzuwenden ist als Tee.

• Tee

Für einen Einjähriger-Beifuss-Tee übergiesst man ein bis zwei Teelöffel einjährigen Beifuss 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.

Wie bei allen stark wirksamen Heilkräutern sollte man nach sechs Wochen Daueranwendung eine Pause einlegen und vorübergehend einen anderen Tee mit ähnlicher Wirkung trinken. Anschliessend kann man wieder sechs Wochen lang Einjähriger Beifuss-Tee trinken. Durch die Pause werden eventuelle unerwünschte Langzeitwirkungen verhindert und die erwünschte Einjähriger Beifuss-Wirksamkeit bleibt erhalten und lässt nicht durch Gewöhnung nach.

• Tinktur

Um eine Tinktur aus einjährigem Beifuss selbst herzustellen, übergiesst man die Blätter des einjährigen Beifuss in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mi-

schung 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.

- Innerlich gegen Malaria und Fieber

Einjähriger Beifuss kann man innerlich, als Tee oder Tinktur gegen Malaria einsetzen.

Ausserdem hilft Einjähriger Beifuss auch gegen normale Erkältungen und Fieber.

Man kann ihn auch gegen Bähungen und Menstruations Beschwerden anwenden.

- Samen für die Verdauung
Die Samen des einjährigen Beifusses stärken als Tee getrunken die Verdauung.

Sie lindern Blähungen, Magen- und Darmkrämpfe.

Auch gegen Nachtschweiss kann man die Samen anwenden.

- Achtung!
Der Hautkontakt mit dem einjährigen Beifuss kann bei empfindlichen Menschen Allergien hervorrufen.

Auch die Pollen des einjährigen Beifusses wirken potentiell allergen.

Geschichtliches

Schon seit Menschengedenken wurde der einjährige Beifuss in China gegen fieberhafte Erkrankungen angewendet.

Er kam jedoch aus der Mode und wurde erst 1970 wieder beliebt, als ein uraltes chinesisches Handbuch über medizinische Pflanzen entdeckt wurde, das 340 vor Chr. geschrieben wurde.

Schon 1971 entdeckten Wissenschaftler, dass der einjährige Beifuss gegen Malaria wirkt.

1972 wurde die wirksame Substanz Artemisinin entdeckt, isoliert und beschrieben.

Heutzutage wird darüber debattiert, ob die Malaria-Behandlung besser durch die gesamte Pflanze des einjährigen Beifusses oder durch das isolierte Artemisinin erfolgen sollte.

Heilmittel aus der antiken Schriftrolle Papyrus Ebers

Heilkräuter spielten in der ägyptischen Medizin eine enorme Rolle. Das beweisen Funde aus Friedhöfen, Gräbern und unterirdischen Tempeln. Archäologen fanden medizinische Dokumente und Schriftrollen, darunter den Papyrus Ebers, den Papyrus Edwin Smith, den Papyrus Hearst und den Londoner medizinischen Papyrus, die unter anderem die ersten Berichte über Tumoren enthielten. Die berühmteste Heilpflanzen-»Enzyklopädie« ist der Papyrus Ebers, eine 110-seitige Schriftrolle mit einer Gesamtlänge von 20 Metern.

- **Aloe vera** diente zur Linderung von Verbrennungen, Geschwüren, Hautkrankheiten und Allergien.
- **Basilikum** wurde als Herzmedizin verschrieben.
- **Balsamapfel** (Apfel von Jerusalem) wurde als Abführmittel und Leber-Stimulans genommen.
- **Die Frucht des Lorbeerbaums** wurde bei Durchfall, Geschwüren und Hämorrhoiden verordnet.
- **Kümmel** beruhigte die Verdauung und erfrischte den Atem.
- **Herbstzeitlose** (Citrus colocynthus oder Wiesensafran) linderte Rheumatismus und minderte Schwellungen.
- **Dill** wurde wegen seiner abführenden und harntreibenden Wirkung geschätzt.
- **Bockshornklee** wurde verschrieben gegen Atemwegserkrankungen sowie zur Reinigung des Magens und Beruhigung von Leber und Bauchspeicheldrüse.
- **Weihrauch** wurde gegen Hals- und Racheninfektionen sowie gegen Blutungen und Erbrechen eingenommen.
- **Knoblauch** wurde den hebräischen Sklaven täglich verabreicht, um ihnen Vitalität und Kraft

für den Bau der Pyramiden zu verschaffen.

- **Lakritz** wurde als mildes Abführmittel verwendet, zur Schleimlösung und zur Linderung von Brust- und Atembeschwerden.
- **Zwiebeln** wurden zur Abwehr von Erkältungen und gegen Herz-Kreislaufbeschwerden genommen (Wie wussten sie das?).
- **Petersilie** wurde als harntreibendes Mittel verordnet.
- **Thymian** wurde als Schmerzmittel und Kurkuma für offene Wunden verabreicht.
- **Mohn** diente zur Behandlung der Schlaflosigkeit und als Narkosemittel.
- **Koriander** wurde als Tee bei Erkrankungen der Harnwege, auch bei Blasenentzündung, getrunken.
- **Granatapfelwurzel** wurde mit Wasser eingeweicht und getrunken, gegen »Schlagen im Bauch« (Bandwürmer). Die im Granatapfel enthaltenen Alkaloide legten das Nervensystem der Würmer lahm, so dass sie sich im Darm nicht halten konnten.
- **Persisches Henna** wurde gegen Haarausfall verwendet.

Nierensteine



Dieser magische Ingwertee löst Nierensteine und reinigt die Leber.

Ingwer ist die ultimative Medizin aus der Natur. Es ist nicht nur lecker, sondern auch entzündungshemmend, anti-viral und antibakteriell. Ingwer ist gut gegen Magenbeschwerden und verbessert sogar die Immunabwehr und das Herz-Kreislauf-System. Eine wahre Wunderwaffe der Natur.

Ingwer ist reich an Vitamin C, Magnesium und anderen Mineralien. Somit ist es eine ideale Ergänzung für jede Ernährung, um die allgemeine Gesundheit zu verbessern.

Heißer Ingwertee hält dich an kalten Wintermorgenden nicht nur

warm, sondern bekämpft Erkältungen, Infektionen und andere Viren. Zudem hält es das Immunsystem aufrecht, löst Schmerzen, verbessert die Durchblutung und reduziert die Gefahr von Nierensteinen. Auch die Leber wird durch den Ingwer mit allen Nährstoffen versorgt, die sie für ihre täglichen Aufgaben braucht.

So wird unser berühmter Ingwertee zubereitet:

Zutaten:

- 1 EL organischer, ungefilterter Honig
- 1/4 TL gemahlener Ingwer
- 1/4 TL gemahlener Kurkuma
- 1/4 Tasse Kokosmilch
- 1 Tasse gefiltertes Wasser

Zubereitung:

- Wasser in einem Topf aufkochen
- Nach dem Kochen Ingwer und Kurkuma ins Wasser geben.
- 10 Minuten ziehen lassen
- Milch hinzugeben
- In eine Tasse füllen

Wenn man mag, kann man jetzt sogar noch einen Teebeutel nach Geschmack hinzugeben. Aber der Ingwertee ist auch alleine sehr schmackhaft.

Natron
Natriumhydrogencarbonat



Früher war das Pülverchen Natron in fast jedem Haushalt in grösseren Mengen zu finden, denn unsere Grossmütter wussten Natron als Allround-Hausmittel anzuwenden und zu schätzen. Heutzutage ist das Pulver als preiswertes und dennoch hochwirksames Hausmittel leider in Vergessenheit geraten

– zu Unrecht, denn Natron ist ausgesprochen vielseitig einsetzbar, natürlichen Ursprungs und dabei erst noch umweltschonend!

Das Multitalent kann spielend zahlreiche Spezialmittel in unserem Alltag ebenbürtig ersetzen. Natriumhydrogencarbonat ist somit ein hervorragendes Hilfsmittel im Haushalt. Mit seiner Unterstützung lassen sich all die giftigen Dämpfe teurer chemischer Reinigungsmittel vermeiden.

Üble Gerüche im Abfluss, Teppichen oder im Kühlschrank

Streuen Sie Natron in den Abfluss und lassen Sie es einwirken. Geben Sie etwas Natron auf ihre trockenen Teppiche, kurz einwirken lassen und absaugen. Stellen Sie eine Schale mit Natron in den Kühlschrank, voilà.

Verstopfte Abflüsse

Schütten Sie eine Tasse Natron in den Abfluss, anschliessend eine halbe Tasse Essig langsam hinterher, mit feuchten Tuch den Abfluss abdecken, 10 Minuten warten, giessen Sie eine Kanne kochendes Wasser hinterher. Achtung: Niemals das Gesicht direkt über den Abfluss halten und eine Schutzbrille tragen!

Übel riechende Aschenbecher

Diese riechen nicht mehr so unangenehm, wenn Sie auf deren Boden etwas Natron streuen.

Einfach in ein warmes Wasserbad stellen, in dem pro Liter ein Teelöffel Natron aufgelöst wurde.

Unerwünschte Gerüche am Geschirr

Insbesondere Holzgeschirr verliert Fisch- oder Zwiebelgerüche, wenn es in einer Natronlösung gespült wird.

Backofenreiniger selber herstellen

Mischen Sie in einer Schale aus 2 EL Natron, 1 EL Salz und 1–2 EL Wasser eine Paste, verteilen Sie diese mit einem Schwamm oder feuchtem Tuch im Backofen, (soll-

ten die Heizstäbe bzw. Heizelemente im Backofen frei liegen, dann unbedingt darauf achten, dass sie nicht mit der Paste in Kontakt kommen), Backofentür schliessen und 20 Minuten einwirken lassen, (bei starken Verschmutzungen Einwirkzeit verlängern), mit einem feuchten Tuch, beziehungsweise Mikrofaser Tuch, den Backofen auswischen bis alle Natron-Reste entfernt sind.

Sauberes Obst & Gemüse

Dem Waschwasser beigefügt, macht Natron diese Lebensmittel sauberer.

Müffeln Thermoskannen

Heisses Wasser mit Natron lässt die Gerüche verschwinden.

Topf auf dem Herd vergessen?

Lösen Sie die angebrannte Speisereste, indem Sie darin ein wenig Natron in Wasser aufkochen.

Wenn das Katzenklo stinkt

Verteilen Sie eine Packung Natron-Pulver im Katzenklo, das reicht aus um den Gestank länger einzudämmen.

Die Waschmaschine reinigen

50 g Natron-Pulver direkt in die Waschtrommel streuen, 50 ml Essig-Essenz in die Waschmittel-Kammer für den Hauptwaschgang geben. Ein Waschprogramm mit einer Waschtemperatur von mind. 60 Grad auswählen und das Waschprogramm ohne Wäsche durchlaufen lassen.

Haben Sie eine Halsentzündung?

Geben Sie einen Teelöffel Natron in ein Glas lauwarmes Wasser und rühren Sie dieses so lange um, bis es sich aufgelöst hat. Nun gurgeln Sie 3x täglich mit dieser Lösung und im Nu ist ihre Halsentzündung verschwunden.

Für immer jung

50 bis 100 Gramm Natron als Zusatz im Vollbad hat eine hautverjüngende Wirkung.

Gesichtsreinigung

Die Anwendung ist ganz einfach: Geben Sie vier Teelöffel Natron in ein Waschbecken voll Waschwasser – nach dem Reinigen mit Natron muss das Gesicht nicht zusätzlich abgespült werden.

Öfters Sodbrennen?

Lösen Sie einen ungehäuften Teelöffel Natronpulver in einem Glas Wasser auf und trinken Sie diese Lösung in kleinen Schlucken. Doch darf man nicht zuviel Natron einnehmen – insbesondere nicht unmittelbar vor oder nach den Mahlzeiten – weil dann die Magensäure neutralisiert werden könnte und dadurch die Verdauung behindert würde. Daher wird empfohlen, das Natron entweder ordnungsgemäss zu dosieren oder mit Zitrone, Melasse oder Ahornsirup zusammen einzunehmen.

Völlegefühl nach zu üppiger Mahlzeit?

Einen halben Teelöffel Natron in einem Glas Wasser aufgelöst und getrunken lässt das Unwohlsein verschwinden. Dies hilft auch, wenn Sie schwer Verdauliches gegessen haben.

Hochwirksame Mundspülung

Geben Sie einen Teelöffel Natron in ein Glas Wasser und gurgeln Sie damit gründlich, denn neben der Bekämpfung der geruchsverursachenden Bakterien neutralisiert diese Spülung zudem die kariesverursachenden Säuren auf und zwischen den Zähnen.

Zahnpasta-Ersatz

Putzen Sie die Zähne mit Natron, dies führt binnen kürzester Zeit zu strahlend weissen Zähnen. Allerdings ist dieser Tipp nur bei wirklich perfektem Zahnschmelz ratsam, da Natron den Zahnschmelz unter Umständen angreift, und sich dies bei Zahnschmelzdefekten verstärken könnte!

Deospray selber machen

Handelsübliche Deodorants sind oft voll mit bedenklichen Chemikalien wie Aluminiumverbindungen,

EDTA, Triclosan und anderen. Alternativen kosten oft viel Geld. Lösen Sie 1 Teelöffel Natron in 70 ml abgekochtem, erkaltetem Wasser auf, verrühren Sie diese Mischung gut und fügen Sie ganz nach ihrem individuellem Geschmack Duft- bzw. Pflegezusätze bei, wie etwa Teebaumöl.

Schweissfüsse?

Natron in Schuhe gestreut, vertreibt den ungeliebten Schweissgeruch.

Tipp: Beim Waschen Ihrer Socken dem letzten Spülgang einen Esslöffel Natron hinzufügen – das hilft bei der Geruchsneutralisierung ein grosses Stück weiter!

Schmerzen Ihre Füsse?

Lösen Sie 3 Esslöffel Natron-Pulver in einer grossen Schale mit lauwarmem Wasser auf und baden Sie Ihre geschwollenen Füsse ausgiebig in dieser Natron-Lösung.

Von seiner Wirksamkeit hat Natron nichts verloren, im Gegenteil, es wird aufgrund seiner guten Umwelteigenschaften wieder neu entdeckt.

Gesund durch Finger halten *Jin Shin Jyutsu*



Eine sehr effektive und einfache Möglichkeit zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit zu gelangen ist das Finger halten. Da in jedem Finger Meridiane (Energiebahnen) verlaufen kann man durch das Fingerhalten verschiedene emotionale und psychosomatische Erkrankungen lindern bzw. heilen. Die Energiebahnen sind mit bestimmten Organen verbunden und beeinflussen auch unser Denken und Fühlen. Durch das Finger halten können Körper und Geist wieder in Einklang kommen. Es ist wichtig den jeweiligen Finger ca. 2 – 5 Minuten zu halten und während-

dessen ruhig zu atmen. Jeder Finger steht für unterschiedliche Emotionen und ist durch die Meridiane mit unterschiedlichen Organen verbunden.

Daumen halten

- Harmonisiert die Sorgen und das Grübeln bzw. zu viele Denken.
- Stärkt das Selbstbewusstsein
- Harmonisiert den Magen Darm Trakt

Zuerst sollte der Daumen der rechten Hand (ca. 2 – 5 Minuten) und dann der Daumen der linken Hand locker umfasst werden. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen.

Zeigefinger halten

- Hilft bei Angst und Unsicherheit (auch gut bei Prüfungsangst)
- Harmonisiert die Niere und Blase

Zuerst sollte der Zeigefinger der rechten Hand locker umfasst werden und dann der Zeigefinger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Hat man beispielsweise eine Prüfungssituation, kann man den Zeigefinger mit dem Daumen (kreisförmig) umfassen und die gesamte Prüfungsdauer beibehalten.

Mittelfinger halten

- Harmonisiert Wut und Zorn
- Harmonisiert Leber und Gallenblase
- Harmonisiert die Nerven

Zuerst sollte der Mittelfinger der rechten Hand locker umfasst werden und dann der Mittelfinger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Nach einiger Zeit wird das Gefühl der Wut und des Ärgers verschwinden und Harmonie einkehren.

Ringfinger halten

- Harmonisiert die Trauer
- Harmonisiert die Lunge und den Dickdarm

Zuerst sollte der Ringfinger der rechten Hand locker umfasst wer-

den und dann der Ringfinger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Nach einiger Zeit wird das Gefühl der Trauer verschwinden und Freude und Ruhe einkehren.

Kleinen Finger halten

- Harmonisiert bei Stress und Überforderung
- Hilft bei Einschlafstörungen
- Hilft bei Konzentrationsstörungen
- Hilft bei Ohrenschmerzen

Zuerst sollte der kleine Finger der rechten Hand locker umfasst werden und dann der kleine Finger der linken Hand. Während des Fingerhaltens sollte man ruhig und bewusst atmen. Nach einiger Zeit wird sich ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Ruhe einstellen.

Menstruationstasse Aus Silikon



Verabschiede dich von Tampons und Binden. Menstruationstasse funktioniert ganz ähnlich. Die Verwendung ist simpel und bietet dir zuverlässigen Schutz – zusätzlich hat Menstruationstasse noch viele weitere Vorteile für dich, deinen Körper und deine Brieftasche, die herkömmliche Hygieneartikel nicht haben.



Vorteile im Vergleich zu Tampons und Binden:

❖ Gesund

Kein Austrocknen:

die Regelblutung wird aufgefangen statt aufgesaugt zu werden und es

bleiben keine Textilfasern in der Scheide zurück.

Keine Chemie:

Im Gegensatz zu Tampons, das meistens aus Baumwolle gemacht ist, belastet mit Pestiziden von Monsanto, Parfüme oder Bleichmittel enthält Menstruationstasse keine derartigen Substanzen.

Natürliche Scheidenflora bewahren und schonen:

Tampons und Binden verursachen dem Scheidenpilz, Irritationen oder allergischen Reaktionen, so wie dem Toxischem Schock Syndrom (TSS).

❖ Umweltfreundlich

Produziere weniger Müll:

Im Durchschnitt verbraucht eine Frau 12.000 Tampons oder Binden im Laufe ihres Lebens. Erspare der Umwelt (und dir selbst) all den Müll und Chemikalien, die bei der Herstellung und dem Verbrauch von Binden und Tampons Monat für Monat produziert werden.

Ressourcenverbrauch reduzieren:

Durch den Kauf eine Menstruationstasse kannst du deinen Beitrag in Sachen Nachhaltigkeit leisten.

❖ Kostensparend

Auf Jahre wiederverwendbar:

Du kannst Menstruationstasse bis zu zehn Jahre wiederverwenden. Somit ist Menstruationstasse eine sehr günstige Alternative zu herkömmlichen Produkten der Monatshygiene.

Eine einmalige Investition:

Erspare dir die monatlichen Ausgaben an überbewerteten Hygieneartikel und schone dadurch nicht nur deine Brieftasche sondern spare auch Zeit und gönne dir ein Maximum an Unabhängigkeit.

❖ Sozial

Regelbedingter Schulabbruch in armen Regionen der Welt:

Millionen von Mädchen kämpfen jeden Monat damit, sich Binden zu leisten. Aus Angst durchzubluten und sich zu blamieren, bleiben sie der Schule fern.

Helfe lieber ein Mädchen in armen Regionen der Welt, um ihr somit einen regelmäßigen Schulbesuch zu ermöglichen, stärke ihr Selbstbewusstsein, ihre Unabhängigkeit und Selbstständigkeit.

❖ Nachteile

Es gibt einen verzeichneten Fall von toxischem Schocksyndrom in Verbindung mit der Verwendung einer bakteriell besiedelten Menstruationstasse.

Einige Menstruationstassen enthalten Latex. Frauen, die auf diesen Stoff allergisch reagieren, können auf Silikonmodelle zurückgreifen. Die Tasse in gemeinsam genutzten Toiletten zu reinigen, wenn sich das Waschbecken nicht in der Kabine, sondern im Vorraum befindet, ist manchen Frauen unangenehm. Eine Alternative ist das Auswischen mit Toilettenpapier, oder auch eine kleine Flasche Wasser mitzuführen um die Kappe in der Toilettenkabine zu spülen. Feuchttücher sollten dagegen nicht verwendet werden. Das Menstruationsblut gesammelt zu sehen oder den richtigen Sitz der Tasse mit den Fingern zu kontrollieren, kann für manche Frauen ungewohnt sein und so anfangs als unangenehm empfunden werden.

❖ Verwendung

Die Menstruationstasse wird meist zusammengeklappt in die Scheide eingeführt. Dazu gibt es unterschiedliche Techniken. Wie auch bei Tampons ist die Körperhaltung, in der es der Frau am leichtesten fällt, den Menstruationsschutz einzuführen, von Frau zu Frau unterschiedlich. Einmal eingeführt, entfaltet sich die Menstruationstasse in der Vagina zu der charakteristischen Becherform. Die meisten Hersteller empfehlen, die Tassen noch einmal zu drehen, um das komplette Entfalten sicherzustellen. Der korrekte Sitz kann außerdem durch Fühlen mit den Fingern überprüft werden. Korrekt eingesetzt wird die Tasse sowohl von der Scheidenmuskulatur als auch durch den entstehenden Unterdruck gehalten und kann daher nicht verrutschen. Kleine Löcher unter dem oberen Rand erleichtern das Herausnehmen der Tasse, indem sie Luft in die fest sitzende Tasse ge-

langen lassen. Anstatt zu wechseln, wird die Tasse entnommen, entleert, ausgespült und wieder eingesetzt.

Runter mit dem BH



Ganz ehrlich, ich hätte es bis vor einer Zeit auch nicht gedacht. Aber ich bin jetzt echt ein Fan von BH-frei. Ich weiß noch vor einem Jahr. Da hatte ich nämlich morgens einmal vergessen einen BH anzuziehen und bin ohne ins Büro. Boah, war das komisch! Wohlfühlen war anders. Bei jeder Bewegung hat alles (naja, also das was ich mit meiner 80B als „alles“ bezeichnen kann) gewackelt. Und jetzt fast ein Jahr später, fühle ich mich bei der Vorstellung einen zu tragen total eingeengt.

Was war der Wandel?

Ich habe angefangen nackt zu schlafen. Und seit diesem Sommer trage ich so wenig wie möglich Unterwäsche. Das Freiheitsgefühl ist echt geil und möchte es so viel es geht in meinen Alltag integrieren.

Abgesehen davon hat es echt Vorteile.

5 gute Gründe keinen BH mehr zu tragen

1. KEINE HÄNGEBRUST

Durch einen BH sind unsere süßen Brüste eingeschlafen. Sie haben gemerkt dass ihre Aufgabe durch einen BH überflüssig geworden ist. So leiert das Gewebe aus und sie fangen an zu hängen. Doch sie brauchen nur einen kleinen Wachruf. Die Brustmuskulatur wird wieder gestärkt und sie fangen mit dem Stehen wieder fleißig an.

2. BESSER ATMEN

Ein BH soll ja gut sitzen, halten und alles schick in Form bringen. Aber durch den Zug unter der Brust ent-

steht eine Spannung, die die Atmung beeinträchtigt. Wir gewöhnen uns somit an mit mehr Widerstand zu atmen. Was total unnötig ist. Es ist viel schöner, es einfach ganz leicht fließen zu lassen. Im Flow halt.

3. DAS BLUT WILL DURCH

Wie auch die Luft, will das Blut fließen können. Es hat ja schließlich die Funktion zu reinigen. Und dazu muss es durch's Kreislaufsystem. Das wird aber durch einen BH echt erschwert. Noch einen Grund mehr ihn im Schrank zu lassen.

4. BRUSTKREBS VORBEUGEN

Studien haben sogar gezeigt dass durch's regelmäßige BH-Tragen, das Lymphsystem beeinträchtigt wird. Dadurch steigt das Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Das Lymphsystem ist nämlich dafür verantwortlich, dass Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen gelangen und Stoffwechselabbauprodukte und Giftstoffe aus den Zellen entfernt werden.

5. RÜCKENSCHMERZEN ADÉ

Besonders bei Frauen mit großen Brüsten treten häufiger Rückenschmerzen auf. Die Überraschung: Es liegt aber nicht wie meist vermutet an der üppigen Obeweite. Ne, der BH ist meist der Verursacher. Die breiten und engen Träger können zu Verspannungen führen und Rückenschmerzen verursachen.

Das klingt ja alles doch recht logisch, oder? Hab ja schon geschrieben, dass es am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig. Wie also am besten starten?

Meine Tipps für den Umstieg

- Sobald du zu Hause bist, runter mit dem BH.
- Wähle für den Anfang T-Shirts aus, die etwas enger anliegen und dir mehr Halt geben.
- Eine gute Alternative zu Bügel-BHs sind Triangel-Tops oder Bustier's. Die gibt's auch mittlerweile in schick.
- Wenn du dich dann ohne BH raustraust, dann pack dir einfach noch ein Top oder Bustier ein. So kannst du dir dann jederzeit wieder etwas unterziehen, wenn du merkst dass du dich doch nicht ganz wohl fühlst.

Keine Angst von Nippel Alarm

Es braucht seine Zeit zur Umgewöhnung und umso Größer deine Brüste sind, desto länger wird es dauern. Und ach ja, keinen Stress damit. Mach es immer nur so wie du dich gut fühlst. An manchen Tagen ist es vielleicht mit, an anderen ohne. Probiere es einfach mal aus. Es wird sich lohnen.

Von Jennifer

Lange Haare



Mädchen die Haare flechtend 1887

Warum lange Haare für Frau und Mann so wichtig sind

11. Juli 2014 von beim Honigmann zu lesen

Um es gleich vorneweg zu sagen, Haare sind Antennen!

Lange Haare empfangen alle Schwingungen und Frequenzen und damit kann jeder auch viel mehr fühlen. Lange war es normal, dass Frauen Haare bis zum Po hatten und auch die Männer (die alten Germanen, Indianer, etc.) trugen lange Haare. Als sich immer mehr die Schwingung zum Negativen veränderte wurden vor allem die Haare beim Mann kurz geschnitten. Dies begann dann auch später bei den Frauen, daß immer mehr ihre prachtvollen Antennen abschnitten. Man erklärte dies mit der Modeerscheinungen oder mit der Bequemlichkeit.

Interessant war, daß die Lieblichkeit der Frauen rapide abnahm und

auch die Männer nicht mehr so viel Gefühl hatten.

Beim Militär wurde es eingeführt, eine extreme Kurzhaarfrisur zu tragen. Der Grund dafür ist der, weil dadurch die Männer nicht mehr fühlen und so zu "Kampfmaschinen", ohne aufmüpfig zu werden, mutieren. Denn erinnern wir uns, die alten Krieger (Indianer, Urdeutschen, etc.) hatten ja auch alle eine lange Haarpracht und waren trotzdem große Kämpfer.

Erst jetzt so langsam wieder fangen immer mehr junge Leute an, vor allem die Frauen, wieder lange Haare mit Stolz zu tragen. Sie fühlen in ihrem tiefsten Inneren, dass lange Haare etwas Wunderbares sind. Auch junge Männer fangen wieder an sich lange Haare wachsen zu lassen. Meist haben jene noch ein paar kleine Probleme mit der Verwandtschaft, aber sie tun es trotzdem und fühlen sich dabei gut. Da die Emanzipation in den letzten Jahrzehnten immer mehr um sich gegriffen hat, wird es Männern, die lange Haare haben sicher auffallen, dass viele Frauen mit ihnen nicht zurecht kommen, diese sie sogar förmlich anfeinden. Dies hat damit zu tun, dass der Mann mit langen Haaren mehr Feingefühl hat als die Frau mit ihren Haaren und sie dieses spürt. Sollte die Frau auch lange Haare haben und trotzdem den Mann anfeinden, hat dies mit "Konkurrenzkampf" zu tun, da er nun auch sehr feingefühlig geworden ist.

Folgende Zitate zeigen die Wichtigkeit langer Haare:

Willy Schrödter, berichtet 1963 auf Seite 620 in "DIE ANDERE WELT", "Allerlei okkulte Merkwürdigkeiten"

"Haare als Sende- und Empfangsantennen":

Als die Philister-Kokotte Dalila dem Nasiräer-Richter Simson im Schlafe die Locken abschor (Bibel-Richter, XVI; 17f), da war seine Kraft von ihm gewichen. Daran anschliessend stellte "Wunderapostel" Professor Hans Sterneder (*1889) fest:

"Eines ist sicher, dass sich die Frau durch das Abschneiden ihres Haares gleich dem Manne einer großen

Kraftquelle beraubt, denn das Haar nimmt sehr gesteigerte kosmischen Magnetismus auf und hält ihn fest." (Sterneder, Hans: Frühling im Dorf, Leipzig, 1929; S.105)

Die gleiche Auffassung vertrat der seiner Zeit bekannte Heilpraktiker Karl Wachtelborn und schloss die Frage an:

"Warum brauchen geschorene Pferde mehr Futter als diejenigen, denen man das Haar gelassen hat?"

(Wachtelborn, Karl: "Die Heilkunde auf energetischer Grundlage und das Gesetz der Seuchen", Heller-Dresden, 1940; 1, S.64-65)

Generalarzt Dr. med. Felix Buttersack (1865-1950) meint:

"Möglicherweise dienen die Haare des weiblichen Geschlechtes als erster, noch sichtbarer Abschnitt eines unbewussten psychischen Sendeapparates. Bezeichnenderweise trugen im frühen Mittelalter die Jungfrauen langes, frei herabfallendes Haar (jedes Haar eine Antenne)und wenn die in ein Kloster eintretenden Mädchen zunächst ihren Haarschmuck abschneiden mussten, so schnitten sie damit ihre Antennen zu ihrer psychobiologischen Umwelt ab." (Buttersack, Felix: "Seelenstrahlen und Resonanz" Leipzig, 1937; S.38)

In dem Buch "Das Goldene Band" steht auf S.230 folgendes zum Thema Haare:

"Das Weib schneidet Samson während des Schlafens, den Haarschopf, den Sitz seiner gigantischen Schöpferkraft ab. Im Schopf liegt auch die tantrische Sexualkraft verborgen. Die sich im Fischezeitalter durchsetzende semitisch-mondbezogene Religion versinnbildlicht die Entmannung durch die kirchliche Tonsur und die Unfruchtbarmachung dadurch, dass man das Haar der angehenden Nonne abschnitt. St.Paulus erklärt, dass er aus allen Christen Eunuchen machen möchte. Die Könige göttlichen Ursprungs hatten dichten Haarwuchs, sie waren am ganzen Körper behaart und schnitten sich, als Zeichen ihres Königtums, niemals die Haare. Die Pelasgar wa-

ren behaart. Die Sikhs in Indien, eine kriegerische Rasse, schneiden nie ihr Haar. Es sind die Arier aus der Zeit des Einfallens von Alexander dem Großen. Auch die mero-wingischen Könige werden eines Tages aus ihren Gräbern wieder-auferstehen mit ihren mähnengleichen blonden, hyperboreischen Haupthaar. Auch die Hirtenkönige der Hyksos sollen dichten Haarwuchs gehabt haben und, wie Esau, langes Haar."

Auch der grandiose Naturforscher und Wissenschaftler, Victor Schaubberger (1885-1958), meint zum Thema Haare folgendes:

"Die Bubikopfmode ist noch jung und doch gibt es bisweilen auf Köpfen reiferer Frauen schon lichtwerdende Stellen, ja ab und zu beginnende Glätzchen, und es ist tief bedauerlich, dass Frauen dies schon den Männern nachzumachen beginnen. Wachsende Glatzen sind fürwahr eine schäbige Erscheinung einer Zeit, in der es überall schiefe geht und wo vieles weder schön noch zuträglich ist. Kein Wunder, dass wir auch die ständig wachsenden Glatzen auf unseren Bergen nicht mehr sehen, die wie die Glatzen der Frauen auch durch die Friseure verschuldet werden, die keine Ahnung haben, dass alle Wachstumserscheinungen, wie Haare und Bäume, Vermittler der atmosphärischen und geosphärischen Ausgleiche sind. Ohne sie gibt es weder Fruchtbarkeit noch Mannbarkeit, wenn die Stellen, die die Natur mit Haaren oder Bäumen bedeckt hat, kahl werden oder sonstige Räumlichkeiten zeigen. Genügte es früher, wenn eine linde Frauenhand über eine buschigen Männerkopf strich, um Gefühle zum Funken und Knistern zu bringen, so nützt heute kein Massieren, kein Kopfwaschen und Bürsten, um auch nur einen winzigen Hoffnungsstrahl aus einem mehr oder weniger greisen Kahlkopf zu locken." (Buch: "Victor Schaubberger" von Franz Ferzak, S.224-225)

Jeder kann sich nun selbst ein Urteil bilden.

Ein gegenwärtiges Beispiel zu diesem Thema, ist der Film "Herr der Ringe". Auch dort haben alle Menschen lange Haare. Warum ist dies

so? Nun, weil Haare Antennen sind!

Gerade die Frau sollte ihre langen Haare nicht kurz schneiden lassen, denn bis in die Haarspitzen reicht die weibliche Aura. Schneidet man die Haare ab, so wird die weibliche Aura massiv gestört – sogar zerstört.

Gerade Frauen kennen bestimmt das Gefühl der Traurigkeit, die fast körperliche Schmerzen verursacht, wenn der Friseur ihnen die Haare zu kurz geschnitten hat. Haare sind mehr als eine Schönheiterscheinung.

die WFG-Schriftleitung
Quelle: <http://www.wfg-gk.de/spirituelles19.html>

Fasten

Forschung belegt: Mehrtägiges Fasten kann Immunsystem vollständig erneuern

Valter Longo, Professor für Gerontologie an der USC Davis School of Gerontology in Los Angeles, hat die Auswirkungen des Fastens bei Mäusen und Menschen erforscht. Er hat beobachtet, dass, wenn diese Säugetiere fasteten, sich ihre weißen Blutkörperchen verminderten. Das Ergebnis war, dass der Körper alte Immunzellen recycelte, wodurch die Produktion von neuen Immunzellen ausgelöst wurde. Im Wesentlichen wirkt Fasten als eine Art von Entgiftung, Ausräumen des Alten und tiefgründige Erneuerung.

Was passierte, wenn der Schlüssel zur Erhaltung eines lebendigen Immunsystems einfach zweimal im Jahr für ein paar Tage nicht zu essen wäre? Forscher von der University of Southern California in Los Angeles sagen, dass regelmäßiges, längeres Fasten – das heißt, nicht zu essen an zwei bis vier aufeinander folgenden Tagen – nicht nur vor Schäden des Immunsystems schützt, sondern auch die Regeneration des Immunsystems fördert, insbesondere bei Patienten, die bereits ein geschwächtes Immunsystem haben.

Valter Longo, ein Professor für Gerontologie und biologische Wis-

senschaften an der USC Davis School of Gerontology und Direktor des USC Longevity Institute, hat die Auswirkungen des Fastens bei Mäusen und Menschen erforscht und beobachtete dass, wenn diese Säugetiere fasteten, sich ihre weißen Blutkörperchen verminderten. Das Ergebnis war, dass der Körper alte Immunzellen recycelte, wodurch die Produktion von neuen Immunzellen ausgelöst wurde, um sie zu ersetzen.

Mit der Zeit können Immunzellen verschleien und nicht mehr auf optimalem Niveau funktionieren. Es wurde bisher angenommen, dass es nicht viel gibt, was getan werden könnte, um dies zu überwinden, abgesehen von Stammzell-Behandlungen. Allerdings zeigen diese neuesten Forschungsergebnisse, dass periodische Fasten-Zyklen tatsächlich eine Art von regenerativem Schalter im Inneren des Körpers schalten können, die Signalwege für hämatopoetische Stammzellen zu ändern, die sowohl Blut und Immunität erzeugen.

“Wir konnten nicht vorhersagen, dass längeres Fasten solch eine bemerkenswerte Wirkung auf die Förderung einer stammzellbasierten Regeneration des blutbildenden Systems haben würde“, sagte Longo.

“Wenn man hungert, versucht das System Energie zu sparen und eines der Dinge, die es tun kann um Energie zu sparen, ist eine Menge der Immunzellen, die nicht benötigt werden, zu recyceln, vor allem diejenigen, die beschädigt sind. Was wir begannen zu bemerken, ist, dass sowohl in unserer menschlichen Funktion, als auch beim Tier, die Anzahl der weißen Blutkörperchen bei längerem Fasten sinkt. Dann, wenn man wieder füttert, kommen die Blutzellen wieder. Also begannen wir nachzudenken, nun ja, wo kommt das her?”

Periodisches Fasten könnte helfen, Autoimmunerkrankungen zu berichtigen, einschließlich derjenigen, die durch Impfstoffe verursacht wurden. Während die Studie sich in erster Linie auf Chemotherapie-Patienten konzentrierte, deren Immunsystem durch dieses tödliche Gift verwüstet wurde, erweiterten

sich die Implikationen der Studie auch auf andere Erkrankungen, wie Autoimmunerkrankungen. Durch die Auslösung der Produktion von neuen, unbeschädigten Immunzellen, könnte das Fasten Menschen helfen, die an dem leiden, von dem das System lange behauptet hat, dass es unheilbare Krankheiten seien.

Wie sich herausstellt hat, zwingt längeres Fasten den Körper Ansammlungen von Glucose, Fett und Ketone zu gebrauchen, sowie einen erheblichen Teil der vorhandenen weißen Blutzellen. Im Wesentlichen wirkt Fasten als eine Art von Entgiftung, Ausräumen des Alten, so kann es durch das Neue ersetzt werden. Die Forscher sagen, dass das Ergebnis im wesentlichen die Bildung eines vollständigen neuen Immunsystems ist.

Insbesondere hilft längeres Fasten die Mengen eines Enzyms, als PKA oder Proteinkinase A bekannt, zu reduzieren. Wie frühere Forschungen festgestellt hatten, stützt dies die Regelung der Stammzellenselbsterneuerung und Pluripotenz neben einer Erweiterung der Langlebigkeit. Längeres Fasten hilft auch IGF-1 Mengen zu verringern, ein Wachstumsfaktor-Hormon, das mit Altern, Tumorprogression und Krebsrisiko in Verbindung gebracht worden ist.

“PKA ist das Schlüssel-Gen, dass heruntergefahren werden muss, um die Stammzellen in einen regenerativen Modus zu schalten“, sagt Longo.

“Es gibt das OK für die Stammzellen vorwärts zu gehen und zu wachsen, das gesamte System wieder aufzubauen. Und die gute Nachricht ist, dass der Körper die Teile des Systems während des Fasten los werden kann, die beschädigt sein könnten oder alt sind, sich von ineffizienten Teilen zu befreien. Nun, wenn Sie mit einem stark von Chemotherapie oder Alterung geschädigten System starten, können Fasten-Zyklen, wörtlich, ein neues Immunsystem erzeugen.”

Quellen:
<http://www.sciencedirect.com>

Wäscheklammer

Du glaubst nicht, was eine Wäscheklammer alles für deinen Körper tun kann!



Hast du öfter mal Rückenschmerzen, weil du den ganzen Tag auf einem Bürostuhl verbringst, oder öfter mal schmerzende Füße, weil du den ganzen Tag auf Arbeit wieder einen Marathon gelaufen bist? Die zertifizierte Reflexologin Helen Chin Lui hat eine Therapie entwickelt, mit der du alle kleinen Wehwehchen im Handumdrehen selbst behandeln kannst. Alles was du dafür brauchst ist: Eine Wäscheklammer!

Die Lehre von den Reflexen, Reflexologie genannt, beschäftigt sich mit den Nervenverbindungen zwischen Haut und Organen. Diese Art der Alternativmedizin beruht darauf, dass mit bestimmten Akupressurpunkten des Körpers Schmerzen gelindert und die Tätigkeit der Organe angeregt und somit verbessert werden.

Die Therapie von Helen Chin Lui basiert auf 6 verschiedenen Punkten am Ohr, die alle mit einem Organ im Körper verbunden sind. Mit Druck auf die jeweiligen Stellen, sollen sich leichte Schmerzen in den Regionen ausschalten lassen.

Dies sind die 6 Punkte der Therapie von Helen Chin Lui:

- ❖ Punkt 1 - Der Rücken und die Schultern



Der erste Punkt ist ganz oben am Ohr. Er ist mit Rücken und Schultern verbunden. Bei Verspannungen soll man eine Wäscheklammer für etwa eine Minute an diese Stelle klemmen, um die Verspannungen

loszuwerden. Das sollte man mehrmals am Tag wiederholen, um eine Wirkung zu erzielen.

- ❖ Punkt 2 - Die Organe



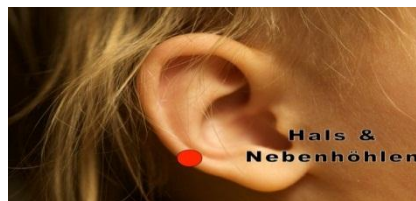
Mit Punkt Nr. 2 lassen sich leichte Schmerzen und Unwohlsein behandeln. Bei stärkeren Schmerzen solltest du dennoch lieber einen Mediziner aufsuchen, um abzuklären, was für deine Schmerzen verantwortlich ist.

- ❖ Punkt 3 – Gelenke



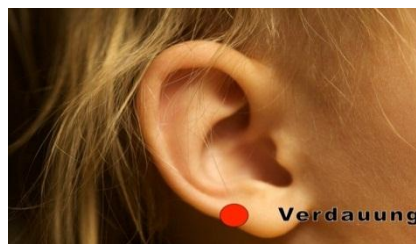
Dieser Teil des Ohrs ist mit den Gelenken verbunden. Bei Gelenkschmerzen und Steifheit sollen mit dem Druck der Wäscheklammer auf diesen Punkt Schmerzen gelindert und Glieder wieder etwas beweglicher gemacht werden.

- ❖ Punkt 4 - Hals und Nebenhöhlen



Hier ist die Verbindung zu Hals und Nebenhöhlen. Bei einer Erkältung oder Nasennebenhöhlen Entzündung soll Druck an dieser Stelle Linderung verschaffen.

- ❖ Punkt 5 – Verdauung



Der Punkt Nr. 5 ist wichtig, wenn du öfter an Bauchschmerzen oder Krämpfen leidest. Du kannst diese Methode auch schon anwenden, wenn du noch keine Schmerzen hast, denn sie soll auch eine

- ❖ Punkt 6 - Herz und Kopf



Das Ohrläppchen ist mit den wichtigsten Teilen deines Körpers verbunden, mit dem Herzen und dem Kopf. Druck auf diese Stelle kann die Gesundheit deines Herzens fördern und leichte Kopfschmerzen und unerwünschten Druck im Kopf mindern.

Wenn du es satt hast, andauernd Schmerzmittel zu nehmen, weil deine Migräne dich häufig quält, oder du schon wieder Bauchschmerzen hast, dann probiere diese Methode doch einfach mal aus. Vielleicht sparst du dir dadurch manchen Gang zum Doktor. Denn die Akupressur ist eine über 6000 Jahre alte, bewährte Heilmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Natürlich sollten wiederkehrende Symptome trotzdem ernst genommen werden und im Zweifelsfall ein Arzt konsultiert werden.

Teile diesen Beitrag mit allen deinen Freunden, um ihnen zu zeigen, wie viel man nur mit einer Wäscheklammer gegen Schmerzen bewirken kann!

Cranberry und Moosbeere



Ein Glas Cranberry-Saft (auch Kranich-, oder Moosbeere genannt) vor dem Schlafengehen stärkt den Körper im Kampf gegen bakterielle Infektionen.

Anthi Parasiten Mittel**Papayakerne**

können sehr einfach zur Parasitenbekämpfung oder auch zur Vorbeugung gegen einen möglichen Parasitenbefall eingesetzt werden.

Man kaut einfach mehrmals täglich 5 – 6 Papayakerne.

Aus Studien weiss man, dass Papayakerne zuverlässig Darmparasiten vertreiben. So zeigte sich beispielsweise in einer Studie mit 1700 Kindern zwischen ein und fünf Jahren, dass diese problemlos von ihren Darmparasiten wie Rund-, Faden- und Madenwürmern befreit

Oregano-Öl

Das Oregano-Öl hat sich als natürliches Antibiotikum vielfach bewährt. Mit seiner konzentrierten Heilkraft, die wesentlich stärker ist als die des frischen oder getrockneten Oregano-Krauts, hat es auch seine antiparasitäre Wirkung unter Beweis gestellt. Daher passt dieses Öl ganz besonders gut in ein Anti-Parasiten-Programm.

Die allgemeine Empfehlung lautet: Bis zu dreimal täglich zwei bis drei Tropfen des Öls zusammen mit dem Saft einer halben frisch gepressten Zitrone in ein Glas Wasser geben.

Oregano-Öl kann jedoch auch einfach mit Kapseln eingenommen werden. Achten Sie dabei auf einen hohen Carvacrol-Gehalt, da besonders dieser Pflanzenstoff stark gegen Parasiten wirkt.

Wermut

Der Wermut zählt zu den bittersten Heilpflanzen und ist als allgemeine Heilpflanze zur Reinigung und Stärkung des Körpers bekannt. Seit Jahrhunderten findet der Wermut als DAS Mittel gegen Darmparasiten Verwendung und trägt nicht zuletzt deshalb den Beinamen "Wurmkraut".

Wermut kann als Flüssigextrakt, Tee oder in Form von Kapseln eingenommen werden. Das reine

Wermutöl ist toxisch. Daher darf es nicht pur eingenommen werden!

Knoblauch

Frischer Knoblauch hat viele übertragende gesundheitliche Eigenschaften. So verwundert es nicht, dass Knoblauch auch ein exzellentes Mittel im Kampf gegen Parasiten ist.

Frischer Knoblauch wirkt sowohl gegen Spulwürmer und Bandwürmer, als auch gegen Giardien (eine Gattung der Geisseltiere). Verantwortlich für seine antiparasitäre Wirkung ist sein hoher Anteil an Allicin. Diese Substanz entsteht aus der Aminosäure Alliin, die durch das Schneiden oder Pressen der frischen Knoblauchzehe freigesetzt wird.

Da Allicin bereits nach kurzer Zeit zu einer anderen Schwefelverbindung abgebaut wird, ist es wichtig, den Knoblauch relativ schnell nach dem Pressen oder Schneiden der Zehe zu verzehren.

Unsere Empfehlung lautet: Essen Sie etwas 30 Tage lang vor dem Zubettgehen eine grosse Knoblauchzehe. Schneiden oder pressen Sie sie und warten ca. 2 Minuten, bevor sie sie verzehren. In dieser Zeit hat sich genügend Allicin gebildet. (Halten Sie in dieser Zeit nur Kontakt zu Leuten, die ebenfalls rohen Knoblauch verspeisen ;-))

Natives Bio-Kokosöl

ist reich an mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Besonders die Laurinsäure ist für ihre pilz- und parasitenfeindliche Wirkung bekannt.

Kokosöl sollte jedoch aufgrund seiner vielen anderen positiven Wirkungen sicher nicht nur während einer Parasiten-Entgiftung oder Darmreinigung verwendet werden, sondern jeden Tag – zumal Kokosöl das beste Öl zum Erhitzen darstellt, aber auch Rohkostgerichten wie Frucht-Shakes, Rohkostkeksen oder selbstgemachter Schokolade ein wunderbares Aroma verleiht.

Für die tägliche Einnahme werden – abhängig vom persönlichen Kör-

pergewicht – die folgenden Kokosöl-Mengen empfohlen:

Körpergewicht (Kg)
Esslöffel Kokosöl:

79+ / 4+ (Das bedeutet: Wenn Sie 79 oder mehr Kilogramm wiegen, dann essen Sie täglich 4 oder mehr Esslöffel Kokosöl.)

68 / 3,5 (Das bedeutet: Wenn Sie zwischen 68 und 79 Kilogramm wiegen, dann essen Sie täglich zwischen 3,5 und 4 Esslöffel Kokosöl.)

- 57 / 3
- 45 / 2,5
- 34 / 2
- 23 / 1,5
- 11 / 1

Die angegebenen Mengen des Kokosöls sind so bemessen, dass Sie mit Ihrem persönlichen Körpergewicht ausreichend mittelkettiger Fettsäuren aufnehmen, um von deren positiven Auswirkungen profitieren zu können.

Da die immunfördernden, antimikrobiellen und antiparasitären Wirkungen der MCT umso stärker werden, je mehr Sie davon einnehmen, gilt in diesem Fall ausnahmsweise tatsächlich „Viel hilft viel“. Sie könnten daher problemlos die doppelte der angegebenen Menge zu sich nehmen – natürlich nur, wenn Sie die zusätzlichen Kalorien auch verbrauchen können!

Angenommen Sie wiegen 70 Kilogramm und möchten täglich 3,5 Esslöffel (oder mehr) Kokosöl einnehmen. Dann müssen Sie die 3,5 Esslöffel natürlich nicht auf einmal essen.

Sie können beispielsweise morgens einen Löffel in Ihren Smoothie mixen, über Ihr Müsli geben (zuvor das Kokosöl durch sanftes Erwärmen verflüssigen) oder in Form eines Aufstriches mit Brot verzehren.

Mittags bereiten Sie Ihr Gemüse mit Kokosöl zu und am Nachmittag mixen Sie Kokosöl in Ihre Mandelmilch.

Sie können jedoch auch einfach alle 2 bis 3 Stunden einen halben bis einen ganzen Esslöffel Kokosöl

einnehmen – was viele naturheilkundige Therapeuten auch ihren kranken Patienten zur schnelleren Regeneration empfehlen.

Schwarzwalnuss-Schale

Die Schwarzwalnuss findet traditionell Einsatz bei Pilzinfektionen, wie z. B. dem Flechtengrind (einer Hautpilzkrankung).

Die Ureinwohner Nordamerikas nutzen die Schale der Schwarzwalnuss ferner seit vielen Jahrhunderten bei Parasitenbefall. Auch ausgewachsene Parasiten sollen sich mit der Schwarzwalnussschale abtöten lassen.

Produkte mit der Schwarzwalnussschale gibt es in Tropfen- oder Kapselform. Die genaue Dosierung entnehmen Sie am besten der jeweiligen Produktbeschreibung.

Olivenbaumblatt-Extrakt

Olivenbäume können tausend Jahre und älter werden. Diese Leistung ist natürlich nur möglich, weil der Olivenbaum über zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe verfügt, die ihn vor nahezu jedweder Unbill schützen.

Seine Blätter enthalten Stoffe gegen Fressfeinde, Stoffe gegen Bakterien, Stoffe gegen Pilze, Stoffe gegen Verbrennungen (durch UV-Strahlung) und auch Stoffe gegen Parasiten.

Alle diese Stoffe befinden sich im Olivenbaumblatt-Extrakt in konzentrierter Form und helfen dann dem Menschen nicht nur gegen Parasiten, sondern auf ganz vielfältige Weise, insbesondere deshalb, da die einzelnen Substanzen im Olivenbaumblatt-Extrakt sich gegenseitig in ihren Eigenschaften verstärken.

Das Ergebnis ist eine stark antibiotische, antivirale, antiparasitäre, immunsystemstärkende und entzündungshemmende Wirkung, die jetzt natürlich bei den unterschiedlichsten Beschwerden Einsatz finden kann.

Der Olivenbaumblatt-Extrakt ist daher ideal bei sämtlichen Problemen des Verdauungssystems, die

auf Infektionen (ob durch Pilze, Bakterien oder Parasiten) beruhen.

Selbst in der Therapie von Infektionen mit antibiotikaresistenten Keimen kann der Olivenbaumblatt-Extrakt begleitend eingesetzt werden.

Kürbiskerne

Kürbiskerne wirken gemäss der naturheilkundlichen Literatur besonders effektiv bei einem Band- und Spulwurmbefall. Sie enthalten eine Substanz namens Piperazin, die zur Lähmung der Parasiten beiträgt, so dass sie noch lebend über den Darm ausgeschieden werden können.

In einem Artikel über natürliche Heilmittel gegen Parasiten beschrieb die bekannte amerikanische Heilpraktikerin und Ernährungstherapeutin Cathy Wong, in welcher Weise naturheilkundlich arbeitende Therapeuten Kürbiskerne bei Parasitenbefall erfolgreich einsetzen.

Das Rezept:

1 Tasse Kürbiskerne in einem leistungsstarken Mixer pulverisieren und mit 2 Tassen verdünntem Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) vermischen und schluckweise auf nüchternen Magen trinken. Nach ca. 2 Stunden Rizinusöl oder ein anderes natürliches Abführmittel einnehmen, damit die jetzt betäubten Würmer, noch bevor sie sich wieder erholen können, rasch ausgespült werden können.

Parasiten-Entgiftung

Ein Programm für eine Parasiten-Entgiftung könnte folgendermassen aussehen:

Begleitend zu Ihrer Darmreinigung (z. B. aus Flohsamenschalen, Bentonit und einem Probiotikum) nehmen Sie dreimal täglich Kokosöl oder reichern Ihre Mahlzeiten damit an. Zusätzlich nehmen Sie täglich über vier Wochen hinweg Kapseln mit Oregano-Öl, mit Schwarzwalnuss und mit Olivenbaumblatt-Extrakt. Nach der ersten Woche nehmen Sie die pulverisierten Kürbiskerne, wie im Rezept oben beschrieben.

Gesunde Ernährung gegen Parasiten

Unabhängig von den oben aufgeführten Empfehlungen ist natürlich generell auf eine gesunde Ernährungsweise zu achten, da nur eine solche die Darmgesundheit bewahrt und das Immunsystem ausreichend stärkt, damit es den Körper vor Parasitenbefall zu schützen imstande ist.

Eine gesunde Ernährung sorgt insgesamt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und damit für ein Milieu, das für Parasiten wenig einladend scheint.

Liegt bereits ein Parasitenbefall vor, so ist eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung umso wichtiger, da Parasiten selbst eine grosse Menge an Nährstoffen für sich verbrauchen, so dass für den Menschen nicht mehr allzu viel übrig bleibt.

Dieses Defizit muss spätestens nach der Parasitenausleitung wieder aufgefüllt werden – einerseits mit den passenden Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. chelatierte Mineralstoffe, Sango Meeres Koralle, Antioxidantien (z. B. Astaxanthin), natürliches Vitamin C und Mikroalgen), andererseits mit der richtigen Ernährung.

Die Grundprinzipien einer solchen Ernährung lauten wie folgt:

- Ernähren Sie sich basenüberschüssig.
- Meiden Sie also die ungesunden säurebildenden Lebensmittel (Produkte, die Weissmehl, Zucker und verarbeitete Fleisch- und Milchprodukte enthalten).
- Bevorzugen Sie die typisch basischen Lebensmittel (frisches Gemüse, Salate, Smoothies, Kartoffeln, Esskastanien) und ergänzen Sie sie mit gesunden säurebildenden Lebensmitteln (Nüsse, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Fisch, Bio-Eier und ab und zu Bio-Fleisch oder Bio-Tofu).
- Die basischen Lebensmittel sollten 70 bis 80 Prozent Ihres Tellerinhalts ausmachen, die säurebildenden 20 bis 30 Prozent.
- Bereiten Sie Ihre Lebensmittel so oft wie möglich frisch zu. Meiden Sie also Fertigprodukte. Wenn

Sie doch gelegentlich Fertigprodukte wählen, kaufen Sie diese im Bio-Handel.

• Trinken Sie reichlich stilles Wasser – idealerweise Quellwasser

oder gefiltertes Leitungswasser (z. B. mit dem EVA-Filter)

Gesundheitsschädlich

Kuhmilch



Eiter, Hormone und Antibiotika. Enthält Millionen Eiterzellen, führt zu Osteoporose. Enthält Antibiotika und Wachstumshormone. Ist sehr schädlich für Mensch und unseren Planeten. Verursacht das emotionale und physische Leiden der Kühe.

Kann krank machen

Viele Menschen glauben immer noch an die gute gesunde Milch und konsumieren tagtäglich das weiße Getränk. Mittlerweile bezweifeln immer mehr Wissenschaftler, dass Milch ein gesundes Lebensmittel ist. Und noch mehr, Milch steht in der Kritik gesundheits-schädlich zu sein und sogar verantwortlich für viele schwere Krankheiten wie z.B. Herzinfarkt, Herz-Kreislaufkrankungen, Asthma, Diabetes, Osteoporose und sogar Prostatakrebs zu sein. Obwohl Milch eine gute Kalziumquelle ist, entziehen die sauren Aminosäuren den Knochen das Kalzium. Um seinen Kalziumbedarf zu decken sollte man besser grünes Gemüse und Salat essen da das dort enthaltene Kalzium nicht vom Körper abgebaut wird.

Laktoseintoleranz

Viele Menschen leiden an einer Laktoseintoleranz (Milchunverträglichkeit) ohne dies zu wissen. Folgende Symptome können auf eine Laktoseintoleranz hindeuten:

- Bauchkrämpfe
- Völlegefühl
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Durchfall
- Blähungen
- Übelkeit
- Schlafstörungen
- Verstopfung

Wenn man nach dem Konsum von Milch oder Milchprodukten unter einem oder mehreren oben genannten Symptomen leidet, sollte man für 2 Wochen auf diese Produkte verzichten um zu sehen ob sich die Symptome bessern.

Die gesunde Alternative
HAFERMILCH

Zucker

Der Treibstoff für Krebszellen



Im Körper werden Kohlehydrate schnell in Zucker umgewandelt. Der Zucker nährt unsere Gehirn aber leider auch Krebszellen. An der Uni Harvard untersucht ein internationales Forscherteam ob es wahrscheinlicher ist, an Krebs zu erkranken, wenn man viel Zucker isst. Und umgekehrt: Ob man ohne Zucker den Krebs leichter besiegen kann.

Schnupfen

Was können Sie tun



Die meisten von uns erwische es mindestens ein bis zweimal im Jahr – Schnupfen. Wenn die Schleimhäute geschwollen sind, das Atmen schwer fällt und der Geruchssinn beeinträchtigt ist, spricht man im Allgemeinen von einem Schnupfen (medizinisch auch Rhinitis). Meist tritt ein Schnupfen im Frühjahr oder im Herbst auf und kann sich unbehandelt zu einer Nasennebenhöhlenentzündung ausweiten. Ein normaler Schnupfen vergeht in der Regel nach ein bis zwei Wochen und kann auch mit Husten, Halsschmerzen und Abgeschlagenheit einher gehen. Wenn der Schnupfen chronisch wird, ist die Nasenatmung häufig und/oder Dauerhaft erschwert. Oft fließt der Schleim in den Rachen ab, was dann zu Hustenreiz führt. Aber auch Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopf- und Gliederschmerzen können eine Folgeerscheinung von einer Erkältung bzw. Schnupfens sein.

Was kann man gegen Schnupfen tun?

Gegen Schnupfen gibt es zahlreiche Medikamente, angefangen von Schnupfensprays, Schmerzmitteln bis hin zu schleimlösenden Mitteln. Unterstützend sollten Sie folgenden Tipps beherzigen um eine Linderung bzw. Heilung zu beschleunigen.

Trinken Sie ausreichend. Sie sollten mindestens 2 – 3 Liter Flüssigkeit in Form von Mineralwasser oder Kräutertees zu sich nehmen um die Schleimhäute feucht und geschmeidig zu halten. Somit kann die natürliche Selbstreinigungsfunktion besser erfüllt werden und Erkältungserreger werden schneller aus der Nase befördert.

Inhalieren von Dampfbädern (z.B. ätherische Öle oder Kamillenblü-

ten) befreien wirksam die verstopfte Nase und erleichtern das Atmen.

Richtiges Schnäuzen ist bei einer verstopften Nase von großer Bedeutung. Halten Sie beim Naseputzen immer ein Nasenloch zu und schnäuzen immer nur mit einer Nasenhälfte. Immer nur ganz leicht schnäuzen, wenn ein trompetender Ton erklingt war das Schnäuzen zu stark. Das sanfte und einseitige Naseputzen verhindert, dass ein Überdruck entsteht und dadurch der Schleim in die Nasennebenhöhlen gelangt. Passiert dies einige male, so besteht die Gefahr einer Nasennebenhöhlenentzündung.

Halten Sie die Raumluft feucht. Gerade im Winter kann die trockene Raumluft zum Austrocknen der Nasenschleimhäute führen, wodurch sich Viren und andere Erreger leichter in der Nase festsetzen können. Um die Raumluft feucht zu halten kann man eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen oder Luftbefeuchter benutzen.

Eine vitaminreiche Ernährung ist während der Erkältungszeit sehr wichtig. Die tägliche Ration Vitamin C stärkt das Immunsystem und die Schnupfenviren haben wenig Chancen sich zu vermehren und unseren Organismus weiter zu schwächen.

Salzwasserlösungen können bei Schnupfen auch sehr hilfreich sein. Entweder als Salzwasserspray oder als Nasendusche.

Krank durch Candida albicans
unentdeckte krankmachende Pilz



Der Hefepilz Candida albicans ist ein krankmachender Pilz der in unterschiedlichen Formen auftreten kann. Er kann als Darmpilz, Genitalpilz oder auch anderer Hautpilz auftreten und vielfältige Symptome auslösen, die man nicht eindeutig

einer Pilzinfektion zuordnen würde. Dadurch bleibt der Pilzbefall häufig sehr lange unentdeckt und kann großen Schaden im menschlichen Organismus verursachen. Der Hefepilz entzieht dem Körper lebenswichtige Nährstoffe und kann sich dadurch immer mehr ausbreiten. Infolge der fehlenden Nährstoffe fühlt sich der Betroffene meist müde, schwach und abgespannt. Ein Zeichen welches auf einen Pilzbefall mit Candida albicans hindeuten könnte, ist ein vermehrtes Verlangen nach süßen Speisen. Ständige Heißhungerattacken sind oft dem Hefepilz geschuldet.

Folgende Faktoren schädigen die Darmflora und das Immunsystem – Candida albicans kann sich ausbreiten

- Die Einnahme von Antibiotika schadet der Darmflora und führt dazu, dass sich Candida albicans ausbreiten kann. Alleine schon durch unsere Ernährung nehmen wir ungewollt Antibiotika zu uns. Aufgrund der Massentierhaltung werden Tiere mit Antibiotika behandelt, wodurch oft Rückstände des Medikaments in den Endprodukten wie Milch, Eiern und Fleisch zu finden sind.
- Stress im Beruf und Privatleben führen zu einer Schwächung der Immunsystems und somit zu einer Vermehrung des Hefepilzes.
- Medikamente (z.B. Kortisonhaltig) können auch das Immunsystem schwächen und somit zu einer Pilzvermehrung führen
- Falsche Ernährung kann auch ein Grund für einen Pilzbefall sein. Kohlenhydrate und Zucker liefern ideale Bedingungen für den Candida albicans.

Die Symptome einer Candida albicans Infektion
Die Symptome eines Hefepilzbefalls sind sehr vielfältig und oft schwer dem Darmpilz zuzuordnen

- Schwäche
- Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit (Depression)
- Jucken oder brennen im Genitalbereich
- Blasenentzündungen
- Erkältungskrankheiten (Schnupfen, Heiserkeit)

- Hautunreinheit
- Allergien
- Nervenschmerzen
- Heißhunger
- Schlafstörungen

Wenn Sie unter einem oder mehreren Symptomen leiden und nicht wissen was der Auslöser dafür ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf Candida albicans untersuchen lassen. Der Pilz wird anhand einer Stuhlprobe erkannt. Bei einer Belastung von mehr als 1000 Keimen pro Gramm Stuhl kann man von einem übermäßigen Pilzbefall (Candida albicans) ausgehen.

Anti-Pilz Diät gegen Candida albicans

Mittels einer Anti-Pilz-Diät kann man dem Hefepilz die Wachstumsgrundlage entziehen und ihn sozusagen aushungern. Durch den Verzicht von nachfolgende Lebensmitteln kann sich der Pilz nicht mehr vermehren und stirbt ab.

Diese Lebensmittel sollten man 3-4 Wochen lang meiden (bitte unter ärztlicher Aufsicht)

- Weißmehlprodukte
- Produkte die Hefe enthalten (z.B. Bier, Weißmehlbrot)
- Wurstwaren
- Zucker, Fruchtzucker, Honig
- Käse, Lebensmittel die Essig enthalten

Vorsicht bei diesen Lebensmitteln

Ein baden-württembergischer Döner-Hersteller hat über viele Monate Tierfutter in seine Fleischspieße gemischt. Das baden-württembergische Verbraucherschutzministerium klärte darüber auf, dass die so in ganz Deutschland ausgelieferten Döner »nicht zum menschlichen Verzehr geeignet« seien. Es gibt viele andere Hinweise, die man derzeit kennen sollte.

Die europäischen Verbraucherschutzminister müssen derzeit nicht nur vor ungenießbarem türkischem Döner warnen. Es wird auch Lachs verkauft, den man besser nicht verzehren sollte. Die Firma Ostsee

GmbH & Co. Produktions- und Vertriebs KG brachte unter dem Namen »Premium

Skandinavischer Räucherlachs 200g« jetzt eine große Charge Lachs in Umlauf, der mit krankmachenden Listerien belastet ist. Der belastete Räucherlachs wurde vor allem von Lebensmitteldiscountern im nördlichen Rheinland-Pfalz verkauft. Ebenso gefährlich ist derzeit offenkundig der Einkauf von abgepacktem frischem Hackfleisch in Supermärkten. Und Bio-Gemüse ist offensichtlich erheblich mit Fäkalkeimen (Darmbakterien) belastet. Nachdenklich sollten Verbraucher auch werden, wenn sie Bio-Eier kaufen. Wir haben die neuesten Warnmeldungen, die von den Medien ignoriert werden.

Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Immer mehr Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe die sich schädlich auf den menschlichen Organismus auswirken. Wie schädlich sind diese Gifte aus dem Supermarkt? Welche Arten von Lebensmittel Gift gibt es? Welche Nebenwirkungen entstehen durch den Verzehr von Fertigprodukten und den darin enthaltenen Lebensmittelgiften? Die geläufigsten und meist verwendeten Lebensmittel Gifte sind Glutamat (E621), Aspartam (E951), Fluorid, Acrylamid, Natriumnitrit (E249; E250; E251; E252) und Farbstoffe (z.B. E102, E123, E129, E180). Aber auch in Kräutertees und unreifen Obst und Gemüse können sich giftige Stoffe befinden. Also Augen auf beim Kauf und Konsum von Lebensmitteln.

Kaugummi

Das Gift zum kauen



Ich glaube es gibt kaum einen Menschen in unserer Industriegesellschaft der noch nie einen Kaugummi gekaut hat. Vor allem Kinder und Jugendliche konsumieren teilweise tagtäglich die giftige Kaumasse. Durch den Kauprozess gelangen viele giftigen Inhaltsstoffe

über den Speichel direkt in den Organismus und können dort nachhaltigen Schaden hinterlassen. Zu den gefährlichen Inhaltsstoffen gehören u.a. Aspartam (E951), Titaniumdioxid (E171), Butylhydroxytoluol (E321), Kaumasse und Acesulfam-K (E950).

Kaumasse

Die Bestandteile der Kaumasse werden auf den Kaugummi Verpackungen meist nicht weiter deklariert, daher kann man hierbei über die Inhaltsstoffe nur spekulieren. Mit höchster Wahrscheinlichkeit befinden sich in der Kaumasse eine Art Weichmacher und viele weitere künstliche Zusätze die den Kaugummi geschmeidig und angenehm kaubar machen. Auf der Internetseite eines Kaugummiherstellers steht im Zusammenhang mit der Kaumasse:

„Die Kaumasse dient als Grundlage für die Herstellung und verleiht dem Kaugummi die Substanz. Sie besteht, aus einer Mischung aus lebensmittelechter Polymere und weiterer Zutaten, die für eine geschmeidige Konsistenz, gleichbleibende Qualität sowie eine angenehme Kau Erfahrung sorgen und sich bestens als Träger von Süße und Aromen eignet“

Als Alternative kann man Bio-Kaugummi aus Naturkautschuk konsumieren.

E 150 d – Zuckerkulör

Gefährlicher Farbstoff mit harmlosen Namen

Der Farbstoff E 150d wird oft auch als Zuckerkulör bezeichnet und befindet sich in zahlreichen Lebensmitteln. Was in den Verbraucherohren so klingt, als würde es sich um einen natürlichen karamelligen Stoff handeln ist in Wirklichkeit ein Chemiecocktail aus Ammoniak, Zucker und Sulfiten. Der Farbstoff E 150d Zuckerkulör befindet sich vor allem in Softgetränken, Brausen, Wassereis, Süßwaren, Energydrinks, Kaugummis, Weingummis und vielen anderen Lebensmitteln. Der Balsamico Essig erhält seine braune Farbe durch den Farbstoff und selbst manche

Whisky Sorten verschönern durch Zuckerkulör ihren Brauntönen.

Schädliche Wirkungen von E 150d (Zuckerkulör)

In Amerika sind auf Lebensmitteln die E 150 d enthalten, Warnhinweise vorgeschrieben die auf mögliche Krebsrisiken hinweisen. Um sich die Warnhinweise zu ersparen stellen namhafte Softdrinkproduzenten ihre Rezeptur um, indem sie die krebserregenden Stoffe die bei der Produktion von E 150 d entstehen (Methyl-Imidazole) reduzieren. In Deutschland wird diese Gefahr nicht gesehen und somit ist für diesen gefährlichen Farbstoff auch kein Warnhinweis erforderlich.

Natriumnitrit (E250)



Aspartam (E951)

Bei dem Zuckeraustauschstoff Aspartam (E951) handelt es sich um ein chemisch hergestelltes Süßungsmittel welches in Verdacht steht für zahlreiche Zivilisationskrankheiten und Beschwerden verantwortlich zu sein. Aspartam ist auch unter den Namen NutraSweet, Canderel, Equal Aspartame oder E951 bekannt.

Acesulfam-K (E950)

Bei dem Zusatzstoff Acesulfam-K (E950) handelt es sich, wie bei Aspartam, um einen Zuckeraustauschstoff. Der Stoff steht in Verdacht krebserregend zu sein und zahlreiche gesundheitliche Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schlafstörungen und Depressionen auszulösen.

Titaniumdioxid (E171)

Der Zusatzstoff Titaniumdioxid (E171) wird von der Lebensmittelindustrie als Farbstoff verwendet und verleiht dem Kaugummi seine

weiße Farbe. Titaniumdioxid steht in Verdacht krebserregend zu sein.

Butylhydroxytoluol (E321)

In manchen Kaugummi-Sorten befindet sich der Inhaltsstoff Butylhydroxytoluol (E321). Dieser Stoff dient als Konservierungsstoff der chemisch mit dem Desinfektions- und Holzschutzmittel Phenol verwandt ist. In Ländern wie Japan und England ist Butylhydroxytoluol (BHT) bereits verboten. Der Konservierungsstoff steht in Verdacht krebserregend zu sein und Schäden an Leber und Nieren zu verursachen.

Gift in Tomaten

Alkaloid Solanin in Tomaten



Die Tomate gilt als eines der beliebtesten Gemüsesorten Europas. Nachweislich gehört die Tomate zu gesunden Lebensmitteln, jedoch sollte man vorsichtig sein was den Stengelansatz angeht. Im Stengelansatz der Tomate befindet sich das giftige Alkaloid Solanin. Bei einem Verzehr von Alkaloid Solanin können Kopfschmerzen, Migräne und Übelkeit entstehen. Das gleiche gilt übrigens auch für unreife grüne Tomaten. Ab einem Verzehr von etwa 100 Gramm kann man als erwachsener Mensch mit starken Kopfschmerzen und/oder Übelkeit rechnen. Ab einer Menge von 4 Kg sogar mit dem Tod. Bei Tomaten gilt also, unbedingt den Stengelansatz wegschneiden und keine unreifen grünen Tomaten verzehren.

Acrylamid

in Chips - Krebserregend



Was ist Acrylamid?

Die Ausgangsstoffe aus denen Acrylamid entsteht, kommen ganz natürlich in Kartoffeln, Getreideprodukten und Kaffeebohnen vor. Die Ausgangsstoffe sind bestimmte Eiweiß-Bausteine und Zucker in den Pflanzenzellen. Wenn Kartoffeln gebraten oder frittiert werden (z. B. Pommes Frites, Chips) bildet sich daraus Acrylamid.

„Acrylamid wurde von internationalen Expertengremien als wahrscheinlich Krebs erzeugend für den Menschen eingestuft, eindeutige Belege gibt es jedoch nicht. Acrylamid kann auch Nerven- und Erbgutschädigungen hervorrufen“, erklärt Gudrun Köster, verantwortliche Referentin für Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein (Quelle Yahoo! Finanzen)

Wie entsteht Acrylamid ?

Wenn stärkehaltige Lebensmittel gebraten gebacken oder frittiert werden entsteht das krebserregende und erbgutschädigende Acrylamid. Der Giftstoff Acrylamid entsteht durch hohe Erhitzung (über 170°C) und befindet sich u.a. in Lebkuchen, Schwarzbrot, Chips, Pommes frites oder Frühstückscerealien. Kartoffelchips enthielten beispielsweise teilweise die 500-fache Menge, die die WHO im Trinkwasser zulässt. Pommes frites die bei einer Temperatur von über 170°C frittiert wurden hatten bei Untersuchungen zum Teil das hundertfache der zugelassenen Menge an Acrylamid.

Acrylamid ist Krebserregend und Erbgutschädigend

Acrylamid erwies sich in Tierversuchen als krebserregend und erbgutschädigend. Wie hoch muss aber die Menge sein, damit das Krebsrisiko erhöht ist? Mit Sicherheit lässt sich sagen, dass grundsätzlich jede Menge an Acrylamid das Krebsrisiko erhöht, daher lässt sich eine unbedenkliche Dosis nicht festlegen. Neuste Studien zeigen zwar, dass sich der Acrylamid Gehalt in Lebensmitteln innerhalb der letzten 10 Jahre reduziert hat, jedoch sollte dies nicht als Entwarnung gesehen werden.

Fluorid



Gesundheitsschädliches Fluorid in Zahnpaste

Gesundheitsschädliches Fluorid in Trinkwasser

Gesundheitsschädliches Fluorid in Tee

Abhängig von der Ziehzeit und Menge, enthält grüner Tee eine hohe Menge des gesundheitsschädlichen Fluorids. Gemäß Untersuchungen des deutschen Teeverbandes wurden Studien aus Japan zitiert bei denen 0,5 – 0,8 mg/Liter bei grünem Tee und 0,5 – 2,0 mg/Liter bei schwarzen Tee, festgestellt wurden. Auch geringe Mengen des Giftes Fluorid können zu Gesundheitsstörungen führen. Wenn man davon ausgeht, dass man Fluorid ebenfalls durch Mineralwasser und Zahnpasta tagtäglich zu sich nimmt, so ist die gesundheitlich bedenkliche Dosis schnell erreicht.

Nebenwirkungen von Fluorid

Bei einem regelmäßigen Fluoridkonsum kann es zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen kommen. Die Nebenwirkungen bei einer regelmäßigen Fluorid Einnahme (durch Zahnpaste Trinkwasser, grünen Tee, schwarzen Tee) sind u.a.

- Kreislaufstörungen, Schwäche
- Erbrechen
- Übelkeit
- Atemnot
- Herzrhythmusstörungen
- Magen- Darmbeschwerden
- Herzschwäche
- Blutarmut
- Gelenkarthrose.
- erhöhte Krampffneigung

Nano Titandioxid*In Milch, Jogurt, Zahnpasta, etc.*

Aufbau zur Aufklärung einer weltweiten Nanotechnologie-Datenbank, die von der Mitwirkung und den Informationen der einzelnen Menschen lebt und ausgebaut wird.

Wenn die Menschen wüssten, dass ihre Zahnpasta oder ihre Milch (auch vegane Reismilch) und daraus hergestellte Produkte so strahlend weiss aussehen mit Hilfe von Titandioxid und anderen Nano-Komponenten für eine cremige Konsistenz, wer würde diese Lebensmittel noch verzehren? Allein der Gedanke daran lässt einem den Bissen im Hals stecken bleiben.

Seit Jahren warnen Wissenschaftler, Molekularmediziner, auf Gesundheit spezialisierte Zeitungen und die Bloggerszene vor den Gefahren der Nanotechnologie. Viele Artikel erschienen zu diesem Thema, unter anderem zu den Auswirkungen auf die Zerstörung der Zellen in lebenden Organismen. Nano-Titandioxid wirkt krebserregend wie Asbest, wenn es eingeatmet wird und erhöht das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken (Inhaltsstoffe von Zahnpasta sind offenbar so gefährlich wie Asbest).

Nanopartikel dringen durch die Haut. Eingesetzt in der Lebensmittelindustrie, in Kosmetika, in antibakteriellen Textilien (ausgerüstet zur Verringerung des Schweissgeruches durch Absorption), in Farben, gegen Verklumpung in Waschpulver, Oberflächenbeschichtung von Geräten, Verpackungsmaterialien – es gibt kaum noch ein Produkt, dem der Verbraucher ausweichen kann, zumal er sich der Gefahren kaum bewusst ist. So wie die Radioaktivität sind diese Teilchen für das menschliche Auge unsichtbar und verteilen sich flächendeckend im Laufe der Zeit und gelangen ins

Grundwasser und in den Kreislauf der Natur, wo sie nie wieder heraus gefiltert werden können.

Selbst Personen, die Kenntnisse über diese neue Zeitbombe haben, werden kaum dieses Kriterium bei der Wahl eines Produktes berücksichtigen – sei es der neue Laptop oder Handy. Funktionalität, Komfort und Design sind ausschlaggebend, zumal nie eine ent-sprechende Warnung darauf hinweist. Im Gegenteil wird gesundheitsfördernd geworben mit "schmutz- oder bakterienabweisend".

Allgemeine, nicht greifbare Gefahren werden üblicherweise hingenommen. Ganz anders sieht es im konkreten Fall aus, wenn es um Nahrung geht, speziell gerade für Kinder. Welche Eltern würden ihrem Nachwuchs Milchprodukte, Süssigkeiten, Schokolade von einem bestimmten namentlich bekannten Hersteller kaufen. Das Problem dabei ist, dass immer mehr Produzenten schon industriell vorgefertigte Halbfertigerzeugnisse mit diversen Zuschlagstoffen kaufen, die als Prozessarbeitsmittel nicht kennzeichnungs-pflichtig sind.

Niemand hat die Zeit, jede einzelne Backware, Milchprodukte, Haushaltreiniger oder Kosmetika aus reinen Rohstoffen zu Hause herzustellen, auch wenn der Trend zu selbst gefertigten Lebensmitteln und Reinigungsprodukten aus unbehandelten, reinen Rohstoffen sich grosser Beliebtheit erfreut.

So wie eine grosse Protestwelle bisher die ungehemmte Ausbreitung der gentechnisch veränderten Pflanzen gezügelt hat, ist das gleiche Engagement gegen den Einsatz der Nanotechnologie dringendes Gebot der Stunde.

Nicht nur jeder für sich allein in Deutschland, der Europäischen Union oder einzelnen anderen Staaten. Durch den internationalen Handel werden Waren weltweit ausgetauscht. Mit dem geplanten Freihandelsabkommen mit den USA würden zudem die letzten Schranken fallen, derartige Produkte zu verbieten.

In den Vereinigten Staaten von Amerika wurde die Plattform The

Project on Emerging Nanotechnologies (PEN) erstellt.

Dort gibt es frei zugängliche Informationen über die Nanotechnologie. Das Projekt lebt von der aktiven Mitwirkung der Menschen um zu einer weltweiten Datenbank ausgebaut zu werden. Jede registrierte Person kann Aktualisierungen vornehmen und neue Produkte hinzufügen. Aber nicht nur das.

Es wird dazu eingeladen, relevante Daten über Nanopartikel-Funktion, Standort, Eigenschaften, potenzielle Expositionspfade, Toxizität und Lebenszyklusanalyse zu ergänzen. Besonders Wissenschaftler mit fundierten Arbeiten zu dem Thema würden dieses Projekt wesentlich bereichern.

Eine Liste

(<http://www.nanotechproject.org/cpi/browse>) mit über 1600 Verbraucherprodukten, die Nanopartikel enthalten und ihre Hersteller steht bereits zur Verfügung. Darunter befinden sich auch bekannte deutsche Vertriebsketten, so die Dirk Rossmann GmbH mit einem Produkt: dem Flink & sauber Nano Silber Spül- und Wischtuch.

Bleiben wir bei der Milch. In Deutschland, aber auch in den USA, ist es so gut wie unmöglich, Rohmilch direkt beim Landwirt zu kaufen. Angeblich wegen den möglicherweise enthaltenen Keimen. In den Vereinigten Staaten von Amerika tobt zur Zeit ein harter Kampf zwischen Bauern, ihren Unterstützern – kleine Biomärkte samt Kundschaft und den staatlichen Organen.

Geschäfte oder Farmen erleben Razzien, unverhältnismässig durchgeführt nicht selten von S.Q.A.D.-Sondereinsatzkräften. Einstweilige Verfügungen und Gerichtsprozesse drohen mit dem Ruin dieser kleinen Unternehmen.

Aber diese Menschen wehren sich, sie nehmen diese Bevormundung nicht hin. Das ist das Wichtigste: den Platz nicht freiwillig der Nahrungsmittelproduktion der Grossindustrie zu überlassen. Keiner kennt die Auswirkungen dieser Technologie, die das Erbgut von Milliarden

von Menschen schädigt. Und dieses Beispiel ist nur eine einzige Komponente des Giftcocktails der Konzerne.

Ansonsten droht der Menschheit ein Ende wie in "Evolution" von Stephen Baxter. Und komme bloss keiner, das ist alles nicht bewiesen. Das Gegenteil auch nicht!

"Wir stehen mit der Forschung der Auswirkungen beim Einsatz in Lebensmitteln erst am Anfang... analytisch sind die kleinen Teilchen in den Speisen kaum nachweisbar..." (Bundesinstitut Ernährung und Lebensmittel) Was nützen da zukünftige eventuelle Kennzeichnungspflichten? Die sündhaft teuren Messverfahren werden nicht flächen-deckend zur Kontrolle taugen.

Im Bereich der Medizin wird mit Fördergeldern diese Technologie für die "menschliche Gesundheit" vorangetrieben. Heute beginnt in Münster die Messe "Nanobio Europe". Einer der Schwerpunkte lautet: "An important aspect of this conference will be toxicological studies of nano materials."

Wird sich dieser Wissenschaftsreich neutral und unabhängig den Ast freiwillig absägen auf dem er sitzt?

Quellen: Bramaz/ISM/radio-utopie.de vom 02.06.2014

Arsen in Reisprodukten



Eines der wohl giftigsten Stoffe ist die Arsen-Sauerstoff-Verbindung Arsenik oder auch einfach nur Arsen genannt. Dieses weiße geschmacks- und geruchslose Gift forderte bis ins 19. Jahrhundert mehr Tote als jedes Gift zuvor. Arsen ist ein Zellgift und zerstört Organe. Blutungen werden im Körper ausgelöst und der Tod tritt bei einer tödlichen Dosis von 60 – 170 Milligramm nach wenigen Stunden bis Tagen ein. Das ein solch tödli-

ches Gift auch in unseren Lebensmitteln vorkommt ist fast unvorstellbar.

Natriumnitrit E250 Krebserregend

Was ist Natriumnitrit?

Bei Natriumnitrit oder kurz auch E250 genannt, handelt es sich um einen künstlich hergestellten Konservierungsstoff. Im Zusammenspiel mit Kaliumnitrit E249 wird Natriumnitrat in Pökelsalz eingesetzt. Pökelsalz befindet sich in erster Linie in Fleischerzeugnissen wie beispielsweise Wurst, Bauchspeck oder anderweitigen gepökelten Fleischprodukten. Durch den Einsatz von Nitriten in Fleischerzeugnissen (Eiweißbausteine) entstehen stark krebserregende Stoffe, die sogenannten Nitrosamine. Außer in Fleischprodukten finden sich Nitrite auch in Gemüse oder Trinkwasser. Blattsalate und Gemüse (z. B. Rucola, Spinat, Kohlrabi, Rote Beete) können hohe Nitratmengen enthalten. Bei unsachgemäßer Lagerung bzw. Transport kann sich aus dem Nitrat bereits im Lebensmittel Nitrit bilden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung rät zu einer abwechslungsreichen Gemüseauswahl um das Risiko einer vermehrten Nitrit Menge zu reduzieren.

Weichmacher Krebserregend



Weichmacher sind chemische Stoffe, die Kunststoffe weich, biegsam und elastisch machen. Normalerweise sind Kunststoffe erst bei hohen Temperaturen elastisch. Der Weichmacher verschiebt den thermoplastischen Bereich hin zu niedrigeren Temperaturen, sodass die Kunststoffe bei der jeweiligen Einsatztemperatur elastisch und biegsam werden. Die bekanntesten Weichmacher sind Phthalate die sich in Dehnfolien für Wurst und

Käse sowie in Kunststofftüten und Flaschendichtungen befinden. Die Phthalate übertragen sich relativ schnell auf das verpackte Lebensmittel und können somit zu schwerwiegenden Gesundheitsgefährdungen führen.

Weichmacher schädigen Erbgut

Weichmacher auf Basis von Phthalaten können aufgrund ihrer hormonähnlichen Wirkung eine Unfruchtbarkeit bei Männern verursachen. Weiterhin stehen Weichmacher in Verdacht Asthma und Diabetes zu verursachen. Bereits der Spiegel und die Welt berichteten über die gesundheitliche Gefahr durch Weichmacher in Lebensmitteln. Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnte vor einem möglichen Erbgut- und fortpflanzungsgefährdeten Potenzial von Weichmachern. In Spielzeugen und Babyartikeln sind Weichmacher längst verboten, werden in Lebensmittelverpackungen jedoch nachwievor eingesetzt. Aus meiner Sicht skandalös.

Weichmacher schaden Intelligenz

Wissenschaftler der Columbia Universität in New York haben in einer aktuellen Studie festgestellt, dass sich Weichmacher (Dinbutylphthalat (DnBP) und Diisobutylphthalat (DiBP)) schädlich auf die Intelligenz von Kindern auswirkt. DnBP und DiBP sind in einer Vielzahl von Verbraucherprodukten wie Kunststoffen, Verpackungen oder Körperpflegeprodukten (beispielsweise Lippenstift, Haarspray, Nagellack und auch einige Seifen) enthalten", erläutern die Wissenschaftler der Mailman School of Public Health. Schwangeren wird dringend geraten Produkte mit Weichmachern zu meiden. Kinder deren Mütter hohe Phthalat-Werte im Körper aufwiesen, hatten durchschnittlich einen 6 Punkte niedrigeren IQ (Intelligenzquotienten) als Kinder von Müttern die niedrige Phthalat-Werte aufwiesen, d.h weniger mit Plastikprodukten in Berührung kamen.

EU legt ab Ende 2015 Grenzwerte für Weichmacher fest.

Derzeit gelten keine Grenzwerte

bezüglich Weichmacher in Verbrauchsgütern, dies soll sich allerdings ab dem 27.12.2015 ändern. Pro Kilogramm Kunststoff bzw. Gummiprodukt dürfen dann „nur“ noch 1 Milligramm der sogenannten Polyzyklischen Aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) enthalten sein. Für Babyartikel und Schnuller soll ein noch strengere Grenzwert von 0,5 Milligramm pro Kilogramm gelten.

Mineralöl *in Recycling Verpackungen*

Bereits 2012 wies das Bundesverbraucherministerium darauf hin, dass die Gesundheitsgefahren durch Mineralöle und weiterer Schadstoffe aus Lebensmittelverpackungen weitaus höher sei als bis dato angenommen. Das gesundheitsgefährdende Mineralöl stammt aus Druckfarben auf den Verpackungen und kann dadurch in die Lebensmittel geraten. Aber auch andere Schadstoffe befinden sich in den Verpackungen aus Altpapier. Mehr als 250 Stoffe, die aus den Verpackungen in die Lebensmittel übergehen können, wurden identifiziert.

Gift in Honig

Pflanzengifte (Alkanoide) und Pestizide im Honig

Eines der beliebtesten Lebensmittel der Deutschen ist der Honig. Durchschnittlich konsumiert jeder Bundesbürger über 1 Kilogramm Honig pro Jahr, wobei lediglich 20 % des gegessenen Honigs aus Deutschland kommt. Die meisten nutzen Honig zum Süßen oder für Brotaufstriche und haben den Eindruck ein gesundes Lebensmittel zu sich zu nehmen. Leider gefehlt – Von der Zeitschrift Ökotest wurden 19 Honige untersucht, von denen nur 6 empfohlen werden können. Alle anderen wiesen zu hohe Konzentrationen an Pestiziden, Alkanoiden und sogar genetisch veränderte Bestandteile auf. Weltweit leiden Bienen unter einer kranken Umwelt und finden immer weniger unbelastete Blüten. Deutscher Honig ist meist mit dem Insektenvernichtungsmittel Thiacloprid belastet und Honig aus dem Ausland weist meist genetisch veränderte Bestandteile

auf.

Schwermetalle *Gesundheitsgefahr*

Schwermetalle sind chemische Elemente die überall in der Natur vorkommen und Bestandteil der Erdkruste sind. Viele dieser Schwermetalle werden für zahlreiche Stoffwechselvorgänge benötigt und sind somit für den Menschen lebensnotwendig. Zu den lebenswichtigen Schwermetallen zählen u.a. Eisen, Kupfer, Zink und Mangan. Doch es gibt auch Schwermetalle die bereits in geringen Mengen hochgiftig sind und den menschlichen Organismus nachhaltig schädigen können.

Zu den gesundheitsschädlichen Schwermetallen gehören u.a. Quecksilber, Blei und Cadmium. Diese Schwermetalle sind bereits in geringen Mengen hochgiftig und können somit negative Auswirkungen auf den menschlichen Organismus haben. Die schädlichen Schwermetalle befinden sich u.a. in Auto- und Industrieabgasen, Nahrung, Zahnfüllungen (Amalgam) und Tabakrauch.

Quecksilber *Gesundheitsgefahr*

Eine besonders hohe Quecksilberbelastung findet sich vor allem in bestimmten Fischarten (u.a. Thunfisch), Meeresfrüchten und Speisepilzen. Nach dem Verzehr von quecksilberbelasteten Lebensmitteln sammeln sich die organischen Quecksilberverbindungen im Gehirn und Rückenmark an und können somit Schäden im Nervensystem auslösen. Eine weitere Quecksilberquelle sind Zahnfüllungen aus Amalgam. Die Symptome einer Quecksilbervergiftung sind u.a. Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Depressionen, Antriebslosigkeit, geschwächtes Immunsystem.

Blei *Gesundheitsgefahr*

Eine besondere Gefahr, wie Blei in Lebensmittel gelangen kann, sind Bleirohre. Gerade bei Altbauten sind oft die Wasserleitungen nicht saniert und es befinden sich noch

Bleirohre im Trinkwassernetz. Diese Gefahr bleibt oft unentdeckt und kann den menschlichen Körper nachhaltigen Schaden zufügen. Aber auch Abgase und Zigarettenrauch können Blei enthalten und werden über die Luft aufgenommen und können uns somit schädigen.

Symptome einer Bleivergiftung sind u.a. Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Blutarmut, Schwindel, Übelkeit, Antriebslosigkeit

Cadmium *Gesundheitsgefahr*

Das Schwermetall Cadmium befindet sich vor allem in Pilzen, Meeresfrüchten und Tabak. Cadmium wird in den Knochen, der Leber, der Niere und der Schilddrüse gespeichert. Der menschliche Körper kann das Schwermetall nur schwer ausscheiden, sodass es sich schnell im Organismus anreichern kann. Die Folgen einer Cadmiumvergiftung sind u.a. Blutdruckerhöhung, Nierenfunktionsstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit.

Pestizide in Tee



Allgemein hin gilt der Konsum von Tee als schmackhaft und gesundheitsförderlich. Leider ist dieses Bild in letzter Zeit sehr ins Wanken geraten. Die Zeitschrift Öko Test sowie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnten vor übermäßigem Konsum von Kräutertees und grünem Tee. Da ich bereits in einen Artikel über die Gefahr von Pyrrolizin-Alkaloiden in Kräutertees eingegangen bin, möchte ich an dieser Stelle etwas über Pestizide im grünen Tee berichten. Gerade in grünen Tees aus Kenia oder Indien ist die Gefahr von Pestiziden besonders hoch. Traditionell wird in diesen Ländern der geerntete Tee eher kleinteilig von Bauernfamilien angebaut und geerntet. Dieser Tee wird dann von tausenden von Kleinbauern zu einer Sammelstelle gebracht und

es kann dadurch kaum nachverfolgt werden wer seinen Tee mit giftigen Pestiziden behandelt hat. Systematische Pestizidanalysen werden in diesen Ländern meist nicht durchgeführt, sodass der belastete Tee ohne tiefergehende Kontrollen in den Handel gerät. Da der Tee von tausenden von unterschiedlichen Bauernfamilien stammt, können auch die Felder nicht kontrolliert werden.

Welche Pestizide werden verwendet?

Das am häufigsten verwendete Pestizid beinhaltet Glyphosat. Dieses Unkrautvernichtungsmittel steht in Verdacht das Erbgut von Mensch und Tier zu schädigen. Auf vielen Tee-Plantagen gehört ein massiver Chemieeinsatz zum Tagesgeschäft. Eine Belastung durch Insektizide, Fungizide und Unkrautvernichtungsmittel ist mittlerweile keine Seltenheit mehr.

Krebs durch Kräutertee

Kräutertees erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Ob Fencheltee bei Magenbeschwerden, Kamillentee bei Erkältungen oder ein kalter Pfefferminztee als Erfrischungsgetränk. Der Konsum von Kräutertees gilt allgemein als gesund und wohlschmeckend. Aber Vorsicht, Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat im Juli 2013 die Ergebnisse einer Untersuchung von über 220 handelsüblichen Kräutertees veröffentlicht. Unter den Tees waren u.a. Fencheltee, Pfefferminztee, Kamillentee Melissen und Brennnesseltee. Die Ergebnisse waren erschreckend. Die Proben der Kräutertees wiesen einen sehr hohen Gehalt an Pyrrolizin-Alkaloiden auf.

Wie schädlich sind Pyrrolizin-Alkaloide?

Pyrrolizidin-Alkaloide sind Pflanzeninhaltsstoffe die im Pflanzenreich weit verbreitet sind. Die Pyrrolizidin-Alkaloide werden von vielen Pflanzenarten gebildet um einen Schutz vor „Fressfeiden“ zu gewährleisten. Für Mensch und Tier kann ein übermäßiger Konsum von Pyrrolizidin-Alkaloiden gesundheitsschädliche Auswirkungen haben und sogar zu Krebs führen.

Wie viel Kräutertee ist schädlich?

Wer weniger als 5 Tassen Tee (5 Teebeutel bzw. Portionen losen Tees) täglich konsumiert dürfte keine gesundheitlichen Schäden von sich tragen. Da ein Risiko besteht, ständig eine sehr stark belastete Teesorte zu konsumieren, sollte man immer zwischen verschiedenen Herstellern und Kräuterteessorten wechseln

Ist Bio Tee pestizidfrei?

Leider kann auch grüner Tee aus biologischem Anbau nicht uneingeschränkt empfohlen werden. Auch bei Bio Tees werden immer wieder Pestizide, Herbizide und andere Schadstoffe gefunden. Dies liegt zu einem daran, dass die Profitgier auch vor Bioprodukten nicht halt macht. Oftmals werden Tees in den Anbaugebieten aus biologischem Anbau mit konventionellen Tee gemischt um die Gewinnmargen zu erhöhen. Desweiteren können in den Böden des Bio Anbaus noch Altlasten stecken die dann zur Pestizidbelastung führen können. Auch angrenzende konventionelle Anbaugebiete können dazu führen, dass die Belastung (durch Wind und Wasser) auf die Bio Anbaugebiete übergeht. Zuletzt seinen noch die unterschiedlichen Vorschriften genannt, die von Land zu Land verschieden sind und daher auch unterschiedliche Grenzwerte zulassen. Alles in allem kann man vielleicht sagen, dass die Belastung bei Bioprodukten oftmals niedriger ist als beim konventionellen Anbau.

Gift im Coffee to go



Wer von uns kennt das nicht: Mal schnell noch ein Kaffee to go und dann zur Arbeit, Schule oder zu sonstige Terminen. Oder auch ganz einfach mal zum entspannen in der Grünananage. Der Coffee to

go erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch Vorsicht, in den Pappbechern mit Plastikdeckeln können gesundheitsgefährdende Weichmacher und/oder Flammschutzmittel enthalten sein. Reporter der Zeitung „Die Welt“ sprachen mit der Umweltwissenschaftlerin Jane Muncke über mögliche Gefahren aus den Pappbechern.

Gesundheitsgefährdende Polymere im Pappbecher

Laut der Umweltwissenschaftlerin Muncke (Leiterin der Stiftung „Sicherheit von Lebensmittelverpackungen“ in Zürich) seien die perfluorierten Polymere in der Beschichtung der Pappe besonders bedenklich, da sich diese nur langsam im Körper abbauen. Die Plastikdeckel bestünden meist aus Polystyrol in denen weitere gesundheitsbedenkliche Stoffe enthalten sind, die sich auf den Hormonhaushalt auswirken könnten. Gerade heiße Getränke aus Pappbechern sollte man aus Sicht der Expertin meiden, da sich die Chemikalien durch die Hitze leicht lösen und dadurch in das Getränk gelangen. Aber auch die Druckfarbe die sich an der Innenseite der Pappbecher abreiben könne, wenn diese ineinander gestapelt seinen, gilt als gesundheitsbedenklich.

Untersuchungen des Umweltbundesamtes

Untersuchungen des Umweltbundesamtes von 2013 untermauern die These von Umweltwissenschaftlerin Muncke. Einer Studie zufolge (8 Health Project: <http://www.c8sciencepanel.org/index.html>) wurde ein Zusammenhang zwischen der Entstehung bestimmter Krankheiten und der Aufnahme von polyfluorierte Chemikalien festgestellt. Neben hohen Cholesterinwerten, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa), Schilddrüsenerkrankungen, Hoden- und Nierenkrebs, wurde auch Präeklampsie und erhöhter Blutdruck während der Schwangerschaft durch erhöhte PFOA-Blutwerte begünstigt (Knox et al. 2011; Lopez-Espinosa et al. 2011; Lopez-Espinosa et al. 2012; Frisbee et al. 2010; Savitz et al. 2012)

Grillen*Giftiges Benzpyren*

Ob mit Freunden, Arbeitskollegen oder Familie, ein Grillfest ist immer sehr beliebt und gegrilltes Fleisch oder Gemüse wird von den meisten gerne gegessen. Beim Grillen ist jedoch äußerste Vorsicht gefragt um das giftige Benzpyren möglichst zu reduzieren. Der giftige Stoff kommt nicht nur in Abgasen, Zigarettenrauch oder Ofenruß vor, sondern auch beim Grillen. Da der Giftstoff einer der stärksten krebserregenden Stoffe ist und beim Raucher meist verantwortlich für die Entstehung von Lungenkrebs ist, sollte die Gefahr durch Benzpyren nicht unterschätzt werden.

Was ist Benzpyren?

Der krebserregende Stoff Benzpyren bildet sich wenn organische Stoffe nicht vollständig verbrennen. Benzpyren gehört zu den polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen und kann bei häufigem Konsum bzw. Einatmen die Entstehung von Krebs begünstigen. Beim Grillen entsteht der giftige Stoff, wenn Fett oder der Fleischsaft in die Glut tropft. Auch beim Räuchern von Fleisch, Fisch oder Käse bildet sich Benzpyren.

Beim Grillen unbedingt Rauch vermeiden

Je weniger Rauch bei Grillen entsteht, desto niedriger ist die Benzpyren Konzentration in der Luft und demzufolge auch im Grillgut. Ein schonenderes Grillen erreicht man mit Gas- oder Stromgrills, wobei man auch hier darauf achten sollte, dass kein Fett oder Fleischsaft auf die Heizstangen tropft. Wenn Sie einen Holzkohlegrill verwenden, unbedingt darauf achten, dass die Kohle durchgeglüht und kein Rauch mehr sichtbar ist. Besonders viel

Benzpyren steckt in den kross gebackenen Krusten, daher ist es ratsam die schwarzen Stellen großzügig wegzuschneiden. Eine Fettauffangschale verhindert, dass abtropfendes Fett beim Grillen in die Glut fällt.

Hormone in PET Flaschen*Das Gift aus der Plastikflasche*

Immer wieder verunsichern uns Meldungen über Giftstoffe in Lebensmitteln und deren Verpackungen. Dabei handelt es sich in erster Linie um Pestizide, Weichmacher, Hormone oder Schwermetalle. Viele Giftstoffe stammen direkt aus den Verpackungen und gelangen dadurch in die Lebensmittelkette. Die Verbraucher achten immer mehr auf den Preis und den einfacheren und schnelleren Konsum. Fastfood, Konserven, Coffe to go, Fertiggerichte sowie Fertiggewürze (Glutamat – Hefeextrakt – Geschmacksverstärker) werden immer beliebter. Aufgrund des einfacheren Transportes hat die PET Flasche in vielen Bereichen die Glasflasche vom Markt vertrieben. Das Verpackungsmaterial PET steht für den Kunststoff Polyethylenterephthalat. In PET Flaschen werden mittlerweile Mineralwasser, Fruchtsäfte, Softdrinks und sogar Bier abgefüllt.

Starke Hormonbelastung in Plastik Flaschen (PET)

An der Frankfurter Universität wurde bereits im Jahre 2009 von Forschern eine erhöhte Konzentration hormonähnlicher Substanzen im Mineralwasser aus PET Flaschen festgestellt. Der Biologe Martin Wagner und der Ökotoxikologe Dr. Jörg Oehlmann fanden in manchen Proben bis zu 75 Nanogramm pro Liter östrogenähnlicher Stoffe. Die Belastung war damit in etwa dop-

pelt so hoch wie in Glasflaschen und höher als im Abwasser. Die Wirkung auf den menschlichen Körper könnte gravierend sein. An der Universität Würzburg erforscht Prof. Schönfelder den Einfluss von Substanzen hormonähnlicher Wirkung auf den menschlichen Organismus. Mögliche Folgen könnten Unfruchtbarkeit durch Veränderung der Spermienqualität und Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes) sein.

Weichmacher und Schwermetalle in PET-Flaschen

Außer Hormonen und den gesundheitsschädlichen Weichmachern, befinden sich in Getränken aus PET Flaschen noch weitere Giftstoffe wie beispielsweise das Schwermetall Antimon. Die Wissenschaftler der Uni Heidelberg stellten fest, dass das Wasser aus PET Flaschen eine bis zu 30 mal höhere Belastung als Wasser aus Glasflaschen aufwies. Bei dem gesundheitsschädlichen Antimon handelt es sich um ein toxisches Schwermetall welches bei der Produktion von PET eingesetzt wird und eine ähnliche Giftigkeit wie Arsen besitzt.

Tipps wie sie sich schützen (PET - Flaschen)

Der beste Schutz gegen die gesundheitlichen Gefahren aus PET Flaschen ist sicherlich der Umstieg auf handelsübliche Glasflaschen. Sollten Sie aus Kosten bzw. Transport Gründen nicht auf PET Flaschen verzichten wollen, sollten Sie PET Flaschen grundsätzlich kühl und dunkel lagern. Durch Hitze und UV Strahlen lösen sich die Giftstoffe aus den PET Flaschen besonders leicht und gelangen dadurch in das Getränk. Sollte das Wasser bzw. Getränk nach Plastik schmecken, bitte nicht mehr konsumieren sondern lieber sofort entsorgen.

Leitungswasser trinken

Alternativ zum Mineralwasser aus Plastikflaschen kann man Wasser aus der Leitung trinken.

Um sicher zu gehen, dass keine Schadstoffe im Leitungswasser vorhanden sind, sollten Sie einen Wassertest durchführen.

Giftige Vitamine
*Nahrungsergänzungsmittel
 ist unnötig und schädlich*



Gerade in unserer schnelllebigen Industriegesellschaft greifen immer mehr Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln. Die meist künstlich hergestellten Vitamine und Mineralstoffe gibt es als Tabletten, Pulver oder Dragees und sie versprechen Vitalität, erhöhte Leistungsfähigkeit, Gesundheitsvorbeugung und teilweise sogar Heilung mancher Krankheiten. Nahrungsergänzungsmittel liegen voll im Trend, doch leider schaden viele dieser Präparate der Gesundheit eher als sie ihr nutzen. Das Erschreckende dabei ist, dass immer mehr gesunde Menschen regelmäßig zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und um Krankheiten vorzubeugen.

Wie schädlich sind Nahrungsergänzungsmittel?

Während Arzneimittel erst langwierige Zulassungsverfahren durchlaufen müssen bis sie in Apotheken verkauft werden dürfen, besteht für Nahrungsergänzungsmittel nur eine Registrierungspflicht beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Auch der Verbraucher setzt sich meist kaum mit den Inhaltsstoffen, der Herkunft oder möglichen Nebenwirkungen auseinander. Die Gefahren die von manchen Präparaten ausgehen werden meist unterschätzt bzw. nicht wahrgenommen. Klinische Studien zeigen, dass eine tägliche Einnahme von Beta Karotin bei Rauchern zu einer Erhöhung des Lungenkrebsrisikos führt. Die Einnahme hoher Dosen an Vitamin A oder E können zu Schädigungen der Leber führen und Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit oder Kopfschmerzen auslösen. Im Jahre

2007 veröffentlichte die Fachzeitschrift „Jama“ (The Journal of the American Medical Association) eine Meta-Analyse von 68 Vitamin Studien mit insgesamt 23.000 Teilnehmern. Gemäß Auswertung erhöht die regelmäßige zusätzliche Einnahme von Beta Carotin, Vitamin A und Vitamin D die Sterblichkeit signifikant. Des weiteren befinden sich in vielen künstlich hergestellten Vitaminpräparaten gesundheitsschädliche Farbstoffe (E 102, E104, E 110, E), Süßstoffe (Aspartam E951) sowie Aluminiumsalze (E 554) die oft als Trennmittel verwendet werden.

Für wen sind Nahrungsergänzungsmittel hilfreich?

In den Industrieländern (somit auch Deutschland) benötigt der gesunde Mensch, der sich ausgewogen ernährt keine Nahrungsergänzungsmittel. Bestimmte Risikogruppen, wie Schwangere, diätaltende Menschen, Heranwachsenden, Kinder, Senioren, Vegetarier oder Veganer sollten mittels Bluttest einen Mangel überprüfen lassen und gegebenenfalls ergänzende Präparate zu sich nehmen. Aber auch hier sollte man vor Einnahme unbedingt auf Zusatzstoffe und Herkunft der Nahrungsergänzungsmittel achten.

Mineralwasser
*Pestizide und Süßstoffe
 im Mineralwasser*



Neueste Untersuchungen der Stiftung Warentest ergaben, dass 10 von 30 getesteten Mineralwässern Rückstände von Pestiziden, Süßstoffen und Korrosionsschutzmitteln enthielten. Die Verbraucherschützer betonten zwar, dass die festgestellten Rückstandsmengen kein Gesundheitsrisiko darstellen, allerdings stellt das Ergebnis die Reinheit von Mineralwasser in Frage.

Wie kommen die schädlichen Mittel in das Mineralwasser?

Bei den Pestiziden handelt es sich um Rückstände aus Unkrautvernichtungsmitteln mit denen Felder behandelt werden und diese dadurch ins Grundwasser geraten. Vom Grundwasser aus gelangen die schädlichen Mittel ins Tiefenwasser und von dort aus dann ins Mineralwasser. Ebenso verhält es sich mit dem Süßstoff Acesulfam – K und dem Korrosionsschutzmittel. Rückstände des Süßstoffes stammen aus Lebensmitteln und/oder Getränken. Der Süßstoff wird vom menschlichen Organismus nicht abgebaut und gelangt dadurch über das Abwasser ins Grundwasser. Das Korrosionsschutzmittel stammt vermutlich aus oberflächlichen Verunreinigungen. Bei Mineralwässern aus PET Flaschen befinden sich noch weitere Giftstoffe im Wasser.

Welche Mineralwässer schneiden gut ab?

Billigprodukte von Lidl, Aldi, Netto, Norma und Penny schneiden besonders gut ab und gelten laut Untersuchungen von Stiftung Warentest als rein (siehe hier) . Viele der geprüften Wässer im höheren Preissegment enthielten zwar mehr Mineralstoffe als die Discounter Ware, wiesen aber eine höhere Verunreinigung auf. In 10 Produkten wurden riskante Substanzen festgestellt.

Quelle: Fokus - Stiftung Warentest

Leitungswasser trinken

Alternativ zum Mineralwasser aus Plastikflaschen kann man Wasser aus der Leitung trinken.

Um sicher zu gehen, dass keine Schadstoffe im Leitungswasser vorhanden sollten sind, Sie einen Wassertest durchführen.

Reines Wasser durch Umkehrosmose

Bei der Umkehrosmose wird Leitungswasser von seinen gesundheitsschädlichen Bestandteilen (z.B. Blei, Barium, Chrom, Quecksilber, Natrium, Cadmium, Fluor, Nitrit, Nitrat, Selen, radioaktive Stoffe, Pestizide und Medikamen-

tenrückstände) befreit. Das Leitungswasser wird hierbei durch ein ultrafeines Membran gedrückt wobei die unerwünschten Stoffe aufgrund ihrer molekularen Größe nicht durch das Membran hindurch und somit nicht auf die Reinwasserseite gelangen können. Mittels dieser Methode können 99 % der schädlichen Bestandteile rausgefiltert werden.

Die Umkehrosmose ist mit einer extrem feinen Filtration vergleichbar und wird daher auch als Nanofiltration bezeichnet.

Umkehrosmoseanlage

Entgiften statt Vergiften

Um seinen Organismus von Giftstoffen zu entlasten sollte man seinen Körper in regelmäßigen Abständen entgiften

Radioaktivität in Lebensmitteln



Die Nuklearkatastrophe von Fukushima ist nun über 4 Jahre her und die Auswirkungen rücken immer weiter in den Hintergrund. Die Unfallserie ereignete sich am 31.03.2011 und es scheint so, als hätten alle vergessen welchen negativen Einfluss die Katastrophe auf Lebensmittel aus der Region um Fukushima hatte. Gemäß einem Artikel der Verbraucherzentrale Hamburg wurde am 22.08.2014 wieder Reis aus Fukushima exportiert. Aber auch andere Güter wie beispielsweise Äpfel und Pfirsiche werden wieder exportiert und landen früher oder später wieder auf dem europäischen Kontinent. Es ist eine Illusion zu glauben, dass die Strahlenbelastung der exportierten Güter die Grenzwerte nicht überschreiten. Selbst 28 Jahre nach der Nuklearkatastrophe von Tscherno-

byl werden erhöhte Strahlenbelastung in Wildpilzen und Wildschweinfleisch in Baden Württemberg festgestellt.

Importkontrollen in der EU

Seit dem 28.03.2014 sind die Bestimmungen der Importkontrollen für Güter aus Japan aufgelockert. Lediglich stichprobenartig werden Lebensmittel auf radioaktive Belastung geprüft. Vor dem 28.03.2014 wurden bei nur 5 % der japanischen Lebensmittel Nachkontrollen an Europas Grenzen durchgeführt. Durch die neuen Bestimmungen ist zu befürchten, dass Nachkontrollen zukünftig weit unter 5% liegen werden. Gerade in Anbetracht der Tatsache, dass wieder Produkte aus Fukushima exportiert werden, ist dies ein enormer Risikofaktor für unsere Lebensmittel.

Vorsicht beim Fischkauf

Beim Kauf von Fisch sollte man unbedingt auf die Fanggebiete achten oder lieber gleich regionalen Fisch bevorzugen. Das Fanggebiet Nordwestpazifik FAO 61 liegt vor der Küste Fukushimas. Seit dem Atomunfall vom 31.03.2011, sollte man bei Produkten aus dem Gebiet rund um Fukushima sehr vorsichtig sein, da diese radioaktiv belastet sein könnten. Aber auch beim benachbartem Fanggebiet 67 Nordostpazifik sollte man vorsichtig sein.

Fischfanggebiet Japan (Fukushima)

Giftige Lebensmittel aus China

Nach Angaben von RASFF (the Rapid Alert System for Food and Feed) kommen die meisten Lebensmittel mit giftigen Rückständen (z.B. Coli Bakterien, Schimmel, Pestizide, Nerverngifte etc.) aus China. An zweiter Stelle liegen importierte Lebensmittel aus Indien und der Türkei. Im Jahre 2013 wurden 433 auffällige Produkte aus China gemeldet. Dabei handelte es sich u.a. um gefrorene Erdbeeren mit Hepatitis-Viren, pestizidverseuchtes Gemüse, Nüsse mit Schimmelpilzen, Coli Bakterien in Fleischerzeugnissen, Salmonellen in Geflügelfleisch, Nerverngifte in

Pilzen bis hin zu belasteten Lebensmitteln mit Schwermetallen. Ca. 80 % der weltweiten Ernte kommt aus China.

Der Verbraucher wird getäuscht

Mittlerweile sind Produkte aus China in Deutschland Standard geworden. Leider sind sich die wenigsten Verbraucher dessen bewusst. Zutaten für Joghurt, Schokolade, Marmelade oder für Fruchtsäfte stammen häufig aus China. Viele Markenhersteller verwenden die importierten Zusatzstoffe für ihre Produkte und täuschen damit den Verbraucher. Da die Hersteller nicht angeben müssen woher die Zutaten für ihre Produkte stammen, bestimmt hierbei der Preis den Markt. Chinesische Erdbeeren kosten beispielsweise nur ein Drittel so viel wie spanische Erdbeeren.

Kontrollen oft nur unzureichend

Staatliche Prüfstellen kontrollieren nur stichprobenartig. Niemand kann genau sagen wie viel belastetes Obst, Gemüse, Fisch oder Zutaten in deutschen Lebensmitteln landen. Da in China andere Regeln bei Lebensmitteln gelten als in Deutschland müssten die Kontrollen drastisch erhöht werden. In der chinesischen Landwirtschaft sind Pestizide erlaubt und Grenzwerte für Pflanzenschutzmittel viel höher angesetzt als in Europa. Gerade bei pflanzlichen Lebensmitteln fallen die Kontrollen sehr spärlich aus. Kontrollen wären sehr teuer und aufwändig und werden daher oft vernachlässigt. Bei vielen Produkten müssen die Importeure lediglich Dokumente vorlegen die eine Qualitätskontrolle bescheinigt.

In folgenden Lebensmitteln können belastete chinesische Zusatzstoffe enthalten sein:

- Apfelsaft
- Fruchtojoghurt
- Fleischerzeugnisse
- Fisch oder Shrimps
- Goji-Beeren
- Marmeladen
- Eis und Backwaren
- Schokolade (Adventskalender)

Na dann Guten Appetit

Benzol in Säften

Giftiges Benzol in Säften und Breien

Benzol wird normalerweise über die Atemluft aufgenommen. Die giftige Chemikalie bildet sich bei Waldbränden, Zigarettenrauch oder auch beim anderen Verbrennungsprozessen. Als Verunreinigung kann Benzol auch im Trinkwasser vorkommen. Neusten Meldungen zufolge befindet sich die Chemikalie aber auch in Babybreien, Kirschsäften und Karottensäften. Aber wie kommt das giftige Benzol in die Breie bzw. Säfte? In einigen Getränken (u.a. Kirschsäfte) befindet sich der Konservierungsstoff Benzoesäure. Wenn gleichzeitig noch Ascorbinsäure in dem Getränk enthalten ist, kann sich das giftige Benzol bilden. Bei Breien und Karottensaft kann das giftige Benzol durch Hitzebehandlung entstehen. Da Karottensaft (oder auch Karottenbrei) zu den leicht verderblichen Lebensmitteln gehören werden diese industriell auf über 100 Grad erhitzt. Gerade bei Produkten für Kleinkinder und Säuglinge erfolgt die Hitzebehandlung länger als sonst üblich und begünstigt somit eine Benzolbildung. Da bereits viel Benzol über die Atemluft aufgenommen wird, sollten nicht noch zusätzlich benzolbelastete Lebensmittel konsumiert werden.

Wie schädlich ist Benzol?

Benzol ist nachweislich krebserregend und kann auch Veränderungen unseres Erbguts verursachen. Bedauerlicherweise sind keine Höchstwerte für Getränke (Säfte) oder andere Lebensmittel festgelegt. Beim Trinkwasser ist 1 Mikrogramm pro Liter Trinkwasser noch als tolerierbar hinzunehmen. Dadurch, dass Benzol nachweislich als sehr gesundheitsschädlich einzustufen ist, sollte wir als Verbraucher (vor allem auch Säuglinge und Kleinkinder) versuchen ganz auf eine Benzolaufnahme zu verzichten.

Liste aller 25 geprüfter Produkte

Ob mit Apfel-, Erdbeer- oder Zitronengeschmack – die neuen Wässer werden immer beliebter. 25

Wässer mit Geschmack hat die Stiftung Warentest untersucht. Ergebnis: Kein Produkt im Test ist gut, sechs sind sogar mangelhaft. Auch wenn die Anbieter mit Früchten werben – tatsächlich ist meist nur ein Fantasiearoma im Wasser – eine klare Verbrauchertäuschung. Und in drei Wässern fanden die Tester krebserzeugendes Benzol. Darauf sind sie bei einem Nachtest gestoßen.

Bisphenol A in Lebensmitteln

Bisphenol A (BPA) – Das alltägliche Gift

Beim Bisphenol A handelt es sich um einen Grundstoff der zur Herstellung von Polycarbonat dient und sich in vielen Alltagsgegenständen befindet. Bisphenol A kann sich u.a. aus Verpackungen, Konservendosen, Getränkedosen oder Plastikgeschirr lösen und so in unsere Lebensmittel gelangen. Früher war der gesundheitsschädliche Stoff auch in Schnullern und Babyfläschchen zu finden. (seit 2011 verboten). Ca. 80 Prozent der im Supermarkt verfügbaren Waren kommen mit Plastik in Kontakt und sind daher der Gefahr ausgesetzt mit Bisphenol kontaminiert zu sein.

Bisphenol A – Das Hormongift

Mittlerweile befindet sich durchschnittlich mehr Bisphenol A in unserem Blutkreislauf als die Konzentration die bei Versuchen mit Mäusen zu einer Störung der Fruchtbarkeit geführt haben. Bisphenol A zählt zu den hormonellen Giften die bereits in kleinsten Mengen in unseren Hormonhaushalt eingreifen können. Mögliche Folgen können Frühreife, Verhaltensstörungen und Unfruchtbarkeit sein.

Bisphenol A im Trinkwasser

Oft werden bei einer Trinkwasser-sanierung die Leitungen mit Epoxidharz ausgekleidet. In der Epoxidharzbeschichtung ist Bisphenol enthalten welches in das Trinkwasser gelangen kann. Hierbei geht es wieder mal in ersten Hinsicht um die Kosten. Das sogenannte Relining Verfahren entspricht zwar nicht mehr dem Stand

der Technik, findet aber immer noch Anwendung, da es die kostengünstigere Alternative zum Austausch der alten Rohre ist.

Bisphenol A in Thermopapier

Das Hormongift Bisphenol A befindet sich auch in Thermopapier. Vor allem Kassenzettel, Quittungen und Fahrscheine bestehen aus Thermopapier und sind somit als Bisphenol Quelle anzusehen. Gerade kleine Kinder spielen oft mit dem Papier, stecken es sich in den Mund und können somit das gesundheitsschädliche Bisphenol aufnehmen.

Zitrusfrüchte Schale behandelt



Schädliche Konservierungsstoffe in Zitrusfrüchten

Die dunkle Jahreszeit bricht langsam an und Zitrusfrüchte haben wieder Hochsaison. Gerade in Erklärungszeiten erfreuen sich die Vitamin C Bomben großer Beliebtheit. Doch was ist mit deren Schalen? Um die Zitrusfrüchte vor Verderb zu schützen werden die Schalen oft mit Konservierungsmitteln behandelt indem ein Wachsfilm auf die Früchte gesprüht wird. Bei den verwendeten Konservierungsmitteln handelt es sich um Thiabendazol (INS233), Imazalil und Orthophenylphenol (E231). In Tierversuchen verursachten die Stoffe Schäden an Leber und Nieren sowie krebserregende Veränderungen der Schilddrüse. Manchmal sind die Einwickelpapierchen mit einem dieser Mittel getränkt, daher sollten diese Papierchen von Kindern nicht zum Spielen verwendet oder gar in den Mund gesteckt werden. Die behandelten Zitrusfrüchte müssen mit einem Hinweis gekennzeichnet sein.

Sind Schalen von Bio-Früchten

auch behandelt?

Bei Bio-Früchten dürfen die Schalen nicht behandelt werden. Allerdings sind die Zusätze auf Etiketten „unbehandelt“ kein Garant für Schadstofffreiheit. Vor der Ernte dürfen Pestizide angewendet werden die dann auch schädigenden Einfluss auf den Konsumenten nehmen können. Unbehandelt ist nicht gleich Unbelastet.

Schale vor dem Verzehr waschen

Vor dem Verzehr sollten die Schalen von Zitrusfrüchten mit heißem Wasser abgewaschen und dann mit einem Küchenkrepp Tuch abgetrocknet werden. Nach dem Schälen sollte man unbedingt gründlich die Hände waschen

Giftige Kleidung



Viele Discounter wie Tschibo, Aldi, Lidl, Rewe, Penny oder Hofer verkaufen mittlerweile auch Kinderkleidung. Bei einer Untersuchung der Umweltschutzorganisation Greenpeace wurden nach eigenen Angaben, stark gesundheitsschädliche Chemikalien nachgewiesen. Einige dieser gesundheitsschädlichen Stoffe können laut Greenpeace Allergien auslösen, eine Unfruchtbarkeit begünstigen und/oder stehen sogar in Verdacht krebserregend zu sein. Das Tragen würde zwar nicht unmittelbar der Gesundheit schaden, jedoch gelangten die Chemikalien über die Fabriken und über die Produkte in die Umwelt und somit auch in die Lebensmittel. Nachfolgenden Film veranschaulicht den Prozess sehr anschaulich.

Kosmetik

Nanopartikel

Nanopartikel (E551) in Lebensmitteln

Was sind Nanopartikel (Siliziumdioxid E551) ?

Nanopartikel (Siliziumdioxid E551) sind synthetisch hergestellte Teilchen, die meist aus Kohlenstoff und Metallatomen bestehen und immer öfter in unseren Nahrungsmitteln zum Einsatz kommen. Die Partikel sind so winzig (Duchmeser weniger als 250 Nanometer also 250 Milliardstel Meter), das sie die natürliche Schutzbarrieren des Körpers wie die Blut-Hirn-Schranke oder die Plazenta durchdringen können und somit ins Blut gelangen. Welche Auswirkungen das auf unseren Organismus haben kann ist noch unklar, allerdings ist zu befürchten, dass diese nicht positiv sein werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt vor Nanoprodukten, bis man mögliche Gefahren besser erforscht hat.

In welchen Lebensmitteln befinden sich Nanopartikel ?

Nanopartikel befinden sich als Rieselhilfen in:

- Salz
- Gewürzen
- Ketschup (verbesserte Fließfähigkeit)
- Soßen
- Joghurt
- Plastikverpackungen (Frischhaltefolien etc.).

Laut BUND werden bereits über 100 Lebensmittel oder Verpackungen im Handel vertrieben bei denen Nanopartikeln Verwendung finden. Seit 13. Dezember 2014 besteht eine Kennzeichnungspflicht die allerdings unzureichend ist, daher ist anzuraten hochverarbeitete Produkte zu meiden und möglichst frische Lebensmittel zu konsumieren.

Nanopartikel in Kosmetika

Da zahlreiche Hautpflegeprodukte bereits Nanopartikel enthalten (Titaniodid E171) besteht eine weitere Möglichkeit der Aufnahme von Nanopartikeln möglicherweise über

die Haut. Durch das Auftragen von nanopartikelhaltiger Cremes oder sonstiger Kosmetika können die Nanopartikel in unseren Organismus geraten.

Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung

Die 5 gesundheitsschädlichsten Lebensmittel

In vielen Lebensmitteln befinden sich gesundheitsschädliche Substanzen die in Verdacht stehen das Krebsrisiko zu erhöhen. Hierbei handelt es sich u.a. um Zuckeraustauschstoffe, Genetisch veränderte Organismen, Konservierungsmittel, Farbstoffe, Zusatzstoffe und Pestizide. Eine gesunde Ernährung wird immer schwieriger, da sich die schädlichen Zusatzstoffe in sehr vielen Lebensmitteln befinden. Um seine Gesundheit zu schützen sollte man möglichst auf industriell gefertigte Lebensmittel verzichten und dazu übergehen mit frischen regionalen Produkten zu kochen. Wenn man sich etwas mehr Zeit nimmt bei der Auswahl und Zubereitung seiner Speisen, kann man auch in der heutigen Zeit ein einigermaßen gesundes Leben führen.

Die 5 ungesündesten krebserregenden Lebensmittel:

1. Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen (z.B. Diätprodukte, zuckerfreie Süßigkeiten).

Einer der meist verwendeten Zuckeraustauschstoffe ist das gesundheitsschädliche Aspartam. Dieser Stoff ist nicht nur krebserregend sondern kann eine Fülle von zusätzlichen gesundheitsschädlichen Nebenwirkungen auslösen. Es wird dringend davon abgeraten Lebensmittel mit Aspartam zu konsumieren. Aber auch andere industriell gefertigten Zuckeraustauschstoffe sollte man meiden.

2. Lebensmittel mit genetisch veränderten Organismen

Vor allem in konventionell angebautem Mais, Soja und Raps befinden sich genetisch veränderte Organismen. Lebensmittel in denen Raps, Sojabohnen und Mais verarbeitet sind finden sich zu Hauf in

unseren Supermarkt Regalen. Um genetisch veränderte Lebensmittel zu umgehen sollte man eher zu regionalen Bioprodukten oder zu nachweislich genetische unbehandelten Lebensmitteln greifen.

3. Industriell verarbeitetes Fleisch

In den meisten industriell verarbeiteten Fleischprodukten (Wurstwaren, Speck, Dosenwurst) befinden sich gesundheitsschädliche und krebserregende Konservierungsmittel (E250, Natriumnitrit, Natriumnitrat). Meiden sie vor allem gepökelte Produkte und versuchen sie Fleisch seltener zu konsumieren.

4. Mikrowellen Popcorn und andere Mikrowellen Fertigprodukte

Immer öfter sieht man in den Supermarktregalen Fertigprodukte für die Mikrowelle. In den meisten (wenn nicht sogar in allen) dieser Produkte sind sehr vielen gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen (Glutamat, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel etc.) enthalten. Neu in Mode gekommen sind Popcorn für die Mikrowelle. Mikrowellen Popcorn werden mit chemischen Stoffen behandelt, die krebserregend sind und zur Unfruchtbarkeit führen können. (Quelle: amerikanische Umweltbehörde EPA)

5. Lebensmittel mit raffiniertem Zucker und/oder raffiniertem weißem Mehl

Industriell verarbeitete Lebensmittel die raffinierten Zucker und/oder raffiniertes Mehl enthalten, stehen in Verdacht für die Ausbreitung und das Wachstum von Krebszellen verantwortlich zu sein. (Quelle: Studie in der Zeitschrift Cancer Epidemiology). Raffinierter Zucker befindet sich vor allem in Limonaden, Säften, Süßigkeiten, Backwaren.

Krank durch Triclosan

Antibakterielle Seifen mit Triclosan stark gesundheitsschädlich

Seit Jahrzehnten wird der Bakterienhemmer Triclosan in Kosmetik-

produkten eingesetzt:

- Seifen,
- Deos,
- Zahnpasten und
- Putz und
- Waschmitteln

In Lebensmitteln und Verpackungen die direkt mit Nahrungsmitteln in Kontakt kommen, ist der Stoff seit 2010 verboten. Obwohl Triclosan antibakteriell wirken soll, stellten Wissenschaftler der University of Michigan in Ann Arbor fest, dass Triclosan das Wachstum des Bakteriums *Staphylococcus aureus* in der Nasenschleimhaut begünstigt. Bei ca. 30 % der Menschen siedelt sich das Bakterium auf der Haut oder den Schleimhäuten der Atemwege an. Wenn sich das Bakterium bedingt durch ein geschwächtes Immunsystem ausbreitet kann es zu gefährlichen teils lebensgefährlichen Entzündungen und Muskelschwäche kommen. Da das Bakterium *Staphylococcus aureus* gegen fast alle Antibiotika resistent ist, kann man das Bakterium nur sehr schwer unter Kontrolle bekommen. Gerade in Kliniken kam es in der Vergangenheit durch das Bakterium zu einer Vielzahl von Todesfällen.

Des Weiteren steht Triclosan laut einer Koreanischen Studie in Verdacht die Entwicklung von Brustkrebs zu begünstigen.

Verzicht auf Produkte mit Triclosan

Für Triclosan (TCS) besteht eine Deklarationspflicht daher ist es nicht so schwierig auf Produkte mit Triclosan zu verzichten. Wenn man den Zusatz „antibakteriell“ liest ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass sich in dem Produkt Triclosan befindet. Also auch hier gilt „Augen auf beim Einkauf“. Weitere Bezeichnungen für Triclosan sind 5-Chlor-2-(2,4-dichlorphenoxy)-phenol, Irgasan, TCS oder Triclosanum

Quelle: University of Michigan - Chemical Research in Toxicology

Chemikalien in Lachs



Lachs ist eines der giftigsten Lebensmittel

Früher galt Lachs als Inbegriff für Luxus und für gesundheitsbewusstes Essen. Egal ob gegrilltes Lachsfilet oder Lachsbrötchen, wenn man sich etwas Gutes gönnen wollte, griff man oft zu dem beliebten Fisch. Auch heute noch essen viele Menschen bedenkenlos Lachs oder andere Fettfische wie Hering, Thunfisch oder fettreichen Seefisch. Heutzutage zählen Lachs und viele andere Fettfische zu den ungesündesten Lebensmitteln überhaupt. Aufgrund eines verantwortungslosen Einsatzes der Fischzuchtindustrie von Chemikalien die u.a. aus Insektiziden, Pestiziden und Dioxin bestehen und gegen Schädlinge wirken sollen, hat sich Fettfisch (Lachs, Hering, Thunfisch) zu einem der gesundheitsschädlichsten Lebensmittel entwickelt. Da die Schadstoffe sich im Fettgewebe der Fische festsetzen warnte jüngst die schwedische Regierung vor dem Verzehr von Lachs und Heringen. Der französische Onkologe Dr. Jean Loup Mouysset rät seinen Patienten höchstens 1 bis 2 mal monatlich Fisch zu essen. Der hohe Gehalt an Pestiziden und Quecksilber in Dorsch, Lachs und Thunfisch birgt ein hohes gesundheitliches Risiko. Der hohe Dioxingehalt von Fettfischen kann den Hormonhaushalt beeinflussen und eine krebserregende Wirkung haben.

Wildfang und Biozucht bevorzugen

Um trotz der oben geschilderten Umstände weiterhin Fisch auf seinen Speiseplan zu haben, empfiehlt es sich auf lokale Fische aus Wildfang bzw. Biozucht zurückzugreifen. Dabei sollte man darauf achten in erster Linie Fische zu bevorzugen die nicht mit Fisch gefüttert werden. Dies sind u.a. Karpfen, Rotaugen und Schleien. Bei Meeresfischen sollte man auf Zertifikate wie das MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) achten.

Vorsicht beim Fischkauf

Beim Kauf von Fisch sollte man unbedingt auch auf die Fanggebiete achten oder lieber gleich regionalen Fisch bevorzugen. Das Fanggebiet Nordwestpazifik FAO 61 liegt vor der Küste Fukushimas. Seit dem Atomunfall vom 31.03.2011, sollte man bei Produkten aus dem Gebiet rund um Fukushima sehr vorsichtig sein, da diese radioaktiv belastet sein könnten. Aber auch beim benachbarten Fanggebiet 67 Nordostpazifik sollte man vorsichtig sein.

Quelle: WELTjournal + Dokumentation Giftiger Fisch - nachrichten.at

Microbeads in Kosmetikprodukten

In tausenden von Kosmetikprodukten (u.a. Körper- und Gesichts-Peelings oder Zahncremes), befinden sich winzige Plastik Partikel die mit bloßem Auge nicht erkennbar sind und als mechanische Putzkörper dienen. Die Microbeads bestehen vorwiegend aus Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyethylenterephthalat (PET), Polymethylmethacrylat (PMMA) und Nylon. Die winzigen Partikel gelangen über den Abfluss in die Kanalisation und somit in die Kläranlagen. Meist können die Kläranlagen die Micro Teilchen nicht filtern, wodurch dann die Plastik Partikel in die Meere gelangen um dort von Meerestieren aufgenommen zu werden. Über die Nahrungskette gelangen die Microbeads dann in unsere Ernährung und können dort nachhaltig unsere Gesundheit gefährden.

Trinkwasserbelastung mit Medikamenten



Die Zeitschrift Ökotest untersuchte in 69 Städten Stichproben von

Trinkwasser und fand heraus, dass viele Proben hohe Rückstände von Gadolinium enthielten, welches als Kontrastmittel in der Magnetresonanztomografie (MRT) angewendet wird. Aber auch Schwermetalle und Nitrate befinden sich oft in unserem Trinkwasser. An der Belastung unseres Trinkwassers sind vor allem private Haushalte verantwortlich, die beispielsweise ihre abgelaufenen Medikamente oft über den Abfluss ihrer Toilette entsorgen. Kläranlagen können Medikamente nur sehr schwer bis gar nicht abbauen. Öko Test kritisiert auch das Untersuchungsverhalten vieler deutscher Wasserwerke. Oft wird zu selten geprüft bzw. werden keine Nachprüfungen veranlasst, sodass beispielsweise das Trinkwasser in einigen Städten das letzte mal 2008 auf Arzneimittelrückstände geprüft wurden (Beispiel Mainz).

In diesen Städten ist gemäß Öko Test die Trinkwasserbelastung am stärksten:

- Duisburg
- Essen
- Fürth
- Dortmund
- Bochum
- Berlin (Tegel)
- Münster
- Bonn

Trinkwasser selber testen

Um selber eine bessere Gewissheit über sein Trinkwasser zu erhalten kann man dieses mittels Trinkwasserstest untersuchen lassen.

Diese Untersuchung beinhaltet die Prüfung von folgenden Wasser Inhaltsstoffen:

Summe Anionen, Nitrat, Nitrit, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Chlorid, Bromid Giftige Schwermetalle, Leichtmetalle und weitere Elemente Aluminium, Barium, Bismuth, Cadmium, Cobalt, Chrom, Kupfer, Eisen, Fluorid, Lithium, Mangan, Nickel, Blei, Phosphat, Sulfat, Strontium, Silber, Thallium, Uran, Zink, Beryllium, Gallium, Gadolinium, Palladium, Scandium, Yttrium.

Papierservietten krebserregend



Eine Untersuchung des Ratgebers „Markt“ (NDR) ergab, dass einige bedruckte Papierservietten mit Weihnachtsmotiven, teilweise krebserregende Stoffe in bedenklicher Konzentration enthielten. Bei der Untersuchung wurden sogenannte primäre aromatische Amine gefunden. Einige paA (primäre aromatische Amine) weisen erbgutschädigende und krebserzeugende Eigenschaften auf. Diese krebserregenden Substanzen können bei längeren Kontakt mit Lebensmitteln auf diese übergehen. Vor allem Rot-, Orange- und Gelbtöne sind als kritisch anzusehen. Die untersuchten Produkte dürften gemäß Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch eigentlich nicht im Handel verkauft werden, da die empfohlenen Grenzwerte teilweise mehr als um das Vierfache erhöht waren. Der Grenzwert für Amine in Bedarfsgegenständen mit Lebensmittelkontakt liegt bei 10 Mikrogramm pro Kilogramm. Gemäß Untersuchung des Ratgebers „Markt“ waren Papierservietten von KiK, Woolworth und Tedi besonders stark belastet. Alle drei Produkte wurden in China hergestellt, woraus sich allerdings nicht ableiten lässt, dass Produkte aus anderen Ländern den Grenzwert einhalten. Als die „Markt“-Redaktion die Unternehmen mit den erschreckenden Ergebnissen konfrontierte kündigten diese an, die entsprechenden Servietten nicht mehr zu verkaufen.

Welche Papierservietten können verwendet werden

Da die Farben rot, orange und gelb als kritisch anzusehen sind, sollte man diese Farben bei Papierservietten meiden. Blaue und Grüne Servietten hingegen seien unkritisch und sollten daher bevorzugt werden. Auch einfarbige, durchge-

färbte Servietten könne man benutzen, da diese mittels eines anderen Verfahrens hergestellt würden und daher keine primären aromatischen Amine enthielten.

Quelle: Ratgeber Markt - Bundesinstitut für Risikobewertung

Aluminium das alltägliche Gift



Das Leichtmetall Aluminium ist aus unserem Alltagsleben fast nicht mehr wegzudenken. Aluminium befindet sich u.a. in Impfungen, Verpackungen, Getränkedosen, Alufolie, Joghurtbechern, Kosmetikprodukten, Medikamenten, Baustoffen und sogar im Trinkwasser. Verschiedene Studien belegen, dass Aluminium verantwortlich für viele Krankheiten sein könnte. So werden beispielsweise Alzheimer, Brustkrebs sowie verschiedene Lebensmittelallergien im Zusammenhang mit einer erhöhten Aluminiumkonzentration im Körper gesehen.

Aluminium erhöht das Brustkrebsrisiko

An der Universität Reading wurde der Zusammenhang von Aluminium in Deodorants und Tumoren von Brustkrebs erforscht. Überwiegend entstehen Brusttumore direkt neben den Achseln. Durch diese Tatsache rückten Deodorants (mit Aluminium) als Ursache für den Ausbruch von Brustkrebs immer näher in den Focus. Es wurde nachgewiesen, dass Körperzellen durch Zugabe von geringen Mengen Aluminium verstärkt Tumore ausbilden und auch die Streuung von Metastasen erhöht wird. Um einen direkten Zusammenhang zu beweisen wären weitere Forschungen notwendig. Da sich, wie in vielen Bereichen immer viele Lobbyisten befinden (so auch hier) kann es noch lange dauern bis ein endgültiger Beweis für den Zusammen-

hang von Brustkrebs und Aluminium erbracht ist. Ich rate dringend vor dem Gebrauch von Deodorants mit Aluminiumverbindungen ab.

Alzheimer und Demenz durch Aluminium

Auch bei Alzheimer und Demenz verhält es sich ähnlich wie bei dem erhöhten Brustkrebsrisiko durch Aluminium. Bei Patienten der Alzheimer Erkrankung wurden mehrfach erhöhte Konzentrationen von Aluminium im Gehirn nachgewiesen. Der Zusammenhang ist allerdings offiziell nicht wissenschaftlich erbracht. Hohe Konzentrationen von Aluminium im Gehirn lassen sich u.a. durch die Einnahme von Medikamenten, welche teils hohe Aluminiummengen aufweisen, erklären. Des weiteren enthält unsere Nahrung durch die Abgabe von Aluminium aus Verpackungen immer wieder hohe Konzentrationen der Nervengifte. Gerade salzhaltige und säurehaltige Lebensmittel nehmen verstärkt das Aluminium aus Verpackungen auf. Besonders gefährlich sind hierbei Softdrinks in Dosen, Lebensmittel in Konservendosen, in Alufolie verpackte Lebensmittel, Fertigbackwaren, Süßigkeiten etc.. Schauen Sie sich beim Einkauf immer dringend die Inhaltsstoffe an. Das gilt für die Problematik der Aluminiumverbindungen genauso wie bei Geschmacksverstärkern, Zuckeraustauschstoffen, Farbstoffen etc. Augen auf beim Einkauf.

Vorsicht Aluminium

In diesen Produkten befindet bzw. kann sich das giftige Aluminium befinden:

Alufolie, Grillschalen, Aluminium Küchenutensilien, Medikamente (mit Aluminium), Impfungen, Alutöpfe und Pfannen, Tuben, Deos, Cremes, Leitungswasser, Thermosflaschen, Getränkedosen, Lebensmittelverpackungen, Zahncremes, E520 (Aluminiumsulfat), E559 Aluminiumsilicat.

Alzheimer und Brustkrebs durch Deo

Aluminiumsalze in Deos ziehen die Haut zusammen und verstopfen die

Schweißdrüsen, so dass kein Schweiß fließt. Somit kann unter den Achseln ein Schweißstau entstehen, der zu Juckreiz und Hautirritationen führen kann. Aluminium gilt zudem als nervenschädigend und steht im Verdacht Alzheimer und Brustkrebs auszulösen.

Deos ohne Aluminium

Genetisch veränderte Produkte



In Amerika verkaufen US-Konzerne gentechnisch veränderte Lebensmittel ohne Kennzeichnungspflicht. Für Amerikaner ist es selbstverständlich, diese Lebensmittel zu konsumieren. Der Genmais 1507 ist nun auch in Europa zugelassen, trotzdem könnten einzelne europäische Länder den Anbau noch stoppen. Als Futtermittel wird gentechnisch manipulierter Mais bereits seit Jahren eingesetzt, wodurch die Gentechnik bereits in den Nahrungskreislauf gelangt ist. Der Genmais des amerikanischen Großkonzerns Monsanto MON810 wird u.a. auch in Europa angebaut wobei die Hauptanbaugebiete in Spanien, Portugal, Tschechien, Rumänien und in der Slowakei liegen.

Kennzeichnungspflicht für Genprodukte

In der EU sind Hersteller grundsätzlich dazu verpflichtet gentechnisch veränderten Bestandteile in den Zutatenlisten auf den Lebensmittelverpackungen abzudrucken. Jedoch sind tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milch, die von gentechnisch veränderten Bakterien erzeugt wurden, von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen. Um dem Verbraucher aufzuzeigen, dass gerade diese Produkte frei von Gentechnik sind nutzen manche Lebensmittelhersteller das Siegel „Ohne Gentechnik“.

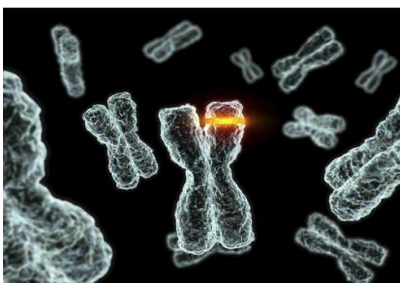
Welche Produkte sind frei von Gentechnik?

Die EU Richtlinien sehen vor, dass bei der Herstellung von Bio Produkten keine gentechnisch veränderten Zutaten verwendet werden dürfen, allerdings können sich auch dort Spuren von gentechnisch veränderten Bestandteilen finden. Wenn der Anteil der gentechnisch veränderten Zutaten geringer als 0,9 Prozent ist, muss dieser nicht gekennzeichnet werden. Grundsätzlich sollte man bei Produkten die Mais, Soja oder Raps enthalten, aufpassen, da es sich hierbei um Genprodukte handeln könnte.

Wie gesundheitsschädlich sind Genprodukte?

Die EU Kommission stellt fest: Es können keine Aussagen auf Basis vorhandener Forschung festgestellt werden, die sich auf die Gesundheit der Konsumenten von Genprodukten auswirken. Der Grund hierfür ist, dass nirgends auf der Welt untersucht wird wie sich der Verzehr von genetisch veränderten Lebensmitteln auf die menschliche Gesundheit auswirkt. In erster Linie werden Diskussionen über Antibiotikaresistenzen und die Entstehung von Allergien durch den Konsum von Genprodukten geführt. Welche Auswirkungen der Verzehr von genetisch veränderten Lebensmitteln noch haben kann, wird wohl wissenschaftlich in der nächsten Zeit nicht untersucht werden. Ein Schelm ist wer böses dabei denkt.

Mutationen in der menschlichen Genetik seit Beginn der Landwirtschaft



"Die Menschen werden immer dümmer"

Schaut man sich den Großteil der heutigen eingeschlaferten, verdummten Gesellschaft an, die die ihnen aufgetischten Lügen und Desinformation einfach hinnehmen

und glauben und Tag um Tag mit immer mehr giftiger Nahrung, Impfungen und Medikamenten vollgestopft werden, dann verwundert es nicht, dass nur noch wenige klar denken können - und ob bewusstes Kalkül dahinter steckt.

Hamburg - "Ich würde wetten, dass ein durchschnittlicher Bürger aus dem Athen vor 3000 Jahren, der plötzlich in unserer Zeit auftauchen würde, einer der hellsten und intellektuellsten Köpfe wäre. Mit einem guten Gedächtnis, einer großen Palette von Ideen und einem klaren Blick für das Wesentliche." Mit diesem Szenario beginnt der US-amerikanische Entwicklungsbiologe Gerald Crabtree einen zweiteiligen Fachartikel im Magazin *Trends in Genetics*.

Crabtree stellt in dem Aufsatz die These auf, dass die Menschen bereits vor Jahrtausenden ihren intellektuellen Zenit erreicht hatten. Mit der Entwicklung eines sesshaften Lebensstils und verbesserten Überlebensbedingungen ging es langsam bergab. Denn seitdem konnten sich Mutationen im Erbgut ansammeln, die den Intellekt beeinträchtigen. Es ist eine steile These; der Forscher von der Stanford University stellt auch klar, dass er möglicherweise total falsch liegt.

Crabtree argumentiert in erster Linie mit Genetik. 2000 bis 5000 Gene sind seiner Berechnung zufolge für den Intellekt wichtig. Bei der Häufigkeit, mit der schädliche Mutationen im menschlichen Genom auftauchen, sei es daher wahrscheinlich, dass wir alle im Vergleich zu unseren Vorfahren von vor 3000 Jahren zwei bis sechs neue Erbgutveränderungen besitzen, die sich negativ auf den Intellekt auswirken können.

"Warum ich es vorziehe, in so einer Gesellschaft zu leben"

Der hohe Selektionsdruck auf jeden einzelnen und damit auf dessen Gene verschwand seinem Gedankenspiel zufolge mit der Etablierung der Landwirtschaft, als die Menschen sich in größeren Gemeinschaften zusammenschlossen und gegenseitig stärker unterstützten. Das sei an sich etwas Gutes, merkt der Forscher an - "tatsächlich ist das

der Grund, warum ich es vorziehe, in so einer Gesellschaft zu leben."

Für Jäger und Sammler, argumentiert Crabtree, waren Fehler schnell tödlich. Unsere Nicht-Vorfahren starben demnach meist, "weil sie eine Situation falsch einschätzten oder weil ihnen das intuitive Verständnis für bestimmte Sachverhalte abging - wie etwa die Aerodynamik eines Speers -, während sie ein gefährliches Tier jagten". Nur die Intelligentesten schafften es diesem Szenario zufolge, sich fortzupflanzen; Mutationen, die die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen, wurden also nicht vererbt, sondern verschwanden mit ihrem erfolglosen Träger.

Leiste sich dagegen heute ein Wall-Street-Banker ein falsches Urteil, so bekomme er einen dennoch dicken Bonus und sei ein attraktiver Partner, schreibt der Entwicklungsbiologie, der offensichtlich Freude daran hat, seine These mit plakativen Beispielen zu unterfüttern.

Ob die Grundannahmen zu unseren frühen Vorfahren und Nicht-Vorfahren eins zu eins stimmen, ist indes diskussionswürdig. Um beim Beispiel des mit dem Speer losziehenden Jägers zu bleiben: Der musste sicher nicht nur Verständnis für dessen Flugbahn mitbringen, sondern auch hinreichend Kraft und Schnelligkeit, um seine Beute damit zu erwischen. Ob also allein der hellste Kopf der erfolgreichste Jäger war, ist fraglich.

Wenn wir uns dennoch auf Crabtrees Szenario einlassen, was folgt dann? Wird die Menschheit also durch fehlenden Selektionsdruck langsam, aber sicher immer dümmer, so dass die Menschen irgendwann in einer fernen Zukunft nur noch stumpf die Wiederholungen von Serien auf Fernsehern gucken, die sie schon längst nicht mehr selbst konstruieren können, wie es der Wissenschaftler formuliert? Nein, das nimmt auch Crabtree nicht an.

Schließlich ist Vererbung bei weitem nicht alles, wenn es um Intelligenz geht. Erziehung und Bildung beeinflussen die intellektuellen Fähigkeiten enorm. Selbst wenn die genetische Basis für den Intel-

lekt des Einzelnen erstaunlich anfällig sei, so sei das intellektuelle Fundament der Gesellschaft stabil, schreibt deshalb auch der Wissenschaftler.

Schließlich macht dies es heute möglich, solche Thesen überhaupt aufzustellen, zu veröffentlichen und sie mit passenden Experimenten zu überprüfen. Ein Vorgang, vor dem wohl auch der 3000 Jahre durch die Zeit gereiste Durchschnittsathener Respekt hätte - wenn er denn ein derart helles Köpfchen wäre.

Billigfleisch durch Massentierhaltung

In Deutschland werden jährlich mehr Tiere geschlachtet als gegessen. Bis zu einem Drittel der Fleischerzeugnisse landet auf dem Müll. Die Massentierhaltung boomt und jährlich entstehen immer neue Tierfabriken. Die Folgen sind allgemein bekannt aber trotzdem konsumieren die Menschen immer mehr Fleisch – nach dem Motto je billiger desto besser. Der regelmäßige Antibiotika Einsatz, Überdüngung, sowie schreckliche Bedingungen bei der Tierhaltung sind eine Belastung für Mensch Tier und Umwelt. Umso erschreckender ist nachfolgender Film bei dem es um ein Experiment über dem Verkauf von Billigfleisch geht.

Top 15 der am meisten Belasteten Obst und Gemüsesorten

- Trauben sind häufig mehrfach belastet
- Erdbeeren aus dem Ausland
- Melonen
- Pfirsiche und Nektarinen
- Äpfel auch konventionelle aus Deutschland
- Birnen
- Kirschen
- Zitrusfrüchte
- Ananas
- Aprikosen
- Paprika besonders aus der Türkei
- Sellerie
- Zucchini (Spanien, Türkei)
- Kopfsalat
- Möhren

Bi Top 15 der saubersten Obst und Gemüsesorten:

- Bananen nur die aus Dom. Rep. sind wenig belastet, schädigen dabei jedoch die Plantagenarbeiter
- Kiwis
- Heidelbeeren aus Deutschland
- Pflaumen (Deutschland, Spanien)
- Sharon
- Spargel
- Avocado
- Blumenkohl
- Süsskartoffel
- Zwiebeln aus Deutschland
- Fenchel
- Kohlrabi
- Brokkoli
- Champignons (ausser die aus Polen)
- Gurken aus Deutschland

Zu den als sehr sauber bewerteten Gemüsen gehören vor allem einheimische Gemüsesorten wie Kohl, Spargel, Zwiebeln und Champignons. An konventionellem Obst werden Heidelbeeren, Kiwi und Sharon als empfehlenswert bezeichnet.

5 Tipps für den Einkauf und die Zubereitung von Obst und Gemüse, um die Pestizidbelastung so gering wie möglich zu halten

1. Bio ist die erste Wahl

Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau sind meist unbelastet, weil bei dieser Anbaumethode nur wenige Pflanzenschutzmittel zugelassen sind und weitgehend auf chemische Spritzmittel verzichtet wird. Die Wirkstoffe sind natürlicher Herkunft, die deutlich weniger gesundheitsschädlich sind als die synthetischen Mittel der konventionellen Landwirtschaft. sowie Zitronen, Orangen und Äpfel immer in Bio-Qualität.

Achtung: Fair Trade Produkte sind nicht immer gleich Bio und nur dann garantiert ökologisch produziert, wenn ein Bio-Siegel draufsteht.

2. Achte auf das Herkunftsland

Ca. 70 Prozent des in Deutschland

verkauften Obsts und Gemüses wird importiert. Je nach Herkunftsland werden unterschiedliche Mengen an Pestiziden eingesetzt. Deutsche Produkte sind in diesem Sinne am sichersten. Außerdem haben sie viel kürzere Wege, wobei mehr Nährstoffe erhalten bleiben. Kaufe möglichst viel heimisches Obst und Gemüse, am besten aus der Region.

3. Beachte den Zeitpunkt der Ernte

Viele konventionelle Obst- und Gemüsesorten wie Wassermelonen, Paprika oder Erdbeeren enthalten am Anfang der Erntezeit mehr Pestizide als ein paar Wochen später. Warum? Um den Reifeprozess zu beschleunigen und um zum geplanten Datum den Verkauf zu starten, werden je nach Wetterbedingungen mehr oder weniger Wirkstoffe gespritzt. Bevorzuge daher saisonales Obst und Gemüse! Dieser Saisonkalender der Verbraucherzentrale Hamburg hilft Dir weiter.

4. Entferne die äußeren Schichten

Bei Salaten, Kohl, Zwiebeln und anderen Sorten mit mehreren Blattschichten können die äußeren Blätter entfernt werden. Die inneren sind sauberer. Die äußeren Blätter haben mehr haftende Rückstände vom Besprühen und absorbieren die meisten Gifte.

5. Wasche Dein Obst und Gemüse richtig

Wenn Du auch nicht alles biologisch kaufen kannst, so lerne wie Du schädliche Pestizide von Obst, Gemüse und Salat zumindest zum Teil mit dieser einfachen Methode entfernst.

Kann man Pestizide durch Waschen neutralisieren?

Es gibt natürliche Mittel, die Chemiebelastungen zum Teil zu beseitigen. Die drei Superhelden sind:

- Essig
- Zitronensaft
- Natron

Essig

Hierfür ist der destillierte, klare Essig am besten geeignet. Verwende Essig in Lebensmittelqualität (keinen Industrieessig)!

Für das Waschen von Obst und Gemüse sollte eine Lösung aus 1 Teil Essig und 9 Teilen Wasser eingesetzt werden. Das Obst oder Gemüse wird dann in dieser Lösung für ca. 15 – 20 Minuten eingelegt und danach unter sauberem Wasser abgespült. Der Essig entfernt ca. 98% der Bakterien und neutralisiert einen Großteil der Chemierückstände.

Bei Obstsorten mit einer empfindlichen Haut, wie Erdbeeren, ist diese Prozedur nicht geeignet, da hier Risse entstehen können, über die zu viel Essig ins Innere der Frucht gelangt. In diesem Fall füllst Du die Essiglösung in eine Sprühflasche, besprühst die Früchte und lässt sie für 10 – 20 Minuten einwirken. Dann spülst Du sie mit sauberem Wasser ab.

Optionen für Wasch-Lösungen

Zitrone/Natron-Lösung:

- Saft einer halben Zitrone (natürliche Desinfektion)
- 2 TL Natron (neutralisiert Pestizide durch pH-Wert)
- 300 ml Wasser

Das Natron und der Zitronensaft werden schäumen, wenn sie zusammengemischt werden! Das ist eine normale chemische Reaktion.

Zitrone/Essig-Lösung:

- Saft einer halben Zitrone (natürliche Desinfektion)
- 2 EL Essig (neutralisiert einen Großteil der Pestizide)
- 300 ml Glas Wasser

Vorgang: Fülle Wasser in eine große Schüssel, mische die oben genannten Zutaten je nach der gewählten Option zusammen und weiche die Früchte / das Gemüse für 15 – 20 min ein oder befülle eine Sprühflasche, besprühe das Zielobjekt und lass die Lösung 15 – 20 Min einwirken, dann spüle gut ab.

„W“- Sitz-Position bei Kinder



Wenn Kinder älter werden, lernen sie viele Dinge: Als Babys als erstes einmal krabbeln und aufsitzen, später dann laufen und rennen. Da sich in den ersten Jahren der süßen Kleinen ihr Leben auf dem Boden abspielt, ist Sitzen auch eine der ersten Fähigkeiten, mit der sie ihre Muskeln trainieren, denn für ein Kleinkind ist das noch vor dem Laufen eine echte Leistung.

Doch Ärzte des Penfield Children's Center in den Vereinigten Staaten haben herausgefunden, dass Babys sich hier schnell die falsche Haltung antrainieren können. Denn es gibt eine Art zu sitzen, den sogenannten „W“-Sitz-Position, die Kinder gerne annehmen, die aber schädlich ist! Die Kleinen sitzen dabei so, dass ihre Fußspitzen nach außen Zeigen und mit den Beinen ein „W“ beschreiben. Wissenschaftler der Universität von Louisville in den USA haben diese Position oft bei Kindern beobachtet, die an frühkindlicher Zerebralparese leiden. Bei dieser Erkrankung leiden Kinder oft an schlecht ausgebildeten Muskeln und nehmen diese Position ein, weil sie so mit wenig Kraftaufwand sitzen können. Für gesunde Kinder aber kann dies sehr schädlich sein, denn sie müssen ihre Muskeln besonders in jungen Jahren trainieren und nicht schonen. Doch diese Position ist nicht nur bedenklich, weil die Muskeln der Kleinen nicht trainiert werden, sondern auch, weil Gelenke und Sehnen auf eine Art beansprucht werden, die Rücken- und Gelenkprobleme im Erwachsenenalter nach sich ziehen können.

Da Kinder im W-Sitz nur mit Schwierigkeiten den Oberkörper drehen können und außerdem die Knie und Hüften verdreht werden, sollten sehr junge Kinder nicht für längere Zeit diese Haltung annehmen. Denn besonders die Oberschenkel, Fer-

sensehnen und die mittigen Gesäßmuskeln, die das Hüftgelenk zur Seite abspreizen, werden hier entweder zu stark gedehnt oder verdreht.

So verkürzen sich die Sehnen leicht und zu langes Sitzen in dieser Position kann sich auf die Stabilität des Muskelapparates auswirken.

Aber zum Glück gibt es viele andere Sitzpositionen, die Kindern leicht beigebracht werden können: Schneidersitz, die Beine nach vorne ausstrecken oder auch beide Beine in eine Seitwärtsposition zu bringen. Wichtig ist hier nur, dass sich das Kind in alle Richtungen drehen kann, damit die entsprechenden Muskeln auch beansprucht werden, denn besonders das ist für die ganz Kleinen sehr wichtig.



Deswegen sollte man die Gewohnheit des „W-Sitzens“ nicht zur Gewohnheit werden lassen und das Kind dazu ermutigen, seine Sitzposition immer wieder zu wechseln.

Teile diese wichtige Information mit allen, die du kennst, denn oft ist Eltern (und auch anderen Erwachsenen) gar nicht bewusst, wie ungesund diese Haltung ist.

Handy und Strahlung



Handy und Handy Strahlung ist Gesundheit schädlich. Es vermindert die geistig seelischen Fähigkeiten, verursacht Konzentrationschwäche, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Aggressivität, Krebs und vieles mehr.

Das Thema Mobilfunk hat mich über viele Jahre meines Lebens kaum interessiert. Es war mir zwar bewusst, dass die Strahlung, die durch Handys, DECT-Telefone oder auch WLAN verursacht wird, nicht ungefährlich ist, aber ich habe die leise, warnende Stimme in mir nie wirklich ernst genommen, um so auf diese bequeme Technologie nicht verzichten zu müssen.

Wenn die öffentlichen Medien zu den Gefahren dieser Technologie weitgehend schweigen, dann müssen die Bürger selbst die Initiative ergreifen.

Seit die deutsche Bundesregierung die UMTS-Lizenzen im Jahr 2000 verkauft hat, ist das Land mit Mobilfunkantennen „übersät“ worden. Die Antennen sind allgegenwärtig, und es gibt kaum noch Orte, die nicht von der gepulsten, hochfrequenten Strahlung der Antennen erreicht werden.



In Deutschland gibt es ca. 260.000 Mobilfunkanlagen, Digitale Stromzähler 90 Mio Handys und ca. 50 Mio DECT-Schnurlos-Telefone.

Neben den Mobilfunkantennen gibt es jedoch auch noch andere Quellen, die hochfrequenten „Elektrosmog“ verursachen, diese sind u. a.:

- Richtfunkstrecken
- Schnurlose DECT-Telefonstationen
- Telefone
- Mobiltelefone, Handys
- WLAN-Schnurlosverbindungen
- Bluetooth
- Babyphone
- Rundfunk- und Fernsehsender
- Radar
- Digitale Stromzähler

Durch Forschungsergebnisse und Beobachtungen an der Umwelt wird immer deutlicher, dass gepulste Hochfrequenzen folgende gesundheitliche Störungen verursachen können:

- Schlafstörungen
- Unruhezustände
- Verhaltensänderungen
- Depressionen
- Kopfschmerzen
- Tinnitus
- Konzentration
- Gedächtnisstörungen
- Augenreizungen
- Grauer Star
- Lernstörungen bei Kindern
- Erhöhter Blutdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Migräne
- Schwindel
- Verminderte Fruchtbarkeit
- Blutbildveränderungen
- DNA-Brüche
- Krebs
- Ständige Müdigkeit
- Erschöpfung
- Allergien
- Immunschwäche

RFID-Chips



Vorbereitungen für den Polizeistaat: Immer mehr Menschen bekommen RFID-Chips implantiert

Millionen von Menschen in der industrialisierten Welt dürfen ihren Beruf nur noch ausüben, wenn sie sich einen Überwachungschip implantieren lassen.

Mit RFID-Chips kann man Gesund-

heit der Menschen manipulieren und sogar zu ihren Tod auslösen.

Impfung



Es herrscht die allgemeine Meinung, dass Impfen ein Segen ist, und uns vor Krankheiten schützt und unserer Gesundheit förderlich ist. Diese Behauptung wird durch die Pharmaindustrie, Ärzte und viele andere wirtschaftlich interessierte Kreise mit Erfolg gestützt. Beim näheren Hinsehen wird jedoch deutlich, dass die Impfung uns keineswegs vor der Krankheit schützt; im Gegenteil: sie macht uns krank.

Impfung der große Irrtum

Historisch gesehen, ist die Impfung einer der größten Irrtümer der heutigen Schulmedizin. Umfangreiche Literatur und zahlreiche Studien aus der ganzen Welt, liefern einen zweifelsfreien Beweis für diese Behauptung.

Obschon seit über 200 Jahren geimpft wird, ist uns die Medizin bis heute den Nachweis der Wirksamkeit der Impfung schuldig geblieben.

Manipulation durch Angst

Nicht das Gesundheitsministerium, sondern die Pharmaindustrie bzw. der Impfstoffhersteller wirbt intensiv mit Angstmake für Impfungen. Die Pharma-Unternehmen legen nicht nachweisbare und teilweise länderunterschiedliche Impfpläne vor, die von öffentlichen Stellen einfach übernommen werden.

Unbewiesene Impftheorie

Bedenken Sie, dass niemand den Nutzen einer Impfung wissenschaftlich beweisen kann. Jede Impfung ist ein massiver Eingriff in das Immunsystem. Die Impfung erzeugt, vor allem bei unseren Babys, einen immunologischen Schock. Dieser führt zu Infektanfälligkeit, Allergien, Entwicklungsstö-

rungen, Autoimmunerkrankungen, Gehirnschädigungen und vielem mehr. Es ist sehr bezeichnend, dass Krankheiten, bei denen unser Immunsystem beeinträchtigt wird, mit den vermehrten Impfungen immer weiter zunehmen.

Schon Pasteur wusste, dass Impfungen nicht funktionieren

Vieles von der schulmedizinischen Ansicht über Mikroben und Impfungen geht auf Louis Pasteur (1822-1895) zurück. Allerdings hatte er schon zu Lebzeiten Widersacher die seine Auffassung nicht teilten. Er wollte unbedingt seine Idee mit all seinen Forschungen beweisen (Zielforschung).

Inzwischen ist Pasteur definitiv als Wissenschaftsbetrüger überführt worden. Sein 10.000 Seiten umfassendes "Privatwerk", dass seit 1964 zugänglich ist, zeigt, dass er schon damals erkannt hatte, dass impfen nicht funktioniert, und er in Fachpublikationen bewusst gelogen hat. Viele Ärzte und Wissenschaftler wissen über dieses Thema Bescheid und warnen daher vor Impfungen.

Alarmglocken, die niemand hört

Bei uns sollten die Alarmglocken läuten, wenn wir begriffen haben, welche Behandlungsmethoden an uns und unseren Kindern angewandt werden.

Seit neuestem werden Impfstoffe aus gentechnisch veränderten Organismen hergestellt und propagiert.

Erbsubstanz wird geschädigt

Die sogenannte aktivierte Erbsubstanz wird über die Haut - durch Impfungen - oder mit gentechnisch manipulierter Nahrung in den Körper transportiert und erreicht den Zellkern, wo sie aufgenommen und eingelagert wird. Das führt in Folge zum Bruch der Chromosomen.

Die große Tragik liegt nun darin, dass die aktivierte Erbsubstanz nicht nur die Körperzellen erreicht, sondern auch in den Ei- und Samenzellen eingelagert wird und in der Nachkommenschaft starke Missbildungen induziert, wie wir sie nach starker radioaktiver Bestrahlung sehen können. Gentechnische Impfstoffe führen zu einer irreversiblen Verseuchung der eigenen Erbsubstanz, das der Keimbahn,

d.h. der Eizellen und Samenfäden, damit das der Kinder und aller daraus hervorgehender zukünftiger Generationen.

Beipackzettel werden nicht ausgehändigt

In den Beipackzetteln, welche Eltern aber praktisch nie zu Gesicht bekommen und deren Inhalt meistens nur der Arzt kennt, stehen viele der derzeit bekannten Nebenwirkungen.

Aluminium-Verbindungen, wie z.B. Aluminiumhydroxyd, Antibiotika, abgeschwächte und tote Erreger, artfremde Eiweiße und Gifte wie Formaldehyd sind in Impfstoffen zu finden.

In Möbel verboten, in der Impfung erlaubt

Den Möbelherstellern ist es verboten, Formaldehyd zu verwenden, da man seine krebserregende Wirkung kennt. Unseren Kindern aber darf man es direkt in die Blutbahn spritzen. Ebenso ist in fast allen Impfstoffen Thiomersal enthalten. Dies ist eine Quecksilberverbindung, die nur sehr schwer wieder aus dem Körper ausgeschieden werden kann.

Hyperaktivität durch Impfung

Thiomersal führt bei den Kindern zu Konzentrationsproblemen, Lernschwierigkeiten, Sprachproblemen, Logik fehlt, große Unruhe. Diese Symptome werden von der Psychologen als sogenannte Hyperaktivität (ADHS) diagnostiziert und der Schulmedizin wie selbstverständlich mit weiteren Medikamenten behandelt. Aluminiumhydroxyd ist als Adjuvans (Verstärkerstoff) in vielen Impfstoffen enthalten. Prof. Dr. H. Spiess schreibt dazu: "Die Wirkungsweise von Adjuvanzien ist komplex und bisher noch nicht in allen Einzelheiten bekannt."

Versuchskaninchen Kind

Werden wir und unsere Kinder freiwillig als Versuchskaninchen missbraucht? Alle diese Begleitstoffe sind krebserregend, allergieauslösend, führen u.a. zu Blutdruckabfall, zu Magen- und Darmstörungen. Dr. J-F. Grätz der in seiner homöopathischen Praxis viele Impfschadensfälle behandelt, sagt auch, dass jede Impfung mehr oder weniger stark das Gehirn angreift. Zum Beispiel treten 75 % aller

plötzlichen Kindstod Fälle, wenige Tage bis 7 Wochen nach einer Keuchhustenimpfung auf.

Impfstoffe als künstlichen Gift-Cocktail

Impfstoffe ahmen keineswegs eine natürliche Infektion nach. Jeder Impfstoff ist ein "Cocktail" aus vielen verschiedenen Inhaltsstoffen, wie er in der Natur nie vorkommt. Meist werden Impfstoffe in Muskeln gespritzt. Muskeln sind von der Natur nicht zur Abwehr von eindringenden Erregern vorgesehen.

Überlegen Sie genau, ob Sie Ihr Kind impfen lassen!

Treffen Sie bewusst Ihre Entscheidung, ob Sie Ihr Kind impfen lassen oder nicht. Lassen Sie sich dafür genügend Zeit. Bei Zeitdruck verschieben Sie den Impftermin, um Zeit für Informationen zu gewinnen. Fragen Sie Eltern von ungeimpften Kindern. Nur Sie allein als Eltern können Verantwortung übernehmen. Informieren Sie sich.

Was tun nach einer Impfung?

Wenn Sie sich bis jetzt impfen haben lassen oder Ihre Kinder impfen ließen, taten Sie das aus bestem Wissen und Gewissen. Sie sollten sich aber in jedem Fall mit diesem Thema beschäftigen und informieren, damit Sie in Zukunft in besserem Wissen entscheiden können. Von Eltern die das erste Mal von dem hören, dass Impfungen nicht wirken, hört man oft: "Aber was ist, wenn mein Kind diese Krankheit dann bekommt?"

Zum einen können Sie sicher sein dass Sie oder Ihr Kind diese Krankheit auch dann bekommen hätten, wenn vorher geimpft wurde - Impfen schützt definitiv nicht!!

Zum anderen, vertrauen Sie auf Ihre Abwehrkräfte. Jede Krankheit hat einen Zweck. Gerade Kinderkrankheiten sind für die Entwicklung der Kinder im höchsten Maße förderlich, und meist völlig ungefährlich, und man sieht, welchen Entwicklungsschub Kinder nach so einer Erkrankung machen.

Impfstoffe – Die Zutaten

Die weit verbreiteten Zusätze in Impfstoffen sind die folgenden :

- Thiomersal (Quecksilberverbindung) zur Konservierung: Thiomersal fehlt inzwischen in den meisten, aber nicht in allen Kinderimpfstoffen, ist aber in manchen Erwachsenenimpfstoffen sowie grundsätzlich in den meisten Tierimpfstoffen enthalten.
- Aluminiumhydroxid, ein Wirkverstärker
- Squalen, ebenfalls ein Wirkverstärker (z. B. in der Impfung gegen Schweinegrippe), allerdings ein Wirkverstärker der neuen Generation, der künftig immer mehr das Aluminiumhydroxid ersetzen könnte
- Antibiotika-Rückstände aus der Impfstoff-Produktion, um die Kulturen vor bakterieller Verunreinigung zu schützen
- Formaldehyd, um die Erreger abzutöten
- Hühnerembryoeiweiss oder andere Eiweisse als Kulturmedium bzw. in Form von sog. Zelllinien, in denen bestimmte Viren gezüchtet werden

Ausleitung von Impfstoffen

Alle diese Impfstoffadjuvantien will man also nicht wirklich im Körper haben. Daher fragen sich nicht wenige Menschen, wie man diese Impfstoffe nach einer oder mehreren Impfungen am besten wieder ausleiten könnte, wie sich also eine Entgiftung der Impfungen umsetzen lässt.

Die Ausleitung von Aluminium

Eine der wirkungsvollsten und gleichzeitig einfachsten Ausleitungsmethoden von Aluminium ist die Einnahme von

- Silicium, täglich 75 mg z. B. in Form eines organischen Siliciumkonzentrats.

Die Ausleitung von Quecksilber

Mit Mineralien:

- Selen
- Zink
- Magnesium
- Eisen
- Glutathion
- Vitamin C
- Astaxanthin
- OPC

Wählen Sie Mineralstoffpräparate am besten in Form von Chelaten.

Hierbei ist der Mineralstoff bzw. das Spurenelement an eine Aminosäure gebunden, was zu einer sehr hohen Bioverfügbarkeit führt.

Die übrigen Impfstoff-Gifte ausleiten

Darmreinigung und Sanierung der Darmflora mit:

- Bentonit oder
- Zeolith

Die sind meist Bestandteile hochwertiger Darmreinigungsprogramme. Sie können Gifte an sich binden, so dass diese – einmal über die Lymphe oder mit der Gallensäure im Darm angekommen – nicht erneut in den Blutkreislauf gelangen, sondern rasch ausgeschieden werden.

Unterstützung der Leber

Toxine und damit auch Impfstoffe können bekanntlich umso schneller ausgeleitet werden, je besser der Körper mit Wasser als Lösemittel versorgt wird.

- Reines Wasser trinken
- Goldrute trinken
- Brennnessel trinken
- Birkenblätter trinken

Körperliche Bewegung

Wie wehrt man sich gegen eine Zwangsimpfung?

Wer sich nicht impfen lassen will, der lässt sich vom Arzt nachfolgende Impferklärung bestätigen und unterschreiben.

Geben Sie diese Erklärung dem Arzt ab, er soll sie unterzeichnen und Ihnen das Original aushändigen. Dieses Vorgehen ist dann empfehlenswert, wenn der Arzt Sie zum Impfen drängt. Mit der Unterzeichnung und dem Akzeptieren der darin enthaltenen Bedingungen verpflichtet sich der Arzt, wenn irgend ein physischer oder psychischer Schaden durch die verabreichte Impfung entsteht, dem Opfer oder dessen Familie oder Angehörigen ohne jegliche Verzögerung oder Anrufung des Gerichts, vollumfänglich für den entstandenen Schaden aufzukommen. Die Leute von AEGIS haben über 100.000 Exemplare dieser Erklärung verteilt, die kopierten Exemplare

nicht eingerechnet. Bis heute hat kein Arzt diese unterzeichnet, aber die "Impfunwilligen" wurden nicht mehr bedrängt.

Ärztliche Impferklärung

Ich, der unterzeichnete Arzt, erkläre verbindlich, dass der Impfstoff (genauer Name des Impfstoffes und des Herstellers), als Vorbeugung gegen folgende Erkrankung(en) gegeben wird:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

und aus folgenden Inhaltsstoffen besteht:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Ich erkläre, dass dieser Impfstoff frei von Verschmutzungen irgendwelcher Art ist.

Diesen Impfstoff verabreichte ich heute an:

Vorname:
 Name:
 PLZ:
 Wohnort:
 Geburtsdatum:/...../.....

Zum Zeitpunkt der Impfung war der zu Impfende gesund, wovon ich mich durch eine ausführliche Untersuchung überzeugt habe. Ich versichere, dass er vor der Impfung keinerlei Krämpfe oder sonstige neurologischen Störungen oder Allergien hatte. Ich versichere, dass der verabreichte Impfstoff völlig ungefährlich für Leben und die Gesundheit des Geimpften ist und keine direkten oder indirekten Schäden oder Folgekrankheiten verursachen wird, wie beispielsweise Lähmungen, Gehirnschäden, Blindheit, Tuberkulose, Krebs an der Impfstelle oder anderen Orten, Nierenschäden, Leberentzündungen, Diabetes usw., mit oder ohne Todesfolge. Ich versichere weiter, dass der verabreichte Impfstoff

mindestens Jahre lang die Krankheit verhütet, gegen die er gegeben wird. Sollte die Krankheit, gegen die geimpft wurde, dennoch in dieser Zeit auftreten, so werde ich dafür freiwillig und ohne vorherigen gerichtlichen Prozess vollumfänglich für den entstandenen Schaden aufkommen. Wenn irgend ein physischer oder psychischer Schaden durch die heutige Impfung entsteht, verpflichte ich mich, dem Impfgeschädigten oder dessen Familie oder Angehörigen gegenüber, ohne jegliche Verzögerung oder Anrufung eines Gerichts, vollumfänglich für den Schaden aufzukommen. Vor der Impfung wurden der zu Impfende oder dessen Verantwortliche wie Eltern, Vormund – usw.:

..... genauestens über die Zusammensetzung des Impfstoffes, aller möglichen Nebenwirkungen und unter Aushändigung des zum Impfstoff gehörenden Beipackzettels informiert.

Ort:
Darum:

.....
Name und rechtsverbindliche Unterschrift des Arztes

(Stempel)

Da kein Arzt für die Sicherheit einer Impfung schriftlich garantieren wird, ist also die Gefahr für Leib und Leben nicht auszuschließen. Diese Vorgehensweise dürfte zu einem rechtlichen Konflikt führen, der mindestens bis zum Ende der „Pandemie“ anhält.

Außerdem, ganz wichtig, sollten Sie jeden Menschen in Ihrem Umfeld über diese Sache informieren.

Die Fakten:

- Der Schweinegrippe-Virus wurde bisher nicht nachgewiesen, d.h. es gibt keinen Beweis, dass es eine Schweinegrippe überhaupt gibt.
- Diese „neue Grippe“ oder was es auch sein soll, ist harmloser als eine ganz normale Grippe wie sie fast jeder schon hatte und sich ohne Probleme davon erholte.

- Die WHO handelt ganz nach dem Interesse der Pharmaindustrie, die mit dieser Aktion ein ganz großes Geschäft machen will.
- Die öffentlichen Medien haben nur die Aufgabe, so viel Angst und Panik wie möglich zu verbreiten, um die Menschen freiwillig zu einer Impfung zu bewegen („freiwilliger“ Impfzwang aus Angst).
- Dieser „Schweinegrippe“-Impfstoff der gerade noch in der Entwicklung steht und schon September/Oktobre den Menschen gespritzt werden soll, enthält erstens giftige Inhaltsstoffe und zweitens gibt es keine Langzeitstudien über diesen Impfstoff, d.h. wir wissen nicht, was uns alles an Nebenwirkungen erwarten wird.

Chamtrall



Das Leben auf der Erde entstand und wuchs in einer Umwelt heran, in der Aluminium – ein Element, das vom Gewichtsanteil her etwa acht Prozent der Erdkruste ausmacht – stark gebunden war. Aus diesem Grund entwickelten die Flora und Fauna des Planeten, wie auch der Mensch selbst, nur unzulängliche Abwehrmechanismen gegen chemisch mobiles Aluminium. Seit dem letzten Jahrzehnt – womöglich auch schon länger – wird nun aber unser gesamter Planet mit wachsender Intensität willkürlich und klammheimlich einer unnatürlichen Substanz ausgesetzt, durch die giftiges mobiles Aluminium in die Umwelt gelangt.

Das Thema „globale Erwärmung“ kam in den 1980er Jahren auf und wurde vor allem mithilfe des 1988 gegründeten UN-Weltklimarats IPCC in der globalen Agenda verankert. Im ersten IPCC-Bericht wurde 1990 behauptet, dass die Welt sich erwärmt habe und sich in Zukunft weiter erwärmen werde. Als Sündenbock wurde das zusätzliche Kohlendioxid auserkoren, das vom Menschen in die Atmosphäre

eingetragen wird und angeblich zu einem „Treibhaus“effekt beitrage.

Sofort standen die Modellierer bereit und erstellten groß angelegte Klimamodelle, die auf der fehlerhaften Annahme fußten, dass sowohl die von der Sonne als auch vom Erdeninneren abgestrahlte Wärme konstant sei. Nur aufgrund der Tatsache, dass diese einflussreichen Variablen unrealistischerweise als konstant angenommen wurden, konnte der minimale Treibhauseffekt, der sich aufgrund erhöhter Kohlendioxidwerte ergibt, überhaupt als signifikant erscheinen. Das angestrebte Ziel der Klimamodellierung war es zu zeigen, dass die globale Erwärmung tatsächlich vom Menschen verursacht wird und fatale Konsequenzen hat, die das gesamte Leben auf dem Planeten Erde gefährden.

Im Fahrwasser politischer, finanzieller und selbstsüchtiger Interessen etablierte sich schließlich die Vorstellung, dass der Klimawandel – die „globale Erwärmung“ – vom Menschen verursacht wird. Doch es gibt noch eine andere Erklärung.¹³

Seit 1996 erwägt das IPCC in seinen Berichten die Möglichkeit des „Geoengineerings“ – die Idee, reflektierende Substanzen in die höhere Atmosphäre (Stratosphäre) einzubringen, um einen Teil des auf die Erde treffenden Sonnenlichts zurück in den Weltraum zu lenken und so die angeblich vom Menschen verschuldete globale Erwärmung einzudämmen. Dieses Konzept fußt auf der Beobachtung, dass Vulkanasche nach einer Eruption mehr als ein Jahr lang in der Stratosphäre verbleiben kann, wo sie sich kaum vermischt, das einfallende Sonnenlicht abschwächt und so für einen globalen Temperaturrückgang sorgt.

Im Internet und in Büchern tauchen inzwischen vermehrt Informationen dazu auf, dass schon seit Jahren – womöglich schon seit Beginn des 21. Jahrhunderts – verdeckte Geoengineering-Aktivitäten durchgeführt werden. Besonders alarmierend ist hierbei die Feststellung, dass diese Aktivitäten seit Anfang 2013 beträchtlich zugenommen haben. Dennoch wurde die Öffent-

lichkeit weder informiert, noch wurde ihre Zustimmung eingeholt.

Es existieren weder wissenschaftliche Untersuchungen noch irgendwelche Veröffentlichungen darüber, welche toxischen Substanzen in die Luft ausgebracht werden. Hingegen zeichnet sich ein Muster systematischer Desinformation ab: Man ist bestrebt, kritische Beobachter als „Verschwörungstheoretiker“ zu brandmarken und die Lüge in Umlauf zu bringen, bei den beobachteten toxischen, via Geoengineering ausgebrachten Chemtrails handele es sich lediglich um Eiskristalle, die sich in großer Höhe aus den Abgasen kommerzieller Linienflieger bilden.

Inhalt und Gesundheit

Im chemtrail-Fallout wurden bereits vor Jahren u. a.

- Aluminium
- Barium
- Strontium
- Mangan und
- Titan

in Nanopartikelgröße sowie

- Polymere

und weitere Stoffgemische gemessen, welche negative Gesundheitsauswirkungen haben. Diverse

- Atemwegkrankungen,
- Schleimhautreizungen
- allergische Reaktionen
- Grippeähnliche Infekte
- Gedächtnis
- Wortesprache Störungen
- Kopfschmerzen
- Gleichgewichtsstörungen
- etc.

sind international berichtet und von Ärzten bestätigt worden.

HAARP



Die Hygienefalle

Schluss mit dem Krieg gegen Viren und Bakterien.

Die Grundprinzipien der Hygiene umzusetzen war eine der segensreichsten Leistungen unserer Zivil-

sation. Doch dann wurde der Krieg gegen die Keime zum Grundprinzip der Medizin erhoben. Bewaffnet mit Antibiotika, Impfungen & Co bekämpfen wir Viren und Bakterien und übersehen dabei, dass wir selbst aus solchen Mikroben bestehen - dem »Mikrobiom«, das eng mit unserem Immun- und Nervensystem kooperiert und für den Körper gleichbedeutend ist wie ein lebenswichtiges Organ.

Bert Ehgartner beschreibt, wie uns eine fehlgeleitete Medizin in die »Hygienefalle« tappen lässt und welche dramatischen Auswirkungen der Krieg gegen die Keime auf unsere Gesundheit hat.

»Bert Ehgartners bewundernswert gründlich recherchiertes Buch ist ein Appell zum Friedensschluss: Um einen Weg aus der Sackgasse einer immer teureren und letztlich vergeblichen Eskalation zu finden, muss die moderne Medizin umdenken. Bakterien und Viren sind nicht die Achse des Bösen, der mit Desinfektion, Antibiotika und Impfungen zu Leibe gerückt werden muss. Langfristige Gesundheit erfordert vielmehr eine Symbiose mit diesen kleinen Helfern. Ich bin begeistert von diesem Buch! « *Martin Hirte, Kinderarzt und Bestsellerautor*

Giftbelastung erkennen

Sieben Warnzeichen, an denen Sie die Giftbelastung Ihres Körpers erkennen können.

Gifte sind heute allgegenwärtig. Viele lagern sich im Körper ein. Nicht immer spürt man sie. Oft aber zeigen bestimmte Symptome die Giftbelastung an. Welche?

Menschen mit Giftbelastung im Körper sind heute keine Seltenheit mehr. Gifte sind allgegenwärtig: Pestizide, Schwermetalle sowie Chemikalien aus Abgasen, Industrie, Reinigungsmitteln, Textilien etc. Viele dieser Gifte lagern sich im Organismus ein. Nicht immer spürt man sie. Oft aber zeigen bestimmte Symptome die Giftbelastung im Körper an. Nur wenige Menschen denken dann an eine schleichende

Vergiftung. Doch nur, wenn man die Ursache des Unwohlseins erkennt, kann man mit entgiftenden Massnahmen dagegen vorgehen. Welche Symptome können nun auf eine Giftbelastung im Körper hinweisen?

Welche Symptome deuten auf eine Giftbelastung im Körper hin?

Sie fühlen sich schlapp, energielos und müde? Ganz ähnlich wie eine Glühbirne, die darauf wartet, endlich mit Strom versorgt zu werden? Sie leiden unter unerklärlichen Stimmungsschwankungen, Reizdarm oder Kopfschmerzen? All das könnten Hinweise auf eine mögliche Giftbelastung Ihres Körpers sein.

Ohne Gift ist heute niemand mehr

Niemand ist heute giffrei. Dr. Klinghardt erzählte in einem Vortrag von einem Cadmium-Detektor in seinem Labor, der bereits dann ausschlug, wenn kurz zuvor auf der 200 Meter entfernten Landstrasse ein Auto vorbeigefahren war. Schon allein Auto- und Industrieabgase versorgen uns also tagtäglich mit den unterschiedlichsten Giften.

Die wichtigsten Giftquellen

Weitere Giftquellen sind u. a. die folgenden:

- Rückstände von Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden in der

Nahrung und in ungefiltertem Wasser

- Schwermetalle und Chemikalien aus Zahnfüllungen und Impfstoffen
- Chemikalien aus Kleidung, Wohntextilien, elektrischen Geräten und Möbeln
- Chemikalien aus Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln
- Chemikalien aus Kosmetika und Körperpflegemitteln (Zahncreme, Hautcremes, Deos etc.)
- Chemikalien aus Medikamenten
- Chemikalien aus Baustoffen (Farben, Klebstoffen, Imprägniermitteln, Bodenbelägen, Dämmstoffen etc.)
- Chemikalien aus Tattoos
- Chemikalien aus Verpackungen, Kunststoff, Plastikflaschen, Kochgeschirr etc.

Sieben Zeichen für eine mögliche Giftbelastung im Körper

Ganz gleich, welchen Giftcocktail man im Laufe seines Lebens anreichert, gesund ist er in keinem Fall. Kinder sind besonders gefährdet, da ihre körpereigenen Schutz-, Abwehr- und Entgiftungsmechanismen noch nicht vollständig entwickelt sind. Die Folgen einer Giftbelastung können mannigfaltig sein. Gifte beschädigen die Zellen und deren Funktionen im ganzen Körper einschliesslich des Nervensystems, so dass eine breite Auswahl an Symptomen möglich ist.

Während eine akute Vergiftung meist schnell diagnostiziert werden kann, etwa wenn jemand eine Überdosis Medikamente einnimmt oder versehentlich das Putzmittel statt der Limo trinkt, ist dies bei schleichenden Vergiftungen nicht der Fall. Hier lagern sich über Jahre hinweg Tag für Tag winzige Giftmengen im Körper ein, so dass dann - wenn das Fass am Überlaufen ist - kein Mensch mehr nachvollziehen kann, welche Gifte woher und in welchen Dosen denn nun das tatsächliche Problem sind.

Sehr oft wird eine chronische Vergiftung mit toxischen Substanzen aus der Umwelt, aus Tattoos oder aus Zahnfüllungen gar nicht als mögliche Ursache für ein Krankheitsproblem in Erwägung gezogen. Und wenn sich mit den übli-

chen Verfahren nichts aufspüren lässt, wird der Betroffene mit der Diagnose "subjektive Beschwerden ohne Befund" halt an den Psychologen verwiesen...

Nachfolgend nun mögliche Symptome, die auf eine Giftbelastung im Körper hinweisen können. Beachten Sie jedoch, dass die meisten der genannten Symptome auch viele andere Ursachen haben können, so dass Sie in jedem Falle zunächst abklären lassen sollten, ob nicht ein anderes Problem dahinter steckt, bevor Sie an eine Giftbelastung denken.

1. Zeichen für eine Giftbelastung im Körper: Chronische Müdigkeit

Mit chronischer Müdigkeit ist nicht die Schläppigkeit nach einer kurzen Nacht gemeint, auch nicht das Energietief am Nachmittag. Wer chronisch müde und leistungsschwach ist, kommt einfach nicht in die Gänge, fühlt sich auch nach ausreichend Schlaf schon am frühen Morgen schlapp und energiearm. Nicht einmal Kaffee kann hier noch viel ausrichten. Trifft all das zu, liegt in den meisten Fällen in irgendeiner Weise eine Giftbelastung im Körper vor. Nicht umsonst heisst es, die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber - und die Leber ist bekanntlich unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Ist sie müde und schwach, verbleiben umso mehr Gifte im Körper. Hier lesen Sie, wie Sie eine Leberregeneration erreichen.

Viele Gifte jedoch wirken direkt sowohl auf das Hormonsystem als auch auf das Immunsystem ein. Beide Systeme werden geschwächt und aus dem Gleichgewicht gebracht.

Gleichzeitig fehlen oft wichtige Vitalstoffe oder andere essentielle Dinge (Bewegung, genügend Trinken etc.), die dem Körper wieder die Kraft zur eigenständigen Entgiftung geben würden. Kein Wunder also, dass das Energielevel in den Keller sackt.

Wird jetzt noch mehr geraucht und noch mehr Kaffee getrunken, um sich irgendwie wach zu halten und aufzuputschen, dann geht der

Schuss früher oder später nach hinten los. Denn wer auf einen lahmen Gaul eindrischt, wird daraus kaum ein frischfröhlich dahin galoppierendes Ross machen.

2. Zeichen für eine Giftbelastung im Körper: Wenn eine Gewichtsabnahme misslingt

Wenn Sie Ihr Übergewicht einfach nicht loswerden können, wenn die überflüssigen Kilos trotz aller Mühen nicht weichen, könnte auch hier eine Giftbelastung im Körper die Ursache sein - und die Lösung könnte Entgiftung heissen.

Einerseits können die Gifte Ihr Hormonsystem dahingehend beeinflussen, dass die Hormone eine Gewichtsabnahme verhindern. Andererseits werden viele Gifte ins Fettgewebe verschoben. Das Fett schützt jetzt den Organismus vor der Gefährlichkeit der Gifte. Solange die Gifte vorhanden sind, wird Ihr Körper sein Fett nicht loslassen. Werden jedoch zuerst die Gifte ausgeleitet, dann gelingt plötzlich auch die Gewichtsabnahme wieder.

3. Zeichen für eine Giftbelastung im Körper: Mundgeruch

Wenn Sie trotz aufwändiger Mundhygiene mit häufigem Zähneputzen, Mundspray und Mundwasser an Mundgeruch leiden, dann könnte dies ein Warnzeichen für eine Giftbelastung im Körper sein.

Gifte beeinflussen und verändern nicht nur die Darm-, sondern auch die Mundflora. Das gesunde Gleichgewicht der dort ansässigen Bakterien verschiebt sich zugunsten der Fäulnisbakterien mit dem Ergebnis des fauligen Atems. Aber auch eine durch die hohe Giftbelastung überlastete Leber kann sich über einen schlechten Atem bemerkbar machen.

4. Zeichen für eine Giftbelastung im Körper: Verstopfung

Eine zu grosse Giftbelastung im Körper kann zu einer chronischen Verstopfung führen. Wie unter 3. erklärt, können Gifte zu einer Störung der Darmflora und somit zu einer Verstopfung führen. Die jetzt entstehende Dysbiose wiederum

führt zu Schäden an der Darmwand, wodurch weitere Gifte in den Körper dringen können. Der Teufelskreis ist geschlossen.

Allein Verstopfung kann jedoch eine Vielzahl weiterer Symptome verursachen. Denn im Stuhl befinden sich viele Gifte, die mit diesem ausgeschieden werden sollen. Wenn der Stuhl aber lange im Darm verweilt, haben die Gifte viel Zeit, wieder in den Blutkreislauf zurück zu gelangen und können somit die Giftbelastung im Körper erneut erhöhen. Kopfschmerzen, Reizmagen, Schmerzen und Müdigkeit können die Folgen sein

5. Zeichen für eine Giftbelastung im Körper: Geruchsempfindlichkeit

Nicht nur Schwangere können von heute auf morgen plötzlich geruchsempfindlich werden und manche Gerüche einfach nicht mehr ertragen. Auch Menschen mit einer chronischen Giftbelastung im Körper entwickeln in manchen Fällen eine Geruchsempfindlichkeit.

Wenn Sie also plötzlich das Parfüm Ihrer Kollegin nicht mehr riechen können, Ihnen vom Putzmittel schlecht wird, Sie in der frisch gewaschenen und wohlduftenden Bettwäsche nicht schlafen können oder Sie nicht mehr im neuen Auto fahren möchten, könnte dies ein Zeichen Ihres Körpers dafür sein, dass er zu stark mit Giften belastet ist, eine Übersensitivität gegen Chemikalien entwickelt hat und keinesfalls erneut mit Chemikalien überhäuft werden möchte.

Besonders wenn Sie von Gerüchen der genannten Art auch noch unmittelbar Kopfschmerzen entwickeln, könnte dies eine Giftbelastung Ihres Körpers anzeigen.

6. Zeichen für eine Giftbelastung im Körper: Muskelschmerzen

Muskelschmerzen nach dem Stadtmarathon, der Kletterpartie oder einem neuen Workout sind völlig normal. Wenn Sie aber nichts dergleichen unternommen haben und dennoch unter Muskel- und Gelenkschmerzen leiden, könnte das auf eine Giftbelastung im Kör-

per hinweisen. Denn Chemikalien lagern sich entweder direkt im Muskelgewebe oder in den Gelenken ein und führen so vor Ort zu Gewebeschäden. Oder aber sie verursachen chronische Entzündungen, die wiederum schnell schmerzhaft werden können.

7. Zeichen für eine Giftbelastung im Körper: Hautirritationen

Wenn plötzlich die Akne aus der Teenagerzeit neu erblüht, wenn seltsame Hautausschläge oder Juckreiz Sie plagen, wenn das Gewebe rund um die Augen geschwollen ist oder Sie gar plötzlich eine Schuppenflechte entwickeln, könnte eine Giftbelastung Ihres Körpers daran beteiligt sein.

Denn wenn Leber, Nieren und Darm auf die Schnelle die vorhandenen Gifte und Chemikalien nicht mehr ausleiten können, eilt die Haut zur Hilfe und stellt sich für die zusätzliche Ausleitung der Gifte zur Verfügung.

Sollten Sie also unter einem oder gar mehreren dieser Symptome leiden, ohne zu wissen, was dahinter stecken könnte und auch ohne dass Ihr Arzt eine Ursache hätte finden können, ist eine Giftbelastung durchaus denkbar.

Was gilt es in einem solchen Falle nun zu tun?

Entgiftung statt Vergiftung

Wo eine Vergiftung vorliegt, wird verständlicherweise eine Entgiftung nötig. Ihr Körper fühlt sich überlastet und kommt mit den eintreffenden Giften und Chemikalien nicht mehr zurecht.

Bedenken Sie, dass die Ausleitungsorgane (Leber, Nieren, Darm, Lymphsystem, Haut) eines jeden Menschen über eine andere Leistungsfähigkeit verfügen. Das heisst: Wenn der eine den Mund voller Amalgam hat und damit sehr gut zurecht kommt, ohne je Beschwerden zu entwickeln, so bedeutet das nicht, dass es jedem in dieser Situation so gut gehen muss.

Ein anderer Mensch kann bereits mit einer einzigen Amalgamfüllung

oder dem Umzug in eine neu renovierte Wohnung (giftige Baustoffe!) an seine Grenzen kommen und krank werden. Jeder Mensch verfügt also über eine individuelle und teilweise auch genetisch festgelegte Entgiftungsfähigkeit. Wer hier über weniger Kapazitäten verfügt, muss seinen Körper von aussen bei der Entgiftung unterstützen.

Wie entgiften?

Zur Entgiftung, also Reduzierung der Giftbelastung gibt es viele Möglichkeiten, und über sehr viele haben wir bereits ausführlich berichtet. Sollte dies der Fall sein, finden Sie in nachfolgender Liste die passenden Links zu weiterführenden Informationen:

- Ernähren Sie sich gesund aus frischen und regionalen Bio-Lebensmitteln, um Ihrem Körper weitere Gifte weitgehend zu ersparen und ihn mit den erforderlichen Vitalstoffen zu versorgen. Wählen Sie Lebensmittel mit entgiftenden Eigenschaften, wie z. B. Kreuzblütengewächse (Brokkoli, Kohl, Kohlrabi), frische Sprossen, Knoblauch, Zwiebeln und reichlich grünes Blattgemüse (grüne Smoothies). Meiden sollten Sie in jedem Falle Weissmehlprodukte und Lebensmittel, die in irgendeiner Weise Haushaltszucker oder Fruchtzucker (Fructose) enthalten.
- Trinken Sie täglich viel Wasser, um die wasserlöslichen Gifte aus Ihrem Körper zu schwemmen.
- Meiden Sie Alkohol, Nikotin und Kaffee weitgehend.
- Zur Entgiftung der fettlöslichen Gifte könnte Ihnen eine Fern-Infrarot-Sauna (FIR) weiterhelfen.
- Vermeiden Sie weitere Gifte, indem Sie Ihre Reinigungs- und Waschmittel sowie Ihre Körperpflegeprodukte im Naturwarensektor kaufen.
- Lernen Sie, richtig zu atmen. Die richtige Atmung lässt die Körperenergie wieder fließen und beschleunigt so die Entgiftungsfähigkeit des Organismus.
- Bleiben Sie immer in Bewegung, sitzen Sie nie mehrere Stunden am Stück. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Kreislauf und Lymphsystem in Schwung bleiben. Nur so können Sie sicher gehen, dass

viele Gifte bereits in den Lymphknoten entschärft und schnell an den Darm zur Ausleitung abgegeben werden können. Bei Menschen hingegen, die viel sitzen, schläft das Lymphsystem ein, es gerät ins Stocken – und genauso die Giftausleitung.

- Starten Sie morgens mit einer Ölspülung (auch als "Ölziehen" bekannt) und reinigen Sie Ihre Zunge von Belägen.
- Nehmen Sie ein Magnesiumpräparat ein, da Magnesium bei der Entgiftung hilft, gleichzeitig entzündungshemmend wirkt und – je nach Magnesiumpräparat – auch die Verdauung beschleunigen kann.
- Nehmen Sie hochwertige Antioxidantien ein, die den oxidativen Stress reduzieren, der automatisch durch eine Giftbelastung entsteht. Antioxidantien sind beispielsweise Astaxanthin, OPC, Aronia, Gerstengrassaft, Curcumin, Vitamin C etc.
- Lassen Sie Ihre Zähne kontrollieren, um Zahnherde (entzündete oder kariöse Zähne oder Zahnwurzeln) zu entfernen. Zahnherde können den Organismus täglich mit enormen Mengen an Bakterien und Bakteriengiften überschwemmen.
- Sollte eine Quecksilberbelastung durch Amalgamfüllungen vorhanden sein, können Sie die Füllungen austauschen lassen und das Quecksilber ausleiten.

Wenn Sie eine Aluminiumbelastung vermuten, finden Sie hier weitere Informationen zur Ausleitung von Aluminium.

- Führen Sie eine Darmreinigung durch, um die Darmflora zu sanie-

ren, die Darmwände zu heilen und die Verdauung zu regulieren. Auf diese Weise minimieren Sie die Giftbelastung aus dem Darm und beschleunigen die Giftausleitung mit dem Stuhl. Sollten Sie bereits verstopft sein, aber noch nicht sofort mit der Darmreinigung beginnen wollen, führen Sie in jedem Falle Massnahmen durch, die Ihre Verdauung in Gang bringen: Nehmen Sie Lein- oder Flohsamen mit sehr viel Wasser ein, essen Sie frisches Sauerkraut, trinken Sie Pflaumensaft etc.

- Im Anschluss an die Darmreinigung könnte eine Lymphreinigung durchgeführt werden. Hier genügen bereits drei intensive Reinigungstage (Details hier: Die Dreitages-Lymphreinigung).
- Führen Sie anschliessend eine Leberreinigung durch, damit die Leber wieder vollständig regenerieren und sich umfassend der Giftausleitung widmen kann.
- Führen Sie sodann eine Nierenreinigung durch, um Ihre Nieren für die Giftausleitung zu stärken, um die Nieren bei der Regeneration zu unterstützen und um die Giftausleistung über die Nieren zu fördern.
- Und egal, was Sie tun, vergessen Sie nicht, für ausreichend Schlaf und Entspannungsmomente zu sorgen – beides erhöht die Entgiftungskapazitäten Ihres Körpers. Schlafen Sie immer bei geöffnetem Fenster, um nicht die ausgeatmeten Gifte erneut wieder einzatmen.

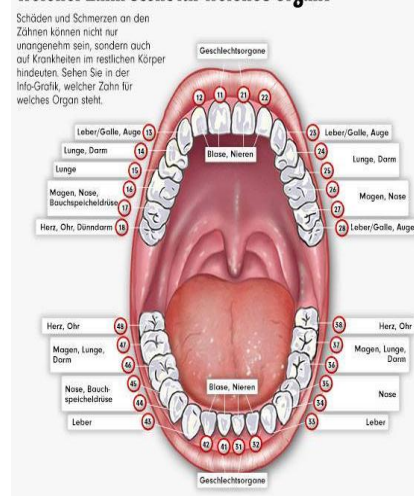
Giftbelastung im Körper Schritt für Schritt abbauen.

Wenn Sie langsam aber sicher die genannten Massnahmen in Ihren Alltag einbauen, werden Sie Schritt für Schritt die Giftbelastung Ihres Körpers abbauen können.

Abhängig jedoch von Ihrem Vergiftungsgrad, von Ihren genetisch festgelegten Entgiftungsfähigkeiten und Ihrem augenblicklichen Zustand (auch im Hinblick auf die Versorgung mit Vitalstoffen), kann es notwendig werden, einen Umweltmediziner oder einen anderen Entgiftungsexperten aufzusuchen und mit diesem gemeinsam ein Entgiftungsprotokoll auszuarbeiten und umzusetzen. Die meisten der aufgeführten Punkte werden Ihnen jedoch auch begleitend zu einem professionellen Programm ausserordentlich nützlich sein.

Wann Sie mit einer Entgiftung beginnen sollten? Am besten heute! Denn eine Giftbelastung im Körper muss ganz und gar nicht sein!

Welcher Zahn steht für welches Organ?



Natürliche Entgiftung

Schwermetalle und Neurotoxine natürlich ausleiten - Aber wie?

Unser Organismus wird immer häufiger mit giftigen Metallen wie: Quecksilber, Palladium, Cadmium, Arsen, Blei, Amalgan, Nickel etc. konfrontiert.

Man unterscheidet zwei Gruppen von toxischen Schwermetallen. Die erste Gruppe der Schwermetalle hat keine bisher bekannten biologischen Aufgaben in unserem Stoffwechsel. Dazu gehören Blei, Cad-

mium, Aluminium und Quecksilber. Die andere Gruppe besteht aus Metallen, die in sehr geringer Konzentration für unseren Körper lebensnotwendig sind, jedoch in höherer Konzentrierung giftig werden

und bei denen eine Entgiftung bzw. Ausleitung notwendig ist. Zur zweiten Gruppe gehören Eisen, Kupfer, Zink, Arsen und Nickel.

Toxische Schwermetalle schädigen den Stoffwechsel auf zwei Arten. Erstens sammeln sie sich in den lebenswichtigen Organen und Drüsen an, beispielsweise in Herz, Nieren, Nerven, Gehirn, Knochen und Gelenken. Zweitens können sie lebensnotwendige Mineralien verdrängen und deren Platz einnehmen ohne deren Funktionen zu erfüllen. Damit behindern sie die Arbeit der Enzyme im Stoffwechselgeschehen. Es ist daher extrem wichtig, schon bei geringsten Mengen von toxischen Schwermetallen eine Entgiftung oder Ausleitung vorzunehmen.

Sie belasten neben dem Immunsystem auch die Leber, die Nieren und den Darm. Da sie mittlerweile in weiten Teilen unserer Umwelt vorhanden sind, ist es nicht mehr möglich, den Kontakt dazu vollständig zu vermeiden. Aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, den belasteten Körper mit Hilfe von natürlichen und dazu noch preiswerten Produkten bei seiner Entgiftung zu unterstützen. Dieser Artikel stellt einige Beispiele hierfür vor:

• **Schwermetalle mit Bentonit ausleiten**

Bentonit ist ein Tonmineral, das durch Verwitterung aus Vulkanasche entstanden ist. Die enorm grosse, negativ geladene Oberfläche dieses Materials führt zu einer ungewöhnlich hohen Resorptionsfähigkeit für Schadstoffe. Bentonit bindet diese bereits im Verdauungssystem, so dass die "Gefahrstoffe" sich gar nicht erst im Körper einlagern: Das Material nimmt die Fremdstoffe schon auf, bevor sie in den Blutstrom gelangen. Dadurch werden die Ausscheidungsorgane wie Leber und Nieren bei ihrer entgiftenden Tätigkeit hervorragend unterstützt.

• **Schwermetalle ausleiten mit der Chlorella-Alge**

Die Chlorella ist eine Alge mit einem sehr hohen Chlorophyllgehalt, durch den der Sauerstoffgehalt

im Körper entsprechend erhöht wird, und einer besonders aufgebauten Zellmembran. Diese beiden Merkmale sorgen für ihre spezielle Wirkungsweise. Die Membran ist in der Lage, Schwermetalle, und darüber hinaus auch einige andere Umweltgifte wie Dioxin, Formaldehyd sowie verschiedene Insektenschutzmittel, zu absorbieren zu binden und auszuleiten.

Studien aus Japan, die nach den Nuklearangriffen auf Nagasaki und Hiroshima im Jahr 1945 gemacht wurden zeigten, dass acht Gramm Chlorella am Tag eine fünffache Eliminierung von Uran, Blei und Kadmium verursachen.

• **Aluminium ausleiten mit Silizium**

Aluminium ist zwar kein Schwermetall, doch gelangt es häufig gemeinsam mit Schwermetallen in den Organismus, so dass sich bei einer Schwermetallausleitung oft auch die Frage stellt, wie sich Aluminium ausleiten lassen könnte.

Für die Ausleitung von Aluminium ist nun nicht direkt ein Kraut gewachsen, aber ein Mineralstoff, nämlich das Silizium.

Silizium hilft nicht nur bei der Ausleitung von Aluminium, sondern verhindert auch die erneute Aufnahme und Einlagerung von Aluminium in den Körper und sogar ins Gehirn – wie zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigten.

Ideal ist es, Silizium in organischer Kolloidform einzunehmen. Eine Tagesdosis umfasst 75 Milligramm.

Ausführliche Informationen zum Wirkmechanismus von Silizium im Hinblick auf die Aluminiumausleitung haben wir in unserem Artikel Ausleitung von Aluminium beschrieben.

• **Zeolith**

Zeolithe sind natürliche, hydratisierte Alumosilikate. Sie besitzen aufgrund ihrer Hohlraumstruktur (zahlreiche Poren und Kanäle) eine grosse innere Oberfläche, die eine aussergewöhnlich hohe Adsorptionsfähigkeit für Schwerme-

talle und andere Schadstoffe bewirkt. Vorsicht! Zeolithe müssen naturbelassen sein. Hier ist nicht die Vielzahl zu erwerbender künstlich hergestellter Zeolithe gemeint.

Ausleitungsorgane stärken

Die oben genannten Entgiftungshilfen, können jedoch nur richtig arbeiten, wenn auch die Ausleitungsorgane funktionieren. Wenn diese jedoch geschwächt sind, wird die Ausleitung von Schwermetallen natürlich erschwert. Daher ist es unbedingt nötig, Organe wie Leber, Nieren, Darm oder Lungen bei der Entgiftung zu unterstützen.

Hier kann eine gesunde Ernährung in Kombination mit einer Darm-, Leber- oder Nierenreinigung die Ausleitungsfähigkeit steigern und den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.

• **Glutathion**

Glutathion ist ein Tripeptid, das der Körper unter normalen Bedingungen in ausreichendem Masse selber herstellt. Glutathion wirkt als zelluläre Abwehr gegen die Folgen von oxidativem Stress. Ohne Glutathion würden die Zellen durch die ungehinderte Oxidation zerfallen, der Körper hätte kaum Widerstandskraft gegen die im Stoffwechsel anfallenden Säuren und Toxine.

Die Wirkung des Glutathions beruht auf seiner Fähigkeit, sich an Schwermetalle und Toxine zu binden und einen wasserlöslichen Komplex zu bilden, der dann mit dem Urin ausgeschieden werden kann. Ist die Belastung des Körpers durch eingelagerte Schwermetalle und andere Gifte zu gross, reicht das körpereigene Glutathion nicht aus und sollte daher als Ergänzung zugeführt werden.

• **Selen**

Selen ist ein wichtiges Spurenelement, das als wirkungsvolles Antioxidant wirkt und für ein gesundes Immunsystem sorgt. Es wird nur in sehr geringen Mengen benötigt und ist in einer höheren

Dosierung giftig. Selen zeigt starke krebshemmende Effekte und ist bekannt für seine entgiftende Wirkung und seine Fähigkeit, Schwermetalle wie Quecksilber aus dem Körper zu entfernen.

Ausleitungskräuter

Verschiedene Heilpflanzen können die Ausleitung unterstützen, indem sie die Ausleitungsorgane anregen, reinigen oder stärken. In der folgenden Liste haben wir ihnen einige wichtige Ausleitungs- und Reinigungskräuter zusammengestellt:

• Alfalfa

Alfalfa-Gras ist auch unter dem Namen Luzerne bekannt. Der Saft von Gräsern wie dem Alfalfagrass wurde schon seit Urzeiten als Heilmittel verwendet. Sie beinhalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Proteine, Ballaststoffe und viel Chlorophyll. Alfalfa stärkt das Immunsystem, regeneriert das Bindegewebe, reinigt das Blut, verbessert die Sauerstoffaufnahme, stimuliert Magen und Darm, unterstützt die Verdauung und entgiftet den Körper. Bestimmte Enzyme aus dem Gras können sogar DNA-Schäden reparieren und so vor Krebs schützen. Alfalfa ist ein wahres Power-Gras - nicht nur für die Ausleitung von Schwermetallen.

• Ackerschachtelhalm

Der Ackerschachtelhalm enthält einerseits sehr viel Kieselsäure und andererseits den blutverdünnenden Stoff Equisetonin und weitere wirksame Pflanzeninhaltsstoffe. Er zeigt eine harntreibende und bindegewebsstärkende Wirkung. Das Bindegewebe ist natürlich auch an der Ausleitung von Giften oder Schwermetallen beteiligt, denn dort werden solche Stoffe eingelagert.

• Artischocke

Dieses Feinschmeckergemüse ist für seine leberschützende, harntreibende, verdauungsfördernde, gallenanregende und antirheuma-

tische Wirkung bekannt. Die Inhaltsstoffe der Artischocke schützen vor Toxinen, Infektionen und verbessern die Blutwerte, was positiv auf den Cholesterin Gehalt, aber auch auf das Altersdiabetesrisiko auswirkt.

• Bärlauch

Der Bärlauch enthält neben den typisch riechenden Geruchsstoffen - Alliin und Allicin - auch Sulfidverbindungen, die im Körper zu so genannten Chelatverbindungen verarbeitet werden können. Diese Chelatoren sind in der Lage Schwermetalle zu binden und auszuleiten. Die enthaltenen Schwefelglykosoide haben eine antibakterielle Wirkung. Daher wird Bärlauch gegen Magen-Darm-Parasiten und zu hohem Blutdruck, aber auch bei Arteriosklerose eingesetzt. Und wenn er nicht gerade frisch geerntet werden kann, gibt es mittlerweile auch Bärlauchkapseln.

• Blasentang

Blasentang ist eine Braunalgenart, die viel natürliches Jod, Brom, Antioxidantien und andere Stoffe enthält, die ihm seine Wirkung verleihen. Dem Blasentang wird wie auch Ingwer und Cayenne (siehe unten) eine stoffwechselanregende Eigenschaft zugeschrieben und gerade bei der Entgiftung und Ausleitung ist ein aktiver Stoffwechsel sehr förderlich. Der Blasentang ist sowohl in der Ostsee, als auch im Atlantik oder Pazifik zu finden. Je nachdem, wo der Blasentang wächst, variieren die Inhaltsstoffe natürlich.

• Brennnessel

Die Blätter der Brennnessel wirken sehr stark entgiftend. Brennnesselblätter enthalten unter anderem Gerbstoffe, Histamin, zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Eisen, Kieselsäure und auch Lecithin. Die Brennnessel regt den Stoffwechsel (bzw. Galle und Leber) an, reinigt das Blut, wirkt entsäuernd auf das Bindegewebe und sekretionsfördernd auf die Bauchspeicheldrüse und stärkt dadurch auch das Immunsystem. Brennnessel zählt aus

diesen Gründen zu den bekanntesten Ausleitungskräutern.

• Brunnenkresse

Die Brunnenkresse, enthält wie der Meerrettich (siehe weiter unten) die für die Kreuzblütler typischen Senföle, aber auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe und Vitamine. Brunnenkresse fördert daher die Funktionsfähigkeit vieler Ausleitungsorgane. Sie unterstützt Leber, Galle, Blase und Nieren und wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus.

• Carageen

Carageen ist auch als Irisches Moos bekannt, ist jedoch eine Rotalgenart. Carageen wirkt schleimlösend bei Husten und hilft auch gegen Magengeschwüre. Aber auch die Schilddrüse kann mit Hilfe von Carageen unterstützt werden.

• Cayenne

Dieses scharfe Kraut regt natürlich den Stoffwechsel an, das merken wir schon direkt nach dem Verzehr durch seine schweisstreibende Wirkung, die auf das scharfe Capsaicin und andere Stoffe zurückzuführen ist. Cayenne stabilisiert den Kreislauf, reinigt das Blut und stärkt das Herz. Cayenne hilft daher bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Arthritis, Tumoren; unterstützt die Bauchspeicheldrüse, die Lungen, die Nieren und kurbelt den gesamten Organismus an.

• Fenchel

Die Früchte von Fenchel enthalten viele ätherische Öle und regen die Flimmerhärchenbewegung in den Atemwegen an, was die Ausleitung beschleunigen kann. Zudem wirkt Fenchel krampflösend, beruhigend, harntreibend und ist gut gegen Magen Darm Verstimmungen, da Fenchel die Darmaktivität reguliert.

• Goldrute

Die echte Goldrute ist wie die Brennnessel, eines der bekanntesten Ausleitungskräuter. Ihre ätheri-

schen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine und Flavonoide wirken schweisstreibend, stark entwässernd, verdauungsfördernd, krampflösend, entzündungshemmend und antiseptisch. Die Goldrute wird vor allem bei Harnwegserkrankungen, Nierenspülungen oder Blasenentzündungen eingesetzt und bewirkt hierbei wahre Wunder. Durch ihre schweisstreibende, stoffwechselanregende und leberunterstützende Wirkung beschleunigt sie die Ausleitung über verschiedenste Wege.

• Hirtentäschelkraut

Auch dieses Kraut hat eine heilende Wirkung bei Harnwegserkrankungen. Hirtentäschelkraut enthält beispielsweise Acetylcholin, Cholin, Flavonoide und Gerbsäure. Es wirkt blutreinigend, hormonausgleichend und hilft bei der Auflösung von Nierengriess - was sich ebenfalls positiv auf die Ausleitung auswirkt.

• Hopfenzapfen

Die weiblichen Blütenzapfen des Hopfens enthalten besonders viel der wirksamen Hopfen-Inhaltsstoffe, die ein Gemisch aus ätherischen Ölen, Harzen, Wachsen und den Bitterstoffen Lupulin und Humulon darstellen. Hopfen hat eine sehr beruhigende, leicht entgiftende, leicht entzündungshemmende, verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung. Doch er enthält auch Phytoöstrogene, die bei der Schwangerschaft gemieden werden sollten.

• Ingwer

Der Wurzelstock dieser asiatischen Pflanze wird nicht nur zum Würzen von vielen Speisen verwendet - sie gilt auch als tolles Kreislaufmittel. Durch die besonderen Wirkstoffe wie Zingiberen, Gingerole, Shogaole, ätherische Öle und Scharfstoffe regt Ingwer nicht nur die Durchblutung und die Schweissproduktion, sondern den kompletten Stoffwechsel an. Die Anwendungsgebiete von Ingwer sind breit gefächert und reichen von der Linderung bei Erkältungskrankheiten, Verdauungsbeschwerden und Koliken bis hin zur

Behandlung von Lebensmittelvergiftungen und Magengeschwüren.

• Klettenwurzel

Die Wurzel der Grossen Klette enthält Inulin, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle und weitere Wirkstoffe. Daher ist sie ein wirksamer Blutreiniger und hilft die Leber- und Gallenfunktion wieder herzustellen. Des Weiteren wird die Wurzel der Grossen Klette auch als natürliches Krebsheilmittel oder Hautbehandlungsmittel bei Akne verwendet. Denn neben ihrer tumorhemmenden Wirkung hat sie auch antibakterielle und pilzhemmende Eigenschaften.

• Löwenzahn

Diese alte Heilpflanze ist heutzutage leider oft nur als „Unkraut“ bekannt. Doch ist Löwenzahn alles andere als das. Sowohl die Wurzel, als auch die jungen Blätter besitzen erstaunliche Wirkungen. Die vielen wertvollen Inhaltsstoffe des Löwenzahns reichen von Bitter-, Gerb- und Mineralstoffen wie Kalium oder Natrium über zahlreiche Vitamine (Provitamin A und D, Vitamin C, E und B) bis hin zu wichtigen Spurenelementen wie Zink.

Löwenzahn stärkt die Galle, die Leber, den Magen-Darm-Trakt, die Nieren und die Blase. Löwenzahn wird sogar zur Behandlung von Gallensteinen, Gelbsucht oder auch Hämorrhoiden eingesetzt. Auch bei Gelenkerkrankungen wie Rheuma oder Gicht kann Löwenzahn zur Linderung beitragen. Ein wahres Wunderkraut!

• Malve

Die Blätter der Malve enthalten viele Schleimstoffe, ätherische Öle und auch Gerbstoffe. Durch ihre Inhaltsstoffe wirkt die Malve auswurfördernd, entzündungshemmend und reizlindernd. Daher wird sie als Heilmittel sowohl bei Bronchitis, als auch bei Magengeschwüren, Entzündungen oder leichten Verbrennungen angewendet. Sie wirkt sich vor allem positiv auf die Ausleitung von Giften über die Bronchien aus.

• Meerrettich

Das scharfe Senföhl, welches besonders beim Verzehr von Meerrettich, aber auch bei anderen Retticharten zu schmecken ist, wirkt verdauungsfördernd, harntreibend und antimikrobiell. Es befreit die Atemwege und fördert die Durchblutung. All diese Prozesse sind wichtig für die Ausleitung von Giften und Schwermetallen.

• Pfefferminze

Diese Heilpflanze enthält vor allem Menthol, aber auch Gerbstoffe und Bitterstoffe, die ihre Wirkung ausmachen. Die Pfefferminze ist für ihre krampflösende, beruhigende, gallentreibende und antiseptische Wirkung bekannt. Pfefferminze wird bei entzündlichen Erkrankungen der Galle und Leber oder bei nervösen Darmerkrankungen eingesetzt. Sie regt den Speichelfluss an und fördert die Magenentleerung.

Kräutertee



Trinke eine Tasse Kräutertee bevor du ins Bett gehst, das entgiftet den Körper.

• Rhabarber

Die Wurzel des Rhabarbers wirkt aufgrund ihrer Inhaltsstoffe leicht abführend und regt die Sekretion des Dickdarms an. Gleichzeitig hemmt die Rhabarberwurzel die Aufnahme von Gift- und Schadstoffen über den Darm. Diese Eigenschaften machen sie zu einem tollen Ausleitungskraut, was beispielsweise bei Verstopfung angewendet werden kann.

• Süssholzwurzel

Diese Wurzel des Süssholzstrauchs wird nicht nur als Geschmacksträger für die Lakritzherstellung benötigt, Süssholzwurzel hat weitaus mehr positive Eigenschaften als seine einzigartige Geschmacksnote. Doch leider sind

diese Eigenschaften nicht in herkömmlichem Lakritz vorhanden, denn dort wird meist nur noch ein synthetischer Süssholz Geschmack zugefügt.

Die Glykoside, Flavonoide, Saponine, ätherischen Öle, Kumarine und weitere Inhaltsstoffe der Süssholzwurzel wirken auswurf-fördernd, mild abführend, schleim-lösend, reizlindernd, antiseptisch und entzündungshemmend. Durch diese Inhaltsstoffe unterstützt Süssholz das Bindegewebe, die Atmung, das Hormongleichgewicht, die Magenschleimhaut und die Nährstoffaufnahme. Süssholzwurzel findet viele verschiedene medizinische Anwendungen, die von Hautsalben gegen Schuppenflechten, bis zu Inhaltsstoffen von Hustensäften reichen.

• Wacholderbeeren

Die kleinen dunkelblauen Beeren des Wacholders wirken sich äusserst positiv auf die ausleitenden Harnwege aus, weshalb sie Anwendung bei Nierenleiden, Blasenentzündung oder beim Entschlacken finden. Wacholderbeeren wirken beruhigend bei Verdauungsbeschwerden und schmerz-lindernd bei Rheuma, Gicht oder Arthritis. Gerbstoffe, ätherische Öl, Harze, organische Säuren und andere enthaltene Inhaltsstoffe sind für diese entgiftende, keimtötende, antirheumatische und verdauungs-fördernde Wirkung des Wacholders verantwortlich.

Diese Liste könnte man natürlich ausweiten, da alle Organe in ihrer Weise am Stoffwechsel beteiligt sind und somit auch eine Rolle spielen, ob unser Körper in der Lage ist, Gifte, Schadstoffe und Schwermetalle auszuleiten.

Fluoride
wie kann man sie ausleiten?



**LASS DICH NICHT
VERGIFTEN!**

Fluoride gelangen auf verschiedenen Wegen in unseren Körper. Wir stellen Ihnen Möglichkeiten vor, diese wieder auszuleiten.

Fluoride reichern sich im Körper an. Wer das verhindern möchte, leitet das Toxin rechtzeitig und regelmässig aus. Fluoride sind chemische Verbindungen, die – aufgrund der weit verbreitenden Ansicht, Fluoride seien ein nützliches Mittel zur Kariesprophylaxe – täglich mehr oder weniger freiwillig eingenommen werden.

Fluorid macht willensschwach und versetzt den Menschen in eine Art nebelhaften Geisteszustand! Die eigentliche Wahrnehmung wird durch die gezielte Vergiftung der Zirbeldrüse unterbunden! Es gefällt den Verantwortlichen nicht, wenn wir in der Lage sind, Manipulationen zu erkennen.

Fluoride ausleiten

Bereits im Körper vorhandene und eingelagerte Fluoride können mit einer der folgenden sieben Methoden wieder abgebaut und ausgeleitet werden.

Methode Nr. 1 zur Ausleitung von Fluoriden bzw. zum Schutz vor Fluoriden hat sich aus einer wissenschaftlichen Studie ergeben. Die übrigen sechs Methoden beruhen auf der Erfahrung Naturheilkundiger.

1. Fluoride ausleiten mit Curcumin

Curcumin ist der Wirkstoff aus Kurkuma, dem gelben Gewürz, das sich auch als Bestandteil im Curry befindet.

In einer Studie, die Anfang 2014 veröffentlicht wurde, hatte sich gezeigt, dass der regelmässige Verzehr von Kurkuma bzw. Curcumin nicht nur vorhandene Fluoride eliminieren, sondern auch neu in den Körper eintreffendes Fluorid aufhalten kann, bevor es schädliche Auswirkungen zeigt.

Curcumin wirkt dabei auf unterschiedliche Weise.

Einerseits ist es selbst ein äusserst starkes Antioxidans, das vor fluoridbedingten Zellschäden durch freie Radikale bewahren kann.

Andererseits fördert Curcumin die Herstellung von Glutathion, einem körpereigenen Antioxidans. Da Fluoride im Körper und hier besonders im Gehirn über oxidative Prozesse (freie Radikale) Schäden anrichten, konnte in besagter Studie beobachtet werden, wie Curcumin bereits nach 30 Tagen deutliche Wirkung zeigte und den oxidativen Stress des Organismus merklich reduzierte.

2. Fluoride ausleiten mit Leber-Reinigungen

Auch die regelmässige Durchführung einer Leber-Reinigung kann sehr effektiv sein, wenn man Fluoride und andere Giftstoffe aus seinem Körper verbannen möchte.

Allerdings ist der Begriff „Leber-Reinigung“ etwas missverständlich. Bei einer Leber-Reinigung wird weniger die Leber gereinigt.

Vielmehr wird durch eine wirksame Leber-Reinigung die Gesamtgesundheit der Leber verbessert:

Die Regeneration und Teilung der Leberzellen wird angeregt. Die Leberdurchblutung wird verbessert.

Die Entgiftungsfähigkeit der Leber wird unterstützt.

Die Leberzellen werden geschützt. Eine möglicherweise bestehende Leberverfettung wird reduziert.

Gleichzeitig werden die Gallenwege von Ablagerungen befreit und der Gallenfluss wird angeregt, damit ein Rückstau der Galle in die Leber verhindert wird. Zusätzlich werden die Gallenwege

von Ablagerungen befreit.

Eine solche Leber-Reinigung besteht u. a. aus Bitterstoffen sowie Leber stärkenden Kräutern, wie z. B. Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Löwenzahnextrakt, Klettenwurzel, Kurkuma, Artischocke u. a. Details zur Durchführung einer Leberreinigung finden Sie in der Anleitung zur Leberreinigung.

3. Fluoride ausleiten mit Huminsäuren

Huminsäuren sind natürliche Säuren, die in torf- oder humushaltigen Böden vorkommen und in der Naturheilkunde gewöhnlich zur Bekämpfung von *Candida albicans* eingesetzt werden.

Sie verhindern aber auch die Aufnahme von Toxinen wie Schwermetallen, Nitraten, Endotoxinen (beim Zerfall von Bakterien frei werdende Giftstoffe), aber auch Fluoriden in das Gewebe, indem sie diese Giftstoffe selbst absorbieren und zur Ausscheidung bringen.

4. Fluoride ausleiten mit Borax

Borate (Borverbindungen) sollen gute Fluorid-Entferner sein. Als günstige Boratquelle gilt Borax (auch als Natriumborat bekannt). In den USA wird es als Enthärter und Reinigungsmittel in den Supermärkten verkauft. Über Borax gibt es verschiedentlich Berichte, dass es erfolgreich die Entgiftung von Natrium-Fluorid unterstützen würde.

Allerdings darf es nur in wirklich sehr winzigen Einheiten mit reinem Wasser eingenommen werden. Schon eine so geringe Menge wie 1/32 bis zu einem Viertel eines Teelöffels mit Borax in einem Liter Wasser (in kleinen Portionen über den ganzen Tag verteilt eingenommen) zeigte sich in Untersuchungen sowohl als unbedenklich als auch als wirksam. Die Dosis von einem Achtel Teelöffel mit ein wenig Meersalz (immer auf einen Liter Wasser) soll besonders wirkungsvoll sein. Beachten Sie jedoch bitte hierzu dieses Merkblatt.

5. Fluoride ausleiten mit Jod

Klinische Tests zeigten, dass Jod den Abbau von Fluoriden über den

Urin verstärken kann. Manchmal ist die Ernährungsweise arm an Jod, besonders wenn jemand keinen Seefisch isst und ausserdem darauf achtet, möglichst keine Produkte mit künstlich jodiertem Salz zu sich zu nehmen.

In diesem Fall können Meeresgemüse wie Hijiki-, Dulse- oder Arame-Algen die Jodversorgung auf natürliche Weise verbessern und gleichzeitig zur Fluoridausleitung beitragen.

Allerdings raubt die Fluorid Entgiftung mit Hilfe von Jod dem Körper wertvolles Kalzium.

Daher sollte in diesem Falle eine hochwertige Calcium-Magnesium-Quelle in Anspruch genommen werden (z. B. die Sango Meereskoralle). Zusätzlich wird beim Fluoridabbau mit Jod die Einnahme von Lecithin empfohlen.

6. Fluoride ausleiten mit Tamarindenblättern

Der Tamarindenbaum kommt ursprünglich aus Afrika, wird aber mittlerweile auch in Indien, Südostasien und Südamerika kultiviert. In seinen schotenförmigen Früchten befindet sich süßsäuerliches Fruchtfleisch, das sich äusserst vorteilhaft auf die Verdauung auswirkt.

Für die Ausleitung von Fluoriden jedoch sollen die Rinde und die Blätter des Tamarindenbaums hilfreich sein. Daraus können Tee, Extrakte und Tinkturen hergestellt werden.

Tamarindenblätter erhält man u. U. in asiatischen Lebensmittelläden oder bei einem Therapeuten der ayurvedischen Medizin. Über eine konkrete Dosierung wird in den Quellen leider nichts erwähnt.

7. Fluoride ausleiten mit Melatonin

Auch wenn abschliessende Beweise noch ausstehen, setzen manche amerikanische Naturheilkundige Melatonin ein, um Fluoride aus dem Körper zu entfernen.

Melatonin ist ein Hormon, das bei Nacht in einem erbsengrossen Teil

des Zwischenhirns – der Zirbeldrüse (Epiphyse) – aus Serotonin produziert wird und unter anderem den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert.

In der Zirbeldrüse (Drittes Auge ist real – Lichtrezeptoren tief im Gehirn entdeckt) lagern sich mit zunehmendem Alter Kalkverbindungen ab, so auch Calciumfluoride. Gleichzeitig sinkt die Melatoninproduktion, je älter wir werden.

Wird nun Melatonin in Form eines Nahrungsergänzungsmittels eingenommen, soll das zu einer Entkalkung der Zirbeldrüse und damit zur Entfernung des dort ansässigen Fluorids führen.

Melatonin unterliegt in Deutschland dem Arzneimittelrecht und wird daher nicht als Nahrungsergänzungsmittel verkauft, sondern nur auf Rezept. In den USA hingegen sind Melatoninpräparate frei verkäuflich und die Menschen geben dort bereits mehr für Melatonin als für Aspirin aus.

Inzwischen vermutet man, dass Melatonin – da es neuroprotektiv wirkt und freie Radikale bindet – vor Alzheimer schützen könnte. Melatonin sollte nur am Abend eingenommen werden, weil es schläfrig macht und andernfalls den Tag Nacht Rhythmus irritieren kann.

Neben der Einnahme von Melatonin in Form von Nahrungsergänzungen sollten Sie viel Sport treiben, sich gesund ernähren (dabei lieber zu wenig als zu viel essen) und regelmässig meditieren oder Entspannungsübungen durchführen.

Begleitende Massnahmen zur Fluorid-Ausleitung

Begleitend zu den oben genannten Entgiftungsmethoden können die folgenden Massnahmen bei der Ausleitung von Fluoriden (oder anderen Giftstoffen) äusserst hilfreich sein:

Eine biologische und basische Ernährung sorgt für eine gesunde Grundlage und über ausreichend Vital- und Mineralstoffe, auf die der Organismus bei zehrenden Entgiftungsprozessen dankbar zurück-

greifen kann und die ihm helfen, seine Leistungsfähigkeit auch in schweren Zeiten zu bewahren.

Trinken Sie so viel wie möglich – natürlich ausschliesslich fluoridarmes oder fluoridfreies Wasser oder basische Kräutertees.

Bentonit (am besten gemeinsam mit Flohsamenschalenpulver) bindet Schadstoffe und sorgt für deren schnelle Ausscheidung über den Darm. Wenn Sie jedoch eine ganzheitliche Leberreinigung durchführen, dann gehört dazu auch eine Darmsanierung, welche die Anwendung von Bentonit und Flohsamenschalenpulver beinhaltet.

Cayenne-Pfeffer ist nicht etwa eine besondere Art Pfeffer, sondern eine andere Bezeichnung für gemahlene Chilischoten. Cayenne-Pfeffer gilt als traditionelles Blutreinigungsmittel in den Ländern seiner Herkunft. Das scharfe Pulver ist ausserdem hilfreich bei Bluthochdruck, Diabetes, Durchblutungsstörungen und Arthritis. Es unterstützt die Nierenfunktionen und steigert den Abtransport von Schlacken aus dem Verdauungssystem. Cayenne-Pfeffer oder Chilipulver ist in Kapseln erhältlich und kann auf diese Weise leicht eingenommen werden. Bei empfindlichem Magen muss allerdings mit geringen Dosen die Verträglichkeit ausgetestet werden. Petersilie entgiftet durch seine anregende Wirkung auf Blase und Nieren. Die chlorophyllreiche Pflanze spült, reinigt und desinfiziert die Harnwege, wodurch deren Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeit gesteigert wird. Integrieren Sie die Petersilie nicht nur blattweise, sondern reichlich in Ihre tägliche Ernährung. Statt frischer Petersilie können Sie auch Petersilienblattpulver verwenden.

Chlorella ist bekannt als Mittel zur Bindung von Quecksilber. Chlorella bindet jedoch auch andere Schwermetalle, radioaktive Substanzen sowie Formaldehyd und Gifte aus Insektiziden. Bei der Ausleitung von Fluoriden kann die Mikroalge daher ebenfalls eingesetzt werden.

Trockensaunagänge setzen Fluoride frei, die im Fettgewebe gespeichert

sind. Vergessen Sie dabei nicht, ausreichend zu trinken. Am besten Teemischungen, die nierenstärkende Wirkung besitzen, wie z. B. Goldrute oder Schachtelhalm (Zinnkraut).

Vitamin C ist ebenfalls eine grossartige Ergänzung eines jeden Fluorid-Abbau-Programms. Natürliche Quellen für Vitamin C sind dabei weitaus besser als Ascorbinsäurepulver aus Supermarkt oder Drogerie. Für natürliches Vitamin C gibt es kaum Konsumbeschränkungen. Nehmen Sie daher reichlich davon zu sich, z. B. in Form von Acerolapulver.

Wir sind den vielfältigen Fluoridquellen also nicht machtlos ausgesetzt, sondern können selbst aktiv werden und unseren Körper regelmässig von diesem Toxin befreien, so dass es sich nicht anreichern und daher auch kaum Schaden anrichten wird.

Bentonit

absorbiert Schwermetalle und sogar radioaktive Elemente



Die Mineralerde Bentonit hat eine immense Absorptionskraft. Dies gilt nicht nur für Schwermetalle, Schädlingsbekämpfungsmittel, Medikamentenrückstände etc., sondern auch für radioaktive Elemente. Bentonit zieht Unerwünschtes an sich und sorgt dafür, dass radioaktive Partikel und andere Schadstoffe aus dem Körper ausgeleitet werden können. Gleichzeitig ist die Anwendung von Bentonit kinderleicht und preiswert.

Bentonit absorbiert Schadstoffe aller Art

Bentonit ist eine Art Gesteinsmehl, auch Mineralerde genannt. Der Name Bentonit hat seinen Ursprung in jenem Ort, wo man die

heilsame und hilfreiche Erde entdeckte: in Fort Benton in Montana, USA. Bentonit ist eine Mischung aus verschiedenen Tonmineralien und entstand durch Verwitterung von Vulkanasche. In Bentonit ist bis zu 95% Prozent Montmorillonit enthalten.

Dieses Mineral hat eine ungewöhnlich hohe Wasseraufnahme- und Quellfähigkeit. Es weist außerdem eine enorm große und dazu noch negativ geladene Oberfläche auf, was zu einer unvergleichlich hohen Resorptionsfähigkeit für Schadstoffe aller Art führt. Die innere Oberfläche eines Gramms normaler Tonerde beträgt sage und schreibe 2 Quadratmeter. Wow! Die Oberfläche eines einzigen Gramms Bentonit jedoch beträgt 400 bis 600 Quadratmeter!

Bentonit entlastet Leber und Niere

Bentonit absorbiert Schwermetalle und andere Schadstoffe bereits im Verdauungssystem, so dass diese gar nicht auf die Idee kommen, sich im Körper häuslich niederzulassen. Bentonit fängt die unerwünschten Schadstoffe einfach ab, bevor sie in den Blutstrom und von dort in die Organe gelangen könnten.

Auf diese Weise wird unseren Ausscheidungsorganen (Leber, Nieren) ein Großteil ihrer kräftezehrenden Arbeit abgenommen.

Bentonit schützt den Darm

Doch mehr noch: Bentonit schützt auch den Darm. Die Darmschleimhaut ist schließlich die erste, die von Säuren und von mit der Nahrung aufgenommenen Schadstoffen geschädigt wird. Ist Bentonit zur Stelle, resorbiert die Mineralerde die Schadstoffe, und die Darmschleimhaut bleibt davon unangetastet.

Die wunderbare Folge ist, dass der Darm nun seine wirkliche Aufgabe, nämlich die exakte Auswertung der Nahrung und die optimale Nähr- und Vitalstoffaufnahme sehr viel besser erledigen kann. Bentonit trägt also in einem erhöhten Maße nicht nur zur Darmgesundheit bei, sondern verbessert die allgemeine Gesundheit des ganzen Körpers.

Bentonit unterstützt die Quecksilber-Ausleitung

Bentonit kann auch bei einer Quecksilberausleitung unterstützend eingesetzt werden und diese deutlich beschleunigen. Auf diese Weise wird der Organismus noch besser vor den dramatischen Folgen dieses hochgiftigen Metalls geschützt, das noch immer in der Zahnmedizin in Zahnfüllungen verwendet wird oder als Rückstand in manchen Lebensmitteln zu finden ist.

Bentonit schützt vor Aflatoxinen

Aflatoxine sind natürliche Gifte, die von Schimmelpilzen ausgeschieden werden. Sie sind für den Menschen extrem giftig. Bei Konzentrationen von nur 10 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht schädigen sie akut die Leber. Aber auch schon in geringeren Konzentrationen wirken die Pilzgifte krebserregend, wenn sie regelmäßig aufgenommen werden.

Aflatoxine gelten gar als eine der stärksten krebserzeugenden Verbindungen überhaupt. Aus diesem Grunde sollten angeschimmelte Lebensmittel komplett weggeworfen und nicht nur ausgeschnitten werden. Leider sieht man aber nicht jeden Schimmelpilz, und so können Aflatoxine auch im Brot sein, in Reis, in Nüssen, im Getreide oder vielen anderen abgepackten Lebensmitteln. Lesen Sie auch hierzu, wie Sie Fungizide und Pestizide entfernen können.

Bentonit absorbiert die gefährlichen Aflatoxine unmittelbar im Magen-Darmtrakt, bevor sie negative Folgen zeigen können. In Studien zeigte sich das ganz konkret: Die Bioverfügbarkeit der Aflatoxine wurde in Anwesenheit von Bentonit deutlich reduziert - und zwar ohne gleichzeitig die Bioverfügbarkeit von Vitaminen oder anderen Mikronährstoffen zu beeinträchtigen.

Bentonit reduziert Bakterienanzahl

Bei In-Vitro-Versuchen testete man die Wirksamkeit von Bentonit auf drei verschiedene krankheitserregende Bakterienstämme wie u. a.

Staphylococcus aureus (Staphylokokken). Staphylokokken sind Bakterien, die fast überall vorkommen. Bei geschwächtem Immunsystem jedoch führen sie zu unangenehmen Infektionen, wie z. B. eitrigen Hautinfektionen. Sie können auch nach Unfällen oder Operationen Wundinfektionen auslösen.

Bei etlichen anderen Krankheiten sind Staphylokokken mit von der Partie z. B. bei Bronchitis, Lungenentzündung und Mittelohrentzündung. Charakteristisches Zeichen einer Staphylokokken-Infektion ist die Produktion von dickflüssigem, gelbem und vor allen Dingen hartnäckigem Eiter.

Bentonit konnte bei den erwähnten Versuchen nicht nur die Staphylokokkenanzahl deutlich reduzieren, sondern auch die Zahl der anderen beiden Bakterienarten - und zwar teilweise um bis zu 90 Prozent innerhalb von 60 bis 90 Minuten.

Bentonit bei Zahn(fleisch)problemen

Wer mit Zahnfleischentzündungen oder Zahnschmerzen zu kämpfen hat, kann ebenfalls von der starken Absorptionskraft des Bentonits profitieren. Rühren Sie dazu einfach Bentonit mit etwas Wasser zu einem dickflüssigen Brei an.

Streichen Sie diesen Brei ein- bis zweimal täglich auf das Zahnfleisch oder auch auf schmerzende Zähne, lassen Sie ihn 10 Minuten einwirken und spülen Sie dann den Mund gründlich mit Wasser aus, wobei Sie den übrig gebliebenen Bentonit wieder ausspucken (ein Teil des Bentonits wird automatisch während des Einwirkens geschluckt).

Bentonit absorbiert schädliche Bakterien und Säuren im Mundbereich, harmonisiert auf diese Weise Mundmilieu und Mundflora und entzieht so ganz nebenbei - besonders, wenn Bentonit unmittelbar nach Süßspeisen genommen wird - Kariesbakterien die Lebensgrundlage.

Bentonit bei Mundgeruch

Regelmäßige Mundspülungen mit Bentonit lösen den oft hartnäckigen Zungenbelag und verhindern

Mundgeruch. Dazu rühren Sie vor dem Zubettgehen (nach dem abendlichen Zähneputzen) 1 Teelöffel Bentonit in ein halbes Glas Wasser und spülen damit kräftig und ausdauernd den Mund. Bewegen Sie das Bentonit-Wasser dabei ständig im Mund umher und "ziehen Sie es durch die Zähne".

Nach dem Ausspucken nicht nachspülen, sondern die Bentonit-"Rückstände" über Nacht einwirken lassen. Eine solche Mundspülung können Sie auch während des Tages jederzeit durchführen. Achten Sie jedoch darauf, dass Bentonit zwischen den Zähnen stecken bleiben kann und in den Mundwinkeln oder auf den Lippen weißgraue (natürlich abwaschbare) Spuren hinterlassen kann, was beispielsweise im Berufsalltag nicht immer angebracht ist.

Bentonit-Wirkmechanismus

Eine im Zusammenhang mit Bentonit oft gestellte Frage ist: Wenn Bentonit derart stark Bakterien und Schadstoffe absorbiert und diese ausleitet, macht die Mineralerde dasselbe dann nicht auch mit Stoffen oder Mikroorganismen, die gut für uns sind, wie etwa mit nützlichen Darmbakterien oder Vitaminen? Nein, denn Bentonit ist eine "intelligente" Mineralerde. Wie aber kann Bentonit zwischen Stoffen und Mikroorganismen, die uns schaden und Stoffen und Mikroorganismen, die uns nutzen, unterscheiden?

Bentonit weist eine negative ionische Ladung auf. Wenn die Bentonit-Partikel mit irgendeinem Stoff in Kontakt kommen, der eine positive Ionenladung trägt (wie z. B. Metalle, Schadstoffe, Bakterien, etc.) zieht Bentonit diesen Stoff wie ein Magnet an sich und hält ihn fest.

Der Bentonit-Schadstoff-Komplex wird anschließend mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Auch radioaktive Partikel tragen eine positive Ladung und werden daher von Bentonit absorbiert und aus dem Körper entfernt. Da die für den Körper nützlichen Substanzen meist negativ geladen sind, werden sie vom Bentonit weder angezogen noch mit diesem ausgeschieden!

Bentonit**Äußerliche Anwendung**

Bentonit wirkt jedoch nicht nur überzeugend bei einer innerlichen Anwendung, sondern auch bei einer äußerlichen Anwendung, und zwar in Form von Wickeln, Verbänden, Kompressen, Auflagen oder Gesichtsmasken. Dazu wird Bentonit mit gerade so viel kaltem oder warmem Wasser angerührt, dass ein streichfähiger Brei entsteht.

Statt Wasser kann auch ein Kräutertee verwendet werden. Dabei wählt man Kräuter aus, die zum jeweiligen Problem passen, z. B. die entzündungshemmende Kamille oder die heilfördernde Ringelblume.

Der Bentonit-Brei wird sofort - möglichst fingerdick - auf die Haut aufgetragen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt. Darüber wickelt man ein trockenes Baumwolltuch, das man - zum Beispiel über Nacht - mit Hilfe von Sicherheitsnadeln fixieren kann. (Bei einer Gesichtsmaske umwickeln Sie das Gesicht natürlich NICHT mit Tüchern!) Die Bentonit-Masse bleibt so lange an Ort und Stelle, bis sie annähernd trocken ist (30 Minuten bis mehrere Stunden).

Während des Trocknens zieht die Bentonit-Mineralerde Schadstoffe, Sekrete (z. B. Eiter) und Talg aus der Haut. Dabei wird gleichzeitig die Durchblutung der Haut angeregt, die Straffung der Haut sowie (bei Wunden) die Bildung von schützendem Schorf aktiviert und der Rückgang von Entzündungen eingeleitet. Sobald die Bentonit-Masse krümelig wird, entfernt man sie unter lauwarmem fließendem Wasser.

Bentonit bei Rheuma und Gliederschmerzen

Bei rheumatischen Schmerzen haben sich warme oder kalte Bentonitpackungen bestens bewährt. Bereits vor 3000 bis 4000 Jahren setzte man Tonerde-Packungen erfolgreich gegen Gliederschmerzen und Rheuma ein.

Bentonit gegen Pickel und Akne

Unreine Haut ist für eine konsequente Bentonit-Anwendung besonders dankbar. Bentonit bindet überschüssiges Fett, zieht Talg und Eiter aus der Haut und festigt das Bindegewebe mithin ideal gegen Akne.

Bentonit für Nutztiere

Während nur wenige Menschen über Bentonit und seine Vorteile für die menschliche Gesundheit Bescheid wissen, wird die hilfreiche Mineralerde in der Tierhaltung schon seit langer Zeit eingesetzt. So mischt man die Mineralerde in strahlungsgefährdeten Gebieten ins Viehfutter, um auf diese Weise die radioaktive Belastung von Milch und Fleisch ganz deutlich herabzusetzen.

In neuerer Zeit kommt für die Beimischung des Bentonits ins Futter noch ein weiteres Motiv hinzu: Man hatte festgestellt, dass die Verdauung der Nutztiere sehr viel besser funktionierte, wenn sie regelmäßig Bentonit fraßen.

Bentonit verbessert die Darmflora zusehends - einerseits, indem die Mineralerde Schadstoffe absorbiert und damit die Darmflora sozusagen sortiert (die guten Bakterien bleiben da, die schlechten kommen weg). Andererseits bietet Bentonit den nützlichen Darmbakterien aufgrund seiner überdimensionierten Oberfläche Besiedlungsraum, was deren Anzahl und Wohlbefinden deutlich erhöht. Das Ergebnis sind Tiere mit einer gesünderen Gesamtkonstitution und stärkerer Abwehrkraft.

Bentonit für Haustiere

Mittlerweile kommen auch immer mehr Heimtierhalter dahinter, wie sehr sie ihren Tieren helfen können, wenn sie ihnen - ob Hund, Katze oder Pferd - gelegentlich etwas Bentonit geben. Insbesondere bei den für Bentonit üblichen Indikationen kann als Erste-Hilfe-Maßnahme Bentonit gegeben werden, was in vielen Fällen den Gang zum Tierarzt spart.

Für Hunde beispielsweise rührt man einfach etwas Bentonit-Pulver mit Wasser an (bis zu einer flüssi-

gen Konsistenz), zieht eine Einwegspritze - selbstverständlich ohne Nadel!! - damit auf (2 bis 10 Milliliter - je nach Größe des Hundes) und gibt diese Menge des Bentonitwassers mehrmals täglich ins Maul des Hundes.

Bentonit schützt vor Radioaktivität

Ganz gleich, was wir essen, trinken oder wo wir atmen, ganz egal, wie gesund wir uns ernähren oder welche Sicherheitsmaßnahmen wir ergreifen, um gesund zu bleiben, radioaktive Strahlung betrifft uns alle. Spätestens seit Tschernobyl ist sie in verstärktem Maße um uns herum und in unseren Lebensmitteln.

Mit der Katastrophe von Japan kommt derzeit eine neue Flut radioaktiver Strahlung auf uns zu. Wir sehen sie nicht und können ihr folglich auch nicht entkommen. Wie schön wäre es da doch, wenn wir dieser unsichtbaren Gefahr einfach einen handfesten Riegel vorschieben könnten? Mit Bentonit ist das - zumindest zu einem großen Teil - durchaus möglich.

**Bentonit
Ein Geschenk der Erde**

Bentonit ist in diesem Zusammenhang ein Geschenk der Erde. Bentonit kann - wie kaum eine andere natürliche oder auch pharmazeutische Substanz - radioaktive Isotope aus unserem Körper absorbieren. Zwar sollten wir darüber hinaus nicht vergessen, nach Möglichkeit unbelastete Lebensmittel auszuwählen, doch sorgt Bentonit dafür, dass unsere Schadstoff- und Strahlenbelastung im Rahmen bleibt.

Das Wissen um Bentonit und seine schützenden Fähigkeiten hat außerdem einen wichtigen psychologischen Nebeneffekt: Das unangenehme Gefühl der Ohnmacht, weil man glaubt, den Gefahren schutzlos ausgeliefert zu sein, verschwindet und macht stattdessen einem Gefühl der Sicherheit und Hoffnung Platz.

Ausleitung von Aluminium



Aluminium (Alu) ist in unserer Umwelt, in Lebensmitteln, im Trinkwasser und nicht zuletzt in Impfstoffen enthalten. Aluminium ist giftig und reichert sich im Körper an. Aluminium kann zu schwerwiegenden Erkrankungen beitragen. Autismus ist im Gespräch, Hyperaktivität und auch die Alzheimer Krankheit. Eine Aluminiumbelastung kann aber auch für unspezifische Symptome verantwortlich sein, wie zum Beispiel für eine Anämie (Blutarmut), für Muskelschmerzen, Osteoporose oder Entzündungen von Nieren und Leber – um nur einige davon aufzuzählen. Es wäre also mehr als günstig, wüsste man, wie sich Aluminium ausleiten liesse.

Aluminium-Quellen

Aluminium wird uns in Form von Impfungen praktisch schon in die Wiege gelegt. Bereits Schwangeren wird empfohlen, sich gegen Influenza (Grippe) impfen zu lassen, so dass Kinder noch nicht einmal geboren sein müssen, um mit der ersten Impfung und deren Toxinen in Kontakt zu kommen.

Folgen wir den Impfempfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission), dann lassen wir zu, dass unsere Kinder in den ersten 24 Lebensmonaten mehr als zwanzig Mal geimpft werden – und zwar fast immer mit aluminiumhaltigen Impfstoffen. Auch im späteren Alter wird uns mit jeder weiteren Impfung immer wieder Aluminium zugeführt.

Details zu diesem Thema und den möglichen gesundheitlichen Auswirkungen von Aluminium in Impfstoffen lesen Sie hier: Aluminium in Impfstoffen bedroht unser Gehirn

Zusätzlich nehmen wir Aluminium täglich zum Beispiel über belastete Nahrungsmittel, über das Trinkwasser, Hygieneartikel (z. B. Deos) oder Medikamente zu uns.

Lesen Sie dazu unsern Arti-

kel: Aluminium in Lebensmitteln meiden.

Aluminium im Körper

Wird Aluminium verzehrt, kann ein grosser Teil über den Darm oder die Nieren direkt wieder ausgeschieden werden – vorausgesetzt, man verfügt noch über eine gute Nierenleistung.

Kommt Aluminium auf anderem Wege in den Körper – wie das bei Impfungen der Fall ist – oder kann es aufgrund einer Überlastung der Ausleitorgane eben nicht mehr ausgeschieden werden, wird es an Ort und Stelle gebunden und zum Beispiel im Muskel (der Impfstelle), im Bindegewebe oder auch im Gehirn eingelagert.

Aluminium nachweisen

Aluminium oder auch andere Toxine lassen sich jedoch – wenn sie sich im Gewebe oder im Gehirn aufhalten – nicht mit den üblichen Blutuntersuchungen aufspüren. Daher ist es leider gar nicht so leicht, eine Aluminiumbelastung im Körper eindeutig nachzuweisen.

Ein Provokationstest mit einer einmaligen Gabe sogenannter DMSA-Kapseln (Chelatbildner), bei dem Metalle gebunden und danach ausgeschieden werden können, scheinen sich für einen Aluminiumnachweis nicht immer zu eignen.

Das liegt wohl daran, dass der Körper die Metalle oft in einer bestimmten Reihenfolge ausscheidet und Aluminium – so heisst es – erst aus dem Körper gelöst werde, wenn zuvor andere Metalle wie Quecksilber oder Blei ausgeleitet wurden (sofern mit diesen Metallen eine Belastung vorliegt).

Aluminium im Urin

Eine Urinuntersuchung wiederum ist nur im akuten Fall aufschlussreich. Das heisst, Aluminium wird nur dann über den Urin ausgeschieden, wenn Sie kurz zuvor Aluminium zu sich genommen haben. Hat sich Aluminium bereits im Gewebe eingelagert, findet es sich im Urin oder im Blut praktisch gar nicht mehr – es sei denn, es könnte

zuvor aus dem Gewebe mobilisiert werden.

Möglichkeiten zur Mobilisierung von Aluminium aus dem Gewebe finden Sie weiter unten bei den Ausleitverfahren für Aluminium.

Aluminium im Blutbild

Allerdings können manche Parameter im Blutbild einen Hinweis auf eine Aluminiumbelastung liefern. Sind beispielsweise Eisen, Ferritin, Phosphor, Selen und Zink zu niedrig, ist in jedem Fall auch an eine Aluminiumbelastung zu denken.

Aluminium im Haar

In der Naturheilkunde wird oft eine Haaranalyse herangezogen, um chronische Aluminiumbelastungen nachzuweisen und auch um die Erfolge der Ausleitung langfristig zu überprüfen.

Möglichkeiten zur Ausleitung von Aluminium

Da viele Möglichkeiten zur Ausleitung von Aluminium keinen grossen Aufwand bedeuten, kann man diese Massnahmen einfach (ohne vorherigen Nachweis einer Aluminiumbelastung) in den Alltag integrieren – und zwar nicht nur, um Aluminium auszuleiten, sondern auch um zu verhindern, dass sich ab sofort weiteres Aluminium im Körper anreichert und einlagert.

1. Silizium

zur Aluminium-Ausleitung

Die einfachste und sicherste Methode, Aluminium nicht nur auszuleiten, sondern auch dessen künftige Aufnahme, Ablagerung und Anreicherung im Körper zu verhindern, ist die Einnahme von Silizium.

Schon im Jahr 1998 waren die möglichen Zusammenhänge zwischen Aluminium und der Alzheimerkrankheit bekannt. Auch wusste man bereits damals, dass hohe Siliziumspiegel im Trinkwasser die schädliche Aluminiumwirkung reduzierten.

Eine daraufhin durchgeführte Studie zeigte dann auch, dass Silizium als Nahrungsergänzung eine Ab-

gerung von Aluminium im Gewebe verhindern kann.

Ratten, die Aluminium und Silizium bekommen hatten, wiesen im Gehirn, in der Leber, in der Milz, den Knochen und den Nieren deutlich weniger Aluminium auf als jene Ratten, die mit ihrem Futter nur Aluminium, aber kein Silizium bekommen hatten.

Silizium: Natürliches Gegenmittel für Aluminium

Im Jahr 2007 zeigte eine Studie – diesmal am Menschen – dass Aluminium im Trinkwasser ganz offensichtlich eine schädliche Wirkung hatte und es das Risiko für eine Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten der Konsumenten erhöhte, aber nur, wenn das Trinkwasser gleichzeitig arm an Silizium war. Je höher daher die tägliche Siliziumaufnahme war, umso mehr sank das Alzheimerisiko der Studienteilnehmer.

„Silizium ist ein natürliches Gegenmittel für Aluminium“, verkündeten daraufhin die an dieser Studie beteiligten Forscher.

Vier Jahre später erschien eine Übersichtsarbeit (Review) mit dem Ziel herauszufinden, ob Silizium tatsächlich die Resorption und Ablagerung von Aluminium im Körper von Säugetieren verhindern kann.

Die beteiligten Wissenschaftler schrieben: „Die Ergebnisse einer Reihe von Studien lassen vermuten, dass eine Nahrungsergänzung mit Silizium eine chronische Aluminiumanhäufung im Gehirn verhindern kann und daher eine mögliche Therapie der Alzheimer Krankheit darstellt [...]“

Nun gelten manche Getreide wie Hafer, Hirse und Gerste ja gemeinhin als sehr siliziumreich. Die heute übliche Kunstdüngung jedoch führt dazu, dass die Pflanzen nur noch flach wurzeln und gar nicht mehr in jene Tiefen vordringen, in denen Silizium anzutreffen wäre. Folglich nehmen die Siliziumgehalte von Getreiden, die synthetisch gedüngt werden, immer mehr ab.

Decken Sie sich daher grundsätz-

lich mit Getreide aus biologischer Erzeugung ein, da hier nur verhalten und mit natürlichen Düngemitteln gedüngt wird.

Zur Ausleitung von Aluminium jedoch lohnt es sich nicht, sich auf die unsicheren Siliziumgehalte von Lebensmitteln zu verlassen.

Greifen Sie hier - und auch zur Verhinderung einer künftigen Anreicherung von Aluminium im Körper - am allerbesten zu einem organischen Silizium in Kolloidform. Eine Tagesdosis sollte Sie mit etwa 75 mg Silizium versorgen.

2. Apfelsäure & Magnesium zur Aluminium-Ausleitung

Apfelsäure ist natürlicherweise – wer hätte es gedacht – in Äpfeln enthalten, aber auch in vielen anderen Früchten (Trauben, Quitten, Beeren), jedoch in besonders hohen Konzentrationen nur in den unreifen Früchten.

Im Apfelessig ist ebenfalls Apfelsäure enthalten, doch überwiegt hier die Essigsäure, während Apfelsäure nur in verhältnismässig geringen Mengen vorhanden ist.

Ausserdem entsteht die Apfelsäure auch im menschlichen Körper während mancher Stoffwechselprozesse.

Schon seit mindestens Ende der 1980er Jahre ist nun bekannt, dass Apfelsäure (idealerweise in Kombination mit Magnesium) Aluminium ausleiten kann.

Damals verglichen Wissenschaftler die Fähigkeit verschiedener organischer Säuren, Aluminium auszuleiten. Sie untersuchten u. a. die Zitronensäure, Malonsäure, Oxalsäure, Bernsteinsäure und auch die Apfelsäure sowie ein Medikament, das bei Eisenüberschuss zur Ausleitung dieses übermässig vorhandenen Eisens eingesetzt wird (Deferoxamin DFOA).

Es zeigte sich, dass die Apfelsäure und DFOA am effektivsten waren. Sie erhöhten die mit dem Urin ausgeleitete Aluminiummenge am stärksten, während Malonsäure und Oxalsäure keine diesbezüglichen Auswirkungen zeigten.

Magnesiummangel fördert Aluminium-Einlagerung im Körper

Da man ferner weiss, dass sich Aluminium besonders gerne dort niederlässt, wo ein chronischer Magnesiummangel herrscht, hat sich die Einnahme von Apfelsäure kombiniert mit Magnesium in der Ausleitung von Aluminium besonders bewährt.

Ja, es ist sogar so, dass sich in einem Organismus, der rundum optimal mit Magnesium bestückt ist, kein Aluminium ins Gewebe einzulagern scheint, auch wenn dieses mit der Nahrung oder dem Wasser aufgenommen wird – wie eine Studie aus dem Jahr 1992 ergab, die im Fachmagazin Magnesium Research veröffentlicht wurde.

Wenn jedoch das Calcium-Magnesium-Verhältnis im Gewebe gestört ist, dann beobachteten die Wissenschaftler dort auch einen steigenden Aluminiumgehalt. Das Calcium-Magnesium-Verhältnis ist heute jedoch sehr oft gestört – und zwar hauptsächlich aus zweierlei Gründen:

Erstens glauben viele Menschen, Milchprodukte seien wahnsinnig gesund, weil sie so viel Calcium enthalten. Ja, Milchprodukte enthalten viel Calcium, aber leider gleichzeitig sehr wenig Magnesium, so dass ein hoher Milchproduktekonsum zu einem gestörten Calcium-Magnesium-Verhältnis führt.

Zweitens mögen die meisten Menschen magnesiumreiche Lebensmittel nicht so gerne. Dazu gehören grüne Blattgemüse, Nüsse, Saaten, Hülsenfrüchte und Pseudogetreide. Stattdessen werden Weissmehlprodukte, Süssigkeiten, Fleischprodukte und die genannten Milchprodukte konsumiert. Doch alle diese Nahrungsmittel sind äusserst arm an Magnesium.

Die Forscher der Studie schlussfolgerten, dass ein Magnesiummangel bzw. ein gestörtes Calcium-Magnesium-Verhältnis im Gewebe die Aufnahme von Aluminium ins Gehirn beschleunigt, was im Laufe von vielen Jahren dann letztendlich die Entwicklung von solchen dege-

nerativen Prozessen nach sich zieht, die man inzwischen mit Aluminium in Verbindung bringt.

Dazu gehören neben der Demenz auch Krankheiten, wie z. B. die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), bei der jene Nervenzellen geschädigt werden, die für die Muskelbewegungen verantwortlich sind. Betroffene können sich daher immer weniger bewegen, leiden schliesslich an Muskelschwäche, Lähmungen und sogar Schluck- und Sprachstörungen.

Für die Aluminium-Ausleitung bedeutet das also:

Magnesiumspiegel optimieren und Calciumpräparate nur dann einnehmen, wenn sie kombiniert mit Magnesium im richtigen Verhältnis (2 : 1) vorliegen (z. B. Sango Meeres Koralle).

Eine übermässig calciumreiche Ernährung vermeiden. Kurweise Apfelsäure kombiniert mit Magnesium einnehmen.

3. Folsäure

zur Aluminium-Ausleitung

Im Jahr 2005 veröffentlichte das Fachmagazin Nutrition eine Studie mit dem Ergebnis, dass Folsäure nützlich sein kann, um eine bereits vorhandene Aluminiumakkumulation in den Hauptzielorganen des Aluminiums (Knochen, Nieren, Gehirn) zu reduzieren.

Achten Sie daher unbedingt auf eine folsäurereiche Ernährung. Folsäure ist besonders in grünem Blattgemüse, Kohlgemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und in (Bio-)Eiern enthalten.

Wenn Sie der Meinung sind, nicht genügend dieser Lebensmittel zu sich zu nehmen, kann auch vorübergehend ein Vitamin-B-Komplex mit reichlich Folsäure helfen – bis Sie sich daran gewöhnt haben, sich regelmässig mit den genannten folsäurereichen Lebensmitteln zu versorgen.

4. Zink

zur Aluminium-Ausleitung

Zink ist ein wichtiges Spurenelement, das weder in zu niedriger

noch in zu hoher Konzentration im Körper vorhanden sein sollte.

Lassen Sie Ihren Zinkspiegel bestimmen, wenn Sie eine Aluminiumbelastung vermuten. Sollte Ihr Zink-Wert zu niedrig sein, dann ist es höchste Eisenbahn, chelatiertes Zink einzunehmen. Denn es ist bekannt, dass ein zu niedriger Zinkspiegel die Einlagerung von Aluminium im Körper erleichtert.

5. Selen und Vitamin E

zur Aluminium-Ausleitung

Aluminium hat viele giftige Auswirkungen auf den Körper. Eine weniger bekannte Aluminium-Schadwirkung ist jene auf das körpereigene Immunsystem. So reduziert Aluminium beispielsweise in der Milz die Zahl und die Qualität einer Gruppe bestimmter Abwehrzellen, den sog. T-Lymphozyten.

Selen in Kombination mit Vitamin E kann diese Auswirkung offenbar zwar nicht vollständig verhindern, jedoch deutlich reduzieren.

Achten Sie also auch auf einen gesunden Selen- und Vitamin-E-Status. Selen ist heutzutage nur noch in Paranüssen in nennenswerten Dosen enthalten, kann aber auch vorübergehend – zur Optimierung der Versorgung – leicht mit Hilfe von chelatiertem Selen eingenommen werden. Wie sich ein Selenmangel auf den Körper auswirkt, erfahren Sie hier.

Vitamin E hingegen findet sich reichlich in Nüssen und pflanzlichen Ölen und Fetten. Allerdings unterscheiden sich die Werte in den einzelnen Nuss- bzw. Ölsorten enorm.

So liefern beispielsweise Haselnüsse und Mandeln sehr viel Vitamin E (ca. 25 mg pro 100 g), während Walnüsse 6 mg und Cashewkerne gar nur 0,8 mg Vitamin E enthalten.

Spitzenreiter in Sachen Vitamin-E-Gehalt ist bei den Ölen mit Abstand das Weizenkeimöl mit 185 mg Vitamin E, so dass schon 1,5 Esslöffel dieses Öls mit derselben Vitamin-E-Menge versorgen wie 100 g Haselnüsse.

Doch auch Distelöl und Sonnenblumenöl sind sehr reich an Vitamin E. Wer jedoch diese Öle aufgrund ihres schlechten Omega-3-Omega-6-Verhältnisses meiden möchte, greift besser zu Olivenöl, Mandelmus und Haselnüssen.

Auch Trockenfrüchte und Süsskartoffeln enthalten Vitamin E (um die 5 mg).

Tierische Produkte (Milch- und Fleischprodukte) sind hingegen eher als Vitamin-E-arm zu bezeichnen.

6. Apfelpektin

zur Aluminium-Ausleitung

Seit 2002 stellt das weissrussische Institut "Belrad" ein Präparat aus Apfelpektin zur Verfügung. Untersuchungen an strahlenbelasteten Kindern ergaben, dass Apfelpektin die bestehende Belastung des Körpers mit radioaktiven Stoffen wie Caesium 137 abbaut – und zwar auch dann, wenn nach wie vor radioaktiv belastete Nahrung aufgenommen wird.

Auch andere Schwermetalle sowie Aluminium sollen von Apfelpektin im Körper gebunden und daraufhin leichter ausgeschieden werden können.

Apfelpektin wird üblicherweise als Geliermittel benutzt und ist im Handel frei erhältlich. Reich an Pektinen sind auch Rote Rüben, Radieschen, Karotten, Paprika, Kürbis, Auberginen, Äpfel, Aprikosen, Quitten, Kirschen, Pflaumen, Birnen, Sanddorn und die Schalen von Zitrusfrüchten.

In einer Vorlesung an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich empfahl Dr. Klinghardt einen gehäuften Teelöffel Apfelpektin pro Tag zu sich zu nehmen, um das mit der Nahrung oder dem Wasser aufgenommene Aluminium gleich wieder auszuschcheiden.

Denken Sie hier jedoch daran, mit jeder Pektineinnahme sehr viel Wasser zu trinken (pro TL Pektin mindestens zwei grosse Gläser, was 600 ml Wasser entspricht).

7. Vitamin-C-Hochdosis-

Infusionstherapie

zur Ausleitung von Aluminium

Vitamin C ist einer der wichtigsten Radiokalfänger, macht also aggressive und sehr reaktionsfreudige Substanzen unschädlich und regt das körpereigene Entgiftungssystem an.

Mittels Infusionen mit hochdosiertem Vitamin C (z. B. beim Heilpraktiker oder Umweltmediziner) über einen Zeitraum von mehreren Wochen kann Aluminium über die Nieren leichter ausgeschleust werden.

Ob Sie nun diese Variante zur Ausleitung von Aluminium wählen oder eine andere, wichtig ist in jedem Fall, natürliches Vitamin C während der Aluminiumausleitung verstärkt zu sich zu nehmen – entweder über eine ausgesprochen Vitamin-C-reiche Ernährung oder über ganzheitliche Vitamin-C-Präparate (z. B. einer Mischung aus pulverisierten besonders Vitamin-C-reichen Früchten und Beeren oder der pulverisierten Acerolakirsche oder auch über Sanddorn- und Acerolasäfte).

Bitte beachten Sie, dass Vitamin C nicht gleichzeitig mit anorganischem(!) Selen eingenommen werden sollte, da sich beide gegenseitig beeinträchtigen bzw. in ihrer Wirkung behindern. Dies gilt jedoch nicht für organisches, also chelatiertes Selen.

8. Homöopathie

zur Ausleitung von Aluminium

In der Homöopathie stehen viele Mittel zur Verfügung, die nicht nur die Ausleitorgane (Leber und Nieren) stärken, sondern auch bei Metallbelastungen gute Dienste erweisen.

Da eine homöopathische Behandlung jedoch ein spezifisches Fachwissen voraussetzt, wäre es sinnvoll, zu diesem Zweck eine(n) ausgebildete(n) Homöopathen/in aufzusuchen.

Eine homöopathische Behandlung schliesst selbstverständlich die zusätzliche Anwendung der übrigen hier vorgestellten Massnahmen nicht aus.

9. Chlorella & Bärlauch

zur Ausleitung von Aluminium

Die Süßwasseralge Chlorella enthält einerseits einen Stoff, der Metalle und Giftstoffe aus dem Gewebe zu lösen vermag und sorgt andererseits im Darm dafür, dass die mobilisierten Toxine gebunden werden, so dass der sog. enterohepatische Kreislauf (Kreislauf zwischen Leber und Darm) unterbrochen wird.

Parallel dazu eingenommener Bärlauch mobilisiert Gifte aus dem Gewebe, so dass sie leichter in den Darm gelangen, wo bereits Chlorella oder auch Apfelpektin oder Bentonit/Zeolith warten, um sie zu binden und auszuleiten.

Begleitende Massnahmen der Aluminiumausleitung

Bevor Sie mit der Aluminiumausleitung beginnen, verinnerlichen Sie bitte die folgenden Regeln für eine erfolgreiche Ausleitung:

Mineralstoffhaushalt ausgleichen

Eine Ausleitung – ganz gleich von welchem Gift – erfordert immer einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt. Einerseits sind viele Mineralstoffe und Spurenelemente direkt an der Entgiftung und Ausleitung beteiligt, andererseits ermöglichen sie erst die ordnungsgemässe Arbeit der Entgiftungs- und Ausleitorgane.

Da ferner bei einer Ausleitung der Verschleiss an Mineralstoffen besonders hoch ist, sollten die körpereigenen Mineralstoff- und Spurenelemente-Depots schon vor der Ausleitung gut gefüllt werden.

Zu einigen Mineralstoffen haben wir bereits weiter oben Details in Bezug auf die Aluminiumausleitung genannt. Zusätzliche Informationen zur Optimierung des Mineralstoffhaushalts vor bzw. während der Ausleitung bzw. Entgiftung finden Sie hier: Quecksilber ausleiten

Viel trinken

Trinken, trinken, trinken: Achten

Sie bei einer Ausleitung von Aluminium unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Somit können Sie die Gefahr für mögliche Entgiftungserscheinungen wie zum Beispiel Übelkeit oder Kopfschmerzen gering halten. Die Giftstoffe können gut ausgespült werden und die Wiedereinlagerung an anderer Stelle im Körper wird verhindert.

Nieren und Leber stärken

Vor einer Aluminiumausleitung ist es ausserdem ratsam, die Nieren und auch die Leber zu stärken, damit die Entgiftung auch wirklich reibungslos und so verlaufen kann, dass weder Leber noch Nieren überlastet werden.

Für die Nieren eignen sich zu diesem Zweck spezielle Nieren-Blasen-Tees. Für die Leber finden Sie hier alle zur Verfügung stehenden Schutzmassnahmen erklärt: Ausleitung von Quecksilber

Optimal ist es, mit leber- und nierenunterstützenden Massnahmen schon zwei bis sechs Wochen vor der Ausleitung zu beginnen.

Verdauung unterstützen

Vor der Ausleitung von Aluminium (oder anderen Toxinen) sollten Sie ausserdem sicherstellen, dass Ihre Verdauung einwandfrei funktioniert und es keinesfalls zu einer Verstopfung kommt.

Eine Verstopfung würde die Gefahr mit sich bringen, dass die im Stuhl befindlichen und schon zur Ausleitung vorbereiteten Toxine ausreichend Zeit hätten, über die Darmschleimhaut wieder in den Organismus zu gelangen.

Sorgen Sie daher unbedingt für eine gute Verdauung sowie für eine gesunde Darmflora. Ersteres gelingt mit einem Darmreinigungsprogramm oder wenigstens mit der Einnahme von Flohsamenschalenpulver, eingeweichten Dörripflaumen oder Pflaumensaft.

Eine gesunde Darmflora erreicht man meist im Zuge einer Darmsanierung. Doch auch schon die Ein-

nahme von hochwertigen Probiotika kann Ihr Darmmilieu so beeinflussen, dass sich rasch wieder eine gesunde Darmflora ansiedelt.

Wie wichtig eine gesunde Darmflora für den Entgiftungsprozess ist und wie die Darmflora die Leber unterstützt, lesen Sie hier: Darmbakterien zur Entgiftung

Basische Bäder

Ein basisches Bad ist besonders hilfreich bei akuten Entgiftungsreaktionen, wie zum Beispiel Kopfschmerz, Übelkeit, Müdigkeit oder Muskelschmerzen. Es unterstützt die Haut beim Ausleiten von Giftstoffen und pflegt sie zugleich.

Entscheiden Sie selbst, ob Sie ein bis zwei Mal wöchentlich ein basisches Vollbad oder lieber täglich ein basisches Fussbad nehmen möchten.

Geduld bei der Ausleitung von Aluminium!

Geben Sie in jedem Falle sich und Ihrem Körper genügend Zeit für die Entgiftung. Wenn Sie zu schnell ausleiten, können sich die Symptome, unter denen Sie möglicherweise aufgrund der Toxinbelastung litten, verstärken. Wir empfehlen daher eine langsame, kontinuierliche Ausleitung, um den Körper zu schonen.

Nur ein langfristiges Entgiftungsprogramm wird Sie langsam aber sicher von Aluminium, Schwermetallen und anderen Giften befreien können.

Nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg und eine gute Gesundheit!

Borax –sodium borate

Das verbannte „Heilmittel“

Ein simples Hausmittel früherer Zeiten scheint das Potenzial zu haben, dem Medizinisch-Industriellem Komplex das Geschäft zu ruinieren. Wahrscheinlich ist es deshalb nun auf der schwarzen Liste gelandet.

Schwer vorstellbar, dass ein simp-

les Insektenmittel und Waschpulver-Tensid namens Borax instand sein soll, unser gesamtes Wirtschaftssystem im Alleingang zu Fall zu bringen. Doch keine Sorge: Die Gefahr ist erkannt, und die nötigen Gegenmaßnahmen sind eingeleitet. Die Lage ist unter Kontrolle. Wenn Sie die ganze Geschichte lesen, werden Sie verstehen, was ich meine. Zunächst gebe ich Ihnen etwas Grundlagenwissen.

Borax ist ein natürlich vorkommendes Mineral, das abgebaut und zu verschiedenen Borverbindungen verarbeitet wird. Die Hauptvorkommen liegen in der Türkei und in Kalifornien. Chemisch korrekte Bezeichnungen sind Natriumtetraaborat-Decahydrat, Dinatriumtetraaborat-Decahydrat oder einfach Natriumborat. Dinatriumtetraaborat-Decahydrat bedeutet: Borax besteht aus zwei Natrium-Atomen, einem Kern aus vier Bor-Atomen und zehn (manchmal weniger) Kristallwasser-Molekülen. Borax ist also das Natriumsalz der schwachen Borsäure. Durch das Natrium hat Borax-Lösung einen pH-Wert von 9-10 (pH 7 ist neutral), ist also stark alkalisch.

Im Magen reagiert Borax mit Salzsäure zu Borsäure und Natriumchlorid. Borverbindungen werden rasch und fast vollständig mit dem Urin wieder ausgeschieden. Borax enthält 11,3 Prozent Bor, Borsäure dagegen 17,5 Prozent. Früher wurde Borsäure gern zur Konservierung von Lebensmitteln benutzt. Inzwischen darf sie dafür in den meisten Ländern nicht mehr verwendet werden – der Handel mit Borsäure ist in Australien und anderen Ländern verboten.

Unter Schulmedizinern gilt als unbekannt, ob Bor für Menschen lebensnotwendig ist.

Forschungsergebnisse legen aber nahe, dass wir es benötigen. Leicht herauszubekommen war das nicht, weil Bor in allen Pflanzen und unverarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist. Eine Ernährung mit ausreichend frischem Obst und Gemüse versorgt uns mit zwei bis fünf Milligramm Bor

pro Tag, wobei die Menge auch davon abhängt, wo und wie die Lebensmittel angebaut wurden.

Bewohner westlicher Länder nehmen aber durchschnittlich nur ein bis zwei Milligramm Bor pro Tag zu sich. Patienten in Krankenhäusern erhalten unter Umständen lediglich 0,25 Milligramm pro Tag. Chemische Dünger hemmen die Aufnahme des Minerals aus dem Boden. Ein Bio-Apfel aus einem Anbaugebiet mit guten Böden kann bis zu 20 Milligramm Bor enthalten – ein mit konventionellem Dünger gewachsener nur ein Milligramm. Durch chemische Dünger und den Griff zu schlechten Lebensmitteln erhalten wir heute viel weniger Bor als vor 50 oder 100 Jahren.

Ungesunde Garmethoden reduzieren zudem die Verfügbarkeit von Bor in der Nahrung. Das Kochwasser von Gemüse enthält einen Großteil der Mineralien, wird aber Zuhause und bei industrieller Verarbeitung oft weggeschüttet. Phytinsäure in Backwaren, Getreide und gekochten Hülsenfrüchten kann die Verfügbarkeit stark einschränken. Gluten-Unverträglichkeit und starkes Wachstum von Hefepilzen (Candida) blockieren die Aufnahme von Mineralstoffen. Insgesamt sind Gesundheitsprobleme durch Bormangel deshalb heute recht häufig anzutreffen.

Gesundheitliche Wirkung

Borax und Borsäure haben im Prinzip denselben Effekt: Sie wirken stark desinfizierend, insbesondere gegen Pilze und Viren, aber nur schwach antibakteriell. Bei Pflanzen und Tieren ist Bor essenziell für die Stabilität und die Funktionstüchtigkeit der Zellwände sowie für die Übermittlung von Signalen durch Zellmembranen hindurch.

Bor wird im ganzen Körper verteilt gespeichert. Die höchste Konzentration findet sich in den Nebenschilddrüsen, gefolgt von Knochen und Zahnschmelz. Für gesunde Knochen und Gelenke ist Bor unverzichtbar. Durch seine Wirkung auf die Nebenschilddrüsen regelt

es die Aufnahme und den Stoffwechsel von Kalzium, Magnesium und Phosphor. Damit ist Bor für die Nebenschilddrüsen ebenso wichtig wie Jod für die Schilddrüse.

Bormangel verursacht Hyperaktivität der Nebenschilddrüsen, die dann zuviel ihres Hormons ausschütten. Das Hormon setzt Kalzium aus den Knochen und Zähnen frei, wodurch der Kalziumspiegel im Blut ansteigt. Das führt zu Gelenkarthrose und anderen Arthrose- und Arthritisformen sowie Osteoporose und Zahnschäden. Mit zunehmendem Alter führen hohe Kalziumwerte zur Verkalkung von Weichteilgewebe, was Muskelverspannungen und Gelenksteifheit verursacht.

Ebenso verkalken die Arterien und die Hormondrüsen, insbesondere die Zirbeldrüse und die Eierstöcke. Auch zu Nierensteinen und Nierenverkalkung kann es kommen, was letztlich zum Nierenversagen führt. Bormangel in Kombination mit Magnesiummangel ist für Knochen und Zähne besonders schädlich.

Bor beeinflusst den Metabolismus von Steroidhormonen, besonders den der Sexualhormone. Bei Männern erhöht es den Testosteronspiegel, bei Frauen in den Wechseljahren den Östrogenspiegel. Es ist auch an der Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form beteiligt. Es hilft dem Körper dabei, Kalzium besser in den Knochen und Zähnen einzulagern, statt Verkalkungen im Weichteilgewebe zu verursachen. Auch von anderen positiven Effekten wird berichtet. So kam es zur Besserung bei Herzproblemen und Schuppenflechte, Stärkung der Sehkraft, des Gleichgewichtssinns und des Gedächtnisses sowie Verbesserung der Kognitionsleistung.

Der deutsche Krebsforscher Dr. Paul-Gerhard Seeger konnte zeigen, dass Krebserkrankungen üblicherweise mit dem Verfall der Zellmembranen beginnen. Weil Bor so wichtig für die Funktion der Zellmembranen ist, könnte der heute weit verbreitete Bormangel ein ernstzunehmender Auslöser von Tumorwachstum sein. Borverbindungen haben tumorhemmen-

de Eigenschaften und sind „potente Wirkstoffe gegen Osteoporose und Entzündungen. Sie wirken hypolipämisch, gerinnungshemmend und verhindern Gewebsentartungen“.1

Schon dieser kurze Überblick verdeutlicht, wie umfassend der Einfluss von Bor auf unsere Gesundheit ist. Einige Aspekte möchte ich im folgenden ausführlicher beschreiben.

Die Arthrose-Kur von Rex Newnham

In den 1960er Jahren erkrankte der Osteopath und Naturheilkundler Dr. Rex Newnham an Arthrose. Er arbeitete damals als Boden- und Pflanzenkundler an der Universität von Perth in Australien.

Konventionelle Medizin schlug bei ihm nicht an. Durch sein Wissen über die Biochemie der Pflanzen kam er der Ursache der Erkrankung auf den Grund. Ihm war aufgefallen, dass die Pflanzen in seiner Gegend starke Mineraliendefizite aufwiesen, und er wusste, dass Bor den Kalziumstoffwechsel von Pflanzen unterstützt. Also beschloss er, versuchsweise 30 Milligramm Borax pro Tag einzunehmen. Innerhalb von drei Wochen waren seine Schmerzen, die Schwellungen und die Gelenksteifheit verschwunden.

Er berichtete den Gesundheitsbehörden und medizinischen Hochschulen von seiner Entdeckung – dort interessierte sich aber niemand dafür. Andere Arthrose-Patienten waren von der Wirkung allerdings begeistert. Einige hatten aber Angst, etwas einzunehmen, das mit einer Giftwarnung auf der Verpackung versehen und eigentlich gegen Ameisen und Kakerlaken gedacht war. Newnham ließ schließlich Tabletten mit einer sicheren und wirksamen Borax-Dosis herstellen.

Nur durch Mundpropaganda verkaufte er in den folgenden fünf Jahren 10.000 Tablettenflaschen pro Monat. Als er den Ansturm nicht mehr bewältigen konnte, beauftragte er einen Medikamentenhersteller mit der Vermarktung.

Das war ein schwerer Fehler. Ihm wurde signalisiert, dass durch sein Mittel teurere Medikamente verdrängt und die Gewinne der Industrie zurückgehen würden (Die Pharmaindustrie: Das Geschäft mit unserer Gesundheit).

Repräsentanten der Pharmaindustrie in den australischen Gesundheitsausschüssen konnten im Jahr 1981 eine Verordnung durchsetzen, die Bor und Borverbindungen für giftig erklärte, egal in welcher Konzentration. Newnham musste 1.000 US-Dollar Strafe wegen des Verkaufs von Giftstoffen zahlen, und die Verbreitung seines Arthrosemittels in Australien war wirkungsvoll gestoppt.2

Daraufhin publizierte er mehrere wissenschaftliche Artikel über Borax und Arthrose. Einer beschrieb einen Doppelblind-Versuch, der Mitte der 1980er Jahre im Royal Melbourne Hospital durchgeführt wurde. Bei 70 Prozent der Teilnehmer, die den Versuch abschlossen, hatten sich die Symptome deutlich gebessert, aber nur bei zwölf Prozent in der Placebo-Gruppe. Unerwünschte Nebenwirkungen traten nicht auf. Einige Patienten berichteten allerdings, dass sich ihre Herzprobleme ebenfalls gebessert hätten. Insgesamt wurden besseres Allgemeinbefinden und weniger Ermüdungserscheinungen festgestellt.(3)

Newnhams weitere Forschung beschäftigte sich überwiegend mit dem Zusammenhang zwischen Arthroseerkrankungen und dem Borgehalt des Bodens. Beispielsweise fand er heraus, dass die Böden der traditionellen Zuckerrohr-Inseln durch langwierigen, massiven Einsatz von Dünger sehr wenig Bor enthalten. Jamaika hat die niedrigsten Werte, und tatsächlich leiden 70 Prozent der Bevölkerung unter Arthrose. Newnham fiel auf, dass selbst die meisten Hunde dort hinken. Auch auf Mauritius sind die Böden sehr borarm, und die Arthroserate liegt bei 50 Prozent. Die Bevölkerung dieser Länder verzehrt weniger als ein Milligramm Bor pro Tag. Interessant ist der Vergleich zwischen der ursprünglichen Bevölkerung der Fidschi-Inseln und den einge-

wanderten Indern. Die Arthroserate unter den indischstämmigen Einwohnern wird auf ca. 40 Prozent geschätzt. Sie verzehren viel Reis, der mithilfe von Dünger angebaut wird. Dagegen ernährt sich die indigene Bevölkerung (zehn Prozent Arthroserate) hauptsächlich von stärkehaltigem Wurzelgemüse, das privat und ohne Einsatz von Dünger angebaut wird.

Die Böden in den USA, England, Australien und Neuseeland haben in der Regel einen durchschnittlichen Borgehalt. Die Bevölkerung nimmt ungefähr ein bis zwei Milligramm Bor pro Tag zu sich, und die Arthroserate liegt bei ca. 20 Prozent. Die Böden und das Trinkwasser der Stadt Carnarvon in West-Australien haben jedoch einen hohen Borgehalt. Nur ein Prozent der Einwohner leidet unter Arthrose. In einem Ort namens Ngawha Springs in Neuseeland ist die Lage ähnlich. Die Mineralquelle dort hat viel Bor und gilt als heilsam bei Arthrose. Tatsächlich weisen alle Heilbäder für Gelenkerkrankungen sehr hohe Borwerte auf. Auch in Israel sind sie weit überdurchschnittlich – die Bevölkerung nimmt hier schätzungsweise fünf bis acht Milligramm Bor pro Tag zu sich und hat mit 0,5-1 Prozent eine sehr niedrige Arthroserate.

Knochenanalysen ergaben, dass von Arthrose befallene Gelenke und die daran angrenzenden Knochen nur halb soviel Bor enthalten wie gesunde Gelenke. Ebenso weist die Synovialflüssigkeit – die „Gelenkkapselschmiere“, die auch die Knorpel mit Nährstoffen versorgt – einen geringen Borgehalt auf, wenn das Gelenk von Arthrose befallen ist. Durch eine Nahrungsmittelergänzung mit Bor wurden die Knochen deutlich härter als gewöhnlich, und Chirurgen hatten bei Operationen größere Probleme, sie durchzusägen. Mit zusätzlichem Bor heilen bei Mensch und Tier Knochenfrakturen in etwa der halben Zeit aus. Pferde und Hunde mit gebrochenen Beinen, selbst mit Hüftfrakturen, genasen vollständig.

Borax wirkt auch gegen andere Leiden, z. B. rheumatische Arthritis, juvenile Arthritis und Lupus

(systemischer Lupus erythematoses). Dr. Newnham behandelte z. B. eine neun Monate junge Patientin, die unter juveniler Arthritis litt. Er konnte sie innerhalb von zwei Wochen heilen.

Der Angriff auf Borax

Ca. 30 Prozent der Bevölkerung westlicher Länder leidet unter Arthritis und Arthrose in ihren verschiedenen Ausprägungen, sowie der damit verwandten Osteoporose. Durch die hohe Anzahl von Knochenbrüchen ist Osteoporose für mehr langfristige Klinikaufenthalte verantwortlich als jede andere Krankheit. Insbesondere Hüftfrakturen benötigen viel Zeit zur Ausheilung. Für die Medizin- und Pharmaindustrie stellt das eine bedeutende Einkommensquelle dar. Würde der Heilansatz mit Bor und Magnesium einer breiten Öffentlichkeit bekannt, könnte diese Quelle versiegen, und das System würde kollabieren. Weil es sich um den weltweit größten und profitabelsten Industriezweig handelt, darf das natürlich nicht passieren.

Als Dr. Newnham seine Arthrose-Behandlung entdeckte, war das für die Medikamentenhersteller zunächst kein großes Problem. Neuigkeiten verbreiteten sich langsam und ließen sich leicht unterdrücken. Heute hat sich die Lage durch das Internet grundlegend geändert. Die Pharmaindustrie finanziert einen Großteil der Forschung. Bisher gab es von dieser Seite keine Bestrebungen, Dr. Newnhams Ergebnisse oder andere positive Studien zu reproduzieren. Stattdessen fließen Gelder in die Entwicklung patentierbarer Bor-Medikamente mit eingeschränktem Anwendungsbereich, z. B. in der Chemotherapie – oder in Forschung, um Bor zu diskreditieren. So zeigte ein Reagenzglas-Experiment, dass eine relativ geringe Borax-Dosis von vier Gramm die Lymphozyten schädigen kann. Eine frühere derartige Studie zeigte übrigens, dass Vitamin-C-Zusätze toxisch sind. Die meisten positiven Borax-Studien kommen heute aus China, Japan und der Türkei.

Trotz fehlender wissenschaftlicher

Beweise ist nun alles in die Wege geleitet, um Borax und Borsäure kurzfristig weltweit aus dem Handel nehmen zu können. Selbst die niedrig dosierten und weniger effektiven Bor-Tabletten werden von der Pharmaindustrie streng überwacht.

Ihr Verkauf kann durch Vorschriften im Codex Alimentarius jederzeit eingeschränkt werden. Damit hat die Pharmaindustrie alle von Borax ausgehenden Gefahren unter Kontrolle gebracht und ihre Profite und ihr Überleben gesichert.

Wie Kräuter deine Chakren reinigen und heilen



Mutter Natur schenkt uns Kraft

Pflanzen sind ein Geschenk, ob nun ein Geschenk Gottes oder der Natur. Seit Tausenden von Jahren nähren, heilen und beleben sie unseren Geist und Körper. Verschiedene Pflanzen haben deshalb heilende Kräfte für Mensch und Tier. Dabei haben sie unterschiedliche Anwendungsbereiche, ob nun Aloe Vera äußerlich als Heilmittel für kleine Verletzungen oder Pfefferminz als Tee für Magen und Seele.

Es heißt, dass Pflanzen eine Schwingungsfrequenz haben, welche im Einklang mit unserem Körper und unserer Psyche sind. Diese Schwingungen können dazu beitragen die 7 Hauptchakren auszubalancieren, zu heilen und den Energiehaushalt auszugleichen. Einige von diesen Pflanzen eignen sich besonders gut zum Chakren reinigen.

Wie kann ich mit Kräutern meine Chakren reinigen?

Es gibt tatsächlich Kräuter, deren Bestandteile mit unserem Energie-

system interagieren. Sie wirken sozusagen entgiftend. Das heißt, Chakra Kräuter können schädliche Elemente in unserem Blut entfernen, den Blutkreislauf verbessern und die Zufuhr von Sauerstoff regulieren. Es klingt unglaublich interessant, was für Kraft und Wirkung in so kleinen Pflanzen stecken kann.

Verwendet man Chakra Kräuter in geeigneter Weise, ist es so möglich den Zustand eines Körpers, des Geistes und der Seele auszugleichen. Aber nun zu der entscheidenden Frage, die dir sicherlich schon auf der Zunge brennt: Welche Kräuter können meine Chakren reinigen und wie wende ich sie an?

1. Chakren reinigen das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra liegt an der Basis deiner Wirbelsäule. Es verbindet dich mit der Erde, da wir aus ihr alle vitalen Nährstoffe, welche essentiell für unser Überleben sind, erhalten. Es ist ein unglaubliches Gefühl der Verbundenheit mit der Natur. Man fühlt sich nicht nur körperlich standhaft, auch emotional steht man sprichwörtlich mit beiden Beinen auf dem Boden. Das Wurzelchakra macht uns bewusst, dass wir hier und jetzt leben und lässt es uns mit allen Fasern unseres Körpers fühlen.

Ein unausgeglichenes Wurzelchakra macht sich folgendermaßen bemerkbar: Man hat Probleme mit den Beinen, Füßen, dem Rektum, Steißbein, Immunsystem, sowie Depressionen und Autoimmunerkrankungen.

Reinigung mit: **Löwenzahnwurzel**

Tee aus Löwenzahnwurzel hat eine besonders effektive Wirkung im Kampf gegen Depressionen, Bluthochdruck und Gallblasenbeschwerden. Auch Lebensmittel können eine Wirkung auf das Wurzelchakra haben. So wirken **Kartoffeln, Pastinaken, Radieschen, Zwiebeln, Knoblauch** und alles andere, was selbst eine Wurzel bzw. ein Wurzelgemüse ist, beruhigend auf das erdende Chakra.

Weitere Heilkräuter: **Baldrian,**

Lindenblüten, Holunder

Gewürze: **Ingwer, Kalmus**

2. Chakren reinigen das Sakralchakra

Unser Sakralchakra befindet sich unter dem Bauchnabel in der Nähe des Unterleibs. Dieses Chakra steht für Kreativität, Konzentration, sinnlichen Ausdruck, Sexualität sowie schöpferische Energie. Ist dieses Chakra blockiert, kann es zu Essstörungen, Harnwegenerkrankungen, Fortpflanzungsstörungen, gelegentliche Kopfschmerzen, Fieber und emotionalen Ungleichgewichten kommen.

Reinigung mit: **Ringelblume, Gardenie und Sandelholz**

Die Ringelblume gehört zu den leicht heranwachsenden Kräutern. Sie verbessert deine Kreativität in allen Bereichen deines Lebens. Sie kann in Tinkturen, Salben, Tees oder als Öl vielseitig angewandt werden.

Die Gardenie ist ebenfalls vorteilhaft für das Sakralchakra. Sie ist auch als Glückskraut bekannt. Alle Bestandteile dieser Pflanze können verwendet werden. So finden die Wurzel und Öl, sowie die Blüten ihren Einsatz in der Chakrenheilung. Sandelholz wirkt bei Infektionen aller Art heilend, da es das Wachstum neuer Zellen fördert. Besonders gut ist es Sandelholzöl vor einer Dusche auf dem Körper zu verteilen oder es als Raumduft zu verwenden.

Weitere Heilkräuter: **Brennnessel, Schafgarbe, Petersilie, Koriander**

Gewürze: **Vanille, Zimt, Pfeffer, Kümmel**

3. Chakren reinigen das Nabelchakra

Das dritte Chakra oder auch Nabelchakra genannt ist das Energiezentrum der Emotionen und positiver Selbstkontrolle. Bei einer Blockade fühlen wir uns unwohl und haben ein geringes Selbstwertgefühl. Es ist mit Depression und Angst zu vergleichen. Diese psychische Verfassung kann uns wort-

wörtlich auf den Magen schlagen. So macht sich ein Ungleichgewicht des Chakras durch Verdauungsprobleme, Magengeschwüre, Diabetes, Leber- oder Nierenproblemen, Bulimie und sogar durch Darmtumore bemerkbar.

Reinigung mit: **Bergamotte und Rosmarin**

Diese Kräuter haben eine heilende Wirkung in Form von Öl. Bergamotte ist großartig für den Verdauungstrakt. Im mediterranen Raum wird Rosmarin als Wundermittel für Magen und dem inneren Bereich angesehen. Besonders im kulinarischen Bereich können die zwei Kräuteröle nahezu täglich verwendet werden.

Weitere Heilkräuter: **Fenchel, Kamille, Wacholder, Sellerie, Mailöckchen, Minze, Melisse**

Gewürze: **Anis, Zimt, Kardamom**

4. Chakren reinigen das Herzchakra

Das Herzchakra ist das Zentrum der Liebe. Mit ihm erfahren wir Mitgefühl, Zuneigung, Geborgenheit, Toleranz und Herzengüte. Wenn dieses Chakra blockiert ist, fühlen wir uns von allem getrennt, verloren und haben Probleme mit unserer Selbstliebe und die Liebe zu anderen.

Reinigung mit: **Weißdorn**

Weißdorntee oder -tinktur aus den Beeren steigern das Vertrauen in den Verlauf des Lebens. Du fühlst dich wieder geborgen und sicher. Außerdem stärkt es Herz- und Blutgefäße.

Weitere Heilkräuter: **Rose, Basilikum, Thymian, Oregano, Petersilie**

Gewürze: **Cayenne, Safran**

5. Chakren reinigen das Halschakra

Das fünfte Chakra steht für Kommunikation, Wahrheit, mentale Kraft und Inspiration. Ein Ungleichgewicht drückt sich folgendermaßen aus: Probleme mit der Schilddrüse, Kehlkopfentzündungen auf

der physischen Ebene, unklare Gedanken auf der mentalen Ebene und Co-Abhängigkeit auf der emotionalen Ebene.

Reinigung mit: **Rotklee, Zitronenmelisse und Eukalyptus**

Ein Rotklee-tee hilft den freien Fluss der Kommunikation und die Selbstverwirklichung zu fördern. Zitronenmelisse soll sogar in der Lage sein mehrere Krankheiten, einschließlich der Schilddrüse heilen zu können. Eukalyptusöl ist allgemein bekannt für das Abschwellen von entzündenden Körperpartien und zur Befreiung der Atemwege.

Weitere Heilkräuter: **Pfefferminze, Salbei, Huflattich, Zitronengras**

Gewürze: **Salz, Sternanis, Gewürznelke**

6. Chakren reinigen das Stirnchakra

Das Stirnchakra ist unter anderem auch als Drittes Auge bekannt. Es steht für Intuition, Weisheit, Phantasie und Selbsterkenntnis. Ein Ungleichgewicht äußert sich in Phantasielosigkeit und fehlender Entscheidungskraft. Auf der körperlichen Ebene kann es zu Ohr- sowie Augenproblemen kommen, Kopfschmerzen, Migräne, Schlaflosigkeit und Albträumen.

Reinigung mit: **Minze, Jasmin und Augentrost**

Diese drei Chakra Kräuter sind dafür da das Stirnchakra zu öffnen. Augentrost wird dabei vorrangig zum Heilen von Augenkrankheiten eingesetzt, während Minze Depressionen, Migräne und Gedächtnisverlust heilen kann.

Weitere Heilkräuter: **Johanniskraut, Fichte, Wacholder, Beifuß, Mohnblume**

Gewürze: **Kurkuma, Lorbeer**

7. Chakren reinigen das Kronenchakra

Das Kronenchakra verbindet uns mit der universellen göttlichen Energie. Zu ihm gehört Weisheit, Erleuchtung, Transzendenz und

Spiritualität.

Ist unser Kronenchakra rein und offen, erfahren wir kosmische Vereinigung und Liebe. Ist es blockiert fühlen wir uns von der Spiritualität abgeschieden. Auf der körperlichen Ebene kann es zu Depressionen, Störungen des Nervensystems, Migräne, Amnesie und in den schlimmsten Fällen zu kognitiven Wahnvorstellungen kommen.

Reinigung mit: **Lavendel und Lotus**

Beide Chakra Kräuter helfen dir dein siebtes Chakra zu öffnen und zu reinigen. Lavendel bringt dich dabei zur Ausrichtung mit der göttlichen Weisheit auf einer täglichen Basis und ist ein beliebtes Kraut zur Verbesserung der Meditation. Lotusblätter hingegen werden oftmals in der japanischen und chinesischen Küche verwendet.

34 Lebensmittel die den gesamten Körper reinigen



Durch gesunde Ernährung ist es möglich, seinen Körper von innen heraus zu reinigen. Der Körper wird durch die gesunde Nahrung entgiftet, so erzielt man einen optimalen Gesundheitszustand. Folgende Nahrungsmittel eignen sich dafür besonders, da sie den Stoffwechsel ankurbeln, die Verdauung optimieren und das Immunsystem stärken:

1. Artischocken

Artischocken unterstützen die Funktion der Leber. Die wichtigste Aufgabe der Leber besteht darin, wie eine Art Kläranlage das Blut zu reinigen, es von Gift- und Schadstoffen zu befreien. Artischocken regen die Produktion der Gallenflüssigkeit an und helfen somit die Funktion der Leber aufrecht zu

halten.

2. Äpfel

Äpfel sind voll von wunderbaren Nährstoffen. Sie sind richtige Schadstoffkiller und liefern dem Körper gleichzeitig über 300 verschiedene Biostoffe. Die Vitamin-C-Bombe ist daher gut für die Nerven, das Herz und das Immunsystem. Mit zwei Bio-Äpfeln am Tag entgiftet man seinen Körper im Turbomodus.

3. Mandeln

Mandeln sind die beste Vitamin E Quelle, das Vitamin E liegt in einer besonderen Form da, dem Alpha-Tocopherol, welches als einzige Form des Vitamin E's im Blut zirkuliert und so auch alle Organe erreichen kann. So bieten Mandeln neben Ballaststoffen, Kalzium, Magnesium und Protein, auch einen Schutz vor Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen. Es lohnt sich also jeden Tag eine Hand voll Mandeln zu genießen.

4. Spargel

Spargel ist ebenfalls optimal um den Körper zu entgiften, da Spargel zu einer Erhöhung des körpereigenen Glutathionspiegels führt. Glutathion ist ein körpereigenes Antioxidans, das sich wirksam über Krebszellen hermacht und auf bei Alzheimer für positive Effekte sorgen soll. Glutathion unterstützt zudem die Leber genauso bei allen anderen Entgiftungsaktivitäten, so dass sogar Heilprozesse schneller vonstattengehen.

5. Avocados

Avocados sind ebenfalls reich an Glutathion produzierenden Zusammensetzungen und fördern die Lebergesundheit, indem sie sie gegen den toxischen Säureüberschuss schützt. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Verzehr von 1-2 Avocados am Tag, für mindestens 30 Tage, eine beschädigte Leber wieder reparieren kann. Zu empfehlen ist eine Avocado täglich.

6. Basilikum

Basilikum hat antibakterielle Eigenschaften und ist voll von Antioxidantien, um die Leber zu schützen. Basilikum eignet sich auch wunderbar für die Entgiftung der Verdauung und unterstützt außerdem die Funktion der Nieren. Basilikum hat eine Antibakterielle Wirkung, somit ein Schutz gegen Bakterien, Hefen, Pilze und Schimmel. Basilikum Samen können auch bei einer Verstopfung helfen.

7. Rote Beete

Durch regelmäßigen Konsum von roter Beete, wird die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase gekräftigt und somit die Gallengänge gesund und frei gehalten. Das wiederum sorgt einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage, Stoffwechselprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuscheiden.

8. Beeren

Heidelbeeren enthalten natürliches Aspirin, sie verringern gewebschädigende Wirkung von chronischen Entzündungen und die Verminderung von Schmerzen. Nur 300 Gramm Heidelbeeren schützen vor DNA-Schäden. Heidelbeeren haben antivirale Eigenschaften und sind super-entgiftend.

9. Paranüsse

Paranüsse sind besonders reich an dem Spurenelement Selen, das Schwermetalle bindet und somit zu einer Entgiftung des Körpers beitragen kann. Da es zudem eine antioxidative Wirkung hat, schützt es uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt krebsvorbeugend. Als Eiweiß-Bestandteil ist Selen darüber hinaus auch für die Aktivierung der Schilddrüsenhormone von Bedeutung. Die Paranuss enthält ebenso Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium und Kalzium.

10. Brokkoli

Brokkoli hilft, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu leiten. Er ist deshalb bei Bluthochdruck besonders zu empfehlen. Allerdings muss er salzarm zubereitet werden. Stressgeplagten Menschen

tut Brokkoli gut, denn er enthält das Antistressmineral Magnesium. Ebenso wird das Bindegewebe gekräftigt und die Fettverbrennung aktiviert, wenn man regelmäßig Brokkoli verzehrt.

11. Brokkolisprossen

Brokkolisprossen enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, die freigesetzt werden, wenn sie gehackt, gekaut, fermentiert oder verdaut werden. Die Substanzen, welche dann freigesetzt werden, zerfallen in sulfurophanes, Indol-3-Carbinol und D-Glucarate, welche alle der Entgiftung dienen. Forscher haben außerdem festgestellt, dass eine Zubereitung aus Brokkoli Sprossen die Entzündungsbekämpfenden Enzyme der Atemwege unterstützt.

12. Kohl

Kohl enthält Schwefel, welches lebenswichtig ist, wenn es um den Abbau von Chemikalien aus dem Körper geht. Ebenfalls ist Kohl eine Indol-3-carbinol Quelle, eine Chemikalie, die die DNA-Reparatur in Zellen verstärkt und das Wachstum von Krebszellen blockieren soll.

13. Koriander

Koriander, auch als chinesische Petersilie oder Dhania bekannt, enthält eine Menge an Antioxidantien. Koriander hilft dabei Quecksilber und andere Metalle aus dem Gewebe zu schwemmen, es dient unter anderem um das Gewebe zu stärken/festigen. Koriander enthält auch eine antibakterielle Substanz namens Dodecal, Labortests zeigten, die Menge ist doppelt so hoch als das üblicherweise verwendete Antibiotikum Gentamicin, welches bei der Abtötung von Salmonellen eingesetzt wird.

14. Zimt

Zimt ist ein äußerst effektives Naturheilmittel. Zimt kann die Blutzuckerwerte und ausserdem den Cholesterinspiegel senken. Gleichzeitig kurbelt Zimt als wärmendes Gewürz den Stoffwechsel an, was hilfreich sein kann, wenn man Gewicht verlieren möchte. Zimt enthält außerdem Zimtaldehyd, wel-

ches bekannt ist für die Auswirkungen auf die Blutplättchen um die unerwünschte Verklumpung von Blutzellen zu verhindern.

15. Löwenzahn

Löwenzahn filtert Toxine & Abfälle aus der Blutbahn und hat eine wohltuende Wirkung bei Leberleiden. Löwenzahn enthält eine reichhaltige Quelle an Mineralien und bietet eine Vielzahl von Pflanzeninhaltsstoffen. Sie sind Super-Antioxidantien, die die Säuberung des Verdauungstraktes unterstützen. Löwenzahn genießt man am besten mit im Salat.

16. Fenchel

Die Fenchelknolle ist reich an Ballaststoffen und kann auch nützlich bei der Verhinderung Darmkrebs sein. Die Faserstoffe in der Fenchelknolle binden Gift- und Fettstoffe im Darm und wirken somit sowohl entgiftend. Zusätzlich ist Fenchel eine sehr gute Folsäure Quelle.

17. Leinsamen

Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt des Leinsamens ist sehr hoch. Er ist reich an Vitamin A, B, C, D, und E und enthält außerdem noch Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink. Noch bedeutender ist sein Omega-3-Öl-Gehalt, einer essentiellen Fettsäure mit heilsamer Wirkung für unseren Körper. Sie optimiert den Blutfettspiegel und schützt die Gefäßwände vor Verkalkung. Er wirkt natürlich entzündungshemmend, regt die Gehirnfunktionen an, sein regelmäßiger Verzehr heilt auch Verdauungsbeschwerden. Er kann auch äußerlich bei Hautentzündungen verwendet werden.

18. Knoblauch

Knoblauch enthält eine Vielzahl schwefelhaltiger Zusammensetzungen, die Nahrungs- und Stoffwechselsäuren aus dem Körper spülen. Diese knollenverwandte Zwiebel enthält auch Allicin und Selen, zwei kraftvolle Nährstoffe, von denen man weiss, dass sie die Leber vor Säureschäden schützen und sie beim Entgiftungsprozess unterstützen.

19. Ingwer

Die gesamte Verdauung wird unterstützt, der Körper entgiftet und verjüngt (Ingwer wirkt antioxidativ). Den Wirkstoffen im Ingwer werden auch ähnliche Wirkungen wie der einer Schmerztablette nachgesagt. Ingwer wirkt antibiotisch und immunstimulierend und ist ein gutes Tonikum bzw. Stärkungsmittel.

20. Goji Beeren

Goji-Beeren enthalten mehr Vitamin C als Orangen und mehr Beta-Carotin als Karotten. Vitamin C kann helfen, Abfallstoffe aus dem Körper zu schwemmen, während Beta-Carotin die Leberleistung verbessert. Goji-Beeren enthalten ausserdem mehr Eisen als Spinat, so dass bereits 50 Gramm getrocknete Goji-Beeren den Mindest Tagesbedarf an Eisen decken.

21. Grapefruit

Die Grapefruit ist reich an natürlichem Vitamin C und Antioxidantien, zwei kraftvolle Leberreiniger. Wie der Knoblauch enthält auch die Grapefruit Zusammensetzungen, die überschüssige Säuren puffern. Sie enthält auch eine Flavonoid Zusammensetzung, bekannt als Naringenin, welches bewirkt, dass die Leber Säuren aufnimmt, um diese zu beseitigen anstatt sie in dem Fettgewebe zu lagern.

22. Grüner Tee

Zu den wichtigsten Wirkstoffen im grünen Tee zählen die Polyphenole. Sie wirken als starke Radikalfänger. Radikalfänger sind Stoffe, die in der Lage sind, freie Radikale abzufangen und damit deren schädigende Wirkung zu neutralisieren. , weitaus stärker als Vitamin C und F. Eine Schutzwirkung gegen Haut-, Darm- und Lungenkrebs vom rauchen wird vermutet.

23. Hanf

Hanf enthält Gamma Linolensäure (GLA) diese aktiviert den Stoffwechsel erheblich. Die Fettsäure sorgt dafür, dass eingelagertes Fett effektiver für die Energiegewinnung eingesetzt und folglich

schneller abgebaut wird. GLA ist ferner am ordnungsgemäßen Funktionieren des zellulären Energieversorgungssystems namens Natrium-Kalium-Pumpe beteiligt. Diese Natrium-Kalium Pumpe versorgt die Zellen mit Nährstoffen und entfernt gleichzeitig giftige Abfallprodukte aus der Zelle. Arbeitet die Natrium-Kalium-Pumpe nur unzureichend, müssen Toxine in den Zellen gelagert werden, die Zellen werden störanfällig und der gesamte Stoffwechsel verlangsamt zusehends. Hanf ist also maßgeblich an einer reibungslosen Entgiftung des Organismus beteiligt.

24. Grünkohl

Grünkohl allen Obst und Gemüsesorten überlegen – in seinem Gesamtreichtum ! Allein die Konzentration an Vitamin A schlägt alle Rekorde. 4mal mehr als Brokkolie, 40 mal mehr als Sellerie, Grünkohl enthält alle B-Vitamine, allein in einer Portion Grünkohl steckt der empfohlene Tagesbedarf an Vitamin C, und er beinhaltet so viel Kalzium wie zwei Gläser Milch! Auch bei Osteoporose sollte er regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Und kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E, dem potenten Zellstoffschutz gegen freie Radikale und Alterungsprozesse. Grünkohl entgiftet den Darm und beseitigt Verstopfungen, baut zerstörte Darmschleimhäute schnell wieder auf und kräftigt sämtliche Schleimhäute im Körper. Er wirkt vitalisierend und senkt die Cholesterin und Fettkonzentration im Blut., Während Fast-Food im Eiltempo den Darm verlässt, haftet der Grünkohlbrei lange an den Darmwänden, das beste Mittel für eine kerngesunde Darmflora.

25. Zitronengras

Zitronengras unterstützt die Reinigung der Leber, der Nieren, der Blase und des gesamten Verdauungstrakt. Durch trinken eines Zitronengras Tee's verbessert sich die Durchblutung und die Verdauung. Der Tee aus Zitronengras wird oft bei der Entgiftung eingesetzt.

26. Zitronen

Vitamin C der Zitrone dient als Anti-

oxidant und dieses Vitamin hilft dabei das Blut zu reinigen indem es schädliche Gifte und andere Radikale beseitigt. Sozusagen ist Zitronensaft ein Filter für den Körper. Frischer Zitronensaft enthält mehr als 20 Anti-Krebs-Verbindungen und hilft den pH Wert des Körpers auszugleichen.

27. Olivenöl

Olivenöl zum Ölziehen nutzen - dies wirkt sich besonders positiv auf die Zahn- und Mundgesundheit aus. Es hilft gegen Zahnfleischbluten und Mundgeruch, festigt lockere Zähne, verringert Zahnbelag, bekämpft Karies und lässt Zähne wieder weiss werden. Traditionell gehört das Ölziehen aber auch zur ganzheitlichen Therapie vieler anderer Krankheiten. Öl ist also ein unverzichtbarer Bestandteil dieser heilenden, entgiftenden und harmonisierenden Behandlungen.

28. Zwiebeln

Zwiebeln sind reich an Antioxidantien, unterstützen den Körper bei der Krebsprophylaxe, schützen vor Diabetes, verdünnen das Blut, fördern die Gewichtsreduktion und bekämpfen Entzündungen.

29. Petersilie

Petersilie verfügt über viel Beta-Carotin, Vitamin A, C und K, um die Nieren und die Blase zu schützen. Petersilie enthält eine ganze Reihe wertvoller Inhaltsstoffe, die in vielerlei Hinsicht eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. So zählt auch die Petersilie zu den entgiftungsfördernden Kräutern.

30. Ananas

Diese tropische Frucht enthält Bromelain, dies ist ein Verdauungsenzym, das reinigend wirkt und die Verdauung verbessert. Entzündungen, Blutgerinnungen, und bestimmte Arten von Tumorstoffen können durch Bromelain reduziert werden. Ananas hat außerdem einen besonders hohen Ballaststoffgehalt, deswegen ist sie sehr gut zur Darmreinigung geeignet, sie hilft dabei, die im Darmkanal stecken gebliebenen Schlackstoffe zu entfernen und regt die

Verdauungsprozesse an.

31. Seegras

Algen werden meistens unterschätzt, dabei binden Algen radioaktive Abfälle im Körper und scheiden diese aus. Algen/Seegras bindet auch Schwermetalle und beseitigt diese aus dem Körper. Darüber hinaus ist es ein Kraftpaket aus Mineralien und Spurenelementen. Algenextrakte können helfen, Gewicht, bzw. Körperfett zu verlieren.

32. Kurkuma

Das gelbe Gewürz Kurkuma enthält unter anderem das als leberschützendes Antioxidans geltende Curcumin. Diese Eigenschaft macht auch Kurkuma zu einem idealen Gewürz, das man während der Entgiftung unterstützend in die Ernährung einbauen kann. Curcumin kann aber auch in der hochwirksamen Kombination mit schwarzem Pfefferextrakt als Nahrungsergänzung während der Entgiftung eingenommen werden.

33. Brunnenkresse

Die Brunnenkresse enthält Mineralstoffe, Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe und Vitamine. Brunnenkresse fördert daher die Funktionsfähigkeit vieler Ausleitungsorgane. Sie unterstützt Leber, Galle, Blase und Nieren und wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus. Regelmäßiger Verzehr von Brunnenkresse senkt das Brustkrebsrisiko.

34. Weizengras

Weizengras ist perfekt um den Körper zu entgiften. Es ist gefüllt mit Chlorophyll, welches Giftstoffe aus dem Körper zieht. Viele von uns sind mit Schwermetallen belastet. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass diese Schwermetalle im Körper bleiben und das im Laufe des Lebens zu Krankheit wie Diabetes oder Krebs führen kann. Weizengras ist eine der besten Methoden um Schwermetalle und andere Gifte aus dem Körper zu ziehen.

**Außen vor steht natürlich:
SAUBERES QUELLWASSER**

Der menschliche Körper besteht zu ungefähr 70 bis 80 Prozent aus Wasser. Eine angemessene Hydratierung ist für nahezu alles, was wir tun, absolut notwendig. Wasser hilft uns vor allem bei der Ausleitung von Giftstoffen, daher sind jegliche Massnahmen zur Entgiftung nutzlos, wenn dem Körper nicht genügend Wasser bereit steht!

20 Heilpflanzen für das Gehirn



Heilpflanzen für das Gehirn zeichnen sich vor allem durch ihre positiven Auswirkungen auf unsere Konzentrations-, Lern- und Denkfähigkeit aus. Sie sorgen durch ihre Inhaltsstoffe für eine bessere Leistungsfähigkeit unseres Gehirns, was gerade in der heutigen Zeit unabdingbar ist.

Die Heilpflanzen, die wir in unserer Liste aufführen helfen dabei eure Konzentration zu steigern, Lern- und Denkfähigkeit zu verbessern, sie stärken euer Erinnerungsvermögen, unterstützen euch beim Lernen und vieles mehr.

Neben all diesen Dingen schützen einige Pflanzen dieser Liste unser Gehirn auf natürliche Art & Weise vor bestimmten Krankheiten und beugen diesen vor.

1 Koriander

Das Kraut des Koriander hilft unserem Gehirn, indem es bei der Ausleitung gefährlicher Schwermetalle hilft.

2 Ginseng

Diese Heilpflanze wird seit vielen Jahrhunderten genutzt und erfreut sich durchgehender Erforschung. Sie gehört zu den am besten erforschten Heilkräutern der Welt.

Ginseng ist eine tolle Heilpflanze für das Gehirn, sie steigert die

Konzentration, verbessert unser Denk- & Leistungsvermögen und wirkt sich positiv auf unser Reaktionsvermögen aus.

Es gibt verschiedene Ginsengarten - der bekannteste ist wohl der rote Ginseng.

3 Ginkgo Biloba

Diese Heilpflanze enthält die Wirkstoffe Terpenoide und Flavonoide, welche ihrerseits Radikalfänger sind und können somit den Hirn-Alterungsprozess verlangsamen. Da freie Radikale ebenfalls im Verdacht stehen, Demenz und Alzheimer zu fördern, kann Ginkgo auch als Vorbeugemaßnahme genutzt werden.

Laut der Kommission E des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte sowie der ESCOP & WHO wirkt diese Heilpflanze bei Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche.

4 Kalmus (*Acorus calamus*)

Diese Heilpflanze wird in Tibet zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und als Nervenstärkungsmittel eingesetzt. Generell hat dieses Kraut eine geistaufhellende Wirkung und stärkt unser Gehirn nachhaltig.

5 Brahmi (*Bacopa Monnieri*)

Dieses Heilkraut ist auch als die Gedächtnispflanze bekannt, sie schützt unser Gehirn vor vorzeitigem kognitivem Verfall. Außerdem soll Brahmi die Lernbereitschaft sowie die Lerngeschwindigkeit steigern können.

Rosmarin Gehirn Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin gilt erwiesenermaßen als Förderer der Gedächtnisleistung und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem gilt Rosmarin als gute Vorsorge gegen Alzheimer und Demenz.

6 Grüner Tee

Auch diese Heilpflanze überzeugt in Studien und hilft unserem Gehirn bei der Bildung neuer Nerven-

zellen. Sie steigert das Denkvermögen und steigert deutlich die Konzentrationsfähigkeit. Grüner Tee wirkt laut jüngsten Studien ebenfalls günstig auf altersbedingte degenerative Krankheiten.

7 Brennnessel

Die Pflanze dürfte jedem bekannt sein, auch ihr wird nachgesagt, dass sie bei Konzentrations- und Gedächtnisschwäche helfen kann. Bereits Hildegard von Bingen hat Einreibungen bestehend aus Brennnessel beschrieben, die das Gehirn stärken und die Konzentration steigern.

8 Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)

Dieses Heilkraut erhöht die Aufmerksamkeitsspanne, verbessert das Erinnerungsvermögen und steigert die mentale Auffassungsgabe.

9 Melisse (*melissa officinalis*)

Eine durchaus bekannte Heilpflanze, deren Inhaltsstoffe unsere Konzentrationsfähigkeit stärken können. Die Melisse sollte nur bedingt eingenommen werden, um kurzfristig die Konzentration zu fördern, da sie gleichzeitig Bestandteil von pflanzlichen Schlafmitteln ist.

10 Salbei

Vielen bekannt als Heilpflanze gegen Husten oder auch Zahnproblemen ist der Salbei. Doch auch für unser Gehirn ist diese Pflanze ein wahrer Allrounder. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Salbei die Konzentration steigert. Ebenso verbessert sich die Aufmerksamkeit, die Gedächtnisgeschwindigkeit, innere Gelassenheit und das Langzeitgedächtnis.

Außerdem enthält Salbei Flavonoide, welche als Radikalfänger dienen.

11 Lemongrass / Zitronengras (*Cymbopogon citratus*)

Die ätherischen Öle des Lemongrass (Zitronengras) wirken sich positiv auf unser Gehirn aus. Be-

sonders die linke Hirnhälfte profitiert von dieser Heilpflanze. Die positiven Wirkungen sind erhöhtes Konzentrations- und Denkvermögen.

12 Wilder Grünhafer

Hafer in seiner Ursprungsform ist reich an Bioaktivstoffen, die jene Botenstoffe aktivieren, die unser Denkvermögen ermöglichen. Wilder Grünhafer soll die generelle Leistungsfähigkeit des Gehirns sowie die Konzentration steigern und das Erinnerungsvermögen verbessern.

13 Soja-Pflanze

Die Sojabohnen sind ein wichtiger Lecithin-Lieferant. Aus Lecithin wird im Körper Cholin gewonnen, was wiederum der wichtigste Baustein für den Botenstoff Acetylcholin ist. Durch die Zufuhr von Sojabohnen kann die geistige Leistungsfähigkeit um bis zu 25 Prozent gesteigert werden.

14 Jiaogulan

Diese Pflanze hat durch ihre positiven Eigenschaften auf die Durchblutung auch direkten Einfluss auf das Gehirn. Durch die verbesserte Blutzufuhr wird auch die Gehirnleistung positiv beeinflusst. Als sogenanntes Adaptogen bringt dieses Heilkraut den Körper zurück in sein Gleichgewicht.

15 Gotu_Kola

Diese Heilpflanze stärkt unser gesamtes Nervensystem. Sie führt zu einem verbesserten Denk- und Erinnerungsvermögen und steigert nachhaltig die Gedächtnisleistung. Sie ermöglicht geistige Gelassenheit und klares Denken. Schutz vor Senilität.

16 Guarana (*Paullinia cupana*)

Diese Heilpflanze wirkt klärend auf unsere Denkvermögen und steigert deutlich unsere Konzentrationsfähigkeit. Es enthält weiterhin Wirkungen, die dem Koffein sehr ähneln.

17 Ashwagandha

Ihr könnt diese Kraut nutzen, um Euch von Stress zu befreien. Außerdem steigert das Kraut die kognitiven Fähigkeiten eures Gehirns und ermöglicht Euch mental klarer zu "sehen". Er fördert das Erinnerungsvermögen und schützt unsere Gehirnzellen vor dem Verfall.

18 Indischer Baldrian (*Tagara*)

Diese Baldrianart regt das Gehirn an und wirkt stärkend auf das gesamte Nervengerüst.

Es handelt sich dabei nicht um den besser bekannten heimischen Baldrian (*Valeriana officinalis*), sondern um (*Valeriana wallichii*, *Valeriana jatamansii*)

19 Indisches Basilikum (*Tulsi*)

Das indische Basilikum (*Ocimum tenuiflorum*) verbessert die Sauerstoffzufuhr sowie die Durchblutung im Gehirn und steigert so die geistige Wahrnehmung. Wirkt stärkend auf das Nervensystem, schützt und erhält die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Somit hat das Kraut eine vorbeugende Wirkung bei Altersdemenz.

20 Ackerschachtelhalm (*Zinnkraut*)

Das im Ackerschachtelhalm enthaltene Silizium schützt das Gehirn vor Aluminium und hilft dieses auch auszuleiten.

Fittes Gehirn

Für ein fittes Gehirn ist es vor allem wichtig sein Leben richtig zu gestalten. Neben den notwendigen Trainingsmethoden, die wir durchführen können um unser Gehirn auf Vordermann zu bringen, sollten wir außerdem auf unsere Nahrungsmittel achten.

Die hier aufgeführten Heilpflanzen können in den verschiedensten Präparaten erworben werden, sind aber mit Sicherheit nicht die einzigen Bausteine eines Ernährungsplans, der darauf abzielt, das Gehirn aktiv zu unterstützen. Es gibt diverse Lebensmittel, die positive Eigenschaften auf unsere Hirnfunktion haben können, als

Beispiel seien hier Nüsse und diverse Öle genannt.

Der erste und einfachste Schritt seine Gehirnfunktion zu verbessern, ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Eine verbesserte Blutversorgung im Denkorgan erhöht die Effektivität der dort ablaufenden Prozesse.

Silicium schützt das Gehirn vor Aluminium



Aluminium im Gehirn ist problematisch und kann das Alzheimer-Risiko erhöhen. Aluminium ist jedoch leider allgegenwärtig. Es wird mit der Nahrung, mit dem Wasser, über die Luft aber auch mit Impfstoffen aufgenommen. Nicht immer kann der Körper das Aluminium vollständig ausscheiden. Es wird im Gewebe oder womöglich im Gehirn eingelagert. Mit dem Spurenelement Silicium kann man sich und insbesondere das Gehirn vor Aluminium schützen. Silicium beugt einer Aluminiumablagerung vor und hilft dabei, bereits eingelagertes Aluminium wieder auszuleiten.

Gehirnschutz mit Silicium:

Lebensmittel und Trinkwasser können mit Aluminium belastet sein. Auch über Impfstoffe nehmen wir regelmässig Aluminium auf – und das meist schon in jüngsten Jahren.

Oft gelingt es dem Körper nicht, das Metall wieder vollständig auszuleiten. Dann lagern sich die Gifte in den Geweben und Organen ein, nicht selten direkt im Gehirn ab.

Besonders Impfstoffe sind in dieser Hinsicht gefährlich, denn sie werden direkt ins Gewebe injiziert und umgehen so automatisch den Verdauungstrakt, der als Barriere für Gifte aller Art fungiert.

Im Blutbild oder über Urinproben ist eine Aluminiumbelastung nur nach einer akuten Vergiftung mit hohen Dosen erkennbar, aber nicht bei schleichender Anhäufung der Gifte. Ist letzteres der Fall, verschiebt sich das Aluminium unauffällig ins Gewebe, wo es gesundheitliche Probleme der unterschiedlichsten Art verursachen kann.

Besonders unangenehm werden die Folgen einer Aluminiumbelastung, wenn das Gehirn und das Nervensystem betroffen sind.

Silicium kann hier hilfreich eingreifen und den Körper, aber auch das Gehirn vor Aluminium schützen.

Silicium stärkt den Organismus

Silicium ist zwar ein Spurenelement und der Körper benötigt es nur in kleinen Mengen. Doch sind genau diese kleinen Dosen für viele Funktionen unverzichtbar:

-Silicium nährt beispielsweise die Haare und Nägel und verhindert bzw. behandelt somit Haarausfall und brüchige Fingernägel.

-Silicium macht überdies das Bindegewebe geschmeidig und beugt auf diese Weise Cellulite und Faltenbildung vor. Auch Blutgefäße bestehen aus Bindegewebe. Mit Hilfe von Silicium bleiben sie elastisch und ohne Kalziumablagerungen, wodurch das Infarktrisiko gesenkt wird.

-Silicium ist am Knochenaufbau beteiligt. Wo Silicium – gemeinsam mit Calcium und Magnesium – agieren kann, reduziert sich folglich das Osteoporoserisiko.

-Silicium unterstützt das Immunsystem bei der Bildung von Abwehr- und Fresszellen.

Eine bislang weniger bekannte Eigenschaft des Siliciums ist jedoch seine Fähigkeit, Aluminium aus dem Körper auszuleiten und auf diese Weise auch das Gehirn vor Aluminium zu schützen.

Silicium schützt das Gehirn vor Aluminium

Silicium verhindert einerseits, dass sich Aluminium überhaupt erst im Körper niederlassen kann.

Und wenn es dafür bereits zu spät ist, löst es andererseits die besagten Stoffe wieder aus den Geweben, sogar aus dem Gehirn und sorgt dafür, dass sie über die Ausleitungsorgane aus dem Körper ausgeschieden werden können.

Schutz vor Aluminium und damit auch vor Alzheimer ist also möglich, nämlich dann, wenn ausreichend Silicium im Körper ist.

Belege dafür liefert beispielsweise eine wissenschaftliche Studie, die bereits 1987 im Fachjournal Alzheimer disease and associated disorders veröffentlicht wurde. Die Wissenschaftler der University of California hatten bei dieser Untersuchung Ratten in vier Gruppen eingeteilt.

Eine Gruppe erhielt eine siliciumarme Ernährung, die zweite eine siliciumarme Ernährung und Aluminium, die dritte Gruppe bekam ein Siliciumpräparat und die vierte ein Siliciumpräparat sowie zusätzlich Aluminium.

Am Ende des Experiments stellte man zunächst fest, dass Silicium unabhängig von der Art der Ernährung oder Nahrungsergänzung im Gehirn vorhanden war. Die Forscher schlossen daraus, dass Silicium ein essentielles Spurenelement ist (also mit der Nahrung aufgenommen werden muss), was bekanntlich immer wieder bezweifelt wird.

Ferner zeigte sich in dieser Untersuchung, dass Aluminium die Siliciumvorräte im Gehirn schrumpfen liess, unter anderem in jenen Gehirnregionen, die mit der Alzheimer Krankheit in Verbindung gebracht werden.

Je weniger Silicium nun die Ratten frassen, umso mehr Aluminium lagerte sich in ihren Gehirnen ab.

Bei jenen Ratten jedoch, die Silicium als Nahrungsergänzung bekamen, konnte kein Anstieg der Aluminiumbelastung im Gehirn festgestellt werden, so dass die Forscher

schlussfolgerten:

Eine Nahrungsergänzung mit Silicium schützt das Gehirn vor einer Aluminiumeinlagerung.

Silicium schützt Organe vor Aluminium

Obige Ergebnisse wurden einige Jahre später (1998) im selben Fachjournal mit einer weiteren Studie bestätigt.

Spanische Wissenschaftler der Rovira i Virgili University in Reus/Tarragona konnten nachweisen, dass eine Nahrungsergänzung mit Silicium nicht nur vor einer Einlagerung des Aluminiums im Gehirn bewahren kann, sondern auch vor einer Aluminiumbelastung in anderen Organen schützen kann.

Nahmen die Probanden nämlich Silicium ein, dann zeigten Leber, Knochen, Milz, Nieren und natürlich auch das Gehirn deutlich niedrigere Aluminiumwerte als die Organe der Kontrollgruppe, die kein Silicium erhalten hatte.

Die Forscher verkündeten daraufhin, dass Silicium äusserst wirksam vor einer Aluminiumresorption aus dem Magen-Darm-Trakt schützen könne, so dass in Gegenwart von Silicium das Aluminium also gar nicht erst in den Körper oder ins Gehirn gelangen kann.

Mehrere Studien zu diesem Thema wertete das International Life Sciences Institute im Jahr 2011 aus. Das Ergebnis war stets das gleiche: Allem Anschein nach hemmt Silicium die Aluminiumresorption im Magen-Darm-Trakt, beugt auf diese Weise schädlichen Ablagerungen im ganzen Körper vor und schützt das Gehirn vor Aluminium.

Silicium Gegengift für Aluminium

Eine neuere französische Kohortenstudie aus dem Jahr 2007 zeigte, dass ein hoher Aluminiumgehalt im Trinkwasser sowohl kurz- als auch langfristig negative Auswirkungen auf das Gehirn hat.

Die Forscher stellten jedoch

gleichzeitig fest, dass Probanden mit vergleichsweise hoher Siliciumaufnahme nicht nur besser bei einem Gedächtnistest abschnitten, sondern ihr Alzheimerisiko auch noch wesentlich geringer war.

Daraus schlossen die Wissenschaftler, dass Silicium höchstwahrscheinlich ein natürliches Gegengift für Aluminium darstelle.

Und da Silicium auch eingelagertes Aluminium ausleiten kann, eignet es sich möglicherweise sogar für die Bekämpfung einer bereits bestehenden Alzheimererkrankung.

Eine siliciumreiche Ernährung bzw. ein hochwertiges Siliciumpräparat sollten daher nicht nur zur Vorbeugung zum Schutz des Gehirns vor Aluminium, sondern auch zur Therapie einer Alzheimererkrankung oder anderen neurologischen Erkrankungen gehören.

Siliciumbedarf mit der Ernährung decken:

Getreide wie Hirse, Braunhirse, Hafer und Gerste sowie Kartoffeln sind theoretisch siliciumreich. Moderne Kunstdünger verhindern jedoch, dass die Pflanzen ausreichend Silicium aus der Erde aufnehmen können.

Da vor allem die äusseren Kornschichten Silicium enthalten, geht das Spurenelement überdies bei der Verarbeitung zu feinem Mehl verloren.

Um unseren täglichen Siliciumbedarf von zehn bis 40 Milligramm zu decken, sollten wir daher möglichst häufig auf Vollkornprodukte aus biologischem Anbau zurückgreifen.

Heilkräuter mit Silicium

Auch siliciumhaltige Heilkräuter können zur Deckung des Siliciumbedarfes beitragen.

Die **Brennnessel** und das **Zinnkraut** (Schachtelhalm) sind sehr gute Silicium-Lieferanten.

Die Brennnessel kann leicht in Form von Brennnesselblattpulver eingenommen werden, das man in Smoothies oder Salatdressings

oder auch in Brotrezepte mischt.

Wie Sie einen Schachtelhalmtee zubereiten, um von dessen Siliciumgehalt profitieren zu können, lesen Sie mit vielen weiteren Informationen zum Silicium hier: Organisches Silicium - Die effektivste Art, einen Siliciummangel auszugleichen

Organisches Silicium schützt das Gehirn vor Aluminium

Sicherheitshalber kann auch auf die Einnahme eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels aus organischem Silicium zurückgegriffen werden. Davon nimmt man 75 Milligramm pro Tag und kann damit nicht nur die möglicherweise leeren Siliciumspeicher auffüllen, sondern auch reichlich Aluminium ausleiten.

Ideal wäre mit dieser Dosis eine Kur über mindestens drei bis sechs Monate hinweg. Auch steht einer dauerhaften Einnahme von Silicium nichts im Wege.

Wir sind also der Umweltbelastung mit Aluminium nicht machtlos ausgeliefert und können den gesamten Organismus einschl. des Gehirns mit Silicium effektiv vor Aluminium schützen.

Pflaumen-, Grapefruit und Orangensaft



Zum Mittagessen solltest du kaliumreiche Getränke zu dir nehmen. Pflaumen-, Grapefruit- und Orangensaft enthalten besonders viel Kalium, welches den Körper bei der Entgiftung perfekt unterstützt.

Krankheiten

Ursache von Schmerzen Wirbelsäule

Wie die Wirbelsäule mit anderen Organen verbunden ist.

Arterien Entkalkung

Chronische Herz-Kreislauf Erkrankungen stehen bei den Deutschen auf der Liste der häufigsten Todesursachen auf Platz 1. Ursächlich dafür sind in den meisten Fällen verstopfte Gefäße, die den Blutfluss einschränken und damit das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko drastisch steigern. In Zeiten eines hohen Arbeitspensums im Job leiden viele Menschen häufig unter Stress, bewegen sich nicht ausreichend und ernähren sich ungesund. Dadurch steigen die Zahlen der Herz-Kreislauf Erkrankungen zusätzlich weiter an. Hier ist es gut zu wissen, dass der Austausch von nur wenigen Lebensmitteln im täglichen Essenplan einiges bewirken kann und ein mögliches Risiko sogar minimiert.

Diese Tipps minimieren dein Herzinfarkt- und Krebs-Risiko:

1. Lachs

Fettfischen wie Lachs wird eine schützende Wirkung auf das Herz nachgesagt. Das liegt vor allen Dingen an den guten Fetten, die in ihnen stecken: die Omega-3-Fettsäuren. Nach einer niederländischen Studie reichen 2 Fischmahlzeiten pro Woche aus, um das Risiko für einen Herzinfarkt um 30 Prozent zu senken.

2. Orangensaft

Dass Orangensaft (100%) reich an Vitamin C ist, weiß sicher jedes Kind. Aber was kann dieses Vitamin C bewirken? Es gehört zu den Antioxidantien und schützt den Körper vor freien Radikalen. Eine Ursache für einen Herzinfarkt ist die Verkalkung der Arterien. Mit der Zeit sammeln sich an den Innenwänden der Arterien Fettzellen an. Das Blut fließt schlechter und Blutgerinnsel können hängen bleiben. Vitamin C hält die Innenwände gesund. Zusätzlich senkt dieses leckere Getränk den Blutdruck. Nur 2 Gläser am Tag reichen aus, um deinen Bedarf an Vitamin C zu decken.

3. Kaffee

Wer viel Kaffee trinkt, bekommt auch öfter zu hören, dass das nicht gut für den Magen sei und zuviel Koffein schlecht für den Körper ist. Ein wenig Entwarnung gibt es nun doch, denn Studien haben gezeigt, dass regelmäßiger Genuss von Kaffee (2-4 Tassen) das Herzinfarkt-Risiko bis zu 20 Prozent senken kann.

4. Nüsse

Nüsse stehen als nächstes auf dem Speiseplan. Mit Omega-3 Fettsäuren und einfach gesättigten Fetten zählen sie zu den Lebensmitteln mit gesunden Fetten. Sie senken den Cholesterinspiegel und bringen dein Gedächtnis in Schwung. Besonders zu empfehlen sind Walnüsse oder Mandeln.

5. Kaki-Frucht

Die Kaki-Frucht ist hierzulande noch eher unbekannt, steckt aber voller Sterine und Ballaststoffe, die

den Cholesterinspiegel senken. Sehr lecker schmeckt sie als Marmelade und auch im Salat.

6. Grüner Tee

Grüner Tee hilft, Herzkrankheiten und Schlaganfällen vorzubeugen, indem er den Cholesterin- und Fettstoffwechsel günstig beeinflusst.

7. Wassermelone

Die Wassermelone ist nicht nur erfrischend an heißen Tagen sondern eignet sich auch hervorragend für die Entgiftung des Körpers und zur Senkung des Blutdrucks.

8. Käse

Auch Käse kann, sofern man ihn in Maßen einnimmt, den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken.

9. Algen

Algen kennt man hauptsächlich aus dem Meer, weniger auf dem Teller. Aber genau dort kann sie einiges bewirken, denn der Verzehr von Algen reguliert den Blutdruck und erweitert die Gefäße. So kann das Blut besser zirkulieren. Der Cholesterinspiegel kann beim regelmäßigen Verzehr um bis zu 15 Prozent gesenkt werden.

10. Vollkorn

Vollkorn ist reich an Ballaststoffen. Cholesterin wird im Körper durch Ballaststoffe gebunden und kann sich damit nicht mehr so leicht in den Gefäßen absetzen. Durch den Verzehr vollkornreicher Lebensmittel wird also die Aufnahme von Cholesterin verringert, aber auch bereits vorhandenes Cholesterin weiter abgebaut. Wir empfehlen

Haferflocken, brauner Reis und Vollkornbrot.

11. Cranberries

Cranberries sind reich an schützenden Wirkstoffen - sogenannte Polyphenole – die das natürliche Abwehrsystem des Körpers unterstützen und einen ausgewogenen und gesünderen Lebensstil ermöglichen. Herzattacken können durch die regelmäßige Einnahme (2 Gläser pro Tag) um bis zu 40 Prozent gesenkt werden.

12. Zimt

Zimt ist ein Geheimtipp, wenn es um das Verhindern von Ablagerungen in den Gefäßen und die Senkung des Cholesterinspiegels geht.

13. Granatapfel

Wer den Blutkreislauf auf natürliche Art und Weise anregen möchte, sollte zum Granatapfel greifen, denn er enthält eine Reihe sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Stickstoffmonoxid-Produktion anregen. Sehr lecker als Saft oder ein echter Hingucker im Salat.

14. Spinat

Spinat galt lange als Eisenlieferant Nr.1. Das hat sich mittlerweile als Mythos herausgestellt. Was sich jedoch bewahrt hat ist, dass sich das Herzinfarkt-Risiko durch das enthaltene Kalium und Folsäure verringern lässt.

15. Olivenöl

Olivenöl gehört schon lange in die italienische Küche. Und das aus gutem Grund: der Körper wird mit gesunden Fetten versorgt und trägt zur Reduzierung von Cholesterin bei. Beim nächsten Einkauf also unbedingt dran denken ein Fläschchen in den Korb zu legen.

16. Brokkoli

Damit sich Kalzium nicht in den Arterien absetzt, ist Brokkoli eine echte Wunderwaffe. Gleichzeitig senkt er Blutdruck und Cholesterin.

17. Avocado

Avocados schaffen es mit den enthaltenen Fetten eine ausgewogene Balance zwischen gutem und schlechtem Cholesterin herzustellen.

18. Spargel

Grüner Spargel wirkt entzündungshemmend und entfernt Verstopfungen in den Gefäßen.

Hormonmangel bei Männer

Wechseljahre beim Mann? Gibt es so etwas überhaupt? Eine durchaus begründete Frage, auf die auch die meisten medizinischen Experten noch keine allgemein gültige Antwort geben würden.

Während das Klimakterium der Frau, die dabei stattfindende Hormonumstellung und deren psychische und körperliche Auswirkungen schon seit vielen Jahren intensiv untersucht werden, streitet man in Fachkreisen derzeit noch heftig darüber, ob es beim Mann einen vergleichbaren Lebensabschnitt, das so genannte Klimakterium virile, tatsächlich gibt. Sicher ist, dass mit zunehmendem Alter auch Männer unter ganz bestimmten Symptomen leiden können, die durchaus an die Wechseljahrsbeschwerden der Frau erinnern.

Behandlungsmöglichkeiten

Um den Testosteronwert zu messen, genügt normalerweise eine einfache Blutuntersuchung. Der Normalwert des Testosterons beim erwachsenen Mann ist international auf 12 bis 35 nanomol/l festgelegt worden (12 nanomol/l entsprechen 3,5 nanogramm/ml). Werte unter 10 nanomol/l gelten als krankhaft und sollten behandelt werden.

Hat der Arzt einen erniedrigten Testosteronspiegel diagnostiziert und konnte er andere zugrunde liegende Erkrankungen ausschließen, kann der gestörte Hormonspiegel durch die Gabe von Testosteron wieder normalisiert werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das fehlende oder nur in unzureichender Menge produzierte Hormon dem Körper zuzuführen. Immer aber wird das natürliche Testosteron verabreicht, wie es der Hoden selbst normalerweise produziert. Es handelt sich also nicht um ein "künstliches Hormon".

Als "Oldies" in der Testosterontherapie gelten **Implantate**, kleine

Zylinder aus reinem Testosteron, die in einem einfachen ambulanten Eingriff unter lokaler Betäubung in die Bauchdecke eingepflanzt werden. Diese Implantate geben über einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten den Wirkstoff ab. Da sich der Testosteronzylinder langsam selbst aufbraucht, sinkt der Testosteronspiegel stetig ab, so dass sich zum Ende der Wirkungszeit die alten Beschwerden wieder einstellen können, weil der Hormonspiegel unter das Normalniveau gefallen ist.

Ebenfalls schon seit vielen Jahren verwendet man **Testosteroninjektionen**, die in zeitlichen Abständen in einen Muskel (meistens in den großen Gesäßmuskel) gespritzt werden. Das tut nur kurz weh und wird daher in der Regel von den Patienten als nicht besonders belastend empfunden. Die Injektionen erfolgen im Regelfall in Abständen von zwei bis vier Wochen. Allerdings hat auch diese Form der Therapie Nachteile. Kurz nachdem die Spritze verabreicht worden ist, steigt der Testosteronspiegel steil an, fällt dann aber gegen Ende des Wirkungszeitraumes auch ähnlich steil wieder ab. Viele Männer empfinden dies als unangenehm, denn der natürliche Verlauf des Testosteronspiegels sieht anders aus.

Testosteron kann auch in Form von ölhaltigen **Kapseln** verabreicht werden. Wenn sich die Kapseln im Darmtrakt auflösen, wird das Testosteron über die Lymphe in die Blutbahn abgegeben. Gelegentlich treten Bauchbeschwerden auf. Ein echter Nachteil ist jedoch, dass die Kapseln dreimal am Tag eingenommen werden müssen, da die Halbwertszeit des Testosterons sehr kurz ist. Die schwankenden Blutspiegel werden vom Patienten nicht als ideal wahrgenommen.

Bei der transdermalen Therapie werden Pflaster verwendet, die das Testosteron enthalten, und die entweder am Körper oder aber am Hodensack (Skrotum) selbst aufgetragen werden. Das **skrotale Pflaster** wird täglich gewechselt und morgens nach der Morgentoilette angebracht. Nach drei bis sechs Stunden werden die höchsten Testosteronkonzentrationen im Blut gemessen. Im Laufe des Tages

gibt das Pflaster dann kontinuierlich 6 mg des Hormons ab. Das Hormonpflaster hat sich als angenehme Therapiemethode erwiesen, da der dadurch erreichte Verlauf des Testosteronspiegels weitestgehend den natürlichen Tagesschwankungen des Hormons entspricht. Denn bei gesunden Männern findet sich die höchste Testosteronkonzentration am Morgen und fällt dann zum Abend hin stetig. Im Gegensatz zum skrotalen Pflaster muss bei dem **nichtskrotalen Pflaster** ein Alkohol verwendet werden, der die Haut für das Testosteron durchlässiger macht. Das kann in manchen Fällen zu unangenehmen Hautreizungen führen.

Psoriasis – Schuppenflechte Haut Erkrankung

Psoriasis, oder auch Schuppenflechte, ist eine als Hauterkrankung erscheinende Systemerkrankung. Typisch ist ein Hautbild mit stark schuppenden, punktförmigen bis handtellergroßen entzündeten Hautstellen. Die Schuppenflechte kann aber auch die Gelenke, Sehnen, Augen und Blutgefäße befallen. Da die Anwendung und Wirkung von Kortisonsalben sehr umstritten ist, suchen immer mehr Patienten nach natürlichen Heilungsverfahren. Dieser wissenschaftlich fundierte Artikel erläutert Ihnen alternative Konzepte und geht explizit auf die Erkenntnisse der revolutionären Mikronährstofftherapie ein.

Psoriasis eine mehr als ernstzunehmende Erkrankung

Die Ursache für die Entstehung ist noch unklar. Vererbung und Autoimmunprozesse scheinen eine Rolle zu spielen. In den betroffenen Geweben entsteht ein Milieu, das Entzündungen fördert. Sehr gefährdet ist die Psoriasis-Arthritis, die schnell zu einer starken Zerstörung von Gelenken führen kann. Die Psoriasis-Erkrankung erhöht auch das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Etwa 2–3 % der Bevölkerung in Mitteleuropa sind von der Krankheit betroffen, während der Anteil in den USA bei ca. 4–5 % liegt. Die Diagnose erfolgt anhand typischer Befunde des Hautbildes. Eine ur-

sächliche Behandlung der Schuppenflechte gibt es nicht. Jedoch gibt es in der naturheilkundlich basierten Erfahrungsmedizin einige interessante und sehr erfolgreiche Therapieansätze.

Mikronährstofftherapie

Zusätzliche Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente & sekundäre Pflanzenstoffe) sind fester Bestandteil bei der Behandlung von Psoriasis. So wird Vitamin A schon lange bei der Therapie von Schuppenflechten erfolgreich eingesetzt. Die gleichzeitige Gabe von natürlichen Carotinoiden und Vitamin D verbessert zusätzlich die Wirkung von Vitamin A und senkt die benötigte Dosis. (2) Tatsächlich könnte Vitamin D der Schlüssel bei der Behandlung der Psoriasis sein. Es hat großen Einfluss auf das Immunsystem, kann Autoimmunkrankheiten positiv beeinträchtigen und wirkt entzündungshemmend.

Daneben ergaben Forschungen, dass sehr viele Deutsche zu niedrigen Selen-Spiegel haben. Studien zur Psoriasis zeigen, je niedriger der Selen-Spiegel bei den Patienten ist, umso stärker ist die Ausprägung der Erkrankung. (3) Das gleiche konnte auch für Vitamin C nachgewiesen werden. (4)

Eine hohe Aufnahme von Vitamin C hat einen sehr positiven Effekt auf die Knochenstruktur und Carotinoide (speziell Lutein und Zeaxanthin) verringern das Risiko für Knorpelschäden immerhin um 29 Prozent. Die Mediziner schließen aus diesen Ergebnissen, dass die Einflüsse von Mikronährstoffen auf die Gesundheit von Knochen, Knorpel und das allgemeine Entzündungsgeschehen weitaus komplexer sind als bisher vermutet. (5)

Neben den Vitaminen und Spurenelementen spielen auch sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3 Fettsäuren eine bedeutende Rolle. Omega-3-Fettsäuren haben in zahlreichen Studien bei Schuppenflechte zu überzeugen gewusst. Sie verbessern den Cholesterinspiegel im Blut und schützen so die gefährdeten Blutgefäße. (6)

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Lycopin (aus Tomaten) und Lutein

(aus Karotten) schützen nicht nur die Augen und Blutgefäße. In einer neuen Studie konnte auch gezeigt werden, dass sie eine wichtige Funktion beim Schutz des Gelenkknorpels einnehmen.

Auch Aloe Vera, die sogenannte Wüstenlilie, wirkt entgegen der sichtbaren und unsichtbaren Begleiterscheinungen der Schuppenflechte – sowohl von außen als auch von innen. Da die Krankheit oftmals durch eine Schwächung des Immunsystems oder einem Ungleichgewicht des Stoffwechsels ausgelöst wird, kann die regelmäßige Einnahme eines Saftes, der Aloe Vera enthält, die Schuppenflechte deutlich eindämmen. Es kräftigt den Organismus und stärkt die Abwehrkräfte.

Bei der Behandlung von Psoriasis haben sich natürliche Mikronährstoffkombinationen deutlich besser bewährt als einzelne und synthetische Mikronährstoffe. So hat eine Studie aus Amerika gezeigt, dass Vitamine aus Obst oder Gemüse zusammen mit den sekundären Pflanzenstoffen mehr als 200-mal stärker vor freien Radikalen (bei Psoriasis entstehen diese vermehrt) schützen als einzelne Vitamine.

In der modernen Mikronährstofftherapie bei Psoriasis bevorzugt man deshalb eine moderat dosierte, natürliche Mikronährstoffmischung. Diese erlaubt es, alle oben genannten Vorteile zu vereinen, alle Zellen werden optimal versorgt und Haut, Gelenke und Blutgefäße können wieder besser regulieren.

Ein von vielen Gesundheitsexperten geschätztes Präparat ist LaVita (ein flüssiges Konzentrat aus 70 Lebensmitteln, das mit einem Tagespreis ab einem Euro relativ preiswert ist; hier erhalten Sie weitere Infos dazu.) LaVita wurde von dem ehemaligen Eishockey-Weltstar Gerd Truntschka entwickelt. Aus dem Leistungssport kommend hat sich sein Konzept auch in der medizinischen Fachwelt einen Namen gemacht. Sowohl zur Unterstützung von Therapien, als auch in der Gesundheitsvorsorge. Nicht empfehlenswert und sogar potenziell schädlich sind künstliche Mikronährstoffe, wie sie in Pillenform oder als Brausetabletten an-

geboten werden. Vorsichtig sollten Sie auch bei ausländischen Produkten sein. Diese enthalten laut Verbraucherzentrale häufig Verunreinigungen oder unerlaubte Substanzen, die nicht auf der Packung deklariert werden.

Was Sie selbst tun können:

Essen und Trinken:

- Verzichteten Sie auf den Getreidekleber Gluten um Ihr Hautbild zu verbessern.
- Allgemein sollten Sie den Verzehr von Kohlenhydraten verringern.
- Obst und Gemüse sollte ein Hauptbestandteil Ihrer Nahrung sein.
- Zwei Mal in der Woche sollte Fisch, wegen den wichtigen Omega-3-Fettsäuren auf dem Speiseplan stehen.

Mikronährstoffe:

- Nehmen Sie täglich einen biologischen Mikronährstoffkomplex mit Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q10, um die optimale Zellversorgung mit allen Mikronährstoffen sicher zu stellen. Am besten nehmen Sie ein Produkt in flüssiger Form und hergestellt aus natürlichen Lebensmitteln, da nur dadurch die Versorgung mit den so wichtigen sekundären Pflanzenstoffen und den löslichen Ballaststoffen gewährleistet und eine optimale Aufnahme im Organismus gesichert ist.
- Laut der Deutschen Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge erfüllt das Mikronährstoffkonzentrat La-Vita alle oben genannten Eigenschaften und eine wissenschaftlich fundierte Dosierung.

Garten-Wolfsmilch
Heilpflanze gegen Hautkrebs

Garten-Wolfsmilch gegen Asthma, Warzen und Hautkrebs

Die Garten-Wolfsmilch (*Euphorbia peplus*) gilt heute gemeinhin als Unkraut und wird – kaum dass sie erscheint - von den meisten Hobbygärtnern gedankenlos aus dem Boden gerissen. In früheren Zeiten brachte man der kleinen unscheinbaren Pflanze deutlich mehr Wertschätzung entgegen.

So galt sie in der volksmedizinischen Tradition vieler Länder seit etlichen Jahrhunderten als pflanzliches Therapeutikum gegen Beschwerden wie:

- Asthma
- Warzen und
- Verschiedene Arten von Krebs

Garten-Wolfsmilch zerstört Hautkrebs-Zellen

Eine Gruppe australischer Wissenschaftler (von verschiedenen medizinischen Institutionen in Brisbane) wollte wissen, was hinter Behauptungen der Volksmedizin steckt und testete den Saft der Garten-Wolfsmilch an Menschen, die an weissem Hautkrebs (nicht bösartiger Hautkrebs) litten.

Die Forscher staunten nicht schlecht, als sie feststellten, dass der Saft bemerkenswert gut auf weisse Hautkrebstumoren wirkt. Dies – so die Wissenschaftler – liege an einem Stoff namens Ingenol-Mebutat. Er ist im Saft der Garten-Wolfsmilch enthalten und zerstört eindeutig Krebszellen.

Hauttumoren reagieren auf Garten-Wolfsmilch

An weissem Hautkrebs leiden viele Hunderttausend Menschen weltweit. Im Vergleich zum malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs) ist der weisse Hautkrebs nur selten tödlich, kann jedoch den Patienten im Laufe der Zeit – besonders wenn er sich nicht behandeln bzw. (mehrfach) operieren lässt – mit unschönen Hautveränderungen entstellen. Diese krebsartigen Hautveränderungen treten normalerweise an solchen Stellen des Körpers auf, die am häufigsten der Sonne ausgesetzt sind (z. B. Kopf, Nacken, Ohren und Handrücken).

Hautkrebs-Studie mit Garten-Wolfsmilch

Die australischen Forscher rekrutierten für ihre Wolfsmilch-Studie 36 Patienten mit einer Gesamtanzahl von 48 Hautschäden durch verschiedene Krebsarten. Darunter waren Basaliome (= Basalzellkarzinome, BCC), Spinaliome (= Plattenepithelkarzinome, SCC) und intraepidermale Karzinome (IEC).

Als intraepidermale Karzinome bezeichnet man Krebszellen, die nur die oberste Hautschicht befallen.

Einige der Studienteilnehmer hatten Hautkarzinome, die auf konventionelle Behandlungen, darunter auch Operationen, nicht angesprochen hatten. Die restlichen Teilnehmer der Studie hatten Operationen abgelehnt oder sollten sich auf Grund ihres fortgeschrittenen Alters nicht mehr operieren lassen.

Zwei Drittel der behandelten Karzinome verschwanden Dauerhaft

Die Studienteilnehmer wurden an drei aufeinander folgenden Tagen einmal täglich von einem Onkologen behandelt. Er betupfte mit einem Wattestäbchen die Oberfläche aller kanzerösen Hautläsionen mit dem Saft der Garten-Wolfsmilch. Einen Monat später waren 41 der 48 Karzinome vollständig verschwunden. Auch 15 Monate nach der Behandlung waren zwei Drittel der 48 Hautkarzinome nach wie vor verschwunden.

Das endgültige Ergebnis sah demnach so aus: 75 Prozent aller IEC-Läsionen, 57 Prozent aller BCC und 50 Prozent aller SCC-Läsionen reagierten positiv auf die Behandlung mit dem Saft der Garten-Wolfsmilch. Darüber hinaus war die Haut an den vormals mit Krebs verunstalteten Stellen, weich und rein.

Denken Sie also bei Ihrer nächsten Jät-Aktion daran, die eine oder andere Garten-Wolfsmilch stehen zu lassen. Vielleicht haben Sie ja irgendwann einmal Verwendung dafür...

Weitere naturheilkundliche Möglichkeiten gegen Hautkrebs stellen wir Ihnen nachfolgend vor. Einerseits käme ein Extrakt aus dem Hibiscus in Frage, andererseits sollte man auch den inneren Schutz vor Hautkrebs nicht vergessen.

Hibiscus gegen Hautkrebs

Ein Extrakt aus Hibiscus (Chinesischer Roseneibisch) konnte in Versuchen Hautschäden abwenden, die andernfalls infolge von UV-Bestrahlung eingetreten wären. Hautschäden, die zu Krebs führen

können, treten meist aufgrund eines Mangels an körpereigenen Entgiftungsenzymen und Antioxidantien auf – also nicht durch die UV-Strahlung allein. Der Hibiscus-Extrakt – so zeigte sich in einer Studie – sorgte nun dafür, dass sich der Spiegel an schützenden Zellenzymen zumindest teilweise wieder erholen konnte.

Ausserdem führte der Extrakt dazu, dass sich die Zahl der freien Radikale sowie andere Marker, die auf eine Krebsentstehung hinweisen, in Grenzen hielten. Die Forscher schrieben daraufhin: Wir gehen davon aus, dass der Hibiscusextrakt vor der Entwicklung und der Ausbreitung von Tumoren schützen kann.

Grüntee gegen Hautkrebs

Auch die Polyphenole – bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe – aus Grüntee erwiesen sich bereits als hilfreich, um Hautkrebs abzuwenden bzw. zu stoppen: Im Jahr 2005 veröffentlichte das Journal of Nutrition eine entsprechende Studie, in der erklärt wurde, wie Grüntee polyphenole Hautkrebs vorbeugen können. Wer Wasser mit Grüntee polyphenolen vor Sonneneinstrahlung trank, konnte die Hautkrebsgefahr um 35 Prozent mindern. War bereits ein Tumor zugegen, konnte dessen Wachstum um 55 Prozent reduziert werden.

Die Grüntee polyphenole senkten – ähnlich wie der Hibiscusextrakt – jene Blutwerte, die sich günstig auf das Krebswachstum und die Metastasierung auswirken. In den Tumoren jener Probanden, die Grüntee polyphenole getrunken hatten, zeigte sich ferner ein erhöhter Spiegel von Enzymen, die die Apoptose (Selbsttötung der Krebszellen) in Gang werfen.

Resveratrol gegen Hautkrebs

In einer Studie der University of Illinois in Chicago stellte man fest, dass Resveratrol – ein sekundärer Pflanzenstoff aus z. B. Trauben – in isolierter Form (z. B. als Nahrungsergänzung) eindeutig schützende Wirkung vor Hautkrebs haben kann. Resveratrol agiert zum einen als starkes Antioxidans, aber auch als sog. Antimutagen.

Das bedeutet, es setzt die Mutationsrate in den Zellen herab. Mutationen erhöhen andernfalls das Krebsrisiko. Zum andern kann Resveratrol Enzyme aktivieren, die wiederum die Krebsentstehung blockieren können. Zusätzlich wirkt Resveratrol entzündungshemmend und verhinderte in Studien die Tumorentstehung der Haut.

Erfahrungsbericht Wie Hautkrebs mit Hausmitteln besiegt wurde

Im Internet findet sich ferner ein interessanter Erfahrungsbericht einer Frau, die den Hautkrebs ihrer Mutter mit Hausmitteln behandelte und diesen offenbar besiegt hat – zumindest den vorhandenen Fotos und ihren Erzählungen zufolge. Natürlich ist dies ein Einzelfall und nähere Informationen zur Diagnose und zur Langzeitwirkung liegen nicht vor. Doch könnte es sich lohnen, diese Methode mit einem ganzheitlich tätigen Therapeuten zu besprechen und in das individuelle ganzheitliche Anti-Hautkrebs Programm (inkl. Ernährung, Bewegung, Vitalstoffe etc.) einzuflechten.

Kyneret Azizo vermischte in einem Schnapsglas Bio-Kokosöl (zuvor in sanfter Wärme schmelzen lassen) und Natron (Natriumhydrogencarbonat) im Verhältnis 1 : 1 mit dem Stiel eines Metalllöffels bis sich eine streichfähige Paste entwickelte. Dann trug sie diese dick auf die befallenen Hautstellen ihrer Mutter auf – ohne sie einzumassieren. Da sich der Hautkrebs auf dem Kopf der Mutter befand, setzte sie ihr anschliessend eine Duschhaube auf, damit die Paste vor Ort blieb und so lang wie möglich einwirken konnte.

Am Abend trug sie eine antibiotische Creme auf, die über Nacht einwirken sollte. In Sachen Antibiotika und Krebs haben wir diesen Bericht veröffentlicht: Hautkrebs durch Antibiotika

Achten Sie daher bei der Wahl der Creme darauf, dass die enthaltenen Antibiotika nicht zu einer erhöhten Sonnenempfindlichkeit führen können.

In der ersten Woche führte sie drei Mal täglich diese Anwendung durch. In der zweiten Woche nur noch zwei Mal täglich. Wichtig war, dass vor der Anwendung der betroffene Bereich gut gesäubert wurde. Auch sollte man daran denken, dass die "Ausläufer" des Hautkrebses tief in die Haut reichen können. Es genügt also nicht, einfach nur zu warten, bis der Krebs rein optisch verschwunden ist. Die Behandlung sollte also noch einige Zeit danach durchgeführt werden.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus.

Akne

Haut Erkrankung

Akne (von griechisch ἀκμή *akmé* „Spitze, Schärfe, Zenith, Akme“) ist eine Sammelbezeichnung für Erkrankungen des Talgdrüsenapparates und der Haarfollikel, die zunächst nichtentzündliche Mitesser (Komedonen) hervorbringen, im späteren Verlauf aber auch eine Reihe entzündlicher Sekundäreffloreszenzen wie Papeln, Pusteln und Knoten entstehen lassen können. Betroffen sind meist die Talgdrüsenfollikel, bei einigen Akneformen die Terminal- und Vellushaarfollikel.

Hauterscheinungen bzw. Erkrankungen, die der Akne ähneln, werden auch akneiform (v. lat. *acneiformis*) genannt. Wikipedia.

Akne ist die häufigste Hauterkrankung überhaupt. 40 Prozent aller Frauen und 22 Prozent der Männer haben noch in einem Alter über 25

Jahren mit den schmerzhaften Pusteln zu kämpfen. In welchem Grad man Akne selbst beeinflussen kann, ist unter Wissenschaftlern umstritten. Aber eines ist sicher: Es gibt Produkte, die die Akne negativ beeinflussen. Darunter fallen vor allem kohlenhydrat- und zuckerreiche Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen, weil sie schnell ins Blut gelangen. Man spricht hier von einer hohen glykämischen Last. Steigt der Blutzuckerspiegel, stößt der Körper viel Insulin aus, was eine erhöhte Produktion von Androgenen zur Folge hat. Diese männlichen Hormone führen zu einer erhöhten Talgproduktion, die das Entzünden der Poren begünstigt.

Folgende zehn Produkte sollten Sie künftig besser meiden, wenn Sie Akne haben:

1) Milch und Milchprodukte

Milch enthält Hormone und Wachstumsfaktoren, die bei beiden Geschlechtern zu übermäßiger Talgproduktion und bei Frauen auch zur erhöhten Androgenproduktion in den Eierstöcken führen. Alternativen zum tierischen Produkt sind Milchprodukte aus Mandeln, Soja, Reis oder Hafer.

2) Weißmehl

Die Kohlenhydrate aus Brot oder Nudeln führen zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, halten zudem nur über einen kurzen Zeitraum satt und sorgen so dafür, dass der Körper bald nach mehr verlangt. Produkte aus Vollkorn sind viel besser geeignet und auch gesünder.

3) Zucker

Wie das Weißmehl lässt er den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen, die Talgdrüsen produzieren mehr Öl, die Akne verschlimmert sich. Damit fallen auf einen Schlag viele Süßigkeiten und vor allem Softdrinks weg. Wer nicht auf Schokolade verzichten mag, sollte wegen des geringeren Zuckeranteils zur dunklen Variante greifen. Zum Süßen gibt es zum Beispiel Agavendicksaft aus dem Bio-Laden.

4) Hefe

Bierhefepräparate versprechen glänzendes Haar, feste Nägel und glatte Haut, befeuern aber auch die Pickelproduktion. Die enthaltenen Mikronährstoffe kann man auch über eine basische Ernährung, wie beispielsweise durch Bananen, Spinat oder Karotten zu sich nehmen.

5) Koffein
Kaffee kann das hormonelle Gleichgewicht stören, beziehungsweise ein bestehendes Ungleichgewicht verstärken. Der bessere Wachmacher: Malzkaffee.

6) Salz
Stark gewürzte Lebensmittel können die Akne verstärken. Besser sind Kräutersalz und Gewürzmischungen, die aus Kräutern und Brennesselsamen bestehen.

7) Öl

Meiden Sie Sonnenblumenöl, Distelöl und allgemein alle raffinierten Öle. Hochwertige Lein- oder Hanföle enthalten entzündungshemmende Omega-3 Fettsäuren und eignen sich für Salatsaucen, Kokosöl zum Braten.

8) Wurst

Sie besteht zu einem Großteil aus minderwertigen tierischen Fetten und sollte am besten komplett weggelassen werden. Alternativ stehen Produkte aus Soja oder die hochwertigen Produkte vom Bio-Bauern zur Verfügung.

9) Margarine

Die enthaltenen Transfette sollten Sie ebenfalls meiden, weil sie ebenfalls ein Leckerbissen für entzündete Pusteln sind. Verwenden Sie zum Braten besser Kokosöl, aufs Frühstücksbrot kommt Soja-Butter.

10) Fertigprodukte

Pizza, Fertig-Saucen oder das berühmte Hühnerfrikassee: Fertigprodukte sind gleich in mehrfacher Hinsicht Gift für die Haut, da sie oft viel Salz, viel Zucker, viel Fett und Glutamat enthalten.

Viel Power für eine gesunde Haut – von Natura Vitalis

Green Chlorella Power
Mit der geballten Energie der Natur zu einer gesunden, schönen Haut: Spirulina Platensis, Gerstengras und Sutherlandia Frutescens versorgen Ihren Körper unter anderem mit Mangan, Kupfer, Chlorophyll – für einen besseren Energiestoffwechsel, ein stärkeres Immunsystem und eine strahlendere Haar- und Hautpigmentierung.

Cell Clean Complex

Ein sanfter, natürlicher Frühjahrsputz für den Körper: Wertvolle Inhaltsstoffe wie unter anderem Cholin, Löwenzahnwurzel und Kürbissamen unterstützen die Leber und regen eine natürliche Entgiftung an.

Hinweis

Der Inhalt dieses Seiten dient lediglich der Information und dem Erfahrungsaustausch. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Seite soll keinen Besuch beim Arzt oder Psychologen ersetzen.

Wir übernehmen keine Haftung für die bereitgestellten Informationen. Die Nutzung der Informationen auf diesen Seiten geschieht auf eigene Verantwortung. Für Schäden übernehmen wir keine Haftung.