HEALTHCARE INSTITUTE

# OPC + MSM + DMSO + ENTGIFTEN + NAHRUNGS ERGÄNZUNGSMITTEL

Praxisbuch




## 5 in 1 Buch

Heidemann Publishing

HEALTHCARE INSTITUTE

# OPC + MSM + DMSO + ENTGIFTEN + NAHRUNGS ERGÄNZUNGSMITTEL

Praxisbuch




5 in 1 Buch

Heidemann Publishing

# 5 in 1 Buch

# OPC + MSM + DMSO

# +

# Entgiften

# +

# Nahrungsergänzungsmittel

# *Praxisbuch*

2. Auflage

Copyright © 2019 – Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

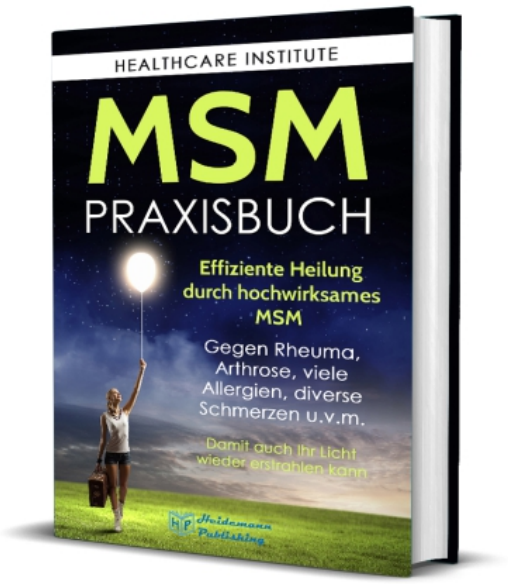
Heidemann Publishing

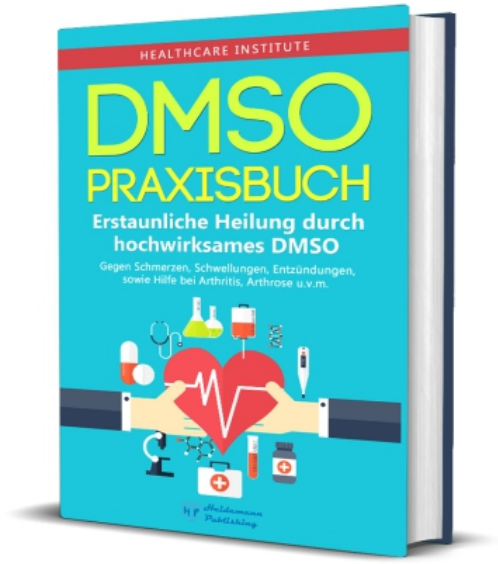
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

ISBN: 9781797492988


Healthcare Institute
OPC
FÜR ANFÄNGER
Mit natürlicher Kraft zu unverwüstlicher Gesundheit
Das stärkste Antioxidans für mehr Leistung, mehr Ausstrahlung, jüngeres Aussehen, bessere Immunabwehr, faltenfreie reine Haut und etliches mehr


HEALTHCARE INSTITUTE
MSM
PRAXISBUCH
Effiziente Heilung durch hochwirksames MSM
Gegen Rheuma, Arthrose, viele Allergien, diverse Schmerzen u.v.m.
Damit auch Ihr Licht wieder erstrahlen kann


HEALTHCARE INSTITUTE
DMSO
PRAXISBUCH
Erstaunliche Heilung durch hochwirksames DMSO
Gegen Schmerzen, Schwellungen, Entzündungen, sowie Hilfe bei Arthritis, Arthrose u.v.m.


HEALTHCARE INSTITUTE
ENTGIFTEN
FÜR ANFÄNGER
Der natürliche Weg zum Detox
Wie Sie Kraft tanken und Ihren Körper ganz einfach entschlacken


HEALTHCARE INSTITUTE
NAHRUNGS ERGÄNZUNGS MITTEL
Praxisbuch
Alle wichtigen Nahrungsergänzungen für ein gesundes und langes Leben
Mit OPC, MSM, DMSO, D3, Q10, Maca, uvm.
Meidenauer Publishing

# Inhaltsverzeichnis

## OPC für Anfänger:


Helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu helfen

Die zufällige Entdeckung von OPC
Die Natur weist uns den Weg
Ihre Gesundheit braucht Sie!
Mein Haus, mein Auto, mein Boot
Oligomere Proanthocyanidine – Kraftwerke der Gesundheit!
Was ist ein Antioxidans?
Woraus wird OPC gewonnen?
Traubenkerne
Erdnüsse
Ginkgo
Äpfel
Kokosnuss
Pinienrinde (Pinus maritima)/Lärchenholz
Kaffee
Wie wird OPC in Kapseln hergestellt?
Doch wie kommt das OPC in die Kapsel?
Das Antioxidans und der Kampf gegen Freie Radikale
Aber was sind denn Freie Radikale eigentlich?
Bei welchen Erkrankungen und Alterserscheinungen hilft OPC?
Allergien
Arthritis/Arthrose/Gicht
Asthma
Augenschwäche
Bronchitis
Erhöhte Cholesterinwerte
Depression/depressive Stimmung
Erkältungskrankheiten /Viruserkrankungen
Haarausfall
Hautalterung
Herz-/Kreislauferkrankungen
Immunsystem
Impotenz/Erektionsschwierigkeiten

Konzentrationsschwäche/Merkfähigkeit
Krebserkrankungen
Frauenleiden/prämenstruelles Syndrom
Migräne
Neurodermitis
Reisekrankheit
Vitaminmangel
Wundheilung
Zahnfleischbluten/lose Zähne
Wie unterstützt OPC Ihre Gesundheit?
Ist Traubenkernextrakt nur ein anderer Begriff für OPC?
Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten
Vanillin-Methode
DMAC-Methode
ORAC-Methode
HPLC-Methode
HPLC-PDA-Methode
Bates-Smith-Assay-Methode
Zu hohe OPC-Werte in Kombiprodukten?
Die richtige Dosierung und Kombination von Inhaltsstoffen
Wann und wie lange sollte man OPC einnehmen?
Wann sollten Sie eher auf die Einnahme von OPC verzichten?
Welche OPC Präparate empfehlen wir?
OPC und Tiere
Was sagt die Wissenschaft zu OPC?
OPC der ultimative natürliche Blutverdünner?
OPC und Vitamin C – zusammen sind wir stärker
Aber was ist das Vitamin C eigentlich?
Wo findet man Vitamin C?
Warum sollte man Vitamin C und OPC kombiniert einnehmen?
Von Erfahrungsberichten und Gesundheitsexperten
OPC-Experte Robert Franz
Erfahrungsberichte von OPC-Verwendern:
Felix, 34
Helena, 17
Rosemarie, 52
Robert, 60
Kritik an OPC

Warnhinweise
Schlusswort - OPC macht Sie ein beruhigendes Stück gesünder
Rechtliches
Impressum

# MSM Praxisbuch:

Vorwort
Einleitung
Warum die Gesundheit so wichtig ist
Die Herkunft von Methylsulfonylmethan (MSM)
Was ist MSM?
Schwefelmangel
Wobei kann MSM helfen?
Welche positiven Eigenschaften fördert MSM im Körper?
Biologische Wirkung von MSM im Körper – Einsatzgebiete:
MSM bei Allergien
MSM bei Arthrose
MSM bei Knorpel- und Gelenkschäden
MSM bei Beschwerden aus dem rheumatischen Formenkreis, z.B. verschiedene Arten der Arthritis, Gicht, Arthrose, Weichteilrheumatismus
Rheuma – Niemand ist sicher vor Arthritis
Cortison gegen Arthritis
Basistherapeutika und Arthritis
Biologicals bei Arthritis
MSM und Krebs
MSM bei Magen-Darm-Beschwerden
MSM bei Autoimmunerkrankungen
MSM bei Fibromyalgie
MSM bei chronischen Kopfschmerzen / Migräne
MSM bei Nieren- und Blasenbeschwerden
MSM bei Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen
MSM bei Karpaltunnelsyndrom
MSM bei Rückenproblemen
MSM bei Mundhöhle-Karzinom
MSM bei Lungenproblemen
MSM bei Übergewicht
MSM in der Schwangerschaft

MSM für Schönheit, Energie und Fitness
Entgiftung des Körpers
MSM zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung
Wie lindert MSM Schmerzen?
MSM und Sport
Ist MSM ein Wundermittel?
Das Kombinationswerk im Körper
Die richtige Dosierung
Wie lange sollte man MSM einnehmen?
Worauf beim Kauf geachtet werden sollte
Schwefel ( Sulfur) in der Homöopathie
Schwefelbäder
MSM und Tiere
Welche MSM Präparate empfehlen wir?
Erfahrungsberichte
Nebenwirkungen und Kritik an MSM
Zusammenfassung
Studien
Fazi t
Warnhinweise
Rechtliches

# DMSO Praxisbuch:

DMSO Vorwort
Arzneimittelverschmutzung wird zum globalen Problem
Muskelerkrankung durch cholesterinsenkende Medikamente (Lipobay®)
Einleitung
Herkunft von DMSO
Geschichte von DMSO
Das vorübergehende „Aus“ für DMSO in den USA
DMSO in Deutschland
DMSO – „Sicherer als Aspirin®“
Biologische Wirkung von DMSO im Körper
Positive Effekte von DMSO im Körper
DMSO und Naturheilverfahren
Gefährliche Medizinprodukte
Dosierung und Anwendung

Äußerliche Anwendung – Tinktur
Äußere Anwendung auf der Haut:
Innere Anwendung
Personen, die DMSO nicht verwenden sollten
Indikationen und Anwendungsmöglichkeiten von DMSO
Rheumatische Erkrankungen
Lebensmittel
Schmerzen und Entzündungen
Sportverletzungen
Hauterkrankungen
Sonstige Erkrankungen
DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen
DMSO in Kombination mit Kräutern/Pflanzenauszügen
Kombination mit Aminosäuren
Möglichkeiten zum Testen von unverträglichen/verträglichen Substanzen
Welche DMSO Präparate empfehlen wir?
DMSO in der Tiermedizin
Studien und Fallbeispiele
Fazit
Warnhinweise
Rechtliches
Impressum

# Entgiften für Anfänger:

Einleitung
Warum wir unsere Körper entgiften sollten
So kommt es zur Bildung von Schlacken
Harnsäure und Cholesterin
Abfälle der Zellen
Toxische Stoffe aus der Umwelt
Entschlackung ist bitter nötig
Die normalen Wege der natürlichen Ausscheidung
Die Detox-Therapie:
Die Detox-Ernährung:
Entgiftung und Ausleitung:
Entschlackung:

**Entsäuerung:**
**PH Werte in den verschiedenen Bereichen des menschlichen Körpers**
**Die Haut — ein Entgiftungsorgan**
**Was benötigt die Haut zur Entgiftung und Entschlackung?**
**Der menschliche Darm als Entgiftungsorgan**
**Die Darmreinigung**
**Den Darm entgiften**
**Wie die Nieren den menschlichen Körper entgiften**
**Die Nieren als leistungsfähige Filteranlage**
**Diabetische Nephropathie durch zu hohe Werte des Blutzuckers**
**Nierensteine — Ablagerungen in den Gängen der Nieren und den Harnwegen**
**Das Filtersystem — zentrale Stelle bei der Entgiftung**
**Was wird in den Nieren entgiftet?**
**Welche zusätzlichen Tätigkeiten übernehmen die Nieren?**
**Wozu dient die Harnbildung?**
**Wie läuft der Filterprozess ab?**
**Entgiften über die Atmung**
**Reinigung des Körpers von innen**
**Die Entschlackungsfunktion von Trinkwasser**
**Welches Wasser ist optimal zum Entschlacken?**
**Die Zitronensaft-Kur befreit den Körper von Giftstoffen und Schlacken**
**Allgemeine günstige Methoden**
**Wasser**
**Öl ziehen**
**Nasenduschen**
**Ingwer**
**Duschen**
**Heilerde**
**Basische Fußbäder**
**Leberwickel**
**Andere Methoden**
**Darmreinigung mit der Colon-Hydrotherapie**
**Entgiftung in der Sauna**
**Yoga – Entgiftung und Entspannung**
**Gifte binden durch modifiziertes Zitruspektin**
**Gesunde Ernährung zur Prävention**
**Warum ist eine Darmspülung nötig?**
**Die körperlichen Merkmale der Entschlackung**

Die geistig-seelischen Merkmale der Entschlackung
Lebensmittel, die den gesamten Körper reinigen/entgiften
Die Top 10 Lebensmittel
Warnhinweise
Schlusswort
Rechtliches
Impressum

# Nahrungsergänzungsmittel: *Praxisbuch*

Durch hochwertige Nahrungsergänzung zu mehr Gesundheit und Lebensqualität
„Der Codex Alimentarius“ (lat. für Lebensmittel-Kodex)
Vorwort
Die problematische Gesundheitsversorgung in unserer Gesellschaft
Vitamine und Mineralstoffe – Ihre Funktionen, natürliche ursprüngliche Vorkommen und mangelbedingte Symptome
Vitamine
Künstlich oder natürlich gewonnene Vitamine
Vitamin B1 (Thiamin)
Vitamin B6 (Pyridoxin)
Vitamin B12 (Cobalamin)
Vitamin C (Ascorbinsäure)
Vitamin A (Retinol)
Vitamin D (Calciferol)
Vitamin K (Phyllochinon)
Mineralien
Natrium – Vorsicht mit dem Salzstreuer
Magnesium
Calcium – Baustoff für makellose Zähne und starke Knochen
Eisen – 50% der Frauen brauchen Eisen
Zink – ein ganz heißes Spurenelement
Mangan – wenn die Bauspeicheldrüse verrücktspielt
Jod – einmal in der Woche Fisch auf den Tisch
Die besten Nahrungsergänzungen
Hilfe bei allgemeinen Beschwerden
Ausleitung von Quecksilber
- Chlorella-Alge:
- Bärlauch:

- Koriander:
- Chelat-Bildner:
- Orthomolekulare Begleittherapie:
Sanfte Schmerztherapie:
Die Aminosäure Phenylalanin
Die Aminosäure Tryptophan
Magnesium:
Omega 3-Fettsäuren
MSM – organischer Schwefel
Die tägliche Grundversorgung
Nährstoffe für die Augen
- Vitamin A (Retinol)
- Betacarotin (Provitamin A)
Anwendungsgebiet Allergien
Nahrung für die Gefäße
- Krill-Öl
- L-Arginin
- OPC (Oligomere Procyanide)
Nährstoffe für den Magen-Darm-Trakt
Nährstoffe für Haut, Haare und Nägel
- Biotin (Vitamin B7 oder H)
Komplex-Ergänzung für die Haare:
- Biotin
- Panthothensäure (Vitamin B5)
- L-Methionin (Aminosäure)
- Zink
- Hirseextrakt
- Hyaluronsäure
- PABA (para-Aminobenzoesäure)
Hormonhaushalt
Bei Einnahme der Anti-Baby-Pille
Leber und Galle
Nieren und Blase
Schlaf
Die Aminosäure Tryptophan
Noch einige wertvolle Nahrungsergänzungen, die nicht, oder noch nicht ausführlich erwähnt worden sind
Alpha-Liponsäure, auch kurz „ALA“

Wie macht sich eine Unterversorgung bemerkbar?
Risiken und Nebenwirkungen
Studien zu ALA (in englischer Sprache):
Coenzym Q 10
Coenzym Q 10 für Herz und Kreislauf
Coenzym Q 10 für die Nerven
Coenzym Q 10 bei Parkinson
Coenzym Q 10 bei Entzündungen
Coenzym Q 10 für das Immunsystem
Coenzym Q 10 gegen Infekte
Coenzym Q 10 für die Muskulatur
Coenzym Q 10 verbessert die Fettverbrennung
Studien zu Coenzym Q10
Studien zur antioxidativen Wirkung von Co-Enzym Q10
Studien zur Wirkung von Coenzym Q10 bei Herzinsuffizienz
Studie zur Lebensverlängerung unter Q10 bei Patienten mit Herzinsuffizienz
Zusammenfassung von 9 Studien an 1000 Patienten zu Q10 bei Herzinsuffizienz
Studie zur Vorbeugung von Herzinfarkten mit Hilfe von Coenzym Q10
Studien zu Q10 bei Bluthochdruck, Blutzucker und hohem Cholesterin
Q10 steigert in Studien die Lebensqualität von Herzpatienten
Studie zur Blutdrucksenkung und Senkung von Stress durch Q10
Studie zur Q10 Wirkung bei Rheuma
Studien zur Q10 Wirkung beim chronischen Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom)
Studie zur Wirkung von Co-Enzym Q10 bei Lungenerkrankungen
Studie zur Wirkung von Co-Enzym Q10 gegen Pankreatitis (Bauspeicheldrüsenentzündung)
Studien zur Wirkung von Q10 bei alkoholbedingter Hepatitis
Q10 schützt in Studien vor den Nebenwirkungen von Chemotherapie
Studie zur Wirkung von Coenzym Q10 bei HIV / AIDS
Co-Enzym-Q10 Spiegel in Körpern von HIV-Infizierten
Studie zu Q10 beim Abnehmen
5-Hydroxytryptophan – kurz 5-HTP
Kopfschmerzen und Migräne
Übergewicht
Schlafstörungen
Fibromyalgie
Depressionen, Angstzustände, Panikattacken

Die Notwendigkeit begleitender Vitalstoffe bei der 5-HTP-Einnahme
Die Dosierung:
Kombinationen mit Johanniskraut und/oder L-Tryptophan
Mögliche Nebenwirkungen
Die ganzheitliche Sicht
Probiotika
Das Immunsystem stärken
Wirksam gegen Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Bei Darmerkrankungen
Folgen ungesunder Lebensmittel
Gegen Pilze
Zur Krebsvorsorge
Schutz vor UV-Strahlen
Schutz vor Antibiotika
Gegen neurologische und mentale Beschwerden
„Die fast vergessenen Fünf“
MSM, Dimethylsulfon oder organischer Schwefel
MSM-Dosierung und Einnahme
DMSO – Dimethylsulfoxid
Dosierung und Anwendung
Für die äußere Anwendung:
Für die innere Anwendung:
Kombinationen mit DMSO
Verträglichkeit von DMSO mit Arzneimitteln
CDL – Chlordioxid-Lösung
Wie funktioniert Chlordioxid?
Die Anwendungsgebiete
Anwendung und Dosierung
Heilerde
Äußerliche Anwendungen
Heilerde zur inneren Anwendung
Natron (Natriumhydrogencarbonat)
Natron bei geschwächten Nieren
Pharmazeutische Mittel gegen Natron
Hanfextraktöl auch CBD-Öl
Anwendungsbiete:
Studien

Der Kauf on CBD-Öl
Die Dosierung
Wichtige Hinweise
Maca – die Superknolle aus dem Hochland Perus
Maca in den Wechseljahren
Maca bei Männern
Maca gegen Stress
Maca für den Cholesterinspiegel
Maca für eine geregelte Verdauung
Maca im Sport
Maca – Ein „Superfood“
Guarana – der alternative Wachmacher
Herkunft
Anwendungsgebiete
Anwendung und Dosierung
Nebenwirkungen
Gegenanzeigen
Bezugsquellen
Warnhinweise
Rechtliches
Impressum
**5 in 1 Ratgeber**
Rechtliches
Impressum


Healthcare Institute
OPC
FÜR ANFÄNGER
Mit natürlicher Kraft zu unverwüstlicher Gesundheit
Das stärkste Antioxidans für mehr Leistung, mehr Ausstrahlung, jüngeres Aussehen, bessere Immunabwehr, faltenfreie reine Haut und etliches mehr

# OPC für Anfänger:

## Mit natürlicher Kraft zu unverwüstlicher Gesundheit

(Das stärkste Antioxidans für mehr Leistung, mehr Ausstrahlung, jüngeres Aussehen, bessere Immunabwehr, faltenfreie reine Haut und etliches mehr)

*Die Deutsche Nationalbibliothek listet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie.*

*Nähere Informationen erhalten Sie unter http://www.dnb.de*

3. Auflage

Heidemann Publishing

Copyright © 2018 – Healthcare Institute

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

ISBN: 9781718005952

## Helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu helfen

OPC – was sich liest, wie ein neuer Konservierungsstoff in der Zutatenliste einer Hautcreme, ist tatsächlich allerhöchste Heilkraft. Ein wahrer Geniestreich der Natur. Und wie so oft haben wir einige Jahrhunderte gebraucht, bis wir ihn erkannt haben. Oder eher gesagt, bis der französische Mediziner und Mikrobiologe Jack Masquelier beauftragt wurde, die Verwertbarkeit für Ernährung von roten Erdnusshäutchen zu erforschen. Einen Auftrag, den er schon alleine deshalb gerne annahm, da er von einer überaus erstaunlichen Geschichte gehört hatte, die einige Jahrhunderte vorher passiert war.

Überliefert wurde, dass 1534 einer der französischen Entdecker, Jacques Cartier, mit mehr als 100 Mann nach Nordamerika segelte. Sie waren spät im Jahr unterwegs, zu spät, wie sich bald zeigen sollte. Der Wintereinbruch kam früh in diesem Jahr. Bevor die ganze Mannschaft es sich versah, steckten sie in Eis und Schnee mit ihrem Schiff fest. Sie hatten keine Chance, ohne Hilfe vor dem Frühjahr wieder herauszukommen. In kürzester Zeit starben zwei Dutzend Männer an Krankheiten mit furchtbaren Symptomen, die sich niemand erklären konnte. Ihnen waren viele Zähne ausgefallen. Als wäre das nicht genug, schwollen die Beine an und verfärbten sich dunkel. Die Männer litten furchtbare Schmerzen und niemand wusste warum .

Ein an Bord arbeitender Indianer braute aus der Rinde und den Nadeln eines Baumes einen Sud, den die Seeleute in ihrer Angst zu sterben gerne tranken. Zum Erstaunen aller überlebten sie nicht nur. Auch die bereits schwer erkrankten Seeleute konnten innerhalb weniger Tage genesen. Das vermeintliche Wunder war eine Kombination aus Vitamin C in den Baumnadeln und OPC in der Rinde des Baumes. Das entdeckte Jack Masquelier jedoch erst im 20. Jahrhundert. Auch was es mit der grausamen Krankheit auf sich hatte, wurde erst viel später aufgeklärt.

Skorbut wurde die Krankheit irgendwann genannt, die noch viele Seeleute grausam dahinraffen sollte, bis man erforschte, was die

Ursachen waren. Da die Schiffe oft monatelang auf See blieben, gab es häufig nur noch Schiffszwieback und gepökeltes Fleisch zu essen. Dazu abgestandenes Süßwasser, das sicher nicht ganz bakterienfrei gewesen sein dürfte. An frisches Obst und Gemüse war – außer bei Fahrten in die Südsee – kaum zu denken. So litten die Männer an extremem Vitaminmangel. Vor allem das Vitamin C fehlte dem Organismus. Da die körperlichen Depots dafür lediglich 2 Monate lang Vitamin C liefern können, reichte dies für monate- oder gar jahrelange Entdeckerreisen nicht aus .

## Die zufällige Entdeckung von OPC

Das OPC, das der Indianer ohne Kenntnis der Zusammensetzung als Heilmittel nutzte, wurde erst Ende der 1940er Jahre offiziell entdeckt und benannt. Was Jack Masquelier tatsächlich erforschen sollte, war die Antwort auf die Frage, ob rote Erdnusshäutchen giftig oder essbar sind. Da damals in Frankreich kaum etwas so im Überfluss vorhanden war wie Erdnüsse aus dem Senegal, wollte man den Trester (Rückstand) aus der Erdnussölpressung weiter nutzen. Ein Segen, denn so fand Jack Masquelier einen der vielseitigsten und wichtigsten Stoffe für den Menschen: OPC.

Was sich tatsächlich hinter dem sperrigen Namen Oligomere Proanthocyanidine, kurz OPC, verbirgt, kann uns den oft erträumten Jungbrunnen ein klein wenig näher bringen. Viele kennen es unter dem Begriff Traubenkernextrakt, was nicht die ganze Wahrheit ist – aber dazu später mehr. Und nein, auch wenn Sie gerne ewig 20 Jahre alt wären, das schafft auch OPC nicht. Aber es unterstützt Sie in mehr Bereichen, als Sie ahnen. Es lohnt sich also, heute mit ein paar weitverbreiteten Irrtümern aufzuräumen. Denn Sie werden feststellen, fast nebenbei macht OPC Ihr Leben nicht nur schöner, sondern auch ein beruhigendes Stück gesünder:

✓ Glänzendes Haar und straffere Haut

✓ Längerer Erhalt der Sehkraft

✓ Stabilität von Herz- und Kreislauf

✓ Senkung des Cholesterinspiegels

✓ Besserung und Stärkung der Abwehr bei Allergien

✓ Unterstützung von Gehirn und Nerven

✓ Hilfe bei Venenschwäche und Krampfadern

✓ und vieles mehr

Sie glauben, dass viele dieser Krankheiten eben alterungsbedingt und nicht verbesserbar sind? Zumindest hat Ihnen das Ihr Arzt gesagt? Verschriebene Medikamente haben nicht das gewünschte Ergebnis gebracht?

Die Wahrheit ist, auch wenn Forschung und Aufklärung der Patienten zugenommen haben, kommen Schulmedizin und Pharmaindustrie ohne Eigeninitiative der Betroffenen rasch an Ihre Grenzen. Die Schulmedizin betrachtet immer noch das Problem als Einzelnes, nicht den Menschen im Ganzen. Das führt häufig zu falschen oder unzureichenden Diagnosen.

Die Produkte der Pharmaindustrie haben uns viel Lebensqualität gebracht, bergen gleichzeitig jedoch reichlich Nebenwirkungen und Gegenanzeigen. Welche Inhaltsstoffe mittel- und langfristig im Körper gespeichert werden und irgendwann mit anderen Stoffen korrelieren, ist kaum absehbar. Mit Unsicherheiten und Fragen dazu wird der Patient weitgehend allein gelassen .

Die Natur dagegen hilft unserem Körper, sich selbst zu helfen. OPC ist ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Gruppe der Polyphenole, das da ansetzt, wo Schulmedizin und Pharmaindustrie oft passen müssen. Oder aus wirtschaftlichen Gründen passen wollen. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Stärken Sie Ihren Körper aktiv und gönnen Sie ihm mit OPC die Vitalstoffe, die er braucht, um dauerhaft gesund zu bleiben.

## Die Natur weist uns den Weg

Et voilà, OPC zeigt uns, dass Gesundheit nicht (nur) aus dem Reagenzglas kommen muss. Erinnerungen werden wach an Omas mundgeblasenes Glas mit dem dunklen seidig glänzenden Rotwein, das sie jeden Abend zelebrierte. Und an den kauzigen Weinhändler

um die Ecke, der ihr geduldig jede Woche Nachschub brachte. Oma ließ auf ihre Gewohnheit nichts kommen und prophezeite, dass sie durch ihr Gläschen Rotwein mindestens 100 Jahre alt werden würde. Fast hat sie Ihr Ziel erreicht.

Längst weiß man: Es war nicht nur das Hirngespinst einer alten Frau. Rotwein ist tatsächlich eine Quelle von OPC, viele weitere stellen wir Ihnen in diesem Buch vor.

---

Sie erfahren, was dieses Nahrungsergänzungsmittel aus einem Abfallprodukt Ihnen bietet .

Wir führen Sie durch die vielfältigen und manchmal erstaunlichen Anwendungsgebiete von OPC.

Sie erfahren, dass nicht alles nur deshalb heilsam ist, weil es die Pharmaindustrie produziert und nicht alles deshalb unwirksam, weil es aus der Natur kommt.

Wir lassen auch kritische Stimmen zu Wort kommen und beleuchten OPC von allen Seiten.

---

Denn geht es Ihnen nicht auch oft so? Beim Lesen so manchen Beipackzettels fühlt man sich wie bei der Frage in der Führerscheinprüfung: „Von allen vier Seiten kommen auf einer Kreuzung Autofahrer. Wer hat bei der rechts-vor-links-Regelung nun Vorfahrt?“

Da macht sich gerne Ratlosigkeit breit. So wie bei manchem Medikament.

In diesem Buch gehen wir deshalb den Fragen auf den Grund:

---

Können wir die Risiken eines Medikamentes immer gut einschätzen?

Kann ein Naturprodukt wie OPC tatsächlich mit den aufwendig erforschten Produkten der Pharmaindustrie konkurrieren ?

Haben wir womöglich verlernt, auf unseren Körper zu hören und uns selbst zu helfen?

Unsere Gesundheitsversorgung ist komfortabler, als in den meisten Ländern. Aber lassen wir uns nicht vieles gerne aus der Hand nehmen?

---

Manches wird neu für Sie sein, manches auch nachdenkenswert. Jedenfalls ist es Ihr erster Schritt in die richtige Richtung. Helfen Sie Ihrem Körper, sich selbst zu helfen!

## Ihre Gesundheit braucht Sie!

Lassen Sie uns etwas weiter ausholen: Sie stehen mitten im Leben. Familie, Beruf, Urlaub – es läuft und Sie sind zufrieden. Ihr Nachwuchs hat Geburtstag und wünscht sich etwas Besonderes. Der neue Bonbonladen nebenan bietet für diese Gelegenheit Workshops an, um Bonbons selbst herzustellen. Mal was anderes. Der Nachwuchs ist Feuer und Flamme. Aber bevor diese kleinen wunderbar aromatischen Köstlichkeiten gelutscht werden können, hat der liebe Gott den Schweiß gesetzt.

Im Workshop geht es sofort ans Eingemachte: Zuerst wird leise köchelnd die Grundmasse mit Zucker und Sirup hergestellt. Dann lässt man sie vorsichtig abkühlen, sonst bricht sie wie Glas. Als Nächstes verfeinert man sie nach eigenem Geschmack mit kandierten Früchten, Aromen und Farbstoffen. Jetzt geht es dem Teig an den Kragen: Die abgekühlte Masse kommt auf die Arbeitsplatte. Um Luftbläschen in den Teig zu bekommen, wird er geknetet, geschlagen, gerollt und wieder geknetet. Dann wird er an einen Haken gehängt, mit aller Macht gezogen, wieder um den Haken gewickelt und wieder gezogen. So haben Sie sich das nicht vorgestellt.

Aber erst wenn sie seidig glänzt, darf die Bonbonmasse endlich vom Haken und kommt zu ihrer Freude auf eine angewärmte Platte. Jetzt muss es wieder schnell gehen: Sofort wird der Teig in dicke Rollen geteilt, diese zu Stifte geschnitten und endlich die Bonbons gefertigt. Puuh, ein hartes Stück Arbeit für ein kleines Stück Freude. Für heute reicht es Ihnen jedenfalls. Aber wer dabei die glänzenden Augen eines Kindes gesehen hat (und seine eigenen), macht sich gleich an die nächste Kreation.

Stopp! Das funktioniert nur, wenn Sie auch gesund und möglichst fit sind. Für diese Leidenschaft brauchen Sie Kraft, ein gutes Auge, Geduld und Ausdauer. Das Beispiel steht für viele andere Dinge auch, die Spaß bringen. Ob Sie für Ihren Nachwuchs ein Baumhaus bauen, im Urlaub auf einem marokkanischen Gewürzmarkt herumschlendern oder im heimischen Garten mit Freunden grillen –

ohne Gesundheit ist alles nichts. Das gilt natürlich auch für die berufliche Seite des Lebens.

## Mein Haus, mein Auto, mein Boot

Wer kennt die Symbolik des beruflichen Erfolgs nicht? Und wer neigt nicht dazu, gerne vorzuzeigen, was er sich erarbeitet hat? Diese Selbstdarstellung trifft irgendwie immer einen Nerv. Beim einen sind es die Besitztümer, beim anderen der berufliche Status oder die Titel auf der Visitenkarte. Es steigert unser Selbstbewusstsein, zu zeigen, was wir erreicht haben. Unsere innere Zufriedenheit hängt sehr davon ab, ob und was wir in einer solchen Situation aufzuzählen haben. Wichtig sind uns positive Dinge, mit denen wir glänzen können. Niemand will hierzulande Misserfolge oder Fehlentscheidungen breit treten. Und schon gar niemand möchte sagen: meine Arthrose, meine Allergie, meine Migräne. Solche gesundheitlichen Schwächen behält man doch lieber für sich. Das gehört zu dem nicht Vorzeigbaren, das man gerne hinter dem Vorhang lässt.

Welche Anstrengungen nötig sind, um erfolgreich und finanziell gut aufgestellt zu sein, gehört ebenfalls zu den Themen, die man eher nicht anspricht. Das Haus, das Auto, das Boot wollen bezahlt und auch unterhalten werden. Natürlich ist es ein herrliches Gefühl, sich und seiner Familie viel Platz, jedem einen eigenen Raum zum Zurückziehen und einen Garten zum Spielen, Grillen und Experimentieren bieten zu können. Auch das sportliche, komfortable und unbedingt PS-starke Auto in der Garage macht sich gut. Und das Boot im Jachthafen mit dem eigenen Namen am Bug lässt den Blutdruck an jedem Sommertag steigen. Ohne Frage, die Lebensbilanz kann sich im wahrsten Sinne des Wortes sehen lassen.

Dafür vergessen wir gerne die 60 Stundenwochen, unbezahlte Mehrarbeit, die kaum jemand wertschätzt, und die immer häufiger auftretenden Zipperlein. Gesundheitliche Reaktionen, die sich irgendwann nicht mehr wegreden lassen. So, wie die immer häufiger auftretende Migräne oder allergische Reaktionen, die es vorher nie

gab, oder das Gefühl, immer mehr Schmerzen zu haben, im Nacken, in den Schultern und inzwischen sogar beim Gehen. Von der einstündigen Radtour oder der Reparatur des Rollladens an der Terrassentür können diese Reaktionen kaum kommen.

Der berufliche Stress hinterlässt vielmehr seine Spuren: Termindruck, zu große Verantwortung oder Perfektionismus kosten Zeit und Energie. Der Körper braucht viele Nährstoffe, um den Motor am Laufen zu halten. Irgendwann kippt das Verhältnis und die Stressresistenz reicht nicht mehr aus, um die Belastungen zu kompensieren. Das Stresshormon Cortisol und Freie Radikale übernehmen die Führung. Bluthochdruck, Herz-/Kreislaufbeschwerden, Allergien und Hautprobleme spiegeln die innere Verfassung.

Wem es nicht gelingt, seinem Körper Ausgleich und ausreichend Nährstoffe und Vitamine bereitzustellen, treibt mit seiner Gesundheit Raubbau. Aus dem anfänglichen Engagement entwickeln sich schleichend eine Leistungsminderung und bald eine Erschöpfung. Ihr Ziel, ein langes glückliches genussvolles Leben zu führen, scheint damit in weite Ferne zu rücken. Da hilft nur, sich neu zu positionieren. Denn wir werden alle nicht jünger. Die demografische Entwicklung beweist es, wir werden immer älter. Und wir müssen insgesamt – trotz Altersteilzeit oder Vorruhestandsregelungen - immer länger arbeiten. Da ist eine ausreichende Nährstoffversorgung unverzichtbar. Nur so können wir weiterhin das genießen, was wir lieben.

Hand aufs Herz, nehmen Sie sich 5 Minuten und fragen Sie sich:

Was bedeuten mir …

- Familie und Verwandte?
- Freunde und Bekannte?
- Urlaub und Freizeit?
- Hobbys und Reisen?
- Zeit nur für sich?

- einzigartige Erfahrungen?
- Liebe und Gemeinsames?
- finanzielle Absicherung?
- Ziele und Perspektiven?

Wahrscheinlich wollen Sie am liebsten rund um die Uhr glücklich und zufrieden sein. Und die Welt in allen Facetten, Formen und Farben erleben mit den Menschen, die Sie lieben und der Lebensart, die Sie sich wünschen. Dazu brauchen Körper und Geist eine möglichst stabile Gesundheit. Ihr Haus, Ihr Auto, Ihr Boot spielen dabei nur eine untergeordnete Rolle. Nicht Ihre Besitztümer machen Sie glücklich, auch nicht eine 60-Stundenwoche.

Sie werden kaum herausfinden, was Sie glücklich macht, wenn Sie nicht das Wichtigste überhaupt erkennen: Kerngesund zu sein, ist eine der grundlegenden Voraussetzungen, um das Leben zu führen, das Sie führen möchten. Mit allen privaten und beruflichen ups and downs. Ihr Körper ist kein Roboter, Ihre Seele kein Endlospapier. Sie haben Grenzen oder eher gesagt, Ihre Gesundheit hat Grenzen.

Sie brauchen Ihre Gesundheit und Ihre Gesundheit braucht Sie!

## Oligomere Proanthocyanidine – Kraftwerke für die Gesundheit!

1948 bleibt in den Geschichtsbüchern als das Jahr in Erinnerung, in dem die Alliierten Weltmächte und die Sowjetunion ihre gegensätzlichen Ansichten nicht mehr verbergen konnten. Auf die Einführung der D-Mark reagiert der Osten mit der Abschottung West-Berlins. Während die dramatischen Entscheidungen eine Berliner Luftbrücke durch die Weltmächte erfordern, beschäftigt sich ein französischer Mediziner und Pharmakologe mit Ernährung. Jack Masquelier untersuchte die Verwertbarkeit von Erdnusshäutchen an Mensch und Tier. Nach dem Krieg waren auch in Frankreich die Lebensmittellager leer und er sollte den Nutzen des Pressrestes der Erdnussölproduktion für die Bevölkerung erforschen.

Neben der Antwort auf die Erdnusshäutchenfrage entdeckte er dabei sekundäre Pflanzenstoffe, die prädestiniert für den Einsatz gegen Gefäßleiden waren. Er nannte sie OPC, Oligomere Proanthocyanidine. Genau genommen waren sie nicht neu, es gab sie bereits seit vielen Jahrhunderten in unserer Ernährung. Die heilende Wirkung war jedoch bis zu dieser Entdeckung unbekannt.

■ Oligomere Proanthocyanidine sind natürliche Stoffe, die in Pflanzen vorkommen, meist in den Schalen oder Häutchen. Sie gehören zur Gruppe der Flavonole, sekundären Pflanzenstoffen, die stark antioxidative Eigenschaften haben und vorrangig für die Blütenfarbstoffe verantwortlich sind. Sie haben aber bei Weitem nicht nur optische Funktionen, sondern dienen den Pflanzen auch als UV-Schutz und gegen kurzwelliges Licht. Flavonole sind so etwas wie der pflanzliche Bodyguard, denn sie haben sogar antivirale, antibakterielle und antifungale Wirkung. Sie kommen weitverbreitet in Samenpflanzen, Moosen und Farnen vor.

■ Daneben gehören die Oligomere Proanthocyanidine den übergeordneten Polyphenolen an. Das sind aromatische Verbindungen, die ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Sie kommen in Pflanzen als Farb- oder Geschmacksstoffe und Tannine (pflanzliche Gerbstoffe) vor. Auch sie dienen der

Pflanze als Bollwerk, denn ihre antioxidative Wirkung und die Filterung von UV-B-Strahlen schützen den Fotosynthese-Apparat. Zudem locken die Pflanzenfarben Bestäuber an und sorgen so für die weitere Verbreitung. Polyphenole wirken u. a. entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

■ Da OPC mit den Tanninen eine Gruppe bildet, sollten wir uns auch diese unbedingt noch anschauen. Häufig begegnet uns dieser Begriff bereits in der Werbung. Was also sind Tannine genau? Bereits die Ableitung des Namens verrät uns, dass es sich um einen Gerbstoff handelt (franz.: Tanin =Gerbstoff). In zweikeimblättrigen Stauden, Sträuchern und Baumblättern finden sich viele Tannine. Vor allem in der Rinde von Eichen, Birken und Kastanien, in der Kastanienhülle, in Kirschpflaumen, der Quitte, Blutwurz, Weintrauben oder im Hopfen. Auch in schwarzem und grünem Tee sind Tannine für den leicht herben Geschmack verantwortlich. Hierzulande nutzen wir Tannine überwiegend im Wein und im Tee.

Auch Tannine sind starke Antioxidantien und finden sich daher gerne in Nahrungsergänzungsmitteln wieder. Sie wirken antiviral und antibakteriell und finden auch in der Konservierung von Lebensmitteln Verwendung. In der Medizin sind sie u. a. als Antiseptikum und zur Blutstillung eingesetzt. Darüber hinaus werden Tannine als Gerbstoffe in der Ledererzeugung, als Rostumwandler oder bei der Herstellung von Holzklebstoffen verwendet.

Fazit: Ein Körper, der täglich Leistung vollbringen muss, braucht Energie und Stoffe, die ihn schützen und helfen, seine Arbeit zu erledigen. Mit dem von Jack Masquelier entdeckten Antioxidans Oligomere Proanthocyanidine sind Sie bestens gerüstet.

## Was ist ein Antioxidans?

OPC ist ein starkes Antioxidans. Ein Begriff, den man häufig in Veröffentlichungen liest, in der Werbung im Zusammenhang mit Freien Radikalen hört oder auch beim Kampf gegen den Krebs. Der Begriff Antioxidans ist positiv besetzt, kein Zweifel. Und er steht für die Möglichkeit, jünger auszusehen und länger jung zu bleiben. Aber was versteht man überhaupt darunter?

■ Ein Antioxidans verhindert die Oxidation anderer Stoffe. Dabei gibt ein Atom Ionen, Moleküle oder Elektronen ab. Ein anderer Stoff nimmt diese auf und wird dadurch reduziert. Eine Oxidation ist also auch immer eine Verringerung bzw. ein Abbau. OPC bekämpft dies.

■ Antioxidantien gelten als Radikalfänger. Im Körper gibt es sogenannte reaktive Sauerstoffspezies. Dabei handelt es sich um eine negative Form des Sauerstoffs, die durch UV-Licht, Chemikalien und Schadstoffe in der Umwelt forciert wird. Ein Übermaß der reaktiven Sauerstoffspezies führt zu Oxidativem Stress und damit zu Zellschäden. Diese spielen u. a. für den Alterungsprozess sowie bei einigen Erkrankungen eine wesentliche Rolle. Antioxidantien inaktivieren reaktive Sauerstoffspezies und gelten daher als Radikalfänger.

■ Oxidativer Stress kann auch durch nicht ausgewogene Ernährung, Stress, Leistungssport, gegrilltes Fleisch, Zigarettenrauch, Alkohol etc. begründet sein. Wer z. B. gerne Fast Food isst, isst fast nichts. Oder eher gesagt nur Fette und industriell chemisch behandelte Bestandteile. Da hilft nur gesunde, frische und vielseitige Ernährung. Die meisten Antioxidantien werden mit der Nahrung aufgenommen, z. B. die Vitamine A, C und E, andere werden im Körper produziert. OPC verstärkt deren Wirkung.

Man unterscheidet drei Typen von Antioxidantien:

Reduktionsmittel: Sie reagieren direkt mit den Freien Radikalen. Diese können dadurch nicht mehr die Körperzellen angreifen und Schaden anrichten.

Radikalfänger: Sie stoppen reaktive Sauerstoffspezies und verhindern weitere Zellschäden.

Antioxidationssynergisten: Sie sind die Helfer und nicht selbst antioxidativ, unterstützen jedoch Reduktionsmittel und Radikalfänger.

Auch als eine Art Konservierungsmittel können Antioxidantien dienen. Sie verhindern bei Lebensmitteln, Arzneimitteln oder Kosmetika einen durch Luftsauerstoff bewirkten oxidativen Abbau bestimmter Stoffe und Bestandteile. Dieser könnte sich wertmindernd oder geschmacksverändernd auswirken. Zudem können schädliche Abbauprodukte entstehen. Bei Fleisch- und Fischprodukten darf antioxidativ daher Natriumsalz oder Isoascorbinsäure hinzugefügt werden. Bei Wein ist als Antioxidans Schwefelsäure zugelassen. Und bei Kosmetika gibt es weitere Antioxidantien, die verhindern, dass enthaltene Fette ranzig werden oder Farbstoffe sich verflüchtigen.

Antioxidantien begleiten uns ein Leben lang. Schon als Säugling erhalten wir sie mit der Muttermilch. Als Erwachsene lernen wir sie jedoch als sekundäre Pflanzenstoffe kennen. Wir genießen sie meist unbewusst in Form von Obst und Gemüse oder in Getränken wie Kaffee, Kakao und Tee.

Nach einer amerikanischen Studie führen wir den höchsten Anteil an Antioxidantien mit dem Kaffee zu, was sicher auch am erhöhten Kaffeekonsum liegt. Wer sich nicht für Kaffee oder Tee begeistert, folgt vielleicht einfach den Ernährungsempfehlungen der USA. Dort wurde nämlich die gesunde Wirkung von Wein festgehalten und der tägliche Konsum empfohlen. Falls Ihnen das alles zu sehr zu Kopf steigt, nutzen Sie die Wirkung der Antioxidantien bequem in Form eines Nahrungsergänzungsmittels. Dies vereinfacht auch die Dosierung. Sie werden sehen, OPC macht Ihren Freien Radikalen Beine.

Fazit: Antioxidantien sind wesentlich für eine gesunde Ernährung. Sie können unseren Körper vor schädlichen Zellveränderungen schützen, verzögern durch den Kampf gegen Freie Radikale die

Alterungserscheinungen und helfen uns, Lebensmittel und Arzneimittel haltbarer zu machen.

## Woraus wird OPC gewonnen?

Warum sollte man OPC zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, wenn es doch in Obst und Gemüse ausreichend vorhanden ist? Ganz einfach, weil wir die Bestandteile der Frucht kaum mehr mitessen, in denen OPC sich befindet: Schalen, Häutchen, Blätter, Rinde. Diese Teile werden entweder industriell oder durch uns selbst feinsäuberlich weggeschnitten und nur die weiche Frucht gegessen. Selbst Trauben dürfen keine Kerne mehr enthalten, Erdnüsse müssen peinlichst genau gehäutet sein und das wertvolle OPC-haltige Äußere landet so im Abfall.

Um Oligomere Proanthocyanidine zu gewinnen, müssen wir sie also in Pflanzen, aber auch in Obst und Gemüse suchen. Besonders hohe OPC-Gehalte findet man in:

- Traubenkernen
- Schale und Laub roter Weintrauben
- Rotwein
- Pinienrinde (Pinus maritima)
- Lärchenholz
- Blätter des Ginkgo Biloba
- rote Häutchen von Erdnüssen
- Grüner Tee
- Kaffee
- Schwarzer Tee
- Apfel (mit Schale)
- Apfelsaft (ungesüßt)
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Bananen

Einen etwas geringeren OPC-Gehalt haben:

- Artischocken
- Brokkoli
- Porree (Lauch)
- Kartoffeln
- Gemüsewiebeln
- Kokosnüsse
- Schwarze Johannisbeeren
- Brombeeren
- Pflaumen

OPC-haltige Nahrungsmittel gibt es also genug. Leider werden heute nur selten Schalen oder Kerne verarbeitet. Auch lange Lagerzeiten und Transportwege von einem Kontinent zum nächsten zehren an den Inhaltsstoffen der Lebensmittel. Wichtig ist es daher, Lebensmittel möglichst frisch aus der Region zu verzehren bzw. zu verarbeiten. Bei längerer Lagerzeit können die OPC-Werte ansonsten signifikant sinken.

Einige wichtige OPC-Spender stellen wir Ihnen vor:

### Traubenkerne

In Nahrungsergänzungsmitteln wird gerne Traubenkernmehl oder Traubenkernextrakt verwendet, da beides stark OPC-haltig ist. Die Traubenkerne sind dabei ein Abfallprodukt aus der Weingewinnung. Besonders potent sind z. B. Vitis vinifera Weintraubenkerne.

Um das Traubenkernmehl zu gewinnen, werden die Trauben zuerst gepresst. Aus dem Trester, dem Pressrückstand, werden die Kerne gewonnen. Mit einem speziellen Drehsieb löst man deren Schalen ab. Die Kerne werden unter Warmluft getrocknet, geputzt und nochmals getrocknet. Nun sind die schalenlosen sauberen Kerne zur Weiterverarbeitung bereit.

Jetzt wird aus ihnen kostbares und wohlschmeckendes Traubenkernöl gepresst. Übrig bleiben die ausgepressten Traubenkerne, Presskuchen genannt. Dieser wird zerkleinert und zu Granulat verarbeitet. Jetzt steht noch der letzte Arbeitsgang mit einer Getreidemühle aus, der endlich aus den Traubenkernen feinstes Traubenkernmehl mahlt. Wichtig ist hierbei eine schonende Verfahrensweise mit Kaltpressung der Traubenkerne und max. 50 Grad Wärmeentwicklung während des Mahlvorganges. So werden die wertvollen Inhaltsstoffe weitgehend erhalten.

Der Traubenkernextrakt, der erheblich OPC-haltiger ist, wird durch Extraktion der Traubenkerne mit Wasser und evtl. Ethanol oder Chloroform hergestellt.

Ob Extrakt oder Mehl, beides verfügt über viel OPC und ist aus diesem Grund sehr gesund. Vor allem der Traubenkernextrakt wird zu hochwertigen OPC-Kapseln weiterverarbeitet.

Wer das Traubenkernmehl statt als Nahrungsergänzung lieber direkt in der Küche nutzen möchte, kann es z. B. zum Backen zu max. 10 % unter das übliche Weizen- oder Roggenmehl mischen. Dadurch schmeckt das Backwerk gleich kerniger und würziger.

Auch zum Panieren von Fisch oder Gemüse lässt sich Traubenkernmehl bestens verwenden.

Lecker und sättigend wirkt es auch in Smoothies oder Suppen.

Bei Milchprodukten sollte man mit Traubenkernmehl eher zurückhaltend sein, da Eiweiß die antioxidative Wirkung des OPC reduziert .

Übrigens gelang Jack Masquelier 1955 der Nachweis, dass sich das OPC auch im Wein wiederfindet. Anscheinend ein Grund, weshalb in Rotweingegenden das Erlebensalter merklich höher war, als in anderen Gegenden. Auch eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigte, dass in Ländern, in denen viel Wein getrunken wird, wesentlich weniger koronare Herzkrankheiten vorkommen, als in anderen Ländern.

Ein uraltes Sprichwort besagt, dass ein Fisch drei Mal schwimmen sollte, zuerst in Wasser, dann in Öl und dann im Wein. Die alten Franzosen, Spanier und Griechen mussten es ja wissen.

## Erdnüsse

Jeder kennt sie und (fast) jeder mag sie, sofern keine Allergie dagegen spricht. Erdnüsse sind lecker, knackig und supergesund. Vor allem ungesalzen. Aber am gesündesten sind die roten Häutchen, die im ungeschälten Zustand den Kern bedecken. Als wären die Erdnüsse allein nicht schon Superfood genug, haben sie einen mindestens ebenso gesunden Mantel bekommen.

Die Nuss selbst protzt mit Eiweiß, Vitaminen B und E, Magnesium und Aminosäure L-Arginin, einem Gefäßschützer. Auch dem erhöhten Cholesterinspiegel und den Blutfettwerten geht es mit der Erdnuss an den Kragen. Und für den Blutdruck ist das rote Häutchen mit seinem OPC reines Wellness. Nimmt man sie dazu, bekommt man also noch eine große Portion Antioxidantien. Nicht umsonst waren die Erdnusshäutchen der Auslöser für die Entdeckung von OPC. Um diese zu genießen, röstet man die ungesalzenen Erdnüsse einfach samt Häutchen und genießt beides zusammen lauwarm als Snack, über einen knackig grünen Salat gestreut oder mit Pancakes und Ahornsirup.

## Ginkgo

Der Name ist für manchen weder aussprechbar, schon gar nicht zu schreiben, aber sein Blatt kennt fast jeder. Zumindest in der Werbung, wenn es um Medikamente für Konzentration und Tinnitusbeschwerden geht, ist Ginkgo das Mittel der Wahl. Keine Frage, der Ginkgo-Baum hat sicher eines der auffälligsten und auch schönsten Blätter, die unsere Natur zu bieten hat. In der fächerartig zweigeteilten Form wirkt es geheimnisvoll asiatisch. Ginkgo wird auch „Baum gegen das Vergessen“ genannt.

Seine Inhaltsstoffe sind mindestens genauso beeindruckend:

Durchblutungsfördernd stärkt er die Gehirnleistung und Konzentration. Tinnitus vermag er häufig zu mildern. Auch im Kampf gegen eine Vorstufe der Krankheit Alzheimer ist Ginkgo als wirksam im Gespräch.

Ebenfalls empfehlenswert soll Ginkgo biloba, so der vollständige Name, gegen Demenz sein. Aber auch bei Kopfweh, Asthma und Arteriosklerose hilft der asiatische Schöne.

Durch die durchblutungsfördernde Funktion hilft der Baum mit dem besonderen Blatt auch gegen Schwindel.

Kopfschmerzen und Migräne werden durch die Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes gemindert.

Die Antioxidantien des Ginkgos können Gefäß-Ablagerungen verhindern helfen. Die Verkalkung der Gefäße kann sonst zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Nicht zuletzt gegen Depressionen wirkt der Lebensbaum und bringt Licht ans Ende des mentalen Tunnels.

## Äpfel

„An apple a day keeps the doctor away“ – wer kennt das englische Sprichwort nicht? Schon Oma und Opa predigten, dass man Äpfel essen solle, sie seien doch so gesund. Ob es wirklich den Arztbesuch auf Dauer erspart, sei dahingestellt. Jedoch gibt es kaum einen Zweifel: Äpfel sind wahres Superfood. Sie senken das Risiko von Herz-/Kreislauferkrankungen, bekämpfen Oxidativen Stress, hemmen Entzündungen und bringen den Darm in Schwung. Dafür sind Pektine verantwortlich. Die Ballaststoffe räumen den Darm auf. Wer seine Äpfel mit der Schale isst, führt seinem Körper nicht nur OPC, sondern zudem viele Vitamine und Spurenelemente zu.

## Kokosnuss

Keine Bange, die Schale der Kokosnuss muss nicht mitgegessen werden. Aber das Superfood beginnt direkt darunter. Nachdem das Kokosfleisch ausgehöhlt ist, wird es ausgepresst, getrocknet und zu

Kokosmehl vermahlen. Das ist eine bei uns eher unbekannte, aber sehr aromatische Zutat zum Backen. Überall da, wo das Kokosaroma passt, kann man einen Teil des üblichen Weizen- oder Vollkornmehls gegen Kokosmehl eintauschen. Wer eine Glutenunverträglichkeit hat oder sich nach Low Carb ernährt, sucht ohnehin nach einer Alternative zum herkömmlichen Backmehl. Mit Kokosmehl hat man sie gefunden. Sehr aromatisch und zudem sehr vitaminreich lässt es sich bestens verarbeiten. Durch seine basischen Eigenschaften gleicht es saure Nahrungsmittel aus. Auch der Blutzuckerspiegel profitiert vom Kokosmehl, da dieses nur über wenige Kohlenhydrate verfügt.

### Pinienrinde (Pinus maritima)/Lärchenholz

Jetzt wird es holzig und so mancher fragt sich, wie man Pinienrinde und Lärchenholz statt als Schutz für die Blumenbeete noch verwenden sollte. Pinienrinde und Lärchenholz enthalten viel OCP, sind jedoch in Eigenregie kaum verwertbar. Ein Smoothie mit kleingehä ckselter Pinienrinde macht garantiert keine Freude … Dafür gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die Auszüge aus Pinienrinde und Lärchenholz enthalten. Und dadurch viel OPC.

### Kaffee

Einer der bekanntesten Träger von OPC ist sicherlich Kaffee. Täglich in vielen Haushalten hierzulande gern gesehener Mitbewohner, ist er nicht aufgrund des OPC-Gehalts alleine, sondern aufgrund der Menge der konsumierten Tassen OPC-Spitzenreiter. Seine antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkstoffe schmecken nicht nur, sondern unterstützen unsere Gesundheit ganz massiv. Dabei spielt weder die Zubereitungsart eine Rolle noch die Rezeptur. Ob Espressokocher auf dem Herd, klassische Aufbrühmethode mit Filter oder 1000 EUR-Vollautomat, der Kaffee ist gesünder, als man glaubt. Auch die Kaffeesorte spielt keine Rolle. Die Vorliebe für kräftigen oder milden Kaffee aus Guatemala, Nicaragua oder Äthiopien spiegelt sich kaum im OPC-Gehalt wieder.

## Wie wird OPC in Kapseln hergestellt?

Sie möchten sich gesünder ernähren und Antioxidantien für sich nutzen? Das Backen mit Traubenkernmehl ist jedoch nicht Ihre Sache und Äpfel essen Sie doch lieber ohne Schale? Sie sind berufstätig, haben Familie und Haus und Hund? Da bleibt ohnehin nicht viel Zeit auf wirklich gesunde und frische Ernährung zu achten. Die Lösung sind gesunde und komfortable Nahrungsergänzungsmittel.

### Doch wie kommt das OPC in die Kapsel?

Traubenkernmehl bildet die Grundlage für die Kapseln. Dazu werden die Weintrauben gekeltert. Aus dem Pressrest, dem Trester, wäscht man die Kerne heraus. Nun werden die Kerne getrocknet, geschält und nochmals getrocknet. Dann presst man das Traubenkernöl heraus und zerteilt den übrig gebliebenen Presskuchen. Dieser strotzt nun vor OPC-Gehalt. Der zerteilte Presskuchen wird zu Granulat verarbeitet und dann mit der Getreidemühle zu feinstem Traubenkernmehl vermahlen. Fertig ist die Grundlage für wertvolle OPC-Kapseln. Meist werden nun noch weitere Inhaltsstoffe hinzugefügt und die Kapseln mit dem Endprodukt befüllt.

## Das Antioxidans und der Kampf gegen Freie Radikale

Der Begriff ist in aller Munde. Die Werbung nutzt ihn, um Antifaltencremes optimal zu vermarkten, Versicherungen verwenden ihn, um das Risiko der vorzeitigen Alterung zu verdeutlichen: Freie Radikale. Schon das „radikal“ in diesem Namen zeigt, dass es nichts Positives sein kann, das da bezeichnet wird. Und tatsächlich sind Freie Radikale keine Marketingerfindung, sondern etwas, das im Alterungsprozess und bei vielen Abläufen in unserem Organismus eine große Rolle einnimmt. Und nicht immer ist es nur eine gute Rolle.

### Aber was sind denn Freie Radikale eigentlich?

Freie Radikale oder Oxidantien sind Moleküle, die chemisch gesehen unvollständig sind. Es handelt sich sozusagen um oxidierte Moleküle. Oxidation, also die Verbindung von Sauerstoff und einem anderen chemischen Element, kommt in unserem Alltag ständig vor. Ob Silberbesteck anläuft oder wir die Alterserscheinungen unserer Haut im Spiegel sehen, sehen wir den lebensnotwendigen Sauerstoff von einer anderen Seite.

Freie Radikale besitzen ein Elektron, das keinen Partner hat. Dadurch sind sie instabil und reagieren gerne mit anderen Molekülen, die üblicherweise Elektronen in paarweiser Anordnung haben. Freie Radikale sind wie diebische Elstern, denn sie stehlen Elektronen von anderen, um ihr Single-Elektron zu vervollständigen. Dadurch wird das bestohlene Molekül beschädigt und braucht nun selbst wieder ein weiteres Elektron zur Vervollständigung, das es sich von einem weiteren Molekül holt. Eine Kettenreaktion, die ständig in unserem Körper abläuft und bis zu einem gewissen Niveau normal ist. Ungünstige Rahmenbedingungen, wie viel negativer Stress, Umweltgifte, Zigarettenkonsum, Pestizide, gegrilltes Fleisch, einseitige Ernährung, Fast Food und sogar extreme Anstrengungen beim Sport lassen die Aktivitäten der Freien Radikalen deutlich ansteigen. Die Angriffe der Oxidantien werden daher kurz „Oxidativer Stress“ genannt. Können wir uns nicht ausreichend dagegen wehren, entstehen irreparable Zellschäden.

Denn was sich wie ein Modellversuch aus dem chemischen Baukasten anhört, ist leider ein Dauerfeuer auf unsere Gesundheit. Kein Wunder, dass Freie Radikale für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, beschleunigte Alterung oder chronische Krankheiten mitverantwortlich sind. Der Effekt ist dabei stark von den Lebensbedingungen und vom Alter abhängig. Während das Abwehrsystem in jüngeren Jahren noch gut dagegen hält, schwächelt es mit zunehmendem Alter. Wir brauchen daher unbedingt Antioxidantien, die gegnerische Mannschaft der Freien Radikalen, um u. a. Blutgefäße und Gewebe zu schützen. Neben dem stärksten bekannten Antioxidans OPC sind hier die Vitamine C, D, E, sowie Zink, Carotine und Selen zu nennen. Sie wehren Oxidantien ab und stärken das Immunsystem, fungieren als Blutverdünner, unterstützen das Cholesterin etc.

Spätestens jetzt wird die lebenswichtige Bedeutung einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung nochmals bewusst. Sie ist wie der Sprit für unser Auto. Ohne eine ausgewogene Ernährung geht bald nichts mehr. Wer glaubt mit stark zuckerhaltigen Getränken und schnellem Fast Food von der Hand könnte sein Organismus diesen Anforderungen gerecht werden, wird rasch eines Besseren belehrt. Oft kommen die Veränderungen schleichend. Allergische Reaktionen, die bisher unbekannt waren, unangenehmer Haarausfall, Hautveränderungen oder deutliche Alterungserscheinungen zeigen, dass diese Ernährung nicht ausreicht, um den täglichen Kampf gegen Freie Radikale zu bestehen. OPC dagegen verwandelt die schwächelnde Abwehr bald in ein Bollwerk. So haben Oxidantien kaum mehr eine Chance.

## Bei welchen Erkrankungen und Alterserscheinungen hilft OPC?

Mit OPC steht uns ein wahres Kraftwerk zur Verfügung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Alterserscheinungen, Allergien, Asthma, Bronchitis, Konzentrationen, Impotenz oder Zahnprobleme – die gesundheitlichen Vorzüge für OPC sind nicht nur vielseitig, sondern auch noch überaus erfolgreich. Hier stellen wir Ihnen eine – alphabetische – Reihe von Einsatzmöglichkeiten vor:

### Allergien

Sie gehören inzwischen zu den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, Allergien. Kaum jemand, der nicht auf Nüsse, Nickel, Heustaub oder Katzenhaare allergisch reagiert. Oft wird mit Cortison dagegen angekämpft. Eine Linderung mit einem hohen Preis, denn Cortison wird jahrelang gespeichert und weist eine Reihe an Nebenwirkungen auf. Oder die Betroffenen verzichten akribisch auf sämtliche möglichen Allergieauslöser, indem sie sich und ihre Nahrung, Kleidung und Kosmetika völlig darauf einstellen.

OPC beeinflusst die Histamin- und Histidinausschüttung und bremst diese. Eine Erleichterung für viele allergiegeplagten Menschen. Jack Masquelier erforschte sogar selbst die Wirkung des OPC hinsichtlich allergischer Reaktionen. Seine Untersuchungsergebnisse zeigten: Allergische Reaktionen können gemildert werden oder verschwinden irgendwann ganz. OPC kann u. a. Allergien wie Heuschnupfen, Tierhaar-, Lebensmittel- oder Hausstauballergien, Reaktionen auf Nickel oder Silber, auf Konservierungsstoffe oder Färbemittel mindern.

### Arthritis/Arthrose/Gicht

Wer unter Arthritis, Arthrose oder Gicht leidet, wünscht sich Schmerzlinderung und eine verbesserte Gelenkschmiere. Jeder Schritt und jede Bewegung des betroffenen Gelenks lässt Sehnsucht nach Tagen aufkommen, in denen man hemmungslos springen, laufen und tanzen konnte. Was ist passiert? Durch dauerhaften

Verschleiß bei der Arbeit oder im Hobbybereich ist die Knorpelschicht eines Gelenks zerstört und Knochenveränderungen sind die Folge. Gelenkentzündungen führen zur Schwellung des Gelenks und zu dauerhaften Schmerzen. Die entzündungshemmende Wirkung von OPC kann die Schmerzen abklingen und vorhandene Schwellungen langsam zurückgehen lassen.

## Asthma

Wer das Gefühl nicht kennt, kann es kaum nachvollziehen. Plötzlich keine Luft mehr zu bekommen, verschafft Angstgefühle und stresst den gesamten Organismus. Von der entzündungshemmenden Wirkung des Antioxidans OPC können auch Asthmatiker profitieren. Auch diese Krankheit wird in der klassischen Medizin meist mit schleimhautabschwellenden cortisonhaltigen Mitteln bekämpft. OPC kann den Krankheitsverlauf auf natürliche Weise mildern oder sogar zur Heilung beitragen.

## Augenschwäche

Kurzsichtigkeit oder Weitsichtigkeit, Gesichtsfeldprobleme oder sogar tiefer gehende Augenkrankheiten – wer nicht mehr sein volles Sehvermögen hat, verliert an Lebensqualität. Dass die Augen über die Ernährung gestärkt werden können und auch das Vitamin A sehr wichtig für die Sehkraft ist, weiß man. Auch, dass die ständige Arbeit am Computer sehr anstrengend für Augen ist und auf Dauer sehkraftschädigend sein kann, ist bekannt. Aber was kann man tun? OPC kann stärkend und ausgleichend auf unsere Augen wirken. Auch die Nachtsichtfähigkeit kann durch OPC unterstützt werden.

## Bronchitis

Plötzlich kann man nicht mehr frei atmen, hat anscheinend ein Gewicht auf den Bronchien und fühlt sich zunehmend matt. Oft gesellen sich Schluckbeschwerden und Fieber dazu, denn meist geht einer Bronchitis eine Infektion der oberen Luftwege voraus. Der Körper wehrt sich gegen die Tröpfcheninfektion. Dann setzt die Entzündung der Schleimhäute in den Bronchien ein. Der Körper

versucht, sich der Verschleimung seiner Bronchien zu entledigen. Dazu setzt meist ein starker Husten ein, der jedoch in dieser Situation sehr anstrengend für den gesamten Organismus ist und schwächend wird. Ursache sind Viren, manchmal auch Bakterien oder Pilze.

Auch bei einer chronischen Bronchitis kann OPC entzündungshemmend und damit lindernd wirken. Der Krankheitsverlauf kann verbessert und die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert werden. Oft wird eine Bronchitis sogar vermieden oder zumindest nachhaltig ausgeheilt.

## Erhöhte Cholesterinwerte

Sie gehören zu den größten Mysterien unseres Körpers. Jeder meint, etwas über Cholesterin zu wissen, fast jeder hat angeblich zu hohe Cholesterinwerte. Aber kaum jemand weiß wirklich, was Cholesterin überhaupt ist und wann ein Wert als zu hoch eingestuft werden muss. Um einen zu hohen Cholesterinwert abzubauen, wird meist empfohlen, Cholesterin steigernde Nahrungsmittel wie Eier vom Speiseplan zu streichen.

Natürlich sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden, doch einzelne Lebensmittel zu vermeiden, bringt nicht wirklich den idealen Cholesterinwert. In Studien wurde festgestellt, dass vielmehr Antioxidantien für die Regulation des Cholesterins wichtig sind. Fazit: OPC als Kapseln, Pulver oder frischem Obst und Gemüse zugeführt, unterstützt einen gesunden Cholesterinwert. Häufig wird empfohlen, das OPC in Verbindung mit einem cholesterinsenkenden Präparat vom Arzt einzunehmen. Die konkrete Medikation besprechen Sie am besten vorher mit dem behandelnden Arzt.

### Depression/depressive Stimmung

Hierzulande ist eine Depression immer noch nichts, worüber man gerne spricht. Oft heißt es, jemand habe nur schlechte Laune oder solle sich zusammenreißen. Doch so einfach ist es bei Weitem nicht, daher ist die Depression auch eine medizinisch anerkannte Krankheit. Bereits bei einer depressiven Verstimmung ist der

Betroffene stark beeinträchtigt. Bald nehmen Depressive nicht mehr aktiv am Leben teil, ziehen sich zurück, können sich nicht mehr konzentrieren und leiden unter sozialer Vereinsamung. OPC kann helfen, eine verstärkte mentale Aufmerksamkeit und nervliche Stärke zurückzugewinnen. Der Betroffene bekommt mehr Sicherheit und Freude, wieder aktiv am Alltag teilzunehmen.

## Erkältungskrankheiten/Viruserkrankungen

Wenn die körpereigene Abwehr nicht auf Hochtouren läuft, haben Viren und belastende Wetterwechsel leichtes Spiel. Und wen es einmal erwischt, den trifft es meist häufiger. Mit jedem Krankheitsschub wird der Körper mehr belastet. Die Nebenwirkungen einschlägiger Medikamente zehren zusätzlich an Körper und Geist. Auch die Leber wird durch häufigen Arzneimittelkonsum nachhaltig belastet. OPC macht damit Schluss, stärkt auf sanfte Weise das Abwehrsystem und schützt so vor Erkrankungen und Rückfällen.

## Haarausfall

Kaum etwas belastet so sehr, wie Haarausfall. Unter einem angenehmen Spiegelbild verstehen wir meist volles Haar ohne kahle Stellen oder „Platte“. Vor allem für Frauen symbolisieren Haarausfall Krankheit und Alter. Es wirkt auf uns nicht anziehend oder interessant, sondern lässt uns eher auf Distanz gehen. Die Gründe sind so vielfältig, dass selbst Dermatologen oft ratlos sind. Genetische Disposition, Hormonschwankungen, Wechseljahre, Schwangerschaft, Parabene oder Pestizidbelastung sind nur eine Auswahl der Ursachen. Wer zu lange wartet, hat kaum eine Chance mehr, sein Spiegelbild haartechnisch zu verbessern. Da kann OPC Abhilfe schaffen. Die Wirkstoffe des OPC können das Haarwachstum anregen und die Haarstruktur verbessern. Eine gesunde abwechslungsreiche Ernährung unterstützt die Neubildung zudem aktiv.

## Hautalterung

Meistens sind es die Hände, die unser wahres Alter verraten. Aber auch im Gesicht, um die Augen, oberhalb der Lippen, auf der Stirn und am Hals zeigen sich trotz Pflege erst Fältchen und später Falten. Nicht nur von außen reagiert die Haut auf Umweltgifte, trockene Raumluft, Klimaanlagen, sehr niedrige Temperaturen oder mangelnde Pflege. Auch von innen greifen Freie Radikale die Zellen an. Die Hautalterung wird angekurbelt. Knitterfältchen zeigen sich unnachgiebig im Spiegel. Sogar die „Haut-Polizei“ Elastin und Kollagen werden von körpereigenen Enzymen abgebaut. Ohne Kollagen kann die Haut jedoch kaum noch Feuchtigkeit speichern. Die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung geht zurück. Ergebnis: Die Haut wird fahl und faltig.

OPC ist ein sehr starkes Antioxidans, das Freie Radikale bekämpfen kann. So werden Hautzellen und Blutgefäße durch OPC geschützt und die Haut bleibt länger glatt und schön. Dennoch sollten Freie Radikale nicht nur durch OPC bekämpft werden, sondern auch durch ein umsichtiges Verhalten. Vermeiden Sie z. B. negativen Stress, Zigarettenrauch, Alkohol und eine unausgewogene Ernährung.

## Herz-/Kreislauferkrankungen

Hierzulande schon seit Jahrzehnten einer der Spitzenreiter unter den Erkrankungen und Todesursachen kennen einige südliche Länder das Risiko kaum: Herz-/Kreislauferkrankungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle. Die betroffenen Patienten werden überraschenderweise immer jünger und die Auslöser vielfältiger. Neben gefährlichen Ursachen, wie z. B. dem Rauchen, gilt vor allem die zerstörerische Arbeit Freier Radikaler in den Gefäßwänden für verantwortlich. Oxidativer Stress schädigt die Faserproteine Kollagen und Elastin und begünstigt Arteriosklerose oder Krampfadern. Das Risiko für erhöhten Blutdruck, Herzinfarkte oder Herzschwächen steigt.

Die Wirkung von OPC gegen Oxidativen Stress schützt Arterien und Venen. Venenleiden und altersbedingten Veränderungen der

Blutgefäße kann so vorgebeugt werden. Neben OPC in Kapselform, kann zur ausgewogenen Ernährung das täglich Glas Rotwein oder die zweite Tasse Kaffee eine intensiv gefäßschützende Wirkung entfalten.

## Immunsystem

Ohne ein funktionierendes und stabiles Immunsystem ist alles nichts. Unser Organismus braucht diese körpereigene Feuerwehr, die Viren, Bakterien, Pilze und schädliche Stoffe abhält oder zumindest unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzt, um sie wieder zu entfernen. Dafür braucht ein Organismus viel Energie. Eine gesunde Ernährung liefert Vitamine und Mineralstoffe, ohne die ein Immunsystem nicht arbeitsfähig wäre. Gerade frische Obst- und Gemüsesorten liefern die Vitamine A, B, C, D, E und viele mehr, die wir so dringend brauchen. Mit den enthaltenen Antioxidantien können Freie Radikale bekämpft und die Abwehrkräfte gestärkt werden.

OPC gezielt und kombiniert mit Vitamin C als Kapseln eingenommen, stärkt unser Abwehrsystem intensiv und macht es dauerhaft funktionsfä hig.

## Impotenz/Erektionsschwierigkeiten

Ein unangenehmes Thema für jeden Mann und dessen Partnerin oder Partner. Und ein mit Scham behaftetes Thema, das kaum jemand ansprechen oder gar behandeln lassen möchte. Der Betroffene zieht sich meist lieber zurück. Eine fatale Situation, die häufig in die soziale Isolation führt. OPC unterstützt auch hier: Erektionsschwierigkeiten oder Impotenz kann, sofern es keine anderweitigen Ursachen gibt, durch OPC-Gaben aufgrund einer verbesserten Durchblutung in den Genitalien vorgebeugt werden.

## Konzentrationsschwäche/Merkfähigkeit

Wer merkt, dass er sich nichts mehr merken kann, wird unsicher und bekommt Zweifel an seinen eigenen Fähigkeiten. Stress für den Körper, denn Anspannung und Zweifel verursachen Disstress, also

negativen Stress, der die Leistungen des Gehirns weiter beeinträchtigen kann. OPC kann durch antioxidative Prozesse und Überwindung der Blut-Hirn-Schranke die Fähigkeit, sich Dinge zu merken, steigern. Auch Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit nehmen zu, da die Durchblutung im Gehirn verbessert wird. Lernschwierigkeiten, Hyperaktivität oder Vergesslichkeit im Alter wird vorgebeugt. Auch das Risiko für Demenzerkrankungen kann mit OPC reduziert sein.

### Krebserkrankungen

Krebs ist ein komplexes und längst nicht in allen Facetten erforschtes Thema. Bestätigt wird immer wieder, dass das Tumorwachstum bei einigen Krebsarten durch bestimmte Nahrungsmittel oder Getränke, wie z. B. Grüner Tee, gehemmt werden kann. Ebenso soll Traubenkernmehl oder Traubenkernextrakt wirken. Auch hinsichtlich der Nebenwirkungen einer Chemotherapie wurde von einer abschwächenden Wirkung durch OPC berichtet.

Zur Unterstützung sollte daher während einer Krebserkrankung unbedingt auf die Einnahme von OPC, sowie vitaminreiche und frische Lebensmittel geachtet werden.

### Frauenleiden/prämenstruelles Syndrom

Jeden Monat ist es so weit, das prämenstruelle Syndrom (PMS) greift um sich: Spannungsgefühle in den Brüsten, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Abgespanntheit. Diese Phase ist für viele Frauen sehr anstrengend. OPC unterstützt während der Menstruation und beugt dem prämenstruellen Syndrom vor. Das Immunsystem wird gestärkt und den Begleiterscheinungen der Menstruation vorgebeugt.

### Migräne

Manche Menschen begleitet die Migräne ihr ganzes Leben lang, andere bekommen sie pünktlich zum Wochenende oder Urlaubsanfang. Die Migräne ist sehr schmerzhaft und zerrt an den

Nerven des Betroffenen und seiner Umgebung. Oft hilft nur noch ein starkes Schmerzmittel und Liegen im Dunkeln. OPC leitet antioxidative Prozesse ein und fördert die Durchblutung im Gehirn. Dadurch kann Migräne verhindert werden oder schneller abklingen. Auch die Erholung danach kann beschleunigt werden.

## Neurodermitis

Es juckt, bildet rote Flecken und Pusteln auf dem Körper aus und belastet Betroffene körperlich und seelisch. Wer unter Neurodermitis leidet, hat kein leichtes Los. Bereits im Säuglingsalter kann man diese chronisch entzündliche Hauterkrankung bekommen. Sie tritt oft im Nacken, an Armen, Händen und Beinen auf. Die Ursachen sind ein Zusammenspiel verschiedener Auslöser. So kann das Immunsystem übertrieben auf Reize reagieren und gleichzeitig stimmt die Barrierefunktion der Haut nicht. Meist liegt auch eine familiäre Disposition vor.

Da Neurodermitis eine sehr komplexe Erkrankung ist, bedarf es auch eines vielschichtigen Heilungsansatzes. Der Juckreiz fordert den Betroffenen ständig heraus. Aufgekratzte Stellen entzünden sich häufig oder führen zu Pilzinfektionen. Deshalb sind antientzündliche Maßnahmen wichtig. OPC kann unterstützend zum Abklingen der Beschwerden beitragen. Oft wird mit OPC ein deutlich besseres Hautbild erreicht. Der Körper sollte zudem regelmäßig entgiftet werden, um so einen idealen Nährboden für OPC-Wirkstoffe zu schaffen.

## Reisekrankheit

Sie träumen vom lang ersehnten Jahresurlaub? Von langen Stränden und blauem Meer? Oder einer Tour durch die Wüste Gobi mit Übernachtung unter nächtlichem Sternenhimmel? Leider passt die körperliche Verfassung während oder nach der Anreise oft nicht zur Vorfreude. Jet Lag oder geschwollene Beine belasten und sind Anzeichen, dass die Durchblutung und Ihre innere Uhr den Urlaubsplänen gerade nicht standhalten können. OPC kann solchen

belastenden Beschwerden vorbeugen und zur schnelleren Umstellung beitragen.

## Vitaminmangel

Eigentlich sollte er hierzulande gar nicht vorkommen: Vitaminmangel. Unser breites Angebot an frischen und konservierten Obst- und Gemüsesorten lässt keinen Gedanken an Mangel aufkommen. Wem die Reinigung, Zerkleinerung und Zubereitung zu aufwendig oder zeitintensiv ist, kann sogar in jedem Supermarkt zu Vitamintabletten greifen. Dennoch kommt Vitaminmangel häufiger vor, als man glaubt. Weil Kochen und sogar in Ruhe zu essen, vielen Menschen zu aufwendig ist. Und weil nicht jeder es sich leisten kann, sich ausgewogen und vitaminreich zu ernähren. Oder, weil man sich nur auf wenige Sorten an Obst und Gemüse beschränkt und so nicht die gesamte Bandbreite der Vitamine zu sich nimmt. Auch diesen Mangel können Sie mit OPC-Gaben beheben. Denn die Wirkung von geringen Mengen an den Vitaminen C, E und A wird durch OPC stark gesteigert. Daher sollte vor allem Vitamin C immer zeitgleich mit OPC eingenommen werden, z. B. unkompliziert als Kombipräparat.

## Wundheilung

Ob Insektenstiche, Kratzer oder Wunden – von der Fähigkeit, Wunden zu heilen, profitieren wir in jeder Lebenslage. OPC kann mit einer guten Kollagen- und Elastinversorgung die Wundheilung aktiv beschleunigen. So schließen sich offene Stellen meist ohne Narben oder Hautverfärbungen. Auch Prellungen und Sportverletzungen heilen mit OPC besser ab, da die Durchblutung angeregt wird und betroffene Bindegewebsstrukturen positiv beeinflusst werden .

## Zahnfleischbluten/lose Zähne

Wer beim Zähneputzen rot-weißen Zahncremeschaum im Waschbecken sieht, sollte sich schnellstens um eine Verbesserung seiner Mundflora kümmern. Schließlich leben im Mund Hunderte unterschiedlicher Bakterienarten. Nehmen diese Bakterien überhand durch schlechte Mundhygiene oder hartnäckige Ablagerungen, die

nur noch durch eine professionelle Zahnreinigung gelöst werden können, kann eine chronische Gingivitis entstehen. Diese Entzündung des Zahnfleischs führt zu Zahnfleischbluten und Schwellungen. Aus dieser Entzündung kann im nächsten Schritt eine Parodontitis entstehen, die zu lockeren Zähnen und zu Zahnausfall führen kann. OPC unterstützt den Kollagen- und Elastinaufbau, der für festes anliegendes Zahnfleisch und feste Zähne benötigt wird.

## Wie unterstützt OPC Ihre Gesundheit?

Wenn ein Stoff oder ein Medikament mit vielen ganz unterschiedlichen Anwendungsbereichen gefunden wird, ist Skepsis meist berechtigt. OPC hat eine solche Bandbreite. Viele der Anwendungsgebiete sind jedoch in Studien bestätigt oder von glücklichen Anwendern berichtet worden. Hier eine Auswahl der zahlreichen berichteten Eigenschaften:

- OPC bekämpft Oxidantien, also Freie Radikale.
- OPC dient aufgrund seiner Kollagen- und Elastinstärkung als Gefäßschutz.
- OPC verstärkt die Wirkung von Vitamin C um max. das Zehnfache.
- OPC mindert Alterungserscheinungen, strafft die Haut und klärt das Hautbild.
- OPC unterstützt das Bindegewebe und kann Falten reduzieren.
- OPC bringt bei Ödemen und Krampfadern Linderung.
- OPC kann blutverdünnend und stärkend auf das Herz-/Kreislaufsystem wirken.
- OPC wirkt entkrampfend und stärkend.
- OPC kann kräftigend und entspannend auf die Augen wirken.
- OPC wirkt ausgleichend auf den Cholesterinspiegel.
- OPC fördert gesunde und geschmeidige Blutgefäße.
- OPC kann straffend auf das Zahnfleisch wirken und mindert Zahnfleischbluten.
- OPC wirkt stärkend auf das Immunsystem und die Abwehrkräfte.
- OPC hilft, allergische Reaktionen zu bekämpfen.

■ OPC wirkt entzündungshemmend und abschwellend, z. B. bei Arthrose und Gicht.

■ OPC unterstützt Konzentration und Merkfähigkeit, auch bei Demenz und Alzheimer.

■ OPC wirkt stärkend bei Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Arteriosklerose.

■ OPC hilft, den Blutdruck zu regulieren und wirkt vorbeugend gegen Schlaganfall .

Kein Zweifel: Die Anwendungsbreite ist überwältigend. Mit OPC steht Ihnen ein wahres Kraftwerk an Vitalstoffen zur Verfügung. Es hält uns länger jung, straff und gesund. Und das Beste daran ist, dass die Einnahme sehr einfach ist. Wer sich auf den OPC-Gehalt von frischen Früchten und Gemüse nicht verlassen will oder einfach keine Zeit für die Zubereitung hat, sollte zu zuverlässig wirksamen OPC-Kapseln greifen. Jederzeit zur Hand, sind Einnahme und Dosierung denkbar einfach. In kürzester Zeit haben Sie sehr viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden getan.

## Ist Traubenkernextrakt nur ein anderer Begriff für OPC?

Nein! Traubenkernextrakt nennt man alle aus dem Traubenkernmehl gewonnen wasserlöslichen Stoffe. Gewonnen werden meist 90 % oder mehr an Polyphenolen. Diese bestehen jedoch nur zu einem Teil aus Proanthocyanidinen und diese wiederum nur zu einem bestimmten Anteil an OPC, also an Oligomeren Proanthocyanidinen. Die Angabe „Polyphenol 95 % (OPC)“ ist daher irreführend.

Optimal ist bei hochwertigen Produkten ein Polyphenol-Gehalt von 95 % bis 100 %. Der Anteil an OPC liegt hier im Endeffekt bei ca. 40 %.

Achten Sie daher immer auf die konkrete Angabe des reinen OPCs auf der Verpackung. Ein Zertifikat über die Anteile und die Analysemethode sollte ebenfalls verfügbar sein.

Welche Analysemethoden es gibt und wie Sie diese einstufen sollten, sagen wir Ihnen im nächsten Kapitel.

## Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten

Wie bei vielen Produkten, werden auch bei OPC-Kapseln die Inhaltsstoffe sehr unterschiedlich ausgewiesen. Zudem gibt es mehrere voneinander abweichende Methoden, den OPC-Gehalt überhaupt festzustellen. Je nach Methode, sind die Angaben zwar korrekt, jedoch für einen Laien missverständlich. Daher beachten Sie diese Hinweise:

Achten Sie darauf, dass die Analysemethode auf der Packung, einem Beipackzettel oder auf der Website des Herstellers erläutert wird. Auf Wunsch sollte Ihnen die Laboranalyse zur Verfügung gestellt werden.

Die Laboranalyse sollte möglichst aktuell sein.

Die Rohstoffe sollten möglichst aus Europa kommen. Auch diese Information muss auf der Verpackung oder einem Beipackzettel verfügbar sein. Ansonsten fordern Sie diese an oder wechseln Sie zu einem Anbieter mit transparenten Angaben.

Es sollten keine synthetischen Zusätze untergemischt sein.

Die Inhaltsangabe bietet häufig Raum für Interpretationen. Achten Sie daher auf die Angabe des konkreten OPC-Gehaltes. Damit sind nur Oligomere Proanthocyanidine oder auch gekürzt Oligomere Procyanidine gemeint. Häufig wird der komplette Gehalt an Polyphenolen als OPC angegeben, was irreführend ist.

Welchen Analysemethoden könnten Sie nun auf den Produkten oder den Websites der Hersteller begegnen? Wir stellen Ihnen die wichtigsten vor. Beachten Sie, dass es keine einheitlich vorgeschriebene Analysemethode gibt und eine Analyse immer nur für die jeweilige Charge gilt. Vergleiche sind somit nur schwer möglich.

### Vanillin-Methode

Was sich so lecker anhört, ist eine sehr weit verbreitete Methode der OPC-Bestimmung einer Rohstofflieferung. Dabei wird die Messung direkt nach der Produktion vorgenommen. Die OPC-Werte liegen

nach dieser eher ungenauen Methode meist bei 45 % bis 55 %. Zu groß ist der Einfluss der Rahmenbedingungen: Raumtemperatur, Feuchtigkeitsgehalt und Zeiten der Messungen lassen bereits bei kleinsten Abweichungen stark veränderte Messwerte entstehen.

### DMAC-Methode

Etwas verlässlichere OPC-Werte liefert die der Vanillin-Methode ähnliche DMAC-Methode. Diese Methode wird gerne von den Herstellern für die OPC-Analyse des Traubenkernextrakts verwendet .

### ORAC-Methode

ORAC = Oxygen Radical Antioxidant Capacity ist ein Test, um die antioxidative Kraft eines Stoffes zu beziffern. Hat ein Stoff viel ORAC, wirkt er umso besser gegen Freie Radikale. Auch bei OPC gibt diese Analyse-Methode die Power als Antioxidans wieder. Hat ein nach dieser Methode analysiertes OPC-Produkt einen hohen Wert, sollten Sie bei diesen Vitalstoffen zugreifen.

### HPLC-Methode

HPLC = High Performance Liquid Chromatography ist eine anerkannte Methode mit relativ konkreten Messwerten. Reinheit und Zusammensetzung des Traubenkernextrakts werden dabei mit verschiedenen Messverfahren geprüft.

### HPLC-PDA-Methode

Dass auch eine sehr gute und genaue Messmethode noch getoppt werden kann, beweist die Weiterentwicklung der HPLC-Methode. Dafür wurde die HPLC-PDA-Methode entwickelt, die im Gegensatz zum bisherigen Verfahren das OPC in seine Bestandteile zerlegen kann. Monomere, Oligomere, Dimere, Trimere und Polymere Proanthocyanidine können so genauestens analysiert und bestimmt werden.

### Bates-Smith-Assay-Methode

OPC 95 %. Nein, das ist keine Analysemethode, sondern eine werbliche Angabe, die Sie auf vielen OPC-Produkten finden werden. Leider ist diese Angabe missverständlich, denn sie suggeriert, dass 95 % des Inhalts reines OPC sei. Es gibt zwar ähnlich hochwertige Produkte, jedoch sind diese extrem hochpreisig und meist nicht mit den gewöhnlich zu beziehenden Produkten vergleichbar. Tatsächlich ist bei den meisten so beschriebenen Inhaltsstoffen 95%iger Polyphenol-Extrakt gemeint, der aus Traubenkernextrakt gewonnen wird. Dieser Polyphenol-Extrakt enthält Monomere, Oligomere und Polymere. Tatsächlich verbleiben nur rund 50 % des angegebenen Inhaltes an reinem OPC. Zurückzuführen ist diese Irritation häufig auf eine veraltete Analysemethode, Bates-Smith-Assay genannt.

### Zu hohe OPC-Werte in Kombiprodukten?

Missverständliche Angaben gibt es leider auch, wenn OPC-Produkte durch Vitamine angereichert werden. Dadurch potenziert sich in der Analyse oft der OPC-Wert. In Tests an der TU Braunschweig hat man nachgewiesen, dass in Kombiprodukten tatsächlich häufig ein wesentlich geringerer OPC-Wert enthalten ist, als auf dem Produkt genannt.

## Die richtige Dosierung und Kombination von Inhaltsstoffen

Die positiven Eigenschaften des OPC haben bereits viele Menschen überzeugt und in vielen Situationen geholfen. In Frankreich werden seit Mitte des 20. Jahrhunderts gefäßschützende Medikamente angeboten, die auch im 21. Jahrhundert sehr gefragt sind und gerne verschrieben werden.

Die Wirksamkeit von OPC hängt dabei auch von der Dosierung und der Einnahmedauer ab. Wenn Sie OPC konzentriert einnehmen möchten, bieten sich Kapseln, Tabletten oder Pulver an. Eine Überdosierung ist bei diesen Varianten nicht bekannt. Versuche mit monatelanger Einnahme von Höchstdosierungen zeigten keine Veränderungen bei den positiven Eigenschaften des OPC sowie keine negativen Wirkungen.

Wichtig ist auch die Zusammensetzung: Es gibt OPC als Extrakt ohne Zusätze oder kombiniert mit Vitamin C. Auch andere Antioxidantien oder Anti-Aging-Zusätze werden verwendet. Da OPC die Wirkung von Vitamin C stark steigert, ist der Effekt bei kombinierten Produkten entsprechend groß. Wer bereits anderweitig bestens mit Vitamin C versorgt ist oder sich auf OPC als alleinigen Extrakt konzentrieren möchte, wählt ein hochwertiges OPC-Produkt ohne Zusätze. Kapseln oder Tabletten gibt es in der Regel mit 50 bis 350 Milligramm OPC.

- Empfohlen sind Dosierungen pro Tag zwischen 150 mg und 350 mg, bei Bedarf auch mehr. Wesentlich dabei ist die Frage, ob OPC vorbeugend eingenommen wird, akute Anlässe vorliegen oder bereits vorhandene Mängel und Krankheiten behoben werden sollen.

- Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, 1-2 mg OPC pro Kilogramm Körpergewicht zu rechnen. Bei dem Körpergewicht einer Frau von 65 kg nehmen Sie täglich zwischen 65 mg und 130 mg OPC ein. Ein Mann mit z. B. 90 kg Körpergewicht kommt täglich zur Prophylaxe auf 90 mg – 180 mg.

■ Bei akuten Anlässen können die Dosierungen zeitlich begrenzt auf 400 mg bis 500 mg pro Tag angehoben werden, verteilt auf 2 Einnahmezeiten. Akute Anlässe können z. B. Sonnenbrand, extremer Stress oder Allergie sein.

■ Auch bei dauerhafter Einnahme zur Linderung oder Heilungsunterstützung von Krankheiten oder Mangelzuständen können 400 mg und mehr eingenommen werden. Die Einnahme sollte dann ebenfalls auf 2 Zeiten täglich verteilt werden.

■ Bei einer höheren Dosierung zur therapeutischen und dauerhaften Einnahme bzw. bei akuten Anlässen empfiehlt es sich, der Einfachheit halber hoch dosierte OPC-Präparate zu kaufen. Diese beinhalten dann meist 300 mg oder 350 mg pro Kapsel oder Tablette, was die Einnahme und Dosierung vereinfacht.

Beachten Sie bitte vor der Einnahme unsere Tipps „Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten“.

## Wann und wie lange sollte man OPC einnehmen?

Um die Vitalstoffe richtig zur Wirkung zu bringen, sollten Sie einige Tipps zu Einnahmedauer und Einnahmezeiten beachten.

Bei OPC handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die Sie und Ihren Körper gesundheitlich bestens unterstützen können. Pflanzliche Stoffe sollten grundsätzlich über einen längeren Zeitraum und täglich zugeführt werden. Die Dosierung kann nach Anlass und Nutzen variieren. Unsere Empfehlung: Setzen Sie OPC möglichst dauerhaft und in nicht zu geringer Dosierung ein.

Wichtig! Verwenden Sie hochwertiges OPC als Kapseln oder Tabletten. Verzichten Sie auf reinen Traubenkernextrakt, da es sich dabei nicht um OPC handelt. Verzichten Sie zudem komplett auf Traubenkernmehl, da es sich auch dabei nicht um OPC handelt und es wesentlich weniger Wirkstoffe aufweist.

Beachten Sie unsere Tipps zu den Einnahmezeiten:

Die Tagesdosis kann in einer oder zwei Einheiten möglichst eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Wer morgens auf nüchternen Magen keine Einnahme wünscht, kann die morgendliche Dosis auch mit dem Frühstück einnehmen .

Falls Sie es gewohnt sind, morgens lediglich einen Kaffee zu trinken und erst später am Tag zu frühstücken, legen Sie die erste Einnahme von OPC auf eine halbe Stunde vor dem Mittagessen, eine mögliche zweite Einnahme dann eine halbe Stunde vor dem Abendessen.

Verzichten Sie darauf, zur gleichen Zeit oder kurzfristig davor und danach Milchprodukte zu sich zu nehmen. Sie stören die Aufnahme des OPC.

## Wann sollten Sie eher auf die Einnahme von OPC verzichten?

Zu beachten ist, dass der hauptsächlich verarbeitete Wirkstoff Traubenkernmehl oder –extrakt ist. Wer unter einer Allergie gegen die Wirkstoffe der Trauben leidet, sollte OPC meiden.

Auch Menschen, die bereits Blutverdünner verwenden, sollten kein OPC verwenden. Das gilt auch, wenn Lebensmittel verzehrt werden, die blutverdünnend wirken. Ingwer gehört zu dieser Gruppe. Wer regelmäßig Ingwer zu sich nimmt, fördert damit neben seiner Beweglichkeit die Blutverdünnung und entlastet Herz- und Kreislauf. In Verbindung mit OPC kann die doppelte Blutverdünnungseigenschaft beider Produkte jedoch konträr wirken.

Inwiefern auch andere Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel Wechselwirkungen mit OPC erzeugen können, ist noch nicht untersucht. Ebenso noch unerforscht sind die Auswirkungen der unterschiedlichen Bestandteile eines Produktes.

Um hochwertiges OPC zu erhalten, sollten Sie einige Begriffe und Analysemethoden kennen. Nicht immer ist drin, was anscheinend draufsteht.

## Welche OPC Präparate empfehlen wir?

Falls Sie jetzt ratlos sind und Ihnen vor Monomeren, Oligomeren, Dimeren, Trimeren und Polymeren Proanthocyanidinen der Kopf schwirrt, haben wir drei Empfehlungen für Sie.

Nein, diese Produkte sind nicht gesponsert und nein, wir generieren damit keine Provisionen.

Ja, wir nutzen diese Produkte selbst, haben beste Erfahrungen damit gemacht und können sie guten Gewissens weiterempfehlen.

Ja, sie sind selbstverständlich zertifiziert und bieten ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis.

Ja, wir möchten, dass Sie von OPC ebenso begeistert sind, wie wir.

Um zu vermeiden, dass Sie Produkte kaufen, die nicht das bieten, was Sie von einem hochwertigen OPC-Produkt erwarten können, empfehlen wir Ihnen diese 3 Top-Produkte. Aber wie gesagt, es handelt sich dabei um Empfehlungen. Letztlich müssen Sie selbst entscheiden .

OPC Traubenkernextrakt Kapseln von Nature Love

https://www.amazon.de/dp/B01KOIO7M4

Masquelier’s Original OPCs Anthogenol Kapseln

https://www.amazon.de/dp/B00BOHFJZO

Robert Franz OPC133 Kapseln

https://www.amazon.de/dp/B00I7U9IE4

Der Korrektheit halber möchten wir erwähnen, dass alle 3 genannten Produkte, samt ihrer Artikelbezeichnungen und aller damit verbundenen Marken- & Urheberrechte, alleiniges Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber sind.

## OPC und Tiere

Nicht nur wir Menschen profitieren von den Vitalstoffen des OPC, sondern auch Hunde und Pferde. Sehnen, Knochen, Hufe und Gefäße profitieren von den starken Antioxidantien. Auch die blutverdünnende Eigenschaft kann sich positiv auswirken, sollte jedoch nicht mit der Zufütterung weiterer blutverdünnender Zusatzfuttermittel, wie z. B. Ingwerprodukten, kombiniert werden.

## Was sagt die Wissenschaft zu OPC?

Seit Jack Masquelier sich den roten Erdnusshäutchen verschrieben hat, sind viele Studien und Tests zum OPC erstellt worden. Die Fragestellungen dazu waren ganz unterschiedlich und zu Beginn manchmal auch abenteuerlich. Inzwischen gibt es viele seriöse Studien zur Wirksamkeit von OPC. Doch die Forschung ist längst nicht abgeschlossen und wir dürfen uns noch auf viele neue Erkenntnisse zu OPC freuen. Hier einige Studien zu den unterschiedlichsten Themen zur Info:

Studie zur Wirksamkeit von OPC auf das Cholesterin:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11508317

Studie zur Unterstützung durch OPC bei Bluthochdruck:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26568249

Studie zur Wirkung von OPC bei Diabetes:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3972396/

Studie zur Wirkung von OPC auf das Herz-/Kreislaufsystem:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21802563

## OPC der ultimative natürliche Blutverdünner?

Herz-/Kreislauferkrankungen bergen eine große Gefahr. Um Erkrankungen wie Herzinfarkt, Embolien oder Schlaganfall vorzubeugen, müssen viele Patienten Blutverdünner einnehmen. Medikamente, die eine ganze Reihe an Nebenwirkungen aufweisen. OPC kann hier auf natürlichem Weg unterstützend wirken.

Wozu braucht man überhaupt einen Blutverdünner? Zu dickes Blut kann unseren Organismus stark belasten, schließlich hat jeder Mensch ca. 5-6 l davon. Schwerere Menschen auch noch etwas mehr. Es besteht jeweils knapp hälftig aus zellulären Bestandteilen und Blutplasma. Die Versorgung der Organe und des Herzens mit Nährstoffen fällt unserem Körper mit dickem Blut schwer. Die Produktion von Antikörpern, die Temperaturregelung und vieles mehr sind abhängig von einer guten Blutversorgung. Das Blutkreislaufsystem wird gestört, was zu gefährlichen Blutgerinnseln führen kann. Die Gefahr eines Gefäßverschlusses droht. Das Risiko einer solchen Thrombose kann zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Lungenembolie führen.

Welche Ursachen sind für zu dickes Blut verantwortlich?

- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Alkohol
- Medikamente
- einseitige Ernährung
- Übergewicht
- Flüssigkeitsmangel

Um die Folgen zu dicken Blutes zu vermeiden, werden oft einschlägige medizinische Blutverdünner verwendet. Diese haben jedoch erhebliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Alternativ dazu greifen immer mehr Menschen zu natürlichen Blutverdünnern, z. B. zu Ingwer. Doch

auch dieser pflanzliche Wirkstoff hat Nebenwirkungen, z. B. Magenreizungen.

Empfehlenswert sind daher hochwertige OPC-Präparate, die das Verklumpen der Blutblättchen verhindern und dickes Blut ohne Nebenwirkungen dünner werden lassen. Die Umstellung von Medikamenten, die Ihnen verschrieben wurden, auf OPC, stimmen Sie vorher am besten mit Ihrem Arzt ab.

## OPC und Vitamin C – zusammen sind wir stärker

Dass Vitamin C wichtig ist für Klein und Groß wissen wir spätestens aus der Werbung. Oder vom selbst gepressten Orangensaft am sonntäglichen Frühstückstisch. Oder von der kleinen silbernen Tüte mit dem Strohhalm und dem mehr oder weniger natürlichen Saft von Orangen für die Pause. Daher könnte wahrscheinlich jedes Kind aus dem Stand sagen, welches Vitamin hierzulande für das Wichtigste gehalten wird: Vitamin C!

### Aber was ist das Vitamin C eigentlich?

Es ist – wie OPC auch – ein Antioxidans und unterstützt den Organismus gegen schädliche Einflüsse.

Wir können es in unserem Körper nicht selbst herstellen, brauchen es aber dringend.

Virus- und Bakterieninfektionen haben es bei einem mit Vitamin C gut versorgten Körper wesentlich schwerer, Schäden anzurichten.

Vitamin C ist der Sparringspartner des Vitamin E, d. h. die Vitamine unterstützen sich gegenseitig.

Vitamin C ist an der Sauerstoffzufuhr der Zellen beteiligt.

Ohne Vitamin C kann kein Kollagen und kein Knorpel-/Knochengewebe gebildet werden .

Durch Vitamin C wird die Aufnahme von Eisen, Kalcium und Aminosäuren gesteigert.

Auch die Blutgefäße bekommen Ihr Fett weg oder eher gesagt Ihr Vitamin C, denn das unterstützt die Bildung der Blutgefäße.

Vitamin C wirkt belebend und lässt die Haut strahlen.

### Wo findet man Vitamin C?

Vitamin C gibt es in unserer Welt inzwischen mehr als reichlich. Sie finden es in fast allem, was es an Obst und Gemüse gibt. Ob Saft, frisches oder getrocknetes Obst, frisches oder konserviertes Gemüse – vieles, was wir auf dem Markt oder im Supermarkt finden,

beinhaltet Vitamin C. Und wem die Vorbereitung bzw. Zubereitung zu aufwendig ist, kann sich Vitamin C als Kapseln oder Tabletten kaufen.

## Warum sollte man Vitamin C und OPC kombiniert einnehmen?

Weil Vitamin C und OPC zusammen sich gegenseitig pushen. OPC verstärkt die antioxidative Wirkung des Vitamin C um das bis zu 10-fache. Empfehlenswert sind daher Kombiprodukte, bei denen Sie beide Vitalstoffdepots in einer Kapsel einnehmen. Sie können jedoch auch Ihr gewohntes Vitamin C Präparat plus einer OPC-Kapsel einnehmen, brauchen aber wegen der Steigerung des Vitamin C – Gehalts durch OPC nur ein Zehntel der Vitamin C-Menge einzunehmen.

# Von Erfahrungsberichten und Gesundheitsexperten

## OPC-Experte Robert Franz

Es gibt über 2000 Studien über OPC. Trotzdem ist es noch nicht wirklich bekannt. Einer der bekanntesten Verfechter von OPC ist Robert Franz. Der Rumäne hat aus seinem Heimatland viel Wissen über Natur und pflanzliche Heilmittel mitgebracht. Er ist kein Heilpraktiker und kein Arzt. Er ist ein Mensch mit einem fundierten Wissen über Naturheilkunde, der für OPC brennt.

Seine Botschaft lautet: Mit dem Antioxidans OPC in Kombination mit Vitamin C könnten wir alle gesund sein! Hochwertige zertifizierte OPC-Produkte strotzen vor Vitalstoffen, die unserem Organismus helfen, sich selbst zu helfen. Durch OPC werden Giftstoffe ausgeleitet und der Körper gestärkt. Robert Franz ist überzeugt: Wenn mehr Menschen sekundären Pflanzenstoffen, wie OPC, vertrauen würden, hätten wir hierzulande kaum noch Gefäßprobleme, zu hohe Cholesterinwerte, Diabetes, keinen Bluthochdruck, Allergien durch zu hohen Histaminspiegel und vieles mehr.

Viele Erfahrungsberichte von Nutzern scheinen ihm offenbar recht zu geben .

## Erfahrungsberichte von OPC-Verwendern:

### Felix, 34

Mit 12 war alles zum ersten Mal da, der Juckreiz und die roten Flecken. Neurodermitis. Trotz Cremes, Cortison und Bestrahlungen besserte es sich nicht. Dann kamen noch Allergien dazu. Irgendwo kratzte ich mich immer. Es war ein Teufelskreis. Niemand konnte mir helfen. Weibliche Bekanntschaften fühlten sich auch nicht gerade wohl damit. Das ging so lange, bis ich auf eine Ärztin traf, die auch fundiertes Wissen über OPC hatte. Was sollte schiefgehen? Ich probierte es aus. Die erste Einnahme auf nüchternen Magen kam nicht so gut. Aber nach den Mahlzeiten eingenommen, merkte ich schon nach ein paar Tagen, wie sich meine Haut besserte und die

gewohnten Reaktionen immer häufiger ausblieben. Inzwischen fühle ich mich einfach nur wohl und kann das OPC nur weiterempfehlen.

### Helena, 17

Vor 2 Jahren fingen die Kopfschmerzen an. Morgens vor der Schule hatte ich plötzlich ein unglaubliches Pochen im Kopf, konnte kaum mehr ins Helle schauen und hatte unter Übelkeit zu kämpfen. Der Arzt sprach von Migräne und verschrieb Schmerztabletten. Die Migräneanfälle kamen immer wieder und immer öfter. Ich konnte nicht mehr für die Schule lernen und blieb immer häufiger zu Hause. Niemand konnte mir helfen. In einem Forum für Schmerzpatienten erzählte dann jemand von OPC und wie es ihm geholfen habe. Bessere Durchblutung und allgemeine Stärkung sollten für Entlastung sorgen. Ich bestellte mir eine Packung im Internet. Und tatsächlich kam die Migräne immer seltener und schwächer. Nach zwei Monaten blieben die Anfälle ganz aus. Ich bin so happy und habe mich jetzt endlich getraut, den coolen Typen von Gegenüber anzusprechen.

### Rosemarie, 52

OPC hat mir gleich bei mehreren Problemen geholfen. Mit 40 fing plötzlich mein Haarausfall an. Das Haar wurde immer dünner, irgendwann hatte ich regelrecht kleine Platten auf dem Kopf und mein Arzt war ratlos. Dann kamen auch noch Krampfadern und Besenreiser dazu. Mein Bindegewebe war noch nie gut gewesen, aber jetzt sah es nicht nur unschön aus, es machte mir auch körperlich richtig Probleme. Meine Freundin empfahl mir OPC und ich probierte es aus. Als Erstes fiel mir auf, dass meine Haare kräftiger zu werden schienen. Dann hörte der Haarausfall ganz auf und die Haare wuchsen tatsächlich wieder nach. Auch die Probleme am Bein wurden deutlich besser. Ich nehme es weiterhin, denn in meinem Alter sieht und spürt man, wenn etwas gut ist.

### Robert, 60

Ich gehe fast nie zum Arzt, aber mir ging es irgendwie schon länger nicht gut. Ich konnte meine Arbeit kaum mehr machen, war ständig

matt und außer Puste. Dann bin ich eben doch hin und bekam gleich doppelt mein Fett weg: Ich hatte einen ziemlich hohen Blutdruck und einen zu hohen Cholesterinspiegel. Und abnehmen sollte ich auch so schnell wie möglich. Der Arzt gab mir Tabletten mit. Schon der Beipackzettel machte mir Angst. Meine Frau meinte dann, ich solle OPC ausprobieren wegen der Blutverdünnung und des Cholesterins und so. Naja, geglaubt habe ich ja nicht dran, aber schon nach ein paar Tagen wurde mein Blutdruck besser. Und als ich wieder zum Arzt ging, fragte der, was ich denn mit meinem Cholesterin gemacht hätte, der Wert sei richtig gesunken. Meine Frau und ich nehmen OPC seitdem jeden Tag und wir sind beide richtig fit!

## Kritik an OPC

Wo es Menschen gibt, die von einer Idee überzeugt sind, gibt es immer auch Kritiker. Bei den meisten Naturheilmitteln sind die Wirkstoffe und deren Erfolge nicht getestet oder getestet, aber nicht im erforderlichen Umfang. Oder die Tests fanden im Ausland statt und werden hier nicht anerkannt, zerredet oder einfach negiert. Bei OPC ist das nicht anders. Studien gibt es reichlich. Nicht nur hierzulande, sondern auch im europäischen und außereuropäischen Ausland.

Doch einmal ist die Anzahl der Probanden in einer Studie nicht aussagekräftig genug, dann wurde das Thema nicht klar definiert oder die Testmethoden sind nicht mehr aktuell. Wahrscheinlich ist die Wirksamkeit eines bioverfügbaren Produktes komplexer zu belegen, als das eines Medikamentes. Schon allein der zeitliche Umfang bis ausreichend Fälle dokumentiert sind, ist bei Naturprodukten meist größer. Ein sehr prominentes Beispiel ist Schwarzkümmelöl. Bereits seit Jahrhunderten erfolgreich im Einsatz, belegen über 700 anerkannte Studien weltweit die Wirksamkeit. Selbst bei Krankheiten wie Parkinson, die uns sonst Rätsel aufstellen, ist es in der Vorstufe inzwischen weithin anerkannt. Dennoch gerät auch ein solch ausgetestetes Produkt immer wieder in die Kritik.

Manchmal stehen die negativen Stimmen einem Naturprodukt jedoch aus eher kommerziellen Gründen kritisch gegenüber .

Entscheiden Sie einfach selbst: Im Netz finden Sie unzählige Studien zu den ausgefallensten Fragestellungen, mit Probanden aller Altersklassen und Gruppierungen, zu Krankheiten aller Art. Für Information ist in jedem Fall gesorgt. Oder Sie probieren OPC einfach direkt selbst aus. Und können dann unabhängig von jeder Studie sagen, ob es hält, was die Befürworter versprechen.

## Warnhinweise

Bei allen Informationen, die wir Ihnen in diesem Werk über OPC liefern, können wir den Erfolg nicht vorhersehen oder gar garantieren. Bei jedem Menschen tritt der Erfolg unterschiedlich schnell ein. Das ist abhängig von der Qualität des Produktes, der Dosierung und Einnahmedauer, der anvisierten Krankheit oder Mangelerscheinung, Ihrem Stoffwechsel und dem aktuellen Gesundheitszustand und vielem mehr. Bei aller Überzeugung für die Vitalstoffe nehmen Sie OPC stets auf eigenes Risiko ein.

Nehmen Sie vor allem unsere Tipps „Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten“ und die Dosierungshinweise ernst und besprechen Sie die Einnahme gerne vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Insbesondere zu Allergien, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Zusatzprodukten, Verträglichkeit bei Schwangerschaft oder von Kindern etc. gibt Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt Sicherheit.

## Schlusswort - OPC macht Sie ein beruhigendes Stück gesünder

Sie haben über OPC nun viel gehört oder eher gesagt, viel gelesen. Summt Ihnen schon der Kopf? Hier noch einmal die wichtigsten Begriffe zur Erinnerung:

**OPC - Oligomere Proanthocyanidine** – ein Name, der abschreckt und Erinnerungen an den ungeliebten Chemieunterricht wach werden lässt. Welch stärkende und heilsame Vitalkraft dahinter steckt, lässt sich bei dieser sperrigen Bezeichnung kaum erahnen.

**Traubenkernextrakt** – darunter kann man sich schon viel mehr vorstellen, schließlich liebt fast jeder Weintrauben, Traubenkernöl oder schlicht das, was man aus Trauben macht, nämlich Wein.

**Antioxidantien** – wieder so ein Begriff, der nicht wirklich Einkehr in unseren Sprachgebrauch gefunden hat. Oder doch irgendwie, denn im Zusammenhang mit Freien Radikalen liest man häufig davon. Vor allem sind sie unsere schnelle Eingreiftruppe. Und es gibt sie in drei Typen:

Reduktionsmittel: Reagieren direkt mit den Freien Radikalen. Diese können dadurch nicht mehr die Körperzellen angreifen und Schaden anrichten.

Radikalfänger: Stoppen reaktive Sauerstoffspezies und verhindern weitere Zellschä den.

Antioxidationssynergisten: Sind die Helfer, sind nicht selbst antioxidativ, unterstützen jedoch Reduktionsmittel und Radikalfänger.

Freie Radikale – was sich liest, wie die Mitglieder der neuesten Hausbesetzerszene, sind unsere ständigen Untermieter. Sie hat zwar niemand eingeladen, sie sind aber ständig vorhanden und von der Natur so vorgesehen. Tatsächlich gelten sie als gefährliche Angreifer, die Zellschäden und schwere Erkrankungen hervorrufen können. Während wir in jungen Jahren noch viel dagegen zu setzen haben, nehmen unsere Abwehrkräfte mit zunehmendem Alter ab.

Das Risiko von Herz-/Kreislauferkrankungen, Allergien, hohem Cholesterinspiegel, Gefäßerkrankungen etc. steigt daher.

Oxydativer Stress – nein, das ist nicht Ihre Reaktion, wenn der Chef plötzlich in der Tür steht. Vielmehr sind es die Einwirkungen von negativen Einflüssen, wie Stress, Umweltgifte, Rauchen, Alkohol etc. auf Ihren Organismus. Freie Radikale werden durch diese Einflüsse in ihrer Aktivität angetrieben. Zellschäden werden verstärkt und Alterserscheinungen beschleunigt.

Jack Masquelier – der französische Professor sollte an der Universität Bordeaux eigentlich erforschen, ob der Trester der Erdnussölgewinnung noch weiter verwendet werden könnte. Da Erdnüsse nicht nur eine kräftige Schale haben, sondern auch ein feines rotes Häutchen um jede Nuss, die bitter schmeckt, vermutete man, dass diese ungenießbar oder gar giftig sei. Seine Analyse brachte dem Pharmakologen jedoch nicht nur auf eine beruhigende Antwort auf diese Frage, sondern Erkenntnisse, die viel weitergehend waren. Er entdeckte den farblosen Stoff, der voller wichtiger Inhalte steckt: OPC.

Flavonoide– OPC gehört zur Gruppe der Flavonoide, sekundären Pflanzenstoffen, die stark antioxidative Eigenschaften haben und in den Randschichten von Obst und Gemüse vorkommen, z. B. unter der Schale eines Apfels oder einer Zwiebel.

Polyphenole – aromatische Verbindungen, die ebenfalls zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Sie kommen in Pflanzen als Farb- oder Geschmacksstoffe und Tannine (pflanzliche Gerbstoffe) vor. Phenole kennen wir u. a. aus dem für seine Heilwirkung bekannten Grünen Tee. Seine Inhaltsstoffe wirken krebsvorbeugend und entzündungshemmend.

Tannine – auch Tannine sind starke Antioxidantien und wirken antiviral und antibakteriell. Daher finden sie auch in der Konservierung von Lebensmitteln Verwendung, als Antiseptikum und zur Blutstillung. Der trocken-herbe Geschmack ist uns am ehesten als Weinaroma bekannt.

Vitamin C – das Antioxidans bildet mit OPC ein regelrechtes Powerpaket. Sie pushen sich gegenseitig und unterstützen gemeinsam intensiv den Menschen, der diese Vitalstoffe einnimmt. Die Freien Radikalen haben kein leichtes Spiel mit Vitamin C und OPC im Nacken .

Bindegewebsschutz – da klingelt es bei jeder Frau. Denn wer kennt die sichtbare Bindegewebsschwäche an den Oberschenkeln oder dem Bauch nicht. Tatsächlich hat das Bindegewebe jedoch eine viel weitergehende Bedeutung. Es kommt im ganzen Körper vor, hat stützende und festigende Wirkung und hat kollagene sowie elastische Fasern. Freie Radikale greifen diese an und zerstören die Zellstruktur. OPC unterstützt gerade die kollagenen Fasern massiv im Kampf gegen diese Angreifer.

Erkrankungen und Mangelerscheinungen – niemand ist davor gefeit, aber jeder kann seine Selbstheilungskräfte aktivieren. OPC hilft doppelt: Es kann den Organismus bei vielen Krankheitsbildern unterstützen und Ihnen wieder Lebensfreude und Energie vermitteln. Ob Allergien, Cholesterin, Arthrose, Herz-/Kreislauferkrankungen, Sehschwierigkeiten, abnehmende Konzentrations- und Merkfähigkeit oder Alterserscheinungen an Haut und Haar – mit OPC stellen Sie Ihrem Körper eine Eingreiftruppe gegen Zellschäden, dickes Blut und mehr zur Verfügung.

Fazit: Mit OPC bekommt Ihr Körper in jeder Situation, was er benötigt, um gesund und leistungsfähig zu sein. Vertrauen Sie Ihrem Organismus. Er weiß am besten, wo und wie viel OPC er braucht. Er wird es dort einsetzen, wo es gerade im Kampf gegen eine (drohende) Erkrankung oder Mangelzustände am sinnvollsten unterstützen kann.

Aktivieren Sie mit OPC Ihre Selbstheilungskräfte und stärken Sie Ihre Entschlusskraft, das stärkt wiederum Ihr Immunsystem und Ihren Körper.

Nutzen Sie mit OPC alle guten Eigenschaften eines starken Antioxidans, idealerweise in Verbindung mit Vitamin C.

OPC MACHT SIE EIN BERUHIGENDES STÜCK GESÜNDER!

VIEL ERFOLG!

Kleine Anmerkung:

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber gefallen und weiter geholfen hat.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie sich dazu entschließen, eine Rezension über Amazon zu hinterlassen! ☺



Hier der Link zum Buch:

https://www.amazon.de/dp/B07G2SQRQN

# Rechtliches

## Impressum

Healthcare Institute wird vertreten durch:




Heidemann Publishing
Steven Heidemann, M.A.
Detmolder Straße 97
33604 Bielefeld

Coverbilder:

[Lauria] | [https://www.fiverr.com]

[5PH] | [https://de.depositphotos.com/]

Bilder:

[mcmurryjulie] | [https://pixabay.com/de/]

Copyright © 2018 Healthcare Institute

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Haftung für externe Links

Das Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt der Autor keinen Einfluss hat. Deshalb kann für die Inhalte externer Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Webseite verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Webseiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Haftungsausschluss

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autoren behalten es sich ausdrücklich vor, Teile oder das gesamte Werk ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.


HEALTHCARE INSTITUTE
MSM
PRAXISBUCH
Effiziente Heilung durch hochwirksames MSM
Gegen Rheuma, Arthrose, viele Allergien, diverse Schmerzen u.v.m.
Damit auch Ihr Licht wieder erstrahlen kann
Heidemann Publishing

# MSM Praxisbuch:

## Effiziente Heilung durch hochwirksames MSM

## Gegen Rheuma, Arthrose, viele Allergien, diverse Schmerzen u.v.m.

## Damit auch Ihr Licht wieder erstrahlen kann

2. Auflage

Heidemann Publishing

Copyright © 2018 – Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

ISBN: 9781790704354

# Vorwort

Wer ist heutzutage denn eigentlich beklagenswerter in unserem Land? Der Patient oder die Medizin? Dieses Buch soll ein wenig dazu beitragen, hinter die Kulissen von sinnlosen Therapien in Verbindung mit noch sinnloseren Medikamenten zu sehen. Wofür sollen Medikamente nützen, die zwar Besserung versprechen, aber in der Hauptsache Nebenwirkungen verursachen, obwohl es doch Methoden und Mittel gibt, die helfen und heilen können?

Das Ansehen der Medizin soll auf dem Prinzip von Objektivität, Unabhängigkeit und Fürsorglichkeit dem Patienten gegenüber beruhen.

Der Weltärztebund hat in der „Deklaration von Helsinki“ diese Grundlagen wie folgt deklariert: *„Die Gesundheit meines Patienten soll mein vornehmstes Anliegen sein. Der Arzt soll bei der Ausübung seiner ärztlichen Tätigkeit ausschließlich im Interesse des Patienten handeln. In der medizinischen Forschung haben Überlegungen, die das Wohlergehen der Versuchsperson betreffen, Vorrang vor den Interessen der Wissenschaft und der Gesellschaft.“*

Die Frage lautet nun, ob sich die Schulmedizin an diese Grundsätze hält. Mit Erschrecken muss hier festgestellt werden, dass in großen Teilen eher nicht. Das Interesse am kranken Menschen wird verdrängt vom Interesse der Pharmakonzerne und anderer anhängiger Unternehmen an immer größer werdender Gewinn-optimierung. Dieses Gebaren ist natürlich auch eine Folge fehlgeschlagener Politik. Wo sich Lobbyisten die Klinke in die Hand geben, zieht der Patient letztlich den Kürzeren.

Große Bereiche der Medizin werden an entscheidenden Stellen wie Universitäten, Forschungsstätten, Fachgremien usw. von den Pharmakonzernen infiltriert, bestochen und sogar dominiert, mit dem Ergebnis manipulierter Studien, nicht veröffentlichten und irreführenden Ergebnissen bis hin zur Verschleierung von Nebenwirkungen.

Die Liste lässt sich weiterführen von unethischen Verkaufspraktiken über Pseudoinnovationen bis zur Bestechung von Ärzten und Professoren. So liegt die Schlussfolgerung nahe, dass gerade die Personen, die doch einen Eid abgelegt haben, ihre Seele verkaufen – zu ihrem Vorteil und zum Nachteil derer, die sich ihnen anvertrauen und auf sie hoffen.

Vgl. http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-130223320.html

Vgl. Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität: Wie die Pharmaindustrie unser Gesundheitswesen korrumpiert – Von Peter C. Gøtzsche

Verlag: Riva, ISBN-13: 978-3868834383

In der Aufarbeitung einer hochrangigen amerikanischen Ärztegruppe zu dem Thema Beziehungen zwischen Pharmaindustrie und Medizin schlussfolgerte man, diese seien eine Bedrohung für das Vertrauen der Patienten und die Seriosität der Medizin. Alle freiwillig auferlegten Selbstkontrollen, sowohl von Seiten der Ärzte als auch der Pharmaindustrie seien unzureichend, um das Wohl der Patienten zu schützen.

Diese „Diagnose“ hört sich nach einer schweren, wenn nicht sogar unheilbaren Erkrankung der ganzen Medizinbranche an.

Bedrückender und belastender als für den Patienten „Medizin“ ist die Situation natürlich für alle Betroffenen, die oft eine Irrfahrt durch die Ärzteschaft hinter sich haben, ohne eine wirkliche Verbesserung oder gar Heilung zu erfahren. Enttäuschung und Hilflosigkeit greift um sich und führt nicht selten in depressive und psycho-somatische Erkrankungen. Da werden schnell Gelenkbeschwerden, Grauer Star, Hauterkrankungen oder Magen-Darmprobleme zum scheinbar unüberwindlichen Hindernis für eine zufriedenstellende Lebensqualität.

Da bis hierher die „hochgelobte medizinische Versorgung“ nicht weiterhelfen konnte, wer kann es dann? Die Natur natürlich und der Patient selbst. „Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner!“ sagt das alte Sprichwort.

Deshalb soll hier Methylsulfonylmethan, kurz MSM, eine biologisch aktive, organische Schwefelverbindung ausführlich vorgestellt und erklärt werden.

# Einleitung

In diesem Buch wird die vielfache Wirkung und das große Einsatzgebiet sowie Herkunft und Anwendungsweise des organischen Schwefels beschrieben. Es erklärt, warum eine MSM-Therapie bei Entzündungen, Allergien, chronischen Schmerzen, Rheuma, aber auch als Präventivmedizin eine Alternative zu herkömmlichen Mitteln sein kann.

Fachärzte vertreten zwar die Ansicht, dass die Bevölkerung ausreichend mit Schwefel, wie übrigens auch anderen Substanzen, seien es Vitamine, Mineralien und Spurenelementen versorgt ist, doch Orthomolekularmediziner sind da ganz anderer Auffassung. Wie ist das zu verstehen? Durch unsere schnelllebige Lebensweise, ungesunde Ernährung, Stress, Rauchen, Alkohol, Abgase usw. können Riesendefizite an Mikronährstoffen entstehen. Diese Unterversorgung ruft als erstes Beschwerden hervor und anschließend Krankheiten. Schon Dr. Wilhelm Schüssler, der bekannte homöopathische Arzt und Begründer der „Biochemischen Heilweise“, sagte vor beinahe 200 Jahren: „Jede Krankheit war einmal ein Mangel!“.

Welchen Grund hat das Abstreiten von Mangelerscheinungen aus Sicht der Schulmedizin, der Ernährungswissenschaftler und der Pharmaindustrie?

Die Gesetze der Pharmaindustrie geben hier Aufschluss!

Nach dem Studium folgender Informationen werden Sie unser Gesundheitssystem mit anderen Augen sehen :

Die Gesundheit der Menschen gehört nicht zu den Triebfedern dieser Branche. Pharmaunternehmen sind Investitionsanlagen, ausgerichtet auf den Profit der Aktionäre.

Pharmakonzerne werden von Investitionsgruppen geschaffen und strategisch ausgerichtet, um die chemische und petrochemische Industrie weltweit zu kontrollieren.

Die Patentierbarkeit neuer Medikamente sind die Basis exorbitanter Gewinne. Sie ermöglichen Arzneimittelherstellern das willkürliche Festsetzen von Preisen.

Für das reibungslose Funktionieren dieser Geldmaschine ist der menschliche Körper unabdingbar – natürlich nur solange er mehr oder weniger krank ist. Um stetiges Wachstum der Konzerne sicherzustellen, ist die Verbreitung und Erhaltung von möglichst vielen Krankheiten notwendig.

Eine weitere Strategie, um den Profit zu steigern, ist die Erforschung von Arzneimitteln, die Symptome unterdrücken und zugleich die Heilung und Ausmerzung der Krankheiten verhindern. Beinahe alle Medikamente auf dem heutigen Markt haben keine nachweisliche Wirksamkeit, sondern zielen ausschließlich auf Symptome ab.

Der Einfachheit halber suchen Arzneimittelunternehmen auch gerne nach neuen Anwendungsgebieten für schon existierende Medikamente. So schlucken Millionen gesunde Menschen „Acetylsalicylsäure“, weil es Herzinfarkte verhindern soll.

Eine perfide Idee zum weiteren Aufbau der Märkte ist, Krankheiten mit Medikamenten erst zu schaffen. So ist zum Beispiel bekannt, dass nahezu alle cholesterinsenkenden Mittel, die auf dem Markt sind, im Verdacht stehen, das Risiko Krebs zu bekommen, deutlich zu erhöhen, allerdings erst als Langzeitnebenwirkung. Ja, man muss vorausschauend wirtschaften!

Die vierthäufigste Todesursache auf der Welt sind Nebenwirkungen verschreibungspflichtiger Medikamente, nur noch getoppt von Krebs, Schlaganfällen und Herzinfarkten. Diese Tatsache verwundert nicht, da Patente in erster Linie für die Herstellung synthetischer Bestandteile erteilt werden. Diese unnatürlichen Substanzen müssen aber vom Körper entgiftet werden, ein Unterfangen, das oft misslingt, mit dem Resultat tödlich verlaufender Nebenwirkungen.

Die Ausbreitung und Förderung von Krankheiten lassen die Pharmabranche beständig wachsen, während gleichzeitig die

Vorsorge und Behandlung von grundsätzlichen Ursachen vermindert und wo es möglich ist, behindert wird.

Das Heilen und Verhindern von Krankheiten läuft den Interessen der Pharmakonzerne zuwider und würde Milliarden an Investitionen vernichten.

Mikronährstoffe und andere natürliche Therapien, die die Körperfunktionen optimieren, bedrohen das „Geschäft mit den Leiden von Patienten“, denn für diese Substanzen gibt es keine Patente.

Um die Entwicklung ihres Milliardengeschäftes mit Medikamenten vor der Bedrohung durch natürliche Substanzen zu schützen, bedient sich die Pharmaindustrie obskurer Methoden. Es werden den Menschen wichtige Informationen über die Wirksamkeit natürlicher Therapien vorenthalten. Sie werden diskreditiert und vor angeblichen Nebenwirkungen gewarnt. Zu diesem Zweck werden Lobbyisten an wichtigen politischen Positionen und anderen Schlüsselpositionen installiert. Das weitere Bestehen der pharmazeutischen Konzerne hängt davon ab, natürlich wirksame Therapien möglichst wenigen Menschen zugänglich zu machen, insbesondere ganz sicher nicht durch die Kostenübernahme der Krankenkassen. Das ist wirtschaftlich und politisch so gewollt.

Jeder, der schon einmal mit Medikamenten und deren Nebenwirkungen Bekanntschaft gemacht hat, kann ein Lied davon singen. Schon der Blick auf den Beipackzettel verspricht nicht viel Gutes. Das wenige, das man versteht, reicht eigentlich schon aus, um die Finger davon zu lassen. Der ellenlange, unverständliche Rest treibt einem den Schweiß auf die Stirn und ein großes Fragezeichen jagt das nächste. Jetzt wäre ein Pharmazie- oder Chemiestudium, am besten beides, hilfreich gewesen. Doch kann man mit zwanzig ahnen, dass man mit vierzig Medikamente einnehmen will, die man nicht einschätzen kann? Und von wollen kann eigentlich die Rede auch nicht sein. Zum Arzt war ich doch gegangen wegen der Schmerzen im Knie, nun habe ich aber einen erhöhten Cholesterinwert, der Blutdruck ist nicht optimal und der Nüchtern-Zuckerwert gerade so an der Grenze. Da muss demnächst was

unternommen werden und die Untersuchung der Schilddrüse, sowie ein Belastungs-EKG sind auch noch dran. Na, das kann was werden, wo ich mich doch bis vor kurzem noch sehr fit fühlte, eben bis auf das Knie. Glücklicherweise sind die Beschwerden von allein wieder verschwunden. Komisch, ist doch gar nicht behandelt worden!?

Jetzt aber wieder zu den Beipackzetteln. Wieso kann man die Dinger eigentlich nie wieder zusammenfalten wie sie waren? Sollen sie offen liegen bleiben? Als Info, sodass ich schnell draufgucken kann oder eher als Warnung? Ach ja, wegen der Risiken und Nebenwirkungen kann ich ja auch den Arzt oder Apotheker fragen. Oder sind das etwa die falschen Personen?

Schauen wir da mal lieber genauer hin. Bei über 650 Millionen verschriebenen Arzneimittelpackungen pro Jahr können sich die ca. 70 Millionen gesetzlich Krankenversicherten in Deutschland wahrlich nicht über ein sparsames Verordnungs-verhalten ihrer Ärzte beschweren. Die Mittel werden eingenommen in der Hoffnung auf Linderung und ohne größeren Schaden anzurichten. Diese Wünsche gehen leider nicht oft in Erfüllung.

Nach Schätzungen sterben jährlich ca. 60.000 Menschen an Nebenwirkungen, das sind ungefähr 12-mal so viel, wie Todesopfer im Straßenverkehr zu beklagen sind. Dieses Risiko wird oft von Patienten wie Ärzten in Kauf genommen – ein Umdenken in der Hinsicht fehlt noch.

Die Top 10 der Arzneimittel verdanken ihren Umsatzerfolg sicher nicht ihrer Risikofreiheit :

NSAR (Nichtsteroidale Antirheumatika) wie Diclofenac, Ibuprofen und ASS. Ein für die Schmerzentstehung verantwortliches Enzym wird gehemmt. Allerdings wird es auch für die Instandhaltung der Magen- und Darmschleimhaut benötigt, sodass in dem Bereich immense Schäden auftreten können. Es werden ca. 800 Millionen Tagesdosen Ibuprofen und Diclofenac pro Jahr verordnet, obwohl sie sich erst kürzlich als Herzinfarkt-Risiko herausgestellt haben.

Protonenpumpenhemmer. Bei allen Magenbeschwerden und Sodbrennen werden diese Mittel verordnet. Sie reduzieren die Magensäure, obwohl die meisten Patienten eher an Magensäuremangel leiden denn an Überschuss. Hier liegt schon mal der erste Fehler. Das geläufigste Medikament ist Omeprazol, es erwirtschaftet ca. 500 Millionen Euro Umsatz jährlich. Bei Einnahme über einen längeren Zeitraum verursacht das Mittel ein Ungleichgewicht im Magnesium-Kalium-Kalzium-Haushalt, was zu Krämpfen und Herzrhythmusstörungen führt. Die Erklärung dafür ist, dass Omeprazol die Mineralienaufnahme im Darm blockiert. Außerdem können als Nebenwirkungen der Pumpenhemmer auftreten: Müdigkeit, Hautreaktionen, Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen sowie Hör- und Geschmacksirritationen. Alle diese Nebenwirkungen ließen sich oft durch eine gesunde Ernährung verhindern.

Methylphenidat. Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen sollen mit diesem Mittel „in die Spur gebracht“ werden, doch es birgt auch nicht unerhebliche Nebenwirkungen. „Methylphenidat -Kinder“ bleiben häufig kleiner als Altersgenossen, da das Wachstum gestört werden kann. Nicht selten sind Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität, Tics, Schwindel, Zähneknirschen, Angstgefühle und depressive Verstimmungen. Trotz alledem wird hierzulande ca. 200.000 Schulkindern Methylphenidat gegeben, mit Wissen der Eltern und Ärzte.

Bei den immer häufiger auftretenden Depressionen gibt es zwei Arzneigruppen, die in der Hauptsache zum Einsatz kommen: TZA (Trizyklische Antidepressiva) und SSRI (Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer). Beide Mittel bringen schwerwiegende Nebenwirkungen mit. Die TZA verursachen oft Herz-Kreislauf-Probleme, Verstopfung und Mundtrockenheit. Sie können bei Demenz-erkrankungen einen Verlust der kognitiven Fähigkeiten bewirken. Die SSRI haben Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit und auch sexuelle Lustlosigkeit im Gepäck. Bei älteren Personen verringern sie die Knochendichte und erhöhen gleichzeitig das Risiko zu stürzen. Kinder und Jugendliche werden durch die Einnahme von Antidepressiva möglicherweise ü bermäßig aggressiv.

Benzodiazepine werden als Angstlöser sowie Beruhigungs- und Schlafmittel eingesetzt. Mehr als eine Million Deutsche sollen nach Expertenmeinung von diesen Medikamenten abhängig sein, was Ärzte aber nicht daran hindert, jährlich etwa 230 Millionen Tagesdosen zu verordnen.

Knuth Hoffmann von der Universität Witten-Herdecke vermutet, dass Patienten so von der Wirkung der Mittel überzeugt sind, dass sie einen starken Druck auf die Ärzte ausüben. Zudem hat die Pharmaindustrie das süchtig machende Potenzial lange verharmlost, dabei verursacht Benzodiazepinabhängigkeit emotionale Abstumpfung und Konzentrationsschwäche, was bei langjähriger Einnahme oft in das soziale Abseits mündet.

Antibiotika bekommt fast jeder dritte Versicherte einmal pro Jahr verschrieben, obwohl hinlänglich bekannt ist, dass der Einsatz dieser Arznei haupt-verantwortlich ist für die Entstehung multiresistenter Bakterienstämme. Darüber hinaus gibt es individuell schwere Nebenwirkungen wie Pilzinfektionen, Schädigung der Darmflora oder Allergien. Kinder, die schon sehr früh Antibiotikagaben verordnet bekommen, erkranken später oft an Asthma.

Levothyroxin, ein Hormonersatz bei Schilddrüsenunterfunktionen, gilt als relativ gut verträglich. Trotzdem klagen Betroffene oft über Schwitzen, Zittern und Herzjagen. Grund dafür ist wohl, dass Ärzte nicht die richtige Dosierung finden. Es werden jährlich gut eine Milliarde Einzeldosen verordnet. Ein sehr umsatzstarkes Produkt.

Betablocker wirken auf den Herzmuskel, sie gelten als wirkungsvolles Mittel zur Behandlung von Bluthochdruckerkrankungen, Herzschwäche und Infarkten. Betablocker stehen in einem schlechten Ruf, sie sollen gefährlich sein und das Leben eventuell verkürzen. In einer englischen Studie wurde festgestellt, dass Patienten, denen man nur Scheinmedikamente gegeben hatte, über Herzjagen, Brustschmerz, gestörten Schlaf und Depressionen klagten. Als „echte“ Nebenwirkungen gab es „nur“ verlangsamten Puls, Durchfall, Schwindel, Überzuckerung und Durchblutungs-störungen der Arme und Beine.

ACE-Hemmer gelten als der Blutdrucksenker schlechthin. Über 4 Milliarden Tagesdosen werden jährlich verordnet, ohne Berücksichtigung der vielfachen Nebenwirkungen wie Atemnot, Blutdruckabfall, Nierenversagen sowie Lichtempfindlichkeit und teils heftige Immunreaktionen.

Statine kommen bei der Senkung des Cholesterinspiegels zum Einsatz. Als Nebenwirkung ist mit Müdigkeit, Übelkeit, Verdauungsbeschwerden und Muskelschmerzen zu rechnen. Neueste Studien belegen, dass sich das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um etwa 27 Prozent erhö ht.

Zu dieser doch schon recht langen Liste der tag-täglich vorkommenden Nebenwirkungen bis hin zu Vergiftungen gesellen sich auch noch die großen, bekanntgewordenen Pharmaskandale wie Lipobay ® von Bayer, Vioxx ® von Merck & Co., Inc., oder das Diabetes-Medikament Avianda ® von GlaxoSmithKline, die das Vertrauen in die Pharmaindustrie nicht gerade fördern.

Vgl.http://www.spiegel.de/wirtschaft/lipobay-skandal-bittere-pille-fuer-bayer-a-222457.html
Vgl.https://www.stern.de/gesundheit/vioxx-zu-risiken-und-nebenwirkungen——3264518.html
Vgl.http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/skandal-medikament-avandia-diabetes-blockbuster-droht-das-aus-a-715917.html

Alles zusammengefasst hat das doch nicht das Geringste mit Gesundsein – werden oder bleiben zu tun. Doch gerade die Gesundheit ist das wichtigste Gut im Leben – durch nichts zu ersetzen und mit nichts zu bezahlen! Sie stellt ein „hohes Gut“ dar und keine Ware.
Wir wollen nicht grundsätzlich gegen die Pharmaindustrie argumentieren. Auch wollen wir die oben genannten Arzneistoffe nicht generell verteufeln. Es gibt durchaus Mittel der Pharmawelt, die das Leben der Menschen im Laufe vieler Jahrzehnte verbessert und sogar verlängert haben. Doch sollte jedem klar sein, es ist nicht alles Gold, was glänzt. Mehr möchten wir auch gar nicht zum Ausdruck bringen !

Der Korrektheit halber möchten wir erwähnen, dass alle in Vorwort und Einleitung genannten Produkte, Verlinkungen, Arzneien, Arzneistoffe und Marken, samt ihrer Artikelbezeichnungen und aller damit verbundenen Marken-, Namens- & Urheberrechte, alleiniges Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber sind.

# Warum die Gesundheit so wichtig ist

Wenn sich Menschen über dieses Thema unterhalten, ist ihnen dann wirklich bewusst, über was sie sprechen?

Die wahre Bedeutung von Gesundheit wird uns erst bewusst, wenn sie nicht vorhanden ist. Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben. Sollte es dann nicht vorrangiges Streben sein, sie zu erhalten und wieder herzustellen?

Nach Arthur Schopenhauer: „*Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.* “

Sie ist die Basis für das Wohlergehen und das positive Erleben von Umfeld, Mitmenschen oder Arbeitsleben. Nur mit möglichst guter Gesundheit ist die Umsetzung unserer Lebensplanung und unserer Wünsche zu schaffen. Wer wünscht sich nicht den Traumjob, Familie, Freunde, vielleicht das eigene Haus, tolle Hobbys, abenteuerliche Reisen, spannende Entdeckungen und vieles mehr, eben ein langes, glückliches, genussvolles Leben?

Damit es so kommt, können wir einiges tun.

„Die fünf Säulen der Gesundheit“ helfen dabei:

1.) Bewegung und Atmung. Viel Bewegung an frischer Luft hilft. Es reichen oft schon ausgiebige Spaziergänge oder die Gartenarbeit.

2.) Gesunde, ausgewogene Ernährung, basierend auf viel pflanzlicher Kost sowie etwas Fisch und Fleisch aus biologischen Beständen. Dazu Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Körner. Und ausreichend Wasser trinken. Eigentlich soll man mehr trinken als man Durst hat – ganz wichtig!

3.) Ausgleich schaffen. Wo auf einer Seite Stress, Anstrengung und Anspannung sind, muss auf der anderen Seite die Ruhe und Entspannung folgen. Dazu gehört natürlich auch ausreichend gesunder Schlaf.

4.) Die Umgebung hat einen nicht zu unerheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Das kann der Arbeitsplatz sein, der Wohnort mit seinen Lichtverhältnissen, Geräuschpegeln oder anderer Umweltbelastungen. Auch Freunde, Nachbarn und die familiäre Situation spielen eine große Rolle.

5.) Das Bewusstsein. Diese Säule ist vielleicht die wichtigste von allen. Der Einfluss und die Bedeutung der Psyche auf unseren Körper macht die Psychosomatik bewusst. Die Lebenseinstellung, die Persönlichkeitsentwicklung und die Bewusstseinserweiterung sind essenzielle Bestandteile der gesunden Lebensführung.

Doch was geschieht, wenn trotz aller Bemühungen sich Beschwerden und Krankheiten einstellen? Der Plan, ohne lange Unterbrechungen zu arbeiten, um eine gute Rente zu erwirtschaften, scheitert aus gesundheitlichen Gründen. Wo lande ich dann? Richtig, in der Arztpraxis, im Krankenhaus und in der Reha. Denn die meisten Betroffenen brauchen den „gelben Schein“ für den Arbeitgeber. Ich bin also gezwungen, das Spiel des Pharmakartells mitzuspielen, ob ich will oder nicht. Die Strafe für meine Arbeitsunfähigkeit folgt auf dem Fuße. Ich „rutsche ins Krankengeld“. Die finanzielle Decke wird also dünner. Halten die Beschwerden weiter an und alle Therapien sind ausgereizt, folgt schlussendlich die Frühverrentung, mit dem Ergebnis, dass die Finanzdecke nicht nur dünn ist, sondern oft einbricht. Wenn ich Glück habe, sind durch die vielen Medikamente noch nicht allzu große Schäden entstanden. Jedenfalls ist jetzt der richtige Zeitpunkt, das Zepter selbst zu übernehmen und Ausschau zu halten nach geeigneten Alternativen, wie MSM. So teuer, dass es nicht bezahlt werden kann, ist es nicht. Sie werden zwar ein armer, aber ein gesunder und glücklicher Rentner. Wollen wir hoffen, dass das Szenario so nicht eintrifft, sondern der Absprung von den pharmazeutischen zu den natürlichen Mitteln früh genug gelingt.

# Die Herkunft von Methylsulfonylmethan (MSM)

Man sagt, dass es die Chinesen waren, die das Geheimnis des Schwefels entdeckt hätten. Sie nutzten es für Explosionen und Feuer und erfanden vor ca. 1.000 Jahren das Schwarzpulver, für die Herstellung wird Holzkohle und ca. 10% Schwefel benötigt.

Römer und Griechen nutzten schwefelhaltige Quellen zur Linderung bei Rheuma. Ende des 18. Jahrhunderts wurde Schwefel von dem französischen Chemiker Lavoisier als Element beschrieben und im 19. Jahrhundert führte man mit Hilfe von Schwefeläther die erste Vollnarkose durch.

Der Durchbruch auf medizinischer Ebene gelang im 20. Jahrhundert. Man fand Belege für die Wichtigkeit des Schwefels bei der Wirkung und Erzeugung von Hormonen im menschlichen Körper. Als Antibiotika-Vorläufer und als Salben bei Hauterkrankungen kamen Sulfonamide zum Einsatz.

# Was ist MSM?

MSM ist eine in der Natur häufig vorkommende Schwefelverbindung. Sie ist Bestandteil von Menschen, Wirbeltieren und Pflanzen und macht einen großen Teil des Schwefelkreislaufs in der Natur aus. Pflanzen, die durch ihre Schwefel-verbindungen antibiotisch wirken, sind z.B. Zwiebeln, Knoblauch, Rettich, Bärlauch, Kohl, Meerrettich, Porree und Senf. Der Schwefelkreislauf in den Ozeanen funktioniert wie folgt. Schwefel im Wasser wird durch Algen gebunden und zusammen bilden sie DMS (Dimethyl-Sulfid). Sterben die Algen ab, geben sie diese Substanz in Form von Gas an die Meeresoberfläche ab. Hier findet dann eine Reaktion mit Sauerstoff und UV-Bestrahlung statt. Es entstehen dadurch MSM und DMSO (Di-Methyl-Sulfoxid), die schließlich gebunden in Wolken wieder abregnen und so in den Naturkreislauf zurückkehren. Die Verbindungen DMS, DMSO und MSM werden von Pflanzen aus dem Erdreich aufgenommen, um das Hundertfache konzentriert und als Pflanzennahrung für Mensch und Tier bereitgestellt. Auf diesem Wege gelangen die so wichtigen Schwefelverbindungen in den Organismus.

## Organischer und anorganischer Schwefel

Beide Schwefelarten wirken sich aktivierend auf die Gesundheit aus. Soll unser Körper fehlerfrei funktionieren, ist eine ausreichende Aufnahme unerlässlich. Normalerweise werden beide Arten mit der Nahrung aufgenommen. Sollte ein Mangel des Minerals vorliegen, kann MSM in Form von Pulver oder Kapseln zugeführt werden.

Wie unterscheiden sich organischer und anorganischer Schwefel?

MSM ist organischer Schwefel, der natürlich in tierischen und pflanzlichen Organismen vorkommt. “Organisch” besagt, dass die Verbindung auf Kohlenstoff beruht. Organische Stoffe haben mindestens ein Kohlenstoffatom. MSM als einfachste organische Schwefelverbindung setzt sich zusammen aus 6 Wasserstoffatomen, 2 Sauerstoffatomen, 2 Kohlenstoffatomen und 1 Schwefelatom. Die Summenformel dafür lautet C2H6O2S. Zu MSM gibt es inzwischen einige Studien, die besagen, dass dieser organische Schwefel

etliche positive Wirkungen auf den Körper haben kann. MSM soll das Immunsystem stärken sowie für eine bessere Aufnahme und Wirkung von Vitaminen sorgen. Diverse chronische Hautirritationen wie Knötchenbildung, Rötung oder Juckreiz können abgemildert werden. Das gesamte Hautbild kann durch die Wiederherstellung des Feuchtigkeitsgehalts verbessert werden.

Anorganischer oder auch elementarer Schwefel. Schwefel wird schon seit tausenden Jahren aufgrund seines Geruchs und seiner guten Brennbarkeit für viele verschiedene Zwecke genutzt. Im Mittelalter als Desinfektionsmittel gegen die Pest, als Bleich- oder Räuchermittel, zur Herstellung von Schwarzpulver oder als Brandbeschleuniger in der Kriegsführung. Schwefel, in der Chemie wie auch in der Homöopathie als Sulfur bezeichnet, gehört zu den Nichtmetallen. Wird Schwefel in der Luft, also in Verbindung mit Sauerstoff entzündet, brennt er mit blauer Flamme und es entsteht Schwefeldioxid.

Schwefelverbindungen werden in der Lebensmittelindustrie als Konservierungsstoff und Antioxidationsmittel genutzt, in der chemischen Industrie findet Schwefel Anwendung bei der Produktion von Kunstdünger, Insektiziden und Farbstoffen. Das Einsatzgebiet in der Pharmazie ist die Darmregulierung, nach Empfehlungen von Dr. Karl Probst. Im Gegensatz zu MSM, das ein weiß-kristallines Aussehen hat, ist elementarer Schwefel ein gelbes Pulver, das im Erdreich und im Grundwasser vorkommt. Nach durchgeführter Darmreinigung mit elementarem Schwefel kann der Körper mit MSM wieder aufgebaut werden.

Für alle Lebewesen, sei es der Mensch, Tier, Pflanze oder auch Bakterien ist Schwefel ein reines Lebenselixier. In diesen Lebensmitteln ist viel davon enthalten:

- Fisch, hauptsächlich Krabben und Matjeshering
- Miesmuscheln und Jakobsmuscheln
- Fleisch
- Milch
- Eier
- Käse, besonders in Parmesan

- Nüsse
- Senf
- Raps
- Zwiebeln und Knoblauch.

Auch reiner organischer Schwefel (MSM) ist natürlich ungefährlich für den menschlichen Organismus. Er wird unverdünnt über den Darm ausgeschieden. Ein Leben ohne Schwefel wäre nicht möglich. Er spielt im Eiweißstoffwechsel des Körpers eine entscheidende Rolle. Er ist Bestandteil der Aminosäuren Methionin und Cystein, die zum Abbau und zum Erhalt der Zellen unabdingbar sind. Schwefelanteile sind zudem enthalten in Insulin sowie dem körpereigenen Antioxidans Glutathion, ferner in Vitaminen B 7 und B 1. Schwefel fördert und beschleunigt den Stoffwechsel und trägt so zur Entgiftung des Körpers bei.

# Schwefelmangel

Mangel an Schwefel wird verursacht durch industrielle Bewirtschaftung der Äcker und der Nahrungsmittelverarbeitung. Da in der heutigen Landwirtschaft Kunstdünger eingesetzt wird, anstelle der Jahrzehnte üblichen Düngung durch Mist und Jauche mit ihrem großen natürlichen Schwefelvorkommen, verwundert es wenig, dass die Böden und damit die Pflanzen, die ja unsere Nahrung darstellen, ausgelaugt sind und nicht mehr ausreichend Schwefel, aber auch andere Nährstoffe, aufweisen.

Werden Nahrungsmittel, die also schon zu wenig Gehalt an Schwefel mitbringen, durch Kochen, Braten, Tiefkühlen oder Lagern weiterverarbeitet, vermindert sich der Schwefelgehalt ein weiteres Mal. Wenn Lebensmittel nicht roh und frisch verzehrt werden, sind sie praktisch als Schwefellieferant nicht mehr geeignet. Über viele Jahre andauernder Schwefelmangel kann zu diversen Beschwerden und Erkrankungen führen, ohne dass der Betroffene auch nur ahnt, woher seine Probleme kommen könnten.

Wird der Schwefelmangel aber in Form von MSM behoben, kann das zu erstaunlicher Verbesserung der Lebensqualität führen. Betroffene, die es ausprobiert haben, berichten von Hautausschlägern, Entzündungen, Allergien und Magen-Darm-beschwerden, die verschwanden. Steife, schmerzende Gelenke wurden wieder beweglich und die allgemeine Leistungsfähigkeit, wie das Wohlbefinden nahmen erheblich zu.

# Wobei kann MSM helfen?

Kaum etwas anderes mindert die Lebensqualität so sehr wie anhaltende Schmerzzustände. Sie beschränken die Leistungsfähigkeit und verderben die positive Grundeinstellung. Ob grippaler- oder Harnwegsinfekt, Virusinfektionen, Verletzungen u.v.m, der Körper versucht sich zuerst selbst zu helfen, indem er eine Entzündung einleitet. Eine Menge von Immunzellen wird durch verstärkten Blutfluss ins erkrankte oder verletzte Gebiet geschickt. Hier beseitigt die „Körperpolizei“ vorhandene Erreger oder Zelltrümmer. Durch die stärkere Durchblutung rötet und erhitzt sich die Haut. Diese entzündlichen Begleiterscheinungen kennt wahrscheinlich jeder.

Um weiteren Nachschub von Immunzellen an das betroffene Gebiet zu lassen, werden die Wände der Blutgefäße durchlässiger, so sammelt sich vermehrt Flüssigkeit im betroffenen Gebiet. Es kommt zu Schwellungen, die auf Nervenenden drücken und damit Schmerzen verursachen. Um das schmerzende Körperteil zu entlasten, wird meist eine Schonhaltung eingenommen, was in der Folge wiederum weitere Beschwerden macht.

Als Reize für Entzündung kommen Verletzungen, Keime, Kälte, Hitze aber auch Allergene in Betracht. Funktioniert die körpereigene Immunantwort perfekt, verschwindet die akute Entzündung problemlos. Leider gelingt das nicht immer. Ist das „Erste Hilfe-Programm“ geschwächt oder irritiert, werden entzündliche Prozesse letztlich chronisch.

Bei fast allen entzündlichen Schmerzzuständen wäre eine ausreichend hohe Schwefelverbindung im Körper eine große Hilfe. Die Natur hatte es ursprünglich vorgesehen, dass wir genügend Schwefel aus der Nahrung zu uns nehmen, doch liefert diese oft zu wenig des wirkungsvollen Biostoffs.

Abhilfe schaffen kann MSM, der sanfte, im Gegensatz zu den gängigen Entzündungshemmern und Schmerzmitteln, gut verträgliche, nebenwirkungsfreie Vitalstoff aus der Natur. MSM kann

auch noch mit weiteren Naturstoffen kombiniert werden. Um den Ursachen der Beschwerden auf den Grund zu gehen, sollte ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden. Hier kann auch die geplante Therapie besprochen werden.

# Welche positiven Eigenschaften fördert MSM im Körper?

Auf folgende Art und Weise bekämpft MSM Schmerzen und Entzündungen:

MSM blockiert den Schmerzimpuls in Nervenfasern. Es hat die Wirkung eines Analgetikums (Schmerzmittel).

MSM erhöht die Wirkung von Cortisol (ein vom eigenen Körper produziertes entzündungshemmendes Hormon).

MSM optimiert die Durchlässigkeit von Zellmembranen, so kann die Aufnahme von Mikronährstoffen, aber auch die Entsorgung von Zellflüssigkeit und Schadstoffen gewährleistet werden.

MSM bewirkt die Erweiterung der Blutgefäße und regt den Blutkreislauf an, auch das hilft beim Abtransport von Abfallstoffen. So wird die Heilung beschleunigt.

MSM sorgt für Muskelentspannung, ein wichtiges Plus, denn Schmerzen verschlimmern sich, wenn die Muskulatur sich auf Dauer verspannt.

MSM unterstützt die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers, so werden Immunkomplexe und die Antikörper-Bildung reguliert .

MSM funktioniert gemeinsam mit Glucosamin (ein natürlicher Baustein in Bindegewebe, Knorpeln und Gelenkflüssigkeit) im Knorpelgewebe. Abgenutzte und geschädigte Knorpel können durch neue Zellen ersetzt werden.

MSM verlangsamt die Bildung von harten, schmerzenden Narben. Besonders großflächiges Narbengewebe, wie oft nach Brandverletzungen, kann zu unerträglichen Schmerzen führen. MSM bewirkt eine bessere Heilung und macht die Haut elastischer. Durch die Behandlung mit MSM-Lotion lassen die Schmerzen in der Regel nach.

Unbedingt erwähnt werden muss auch der geradezu ideale Verstärker-Effekt von MSM. Unsere Nahrungsmittel können so qualitativ deutlich aufgewertet werden. Auf zellularer Ebene kann der Körper Nährstoffe besser verwerten und die Wirksamkeit wird verlängert. Folgende Vitalstoffe profitieren deutlich in Anwesenheit des organischen Schwefels:

- Vitamin C
- Coenzym Q 10
- Alle B-Vitamine
- Vitamin A, D, E
- Kalzium, Magnesium
- Selen
- Diverse Aminosäuren.

Zu den schon erwähnten Eigenschaften fungiert MSM auch als Antioxidans, ist also ein starker „Radikalen-Fänger“. Eine „normale“ Produktion von freien Radikale im Körper ist ungefährlich. Sie werden sogar von der Leber benötigt, um schädliche Stoffe abzubauen. Das Immunsystem nutzt sie, um Bakterien und Viren unschädlich zu machen. Setzt aber eine Überproduktion ein, kann diese überaus schädlich sein. An Chromosomen und Zellmembranen kann großer Schaden entstehen.

Ausgelöst werden Überproduktionen von freien Radikale durch Stress, Luftverschmutzung, ungesunder Ernährung, Schwermetalle, Abgase und eventuell Schadstoffe im Trinkwasser, gegebenenfalls auch Strahlung und besonders Zigarettenrauch. In diesen Fällen benötigt der Körper zusätzliche, starke Antioxidantien wie MSM.

# Biologische Wirkung von MSM im Körper – Einsatzgebiete

## 1.) MSM bei Allergien

MSM kann die Symptome zahlreicher Allergien abschwächen. Hierzu gehören außer Nahrungsmittelallergien auch Atmungs- und Kontaktallergien wie Heuschnupfen, Hausstauballergien u.a. Die Fähigkeit, sich mit Schleimhäuten zu verbinden und die Reaktion zwischen Wirtskörper und Allergien zu blockieren, ist charakteristisch für MSM. Scheinbar besteht ein Zusammenhang von Entgiftung, besserer Zelldurchlässigkeit und Abfangen freier Radikale. MSM funktioniert ebenfalls als Histamin-Blocker, hat aber im Gegensatz zu den bekannten Antihistaminen keine Nebenwirkungen

## 2.) MSM bei Arthrose

Die meist als altersbedingte, chronische Abnutzungserscheinung bezeichnete Gelenkerkrankung ist weit verbreitet und man muss sich eben damit abfinden. Eine Therapie mit MSM kann hier jedoch deutliche Linderung verschaffen, besonders in Verbindung mit Glucosamin. Es wird eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung erzielt. Die Beweglichkeit kommt größtenteils zurück und das ohne die von Schmerz- und Rheumamedikamenten bekannten Nebenwirkungen.

Die positiven Wirkungen von MSM bei Arthrose sind:

- MSM verringert Schmerzen.
- MSM lässt Entzündungen abklingen.
- MSM baut Schwellungen ab.
- MSM leistet Hilfe bei Knorpelaufbau und verhindert weiteren Abbau.
- MSM sorgt durch die Kollagenbildung für die Regeneration des Bindegewebes.
- MSM wirkt gegen freie Radikale, die die Gelenke schädigen.

- MSM kann auch äußerlich als Gel angewendet werden. Insbesondere bei Beschwerden im Bewegungsapparat ist eine leichte Massage damit äußerst wohltuend.

### 3.) MSM bei Knorpel- und Gelenkschäden

Schwefel ist unter anderem eine wichtige Substanz der Gelenkschmiere und der Innenschicht von Gelenkkapseln. Normalerweise wird beides vom Körper selbständig erneuert. Fehlt es jedoch an Schwefel, kann der Organismus die wichtigen Reparaturen nicht mehr erbringen. Die Folge sind steife Gelenke, wie auch schmerzende Degenerationserscheinungen durch Schwefelmangel

Eine im Jahre 1995 veröffentlichte Studie zeigte, dass die Konzentration von Schwefel in einem vorgeschädigten Knorpel nur etwa ein Drittel der Konzentration eines normalen Knorpels beträgt. Wissenschaftler der Universität von Kalifornien legten 2007 Ergebnisse zum Thema „Wie MSM vor Knorpelabbau schützt und Entzündungen bei arthritischen Beschwerden reduziert“ vor. In der Studie war den Teilnehmern MSM verabreicht worden, mit dem Resultat, dass das Mittel die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe sowie knorpelabbauender Enzyme auf signifikante Weise eindämmen konnte.

Der Knorpelexperte David Amiel geht davon aus, dass MSM geeignet sei, als Schutz vor Gelenkentzündungen und Knorpelabbau eingesetzt zu werden. So könne Arthritis, besonders im Anfangsstadium, gestoppt werden. Menschen mit arthritischen Erkrankungen berichten von deutlicher Schmerzreduzierung und sogar Beschwerdefreiheit, sowie von verbesserter Beweglichkeit der arthritischen Gelenke.

### 4.) MSM bei Beschwerden aus dem rheumatischen Formenkreis, z.B. verschiedene Arten der Arthritis, Gicht, Arthrose, Weichteilrheumatismus

Die o.g. Beschwerden werden im Volksmund allgemein als „Rheuma“ bezeichnet. Gemeint ist meist die rheumatische Arthritis,

die mehrere Gelenke gleichzeitig, bevorzugt aber Finger- und Zehengelenke befällt. Arthritis gilt immer noch als unheilbar. Weder die genaue Ursache noch eine funktionierende Therapie sind bekannt. Arthritis verläuft in äußerst schmerzhaften Schüben, die Wochen oder sogar Monate lang anhalten können. Bei der Arthritis verhält es sich umgekehrt wie bei der Arthrose. Bei der Arthrose verursachen verschleißbedingte Gelenkschäden Entzündungen. Bei der Arthritis führen Entzündungen zur Beeinträchtigung, in extremen Fällen zur Zerstörung der Gelenke.

Der zurzeit gültigen Auffassung zufolge handelt es sich bei der Arthritis um eine fehlgeleitete Autoimmunreaktion, sodass eigene Antikörper das Knorpelgewebe als fremd einstufen und angreifen, mit der Folge schwerer Entzündungen. Die schützende, gallertartige Knorpelmasse schwindet mehr und mehr, bis letztlich die Knochenenden schmerzhaft aufeinandertreffen. Diese ständige Reibung endet in Verhärtungen und Deformationen. Während Arthrose „nur“ Probleme im betroffenen Gelenk –bevorzugt Hüfte und Knie- bereitet, hat die Arthritis ungleich mehr Beschwerden im Gepäck. Akute Schübe treten auf mit Gelenkschwellungen- und –schmerzen, Müdigkeit, Fieber, Appetitlosigkeit und u.U. sogenannte Rheumaknoten. Es handelt sich hierbei um Verdickungen im Unterhautfettgewebe. Man findet sie an der Streckseite der betroffenen Gelenke. Das ist aber lange noch nicht alles. Ein von „Rheuma“ geplagter Patient leidet außerdem häufig unter Kopfschmerzen, Hauterkrankungen begleitet von Juckreiz, Magen-Darmproblemen, Schwindel, Sehstörungen, Atembeschwerden, Zahnfleischerkrankungen und letztlich auch Depressionen. Welche und wie viele Symptome und in welcher Zusammensetzung auftreten, ist bei Patienten nicht gleich und nicht vorhersehbar.

### 5.) Rheuma – Niemand ist sicher vor Arthritis

In Deutschland gibt es zurzeit etwa 8 Millionen Rheumatiker, davon leiden ca. 800.000 Menschen an rheumatischer Arthritis, wobei Frauen deutlich häufiger als Männer betroffen sind. Gilt Arthrose mehr als Alterserscheinung, kann die Arthritis jeden in jedem Alter heimsuchen. Auch Kinder und Jugendliche sind da keine Ausnahme.

Derzeit sollen sich 20.000-30.000 Kinder unter 16 Jahren mit der sogenannten „juvenilen idiopathischen Arthritis“ plagen. Jährlich kommen ca. 1.000-2.000 Neuerkrankungen hinzu. Idiopathisch besagt in diesem Fall, dass die Schulmedizin keine Erklärung für die Ursache der Krankheit hat.

Laut einer amerikanischen Studie ist die idiopathische Arthritis die längste Zeit ohne Erklärung. Inzwischen ist sie zu einer „iatrogenen juvenilen Arthritis“ geworden, was übersetzt bedeutet: „Vom Arzt oder von ärztlich verordneten Medikamenten verursacht“. Angenommen wird, dass die juvenile Arthritis eine Spätfolge zu häufig verordneter Antibiotika bei Kindern ist.

Arthritis-Diagnose – nicht ganz einfach

Eine Röntgenaufnahme ist im Anfangsstadium keine Hilfe, sie zeigt Gelenkschäden erst im fortgeschrittenen Stadium. Zumeist ist es das Blutbild, das Aufschluss über den Zustand des Patienten geben soll. Weist das Blut unspezifische Entzündungszeichen auf, deutet der Arzt das als Hinweis auf eine Arthritis.

Zu diesen Entzündungszeichen gehören:

Es liegt eine Anämie vor (Blutarmut mit Verminderung von roten Blutkörperchen). Die Geschwindigkeit der Blutsenkung ist erhöht. CRP (ein C-reaktives Protein) wird in größeren Mengen produziert.

Weiterhin wird nach dem Rheumafaktor (auch RF-Antikörper) gefahndet. Bei 75% der Arthritis-Patienten wird man auch fündig, gleichzeitig bedeutet das natürlich, dass es bei 25% der Fälle zwar möglich ist, an Arthritis zu leiden, aber ohne Nachweis des RF-Faktors. Ein gesichertes Weiterkommen ist das sicher nicht .

Da die Diagnose ja perfekt sein soll, sucht man nach weiteren Antikörpern, den Anti-Citrullin-Antikörpern wie den antinuklearen Antikörpern. Die erste Art ist bei ca. 50% der Betroffenen nachzuweisen, die zweite bei ca. 30%. Es wird also nichts gefunden, das gleichermaßen auf alle Patienten zutrifft, trotzdem erhalten die meisten die entmutigende Diagnose Arthritis – leider unheilbar. Bei

der folgenden Therapie werden in der Schulmedizin fünf verschiedene Arzneimittel angewandt:

1. Schmerzmittel
2. Cortison
3. Anti-Rheumatika (NSAR = entzündungshemmende Schmerzmittel ohne Cortison)
4. Basistherapeutika
5. Biologicals

Bei frühen Anzeichen einer Arthritis werden Schmerzmittel bzw. NSAR (z.B. ASS oder Diclofenac) gegeben. Sie dämmen die Entzündungen ein und betäuben die Schmerzen. Leider gehen auch diese noch harmlos erscheinenden Mittel mit Nebenwirkungen einher, zum Beispiel Magenbeschwerden und –schäden, Bluthochdruck, Leberschäden und Impotenz. Das Schmerzmittel Paracetamol soll für zwei Drittel aller Fälle von akutem Leberversagen verantwortlich sein. Das übrige Drittel teilen sich die NSAR mit Cholesterinsenkern, Epilepsie-Mitteln und Antibiotika.

Diclofenac vermindert die reguläre Blutversorgung der Nieren, was gerade bei einer schon bestehenden Vorschädigung zum Problem werden kann. Bei einer Diclofenac-Einnahme muss die Nierenfunktion regelmäßig überprüft werden, um bei einem möglichen Versagen noch rechtzeitig Gegenmaßnahmen einzuleiten.

## Cortison gegen Arthritis

Gelegentlich wird bei Arthritis auch Cortison verordnet, es hemmt die Entzündungen stärker als die NSAR. Das passiert aber nicht nur an den betroffenen Stellen, sondern im ganzen Körper, auch dort, wo es nicht notwendig wäre. So treten die Nebenwirkungen auch im ganzen Körper auf. Es kann Muskelschwäche sein, erhöhter Blutdruck oder vermehrtes Hungergefühl, infolgedessen auch unerwünschte Gewichtszunahme. Cortison-Patienten bekommen oft ein „Vollmondgesicht“, das den falschen Eindruck von gesundem Aussehen hinterlässt. Gesund fühlen sich die Betroffenen ganz sicher nicht, da Cortison ernsthafte Augenerkrankungen (grauer und

grüner Star), Hautveränderungen, Diabetes, Depressionen und Osteoporose fördern kann. Cortison hemmt Entzündungen nur, indem es die körpereigene Abwehr schwächt. Es ist also nicht verwunderlich, dass ein mit Cortison behandelter Körper stark infektionsgefährdet ist.

Bei auftretenden Problemen, wie übermäßiger Durst (Verdacht auf Diabetes) oder Fieber (Infektion) soll umgehend der behandelnde Arzt informiert werden. Nur ist damit der Teufelskreis nicht durchbrochen: Entweder wird die Cortison-Behandlung unterbrochen und die Arthritis kommt zurück, oder es werden andere Mittel mit anderen Nebenwirkungen verschrieben .

## Basistherapeutika und Arthritis

Der Begriff hört sich nicht so gefährlich an, ist aber vielleicht als „Chemotherapie“ eher geläufig und wird hochdosiert bei Krebserkrankungen eingesetzt. Bei Arthritis kommen sie zur Anwendung, wenn NSAR und Cortison nicht mehr ausreichend wirken. Die enthaltenen Wirkstoffe sind z.B. Sulfasalazin, Methotrexat, Chloroquin und Azathioprin. Auch diese Mittel unterdrücken das Immunsystem in außerordentlicher Weise. Sie hemmen und blockieren die wichtigen Abwehrzellen des Körpers, die normalerweise vor Krankheit und Tod schützen. Bei längst nicht allen Patienten stellt sich unter der Basistherapeutika-Therapie eine Verbesserung der Beschwerden ein, so dass die Behauptung, direkt in die für die Arthritis verantwortliche Immunreaktion eingreifen zu können, auf wackligen Füßen steht. Es werden, wie so oft, ausschließlich Symptome unterdrückt.

Keine guten Aussichten bedeutet auch, dass es Wochen bis Monate dauert, ob der jeweilige Patient überhaupt zu dem Kreis gehört, bei dem Basistherapeutika anschlagen. Ist es aber der Fall, kann die Arthritis zeitweise verschwinden und Entzündungsschübe wie Gelenksteifigkeit vermindert werden.

Soweit hört es sich ganz gut an, wenn nicht als Nebenwirkungen auftreten würden:

- Magen-Darm-Probleme
- Übelkeit
- Blutarmut
- Appetitlosigkeit
- Kopfschmerzen
- Pilzinfektionen
- Leberschäden
- Infektionsanfälligkeit
- Depressionen.

Als wäre es nicht schon genug, erweisen sich Basistherapeutika, wie im Übrigen fast alle Medikamente, als die reinsten Vitamin-Killer. So ist zum Beispiel Methotrexat der Folsäure-Vernichter überhaupt. Ein Folsäuremangel wiederum steht im Verdacht, die Alzheimer-Erkrankung auszulösen.

Wer also Basistherapeutika einnimmt, sollte unbedingt auf genügend Folsäurezufuhr achten.

## Biologicals bei Arthritis

„Biologische Medikamente“ sind verhältnismäßig neue Arzneien aus dem gentechnischen Labor. Ihre Wirkungsweisen hören sich recht vielversprechend an. Sie beeinflussen das Immunsystem ganz gezielt. Zum Beispiel schaltet der TNF-Alpha-Hemmer den gleichnamigen Botenstoff aus. Dieser dient als Kommunikator zwischen den Immunzellen und ruft quasi dazu auf: „Entzündung machen!“

Schlägt diese Behandlung aber nicht an, obgleich sie es aller Wahrscheinlichkeit nach müsste, oder die Nebenwirkungen sind zu stark, kommt der nächste Versuch, die sogenannte B-Zell-Therapie. Hierbei werden nur die B-Zellen im Immunsystem zerstört, die die Schlüsselrolle spielen bei Entstehung und Fortführung der arthritischen Erkrankungen. Die restlichen B-Zellen als Teile des schützenden Immunsystems sollen dabei nicht angetastet werden. Einige Biologika befinden sich noch in der Testphase, andere werden seit wenigen Jahren eingesetzt, daher gibt es zur Langzeitwirkung keinerlei Erkenntnisse.

Trotz milliardenschwerer Forschungsprojekte ist die schulmedizinische Wissenschaft also keinesfalls so wissend, wie sie gerne den Anschein erweckt. Trotzdem erhebt sie bei der Behandlung von Arthritis und unendlich vieler anderer Erkrankungen und Beschwerden den alleinigen Anspruch auf fachgerechte Therapien, trotz aller Nebenwirkungen und nutzloser Behandlungen. Gleichwohl werden die meisten alternativen Methoden in die Ecke „Scharlatanerie“ bis wirkungslos und unwissenschaftlich gedrängt. Diese Darstellung ist schlichtweg unkorrekt. Es gibt sehr wohl eine ganze Reihe Forschungsberichte zur naturheilkundlichen und orthomolekularen Medizin.

## 6.) MSM und Krebs

Eine ganze Reihe durchgeführter Studien weist inzwischen darauf hin, dass MSM wirksam gegen Krebs ist und folglich in der Krebstherapie eine entscheidende Rolle spielen könnte. Man geht davon aus, dass MSM durch seine Eigenschaft, Blut sowie Gewebe mit Sauerstoff anzureichern, das Krebswachstum hemmen kann. Sauerstoff scheint „Gift“ zu sein für Krebszellen, sie fühlen sich in sauerstoffhaltiger Umgebung denkbar unwohl. Besonders Brustkrebszellen reagieren beinahe allergisch darauf.

Forscher der „University Clocal Campus“ in Seoul waren von den Studienergebnissen so überzeugt, dass sie bei allen Brustkrebsarten die Anwendung von MSM ausdrücklich empfehlen. Ein großes Problem bei allen Krebserkrankungen ist die eventuelle Metastasenbildung. 90% aller Todesfälle sind darauf zurückzuführen. Metastasen lassen sich nicht durch Operationen entfernen, so müssen oder wollen betroffene Patienten sich einer Chemotherapie unterziehen. Metastasen sprechen allerdings nicht gut auf die „Chemo“ an. MSM bewirkt aber, dass sie anfälliger werden, so dass die Therapie besser wirken kann. Ein eigens auf die MSM-Einnahme ausgerichteter Tierversuch kam zu folgendem Ergebnis: Speziell gezüchtete Ratten wurden mit MSM behandelt und der Krankheitsverlauf protokolliert. Ebenso wie eine Vergleichsgruppe wurde die MSM-Gruppe mit krebserregenden Substanzen infiziert. Die mit MSM behandelten Ratten bildeten Tumorzellen erst 130

Tage nach denen der Kontrollgruppe. Auf den Menschen umgerechnet bedeutet das, dass Frauen, die regelmäßig MSM konsumieren, mit 13 Jahren Verzögerung Brustkrebs bekämen. Ganz ähnliche Ergebnisse wurden bei Darmkrebs-Versuchen erzielt.

Forschungsergebnisse mit MSM bei „Malignes Melanom“, verfasst an der medizinischen Fakultät der Universität von Connecticut, USA. Verantwortlich zeichnen die Forscher: Joan Mcintyre Caron, Marissa Bannon, Lindsay Rosshirt, Jessica Luis, Luke Monteagudo, John M. Caron und Gerson Marc Sternstein.

Sie schreiben in der Einleitung*: „Die tödlichste Form von Krebs ist nicht die von Lunge oder Darm, Brust oder Prostata, es ist jede Form von metastasierendem Krebs. In den letzten Jahren hat die Sterblichkeit an metastasierendem Melanom (Schwarzer Hautkrebs), einer der aggressivsten und tödlichsten Krebsarten, ständig zugenommen. Unglücklicherweise ist das Arsenal der chemotherapeutischen Mittel, die heute verfügbar sind, meist erfolglos im Bemühen, das Leben der betroffenen Personen zu verbessern und es zu verlängern. Wir versuchten, ein wirksames und dabei ungiftiges Mittel gegen metastasierenden, schwarzen Hautkrebs zu finden.“*

Die einhellige Meinung der Forscher zu den heute üblichen Chemotherapien ist, dass die Mittel zwar gegen die ursprüngliche Krebsgeschwulst wirksam sein können, doch bei der Metastasenbildung praktisch wirkungslos bleiben. Werden die Krebszellen im Muttergeschwulst beweglich und können in Lymph- und Blutbahnen eindringen, entwickelt sich eine metastasierende Krankheit und die Beschwerden können bestenfalls nur noch gelindert werden.

Ein weiteres Problem mit der Chemotherapie ist der schmale Weg zwischen der Dosierung, die entartete Zellen tötet und der, die toxisch für gesunde Zellen ist. Bei den meisten Chemotherapeutika ist das ein wirklich zweischneidiges Schwert. Ärzte und Apotheker müssen für jeden einzelnen Patienten über die optimalste Dosierung entscheiden, also zwischen Risiko (Schwere der Vergiftung) und Nutzen (Abtöten der Krebszellen) abwägen.

Für Patienten mit zusätzlichen Erkrankungen oder Stoffwechselstörungen kann die Giftwirkung der „Chemo“ lebensgefährlich sein oder die Nebenwirkungen der optimalen Dosis sind nicht zu ertragen. Andererseits kann eine zu niedrig gewählte Dosierung oder zu lange Pausen zwischen den Anwendungen zu weniger guten Ergebnissen führen.

Zu ihrer Wahl äußerten sich die Wissenschaftler: *„Aus zwei Gründen beschlossen wir, MSM als chemotherapeutisches Mittel zu wählen: Aufgrund seiner chemischen Struktur vermuteten wir ein für die Krebsbekämpfung geeignetes Potenzial….*

*Genauso wichtig ist, dass MSM eine nachgewiesene Sicherheit für die Anwendung bei Menschen bewiesen hat. Zu unserer Überraschung fanden wir, dass bösartige Melanomzellen, die dem MSM ausgesetzt wurden, das typische Erscheinungsbild bösartiger Zellen verloren und dass charakteristische Merkmale der gesunden Melanozyten (Pigmentzellen der Haut) wieder in Erscheinung traten. Kurz gesagt, mit der Zeit führt MSM über Kontakthemmung der Krebszellen zum Verlust ihrer Fähigkeit, durch die Zwischenzellsubstanz auszuwandern und damit zum Verlust unbegrenzten Wachstums.“*

Das Forscherteam arbeitete mit einer bestimmten Melanom-Zellen-Art (Cloudman S-91) von Mäusen. Sie wurden auf Nährboden vermehrt und als Lebendzellkultur mikroskopiert. Alles wurde auf Video festgehalten. Da die Studie doppelblind durchgeführt wurde, gab es also eine Kontrollgruppe ohne MSM.

Die wichtigsten Resultate:

MSM bewirkte eine Kontaktsperre zwischen metastasierenden Melanom-Zellen.

DNS-Synthese in Melanom-Zellen und Zellwucherungen wurden unterbunden .

MSM verhinderte die Auswanderung von Melanom-Zellen ins Bindegewebe.

MSM beschleunigte die Wundheilung.

MSM löste das Altern der Melanom-Zellen aus.

Die Zusammenfassung des Ergebnisses der Studie durch die beteiligten Wissenschaftler: *„Die durchgeführten Studien zeigen, dass man die Zellumgebung durch Zugabe von MSM in metastasierenden Melanom-Zellen grundlegend ändern kann. Die metastasierenden Zellen können mit diesem fähigen Werkzeug auf Normaltzellen „rückprogrammiert“ werden. Als Schlussfolgerung halten wir MSM erstens für wichtig als wirksames, ungiftiges Chemo-Therapeutikum, um metastasierende Melanom-Zellen und möglicherweise auch andere metastasierende Tumore zu behandeln. Zusätzlich sieht es so aus, als ob MSM metastasierende Melanom-Zellen in normale Pigmentzellen zurückverwandelt. Angeregt durch die Studie vermuten wir, dass die durch MSM ausgelöste Differenzierung die Entwicklung von Widerstand in gesunden Pigmentzellen vereiteln kann. Von gleicher Wichtigkeit ist, dass diese Studien den Schluss zulassen, dass MSM ein wichtiges Werkzeug für Grundlagenforschung sein könnte, um grundlegende Vorgänge zu entschlüsseln, deren Mechanismen noch nicht richtig verstanden werden:*

1. *Wodurch die Alterung herbeigeführt wird;*
2. *Welche signifikanten Pfade bei der Umformung gesunder Zellen in Krebszellen und wieder zurück in gesunde Zellen eine Rolle spielen.“*

## 7.) MSM bei Magen-Darm-Beschwerden

Völlegefühl, Sodbrennen, ziehende und krampfartige Bauchschmerzen sowie Durchfall und schleimartige Beimengungen im Stuhl sind in der Regel Zeichen für Schleimhautreizungen im Magen-Darm-Trakt. MSM, in kleinen Portionen verteilt über den Tag genommen, kann schon nach einigen Tagen zur Verbesserung führen, manchmal braucht es aber auch Geduld über einen etwas längeren Zeitraum. Bei der Einnahme von MSM sind keine schädlichen Wirkungen auf die Körperfunktion zu befürchten. Im Falle einer chronischen Verstopfung sollte eine Umstellung auf

ballaststoffreiche Ernährung, reichlich Flüssigkeit und mehr Bewegung erfolgen. Normalisiert sich dadurch der Stuhlgang nicht, kann mit MSM ein Versuch unternommen werden. Es wirkt auch bei Giardia (Parasit), Darmwürmern und Trichinen. Experten vermuten, dass MSM verhindern kann, dass Parasiten und Co. die Oberfläche der Schleimhaut-Rezeptoren erreichen können. Gleichwohl gibt es aus Fachkreisen die Vermutung, dass mit der Einnahme von MSM bei Morbus Crohn, Colitis uclerosa sowie bei Magen- und Zwölffingerdarm-geschwüren gute Ergebnisse erzielt werden können. MSM verbessert im Allgemeinen die Darmfunktion und sorgt für ein ausgeglichenes Darmmilieu, so dass Parasiten oder Darmpilze wie zum Beispiel Candida albicus kein leichtes Spiel mehr haben.

Wird ein Mensch von pathogenen ( krankmachenden) Pilzen heimgesucht, kann man in hundert Prozent der Fälle davon ausgehen, dass der Organismus schon vorgeschädigt ist. Das können Stress, nährstoffarme Ernährung, andauernde Medikamenteneinnahme oder auch Belastungen durch Chemikalien oder Schwermetalle verursacht haben. Die Pilzansammlung lässt immer auf eine schwache Immunabwehr des Betroffenen schließen, denn ein starkes Immunsystem sorgt dafür, dass Pilze und andere Erreger keinen Schaden anrichten können. Wer denkt bei Kopfschmerzen, Gelenk-, Atem- und Herzbeschwerden schon an eine mögliche Pilzinfektion? Wie dramatisch ein Pilzbefall sein kann, zeigt sich, sollten Pilze sich im Darm vermehren. Zum Überleben benötigen sie keinen Sauerstoff und treffen so im Dünndarm auf ideale Voraussetzungen. Aufgenommene Nahrung befördert der Magen auf direktem Weg in den Dünndarm und noch bevor der Mensch die wertvollen Bestandteile für sich nutzen kann, werden sie von den Pilzen „abgegriffen“. Wertvolles Kalzium sowie reichlich Kohlehydrate – mehr braucht der Pilz nicht zum Überleben. Den Nachteil hat der Mensch, da für ihn, je nach Stärke der Pilzpopulation, nicht genügend Nährstoffe bleiben.

Zudem bietet der Darm mit seiner Struktur aus Ausstülpungen und Darmzotten ideale Plätze für die Pilze, um Nester zu bilden. Pilze können auch im Dickdarm leben, nur ist dort die Nährstoffversorgung

nicht so optimal wie im Dünndarm. Pilze greifen bei ihrer Suche nach verwertbarem Material auch die Darmschleimhäute selber an. Durch die geschädigte Schleimhaut können sie dann ungehindert in den Blutkreislauf gelangen .

Zum einen bietet die im Blut transportierte Glukose reichlich Nährstoff, zum anderen ist der Blutkreislauf der ideale Weg, sich in allen Organen einzunisten. Breiten sich Pilze über diesen Weg im ganzen Körper aus, ist eine sogenannte systematische Pilzerkrankung entstanden, da das ganze System, also der ganze Körper befallen ist. Die den Menschen krank machenden Pilze werden in drei Gruppen unterteilt. Sie können je nach Gruppe die verschiedensten Beschwerden verursachen. Eines ist ihnen aber gemein: Je angeschlagener der Wirt (der Mensch), je schwächer das Immunsystem, je mehr Vorerkrankungen er hat, desto besser für den Pilz. In rasender Geschwindigkeit können sie sich vermehren und beträchtliche gesundheitliche Schäden anrichten.

1.) **Hefepilze** kommen in geringer Anzahl auf der Haut und den Schleimhäuten vor, was normalerweise kein Problem darstellt. Gefährlich wird es aber dann, wenn sie sich stark vermehren können. Die Auswirkungen zeigen sich auf der Haut, als Mundsoor auf den Mundschleimhäuten oder auch im Genitalbereich. Ein Hefepilzbefall des Magen-Darmtrakts bewirkt nicht nur die üblichen Beschwerden wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen, sondern kann auch über den Blutkreislauf zu Herzproblemen und chronischen Erkrankungen führen.

2.) **Schimmelpilze.** Der bekannteste Vertreter dieser Gruppe ist „Aspergillus niger“. Zu finden ist er auf feuchten Wänden, wo er die bekannten schwarzen Stellen hinterlässt, aber auch in der Erde oder der Biotonne hat er seine Lebensräume. Zur Vermehrung entwickelt dieser Pilz enorme Mengen an Sporen, die auch unter ungünstigsten Voraussetzungen überleben. Diese Pilze sind auch deswegen problematisch, weil z.B. beim Öffnen der Biotonne Unmengen an Sporen aufgewirbelt werden und sie

durch Einatmen in die Lunge geraten können. Überziehen Schimmelpilze die Wände von Wohnräumen, können sie zur dauerhaften Belastung werden und in der Folge nicht nur zu Atemwegs-beschwerden, sondern auch zu Lungenerkrankungen bis zum Lungenkrebs führen.

3.) **Dermatophyten, auch Fadenpilz.** Sie leben hauptsächlich von Keratin, der Hornschicht von Haut und Nägeln. Fadenpilze mögen, wie fast alle Pilze, warme, feuchte, dunkle Orte. Daher sind häufig Zehenzwischenräume, Achselhöhlen, Hautfalten und die Füße befallen. Dort können sie sich geschützt und ungestört ansiedeln. Einige Dermatophyten-Arten haben ihren Lebensraum im Erdreich und gelangen unbemerkt z.B. durch Gartenarbeit auf die Haut. Andere Arten leben in Tierfellen oder in feucht-warmen Gebieten, wie Sauna oder Schwimmbad. Dort handelt man sich dann auch hauptsächlich den lästigen, ansteckenden Fußpilz ein.

Wenigstens so gefährlich wie die Pilze sind deren Stoffwechselprodukte, die sogenannten Mycotoxine. Sie entstehen beim Pilzwachstum und werden als Waffen gegen Mitbewerber wie Viren und Bakterien eingesetzt. Die ausgeschiedenen Pilzgifte töten Konkurrenten und sichern so den Lebensraum der Schimmelpilze. Das gefährlichste Mycotoxin ist Alkohol. Er wird von Hefepilzen durch die Vergärung von Kohlehydraten gebildet. Vor allem Nieren und Leber werden dadurch stark belastet, was schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben kann. So können Leberschäden entstehen, ohne dass man jemals Alkohol trinkt. Als besonders tückisch gilt das Alfatoxin, das im Schimmelpilz selber wie auch in deren Sporen enthalten ist. Im Gegensatz zum Schimmel ist es unsichtbar und kann sich in Getreide, Zucker, Nüssen, Trockenfrüchten und Gewürzen befinden. Alfatoxine sind hitze- und kälteresistent, können also weder durch Erhitzen noch durch Einfrieren unschädlich gemacht werden. Es ist davon auszugehen, dass zahlreiche Menschen diese gefährlichen Gifte in sich haben.

Glücklicherweise gibt es außer MSM noch etliche Mittel aus der Natur, die eventuell kombiniert zum Einsatz kommen können. Der Vollständigkeit halber seien hier erwähnt: Bentonit, kolloidales Silber, Kokosöl, Oregano-Öl, Grapefruit- und Granatapfelextrakt. Zur Darmsanierung eignen sich Probiotika, Neunblatt- und Olivenblatt-Extrakte. Um das Immunsystem zu unterstützen, können Antioxidantien wie Astaxanthin oder Capsaicin eingenommen werden. Unbedingt erforderlich sind der Schutz und die Unterstützung der Leber als größtes Entgiftungsorgan. Hier kommen infrage Curcumin, Silizium oder wie schon erwähnt der organische Schwefel MSM. Da Pilzinfektionen schwierig zu behandeln sind und mit ihnen wirklich nicht zu spaßen ist, wäre der Weg zu einem naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten wahrscheinlich der richtigste. Diese Fachleute können auch beraten in Sachen Immunsystem-Stärkung, Darmsanierung, Pilz-Diät und die am besten geeigneten Präparate zusammenstellen.

## 8.) MSM bei Autoimmunerkrankungen

Geht alles seinen geregelten Gang, kann das Immunsystem sehr gut zwischen körpereigenen und fremden Substanzen unterscheiden, darauf beruhen Wirkung und Effektivität. Der Körper produziert Antikörper und kann so eingedrungene Erreger ausschalten. Wenn dieses Prinzip nicht funktioniert, richtet das Immunsystem Angriffe auch gegen körpereigenes Gewebe. Bestimmte Kontroll- und Regelvorgänge sind außer Kraft gesetzt. In Frage kommende Auslöser für Autoimmunerkrankungen können sein: Mikroorganismen, Medikamente oder die Bildung neuer Gewebe (meist bösartige Geschwulste). Eine lange Reihe von Autoimmunkrankheiten sind inzwischen bekannt, wie z.B. Morbus Basedow, Morbus Crohn, Diabetes Typ I, Perniziöse Anämie, Colitis ulcerosa, Lupus erythematodes, Sklerodermie.

**Sklerodermie**
Bei dieser äußerst schmerzhaften Hauterkrankung tritt meist im Alter zwischen 40-50 Jahren eine wächserne, harte Hautveränderung auf. Es bildet sich der typisch starre Gesichtsausdruck, die Finger werden dürr und unbeweglich und im späteren Stadium verbleiben

sie in Beugestellung. Diese Krankheit kann auch die inneren Organe befallen, was nicht selten zu allgemeinem Organversagen und somit zum Tode führt. Die Ursache liegt bislang im Dunkeln. Vermutet wird die genetische Veranlagung, eventuell im Zusammentreffen mit außerordentlichem Stress und möglicherweise Umweltgiften. Diagnose wie Therapie laufen aus schulmedizinischer Sicht ähnlich wie bei Rheuma, was bedeutet, dass es etwas wirklich Effektives und Nebenwirkungsarmes nicht gibt. So wäre ein Versuch mit MSM empfehlenswert. In einigen Fällen konnte in den USA eine bessere Gelenkbeweglichkeit und auch verbesserte Hautelastizität festgestellt worden.

**Lupus erythematodes**
Diese Autoimmunerkrankung richtet sich gegen das körpereigene Gewebe. Lupus erythematodes befällt das Bindegewebe, verursacht schwere Entzündungen, allerdings ohne die wachsartigen Verhärtungen wie bei Sklerodermie. Greifen die Entzündungen auf Blutgefäße und Organe über, besteht Lebensgefahr durch massive Durchblutungsstörungen und Organversagen. Die Gewebsentzündungen bei Lupus erythematodes treten periodisch auf und gehen mit Müdigkeit, Fieber, schmerzenden Gelenken sowie stark entzündeten Hautpartien einher. Sowohl das Herz, die Lunge, die Nieren und auch der Magen-Darmtrakt können in Mitleidenschaft gezogen werden. Als Verursacher dieser Erkrankung stehen Arzneimittel wie Antibiotika, Beruhigungsmittel, aber auch die „Pille“ in Verdacht.

MSM wurde in der medizinischen Abteilung der Universität von Portland, Oregon, USA angewendet und seine positiven Auswirkungen ausführlich dokumentiert. Sicherlich würde sich für Betroffene ein Versuch mit MSM lohnen!

Zwei weitere, als unheilbar geltende Hautkrankheiten, bei denen MSM eingesetzt werden kann:

1.) **Ichthyose** wird zu einer der am häufigsten vorkommenden unheilbaren Erbkrankheiten gezählt. Zu den Symptomen gehört eine raue, sehr trockene Haut, die schuppt und Juckreiz sowie Schmerzen bereitet – hinzu

kommt eine extreme psychische Belastung. Eine Feuchtigkeitscreme aus MSM, Vitaminen, Antioxidantien und Aminosäuren hat schon zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden geführt. An der Fallstudie nahm ein 44-jähriger Mann teil, der schon etliche Versuche unternommen hatte, seine sehr schwere Form der Hauterkrankung zu verbessern, doch alle Therapien schlugen fehl. Nach vierwöchiger Anwendung der o.g. Creme besserte sich das Hautbild und auch die Schuppenbildung hatte nachgelassen. Die Haut wurde zunehmend klarer und reiner.

2.) **Rosacea** , die nächste als unheilbar beschriebene Hautkrankheit, bei der MSM eine Hilfe darstellen könnte. Zum Kummer der Patienten betrifft die Erkrankung hauptsächlich das Gesicht. Während im Anfangsstadium eine auffällige Gesichtsrötung eintritt, kommt es in der Folge zu Pusteln, Knoten und Gewebeneubildungen. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen und Juckreiz sowie einer zunehmend unreiner Haut.

An einer doppelblind und placebogeführten Studie eines Forscherteams des „San Gallicumo Dermatological Institute“ in Rom wurden 46 Patienten einen Monat lang mit einem Präparat, das MSM und auch Silymarin enthielt, behandelt. Silymarin ist der Wirkstoff der Mariendistel, die auch als Leberheilmittel angewandt wird. Die Haut der teilnehmenden Personen wurde nach 10, nach 20 Tagen und nach Ende der Behandlung genauestens untersucht. Die Forscher registrierten, dass die Hautrötung wie auch die Knötchenbildung und der Juckreiz deutlich reduziert werden konnten. Ein weiterer positiver Effekt war die Steigerung des Feuchtigkeitsgehaltes der Haut.

## 9.) MSM bei Fibromyalgie

Das Fibromyalgie-Syndrom, eine früher als „Weichteilrheumatismus“ bezeichnete Erkrankung, äußert sich durch chronische, oft intensive Schmerzen in den weichen Bereichen des Bewegungsapparates. Betroffen sind Muskeln, Sehnen und Bänder, die auf Druck schmerzhaft reagieren. Patienten leiden zudem oft unter diversen

weiteren Beschwerden, wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Gefühlsstörungen wie „Ameisenlaufen“ oder eingeschlafenen Beinen, Morgensteifigkeit und auch morgendlich geschwollenen Fingern. Bei Blutuntersuchungen werden oft keine anormalen Werte gefunden.

Die Ursachen und Urheber sind weitestgehend unbekannt. Manche Patienten erlitten vor Krankheitsausbruch Traumata durch Stürze, Unfälle oder Verletzungen aller Art. Verschiedentlich gibt es auch die Meinung, dass als Auslöser Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Frage kommen könnten. Hormonstörungen, übermäßige Anwesenheit freier Radikale, Reaktionen auf Umweltgifte oder Schwermetalle wären weitere Möglichkeiten. Eventuell treffen auch mehrere dieser oder anderer Faktoren ungünstig zusammen. In der Schulmedizin stehen nur wenige Behandlungsmöglichkeiten zur Verfü gung, welche aber wiederum mit verschiedensten Nebenwirkungen aufwarten.

Eine Einnahme von MSM setzt allem Anschein nach Entgiftungsprozesse in Gang und wirkt sowohl entzündungshemmend als auch schmerzstillend.

## MSM bei chronischen Kopfschmerzen / Migräne

Von „normalen“ Kopfschmerzen werden ca. 70% der Bevölkerung gelegentlich heimgesucht. 15% der Mitmenschen plagen sich mit Migräne. Für chronische Kopfschmerzen ist meistens eine übermäßige Spannung verantwortlich. Spannungen können sowohl aus dem Bereich Stress, aber auch aus dem körperlichen Bereich, also Fehlhaltungen, Fehlstellungen von Wirbeln und/oder der Kieferngelenke kommen. Weitere Schwachstellen sind oft die Muskulatur, die Augen, der Blutdruck oder Störungen in den Verdauungswegen. Der Menstruationszyklus kann eine Rolle spielen wie auch die unzureichende Aufnahme von Mikronährstoffen.

Das Feld für die Suche nach den Ursachen von Kopfschmerzen ist also weit. Therapeuten halten den Verdauungstrakt als Ursprung von Kopfschmerzen für wahrscheinlich, da Gehirn und Darm eng verknüpft sind. Das Schlucken von Schmerzmitteln kann auch keine

Lösung auf Dauer sein. Ist der Körper erst an die Mittel gewöhnt, reagiert er bei Nichteinnahme wiederum mit Schmerzen, was dann häufig mit einer höheren Dosierung angegangen wird. So kann der teuflische Kreislauf der Arzneimittelsucht beginnen. Ein Therapeut, der in der Lage ist, der wirklichen Ursache auf den Grund zu gehen, wäre natürlich äußerst hilfreich. Man muss im Fall Kopfschmerzen auch an den Augenarzt, Orthopäden, Zahnarzt oder Kiefernorthopäden denken.

MSM vermag bei o.g. Beschwerden nicht für direkte Abhilfe sorgen, doch bei regelmäßiger Einnahme kann sich eine langsame Verbesserung einstellen. MSM hilft, Muskelverkrampfungen zu lösen und Spannungen zu vermindern. Durch zusätzliche Versorgung mit Magnesium kann es zu noch besserer und schnellerer Wirkung kommen.

## MSM bei Nieren- und Blasenbeschwerden

Schon in den 1930-er Jahren erbrachte eine Studie zu DMSO beeindruckende Resultate. Bei etwa 60% der teilnehmenden Patienten mit schwerer chronischer Blasenentzündung trat durch die Einnahme eine außerordentliche Besserung ein. 1994 beobachtete der amerikanische Urologe Stacy Childs von der Universität Alabama-Tuscalloos, dass bei ausschließlicher Anwendung von MSM die Ergebnisse gleich gut waren wie bei DMSO. Sind bei einer „normalen Blasenentzündung“ nur die obersten Schichten der Blasenwand betroffen, werden bei chronischen Entzündungen auch alle tiefer liegenden Schichten in Mitleidenschaft gezogen. Es stellt sich in der Folge eine drastische Blasenschrumpfung mit schmerzhaften Vernarbungen ein. Das Fassungsvermögen der Blase schrumpft von 300-500 ml auf ca. 50 ml. Bei zeitigem Einsatz von MSM kann die Schrumpfung verhindert werden. Im Spätstadium wird zumindest die Infekthäufigkeit gesenkt, wie auch die Schmerzen abgemildert.

Eine MSM-Therapie ist bei Entzündungen der Harnwege zu empfehlen, allerdings sollte sie mit dem behandelnden Therapeuten erörtert werden.

## MSM bei Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen

Schleimbeutel befinden sich an allen Stellen, die ständiger Reibung oder Druck ausgesetzt sind, dazu gehören Hüften, Knie, Schultern, Ellenbogen u.a. Entzündungen der Schleimbeutel (Bursitis) machen sich durch Erwärmung, Rötung und Schwellung bemerkbar. Sehnen können sich am Übergang zu den Knochen entzünden (Tendinitis), auch die Sehnenscheiden können mitbetroffen sein (Tendovaginitis). Diese Entzündungen entstehen in der Hauptsache durch Prellungen, kleine Verletzungen und mechanische Überlastung.

Bei allen Arten kann MSM zum Einsatz kommen, wobei zu Anfang eine höhere Dosierung gewählt werden sollte.

## MSM bei Karpaltunnelsyndrom

Das Karpaltunnelsyndrom ist ein Nerven-Engpass-Problem. Wo Hand und Unterarm zusammentreffen, befindet sich der Handwurzelkanal, durch ihn verläuft der Medianusnerv (Mittelnerv). Wird dieser Nerv eingeengt, machen sich typische Beschwerden wie Taubheitsgefühl oder Kribbeln der Hände sowie Schmerzen, besonders nachts, bemerkbar. Das Karpaltunnelsyndrom tritt häufig im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen, z.B. bei rheumatischen Erkrankungen oder Diabetes, auf. Auch wenn sich während der Schwangerschaft Flüssigkeit im Gewebe sammelt, können sich die geschilderten Beschwerden einstellen.

Der MSM-Experte Dr. Liebke rät zu einer möglichst hohen Gabe von MSM, um den Nerv zu entlasten und die Schwellung zu vermindern.

## MSM bei Rückenproblemen

In Anbetracht der zigtausend Menschen, die an chronischen sowie regelmäßig wiederkehrenden Rückenschmerzen leiden, wäre ein Versuch mit MSM sicher lohnenswert. Für Rückenschmerzen gibt es diverse Ursachen, wie Bandscheiben-Vorfälle, degenerative Veränderung oder Verrenkung von Wirbelkörpern, Bänderdehnung, Muskelverspannungen, Nervenentzündungen, Osteoporose,

Vitamin- und Mineralmängel u.v.m. Schulmediziner verordnen vorwiegend Schmerz- und Entzündungshemmer oder Mittel zur Muskelrelaxion. Lässt die Besserung zu wünschen übrig, wird natürlich auch operiert, allerdings oft ohne das erwartete positive Ergebnis.

Bewährt hat sich dagegen eine längerfristige Einnahme von MSM. Es mindert Entzündungen und Schmerzen, vermindert den Druck auf das Gewebe, fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur.

## MSM bei Mundhöhlen-Karzinom

Tumore der Mundhöhle sind eher selten auftretende Tumore. Man zählt ca. 10.000 Neuerkrankungen im Jahr. Als Risikofaktoren gelten dar Genuss von Tabak und Alkohol. Die durchschnittliche Überlebensrate beträgt in Deutschland etwa 54%. Südkoreanische Wissenschaftler haben entdeckt, dass MSM zum einen in der Lage ist, das Wachstum der Tumore am Zahnfleisch zu hemmen, zum anderen konnte gezeigt werden, dass MSM beim kontrollierten Zelltod in den Tumoren eine Rolle spielt.

## MSM bei Lungenproblemen

Ebenso wie bei diversen anderen Beeinträchtigungen hilft MSM bei Lungenzysten, Bronchitis, Kurzatmigkeit und Raucherhusten!

## MSM bei Übergewicht

Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind heute vielfach Ursache für Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen, wie Osteoporose, Diabetes und weitere Stoffwechselerkrankungen. Einige Fachleute sehen positive Effekte von MSM im Zusammenhang mit Stoffwechselstörungen. Im Tierversuch wurde MSM auf die Wirkung des Fett- und Glucosestoffwechsels getestet. Eine fettreiche Diät wurde von MSM günstig beeinflusst. Wie sich diese Erkenntnisse auf die Humanmedizin übertragen lässt, muss weiterhin erforscht werden .

## MSM in der Schwangerschaft

Aufgrund von Tierversuchen wird davon ausgegangen, dass MSM auch während der Schwangerschaft und Stillzeit ein sicheres Mittel ist, Ergebnisse aus Studien mit Schwangeren existieren allerdings nicht. Daher ist es ratsam, die Einnahme mit dem Therapeuten abzusprechen. Von hochdosiertem MSM wird unbedingt abgeraten, da Entgiftungsprozesse in Gang gesetzt werden könnten, die in Schwangerschaft und Stillzeit nicht erwünscht sind.

## MSM für Schönheit, Energie und Fitness

Schwefel kurbelt zusammen mit den B-Vitaminen den Stoffwechsel an und sorgt so für die Energieproduktion. Mit ausrechend Bewegung und frischer Luft steigern sich Energielevel und Fitness. Schwefel ist auch Hauptlieferant für die Proteine Kollagen, Keratin und Elastin. Letzteres verleiht der Haut Elastizität, aus Keratin bestehen Haare und Nägel, Kollagen hält die Hautstruktur zusammen. Herrscht ein Mangel an Schwefel, werden Haare und Nägel spröde und brüchig und die Haut altert schneller, wird rau und faltig. Bei der innerlichen Anwendung von MSM, äußerlich auch als Gel, erholen sich Haut und Haar zusehend. Bei der Neigung zu Ekzemen kann auch eine MSM-Kapsel in Wasser aufgelöst und die Entzündung damit eingerieben werden.

## Entgiftung des Körpers

In Anbetracht der unendlich vielen Stoffen aus der chemischen Industrie, denen unser Körper heutzutage ausgesetzt ist, macht es sicher Sinn, nach einer Methode zu schauen, die helfen kann, diese Substanzen loszuwerden. Kaum ein Produkt, sei es aus der Lebensmittelherstellung, der Wasch-, Putz- oder Körperhygieneindustrie, Farben, Lacke, Teppichböden, Autoabgase, Spitz- und Düngemittel in der Landwirtschaft, Textilherstellung oder chemischen Reinigung kommt unbelastet in den Haushalt oder in unser Umfeld. Unser Körper kann sicherlich vieles verarbeiten, abbauen und irgendwie „wegstecken“, doch irgendwann kommt das Fass zum Überlaufen.

Dr. Frank Liebke, Allgemeinmediziner, Präventiv-Orthomolekular- und Ernährungs- experte, schreibt dazu: *„Der Chemical Abstract*

*Service, ein Verzeichnis aller von Chemikern hergestellten Verbindungen, dokumentierte 1954 etwa 600.000 chemische Substanzen, die bis zu diesem Zeitpunkt bekannt waren. In den folgenden Jahren entwickelte sich die Chemie rasend schnell, so dass allein 1992 nochmals 600.000 synthetische chemische Verbindungen hinzukamen. Der Gesamtbestand von künstlich hergestellten Chemikalien dürfte bis heute auf mehr als 15 Millionen Substanzen angestiegen sein.*

*Lediglich ein Bruchteil dieser Stoffe ist bezüglich ihrer Auswirkungen auf Gesundheit und Umwelt geprüft worden. Leider sind „Fachleute" noch immer allzu leicht geneigt, die Gefahr, die von potentiell schädlichen Substanzen ausgeht, zu verharmlosen. Skepsis im Umgang mit veröffentlichten Daten über die Harmlosigkeit chemischer Stoffe ist unbedingt ratsam! Auch der paradoxe Umstand, dass Quecksilber in Amalgamfüllungen weiter zugelassen ist und primär als „unschädlich" angesehen wird (und andererseits schon in geringsten Spuren als umweltschädlich gilt und nicht ins Grundwasser geleitet werden darf!), zeigt die Tendenz „fauler" Kompromisse, die Lobbyisten und Politiker zum Nachteil von Mensch und Umwelt geschlossen haben."* (Laut EU-Beschluss soll zahnärztliches Amalgam ab Juli 2018 minimiert werden).

Soweit Dr. Liebke im Zitat, weiterhin verweist er auch auf den Unterschied zwischen chronischer und akuter Vergiftung. Giftigen Substanzen sind wir oft über lange Zeiträume ausgesetzt, wobei sie sich im Körper sammeln und gegenseitig potenzieren können. Fachleute betrachten allerdings immer nur die geringere tägliche Dosis, die als ungefährlich gilt. Makaber ist, dass es gesetzliche Vorschriften für Betreiber von Krematorien gibt, immer stärkere Filter zur Bindung von Schadstoffkonzentrationen in Leichen einzusetzen. Weiterhin berichtet Dr. Liebke, dass der Mensch leider keine genaue Sinnes-wahrnehmung hat, um giftige Substanzen zu umgehen, auch gibt es keine genauen Messverfahren, mit denen toxische Substanzen in tiefem Fett- und Organgewebe, im Gehirn oder Knochenmark nachweisbar sind. Desto wichtiger ist es, den Körper bei der Aufgabe der Entgiftung nach Kräften zu unterstützen.

Was kann man dafür tun?
MSM wird von Therapeuten, die sich mit Entgiftung beschäftigen, sehr hoch eingeschätzt. Ganz genau versteht man die Wirkmechanismen zwar noch nicht, doch bekannt ist, dass Schwefel die Schwermetalle Quecksilber, Blei und Cadmium bindet und somit ausscheidefähig machen kann.

MSM wirkt scheinbar selber als Antioxidans, ist aber darüber hinaus an der Bildung von Aminosäuren und Enzymen beteiligt, die freie Radikale bekämpfen und die Leber bei der Entgiftung unterstützen. Wird MSM zur Entgiftung chronischer Toxinbelastungen eingesetzt, ist zu beachten, dass ausreichend Flüssigkeit zur Ausscheidung der Gifte zugeführt wird. Mindestens 1 ½ bis 2 Liter Wasser oder auch etwas Kräutertee pro Tag sind notwendig, andernfalls kann es zu allgemeinem Unwohlsein, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit kommen.

## MSM zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung

Hierzulande leiden etwa 11 Millionen Menschen an chronisch gewordenen Schmerzzuständen unterschiedlichster Art, allem voran Kopf- und Rückenschmerzen, gefolgt von Gelenks-, Muskel- und Nervenschmerzen, Osteoporose, Rheuma, Krebs u.a. Um die Bildung des „Schmerzgedächtnisses“ zu verhindern, setzt die Medizin auf frühzeitige Medikamentengabe, was allerdings nicht ohne Nebenwirkungen bleibt. Ist eine Langzeiteinnahme notwendig, erhöht sich natürlich auch das Risiko, schwere Schäden davonzutragen. Relativ häufig sind Irritationen des Magen-Darmtrakts, Erbrechen, Übelkeit, Durchfall, in schweren Fällen auch Blutungen in der Magen-Darm-Schleimhaut. Dazu kommen oft Kopfschmerzen, Schwindel, Knorpelschäden, Durchblutungs- oder Herzrhythmusstörungen und nicht selten psychische Veränderungen.

In Anbetracht dieser belastenden Begleiterscheinungen wäre es dringend notwendig, sich nach alternativen Mitteln umzusehen. Über Schwefel weiß man schließlich seit Jahrtausenden, dass er bei Schmerzen und Beschwerden aller Art hilfreich sein kann. Zur Anwendung kam er in der Hauptsache in Form schwefelhaltiger Quellen. Wenn MSM auch in Deutschland noch ein relativ unbekanntes Dasein fristet, wurde dagegen in den USA während der letzten 20 Jahre intensiv geforscht. Es wurden mehr als 40 Studien durchgeführt. Als Sensation galt 1999 die Veröffentlichung von Professor Stanley W. Jacob. In seiner Funktion als Direktor der Schmerzklinik Portland hatte er im Zeitraum von 20 Jahren 18.000 Patienten mit MSM behandelt. Der Erfolg gab ihm Recht, etwa 70% der Teilnehmer/innen war deutlich bzw. ganz schmerzfrei geworden.

In Amerika ist MSM als sanftes schmerz- und entzündungshemmendes Mittel etabliert. Es lässt sich als Nahrungsergänzung auch mit Schmerzmitteln in Kombination anwenden. Bisher wurden weder allergische noch toxische Reaktionen festgestellt.

## Wie lindert MSM Schmerzen?

Bis heute konnten die Wirkmechanismen nicht endgültig geklärt werden.

Gesichert sind allerdings folgende Aussagen:

MSM hemmt Entzündungen, die Druck aus Gewebe und Nerven ausüben und so Schmerzen verursachen.

MSM verhindert die Schmerzleitung in Nervenfasern, so kann die Bildung des Schmerzgedächtnisses vereitelt werden .

MSM wirkt durchblutungsfördernd, was die Versorgung erkrankter Gewebe verbessert. Die Heilung wird gefördert und die Schmerzen minimiert.

MSM löst verspannte Muskeln und führt dadurch zur Schmerzlinderung.

MSM erhöht in Zellmembranen die Durchlässigkeit für körpereigene, schmerz- lindernde Substanzen.

Entzündungen und Schmerzen haben viele Gemeinsamkeiten, deshalb wirken gängige Schmerzmittel gleichzeitig als Entzündungshemmer. MSM besitzt die gleichen Eigenschaften auf natürliche Weise.

Forschungen hierzu belegen:

MSM optimiert die Wirkung körpereigener Hormone, wie. z.B. Cortison gegen Entzündungen.

MSM lässt Schwellungen zurückgehen durch den Abtransport entzündlicher Gewebsflüssigkeiten.

MSM verhindert übermäßige Narbenwucherungen, die sogenannten „Fibroblasten“.

# MSM und Sport

Sportler sollten MSM nehmen!

Sport sollte doch in erster Linie gesund machen und unterstützen, glücklich zu werden. Doch für den Körper gibt es beim Sport nicht nur Vorteile. Dazu gehören die Ausschüttung freier Radikale und von Säuren. Um diese entsorgen zu können, benötigt der Körper Mittel, die in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen. Sonst entstehen schnell Schmerzen, Zerrungen, Verspannungen, Muskelkater, Entzündungen, Müdigkeit und eine größere Anfälligkeit für Infekte. Solche Symptome sind nicht nur unangenehm, sie werfen den Sportler auch zurück, er verliert womöglich Muskeln und Kondition.

Um dem entgegenzuwirken, kann Schwefel einiges leisten. Studien haben gezeigt, dass durch seine Einnahme die antioxidativen Fähigkeiten des Körpers erheblich verbessert wurden, es zeigte sich eine deutliche Abnahme von Verletzungen, Muskelschäden und Zellschädigungen. Die o.g. Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass durch die Zunahme von Schwefel Sportler schneller regenerierten und das lässt den Schluss zu, MSM schützt die Muskeln auch vor Verletzungen und beugt Muskelkater usw. vor.

Ein Körper, der mit hartem Training gefordert wird, steht unter oxidativem Stress. Das erfordert einen Schutz der Zellen, ein Hochhalten des Immunsystems und eine Unterstützung zum Einbremsen der freien Radikalen. Hier setzt MSM an. In ihm enthalten ist Gluthation, ein sehr wertvoller Unterstützer zur Antioxidation. Denn wer will schon oxidativen Stress, der die Regeneration und die Zellerholung ausbremst.

Eine weitere Studie belegt, dass Schwefel, hier MSM, die Gelenke schützen kann. Ein klassisches Beispiel für die Degeneration der Knorpelmasse ist die Arthritis. Schwefel kann hierbei ohne schädliche Nebenwirkungen eingesetzt und quasi nicht überdosiert werden. Schmerzintensität und Bewegungseinschränkungen bei Kniearthrose wurden in einer anderen Studie untersucht. Auch hier

wurden deutliche Verbesserungen durch die Einnahme von MSM festgestellt.

Hier noch einmal zusammengefasst die sieben Gründe, MSM als Sportler einzunehmen:

1. MSM bekämpft Entzündungen, die durch Sport bedingt sind
2. Es reduziert Muskelkater und –schäden
3. Oxidativer Stress nach dem Training oder Wettkampf wird herabgesetzt
4. Die Regeneration der Muskeln wird gefördert
5. Die körpereigene antioxidative Kraft wird erhöht.
6. Gesunde Gelenke werden ebenso unterstützt wie ein optimaler Bewegungsradius
7. Knorpelabbau wird vorgebeugt, Schmerz wird gelindert.

Dazu kommen noch weitere positive Nebenwirkungen auf andere Stoffwechselvorgänge:

1. Regelung des wichtigen Eiweißhaushaltes
2. Stärkung des Immunsystems
3. Wirkung gegen Allergien
4. Förderung von Fitness, Energie und Schö nheit.

Fazit: MSM ist die ideale Nahrungsergänzung für Sportler, es ist auch noch relativ günstig im Internet oder in der Apotheke zu kaufen!

# Ist MSM ein Wundermittel?

Mag es jeder nennen, wie er möchte. Mit den Wundern ist das ja solch eine Sache. Vielleicht ist es mit seinem großen Wirkungsspektrum einfach eine bedeutende Substanz aus der Natur? Man muss es nur wissen und kennenlernen. Kurz mit den Worten von Michael Labiner (Heilpraktiker und Autor) gesprochen: „Ist es nicht einfach wundervoll, was Mutter Natur da in ihrer Hausapotheke für uns bereithält?“.

## Das Kombinationswerk im Körper

Der Grund für die besonderen Eigenschaften und das breite Wirkungsspektrum des organischen Schwefels liegt in seiner chemischen Struktur wie in seiner biologischen Aktivität. Im Körper freigesetzter Schwefel bildet die Substanzen Keratin und Kollagen, Hauptbestandteile von Nägeln, Haaren und Bindegewebe. Kollagen dient nicht nur zur Festigung von Geweben, sondern ist unerlässlich für die Übertragung von Bioinformationen. MSM ist für den gesamten Organismus überlebenswichtig. Schwefelverbindungen bilden wichtige Strukturen zwischen Zellen und umgebendes Bindegewebe, bei einer Unterversorgung mit Schwefel geht die Elastizität von Zellen und deren Membranen verloren. Dadurch können weniger Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen hinein gelangen und dementsprechend weniger Abfallstoff hinaus. Das schwächt auf längere Sicht den Körper. Er verliert an Vitalität, wird anfällig für Infekte und besonders auch für chronische, degenerative Erkrankungen.

# Die richtige Dosierung

Wir müssen uns nach dem Kennenlernen der Wirkungsmöglichkeiten nun mit der Dosierung und Anwendung von MSM beschäftigen. Es wurde bis heute noch nie festgestellt, dass in unserer Nahrung zu viel Schwefel enthalten ist. Unbestritten ist jedoch, dass es bei einem Mangel an dem Element zu Nagel- und Haarwachstumsstörungen kommen kann. Weiterhin wirkt ein Fehlen des Schwefels bei der Entstehung von Arthrose mit.

MSM wird als Tabletten, Kapseln, Pulver und sogar als Gel angeboten.

Bei Dosierung und Einnahme ist zunächst der Grund wichtig, warum MSM eingenommen werden soll. Geht es darum, den Grundbedarf an Schwefel aufrecht zu erhalten oder um therapeutische Wirkungen? In der Packungsbeilage wird zwar genau beschrieben, wie und wie viel MSM eingenommen werden sollte, doch man kann das auch mit dem Arzt oder Heilpraktiker besprechen oder selbst recherchieren.

Es wird geschätzt, dass der Körper einen Grundbedarf von täglich etwa 850 mg Schwefel hat.

Für Therapien sollte täglich zunächst 0,5 – 2 Gramm MSM eingenommen werden. Da alle Menschen biochemisch unterschiedlich reagieren, kann sich die zugeführte Menge auf 6 – 10 Gramm erhöhen. Diese Erhöhung sollte auf mehrere Portionen verteilt werden, dann kann der Körper es besser nutzen und es werden eventuelle Blähungen vermieden. Man sollte die letzte Einnahme nicht kurz vor das Schlafengehen legen, sondern eher auf etwa 18 Uhr zum Abendessen .

Wichtig: Die Einnahme ist gänzlich ohne Nebenwirkungen, Überschüsse werden direkt über Nieren und Darm ausgeschieden. In einzelnen Ausnahmefällen kann es bei einer hohen Dosierung (4 g und mehr) zu leichten Nebenwirkungen kommen, wie z.B. häufiger Stuhlgang, Müdigkeit, Kopfschmerz, Hautausschlag. Dann ist MSM kurzfristig abzusetzen, um den Körper zu beruhigen. Danach sollte

die einzelne Dosis wieder gering gehalten und auf mehrere Male verteilt werden.

In Deutschland leiden ca. 11 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen, chronischer Müdigkeit, Alzheimer, Pilzerkrankungen, Diabetes, Heuschnupfen, Hormonschwankungen u.v.m. Hier kann bereits oft die Einnahme von 1.000 mg MSM helfen, dieser Probleme Herr zu werden. Auch äußerlich wirkt MSM, so zum Beispiel bei Akne, Ekzemen, Muskelschmerzen, Quetschungen oder Verbrennungen.

Generell sollte man die Einstiegsdosis niedrig halten und die Tagesmenge langsam steigern. MSM sollte aber regelmäßig und über einen längeren Zeitraum zugeführt werden. Anzuraten ist die Einnahme in Kombination mit Vitamin C, da das Vitamin die nötige Synergie liefert.

Auch in höheren Dosen ist MSM sicher und ohne Nebenwirkungen. Es kann in der Regel auch gleichzeitig mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden, Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Ausnahmen bilden hier die Blutverdünnungsmittel wie Aspirin, Marcumar o.ä. Vor der gleichzeitigen Einnahme sollte man den behandelnden Therapeuten um Rat fragen.

MSM ist kein Medikament, sondern ein Nahrungsergänzungsmittel. Die Wirkung setzt also nicht sofort ein, manchmal es kann Tage bis Wochen dauern, man muss schon ein wenig Geduld mitbringen.

# Wie lange sollte man MSM einnehmen?

MSM sollte in der richtigen Dosierung regelmäßig eingenommen werden. Eine genaue Zeitspanne kann man nicht angeben, das hängt von der Art und Schwere der Erkrankung oder Beschwerde ab. Es wird aber sicher von einigen Tagen bis zu Jahren alles möglich sein.

Studien berichten von einer Verbesserung der Krankheiten schon nach ein paar Tagen, doch auch eine Einnahme über einen längeren Zeitraum sollte eingeplant werden. Darüber sollte ein Arzt oder Heilpraktiker genauere Auskunft geben können. Bei Selbstmedikation merkt man selbst am besten, wann der gewünschte Erfolg eingesetzt hat.

# Worauf beim Kauf geachtet werden sollte

Über MSM ist in letzter Zeit immer mehr zu lesen, hauptsächlich im Internet. Dort wird vermehrt geraten, MSM zu kaufen und es auszuprobieren, da es gesundheitsfördernde und heilende Wirkungen haben soll. Doch bevor man sich entscheidet, sollte man sich dahingehend genauestens über Methylsulfonylmethan (MSM) informieren, ob es das geeignete Mittel sein kann. Man sollte z.B. wissen, dass MSM in Milch, Tee, Sauerkraut, Zwiebeln oder Knoblauch enthalten ist, aber durch Kochen die vorhandenen Mengen Schwefel noch geringer werden.

Deshalb wird empfohlen, als Nahrungsergänzung MSM zu kaufen und einzunehmen.

# Schwefel ( Sulfur) in der Homöopathie

Homöopathen verordnen Sulfur oft bei der Behandlung von chronischen Krankheiten. Doch vorher ist eine Anamnese erforderlich, damit der Homöopath genau weiß, welche Beschwerden und Vorerkrankungen vorliegen. Das führt dann zur individuellen Behandlung, die genau zum Patienten und seinen Symptomen passt.

Hier sind typische Krankheiten und Zustände aufgeführt, die gut mit Schwefel, und damit auch mit MSM zu behandeln sind:

- Depressionen
- Hypochondrische Ängste
- Lid- und Bindehautentzündungen oder Gerstenkörner
- Schlafstörungen
- Rippenfellentzündung
- Lungenentzündung
- Grippaler Effekt
- Asthma
- Magen- und Darmprobleme
- Hämorrhoiden
- Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden
- Rheumatische Beschwerden
- Schuppenflechte
- Akne, Ekzeme und Hautausschläge.

Bei den nun folgenden Symptomen und Beschwerden kö nnte MSM helfen:

- Faulheit
- Egoismus
- Angst um die Gesundheit
- Angst um Familie und Kinder
- Beschwerden aufgrund von Drohungen oder Kränkungen
- Übermäßige Hitze (in den Füßen oder am Scheitel)
- Häufiges Schwitzen
- Morgendlicher Durchfall
- Überriechende Absonderungen (Schweiß, Stuhl, Urin)

- Heißhunger
- brennende und gerötete Körperöffnungen (Augen, Lippen, Nasenlöcher, After)
- Nässende Ausschläge.

Die Liste ist sicher nicht vollständig, aber in jedem Fall sollte bei Auftreten der Symptome ein Arzt oder Homöopath aufgesucht werden.

In der Homöopathie wird Sulfur in Form von Globuli, Tropfen oder Tabletten verabreicht. Diese haben genau wie MSM den Vorteil, absolut ohne Nebenwirkungen zu sein. Einer Selbstbehandlung mit Sulfur spricht nichts entgegen. Die Behandlung sollte jedoch in niedrigen Potenzen (D6 oder D12) erfolgen.

Wem die homöopathische Behandlung zu unsicher ist, der nimmt gleich MSM ein, in welcher Form auch immer.

# Schwefelbäder

Schwefelbäder – die heilende Kraft

Was steht hier in der Broschüre? Urlaub mit großem positivem Effekt für die Gesundheit – Schwefelbäder! Das hört sich interessant an.

Die Schwefelquellen gibt es heute in Form von Thermalbädern, sehr viele zum Beispiel in Ungarn. Sie wirken wohltuend, schmerzstillend und entzündungs-hemmend. Das beruht auf mehreren Faktoren.

Zunächst einmal wirkt bei Thermalbädern die Wärme des Wassers. Die Wirkung wird verstärkt durch Schwefelwasserstoff. Im ganzen Körper entspannen sich die Muskeln, Bindegewebe wird besser dehnbar, es erweitern sich die Blutgefäße und das Herz schlägt schneller. Die verstärkte Durchblutung der Haut führt zur besseren Aufnahme von Mineralien und Sauerstoff. Der Schwefelwasserstoff kommt über die Haut ins Blut und trägt dann zur Heilung an den Stellen bei, an denen er gebraucht wird. Er hemmt beispielsweise Gelenkentzündungen, er hilft beim Wiederaufbau von Gelenkknorpel.

Die o.g. Reaktionen machen Schwefelbäder damit zu den geeigneten Orten, Erkrankungen des Bewegungsapparates zu heilen. Dazu zählen Bandscheibenleiden, Weichteilrheumatismus, rheumazische Erkrankungen oder Muskelschmerzen. Aber auch entzündliche Hauterkrankungen, Ekzeme oder Neurodermitis lassen sich behandeln. Diese Anwendungen werden in der Regel in Form von Kuren verordnet .

Es gibt in Deutschland ca. 30 Heilbäder und Kurorte mit schwefelhaltigen Heilquellen. In ihrem Wasser muss mindestens 1 Gramm Schwefel pro Liter Wasser enthalten sein, nur dann dürfen sie sich als Heilquelle bezeichnen.

Ein einmaliges Nutzen eines Schwefelbades, sei es in der Thermalquelle oder in der eigenen Wanne, wird eher skeptisch gesehen, es reicht schlichtweg nicht aus. Zunächst sollte ein solches Bad immer vom Arzt verordnet sein. Man sollte für das Bad 10-20

Minuten einplanen plus eine längere Ruhepause danach, das Wasser sollte ca. 40 ° C haben.

Was geschieht nun im Körper?

Durch die Haut dringt der Schwefel ein, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend, die Produktion von Talg wird gehemmt.

Schwefel hat eine anregende Wirkung auf den Kreislauf, da sich die Gefäße erweitern und das Bindegewebe stärker durchblutet wird. Der Blutdruck kann leicht sinken.

Empfohlen ist ein Schwefelbad hauptsächlich bei Beschwerden der Wirbelsäule und der Gelenke.

Das Schwefelbad für zuhause bekommt man im Internet oder der Apotheke. Dabei handelt es sich um einen Zusatz zum Badewasser. Dosierung beachten !

Doch auch bei den an sich gesunden Schwefelbädern kann es zu Nebenwirkungen kommen:

Schwangerschaft und Stillzeit sind Zeiträume, in denen Frauen kein solches Bad nehmen dürfen.

Es darf nur in empfohlenen Abständen ein Schwefelbad genommen werden, da sonst die Haut austrocknen kann.

Nebenwirkungen können sein: Vorübergehende Verstärkung der Beschwerden sowie Juckreiz, Rötungen der Haut, ein schlechteres Hautbild oder Veränderung der Monatsblutung.

Es kann zu Wechselwirkungen kommen, wenn Kosmetika mit Alkohol, hornhautlösende Mittel oder stark austrocknende Kosmetika verwendet werden.

Wichtig: Unbedingt die Badedauer einhalten. Sollten Kreislaufstörungen auftreten, sofort das Bad verlassen oder kaltes Wasser hinzufügen. Schmuck sollte vor dem Bad abgelegt werden.

Wer an infektiösen, akuten oder fieberhaften Erkrankungen, Bronchialasthma, Arteriosklerose oder Tumorerkrankungen leidet,

sollte auf die Bäder verzichten !

Alles Positive, was oben über Schwefelbäder beschrieben ist, kann man selbst zuhause mit MSM erhalten. Dazu einfach das Pulver im Badewasser auflösen lassen und anschließend den Schwefel wirken lassen. Das ist sehr entspannend und gesundheitsfördernd!

# MSM und Tiere

MSM ist für den menschlichen Körper unverzichtbar - aber auch Pflanzen und tierische Lebewesen benötigen gewisse Mengen von Schwefel zur Gesunderhaltung ihres Organismus. Schwefel beeinflusst bei Tieren die Beschaffenheit von Haut und Fell, aber auch die Festigkeit von Knorpeln, Sehnen und Bändern. Darüber hinaus ist Schwefel für den Stoffwechsel erforderlich, um diesen gesund und aufrecht zu erhalten. Proteine, Hormone und Enzyme sind stark davon abhängig, ob sie mit ausreichend Schwefel versorgt werden.

MSM werden folgende Vorteile bei Tieren nachgesagt:

- Linderung von chronischen Schmerzen
- Entzündungshemmend
- Verbessert die Fähigkeit von Zellen, Nährstoffe aufzunehmen
- Wirkungsvolles Antioxidans
- Entgiftung
- Kann neurologische Schäden reparieren
- Lindert Allergien
- Bekämpft Autoimmunerkrankungen
- Verhindert Parasiten
- Fördert die Aufnahme von Glukose in den Zellen bei Diabetes.

Nutztiere nehmen in ihrer natürlichen Umgebung Schwefel vorrangig über ihre Nahrung auf. Doch in den letzten Jahren sorgen steigende Erosion sowie exzessive Landwirtschaft dafür, dass in den Böden nicht mehr ausreichend natürlicher Schwefel vorhanden ist. Zudem wird durch das Trocknen und Lagern des zur Nahrung gehörenden Grases der Schwefelgehalt herabgesetzt. Folglich kommt es zu Mangelerscheinungen, die logischerweise nicht nur die Tiere, sondern auf Umwegen auch die Menschen betreffen. Hiergegen werden seit einiger Zeit Nahrungsergänzungsmittel wie MSM angeboten, die sich speziell an den Bedürfnissen der Tiere

orientieren. Sie wirken dem zu geringen Schwefelgehalt in der Nahrung entgegen.

Es gibt hierbei zwei große Zielgruppen: Haustiere wie Hund und Katze und Nutztiere, hier besonders Pferde. Letztere haben einen hohen Stellenwert innerhalb der Nutztiergattung. Früher waren sie Arbeitskraft und Fleischlieferant. Dieses Image hat sich jedoch geändert. Heute sind Pferde ein Statussymbol und Reiten ist ein sehr prestigeträchtiges Hobby. Demzufolge hat es sich auch in Reiterkreisen etabliert, der Ernährung der Pferde einen hohen Wert beizumessen, also ausgewogene, gesunde Ernährung zu bevorzugen. MSM ist hier schon lange ein Geheimtipp, um die Tiere gesund und leistungsfähig zu erhalten. Die typischen Schwachstellen der Pferde, Gelenke, Bänder und Sehnen, sind durch den Bewegungsdrang zwangsläufig besonders verletzungsanfällig. Die häufigsten Probleme bei Reitpferden sind:

- Zerrungen
- Verstauchungen
- Überdehnte Bänder
- Muskelverspannungen .

Schwefel in Form von MSM kann hier sehr hilfreich sein, da der Schwefel Bestandteil des körpereigenen Kollagens ist. Kollagen – und somit Schwefel- ist zusammen mit Glucosamin und Chondroitin bei allen Regenerationsprozessen des Knorpelgewebes vonnöten, da es für seine Bildung unerlässlich ist. Schwefel kann zudem auch degenerative, altersbedingte Prozesse verlangsamen. Außerdem fördert MSM den Stoffwechsel und wird zur Bildung von Glutathion, eines der wirkungsvollsten Antioxidantien, benötigt.

Dosierungsempfehlung: 1 x täglich 1 gehäuften Esslöffel unter das Futter mischen.

Auch für Haustiere hat sich MSM als Nahrungsergänzung bewährt. Es kann hier zur Gesunderhaltung der Gelenke und Bindegewebe bei Hunden und Katzen unterstützend gegeben werden. Positiven Einfluss hat MSM auch, wenn Schmerzen oder Entzündungen auftreten. Ebenso ist es hilfreich bei der Entgiftung. Und nicht zuletzt

werden Reaktionen des Immunsystems abgefedert, die durch Allergien ausgelöst wurden. Als Beispiel einige Symptome, die z.B. ein Hund zeigen kann, wenn ihm Mineralien wie Schwefel fehlen:

Chronische Entzündungen
Chronische Gelenk- und Muskelschmerzen
Unwohlsein allgemein
Eingeschränkte Mobilität, z.B. für längere Spaziergänge oder Spiele n
Ständiges Lecken von Haut oder Pfoten zur Linderung von Schmerzen
Kraftlosigkeit.

Bei diesen Problemen kann MSM unterstützend eingesetzt werden, da es die Beeinträchtigung der Gelenkbewegung reduziert und das Immunsystem stärkt.

Dosierungsempfehlung: Bei einem Körpergewicht bis 10 kg 1x täglich ¼ Teelöffel, Gewicht 10-25 kg 1-2x täglich ¼ Teelöffel, Gewicht darüber 1-2x täglich 1 Teelöffel – unter das Futter mischen.

Nebenwirkungen müssen nicht befürchtet werden (*Studie von Food and Chemical Toxicology aus 2007* ). Trotzdem können in seltenen Fällen Erbrechen oder Durchfall auftreten. Deshalb sollte man die angegebene Dosierung genau beachten. Sollten sich jedoch Verhaltensänderungen einstellen, muss schnellstens ein Tierarzt aufgesucht werden.

# Welche MSM Präparate empfehlen wir?

Falls Sie jetzt ratlos sind und Ihnen vor Sulfiden, Atomen, Methyl, Methan, organischen und anorganischen Verbindungen der Kopf schwirrt, haben wir drei Empfehlungen für Sie.

Nein, diese Produkte sind nicht gesponsert und nein, wir generieren damit keine Provisionen.

Ja, wir nutzen diese Produkte selbst, haben beste Erfahrungen damit gemacht und können sie guten Gewissens weiterempfehlen.

Ja, sie sind selbstverständlich zertifiziert und bieten ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis.

Ja, wir möchten, dass Sie von MSM ebenso begeistert sind, wie wir.

Um zu vermeiden, dass Sie Produkte kaufen, die nicht das bieten, was Sie von einem hochwertigen MSM-Produkt erwarten können, empfehlen wir Ihnen diese 3 Top-Produkte. Aber wie gesagt, es handelt sich dabei um Empfehlungen. Letztlich müssen Sie selbst entscheiden.

## Original MSM Kapseln von Robert Franz:

https://www.amazon.de/dp/B014PN86TE

## MSM Kapseln von Nature Love:

https://www.amazon.de/dp/B01KO8S2VG

## MSM Kapseln von natural elements:

https://www.amazon.de/dp/B074CK89VC

Der Korrektheit halber möchten wir erwähnen, dass alle 3 genannten Produkte, samt ihrer Artikelbezeichnungen und aller damit verbundenen Marken-, Namens- & Urheberrechte, alleiniges Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber sind.

# Erfahrungsberichte

Heike, 45: Ich nehme seit ungefähr 4 Montane MSM in Kapselform. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht. Der Anlass war, dass es gegen meine Gelenkschmerzen helfen sollte. Sie haben tatsächlich um 50% - 70% nachgelassen. Ein positiver Nebeneffekt, mit dem ich nicht gerechnet hatte, trat ein. Der Stuhlgang regulierte sich und meine zu Unrein-heiten neigende Haut sieht deutlich besser aus.

Max, 36: Trockene Haut habe ich am ganzen Körper. Nach der ersten Woche, in der ich MSM eingenommen habe, war alles wie immer. Habe täglich rote Flecken bekommen, die wie verrückt juckten. Seit 1 Woche ist es nicht mehr dagewesen. Außerdem ist mein Nacken nicht mehr so verspannt, was sonst ständig vorkam. Ich nehme MSM auf jeden Fall weiter

Yvonne, 28: Ich nutze MSM regelmäßig, in erster Linie zum Entgiften. Es ist wirklich super. Es holt wirklich Müll aus dem Körper. Ich habe es auch nach der Amalgam-Entfernung genommen und mich schnell besser gefühlt.

Anne, 50: Ich weiß von einer Verwandten, die an einer Mischform von Asthma und COFD litt. Ihre Lungenkapazität war schon unter 40%. Sie erfuhr von MSM und nimmt es seit ein paar Monaten. Sie ist bis auf ein Medikament von allen weg und ihr Gesundheitszustand hat sich enorm gebessert. Ich werde mit das Mittel auch besorgen.

Anton, 61: Leide an verschiedenen genetisch bedingten Finger- und Handgelenks-arthrosen, teils auch mit Ruheschmerz. Ich nehme seit 1 Jahr MSM, dazu Glucosamin und Chondroitin. Nicht als Kapseln, sondern in Wasser aufgelöst, 1 Schnapsglas jeden Abend. Nach kurzer Anfangsverschlimmerung sind die Schmerzen nach etwa 2 Monaten verschwunden gewesen und die Gelenke wieder beweglich. Arzt und Orthopäde kennen die Kombi und befürworten sie.

Chris, 37: Habe MSM probiert über mehrere Monate und in hoher Dosierung. Vielleicht helfen sie bei Schwefelmangel, bei mir haben

sie keinerlei Wirkung gezeigt.

Hakan, 52: Habe das Zeug für eine Woche genommen wegen dauernder Muskel-schmerzen. Genützt hat es gar nichts. Werde aber nochmal einen Anlauf nehmen über einen längeren Zeitraum.

# Nebenwirkungen und Kritik an MSM

MSM wird von vielen als Wundermittel gefeiert, andere kritisieren es stark. Von Schulmedizinern wird MSM oft belächelt, weil nicht ausreichend Studien über die Wirkung vorliegen. Als Nahrungsergänzung wird es dagegen von Alternativ-medizinern empfohlen. Die Kritik in Kürze:

MSM ist kein Arzneimittel, sondern Nahrungsergänzung.

Sicherheit, Nebenwirkungen und Wirksamkeit haben keine Zulassungsstudien durchlaufen.

Der Bedarf an Schwefel wird durch die Zufuhr von Eiweißen gedeckt (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Es könnte zu einem Schwefelüberschuss kommen, Folge wäre ein Selen-, Kupfer- und Cobaltmangel.

Die Einnahme in Pulverform macht die Dosierung schwierig.

Eventuelle Nebenwirkungen sind nicht genügend dokumentiert.

Bei der Einnahme kommt es zu Erstverschlimmerungen .

Studien mit hohen Teilnehmerzahlen fehlen, deshalb ist die Werbung für MSM als Allheilmittel problematisch.

Die Aussage, MSM sei in keiner Dosierung schädlich, ist weder bewiesen noch widerlegt, da es keine ausreichenden Studien am Menschen gibt. Den Tatsachen entspricht, dass in Tierversuchen mit stark erhöhten Dosen keine toxische Wirkung festgestellt wurde.

Auf Augen, Haut und Schleimhäuten gebracht, kann MSM Irritationen verursachen.

In Deutschland ist MSM als Nahrungsergänzung erlaubt, wenn die Menge 50 mg pro Tag nicht übersteigt. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit warnt folgende Personengruppen vor der Einnahme (Quelle: Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. Online:

Nahrungsmittel mit Zusatz von Methylsulfonyl-methan (BVL 13/01/022)

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren

Schwangere

Stillende

Personen, die mit Cumarin-Antikoagulantien behandelt werden.

Die amerikanische Lebensmittel- und Arzneimittelüberwachungsbehörde FDA hat bei einer Einnahme von bis zu 4,8 g pro Tag MSM als unbedenklich eingestuft.

# Zusammenfassung

Zum Schluss alles Wissenswerte und die vorliegenden Studien im Original über MSM auf einen Blick:

Schwefel gehört wie Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor zu den Mengenelementen des Körpers. Er ist in frischer Nahrung enthalten (Pflanzen, Früchten, Gemüse, Fisch, Fleisch). Jede Art der Zubereitung vermindert den Schwefelgehalt!

Schwefel ist Baustoff von Kollagen und konzentriert sich in Haaren, Nägeln, Knorpeln und Bindegewebe und im Immunsystem.

MSM hat einen hohen Stellenwert im Proteinstoffwechsel; Enzyme und Hormone werden hergestellt. Das ist wichtig für die Leberentgiftung und den Schutz vor freien Radikalen.

Schwefelbrücken bestimmen die Struktur aller Enzyme und Eiweiße. Ohne sie kann der Körper wichtige Substanzen nicht verwerten.

MSM fördert die Durchlässigkeit von Zellmembranen, so wird die Wirkung von Mikronährstoffen verstärkt und der Abtransport von Abfallprodukten beschleunigt.

MSM kann Blutzucker in Energie umwandeln und verbessert damit die Insulin- Bereitstellung.

MSM wirkt die der Regelung des Prostaglandin-Stoffwechsels (Bildung von Antikörpern) bei der Immunabwehr mit.

MSM wird zur Regeneration von Knorpeln benötigt.

Vitamin C und die Vitamine des B-Komplexes werden durch Schwefel aktiv und wirken zusammen auf den Körperstoffwechsel.

Schwefelverbindungen wirken antibiotisch.

Schwefel ist Bestandteil der Gallensäfte und ist somit an Fettaufnahme und Verdauung beteiligt. Er kann die Entstehung der Fettleber verhindern.

Mit Hilfe von organischem Schwefel kann das notwendige Sauerstoff-Gleichgewicht für die Gehirnfunktion erhalten werden. Er hat positive Auswirkungen auf die Durchblutung und sorgt für bessere Konzentration.

MSM ist in der Lage, eine Kontaktsperre zu metastasierenden Zellen aufzubauen. Es verhindert damit die Zellwucherungen und die Auswanderung kranker Zellen uns Bindegewebe.

MSM sorgt für bessere Wundheilung, es verhindert übermäßige Narbenbildung.

MSM ist ein natürliches Mittel zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung.

Es dient als wichtiger Kommunikator zwischen den Zellen.

Schwefel ist ein unverzichtbares Mittel zur Entgiftung des Körpers .

Es sind keine Nebenwirkungen, allergische oder toxischen Reaktionen bekannt.

MSM ist als Pulver oder in Kapselform erhältlich.

Die Einnahme in Kombination mit Vitamin C ist vorteilhaft.

# Studien

Barrager E et al, “A multicentered, open-label trial on the safety and efficacy of methylsulfonylmethane in the treatment of seasonal allergic rhinitis “, *J. Altern Complement Med* , April 2002, (Eine offene, multizentrische Studie über die Sicherheit und Wirksamkeit von Methylsulfonylmethan in der Behandlung von saisonaler allergischer Rhinitis)

“Allergische Rhinitis plagt Betroffene oft das ganze Jahr “, Ärzte Zeitung, Juni 2005

Patrick McGean, “The Live Blood and Cellular Matrix Study “, (Die Lebendblut- und Zellmatrix-Studie)

Ethan A. Huff, “Organic sulfur crystals are a miracle food that provides amazing health benefits “, Natural News, Juli 2010, (Organische Schwefelkristalle sind ein Wundermittel, das für erstaunliche gesundheitliche Vorteile sorgt)

Lim EJ et al, “Methylsulfonylmethane suppresses breast cancer growth by down-regulating STAT3 and STAT5b pathways “, PLoS One, Juli 2012, (Methylsulfonylmethan unterdrückt das Wachstum von Brustkrebs durch herunterregulierte STAT3 und STAT5b Pfade)

Kim YH, “The anti-inflammatory effects of methylsulfonylmethane on lipopolysaccharide-induced inflammatory responses in murine macrophages “, Biol Pharm Bull, April 2009, (Die entzündungshemmende Wirkung von Methylsulfonylmethan auf lipopolysaccharidinduzierte entzündliche Reaktionen bei mäusespezifischen Makrophagen)

Xie Q et al, “Effects of AR7 Joint Complex on arthralgia for patients with osteoarthritis: results of a three-month study in Shanghai, China “, Nutr J, Oktober 2008, (Die Wirkungen von AR7 Joint Complex auf Arthralgie bei Patienten mit Osteoarthritis: Die Resultate einer dreimonatigen Studie in Shanghai, China)

Usha PR et al, “Randomised, Double-Blind, Parallel, Placebo-Controlled Study of Oral Glucosamine, Methylsulfonylmethane and

their Combination in Osteoarthritis “, Clin Drug Invest, Juni 2004, (Randomisierte, plazebokontrollierte, Doppelblind-Parallel-Studie zu oral verabreichtem Glucosamin, Methylsulfonylmethan und dessen Kombination bei Osteoarthritis)

Kim LS, “Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial” , Osteoarthritis Cartilage, März 2006, (Die Wirksamkeit von MSM bei osteoarthritischen Knieschmerzen: Eine klinische Pilotstudie)

Parcell S, “Sulfur in human nutrition and applications in medicine “, Altern Med Rev, Februar 2002, (Schwefel in der menschlichen Ernährung und Anwendungen in der Medizin)

Joung, Youn Hee et al, “MSM Enhances GH Signaling via the Jak2/STAT5b Pathway in Osteoblast-like Cells and Osteoblast Differentiation through the Activation of STAT5b in MSCs “, PLoS ONE, Oktober 2012, (MSM verbessert via dem Jak2/STAT5b-Stoffwechselweg das GH-Signaling in osteoblastenartigen Zellen und die Osteoblasten-Differenzierung durch die Aktivierung von STAT5b in MSCs)

Caron JM et al, “Methyl Sulfone Blocked Multiple Hypoxia- and Non-Hypoxia-Induced Metastatic Targets in Breast Cancer Cells and Melanoma Cells “, PLoS One. November 2015, (Methylsulfon blockiert multiple durch Hypoxie und nicht durch Hypoxie verursachte metastatische Targets in Brustkrebszellen und Melanomzellen)

Barmaki S et al, “Effect of methylsulfonylmethane supplementation on exercise - Induced muscle damage and total antioxidant capacity “, J Sports Med Phys Fitness, April 2012, (Wirkung der Nahrungsergänzung mit Methylsulfonylmethan auf sportinduzierte Muskelschäden und die totale antioxidative Kapazität)

Nakhostin-Roohi B et al, “Effect of chronic supplementation with methylsulfonylmethane on oxidative stress following acute exercise in untrained healthy men “, J Pharm Pharmacol, Oktober 2011, (Auswirkung der chronischen Nahrungsergänzung mit MSM auf

oxidativen Stress nach körperlicher Betätigung bei untrainierten, gesunden Männern)

Kalman DS, “Influence of methylsulfonylmethane on markers of exercise recovery and performance in healthy men: a pilot study “, J Int Soc Sports Nutr, September 2012, (Der Einfluss von MSM auf Biomarker zur Regeneration sowie auf die Leistungsfähigkeit gesunder Männer: Eine Pilotstudie )

Fleck CA, “Managing ichthyosis: a case study “, Ostomy Wound Manage, April 2006, (Ichthyose managen: eine Fallstudie)

Berardesca E et al, “Combined effects of silymarin and methylsulfonylmethane in the management of rosacea: clinical and instrumental evaluation “, J Cosmet Dermatol, März 2008, (Kombinierte Wirkungen von Silymarin und Methylsulfonylmethan beim Management von Rosacea: Eine klinische und apparative Bewertung)

# Fazit

Bei allen Diskussionen der Kritiker und Befürworter von Nahrungsergänzungsmitteln wie MSM bleibt doch wohl die Bedeutung von Mikronährstoffen im Organismus unbestritten. Das gilt für Schwefel wie für alle anderen Substanzen. Die Natur hat eine gewisse Gemengelage für das Gesundsein vorgesehen. Gibt es Defizite oder auch Überschüsse, gibt es auch Probleme, Beschwerden und letztlich Krankheiten. Das wussten schon die alten Heiler/innen ohne Laboruntersuchungen und groß angelegte Studien.

Bei der ganzen Rechthaberei unter den Gelehrten muss auch immer gefragt werden:

„Qui bono? Wem nützt es?“

Schlussendlich ist für sich und seine Gesundheit jeder selbst verantwortlich. Die beste Maßnahme ist, sich umfassend zu informieren und eventuell zusammen mit seinem behandelnden Therapeuten zu entscheiden, was individuell die sinnvollste, gesundheits-fördernde Vorgehensweise ist.

Gut beraten ist sicher derjenige, der es wie Teresa von Avila hält:

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“

# Warnhinweise

Bei allen Informationen, die wir Ihnen in diesem Werk über MSM liefern, können wir den Erfolg nicht vorhersehen oder gar garantieren. Bei jedem Menschen tritt der Erfolg unterschiedlich schnell ein. Das ist abhängig von der Qualität des Produktes, der Dosierung und Einnahmedauer, der anvisierten Krankheit oder Mangelerscheinung, Ihrem Stoffwechsel und dem aktuellen Gesundheitszustand und vielem mehr. Bei aller Überzeugung für die Vitalstoffe nehmen Sie MSM stets auf eigenes Risiko ein.

Nehmen Sie vor allem unsere Tipps „Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten“ und die Dosierungshinweise ernst und besprechen Sie die Einnahme gerne vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Insbesondere zu Allergien, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Zusatzprodukten, Verträglichkeit bei Schwangerschaft oder von Kindern etc. gibt Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt Sicherheit.

## Kleine Anmerkung:

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber gefallen und weiter geholfen hat.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie sich dazu entschließen, eine Rezension über Amazon zu hinterlassen! ☺



Hier der Link zum Buch:

https://www.amazon.de/dp/B07L35NJLZ

# Rechtliches

## Impressum

Healthcare Institute wird vertreten durch:




Heidemann Publishing
Steven Heidemann, M.A.
Detmolder Straße 97
33604 Bielefeld

Coverbilder:

[Lauria] | [https://www.fiverr.com]

[SergeyNivens] | [https://de.depositphotos.com/]

Bilder:

[mcmurryjulie] | [https://pixabay.com/de/]

Copyright © 2018 Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Haftung für externe Links

Das Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autoren keinen Einfluss haben. Deshalb kann für die Inhalte externer Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Webseite verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Webseiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Haftungsausschluss

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autoren behalten es sich ausdrücklich vor, Teile oder das gesamte Werk ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

HEALTHCARE INSTITUTE

# DMSO PRAXISBUCH

## Erstaunliche Heilung durch hochwirksames DMSO

Gegen Schmerzen, Schwellungen, Entzündungen, sowie Hilfe bei Arthritis, Arthrose u.v.m.



Heidemann Publishing

# DMSO Praxisbuch:

Erstaunliche Heilung durch hochwirksames DMSO

Gegen Schmerzen, Schwellungen, Entzündungen, sowie Hilfe bei Arthritis, Arthrose u.v.m.

**2. Auflage**

Copyright © 2019 – Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

Heidemann Publishing

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

ISBN: 9781796462630

# DMSO Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie oft im Leben haben wir alle schon gehört und gelesen: „Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Frohe Weihnachten, guten Rutsch und vor allen Dingen viel Gesundheit!?“ Schnell dahingesagt, aber oft gar nicht so einfach zu bewerkstelligen, die Sache mit der Gesundheit. Sie ist unser wertvollster Besitz, nichts ist wichtiger als das körperliche und seelische Wohlbefinden für sich selber und natürlich für die Familie und die Freunde. Das gilt in allen Gesellschaftsschichten, in jedem Alter und in allen Regionen der Welt. Jeder möchte gern gesund sein und bleiben und auch möglichst ohne größere Beschwerden alt werden. Viel kann man selbst dafür tun durch ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung an frischer Luft, viel Wasser trinken und erholsamen Schlaf. Doch trotz aller Bemühungen können sich Beschwerden, Krankheiten oder auch Verletzungen einstellen.

Der übliche Weg bei gesundheitlichen Problemen führt zum Hausarzt, Facharzt oder sogar ins Krankenhaus. Nun wird also je nach Diagnose therapiert, verordnet, operiert oder was auch immer, jedenfalls kommen in den meisten Fällen die chemischen Substanzen ins Spiel, die auf Dauer keinem Organismus die Gesundheit erhalten oder wiederbringen können. Im Gegenteil, Medikamente haben die üble Angewohnheit, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente zu vernichten. Zusätzlich bringen sie Neben- oder Wechselwirkungen mit, die ihrerseits wieder behandelt werden müssen. Das kann nicht die Lösung sein !

Allein hierzulande gibt es tausende Patienten, die an den Nebenwirkungen von pharmazeutischen Arzneimitteln sterben. Man kennt die Zahlen - die Namen der Skandal-Mittel waren in aller Munde. Das Beruhigungs- und Schlafmittel „Contergan“ gab es schon in den 1950er Jahren mit den bekannten katastrophalen Schädigungen Neugeborener. In neuerer Zeit folgten das Schmerzmittel „Vioxx ® “, das 2004 vom Markt genommen wurde, und der Cholesterinsenker „Lipobay ® “, der nach den ersten Klagen in den USA verschwand.

„Keine Wirkung ohne Nebenwirkung“ lautet der bekannte Spruch. Also ist es wahrscheinlich nur eine Frage der Zeit, bis das nächste Mittel „der Aussage gerecht“ wird. Alle wissen-schaftliche Forschung geschieht natürlich nur zu unserem „Besten“. Alles für die Gesundheit des Volkes, darum sind die Wartezimmer der Ärzte wahrscheinlich so voll. Möglicherweise steckt aber auch ein anderes Bestreben hinter den immer mehr und immer neueren Mitteln und Therapien.

Zitat aus dem Geschäftsbericht von „Bayer“ 2001:

*„Lipoba y ® /BayCo l ® galt als einer der Wachstumsträger des Pharmageschäfts. Seit 1997 auf dem Markt, entwickelte sich der Cholesterinsenker binnen kurzer Zeit zum „Blockbuster“, zuletzt lag die Umsatzprognose bei 2,5 Milliarden Euro pro Jahr. Weltweit nahmen rund 6 Millionen Menschen das Bayer-Medikament ein. Die Entscheidung vom 8. August 2001, das Präparat vom Markt zu nehmen, hatte deshalb weitreichende Konsequenzen für den ganzen Konzern.“*

## Arzneimittelverschmutzung wird zum globalen Problem

Eine im wissenschaftlichen Journal „Nature Communication“ veröffentlichte Forschungs-arbeit aus Australien besagt, dass ca. 70 pharmakologische Erzeugnisse in Spinnen und Insekten, die entlang von Flüssen in der Nähe von Melbourne leben, gefunden wurden. Bedingt durch die Nahrungskette werden besagte Substanzen wiederum von Forellen und anderen Tieren aufgenommen und sind so dem Einfluss teils verschreibungspflichtiger Medikamente ausgesetzt. Dazu gehören Antidepressiva, Antibiotika u.ä. Die Forscher drückten ihre Sorge über die negativen Auswirkungen, die die Pharmaindustrie auf die Wasserqualität, das Nahrungsnetz und die Umwelt im Allgemeinen hat, aus. Im Umfeld der Studie achteten sie auf 98 pharmazeutische Verbindungen und fanden auch tatsächlich 69 vor. Diese konnten 23 verschiedenen Arzneimittelklassen zugeordnet werden, darunter Mittel gegen Depressionen, Epilepsie, Herzrhythmusstörungen, Diabetes, Infektionen, Magen-Darmerkrankungen, Parkinson, Entzündungen u.a. Ganz deutlich gaben die Wissenschaftler zu verstehen, wie hoch die Risiken sind, wenn Tiere am Anfang der Nahrungskette solchen schädigenden Substanzen ausgesetzt sind. Letztlich ist auch der Mensch am Ende der Nahrungskette betroffen.

Diese Studie war die erste, die das ungeheure Ausmaß, das Arzneimittel auf das Nahrungsnetz ausüben, belegt. Medikamentenrückstände sind natürlich kein australisches Problem. Verunreinigungen durch pharmazeutische Mittel sind weltweit zu finden. Mancherorts zeigt sich dies durch Trinkwasseruntersuchungen, bei denen messbare Mengen gefährlicher Substanzen festgestellt wurden. Behörden geben es zwar nicht gern zu, doch die zurzeit im Betrieb befindlichen Wasseraufbereitungsanlagen wurden nie darauf ausgelegt, giftige Pharma-produkte und ähnliche Substanzen auszufiltern.

Ein Teil der Rückstände gelangt ins Trinkwasser, weil vielfach nicht mehr benötigte Medikamente in der Toilette entsorgt werden, statt sie in der Apotheke zurückzugeben. Der nächste Teil landet ebenfalls in der Toilette, nachdem die Substanzen im menschlichen

Körper nicht oder nur unzureichend umgesetzt wurden. Der größte Anteil an Verunreinigungen entsteht allerdings durch legal freigesetzte Verbindungen aus pharmazeutischen Betrieben. Tests in den USA deuten darauf hin, dass mindestens 50 Millionen Menschen mit Pharma-rückständen verunreinigtes Trinkwasser konsumieren, auffällig häufig in Einflussbereichen von Pharmaherstellern. Langzeitfolgen dieser Rückstände sind noch nicht erfasst und auch nicht abzusehen. Forschungsergebnisse haben aber verdeutlicht, dass Arzneimittel-mischungen das endokrine System der Fische stören, welches in Folge zu Verweiblichung, zu Verhaltensänderung, zu Fehlern in der Fortpflanzung, zur Vergrößerung der Leber und zu Wachstumsabweichungen führt. Die Auswirkungen beim Menschen werden im großen Ganzen nicht günstiger sein.

Auf der europäischen Seite des Atlantiks gelang Wissenschaftlern aus Großbritannien der Nachweis erheblicher Mengen von Psychopharmaka und Krebsmedikamenten im Trinkwasser. Sie warnen eindringlich vor Gefahren, denen z.B. ein Fötus, der mit diesen Mitteln in Kontakt kommt, ausgesetzt ist. Zellen könnten nachhaltig beschädigt werden, was fatale Folgen auf die spätere Entwicklung hätte. In englischen Flüssen stieß man auf 29 verschiedene Medikament-Typen, darunter Antibiotika, Antiepileptika und Antidepressiva. Wasseranalysen in Indien erbrachten 21 aktive pharmazeutische Wirkstoffe, deren Konzentrationen 150-mal höher angesiedelt waren als die jemals in den USA entdeckten Werte.

Diese Ergebnisse verdeutlichen also, dass das millionenschwere Geschäft mit der Gesundheit bzw. Krankheit weder aus ökonomischer noch aus ökologischer Sicht tragbar ist. Die einzig vernünftige Entscheidung wäre, das schulmedizinisch-pharmazeutische Krankensystem durch eine Gesundheitsversorgung zu ersetzen, die auf der Basis nicht-toxischer, natürlicher Substanzen beruht. Der Schwerpunkt muss auf wirksamen, nebenwirkungsfreien Naturheilverfahren liegen. Dazu kann DMSO einen wertvollen Beitrag leisten.

## Muskelerkrankung durch cholesterinsenkende Medikamente (Lipoba y ® )

Im Fachblatt „JAMA Internal Medicine“ wurde eine australische Studie veröffentlicht, die eine Verbindung herstellt zwischen einer schweren entzündlichen Muskelerkrankung und der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statine). Die „idiopathische Myopathie“ kann zu Lähmungen und auch zum Tode führen. Anwender von Statinen sind in der Regel doppelt so oft von der Erkrankung betroffen wie der „Normalbürger“. In Anbetracht der weltweit stattgefundenen Überschwemmung mit diesen Mitteln, sei es laut Forschern dringend erforderlich, die Nebenwirkungen zu überwachen. Über die schwere Muskelerkrankung hinaus bringen Statine noch zahlreiche andere Nebenwirkungen mit. So könnten Schlaganfälle, kognitive Probleme, Krebs, Schäden am Nervensystem, Verhaltensstörungen, Herz-, Nieren- und Schilddrüsenprobleme, Parkinson, Autoimmunerkrankungen, Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Schlafstörungen u.a. auftreten. Zudem sind Cholesterinsenker dafür bekannt, die Biosynthese des Mikronährstoffs Coenzym 10 (aktiviert das Immunsystem, stärkt Herz und Nerven, steigert die Fettverbrennung) negativ zu beeinflussen. Schlimm ist, dass so viele Menschen diese Medikamente einnehmen, ohne die Risiken zu kennen. Aber schlimmer ist, dass diese Mittel gar nicht in der Lage sind, Herz-Kreislauferkrankungen zu verbessern.

In einer aufsehenerregenden Studie von 2015 wiesen Forscher des Dr. Rath Forschungs-institut nach, dass Herz-Kreislauferkrankungen eine frühe Form der Vitamin C-Mangel-krankheit „Skorbut“ sind.

Die Studie in deutscher Übersetzung finden sie hier:

Quelle:

http://www4ger.dr-rath-foundation.org/DIE_FOUNDATION/LP_a_-Studie_MR_2015Jun18.pdf

Mit dem Ergebnis der Studie darf die Glaubwürdigkeit der Statine-Hersteller wohl in Frage gestellt werden. Das „Pharmacentical Journal“ – ein Organ der königlich-britischen Pharmakologischen

Gesellschaft – titelte 2017: „Die Cholesterin-Hypothese der Herzkrankheiten ist tot“. Mit dem Verweis darauf, dass Herzinfarkt-Patienten, die an pharmafinanzierten Statin-Versuchen teilgenommen hatten, nur etwa vier Tage länger überlebten als Betroffene ohne Medikation, äußerten die Autoren Dr. Demasi, Prof. R.H. Lustig und A. Malhotra, es gäbe „ein ethisches wie moralisches Gebot, die Gefahren dieser Produkte zu diskutieren“. Unter dem Aspekt, wonach Statine gegen Herz-Kreislauferkrankung nicht wirksam sind, stattdessen aber den Organismus schwer schädigen können, müsste der Rückgang dieser Mittel und Therapien beschleunigt werden. Zugleich gibt es wissenschaftliche Belege zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu lesen ebenfalls unter o.g. Internetadresse.

Da nach Ansicht vieler Forscher Beschwerden, Krankheiten und Prävention nur mit Mikronährstoffen und anderen natürlichen Substanzen zu erreichen ist und DMSO die Wirkung noch verstärkt, dürfte einer Behandlung zum Vorteil Betroffener nichts im Wege stehen.

Nicht minder „erfolgreich“ war „Vioxx ® “ des Konzerns Merck & Co., Inc. Es erwirtschaftete satte 20% des Gesamtumsatzes. Das Schlagwort „Wissenschaftlichkeit“ ist zum goldenen Kalb unseres Zeitalters geworden. Mit Hilfe der Politik wird den „forschenden Pharmaunternehmen“ Tür und Tor zum Gelddrucken geöffnet und zum Nachteil kranker Menschen per Gesetz und Verordnung geregelt, was sein darf und was nicht. Das Jahrtausende alte Wissen um Beschwerden und natürliche Mittel dagegen wird als unwissenschaftlich und unwirksam diffamiert. Auf kleine Firmen und Therapeuten, die sich der Homöopathie, Vitaminforschung oder Orthomolekularmedizin verschrieben haben, wird permanent Druck ausgeübt, um sie daran zu hindern, Naturheilmittel als „heilsam“ zu bezeichnen. Das Privileg, nach Gutdünken, Mittel und perfider Weise auch die dazu passenden Krankheiten zu erfinden, liegt bei den Pharmariesen. Gesetze geben ihnen das Recht, uns einzureden, die Chemie könne heilen und die natürlichen Mittel wohl eher nicht, da es ja auch keine gesicherten Studien gäbe. Um wirklich allen

Kranken helfen zu können, müsste die Naturheilkunde auf den Stand der Pharmaindustrie angehoben werden. Auch die Krankenkassen müssten die Behandlung zahlen, wie beim Arzt oder im Krankenhaus. Gesundheitsminister dürften nur danach beurteilt werden, was sie zum Wohl der Bürger getan haben und nicht, wie Gelder hereinkommen und wohin sie verteilt werden. Na, jetzt bin ich aber ins Träumen gekommen. Ich fürchte, daraus wird so schnell nichts. Aber wir haben natürlich die Möglichkeit, zu entscheiden, wohin unser persönlicher Weg geht. Es wird Zeit, sich mit Mitteln zu beschäftigen, die auf natürliche Weise helfen können. Nur damit kann es gelingen, bei guter Gesundheit und Fitness ein langes, glückliches Leben zu führen.

# Einleitung

In diesem Ratgeber erhalten Sie umfangreiche Informationen zu einem erstaunlichen Heilmittel aus der Natur – Dimethylsulfoxid, kurz DMSO. Diese Substanz ist ein universell einsetzbares Heilmittel mit enorm großen Wirkungsbereich. Man kennt DMSO seit ca. 150 Jahren. Trotz oder gerade weil man beachtliche Behandlungserfolge beim Menschen damit erzielte, wurde es wieder vom Markt genommen. Darüber sollte man reden und schreiben, doch gleiches wird von Politik und Pharmalobby natürlich nicht gewünscht, da es wie viele andere Naturstoffe nicht patentierbar ist und somit auch keine Rolle spielt beim großen Geldverdienen. Nichtsdestotrotz erlebt das Multitalent zurzeit eine Renaissance in so mancher Hausapotheke. Nachfolgend erfahren Sie alles Wissenswerte wie Herkunft, Anwendungsgebiete, Dosierungen und eventuelle Nebenwirkungen. Von Dimethylsulfoxid – eben DMSO.

## Herkunft von DMSO

Mit dem Namen DMSO wird eine einfache organische Schwefelverbindung bezeichnet. Sie kommt in der Natur und auch im Menschen vor. Jedes Pflanzenmaterial enthält mehr oder weniger DMSO. Meeresplankton gibt beständig das Gas Dimethylsulfid (DMS) an die Atmosphäre ab. Forscher schätzen, dass es ca. 50% des Schwefels in der vorhandenen Lufthülle ausmacht. In der Oxidation mit Sauerstoff entstehen weitere schwefelhaltige Verbindungen wie DMSO, Schwefeldioxid, Methansulfonsäure und weitere. Aufgenommen im Dunst, Nebel und Regen kehrt DMSO auf die Erdoberfläche zurück, wo es von Pflanzen aufgenommen wird und somit dem Lebenskreislauf zur Verfügung steht. In unseren Nahrungsmitteln findet man zum Beispiel in einem Kilogramm Sauerkraut 0,40 mg, einem Kilo Himbeeren 0,58 mg und einem Kilo Tomaten 0,08 mg DMSO. Eine besonders hohe Konzentration enthalten die holzigen Teile der Pflanzen. Bäume stellen also eine fast unerschöpfliche Rohstoffquelle für die Gewinnung von DMSO dar. Als organisches Lösungsmittel kommt DMSO beim Auflösen von Kunststoffen oder beim Entfernen von Lacken und Farben zum Einsatz. Durch spezielle Herstellungsverfahren in der Papierindustrie kann DMSO als natürliches Nebenprodukt extrahiert werden.

## Geschichte von DMSO

In der Geschichte des DMSO spielen drei Wissenschaftler die Hauptrollen: Der schwedische Chemiker Jöns Jakob Berzelius (1779-1848) beschrieb 1839 die Verbindung Schwefelmethyl, eines der Bestandteile des späteren

„Dimethylis sulfoxidum“:

*„Schwefelmethyl entsteht durch Destillation von schwefelsaurem Methyloxyd mit Schwefelkalium oder Schwefelcalcium. Es ist ein ölartiges, knoblauchartig stinkendes Liquidum, dessen Geruch an allem, was es berührt, stark haftete. Es ist schwerer als Wasser, aber weiter nicht untersucht.“*

1840 stellte der französische Forscher Henri Victor Regnault (1810-1878) Schwefelmethyl in der Formel H3CSCH3 dar und beschrieb im „Pharmazeutischen Central Blatt“ den sogenannten „Holzäther“ als sehr beweglich und von äußerst unangenehmen Geruch.

*„Der Schwefel ist ein häufig in der Natur vorkommender Stoff, man findet ihn in freiem Zustand oder in Verbindung mit einer großen Zahl verschiedener Metalle. Der freie Schwefel begegnet uns bisweilen ganz rein und in vollkommen regelmäßigen Kristallen, häufiger jedoch ist er mit erdigen Substanzen innig vermengt.“*

Schließlich synthetisierte 1866 der als sehr experimentierfreudig bekannte russische Chemieprofessor Alexander Michailowitsch Saytzeff (1841-1910) das Dimethylsulfoxid. Saytzeff gilt als Entdecker und Pionier der Sulfoxide und Sulfoniumsalze. Sicher ahnte er nicht, wie gegensätzlich seine synthetisierte organische Schwefelverbindung noch in der medizinischen Verwendung diskutiert werden würde. Tatsächlich blieb die Entdeckung für etliche Jahre unbeachtet, erst nach dem Zweiten Weltkrieg zeigten Industrie, Wissenschaft und Forschung Interesse an der Substanz. Im Zeichen des wirtschaftlichen Wiederausbaus wurden Lösungsmittel gebraucht, die als Frostschutz, Farbverdünner oder Entfettungsmittel eingesetzt werden konnten. Auch die Beachtung von „Abfallprodukten“ wie DMSO stieg. 1959 konnte eine Gruppe

englischer Forscher den Nachweis erbringen, dass DMSO organisches Gewebe und rote Blutzellen vor Gefrierkälte schützen konnte. Ungefähr zeitgleich experimentierten in den USA der Chirurg Sr. Stanley Jacob und der Chemiker Dr. Robert Herschler mit DMSO. Jacob suchte nach einem Konservierungsmittel für Organe, die, für eine Transplantation bestimmt, so lange wie möglich funktionstüchtig zu halten waren. Dr. Herschler forschte nach Pflanzenschutzmitteln. Herschler und Jacob arbeiteten letztlich zusammen und erforschten die Wirkung von DMSO erst an Tieren und Pflanzen, in der Folge auch an Menschen. Nachdem sie an sich selber positive Veränderungen festgestellt hatten, begleiteten sie Patienten bei Selbstversuchen. Es konnten bedeutende Verbesserungen in der Behandlung von Brandwunden, Entzündungen, Kopfschmerzen und rheumatischen Beschwerden dokumentiert werden. Nach diesen positiven Erfahrungen widmeten sich Dr. Herschler und Dr. Jacob weiteren Forschungen und konnten belegen, dass DMSO nicht nur Schmerzen lindert, sondern auch die Blutzirkulation verbessert, das Bakterienwachstum hemmt, Entzündungen zum Abklingen bringt und die Wirksamkeit von Arzneimitteln erhöht. Später konnten noch weitere Wirkungen festgestellt und die Anwendungsbereiche erweitert werden.

## Das vorübergehende „Aus“ für DMSO in den USA

Nach der ersten Begeisterung, eventuell ein Wundermittel in den Händen zu haben, kam 1965 das Verbot für DMSO von der amerikanischen Zulassungsbehörde für Lebensmittel- und Arzneimittelsicherheit (FDA). Man hatte festgestellt, dass höhere Dosen des Mittels bei Hunden, Schweinen und Kaninchen zu Kurzsichtigkeit führten, etwaige andere Nebenwirkungen wurden jedoch nicht festgestellt.

Das Ergebnis der Tierversuche stoppte den Run auf DMSO allerdings nicht. Vermutet wird, dass zwischen 1961 und 1974 ca. 100.000 Amerikaner das Mittel in eigener Regie angewendet haben. Es stellte sich auch später heraus, dass Kurzsichtigkeit als Nebenwirkung auf die drei erwähnten Tierarten beschränkt blieb, keine andere Art, auch der Mensch nicht, wird davon betroffen.

Die von der FDA geforderten Doppelblindstudien konnten nicht durchgeführt werden, da der unglaublich strenge Geruch des Mittels gleich das Vorhandensein in einer Gruppe verrät.

Immerhin dürfen amerikanische Ärzte DMSO bei interstitieller Zystitis (schmerzhafte Blasenentzündung) verordnen – alle weiteren Maßnahmen verstoßen gegen das geltende Recht. Die Auseinandersetzung in der Medizin hält sich nach wie vor: DMSO – ein Segen oder nutzloses Teufelswerk? Einiges deutet auf das Erste hin .

Dr. Richard D. Brobyn vom Medical Center in Bainbridge Island, Washington, schreibt:

*„DMSO ist eines der am meisten untersuchten und trotzdem noch wenig verstandenen pharmazeutischen Produkten unserer Zeit. Weltweit sind ca. 11.000 wissenschaftliche Artikel über medizinische Anwendungen und mehr als 40.000 Artikel über die chemischen Eigenschaften publiziert worden. In 125 Ländern wie den USA, Kanada, Großbritannien, Deutschland, Japan u.a. werden durch Ärzte Indikationen für die Anwendung zum Beispiel gegen*

*Schmerzen, Entzündungen, Sklerodermie und Arthriden sowie weitere Erkrankungen beschrieben.“*

## DMSO in Deutschland

Nach dem Verbot durch die FDA in Amerika bezeichnete der „Spiegel“ in einem Artikel vom 24. November 1965 das Mittel als „demontiertes Wunder“. Verglichen wurde es sogar mit dem „Contergan-Skandal“ vier Jahr zuvor, was natürlich völlig abwegig war. Als Grund wurde die erwähnte Augenschädigung bei den Tierversuchen angeführt. Vorausgegangen war die Jagd deutscher Pharmazieunternehmen nach aussichtsreicher Beute, doch nach der Alarmmeldung aus Amerika war der Erfolg von DMSO auf dem deutschen Markt zunächst Geschichte. Niemand verfolgte mehr den eventuellen therapeutischen Nutzen. Schon 1966 wurde dem Mittel bei einem Symposium in Wien der Nutzen zur Behandlung von Sport- und Unfallverletzungen, oberflächlichen Entzündungen und chronischer Bandscheiben- wie degenerativen Gelenkveränderungen, bescheinigt.

Die Einführung von DMSO als Sportgel erfolgte 1982 auf dem deutschen Markt. „Dolobene ® Gel“ enthält 15% Anteil, die „Virunguent ® -Salbe“ gegen Herpes labialis enthält 0,18 g auf 10 g Salbe und „Verrumal ® Lösung“ gegen Warzen beinhaltet DMSO als Hilfsstoff 8 g auf 100 g Lösung. Das Arzneimittel „Paravac ® “ als DMSO-Emulsion befindet sich derzeit noch im Test, darf aber von Ärzten schon verordnet werden. Bei Einsatz und Dosierung ist die aktuelle gesundheitliche Situation des Patienten ausschlaggebend. Alle Erkrankungen, für die oxidativer Stress die Ursache ist, können mit „Paravac ® “ behandelt werden. Das Mittel soll ein hervorragender „Freie-Radikale-Fänger“ sein. Oxidativer Stress kann durch eine ganze Reihe von Faktoren entstehen, wie zum Beispiel Schadstoff- oder Ozonbelastung, UV-Strahlung, Alkohol, Rauchen, Ernährungsfehler, aber auch durch die Immunabwehr bei entzündlichen Prozessen. So werden eine erhebliche Menge freie Radikale gebildet, die in der Lage sind, Zellen und Erbgut nachhaltig zu schädigen. Manche Studien legen den Zusammenhang zwischen oxidativem Stress, vermehrt auftretenden freien Radikale und Krebserkrankungen nahe, bewiesen ist diese These aber noch nicht.

## DMSO – „Sicherer als Aspiri n ® “

In den Jahren 1967/68 wurde im State Prison Hospital in Vacaville, Kalifornien, eine Langzeit-Studie unter der Leitung von Richard Charles Lebo, MD durchgeführt. Die Teilnehmer bekamen ein 80-prozentiges DMSO-Gel auf die Haut. Diese Dosierung liegt weitaus höher als die übliche. Nachgewiesen werden sollte die Toxizität von DMSO. Das Ergebnis der Studie lautete:

*„Es wurde eine extensive toxikologische Studie mit 3- bis 30-fach höheren Dosen als für den normalen medizinischen Gebrauch durchgeführt. DMSO stellte sich unter den Bedingungen dieser speziellen Studie als sehr sicher dar.“*

Auch R. Herschler, der Mitentdecker medizinischer Wirkung von DMSO, bescheinigt dem Mittel eine ausgesprochen geringe Toxizität. DMSO sei „sicherer als Aspirin ® “. Dass keine Erlaubnis der FDA für DMSO vorliegt, hält Herschler für Inkompetenz der Behörde. Er zitiert Herrn F. Kelsey von der FDA:

*„Wir haben weder genügend Budget noch Mitarbeiter, um einem Mittel wie DMSO begegnen zu können.“*

Laut Herschler liegen der FDA jedoch mindestens 100.000 Patientenberichte vor, die, würden sie ausgewertet, eine Zulassung bewirken müssten. Richard Crout von der FDA begründet das Vorgehen der Behörde damit,

*„dass DMSO nicht genügend Aufmerksamkeit in der Fachwelt habe, um die disziplinierte, kontrollierte Art von Auswertung zu durchlaufen, die alle Medikamente durchlaufen müssen.“*

Dass Pharmakonzerne kein gesteigertes Interesse an dem Mittel zeigen, ist nicht weiter verwunderlich. Zum einen deckt DMSO eine weite Palette an Symptomen ab und wäre somit Konkurrent zu vielen am Markt befindlichen Produkten, zum anderen lässt sich kein Patent darauf erlangen, da es nicht ausschließlich im pharmazeutischen Bereich, sondern auch in der Industrie zum Einsatz kommt, was aus finanzieller Sicht kein günstiger Aspekt ist.

Die Konzerne weisen darauf hin, dass es ausreichend Mittel mit der Wirkung von DMSO gibt.

Terry Bristol, PhD, Vorsitzender des Institute of Science, Engineering and Public Policy in Portland, Oregon, sieht dennoch die Vorteile klar bei DMSO:

*„DMSO ist weit weniger toxisch als andere Stoffe und hat auch weniger Nebenwirkungen.“*

Laut therapeutischem Index (Maß für die Sicherheit eines Medikaments) gilt DMSO als sieben Mal sicherer als Aspirin ® . Die einzig festgestellten Nebenwirkungen sind individuell anfallende Hautreizungen, die meist schnell wieder abklingen. Die intravenöse Anwendung von DMSO kann zu vorübergehenden Kopfschmerzen führen. DMSO-Dämpfe sollten nicht eingeatmet werden.

*„Toxizität oder eine karzinogene Wirkung konnten nicht nachgewiesen werden!“*

## Biologische Wirkung von DMSO im Körper

Im Körper wird DMSO in Dimethylsulfid (DMS) verwandelt und schließlich zu Dimethylsulfon (DMSO2) metabolisiert. [Als Metabolismus werden alle physikalischen und chemischen Umwandlungsprozesse von Stoffen (Sauerstoff und Nahrungsstoffe) in Zwischen- und Endprodukte im Organismus bezeichnet. Diese biochemischen Vorgänge bewirken den Aufbau sowie den Abbau bzw. den Ersatz und Erhalt der Körpersubstanz und darüber hinaus der Energiegewinnung. Unabdingbar für einen fehlerfrei funktionierenden Stoffwechsel sind die Enzyme, die chemische Reaktionen lenken und beschleunigen.]

Das DMS wird über die Haut ausgeschieden und durch die Lungenfunktion ausgeatmet, so erklärt sich der Geruch von Haut und Atem.

[Das DMSO2 entspricht dem Methylsulfonylmethan, das vielen als MSM bekannt ist und gern zur Entgiftung von Schwermetallen und auch zur Schmerzlinderung eingesetzt wird.]

Weiterhin neutralisiert DMSO die zellschädigenden freien Radikale. Mit ihnen werden chemische Verbindungen eingegangen und über die Nieren ausgeschieden. Ein ganz wesentlicher Faktor ist die Eigenschaft von DMSO, die Durchlässigkeit der Zellmembranen zu erhöhen, so können sich Zellen leichter von Giften befreien und das Immunsystem wird entlastet, mit dem positiven Effekt, dass auch zum Beispiel allergische Reaktionen deutlich nachlassen. Genauso wie das „Radikale-Fangen“ und die Entgiftungs-vorgänge beruht auch die Sauerstoffsättigung des Blutes auf biochemischen Reaktionen.

Um diese Vorgänge im Stoffwechsel zu gewährleisten, ist unbedingt eine intakte Wasserhülle notwendig. Alle Strukturen wie Enzyme, Organzellen oder Membranen sind darauf angewiesen. Also immer ausreichend trinken, so werden Austauschreaktionen ermöglicht. DMSO und Wasser üben gegenseitig eine besondere Anziehungskraft aus, man spricht auch von einem „molekularen Liebespaar“. Da der Körper bekanntlich hauptsächlich aus Wasser

besteht, mag er also DMSO und eine Wechselwirkung kommt in Gang, die die Substanz DMSO quasi zum „Kanalöffner“ auch für andere Mittel macht, leider auch für Giftstoffe, aber eben auch für Mittel, die gewollt verstärkt werden sollen. DMSO kann mit alternativen Heilmitteln, aber auch mit pharmazeutischen Produkten kombiniert werden. DMSO hat eine Halbwertzeit von etwa einem Tag, verbleibt also im Körper und kann Substanzen „abholen“.

## Positive Effekte von DMSO im Körper

- DMSO hat die Eigenschaft, auch andere Wirkstoffe, wie Naturheilmittel und pharma-zeutische Produkte, über die Haut aufzunehmen und weiterzuleiten (Penetrationsförderer)
- DMSO ist zur äußerlichen Anwendung bei Schmerzen geeignet
- DMSO kann Schwellungen abbauen
- DMSO wirkt entzündungshemmend (antiinflammatorisch)
- DMSO bindet Toxine und neutralisiert freie Radikale
- DMSO besitzt eine wachstumshemmende Wirkung gegenüber Erregern wie Bakterien, Viren und Pilzen
- DMSO verhindert die Verklumpung der Blutplättchen
- DMSO vermindert unangenehmen Juckreiz
- DMSO löst verspannte Muskulatur und wirkt so schmerzstillend
- DMSO hat gefäßerweiternde Eigenschaften und verbessert die Durchblutung
- DMSO schützt das Gewebe bei Durchblutungsstörungen.

## DMSO und Naturheilverfahren

Auch in Praxen für Naturheilverfahren kommt DMSO gelegentlich zum Einsatz. Da sich Betroffene bei der Selbstbehandlung verständlicherweise oft nicht sicher sind, wäre die Kontaktaufnahme mit einem naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten bestimmt einen Versuch wert.

Dr. Reinhard Probst schreibt zur Behandlung von Rheuma, Arthritis und Arthrose:

Quelle:

(https://www.praxisprobst.de/Krankheiten/Rheuma-Arthritis-Arthrose.html )

*Chronische Gelenkentzündungen schränken die Lebensqualität vieler Patienten ein. Neben den ständigen Schmerzen, stellt vor allem die zunehmende Unbeweglichkeit ein großes Problem dar. Die konventionelle Medizin verwendet häufig Kortison als Allheilmittel. Das dämpft zwar den Entzündungsprozess, führt aber auf Dauer zu Osteoporose, Gelenkschäden und einer Schwächung des Immunsystems. Gewichtszunahme, Diabetes und Depressionen können hinzukommen. Auch die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln, Biologicals oder Immunsupressiva können schwere Schäden verursachen.*

*Dagegen gelingt es mit einer Kombination naturheilkundlicher Methoden häufig, den Entzündungsprozess dauerhaft zu stoppen und die schädlichen Medikamente abzusetzen. Durch Schmerzfreiheit und mehr Mobilität können Patienten wieder Ihre Lebensqualität zurückgewinnen. Folgende Therapien können je nach Patient und Krankheit kombiniert werden:*

- *DMSO*

- *Golgi-Punkttherapie*
- *Neuraltherapie oder Injektionen*
- *Akupunktur*
- *Aderlass*

*DMSO*

*Im Rahmen ständigen Bemühungen, unsere Therapien effektiver zu machen, sind wir auf eine wunderbare Substanz gestoßen: DMSO-EDTA-Schüttelemulsion, auch Immun A genannt. Hinter diesem Wortungetüm versteckt sich ein kleines Molekül, das vor allem in dieser Zubereitung erstaunliche Wirkungen hat. Es besteht aus einer wasserabweisenden und wasseranziehenden Seite und kann sich daher in Zellwände, die aus ähnlichen Molekülen aufgebaut sind, einbauen. Dadurch entstehen in den Zellmembranen Kanäle oder Poren, die den Zellstoffwechsel massiv erhöhen. Dieses wirkt stark entzündungs- und schmerzhemmend und scheint gerade bei Autoimmunerkrankungen, wie Rheuma besonders effektiv zu sein. Die meisten Patienten können Kortison, Antirheumatika und Schmerzmittel bereits nach wenigen Behandlungen absetzen“*

Dr. Jörg Carls beschreibt eine Studie zur äußeren (topischen) Anwendung bei Operations-narben und rheumatischen Erkrankungen. Er richtete als medizinischer Leiter des Forschungsprojekts in Zusammenarbeit mit der Akademie für Handrehabilitation Bad Pyrmont die Untersuchung zu Beginn auf die Narbenbehandlung mittels DMSO-Salbe aus. Dabei bemerkten sie, dass sich Narbengewebe und Schwellungen deutlich sichtbar zurückgebildet hatten. Am besten wirkte DMSO bei Patienten mit Rheuma und Trauma-Patienten hinsichtlich der Reduktion von Schwellungen (Ödemen) und der Verbesserung der Funktionsstörungen.

Im Gegensatz zu den oben beschriebenen positiven Erfahrungen mit DMSO kommt der folgende Bericht einem Schlag unter die Gürtellinie gleich.

Newsletter Dr. Rath-Foundation vom 27.11.2018:

*„Spanische Regierung erklärt natürlichen Formen der Medizin den Krieg“*

Mit der Ankündigung drakonischer Pläne unternimmt die spanische Regierung derzeit die jüngste europäische Attacke gegen Naturheilverfahren. Demnach sollen solche Formen der Medizin aus dem Behandlungsangebot in den Gesundheitszentren des Landes verbannt werden. Die Zunahme der Popularität natürlicher Therapien ist –nicht nur in Spanien- beachtlich. Für die medikamentös orientierte Medizin geht damit eine wachsende Bedrohung einher, eine Gefährdung des Pharmastandorts Europa. Und so illustriert die jetzige Reaktion der spanischen Regierung gleichsam die Angst der Industrie. Präsentiert wurde das Vorhaben gemeinsam von der Gesundheitsministerin Maria Luisa Carcedo und dem Wissenschaftsminister Pedro Duque. Sie unterstellten Naturheilverfahren „schädliche Effekte“ und behaupteten, es gäbe „keinen wissenschaftlichen Beweis“ für ihre Wirksamkeit. Die Pläne der spanischen Regierung zielen offensichtlich darauf ab, die nach ihrem Dafürhalten „irregeleitete Öffentlichkeit“ vor dem „schädlichen Einfluss“ von Naturheilverfahren zu bewahren. Vorschläge dazu besagen, dass Gesetze so geändert werden müssten, dass private Zentren und Therapeuten, die naturheilkundliche Therapien anbieten, ihren Patienten mitteilen sollen, ihre Methoden und Mittel seien unwirksam. Solche juristischen Vorlagen würden es der Regierung möglich machen, die Veröffentlichung von Informationen über naturheilkundliche Verfahren zu stoppen. Das gilt für die Bewerbung der Produkte ebenso wie für die Veranstaltungen zur Wissensvermittlung.

Anscheinend wird so beabsichtigt, alle natürlichen Therapien aus den Gesundheitszentren zu eliminieren. Gleichwohl sollen Studenten und naturheilkundlich Qualifizierten die Fortbildung an spanischen Universitäten verbaut werden, wie auch medizinischem Fachpersonal und letztlich den Patienten Informationen vorenthalten werden.

Die Veröffentlichung der Pläne erfolgte knapp zwei Monate nachdem eine Gruppe Wissenschaftler einen Aufruf an den

Gesundheitsminister gerichtet hatten mit der Forderung, gegen natürliche Gesundheitsansätze vorzugehen. Bezug genommen wurde auf eine Frau, die an Krebs verstarb, nachdem sie eine Chemotherapie abgelehnt hatte.

Die Schreiber des offenen Briefes verkündeten*:*

*„Die von Heilpraktikern angewandten Methoden treiben schwer erkrankte Patienten schlimmstenfalls in den Tod, bestenfalls werden sie in die Irre geführt.“*

Interessanter wäre allerdings, warum weder die Regierung noch die Wissenschaftler fragen, warum immer mehr Menschen die Therapie mit giftigen Präparaten ablehnen und sich lieber durch natürliche Ansätze helfen lassen wollen. Stattdessen wird der Bevölkerung, natürlich nicht nur in Spanien, sondern weltweit, vorgegaukelt, das Problem seien geldgierige Heilpraktiker und ähnliche Therapeuten, die Patienten in Sachen Naturheilverfahren belügen und abkassieren würden. Anders herum wird wohl eher ein Schuh draus. Wären die Regierungen am Wohl der Bürger interessiert, würden sie ihre Aufmerksamkeit auf die bekannten Risiken der toxischen Medikamente legen. Doch damit wird über 1 Billion Dollar jährlich eingestrichen, was ja ein herausragendes Argument ist. Den Preis dafür zahlen Millionen Betroffene, die dem pharmazeutischen Ansatz der Schulmedizin ausgesetzt sind. Diese Behandlungsmethoden sind so riskant, dass sie in den USA die dritthäufigste Todesursache darstellen. Eine Studie aus 1998 lieferte den Beleg für die Gefahren der Pharmamedizin, ca. 2.216.000 stationär behandelte Patienten erlitten schwere Nebenwirkungen, 106.000 Fälle endeten sogar tödlich .

Eine in Großbritannien erstellte Forschungsarbeit erbrachte das Ergebnis, dass in einigen Kliniken etwa die Hälfte aller mit Chemotherapie behandelten Krebspatienten innerhalb eines Monats nach Beginn der Therapie verstarb. Nicht viel rosiger sind die Aussichten der Überlebenden dieser Methoden. Die 5-Jahres-Überlebensrate beträgt in Australien ca. 2,3% und in den USA 2,1%. In Anbetracht dieser Zahlen verwundert es nicht, dass Patienten mit Wissen um die gefährlichen Nebenwirkungen von Medikamenten

sich anderweitig orientieren möchten. Je mehr Menschen informiert werden und je klarer sie erkennen, dass ein Defizit von Mikronährstoffen im Körper verantwortlich für die meisten Erkrankungen ist und dass auch nur natürliche Mittel helfen können, das Gleichgewicht wieder herzustellen, desto schlechter natürlich für die pharmazeutischen Konzerne.

Doch statt dass Lösungen aus der Politik kommen, werden in skandalöser Weise die Interessen der pharmazeutischen Industrie und ihrer angrenzenden Bereiche bedient.

## Gefährliche Medizinprodukte

Das Kontrollsystem für Implantate und andere Medizinprodukte funktioniert nicht, weil es privatisiert und undurchsichtig ist und sein soll. Medizinprodukte können Leben retten oder es verbessern, ob Medikamentenpumpen, Herzklappen oder Prothesen. Leider kommen immer wieder Produkte auf den Markt, die nicht ausreichend getestet worden sind. Ärzte wie Patienten haben kaum eine Möglichkeit zu erfahren, auf welcher Basis das Produkt zugelassen worden ist. Gab es Studien, mit welchen Ergebnissen, traten Probleme auf, gibt es vergleichbare Produkte?

Hierzu gibt es keine Daten, auch die Behörden wissen wenig und können kaum Fragen dazu beantworten. Die Hersteller agieren in einem geschlossenen, intransparenten Raum. Sie reichen Unterlagen bei einer Prüfstelle ihrer Wahl ein, zahlen die Zertifizierung und können ihr Produkt auf den Markt bringen. Auf Nachfragen bei den herstellenden Betrieben heißt es lapidar: „Kein Kommentar-Betriebsgeheimnis.“ Die Argumentation der Hersteller, Patienten könnten so schneller von den neuesten Produkten profitieren, hört sich mehr als fragwürdig an. Eher denkt man in dem Zusammenhang wohl an Versuchskaninchen. Ob ein Implantat wirklich ohne Nebenwirkungen funktioniert, kann man oft erst Jahre später sagen. Stellt sich dann heraus, dass diese Produkte mehr schaden als nützen, kann es für viele Betroffene dramatische Folgen haben. Schließlich kann man eine Herzklappe nicht absetzen wie ein Medikament und jede Operation birgt eigene Risiken. Implantate können gefährlicher sein als Medikamente, werden aber schlechter geprüft. Es gibt zwar immer noch Defizite bei der Kontrolle von Arzneien, doch ist das überschaubar im Vergleich zu den erwähnten Medizin-produkten.

Ca. 90% der „Ersatzteile“ werden implantiert, ohne dass sie klinische Studien durchlaufen haben. Das ist legal. Laut Gesetz ist dieses Vorgehen in Ausnahmefällen erlaubt. Offensichtlich wird diese Klausel weidlich ausgenutzt, um schneller und in großen Mengen neue Produkte auf den Markt zu bringen.

Die Frage muss erlaubt sein: Ist es überhaupt notwendig, zu operieren bzw. zu implantieren, wenn man folgende Berichte liest:

Quelle:

https://www.pranatu.de/leserbriefe.html

*Ich hatte eigentlich am 20 Feb. 17 OP Termin Schultergelenk. Ich war Bewegungs eingeschränkt, konnte zu keiner Tasse greifen oder autofahren. Geplante Arthroskopie Schultergelenk: Lösung von Kapselteilen, Vernarbungen (Sehnenglättung), Entfernung von freien Kelenkkörpern und Kalkeinlagerungen, Entfernung/Teilentfernung der Gelenkinnenhaut oder Sehnenanteilen-Gewebeprobe, Entfernung des Schleimbeutels unter dem Schulterdach (Akromion) einschlieÃßlich der Entfernung eines evtl. vorhandenen Knochensporns oder eines Gelenkanteiles und ggf. (Teil-)Resektion des Ligamentum coracoacrominale (subakromiale Dekompression).*

*10 Tage vor der OP hab ich von DMSO erfahren. Habe sofort mit der Behandlung begonnen. Tägl. 3 mal. Habe nach 8 Tagen den OP Termin abgesagt, habe 14 Tage später schmerzfrei Golf gespielt. Ich bin 71 Jahre und war früher Leistungssportler (Ski Nationalmannschaft von 1966-1974) Danke DMSO !!*

*Hallo Herr Fischer,*

*nach einer Bandscheibenoperation an den unteren Lendenwirbeln, kam es immer wieder zu Schmerzen im ISG und zu unerklärlichen Muskelschmerzen, die mir kein Arzt erklären konnte. Nach einer fast zwei Jahre andauernden Odyssee, empfahl mir eine Freundin DMSO. Mit einigem Misstrauen, habe ich mir Ihr Buch gekauft. Die äußerliche Anwendung, fand ich eher unangenehm und nicht so hilfreich, wie gewünscht. Ich habe dann meinen Mut zusammengefasst und DMSO als Lösung getrunken. Schon nach zwei Tagen, waren die Schmerzen deutlich weniger. Nach 11 Tagen habe ich mit der Einnahme aufgehört und war dann gut 5 Wochen schmerzfrei! Für mich besteht die Frage, wie oft ich die Trinkkuren im Jahr machen darf, bzw. kann. Es wäre so schön, wenn DMSO*

*seinen Weg in die Arztpraxen, vor allem den orthopädischen findet, damit wir aufhören können, ständig Tabletten schlucken zu müssen.*

*Liebe Grüße*

*B.S.*

## Dosierung und Anwendung

Wichtig: Es sollte nie reines DMSO verwendet werden! Außerdem sollte Acht gegeben werden, dass DMSO nicht auf empfindliche Flächen gelangt, es handelt sich immer noch um ein Lösungsmittel!!!

### Äußerliche Anwendung – Tinktur:

Die richtige Vorgehensweise: DMSO hat eine „Mitnahme- oder auch Taxi-Funktion“. Alles, was auf die Haut aufgebracht wird, wird auch hineintransportiert. Das kann günstig sein, aber eben auch nicht. Schlecht ist es dann, wenn nach dem direkten Auftragen des Mittels die Stelle mit Verbandsmaterial, Kleidung o.ä. bedeckt wird. So gelangen ungewollt Waschmittelrückstände oder Textilfarben in die Haut. Auch eventuell anhaftende Substanzen wie Seife, Cremes usw. müssen vollständig entfernt werden. Also unbedingt auf „Sauberkeit“ achten, da sonst unangenehme Hautirritationen entstehen können.

Der verletzte oder schmerzende Bereich wird mit Hilfe eines Wattebausches oder eines Naturhaarpinsels bestrichen, bis sich ein öliger Film bildet. Als gute Hilfsmittel eignen sich auch Zerstäuber aus Glas oder Keramik (Bitte auch hier bedenken, dass DMSO Kunststoffe an löst).

Ist die Lösung nach etwa 20-30 Minuten eingezogen, darf die Stelle mit einem Baumwolltuch und klarem Wasser abgetupft werden. Da der Fettfilm auch nach innen transportiert wird, ist die Haut in der Regel nach der Behandlung sehr trocken. Dagegen kann eine naturbelassene Creme verwendet werden. Die Haut ist in den ersten 15 Minuten u.U. empfindlicher als üblich.

### Äußere Anwendung auf der Haut:

| | |
|---|---|
| Beine: | 70% wässrige Lösung |
| Kopf: | 35% wässrige Lösung |
| Arme: | 50% wässrige Lösung |

Rumpf: 50% wässrige Lösung
Wunden: 40% wässrige Lösung
Injektionslösung: 15% wässrige Lösung
Warzen, Furunkel: 75% wässrige Lösung
Augenlösung: 1 % wässrige Lösung.

Die Dosierung richtet sich nach dem individuellen Beschwerdebild und der Verträglichkeit.

In der Regel reichen 2 bis 3 Anwendungen pro Tag.

Äußerliche Nebenwirkungen:

Bei starker Lösung können Hautirritationen entstehen. Leichtes Jucken und Brennen ist normal. In seltenen Fällen kann es eine allergische Reaktion geben. Dann die Lösung sofort abwaschen und nicht mehr verwenden.

## Innere Anwendung

Die simpelste Methode, DMSO aufzunehmen, ist das Trinken der Lösung. Man geht dabei von einem Basis-Richtwert aus: 0,1 g pro Kilogramm Körpergewicht, das entspricht zum Beispiel für einen 70 kg schweren Menschen 7 g DMSO, das sind ca. 2 ½ Teelöffel. Zur Sicherheit noch einmal:

Keinen Plastiklöffel verwenden!!

Innerliche Nebenwirkungen:

Anfangs können Begleiterscheinungen auftreten wie Kopfschmerzen oder Schwindel. Deshalb langsam mit kleinen Menge beginnen. Des Weiteren tritt Knoblauch- oder Austerngeruch auf, er ist aber nach 1 ½ Tagen verschwunden.

Bezug: Als offizielles Arzneimittel wird DMSO in Apotheken oder im Internet in 99,9% reiner Qualität angeboten. In Deutschland besteht bei Zubereitungen, etwa in Cremes oder Gels, ab einem DMSO-Gehalt von 15% Rezeptpflicht.

Zum Verdünnen sollte man immer doppelt destilliertes Wasser aus der Apotheke nehmen (Laborqualität), da destilliertes Wasser aus dem Baumarkt oder Tankstelle Verunreinigungen aufweisen kann.

## Personen, die DMSO nicht verwenden sollten

DMSO sollte nicht verabreicht werden:

1.) Wenn bei chronischen Erkrankungen ständig Medikamente eingenommen werden. Durch die verstärkende Wirkung von DMSO kann es zu Überdosierungen kommen. Die Behandlung muss mit dem zuständigen Arzt oder Therapeuten abgesprochen werden!

2.) Bei schweren Leber- und Nierenfunktionsstörungen ist eine Anwendung mit DMSO nicht zu empfehlen.

3.) Patienten mit allergischen oder Überempfindlichkeitsreaktionen auf DMSO sollten von der Therapie absehen.

4.) Bei chronischen Hauterkrankungen wie Psoriasis (Schuppenflechte), Neurodermitis oder übermäßiger Hautverhornung (Hyperkeratose) ist die DMSO-Behandlung kontraindiziert.

5.) Für Kleinkinder unter 5 Jahren, Schwangere oder Stillende ist die DMSO-Therapie ebenfalls nicht geeignet.

Bei Menschen, die nicht in die oben genannten Gruppen gehören und bei richtiger Dosierung und Anwendung dürften keine Nebenwirkungen zu erwarten sein.

## Indikationen und Anwendungsmöglichkeiten von DMSO

Der große Bereich der Therapiemöglichkeiten mit DMSO reicht von Schmerzen und Entzündungen diverser Urheber über die vielfältigen Beschwerden aus dem rheumatischen Formenkreis bis zu Hauterkrankungen, organischen Störungen und Sportverletzungen.

### Rheumatische Erkrankungen

**Arthrose, Arthritis, Rheuma**
Diese Beschwerdebilder werden im Volksmund oft als die eine Krankheit „Rheuma“ bezeichnet. Es handelt sich aber um verschiedene Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen. Bei der **Arthrose** gibt es die, vermutlich genetisch bedingte Form und die Gelenkbeschädigungen durch Fehlbelastung, Überbelastung oder auch Verletzungen, die zum Verschleiß des Gelenkknorpels führen. Risikofaktoren sind neben den beschriebenen Mechanismen Übergewicht und fortgeschrittenes Alter. Am häufigsten betroffen sind Hand-, Knie- und Hüftgelenke.

**Arthritis** ist die entzündliche Gelenkserkrankung. Auch hier gibt es zwei Formen: die seltenere, infektionsbedingte, bei der Erreger direkt das Gelenk befallen und die sogenannte chronische Polyarthritis oder auch Rheumatische Arthritis. Aus bislang unbekannten Gründen wird durch das eigene Immunsystem die gelenkzerstörende Entzündung ausgelöst. Die Erkrankung verläuft in den meisten Fällen in sehr schmerzhaften Schüben. Zusätzlich zur DMSO-Therapie wird eine Arthritis-Diät empfohlen:

### Lebensmittel

**Kategorie:** Getränke

**Erlaubt:** Kräutertees, frische Fruchtsäfte, frische Gemüsesäfte, gereinigtes Wasser

**Vermeiden:** Alkohol, Cola, Kaffee, kohlensäurehaltige Getränke, konservierte Säfte, künstliche Drinks

**Kategorie:** Molkereiprodukte

**Erlaubt:** Rohmilch, Joghurt, Butter, Buttermilch (begrenzte Menge), magerer Hüttenkäse, Weißer (Farmer) Käse

**Vermeiden:** Jegliche aufbereitete und imitierte Butter, Eiscreme, pasteurisierter Käse

**Kategorie:** Eier

**Erlaubt:** Pochiert oder gekocht (1 Ei/Tag)

**Vermeiden:** Gebraten oder Rührei

**Kategorie:** Fisch

**Erlaubt:** Frisch (weißes Fleisch), gegrillt oder gebacken
**Vermeiden:** Kein weißes Fleisch, gebraten oder paniert

**Kategorie:** Früchte

**Erlaubt:** Alle getrockneten, frisch, Gefroren (ungesüßt), gedünstet

**Vermeiden:** Konserviert, gesüßt

**Kategorie:** Getreide

**Erlaubt:** Ganze Getreidekörner, Muffins, gemacht aus Roggen, Hafer, Weizen, Kleie, Buchweizen, Hirse, brauner Reis, ganze Sesamkörner, Kürbis, Sonnenblumen, Leinsamen

**Vermeiden:** Weißmehl-Produkte, hülsenloses Getreide und Saatgut wie Nudeln, Crackers, weißer Reis, Frühstücksflocken, gekochtes Saatgut

**Kategorie:** Fleisch

**Erlaubt:** Geflügel, aber niemals paniert oder gebraten

**Vermeiden:** Rote Fleischprodukte wie Rind, Schwein, Lamm oder Kalb

**Kategorie:** Nüsse

**Erlaubt:** Frische rohe Nüsse

**Vermeiden:** Geröstete, gesalzene Nüsse

**Kategorie:** Öle

**Erlaubt:** Kalt hergestellt, wie Distelöl

**Vermeiden:** Backfett, raffinierte Fette und Öle, hydrierte Margarine

**Kategorie:** Wü rzmittel

**Erlaubt:** Kräuter, Knoblauch, Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie, Majoran

**Vermeiden:** Pfeffer, Salz, scharfe Gewürze

**Kategorie:** Suppen

**Erlaubt:** Alle zusammengewürfelten wie Gemüse, Huhn, Gerste, Hirse, braunen Reis

**Vermeiden:** Konservierte, cremige (eingedickte), Bouillon, fette Suppen

**Kategorie:** Süßigkeiten

**Erlaubt:** Rohhonig, Johannisbrot, reiner Ahornsirup, nicht aromatisierte Gelatine

**Vermeiden:** Raffinierter Zucker, Schokolade, Sirupe

**Kategorie:** Gemüse

**Erlaubt:** Alles rohe und nicht überkochte, gedämpft, frisch oder gefroren, Kartoffeln, gegrillt, gebacken

**Vermeiden:** Konserviertes Gemüse, gefrorene Kartoffeln, Mais, Chips

## Schmerzen und Entzündungen

### Schleimbeutelentzündung (Bursitis)

Ein Schleimbeutel kommt überall da vor, wo Gewebe erhöhter Druckbelastung ausgesetzt ist. Das ist u.a. im Knie, Hüfte, Ellenbogen oder Schulter möglich. Die Entzündung wird häufig durch Überbelastung, manchmal durch Verletzungen oder Infektionen ausgelöst.

### Phantomschmerzen

Darunter versteht man eine Empfindung von Schmerz in vollständigen oder teilamputierten Gliedmaßen. Etwa 50% - 80% aller Patienten leiden nach Amputationen unter dieser Empfindung und die Mehrzahl ist schmerzhaft. Fehlende Gliedmaße werden oft als zu kurz empfunden oder geben dem Patienten das Gefühl, als seien sie verdreht und dadurch schmerzhaft. Eine Verschlimmerung durch Stress, Angst und Witterungsumschläge ist möglich. Mit der Zeit nehmen die Stärke und Häufigkeit der Anfälle aber ab.

### Trigeminusneuralgie (Gesichtsschmerzen)

Diese Schmerzen gehören zu den schlimmsten Erfahrungen mit Schmerz. Sie gehen vom fünften Hirnnerv aus, dem Trigeminusnerv. Meist „schießt“ der Schmerz plötzlich und stechend ein, überwiegend oberflächlich vom Kinn zur Wange. Sogar Zahnschmerz kann dabei auftreten. Oft halten die Attacken nur Sekunden, können den Patienten aber auch mehrfach hintereinander am Tag befallen. Oft bleibt ein dumpfes Gefühl von Dauerschmerz bestehen. Auslöser können sein: Luftzug, Berührung im Gesicht, Kauen, Sprechen oder Zähneputzen, aber auch Stress. Es kann auch zu Krämpfen der Gesichtsmuskulatur kommen.

## Sportverletzungen

### Tennisellenbogen

In der Regel sind die Ansätze der Sehnen im Handgelenk oder der Finger betroffen. Eine lang anhaltende Überlastung dieser „Strecker“ führt zunächst zu einer Verspannung, die mit Schmerzen einhergeht. Durch diese Spannung ist die

Ansatzzone der Muskeln einer ständigen Krafteinwirkung ausgesetzt, die Durchblutung des Bereichs wird reduziert und damit die Ernährung der Ansatzstelle.

Es ist nicht nur der Sport, bei dem ein Tennisellenbogen entstehen kann, auch im Alltag und Beruf kann er auftreten, zum Beispiel durch:

- Schweres Heben
- Täglichen Einsatz schwerer Werkzeuge
- Gleichförmige, immer wiederkehrende Bewegungen
- Computerarbeit, speziell Arbeiten mit der Maus.

Man darf die frühen Symptome nicht ignorieren, es kann sonst schlimmstenfalls zum Abriss des Muskels, zu Kalkablagerungen oder einer unumkehrbaren Veränderung der Muskelansatzstelle führen.

**Verstauchungen (Distorsion)**
Darunter versteht man die Verletzung einer Kapsel in Gelenken oder eines Bandes. Es werden hierbei Kollagenfasern stark überdehnt. Meist sind Knie-, Fuß- oder Handgelenk, aber auch die Halswirbelsäule betroffen. Oft ist ein Anschwellen, manchmal mit Bluterguss die Folge der Verstauchung. Schmerzen, Blaufärbung sind eindeutige Zeichen einer Verstauchung.

**Bänderriss (Bandruptur)**
Den teilweisen oder vollständigen Abriss von Gelenkbändern bezeichnet man als Bänderriss. Meist kommt es dazu, wenn ein Gelenk brachial verdreht wird, das gilt gleichsam für Außenband-, Seitenband- oder Kreuzbandriss. In jedem Fall sollte das „gerissene“ Gelenk vom Arzt untersucht werden. Ursachen sind in vielen Fällen beispielsweise das Verdrehen eines Knies oder das Umknicken eines Fußes, aber auch Fremdeinwirkung z.B. durch einen Tritt führen oft zum Abriss der Bänder. Betroffen sind beim Sport oft Fuß- und Volleyballer, weil in diesen Sportarten viele Bewegungen (Start,-Stopp-Drehung) gemacht werden, die das Risiko steigern, dass der

Sportler umknickt. Normalerweise ist eine Operation bei Bänderrissen nicht notwendig.

**Zerrung (Distension)**
Man spricht von einer Zerrung, wenn Teile des Bewegungsapparates (Bänder, Muskeln, Sehnen) infolge einer nicht regelgerechten Dehnung, einer plötzlichen Überbelastung oder einer ruckartigen Muskelverkürzung verletzt sind.

Wir unterscheiden zwischen:

- Bänderdehnung
- Leistenzerrung
- Muskelzerrung
- Sehnenzerrung.

Jeder sollte in Falle einer Zerrung die „PECH-Regel“ kennen:

- P – Pause (Schonung durch Ruhigstellung)
- E – Eis (Kühlung der betroffenen Stelle)
- C – Compression (elastischer Druckverband)
- H – Hochlagern (Blutzufuhr wird verringert)

Die weitere Selbstbehandlung kann durch kühlende Gels oder Schmerzcremes (DMSO) erfolgen.

**Blutergüsse (Hämatom)**
Es handelt sich um eine Blutung im subkutanen (unter der Haut) Bereich, sie wird auch oft als „blauer Fleck“ bezeichnet. Ursachen können Schläge, Stöße oder Stürze sein, aber auch nach Operationen auftreten. Sofortiges Kühlen und eine schmerzlindernde Salbe z.B. mit DMSO helfen dabei, die Heilung voranzutreiben. Während der Heilung kann es zu unterschiedlichen Verfärbungen kommen, da Rückstände von Blut im betroffenen Bereich abgebaut werden.

## Hauterkrankungen

**Akne**

Sie wurde früher als „Finnenausschlag“ bezeichnet und ist eine Erkrankung des Talgdrüsenapparates sowie der Haarfollikel. Auch Bakterien oder das Rauchen werden heute als Urheber einer Akne genannt. Zunächst wird die Haut von Mitessern heimgesucht, danach können Knoten, Pusteln oder Papeln auftreten. Meist tritt die Akne im Gesicht auf, aber auch Hals und der obere Rücken und die obere Brust können befallen werden. Es kommt zu Rötung, Schwellung, Druckschmerz und Juckreiz, in schlimmeren Fällen sogar zu Fieber, Kopfschmerz und Sepsis (Entzündung). Zusätzlich zu den Therapien, die ein Hautarzt verordnet, kann eine DMSO-Salbe auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

**Kontaktdermatitis**
Man spricht bei dieser Erkrankung von einem allergischen Kontaktekzem der Haut. Sie tritt auf mit den klassischen Merkmalen wie Rötung, Knötchen, Schuppung, Schwellung und Bläschen. Im Verlauf der Erkrankung kommt es regelmäßig zu nässenden Erythemen (Hautrötung aufgrund Gefäßerweiterung) und trockener Schuppung. In der Regel wird bei dieser Erkrankung Cortison mit seinen bekannten Neben-wirkungen verschrieben. Hier sollte man besser zu DMSO greifen.

**Warzen**
Vorweg das Positive an den Warzen: In der Regel sind sie gutartig. Es handelt sich um Gewebeverdickungen der Oberhaut. Eine Kontakt- oder Schmierinfektion mit umhüllten Viren ist als Ursache für das Auftreten von Warzen zu sehen, sie gelangen über kleinste Verletzungen oder die Schleimhäute in den Körper. Warzen können sich auch ohne Behandlung zurückbilden, wenn die Immunabwehr intakt ist. Leider ist das Risiko einer Rückkehr sehr groß. Nicht selten werden Warzen operativ entfernt, vereist, durch Hitze zerstört oder man bekommt die unterschiedlichsten Arzneien zur Virusbekämpfung. Auch hier kann DMSO ins Spiel kommen, es bekämpft die Viren ohne Nebenwirkungen.

**Narben**
Es handelt sich um ein Ersatzgewebe, das im Endzustand der Heilung von Wunden entsteht. Narben bleiben oft als sichtbares

Zeichen nach Operationen, Verbrennungen oder Verletzungen zurück, ihre Entstehung kann nicht vollständig verhindert werden, selbst bei bester Wundversorgung. Vielfach kommen zur Unterstützung der Nachbehandlung silikonhaltige Gels zum Einsatz. Es empfiehlt sich hier der Einsatz von DMSO-haltigen Cremes.

**Wunden**

Eine Wunde ist ein Defekt an der Körperoberfläche, entweder an der Haut oder der Schleimhaut. Sie wird topisch meist durch äußere Gewalt (Schnitt, Biss, Stich, Quetschen, Schuss usw.), aber auch als Folge einer Verbrennung, Erfrierung entstehen. Säuren und Laugen verursachen chemische Wunden als Verätzungen der Haut oder Schleimhaut. Zudem gibt es aktinische (strahlenbedingte) Wunden, sie kommen z.B. durch Röntgenbestrahlung zustande. Bereits Minuten nach dem „Auftreten“ der Wunde beginnt die Wundheilung. Wenn sich die Wunde wieder vollständig geschlossen hat und sich Narben gebildet haben, setzt DMSO zur Unterstützung der Nachbehandlung an.

**Herpes**

Lippen-Herpes kennt praktisch jeder von uns. Die kleinen schmerzhaften Bläschen heilen zwar nach einiger Zeit wieder ab, können aber jederzeit wieder kommen**.** Herpes tritt aber auch im Anal- oder Genitalbereich auf, ist zudem leicht übertragbar, vor allem bei direktem Körperkontakt. Herpes-Viren verbleiben ein Leben lang im Körper und können somit immer wieder aktiviert werden, eine Heilung gibt es nicht. Allerdings können Cremes, z.B. mit DMSO Linderung verschaffen.

**Gürtelrose (Herpes zoster)**

Ursache dieses halbseitigen, gürtelähnlichen, stark schmerzenden Hausausschlags ist eine Windpocken-Virus-Infektion. Nachdem die Windpocken verschwunden sind, bleibt der Virus im Körper und überlebt dort lebenslang. Sollte nun z.B. das Immunsystem im zunehmenden Alter geschwächt sein, können sich die Viren vermehren und gelangen über Nerven an die Haut – die Gürtelrose tritt auf. Durch Einnahme von Schmerzmitteln und das Auftragen von

austrocknenden Lösungen, z.B. DMSO können Symptome gelindert werden .

## Sonstige Erkrankungen

Auf die folgenden Krankheiten wird nur kurz eingegangen, sie müssen aber erwähnt werden, da sich bei ihnen der Einsatz von DMSO positiv auf die Heilung auswirken kann. Ob hier eine Selbstbehandlung angesagt ist oder besser ein Therapeut hinzugezogen wird, bleibt jedem selbst überlassen.

- Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis). Die Nasenschleimhaut ist entzündet, z.B. bei einer Erkältung.

- Chronische Blasenentzündung (Interstitielle Zystitis). Symptome sind Schmerz und Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterleib oder häufiger Harndrang.

- Chronische Darmentzündung (Colitis ulzerosa). Sie betrifft den Dickdarm, dessen Schleimhaut entzündet ist. Blutiger Durchfall und Krämpfe im Bauch sind Symptome.

- Schilddrüsenentzündung (Thyreoiditis), meist autoimmun, auch durch Bakterien, Viren, Medikamente oder Verletzungen hervorgerufen.

- Sarkoidose, auch kurz Morbus-Boeck genannt, ist eine Knötchen bildende Erkrankung, meist sind das Lungengewebe oder die Lymphknoten betroffen. Aber auch Augen, Leber, Milz, Herz und die Haut können betroffen sein.

- Lupus erythematodes ist eine Autoimmunerkrankung, die die Haut oder auch Organe schädigen kann.

- Multiple Sklerose, eine chronisch entzündliche Krankheit, die das Nerven-system betrifft. Sie tritt bevorzugt bei jungen Erwachsenen auf.

## DMSO in Kombination mit anderen Wirkstoffen

Bevor DMSO mit anderen Mitteln kombiniert wird, sollten alle infrage kommenden Substanzen einzeln auf Verträglichkeit getestet werden. Nur so kann eine optimale Wirkung erreicht werden. Wie schon erwähnt, werden alle Mittel durch DMSO in ihrer Wirkung verstärkt. Auf die Möglichkeiten, Substanzen zu testen, wird im weiteren Verlauf eingegangen.

Bei Tumor- und Infektionserkrankungen wird die Kombination DMSO/MMS empfohlen.

Informationen zu MMS erhalten Sie hier:

Quelle:

http://www.alternativheilung.eu/html/mms.html

Bei Krebserkrankungen kann eine gleichzeitige Behandlung von DMSO und Hämatoxylin erfolgen. Hämatoxylin ist eine natürliche, chemische Verbindung. Es wird aus dem Blauholz- oder Blutholzbaum gewonnen. Es riecht leicht veilchenartig, wirkt adstringierend (austrocknend, blutstillend, entzündungshemmend) und führt zur Verdichtung des kolloidalen Gefüges.

Hierzu ein Leserbrief:

https://www.pranatu.de/leserbriefe.html

*Hallo Hartmut,*

*ich freue mich über Deine Anfrage. Ich hätte mich in ein paar Wochen auch bei Dir gemeldet.*

*Dein Kurs war mit das Beste, was ich bisher erlebt habe. Bis auf einen Akupunkturkurs in Japan habe ich noch nie so viele Konsequenzen für meine Therapien gehabt. Ich behandle ja Krebspatienten mit B17 und dort ist die Zugabe von DMSO ein Fortschritt. Hämatoxylin scheint aber den Durchbruch zu bringen, aber da muss ich noch etwas abwarten. Es geht weiter. Jetzt auch bei einem Schlaganfallpatienten mit DMSO 50g und 5ml 3% H2O2*

*kombiniert mit chinesischer Schädelakupunktur. Eine ClO2-Infusion habe ich mir auch schon geben lassen.*

*Mit Grüssen*

*Uwe T.*

Unter Umständen wird DMSO auch zusammen mit Cortison eingesetzt, da durch die verstärkende Wirkung die Cortisondosis verringert werden kann. Hauptsächlich findet Cortison sein Einsatzgebiet bei schwer entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Colitis ulzerosa, Allergien und diversen Krebserkrankungen. Es wird eingesetzt, wenn die Ursache der Entzündung nicht bekannt ist oder andere Medikamente nicht helfen. Die Kehrseite der Medaille ist ein erhöhter Blutzuckerspiegel, was auf Dauer zu Diabetes führt, Eiweißabbau aus Haut und Muskulatur verursacht Muskelschwäche, Gewebeschwund und Pergamenthaut. Durch den Eingriff in den Mineralhaushalt kann es zu Bluthochdruck wie auch Osteoporose kommen. Des Weiteren stehen auf der Liste der Nebenwirkungen von Cortison: Fetteinlagerungen, Vollmondgesicht, Grauer und/oder Grüner Star, schlechte Wundheilung, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit und Psychosen.

Ein weiteres Kombinationsmittel ist Ascorbinsäure. Zusammen mit DMSO ist es äußerst wirksam gegen Infekte, Allergien, Schmerzen und Überlastungen.

DMSO in der Kombination mit Procain wirkt zum einen als lokales Betäubungsmittel, hat aber auch eine gefäßerweiternde und entzündungshemmende Wirkung. Außerdem reguliert Procain Herzrhythmusstörungen und vermindert Allergien. Durch die Hilfestellung von DMSO wird Procain besser ins Gewebe transportiert und es kann eine stärkere Wirkung erzielt werden. Die Procain-DMSO-Mischung besteht aus 2 ml Procain-Lösung und 2 ml DMSO. Die Lösung eignet sich für die äußerliche Anwendung und kann direkt auf Narben und entzündliche Areale aufgetragen werden. Als Infusionslösung nach Operationen gegeben, unterstützt

die Kombination den Heilungsprozess, kann Entzündungen hemmen, Schmerzen vermeiden und die Durchblutung fördern.

## DMSO in Kombination mit Kräutern/Pflanzenauszügen

https://www.heilkraeuter.de/lexikon/index-b.htm

Geeignet sind grundsätzlich alle Mittel, als Beispiel:

- Beifuß (Artemisia vulgaris).

  Anwendungsgebiete: Blähungen, Blasenentzündung, Eierstockentzündung, Durchblutungsstörungen, Frauenheilkunde, Gallenschwäche, Schlafstörungen, Übelkeit, Unruhe u.v.m.

- Der einjährige Beifuß (Artemisia annua) wird zur Blutreinigung, bei Parasitenbefall, zur Infektabwehr und äußerlich gegen Warzen und andere Hautveränderungen genutzt.

- Brennnessel (Urtica urens)

  Anwendungsgebiete: Gicht, Rheuma, Diabetes, Harnwegserkrankungen, Magen-schwäche, Nierenschwäche, Bluthochdruck u.v.m.

- Mariendistel (Carduus marianus)

  Anwendungsgebiete: Allergien, Hepatitis, Migräne, Trigeminusneuralgie, Vergiftungen, Geschwüre, Krampfadern, Gallenbeschwerden u. v.m.

- Propolis, eine Substanz, aus Bienenstöcken mit über 270 verschiedenen Inhaltsstoffen, die genaue Zahl ist noch nicht erforscht.

  Anwendungsgebiete: Borreliose, Herpes, Unterstützung des Immunsystems, Schmerzhemmung, bekämpft freie Radikale, fördert die Wundheilung, bindet Giftstoffe, wirkt gegen Histaminausschüttung, verstärkt Zellmembranen, schützt Haut und Schleimhäute, wirkt Depressionen entgegen, vermindert Nebenwirkungen von Radio- und Chemotherapie, festigt Zähne und Zahnfleisch, verhindert Zahnfleisch-rückgang, Entgiftung

des Nervensystems (Quecksilber), dient als Einschlafhilfe und allgemeines Stärkungsmittel.

- Weihrauch (Boswellia serrata)

  Anwendungsgebiete: entzündungshemmend, schmerzlindernd, verhindert Autoimmunkrankheiten, fördert die Heilung von Infektionen, vermindert Gelenkschmerzen.

- DMSO-Auszug mit Moosen, z.B. Lebermoos wirkt pilzabtötend und wird daher bei Nagel- und Hautpilzen eingesetzt. Da Moose sich ihren Lebensraum mit Pilzen teilen, benötigen sie pilzabwehrende Stoffe zum Überleben, so erklärt sich die Wirkung. Vor dem Einlegen das Moos bitte einen Tag trocknen lassen, damit der Wasseranteil später in der Tinktur nicht zu hoch ist.

- Gesichtswasser zur Hautregeneration: 1 Teil DMSO vermischt mit 9 Teilen isotonischem Meerwasser. Nach dem Waschen aufsprühen oder mit einem Pad aufreiben. Es strafft die Haut, sorgt für bessere Wasseraufnahme, stabilisiert das Gewebe. Nach dem Einziehen mit reinem Pflanzenfett oder Aloe pflegen. Den Kontakt mit unerwünschten Stoffen, z.B. in Kosmetika für mindestens 2 Stunden vermeiden.

Kräuter- und Pflanzenextrakte können einfach und preiswert selber hergestellt werden. Dafür wird das gewünschte Pflanzenmaterial in ein Einmachglas gegeben und mit reinem DMSO übergossen. Für einige Tage ziehen lassen und anschließend durch einen Kaffeefilter, Baumwolltuch oder Metallsieb abgießen. Fertig ist die DMSO-Pflanzen-Tinktur.

Außer mit den genannten pflanzlichen Mitteln funktioniert auch eine Kombination von DMSO mit Vitaminen, Mineralien, Milchsäuren oder als „Lugolsche Lösung“: elementares Jod und Kaliumiodid im Verhältnis 1:2. Diese Lösung eignet sich zur Behandlung diverser Drüsenbeschwerden wie Schilddrüse, Brust und Prostata. Darüber hinaus schätzen viele Therapeuten DMSO als Einreibung bei den Therapien Hypnose, Akupunktur, Stoßwellen, Magnetfeld,

Ultraschall, Osteopathie und Bioresonanz. Durch den Einsatz des Mittels wird die Effektivität der Behandlung verstärkt.

## Kombination mit Aminosäuren

Die Kombination mit Aminosäuren zeigt überraschende Wirkungen bei Lernschwierigkeit, Entwicklungsverzögerungen, DOWN-Syndrom und neurodegenerativen Erkrankungen. Aminosäuren werden etwa zeitgleich mit der DMSO-Anwendung verzehrt (Aminosäuren sind als Presslinge oder in Pulverform in Internet-Shops erhältlich).

Eventuelle Nebenwirkungen:

Vermehrter Speichelfluss, da die DMSO-Wirkung auf das vegetative Nervensystem, speziell den Parasympathikus, also „Ruhe, Erholung, Heilung und Verdauung“, gelenkt wird, was die Drüsentätigkeit anregt.

## Möglichkeiten zum Testen von unverträglichen/verträglichen Substanzen

Tests, auch für zuhause, um herauszufinden, was vertragen wird und was nicht, gibt es inzwischen einige, zum Beispiel für Laktose, Fructose, Histamin u.v.m., doch bei Mitteln wie DMSO oder homöopathischen Präparaten funktioniert das sicher nicht. Hier muss man sich anders orientieren. Ein „Instrument“ dafür ist der der Kinesiologie entnommene Muskeltest.

In der Kinesiologie wird davon ausgegangen, dass der Körper weiß, was richtig für ihn ist, ganz gleich ob es um die Schwere der Erkrankung, den Ort der Entzündung, die richtigen Substanzen oder die Dosierung geht. Jeder kann den Muskeltest erlernen. Man benötigt dafür weder ein Gerät noch einen speziellen Raum oder eine besondere Begabung. Gebraucht wird nur die feste Überzeugung, damit arbeiten zu können – das ist alles. Beim Muskeltest „befragt“ der Kinesiologe den Organismus nach Beschwerden, Belastungen und Blockaden und mit welchen Maßnahmen diesen begegnet werden kann. Man geht davon aus, dass alle jemals gemachten Erfahrungen im Zellgedächtnis gespeichert sind und der Körper durch den Muskel eine Art Rückmeldung macht, was in „Unordnung“ ist und wie man es wieder ausgleichen kann, also quasi eine „Feedback-Methode“.

So läuft der Test ab: Der Patient streckt einen Arm waagerecht nach vorne, der Therapeut versucht jetzt durch Druck auf das Handgelenk, den Arm nach unten zu drücken. Normaler-weise bleibt der Arm der Testperson oben. Das Ganze muss natürlich mit etwas Finger-spitzengefühl erfolgen, mit roher Gewalt kann der Arm selbstverständlich gedrückt werden.

Im zweiten Schritt wird in die freie Hand die zu testende Substanz genommen und der Test wiederholt. Kann der Patient den Arm oben halten, ist die Substanz für ihn verträglich. Lässt sich der Testarm leicht nach unten drücken, ist das Mittel ungeeignet. Die Erklärung der Kinesiologie für dieses Phänomen lautet, stressauslösende (unverträgliche) Faktoren blockieren die fließende Energie im Körper

und schwächen alle Muskeln, also auch den „Testmuskel“. In der Kinesiologie werden etliche Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen auf diese Art und Weise getestet.

Typische Einsatzgebiete sind:

- Entzündungsherde
- Schmerzen
- Störfelder
- Allergien
- Toxische Belastungen
- Infektionen
- Störungen des Bewegungsapparates

Der Patient legt seine Hand auf den möglichen Problembereich und lässt vom Therapeuten den Arm-Muskel-Test vornehmen. Liegt die Störung tatsächlich im Bereich der aufliegenden Hand, wird der Testmuskel sofort schwach.

Eine weitere Möglichkeit bietet die medizinische Radiästhesie. Sie wird von manchen Heilpraktikern eingesetzt, aber auch jeder „normale“ Mensch kann den Umgang mit Rute und Pendel erlernen. Hierfür werden meist im Internet spezielle Pendelkurse angeboten. Die Preise sind moderat und eine Investition fürs Leben. Zwar von vielen als „Hokuspokus“ abgetan –immer von denen, die es nicht verstanden und erfahren haben-, ist man heute aber weiter. Alles beruht auf Schwingungen, der menschliche Körper, die Strahlung jeder Materie, Störzonen von Wasser- oder Metalladern, Quellen u.v.m. Außer in der Naturheilkunde findet die Radiästhesie auch Anwendung im Bereich Biologie und Psychologie.

Eingesetzt werden kann die Radiästhesie

Zur Unterstützung einer Diagnose

Zur Auswahl und Dosierung von Substanzen

Zum Austesten von verträglichen/unverträglichen Nahrungsmitteln, aber auch anderer Substanzen des täglichen Lebens, wie Hygieneartikel, Textilien o.ä.

Zum Erkennen von allergischen Reaktionen.

Wie Radiästhesie funktioniert, ist bislang wissenschaftlich nicht sicher erwiesen wie viele Naturphänomene. Fest steht allerdings, dass geübte Therapeuten beachtliche Ergebnisse damit erzielen.

Quelle:

https://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/200903/mit-rute-und-pendel-medizinische-radiaesthesie-diagnostik-mrd

## Welche DMSO Präparate empfehlen wir?

Nein, diese Produkte sind nicht gesponsert und nein, wir generieren damit keine Provisionen.

Ja, wir nutzen diese Produkte selbst, haben beste Erfahrungen damit gemacht und können sie guten Gewissens weiterempfehlen.

Ja, sie sind selbstverständlich zertifiziert und bieten ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis.

Ja, wir möchten, dass Sie von DMSO ebenso begeistert sind, wie wir.

Um zu vermeiden, dass Sie Produkte kaufen, die nicht das bieten, was Sie von einem hochwertigen DMSO-Produkt erwarten können, empfehlen wir Ihnen diese 3 Top-Produkte. Aber wie gesagt, es handelt sich dabei um Empfehlungen. Letztlich müssen Sie selbst entscheiden.

### Robert Franz DMSO, 100 ml:

https://www.amazon.de/dp/B00V52Y34Q

### DMSO 100 ml von AKTIVAMED:

https://www.amazon.de/dp/B071Y1C9S6

### DMSO - 250 ml von Sports & Health:

https://www.amazon.de/dp/B071L8STYK

Der Korrektheit halber möchten wir erwähnen, dass alle 3 genannten Produkte, samt ihrer Artikelbezeichnungen und aller damit verbundenen Marken-, Namens- & Urheberrechte, alleiniges Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber sind.

## DMSO in der Tiermedizin

Bei Störungen des Bewegungsapparates von Pferden wurde DMSO schon längere Zeit von Tierärzten als Einreibung eingesetzt. Doch auch andere Beschwerden bei Tieren können damit behandelt werden:

- Arthrotische, rheumatische Erkrankungen
- Entzündliche chronische Erkrankungen
- Orthopädisch chronische Schmerzen
- Neurologisch chronische Beschwerden
- Autoimmunerkrankungen
- Tumorerkrankungen
- Neurologische Erkrankungen, z.B. Epilepsie

DMSO ist ein sehr guter Entzündungshemmer (Antioxidans) und ein Schmerzmittel (Analgetikum). Der Einsatz bei Hunden oder Katzen erfolgt in der Regel topisch (äußerlich an den Stellen, die betroffen sind). Bei Pferden wird das Mittel auch injiziert, wenn zum Beispiel Verletzungen der Wirbelsäule oder Erkrankungen des Skeletts vorliegen. Zusätzlich wird oft eine DMSO-Salbe erfolgreich als lokales Schmerzmittel gegen CRPS (Komplexes regionales Schmerzsyndrom) bei Autoimmunerkrankungen oder bei Nervenkrankheiten eingesetzt.

Hier ein Beispiel aus der Praxis:

Eine Katze litt unter Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. Sie trank relativ viel Wasser und spie gelben Schaum aus. Der erste Tierarzt gab ihr in seiner Praxis eine Tablette, um die Magensäure zu verringern. Ein paar Tage später war die Katze immer noch sehr schwach und hatte Schmerzen, wenn man sie hochhob. Ein zweiter Veterinär wurde konsultiert, er nahm eine Blutuntersuchung vor – Diagnose: Akutes Nierenversagen. Seinem Vorschlag, das Tier zu erlösen und es einzuschläfern, wurde nicht entsprochen. Also gab er der Katze eine Injektion, die Entzündungen hemmen sollte und empfahl Diätfutter. Die Rettung kam durch MMS und DMSO. Mit kleinen Dosen beginnend wurde dem Tier u.a. 1 Tropfen DMSO (70%) auf 20 ml Wasser in mehreren Takten über die Nacht verteilt

gegeben. Dieser Rhythmus wurde auch am nächsten Tag eingehalten, am 2. Tag begann die Katze, ein wenig zu essen. Nun wurde etwas Halit-Sole ins Trinkwasser gemischt, mit denen die Körpersalze aufgefüllt wurden. Allmählich hatte die Katze wieder ihre normalen Fress- und Verhaltensweisen angenommen und die Verabreichung konnte eingestellt werden. Inzwischen erfreut sich das Tier bester Gesundheit, der Tierarzt hatte keine Erklärung dafü r.

Hierzu noch ein Leserbrief:

https://www.pranatu.de/leserbriefe.html

*Sehr geehrter Herr Dr. Fischer,*

*ich habe mit großem Interesse Ihr DMSO-Handbuch gelesen. Da ich als Tierheilpraktikerin auch immer auf der Suche nach geeigneten Mitteln bin, war ich hiervon sehr angetan. Ich habe DMSO bei Katzen mit Katzenschnupfen eingesetzt, was sehr gut funktionierte. Außerdem äußerlich bei einer meiner Stuten, die einen Tumor am Bein hatte, dieser ist verschwunden. …*

*Ich empfehle Ihr Buch gern weiter und habe bisher 2 Rückfragen erhalten, die ich gern Ihnen stellen würde. … Ich möchte mich im Voraus bedanken für ihre Zeit!*

*Mit freundlichen Grüßen und Dank*

*Esther N.*

## Studien und Fallbeispiele

Der führende amerikanische DMSO-Experte Dr. Morton Walker (ehemaliger Podologe, heute als Autor und medizinischer Journalist tätig) schreibt zu Studien:

*„Manchmal sind 100 Patientengeschichten, die sich ein intelligenter und sensibler Arzt angehört hat, besser als ein Doppelblind-Forschungs-Projekt. Doppelblind-Studien sind oft nur einseitig. Jeder, der beteiligt ist, ist blind und bleibt es, bis sich viele Jahre und tausende Patienten später herausstellt, dass das bestimmte Arzneimittel nicht wirkt oder zu giftig ist, um für seine Anwendung zu garantieren.“*

Als Beispiel ist hier der Bericht über den Versuch einer Doppelblind-Studie der Sportärzte Reedy, E.C. Precy und J.D. Carson zu lesen:

*„Doppel-Blind, oder auch Placebo-kontrollierte Forschungen wurden ausgeführt, um die wahren Eigenschaften von DMSO bei Sportverletzungen kennen zu lernen. Zum Beispiel wurde im Jahr 1981 der Gebrauch von DMSO bei Tennisarm und Sehnenentzündung des Schultergelenkes getestet, durch solch eine Doppel-Blind Studie. Innerhalb des Zeitraum eines Jahres, behandelten die Sportärzte E.C.Precy, und J.D. Carson, 102 Patienten, mit einer klinischen Diagnose, von entweder medialer, oder laterialer Epicondylitis (Tennisarm), oder Sehnenentzündung der Schulter, durch die topische Anwendung von Dimethylsulfoxid, oder einem Placebo. Ihre kontrollierte Doppel-Blind Studie wurde mit diesen Patienten ausgeführt, in der privaten Praxis eines orthopädischen Chirurgs, um herauszufinden, wie gut DMSO diese bekannten klinischen Beschwerden behandeln würde. Das Resultat dieser Studie zeigte, dass DMSO Schmerz, Empfindlichkeit, und Schwellung verbesserte, und die Bewegungsfreiheit steigerte. 40 Patienten wurden durch jede der 2 Arten behandelt; Patienten, die mit der 70 Prozentigen wässrigen Lösung des DMSO behandelt wurden, erreichten keinen weiteren Vorteil durch das Mittel, als die Patienten, die eine 5 prozentige wässrige DMSO Placebo Lösung erhielten.*

*Dr. Reedy versuchte die Doppel-Blind Studien unter den Spielern auszuführen, aber befand diese als absolut wertlos, wegen den speziellen Eigenschaften des DMSO. Er verabreichte eine 10 Prozentige Lösung als Placebo, aber der Effekt war ein viel weniger schlechter Atem, nur eine minimale Rötung des behandelten Bereichs, und eine viel kürzere Trockenzeit, als normalerweise bei einer 70 prozentigen Lösung. Dr. Reedy sagte:“ Wir hatten einen Spieler, Fred Belitnikoff, der sich eine Schulter- und Gelenksprellung bei einem Zusammenstoß zuzog. 70 Prozent wurden am Gelenk verabreicht, und nur 10 Prozent an der Schulter. Er sagte sehr schnell zu mir, „Doktor, das ist nicht das richtige Zeug; es wird nicht rot, und es trocknet zu schnell“ Deshalb konnten die Doppel-Blind Studien nicht abgeschlossen werden.“*

Im Gegensatz dazu gibt es aber viele Patientengeschichten, die Dr. Walker archiviert hat. Einige wenige davon sind hier zu sehen:

*Ein Qualitätsprüfer, James S. Smith, aus Marietta, Ohio, bekam die rheumatische Arthritis im November 1979. Es war ein ernsthafter, akuter Ausbruch in all seinen Gelenken, speziell in den Fußgelenken, den Füßen, den Handgelenken, und den Fingern. Er schlief, wenn überhaupt schlecht, durch diesen tiefen, stechenden Schmerz, welcher ihn auch von seiner Arbeit fern hielt, wegen dem Mangel an Kraft in seinem Arm, und seinen instabilen Beinen. Fünf Tage intravenöse DMSO Behandlung, kombiniert mit der Verabreichung von DMSO auf seine Haut, sowie die Verabreichung durch den Mund, brachten sofortige Linderung. Der Schmerz verschwand in so umfangreichem Maß, dass Smith sagte:“ Ich freue mich wieder darauf, Golf zu spielen.“*

*Ein anderer Bauunternehmer, der 61 Jährige Russel Whitney, aus Arcadia, Florida, ist ein schwerer Fall von Arthritis der eine äußerst hohe Tagesration von Zucker konsumiert, -einundfünfzig- Teelöffel davon in sein raffiniertes Essen. Diese hohe Zuckeraufnahme ist ziemlich auffällig, so dass sie zur arthritischen Krankheit des Patienten beisteuern könnte. Mr.Whitney erfuhr exzellente Resultate durch den Gebrauch von DMSO. Sein Konsum von übermäßig raffiniertem Essen, sowie Süßigkeiten hinderte die Lösung nicht*

*daran, einen nützlichen Effekt auszuüben. Die Fähigkeit des Mannes, ohne Schmerzen zu schlafen, verbesserte sich stark; die Schwellung seiner Fingergelenke verschwand, er verringerte alle seine Schmerzmittel innerhalb von fünf Tagen, nachdem er mit der DMSO Behandlung begonnen hatte. Der Patient ist Sportler und Jäger. Sofort, nach seinen intravenösen DMSO Infusionen, reiste er zu einer Safari nach Afrika, die drei Monate andauerte. Die DMSO Behandlung erlaubte ihm wieder zu heben, kochen, und auch das Laden und Schießen des schweren Jagdgewehrs, sowie das Wandern auf Dschungelpfaden ohne Schmerzen zu haben.*

Quelle: „DMSO-Nature`s Healer, Dr. Morton Walker ”

Als das deutsche Pendant zu Dr. Walker kann man vielleicht Dr. Hartmut Fischer (Naturwissenschaftler, Heilpraktiker und Autor) bezeichnen. Auch er engagiert sich für ein eigenverantwortliches kreatives Anwenden von natürlichen Substanzen wie DMSO und seinen Kombinationsmöglichkeiten. Unter anderem vermittelt er in Seminaren die Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen von DMSO. Im folgenden sind einige an ihn gerichtete Leserbrief zu sehen.

*Guten Tag Herr Dr. Fischer,*

*ich hatte Ohrengeräusch im linken Ohr, nicht Tinnitus, und habe Rauschen im Kopf. Im li. Ohr waren die Geräusche beim Kauen, bei Bewegungen es wurde immer schlimmer (rascheln, knistern als ob Papier am Ohr zerknautscht würde. Der Ohrenarzt verschrieb mir Mome Aller g ® Nasenspray, half nichts. Bis ich auf die Idee kam es mit DMSO zu versuchen. Wattestäbchen beträufelt und ins Ohr gerieben, schon beim 1. Mal wurde es besser, noch 3 Mal gemacht und seit Monaten keine Geräusche mehr. Nur das Rauschen im Kopf ist geblieben. Nochmal ein Dankeschön für Ihre Ausführungen im Buch.*

*Einen freundlichen Tag wünscht Ihnen ,*

*Helmut Hallmann, 18.7.18*

*Guten Tag Herr Dr. Fischer,*

*seit Jahren litt ich nach stressigen Tagen oder intensivem Sonnenbaden unter Herpes Zoster (Gesichtsrose) oberhalb der Augenbrauen. Angekündigt hat sich dies mit Kopfschmerzen, die teilweise extrem waren, dann folgte eine Schwellung und über Nacht war dieser Herd mit Bläschen versehen. Schulmedizinisch wurde ich mit zovirax behandelt. Es kam trotzdem zum Ausbruch. Durch meinen Forschungsdrang bin ich auf ihr Buch gestoßen. Gott sei dank. Vor einem halben Jahr kamen die Vorzeichen (Kopfschmerzen, Schwelung) wieder und ich reagierte abends sofort : großflächig kolloidales Silber aufgesprüht, Sangre de drago (Drachenblut) aufgetragen und darüber DMSO unverdünnt aufgetragen. Nach 40 Minuten wurde dann darüber Kokosöl aufgetragen. Zeitgleich nahm ich das Zink und das Lysin oral ein. Am nächsten morgen war die Schwellung abgeklungen, keine Bläschen, keine Schmerzen. Ich muß erwähnen das an dieser Stelle die Haut vernarbt war, nicht mehr braun wurde und leicht erhaben. Diese stelle wird wieder braun, es sind keine Narben sichtbar und erhaben ist die Stelle auch nicht mehr! Seit dieser Zeit kommt DMSO fast überall zum Einsatz. Selbst bei einer Nierenbeckenentzündung (200ml kolloidales Silber + 1Teelöffel DMSO oral) waren die Symptome binnen einer Stunde weg.*
*Frank*

*Rückmeldung über super Erfolg:*

*Rheumapatientin mit Sjögren-Syndrom, anfänglich nur trockene Augen, trockener Mund, trockene Haut, mit den Jahren dann auch zunehmend Schmerzen und Steifheitsgefühl, zuletzt Schmerzen in den Füßen, so dass auch durch die Schuhe jedes Steinchen unangenehm gespürt wurde. An “zum Zug-rennen” war nicht mehr zu denken!*

*Jetzt sind wir bei der 8. DMSO Infusion (1 - 2 Wochen Abstand). Patientin ist komplett schmerzfrei. Keine Steifheit. Haut fühlt sich subjektiv wie “frisch eingecremt” an. Und sogar in den Augen wird schon eine Besserung bemerkt.*

*Das ist ein Riesenerfolg!*

*Herzlichen Dank für Ihre Arbeit!*

*Angela*

*Heilpraktikerin*

Quelle: https://www.pranatu.de/leserbriefe.html

## Fazit

Die Erkenntnis aus den geschilderten breiten Anwendungsgebieten, Wirkweisen und Erfahrungsberichten über DMSO kann doch nur sein, wir müssen uns wieder mehr auf natürliche Substanzen zur Heilung oder Verbesserung diverser Beschwerden und Erkrankungen besinnen. Es leuchtet jedem ein, dass giftige, chemisch hergestellte Präparate niemals für den lebenden Organismus, sei es Mensch, Tier oder Pflanze geeignet sein können. Es geht um unsere Gesundheit, wenn es dramatisch verläuft, sogar um unser Leben, das gleich mehrfach bedroht wird. Zuerst durch das milliardenschwere Geschäft mit der Krankheit als Basis der Pharmaindustrie. Es verspricht zwar Gesundheit, liefert aber Mittel, die Symptome unterdrücken, statt zur Heilung und zur Beseitigung von Krankheiten beizutragen. Es überrascht wenig, dass zur Heilung von Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes u.a. chronische Erkrankungen kein Mittel gefunden wurde. Nur der kranke Mensch verspricht eine geregelte Geschäftsgrundlage für das „kranke Gesundheitswesen“.

Die nächste Bedrohung kommt in Gestalt diverser Nebenwirkungen daher, die ein inzwischen seuchenartiges Ausmaß angenommen haben. Die meisten synthetischen Präparate werden von unserem Körper als Gift eingestuft und schwerwiegende organische Schäden können die Folge sein. Wie viele Menschen an den Nebenwirkungen in direkter, aber vor allem in indirekter Folge versterben, ist wahrscheinlich nicht genau bekannt. Für eine weitere, nicht zu unterschätzende Bedrohung sorgt die organisierte Unterdrückung von Informationen über die Bedeutung von Mikronährstoffen und anderen natürlichen Substanzen bei der Gesunderhaltung und Heilung des Körpers. Über die Einflussnahme durch Lobbyisten, Politikern und sogenannten Experten aus den Bereichen Ernährung, Medizin und auch Medien, hat die Pharma-Industrie ein Monopol für die Medizin aufgebaut. Das reicht so weit, dass nicht nur Patienten, sondern auch Ärzte, Studenten der Medizin, Biologie, Biochemie und anderer Richtungen strategisch manipuliert und getäuscht werden. Bedroht, indem wirksame natürliche Therapien, teilweise durch Gesetze, insbesondere aber durch Diskreditierung, verunglimpft

werden. So werden auf nationaler und internationaler Ebene Kampagnen gestartet, um die Bürger vor dieser „Scharlatanerie“ zu schützen.

Der Hintergrund ist, dass nebenwirkungsfreie, wirksame, aber nicht-patentierbare Naturheiltherapien den gewinnträchtigen Investment-Pharma-Markt nachhaltig bedrohen würden. Unser wichtigstes Anliegen muss die Förderung naturgemäßer Gesundheit und Heilung sein. Die Verantwortung dafür sollten wir in die eigenen Hände nehmen und nicht gewissenlosen Geschäftsmachern überlassen. Ebenso wichtig ist das alte Sprichwort: „Vorbeugen ist besser als heilen.“ Eine gesunde Lebensweise ist das entscheidende Bollwerk gegen eine Unzahl sogenannter Zivilisationskrankheiten.

Stellen sich aber trotzdem, wie auch immer geartete Beschwerden ein, lohnt sich ein Behandlungsversuch mit der erstaunlichen, auf vielfältige Weise wirksamen Flüssigkeit DMSO.

Glauben Sie an die Natur, in der alles so angelegt ist, dass wir sie für unsere Gesundheit nutzen können!

## Warnhinweise

Bei allen Informationen, die wir Ihnen in diesem Werk über DMSO liefern, können wir den Erfolg nicht vorhersehen oder gar garantieren. Bei jedem Menschen tritt der Erfolg unterschiedlich schnell ein. Das ist abhängig von der Qualität des Produktes, der Dosierung und Einnahmedauer, der anvisierten Krankheit oder Mangelerscheinung, Ihrem Stoffwechsel und dem aktuellen Gesundheitszustand und vielem mehr. Bei aller Überzeugung für DMSO verwenden Sie dieses stets auf eigenes Risiko.

Nehmen Sie vor allem unsere Tipps „Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten“ und die Dosierungshinweise ernst und besprechen Sie die Einnahme/Verwendung vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Insbesondere zu Allergien, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Zusatzprodukten etc. gibt Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt Sicherheit.

# Kleine Anmerkung:

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber gefallen und weiter geholfen hat.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie sich dazu entschließen, eine Rezension über Amazon zu hinterlassen! ☺



https://www.amazon.de/dp/B07NJDYXLC

# Rechtliches

## Impressum

Healthcare Institute wird vertreten durch:

Heidemann Publishing
Steven Heidemann, M.A.
Detmolder Straße 97
33604 Bielefeld

Coverbilder:

[Lauria] | [https://www.fiverr.com]

[floral_set] | [https://de.depositphotos.com/]

Bilder:

[mcmurryjulie] |  [https://pixabay.com/de/]

Copyright © 2019 Healthcare Institute

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Haftung für externe Links

Das Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autoren keinen Einfluss haben. Deshalb kann für die Inhalte externer Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Webseite verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Webseiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Haftungsausschluss

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autoren behalten es sich ausdrücklich vor, Teile oder das gesamte Werk ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

HEALTHCARE INSTITUTE

# ENTGIFTEN FÜR ANFÄNGER

## Der natürliche Weg zum Detox

Wie Sie Kraft tanken und Ihren Körper ganz einfach entschlacken



Heidemann Publishing

# Entgiften für Anfänger:

Der natürliche Weg zum Detox

Wie Sie Kraft tanken und Ihren Körper ganz einfach entschlacken

2. Auflage

Heidemann Publishing

Copyright © 2018 – Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

ISBN: 9781731568335

# Einleitung

Sie lesen über diese Begriffe regelmäßig in der Presse und sehen Berichte dazu im Fernsehen oder im Internet — Entgiftung, Entschlackung, Detox. Die dahinterliegenden Ansätze und Methoden variieren zwar, aber in der Regel steht ein und dasselbe Ziel dahinter: Der menschliche Körper oder zumindest Teile des Organismus sollen von unnötigen, belastenden oder giftigen Stoffen gereinigt werden. Auf diese Art und Weise wird die Funktionsfähigkeit verbessert und der Stoffwechsel optimiert.

Viele Menschen leiden unter schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen. So zum Beispiel unter Herz- und Kreislauferkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, schwerwiegenden Stoffwechselstörungen sowie immer mehr unter Autoimmunerkrankungen. Was die Schulmedizin anbelangt, macht sich Enttäuschung breit, denn sie beschränkt sich im Wesentlichen darauf, die Folgen der Krankheiten so gut wie möglich zu reduzieren. Zur Vermeidung wird wenig unternommen. Auch die Pharmaindustrie zeigt sich wenig engagiert. Pharmaunternehmen konzentrieren sich eher darauf, den Verkauf ihrer Produkte anzukurbeln. Das führt dazu, dass sich jeder selbst um seine Gesundheit kümmern muss.

Die Entstehung von Restprodukten des Stoffwechsels, üblicherweise Schlacken genannt, und von Toxinen im menschlichen Körper, ist ein ganz normaler Vorgang. Der Körper ist durch Filter- Organe und natürliche Puffersysteme gut darauf vorbereitet. Das Ziel der natürlichen Entgiftung ist es, das Blut frei von Giftstoffen zu halten und unerwünschte Substanzen auszuscheiden. Auf diese Weise werden Anlagerungen im Gewebe der Zellen sowie im extrazellulären Raum verhindert. Für eine erfolgreiche Entgiftung, also dem Abtransport von überschüssigen Produkten des Stoffwechsels, sind die Ausscheidungsorgane von wesentlicher Bedeutung: Leber, Nieren, Darm, Blase und Haut.

Unser Organismus wird durch die ständige Zufuhr von Giften aus der Umwelt stark belastet. Auch die Entstehung von Giften des Stoffwechsels durch einseitige Ernährung belastet den Körper. Diese Giftstoffe und Schlacken können oft nicht ausreichend entsorgt werden. Der Körper lagert sie daher im Gewebe, wie dem Fettgewebe, den Knochen und den Haaren, oder gelöst im sogenannten extrazellulären Raum an.

Sind Binde- und Fettgewebe schon überlastet, sucht sich der Körper andere Möglichkeiten für Deponien, die für diesen Zweck aber nicht gedacht sind. In einem solchen Fall kommen Gelenke, Sehnen und Muskeln an die Reihe. Zur Neutralisierung von Giftstoffen und Säuren benötigt der Organismus ausreichend Mineralstoffe. Werden diese nicht in benötigter Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen, holt sie sich der menschliche Organismus anderweitig. Eine fatale Reaktion: Beispiel Kalzium: Reicht die Zufuhr nicht aus, wird es aus den körpereigenen Reserven, also aus den Knochen, entnommen.

Um Sie möglichst umfassend über das Thema Entgiftung zu informieren, lesen Sie in unserem Ratgeber, warum wir unsere Körper entgiften sollten, wie die natürliche Ausscheidung abläuft und wie die Reinigung des Körpers von innen angekurbelt werden kann. Sie erfahren alles über die körperlichen Merkmale der Entschlackung und wie man die geistig-seelischen Merkmale erkennt. Wir informieren Sie auch über Lebensmittel, die den gesamten Körper reinigen bzw. entgiften.

## Warum wir unsere Körper entgiften sollten

Wer möchte das nicht, ein langes, glückliches und genussvolles Leben führen? Sich um die Familie und Freunde kümmern? Aber auch eine Rente, die man ohne Krankheiten genießen kann, ist mehr als verlockend. Wer möchte nicht endlich möglichst viele Reisen unternehmen und seinen Hobbys nachgehen?

Aber wie sieht die Realität aus? Sie leiden unter unangenehm kalten Füßen, unter einem trägen Stoffwechsel und ihre Cellulitis begeistert Sie auch nicht? Sie neigen zu Durchblutungsstörungen und Stimmungsschwankungen, verspüren oft Müdigkeit oder kämpfen gegen unreine Haut? Dann könnten es sich dabei um die ersten Folgeerscheinungen von Verschlackung handeln. Ein Thema, das uns heutzutage leider alle angeht.

Vielleicht versuchen Sie, einer unangenehmen Erkrankung ein Ende zu bereiten. Oder Sie möchten eine Entschlackungskur dazu nutzen, sich von einer längeren Medikamenteneinnahme zu erholen. Auf jeden Fall ist eine Entschlackung zur Gesundheitsvorsorge eine hervorragende Idee. Und falls Sie sich gerade in einem Kreislauf befinden, in dem ein Problem das Nächste jagt, könnte eine Entschlackung den Start in ein gesü nderes Leben bedeuten.

## So kommt es zur Bildung von Schlacken

Unerwünschte Schlacken entstehen, wenn Sie Ihrem Körper zu viele Stoffe zumuten, die er in der Praxis nicht verwerten kann. Das ist bei der heute üblichen Lebensweise rasch der Fall. Langfristig beeinträchtigen Schlacken nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern können auch krank machen.

Entschlackungskuren werden oftmals als überflüssige und unsinnige Maßnahmen bezeichnet. Hochwertige Entschlackungen helfen dem Körper jedoch dabei, sich von unerwünschten Giftstoffen und überflüssigem Gewicht zu befreien. Sie unterstützen die Organe, stärken das Immunsystem und können vor Krankheiten schützen oder die Heilung beschleunigen.

Bei Schlacken handelt es sich um Stoffe, die zu einer der vorgestellten Gruppen gehören:

## Harnsäure und Cholesterin

Es handelt sich um Stoffe, die im menschlichen Organismus während des Stoffwechselprozesses entstehen. Oftmals können sie nur ungenügend ausgeschieden oder abgebaut werden. Das kann unterschiedliche Gründe haben:

- Es entstehen durch falsche Ernährung zu viele dieser Stoffe.
- Die Ausleitungsorgane wie Leber, Nieren, Darm und das Lymphsystem sind überlastet, sodass diese Stoffe nicht vollständig aus dem Körper ausgeschieden werden können.
- Es fehlen die erforderlichen Stoffe zum Abbau bzw. zur Kompensation.
- Es liegen aufgrund von ungesunder Lebensweise Störungen des Stoffwechsels vor, die zur Konzentration von Schlacken führen.

## Abfälle der Zellen

Es entstehen in jeder Körperzelle kontinuierlich Abfallprodukte des Stoffwechsels. Diese Schadstoffe müssen von der Zelle abgebaut werden, “Autophagozytose” genannt. Der Begriff bezeichnet eine zelleigene Entschlackung. Je besser die zelleigene Entschlackung funktioniert, umso gesünder ist der Mensch. Gerät sie aber ins Stocken, sind in weiterer Folge Krankheiten möglich.

## Toxische Stoffe aus der Umwelt

Es lassen sich auch jene toxischen Stoffe als Schlacken bezeichnen, die von außen in den menschlichen Körper gelangen, beispielsweise:

- belastete Nahrung

- verunreinigte Luft
- verunreinigtes Wasser
- Kosmetik
- Körperpflegeprodukte
- Zahnfüllmaterialien
- Medikamente
- Zigarettenrauch
- alkoholische oder koffeinhaltige Getränke

Auch diese Stoffe können oftmals nur teilweise wieder entgiftet werden. Oder sie verringern die Fähigkeiten des Körpers zur Entgiftung. Für manche dieser Ablagerungen hat der menschliche Organismus keine oder nur unzureichende Strategien zur Entgiftung, so zum Beispiel für Quecksilber.

Mehr als 100.000 toxische Chemikalien werden produziert und weltweit eingesetzt. Da ist es verständlich, dass sich auch in unserer Umgebung zahlreiche Giftstoffe befinden, die das Immunsystem sowie die Entgiftungs- und Ausleitungsorgane täglich vor große Herausforderungen stellen.

Immer öfter warnen Wissenschaftler vor der Aufnahme von Quecksilber durch den Konsum von Seefisch. Quecksilber führt bereits in sehr geringen Mengen zu gravierenden Folgen. Zudem bringt man Erkrankungen des Autoimmunsystems mit einer Belastung durch Quecksilber in Verbindung. Und das obwohl bis vor kurzem noch Menschen, die Ausleitungen von Quecksilber durchführten, von Skeptikern belächelt und nicht ernst genommen wurden .

## Entschlackung ist bitter nötig

Die Ausleitungsorgane und Mechanismen zur Entgiftung sind oft nicht mehr in der Lage, alle Gifte und Schlacken auszuscheiden oder zu neutralisieren.

Fachleute schätzen in zahlreichen Studien, dass der Mensch viele Hundert Giftstoffe in seinem Blut, auf der Haut, im Fettgewebe, der

Leber sowie im Verdauungsbereich und den anderen Organen abgespeichert hat. In Untersuchungen wurden sogar 150 unterschiedliche giftige Substanzen im Blut festgestellt. Allerdings wurde nicht nach allen bekannten Giften gesucht, sondern man nahm lediglich Stichproben. Es ist also nicht auszuschließen, dass es zusätzliche Toxine gibt.

Es gelangen weitaus mehr Gifte und Schlacken in den menschlichen Körper, als dieser bewältigen kann. Auch die bekannten Drogen wie zum Beispiel Nikotin, Alkohol und Koffein schwächen die für die Ausleitung zuständigen Organe deutlich. Sie nehmen für sich Entgiftungskapazitäten in Anspruch, die für andere Toxine nicht mehr bereitstehen.

Gleichzeitig liefert die heutige Lebensweise nicht nur genügend Materialien für eine erhöhte Bildung von Schlacken, sondern führt zusätzlich zu einer Unterversorgung an Mikronährstoffen. Mikronährstoffe wie zum Beispiel Vitalstoffe, Mineralstoffe, Antioxidantien oder Bitterstoffe werden vom Körper zur Entgiftung benötigt. Die Unterversorgung mit diesen Wirkstoffen reduziert die Fähigkeit zur Entschlackung und Entgiftung noch zusätzlich.

Wer sich daher mit den Themen Schlacken und Giftbelastung auseinandersetzen möchte, wird die Notwendigkeit einer Entschlackung nicht mehr bezweifeln.

# Die normalen Wege der natürlichen Ausscheidung

Methoden zur Entgiftung des menschlichen Körpers gibt es viele. Angefangen bei Maßnahmen zur Entsäuerung über Therapien zur Reinigung des Darms, Methoden der Pflanzenheilkunde oder bestimmte Ernährungsformen, bis hin zum Heilfasten gibt es zahlreiche Varianten aus vielen unterschiedlichen Therapiebereichen. Diese sind alle dem Bereich Entgiftung, Entschlackung und Reinigung zuzuordnen. Konkrete Maßnahmen sollten allerdings stets individuell am besten unter Einbeziehung eines Therapeuten erfolgen.

Denn nicht jeder einzelne Körper befindet sich in derselben Ausgangssituation, nicht jeder Mensch weist dieselben Schwachstellen auf und nicht jeder Organismus zeigt dieselben Symptome. Darum ist auch nicht jede Therapie zur Entschlackung gleichermaßen geeignet.

Von den eigentlichen Maßnahmen zur Entgiftung oder Therapien zur Entschlackung unterscheiden sollte man die „Detox-Ernährung“. Im Folgenden wird das Schlagwort „Detox“ verwendet, da es mittlerweile ein mehr oder weniger anerkannter Sammelbegriff ist, der die unterschiedlichen Ansätze Entgiftung, Ausleitung, Entschlackung und Entsäuerung begrifflich zusammenfasst.

**Die Detox-Therapie:** Bei einer solchen Therapie handelt es sich um jeweils individuell auf die jeweilige Person abgestimmte Maßnahmen zur Entgiftung, zur Ausleitung, zur Entschlackung und zur Entsäuerung aufgrund bestehender Symptome. Die Therapie wird üblicherweise von einem Therapeuten begleitet. Sie wird in den meisten Fällen über einen vorher definierten Zeitraum durchgeführt. Eine möglichst genaue Anamnese und Diagnostik sollte vorausgehen.

Besonders wenn es um die Kontamination mit Schimmelpilzen oder Metallen geht, kann eine nicht sachgemäße Behandlung unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen.

**Die Detox-Ernährung:** Darunter versteht man eine Ernährungsform, die nicht nur im Laufe einer Kur, sondern auch dauerhaft in das tägliche Leben eingebaut werden kann. Dabei kann man seinen Organismus dauerhaft „gut aufstellen“, Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität steigern und sich vor vielen Zivilisationskrankheiten schützen.

Als „Detox-Ernährung“ bezeichnet man üblicherweise eine Art der Ernährung, die den Körper mit allen Makro- und Mikronährstoffen ausreichend versorgt. Dabei werden vor allem belastende oder sogar schädliche Einflüsse vermieden. Es handelt sich um eine Ernährung, die den Organismus entlastet und nicht mit schwer verdaulichen, unverträglichen oder die Darmflora schädigenden Speisen belastet .

Sie versorgt und bedient sämtliche Ausleitungs- und Entgiftungsorgane, sodass der Stoffwechsel problemlos funktioniert. Gleichzeitig stehen Mechanismen zur Pufferung für Substanzen zur Verfügung, die abgebaut werden müssen. So können auch Sünden bei der Ernährung nahezu unbemerkt kompensiert werden.

Zu diesem Zweck lassen sich einige Ernährungsregeln aufstellen, die jedem Betroffenen helfen können, die persönliche Ernährung zu optimieren. Über die Auswahl der Lebensmittel und deren individuelle Inhaltsstoffe können nämlich einige Organe bzw. Organbereiche speziell angesprochen werden. So wirken Bitterstoffe, wie zum Beispiel in Chicorée, verdauungsfördernd und regen die Produktion von Gallenflüssigkeit an.

Das Wissen um die „Detox-Eigenschaften“ von einzelnen Nahrungsmitteln kann also helfen, die Ernährung individuell an die einzelnen Problembereiche anzupassen.

**Entgiftung und Ausleitung:** Es geht um die Säuberung von Alltagsgiften, die sich im menschlichen Organismus angesammelt haben und oftmals zu Gesundheitsschäden führen. Neben dem Ablösen der Giftstoffe ist die Ausleitung aus dem Organismus von großer Wichtigkeit und darf keinesfalls vergessen werden.

Angesprochen werden üblicherweise Stoffe wie Amalgam und andere Metalle, Zahngifte oder auch Schimmelpilze. Allein wegen der chemischen Industrie sind eine Unzahl von Giften mittlerweile Alltagsbestandteil. Wir sind zahlreichen Alltags- und Umweltgiften ausgesetzt und führen einige davon bewusst unserem Körper zu, wie Nikotin, Medikamente oder raffinierten Zucker. Ob daraus auch eine „Vergiftung“ entsteht, hängt von unterschiedlichen Umständen ab.

Schon Paracelsus stellte fest, dass die Dosis das Gift macht. Aber nicht nur die Mengen, auch die Begleitumstände wie das Alter, der Gesundheitszustand, bereits bestehende Schädigungen, die Einwirkzeit und weitere Faktoren sind in der Praxis zu berücksichtigen. Stoffe, die für eine Person harmlos sind, können für eine andere tödlich sein.

Das Feststellen einer chronischen Vergiftung mit Toxinen aus dem Alltag ist schwierig. Üblicherweise hat man es mit Speichergiften zu tun, die in Körperdepots angereichert werden und erst nach langer Zeit eine schädliche Wirkung entfalten. Die Symptome sind oftmals nicht spezifisch und werden daher verkannt, vielleicht auch als psychosomatische Einschränkung abgetan: Ständige Müdigkeit und Nervenschmerzen sind nur einige Anzeichen. Oftmals ist nach einiger Zeit das Nervensystem ebenfalls betroffen.

Besteht eine Vermutung über die Ursache der Vergiftung, gibt es diverse Mobilisationstests, auf die sich Therapeuten und Labors spezialisiert haben. Die Methoden zur Freisetzung der Gifte sind vielfältig und beziehen oftmals eine Anzahl von längerfristigen Maßnahmen ein .

**Entschlackung:** Der menschliche Körper verarbeitet kontinuierlich eine Vielzahl von Stoffen, die schon genannt wurden. Dazu kommen noch Substanzen aus der Ernährung, also Zusatzstoffe aus den konsumierten Nahrungsmitteln, große Mengen an Zucker und eine Vielzahl an Säuren, die den menschlichen Körper aus dem Gleichgewicht bringen und fordern können. Fast jeder der

angeführten Stoffe muss vom menschlichen Organismus erst einmal neutralisiert oder umgewandelt werden.

Kommt der Körper mit der Kompensation bzw. dem Stoffwechsel nicht mehr zurecht, können Substanzen nicht abgebaut werden. Stattdessen lagern sie in Depots. Diesbezüglich spielen das Bindegewebe, das Fettgewebe und bei vollen Depots auch Muskulatur und Gelenke eine wichtige Rolle. Die Gesamtheit der abgelagerten Stoffe, seien es nun Gifte, Säuren oder andere Produkte des Stoffwechsels, werden mit dem Begriff „Schlacke“ zusammengefasst.

**Entsäuerung:** Bei der Entsäuerung geht es darum, den menschlichen Körper von einer ernährungsbedingten Säurebelastung zu befreien. Bestimmte Lebensmittel sind „sauer“, während andere „basisch“ sind. Das bedeutet, diese Nahrungsmittel verursachen einen unterschiedlichen Effekt auf den pH-Wert des Organismus.

Biochemische Prozesse im menschlichen Körper sind von einem bestimmten pH-Wert abhängig. Besonders der pH-Wert des Blutes steht dabei im Mittelpunkt. Er muss in einem Bereich zwischen 7,35 und 7,45 liegen, damit der Mensch leben kann. Der Körper verfügt über unterschiedliche Puffersysteme, die dafür Sorge tragen sollen, dass dieses Intervall aufrecht bleibt. An diesem System sind einige Organe maßgeblich beteiligt.

Der Säure-Basen-Haushalt kann durch verschiedene Faktoren negativ beeinflusst werden: Erkrankungen, Schwächen bei der Ausscheidung, die Einnahme von Medikamenten, Genussgifte, primär die Ernährung, das individuelle Trinkverhalten und natürlich auch Stress. Wenn die Belastungen innerhalb eines vernünftigen Rahmens bleiben, ist ein gesunder Körper in der Lage, diese Belastungen zu kompensieren. Problematisch wird es, wenn die Belastungen chronische Formen annehmen. Das gilt auch, wenn der Körper bereits von „Vorschäden“ betroffen ist.

Untersuchungen haben gezeigt, dass überschüssige Säuren vor allem im menschlichen Bindegewebe gespeichert werden, was in

weiterer Folge nicht nur Spannungen begünstigen, sondern auch zu einer Zunahme an Gewicht führen kann. Das Zwischendepot wird bei vielen Personen zum endgültigen Lager, da eine dauernde Übersäuerung dazu führt, dass der Abbau nicht funktioniert. Osteoporose ist beispielsweise als Krankheit infolge von Übersäuerung bekannt. Ebenso können Zahnerkrankungen und Steinbildung durch zuviel Säuren begünstigt werden.

Entsäuernde Maßnahmen sollten in erster Linie an den Ursachen der Übersäuerung ansetzen. Das aber nur dann, wenn keine ernsthaften Erkrankungen die Ursache sind. Dann können unterschiedliche naturheilkundliche Methoden zur Anwendung kommen. Eine wichtige prophylaktische Maßnahme ist die basenorientierte Vollwerternährung.

## PH Werte in den verschiedenen Bereichen des menschlichen Körpers

Der richtige pH-Wert ist für die Gesundheit mehr als wichtig. Die pH-Skala reicht von 1 bis 14, ein pH-Wert von 7 ist neutral. Alle Werte darunter sind sauer und alle Werte darüber sind basisch. Im menschlichen Körper kommt es darauf an, dass in jedem Bereich der korrekte pH-Wert herrscht. Zum Gesundwerden gehört also in jedem Fall die Regulierung der pH-Werte.

**Was bedeutet der pH-Wert?** Das Kürzel “pH” stammt aus dem Lateinischen und steht abgekürzt für “potentia hydrogenii”, was “Konzentration der Wasserstoff-Ionen” bedeutet.

**Unterschiedliche Säure-Grade im Körper:** Beim Menschen werden in verschiedenen Bereichen des Körpers unterschiedliche Säuregrade gemessen. So sollte zum Beispiel das Blut einen anderen pH-Wert aufweisen als der Dickdarm und dieser einen anderen als der Dünndarm.

## Die Haut — ein Entgiftungsorgan

Die Haut ist mit Abstand das größte Organ des menschlichen Körpers. Über diese nehmen wir den Kontakt zu unserer Umwelt auf. Die Haut ermöglicht es uns, Berührungen zu genießen und sie beschützt uns vor äußeren Einflüssen. Über die Haut können Gifte und Schlacken ausgeschieden und Sauerstoff aufgenommen werden.

## Was benötigt die Haut zur Entgiftung und Entschlackung?

**Wasser:** Ohne Wasser funktioniert im menschlichen Körper so gut wie gar nichts. Leider trinken die meisten Menschen viel zu wenig. Pro Tag sollte man etwa 35 ml pro kg Körpergewicht konsumieren. Wenn nicht genügend Wasser getrunken wird, versucht der Körper, Schadstoffe über die Haut auszuscheiden, weil die Nieren nicht gut funktionieren.

**Äußere Reinigung:** Ein sanftes biologisches Reinigungsmittel und die tägliche Dusche befreien die Haut von abgestorbenen Zellen, Schweiß und Schmutz. Eine Bürstenmassage regt zusätzlich die Durchblutung an.

**Bewegung:** Regelmäßige Bewegung im aeroben Bereich, also ohne beim Atmen ins Keuchen zu kommen, fördert den Lymphfluss und bringt wichtigen Sauerstoff in das Blut.

**Vitalstoffe:** Eine gesunde Vollwerternährung als Basis und zusätzlich ein Breitbandprodukt mit wertvollen Vitaminen, den erforderlichen Mineralien sowie Spurenelementen, Aminosäuren und Enzymen sind notwendig. Nur so verfügt die Haut über die nötigen Ressourcen für ihre Funktion.

**Darmreinigung:** Die Haut ist sozusagen der Spiegel des Darms. Nicht nur aus diesem Grund sind Kuren zur Reinigung des Darms und eine gesunde, vollwertige und ballaststoffreiche Ernährung wichtig. Ein Zuviel an scharfen Gewürzen kann die Funktion des Dickdarms übrigens empfindlich stören.

**Sauna:** Neben ausreichend Ausgleichssport kann auch der Besuch einer Sauna die Entgiftung des Körpers deutlich verbessern. Oftmals muss er aber erst wieder schwitzen lernen. Kann der Organismus das nämlich nicht, ist ein wichtiger Teil der Entgiftung nicht möglich. Vorher unbedingt ausreichend trinken.

## Der menschliche Darm als Entgiftungsorgan

Notwendig sind nicht nur verschiedene Hilfsmittel, auch ein ausreichendes Grundverständnis für das, was der Darm leistet, ist notwendig. Erst dann erkennt man, weshalb und wann eine Reinigung des Darmes, eine Darmentgiftung oder auch eine Sanierung des Darms erforderlich ist.

Im Grunde ist es missverständlich, vom „Darm“ zu sprechen. Hinter diesem Begriff stecken unterschiedliche Körperteile. Denn der am Ausgang des Magens beginnende Dünndarm unterteilt sich in den Zwölffingerdarm, den Leerdarm und den Krummdarm. Dieser übernimmt die Aufgabe, die vom Magen vorverdauten Nahrungsmittel in die kleinsten Bestandteile aufzuspalten und die für den Organismus wichtigen Teile der Nahrung so zu resorbieren, dass der Organismus diese verwerten kann. An den Dünndarm schließt sich, durch eine Bakterienschleuse getrennt, der etwa eineinhalb Meter lange Dickdarm an. Dessen hauptsächliche Aufgabe ist es, der Nahrung Flüssigkeit sowie mineralische Stoffe zu entziehen und den Stuhl einzudicken.

Die größte Arbeit bei der Verdauung leistet neben den Bakterien der Darm durch seine Bewegung, die als Peristaltik bezeichnet wird. Allein im Dünndarm existieren mehr als 100 Billionen Bakterien und bilden gemeinsam mit Mikroben die Darmflora. Diese sind nicht nur für die Verdauung erforderlich, sondern auch für die Immunabwehr.

Bestimmte Bakterien unterstützen das Immunsystem, weil sie in der Schleimhaut des Darms gewisse Abwehrzellen aktivieren, die vom Darm weiter in die Lymphe, in das Blut, in die Atemwege und zu den Drüsen und der Haut geschickt werden. Dort lösen sie

Abwehrmechanismen aus. Andere Bakterien sind dazu fähig, in der Darmschleimhaut gefährliche Krankheitserreger zu zerstören. Und noch dazu können diese Bakterien und die von ihnen ausgebildete Darmflora Vitamine aufspalten und so eine Unterversorgung und eine daraus resultierende Erkrankung unterbinden.

## Die Darmreinigung

Im täglichen Leben geht es nur darum, den Darm zu entleeren und so neben dem Stuhl auch Gase und Gifte auszuscheiden. Eine Reinigung des Darms kann man durch Bitter- oder Glaubersalz unterstützen oder durch Bitterstoffe, wie von der Rinde des Faulbaums. Die Darmreinigung hat mehr eine vorbeugende als eine heilende Wirkung. Sie ist jedoch bei unserer heutigen Lebensweise mit zu wenig Sport und zu großem Kalorienverbrauch drei- bis viermal pro Jahr sinnvoll. Eine solche Darmreinigung sollte durch einen Tag mit Saft- oder Teefasten begonnen werden. Wer kontinuierlich Medikamente zu sich nimmt und auf diese Weise den Verdauungstrakt mit Chemikalien entsprechend belastet, sollte einmal pro Monat eine mit einem Fastentag kombinierte Darmreinigung vornehmen. Dazu ist jedoch aufgrund der Medikamenteneinnahme die Abstimmung mit dem behandelnden Arzt notwendig.

Die Darmreinigung in Kombination mit einem Fastentag ist auch dann anzuraten, wenn das Immunsystem Unterstützung benötigt. Das kann in Zeiten von Erkältungen oder bei großen körperlichen oder seelischen Anstrengungen sein. Die regelmäßige Reinigung des Darms lohnt sich, denn jede Darmreinigung hilft gezielt dabei, Störungen bei der Verdauung und unangenehme Blähungen zu vermeiden.

## Den Darm entgiften

Eine Darmentgiftung ist schwieriger, als eine Reinigung des Darms, weil zum Beispiel Quecksilber aus Amalgamfüllungen der Zähne die Darmschleimhäute angreifen. Oftmals werden die Schleimhaut und

das Gewebe durch giftige Schwermetalle zerstört und es entstehen typische Krankheitsbilder wie zum Beispiel das “Leaky-Gut-Syndrom”. Bei diesem wird der Darm durch Schwermetalle perforiert und in weiterer Folge gelangen über den Darm Gifte in den Körper, die Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten auslösen.

Für eine erfolgreiche Entgiftung des Darms benötigt man in der Praxis spezielle Hilfen, die auf der einen Seite Gifte im Darm ablösen und gleichzeitig auch binden. Dabei reicht es nicht mehr aus, nur Metalle wie etwa Quecksilber oder Aluminium auszuleiten. Eine sinnvolle und vor allem auch natürliche Entgiftung sollte auch Chemikalien und Mykotoxine ausleiten. Denn diese sind heutzutage in fast allen Lebensmitteln und Arzneien zu finden.

Eine Entgiftung des Darms sollte genau wie dessen Reinigung regelmäßig, am besten zweimal pro Jahr, stattfinden. Giftige Schwermetalle schwächen ansonsten die Abwehr. Noch dazu gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen den Metallen im Darm und der Vermehrung von Candida-Pilzen .

## Wie die Nieren den menschlichen Körper entgiften

Als Filterorgane des Körpers befreien die Nieren das menschliche Blut von unerwünschten Abfall- und Schadstoffen. Was man dazu beitragen kann, um die Nieren bei dieser wichtigen Arbeit zu unterstützen, und wie Erkrankungen der Nieren behandelt werden, erklären wir im Folgenden.

Die Nieren sind als Paar neben der Wirbelsäule im unteren Bereich des Brustkorbs angeordnet und in eine schützende Fettkapsel eingebettet. Sie verfügen über eine bohnenähnliche Gestalt und wiegen jeweils etwa 130 g-200 g. Ein sogenanntes “Nephron” bildet die kleinste Funktionseinheit einer Niere. Es handelt sich um ein Filtersystem, das aus den Nierenkörperchen und dem Tubulusapparat besteht. In diesen Körperchen wird aus dem Blut der Primärharn abgeleitet, dieser fließt dann weiter durch den

Tubulusapparat. Die Nephrone münden in das Nierenbecken, der Harn gelangt über die Harnleiter in die Blase und wird in weiterer Folge über die Harnröhre wieder ausgeschieden.

## Die Nieren als leistungsfähige Filteranlage

Die Nieren reinigen das menschliche Blut von unerwünschten Schadstoffen und Produkten des Stoffwechsels wie Harnstoff und Kreatinin. Zu gleicher Zeit nehmen sie auch wichtige Mineralstoffe aus dem Harn auf, sodass diese dem Körper wieder zugeführt werden können. Das gesamte Blut wird mehrmals am Tag gefiltert, dabei entstehen durchschnittlich 1.600 ml Urin. Neben dem Wasser- und dem Elektrolythaushalt steuern die Nieren auch das Säure-Basen-Gleichgewicht des menschlichen Körpers sowie den Blutdruck.

Die Nierenkörperchen, die Glomeruli, sind als Filterelemente dem andauernden Strom des Blutes ausgesetzt, das mit Abfall- und Schadstoffen quasi aufgeladen ist. Dies kann unter Umständen auch zu einer Entzündung der Glomeruli führen, der “Glomerulonephritis”, einer Entzündung der Nierenkörperchen. Dabei leiden die Patienten unter Einlagerungen von Wasser, unter hohem Blutdruck sowie Schmerzen in der Nierengegend. Die Entzündung kann mit Kortison erfolgreich behandelt werden.

## Diabetische Nephropathie durch zu hohe Werte des Blutzuckers

Im Falle von Diabetes kann es durch den hohen Blutzucker im Laufe der Zeit zu einer Beschädigung der feinen Blutgefäße und Nephrone kommen. Diese Nierenkörperchen werden in weiterer Folge durchlässiger für bestimmte Stoffe wie zum Beispiel Eiweiße. Die Struktur der Nephrone wird allerdings zerstört. Das vernarbte Gewebe kann das Blut in weiterer Folge nicht mehr vollständig filtern, Wasser und schädliche Stoffe sammeln sich, der Blutdruck erhöht sich ebenfalls. Ist die Zerstörung der Nieren weiter fortgeschritten, kann das Blut nur noch mithilfe einer kontinuierlichen

Dialyse gesäubert werden. Um einer diabetischen Nephropathie entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, sowohl den Blutzucker als auch den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren und optimal einzustellen.

## Nierensteine — Ablagerungen in den Gängen der Nieren und den Harnwegen

Nierensteine können aus verschiedenen Materialien bestehen und in unterschiedlichen Formen auftreten. Die meisten solcher Steine bestehen aus Calciumoxalat oder den Salzen der Harnsäure. Verlagern sich die Steine aber in den Harnleiter, können sie sich dort festklemmen. Wenn sich dann die Muskeln der Gefäße zusammenziehen, um die Steine wieder auszuleiten, kommt es zu starken Schmerzen durch eine Nierenkolik. Dabei können die Harnwege in Mitleidenschaft gezogen werden und Entzündungen sind die Folge.

Zu den Ursachen für Nierensteine zählen unter anderem ein Mangel an Flüssigkeit und eine Ernährung mit zu viel Fleisch und Innereien. Auch Gicht, welcher ein erhöhter Harnsäurespiegel zugrunde liegt, kann ursächlich sein. Große Nierensteine werden in einer Operation entfernt oder durch Stoßwellen zerschlagen. Gegen einen zu hohen Harnsäurespiegel werden Medikamente verordnet.

## Das Filtersystem — zentrale Stelle bei der Entgiftung

Der Urin ist auszuscheidende Flüssigkeit, die überschüssiges Wasser und vom Körper nicht gewünschte, aber bei den Aktivitäten des Stoffwechsels in den Zellen anfallende Abfallprodukte aufweist. Durch eine kontinuierliche Ausleitung dieser Flüssigkeit werden das Volumen und die chemische Zusammensetzung von Blut und Gewebeflüssigkeit gehalten. Das ist von nicht geringer Bedeutung, weil sowohl eine zu wasserhaltige, als auch eine zu konzentrierte Umgebungsflüssigkeit oder giftige Stoffe zum Absterben der Zellen führen können.

Für die Bildung, die Speicherung und die Ausscheidung von Urin ist das Harnsystem verantwortlich. Die Schlüsselorgane dieses Harnsystems sind die Nieren. Sie filtern die vom Körper nicht benötigten Abbauprodukte sowie Wasser aus dem Blut und bilden daraus den Urin. Die Harn ableitenden Organe sind zwei Schläuche, die Harnleiter. Diese leiten den Urin aus den Nieren in die dehnfähige Harnblase, wo er so lange aufbewahrt wird, bis der Harndrang zu groß wird.

## Was wird in den Nieren entgiftet?

Die Nieren befreien das Blut von fremden Substanzen, wie zum Beispiel Arzneimitteln oder Umweltgiften. Täglich strömen etwa 1.850 Liter Blut durch die beiden Organe. Der Strom des Blutes wird dabei durch mehr als eine Million geschlungene, röhrenförmige Filtereinheiten geleitet, die im Inneren der Niere angeordnet sind. Nach einer ersten Filtration werden in einem zweiten Durchgang wichtige und vom Körper benötigte Stoffe wieder in das Blut aufgenommen. Die zurückbleibende Flüssigkeit wird danach als Urin aus dem Körper ausgeschieden.

Der Aufbau der Nieren ist hervorragend auf die Funktion abgestimmt. Die Nieren bearbeiten das Blut auf eine Weise, die mit minimalem Aufwand an Energie anfallende Stoffwechselschlacken und Wasser aus dem Blut entfernen.

## Welche zusätzlichen Tätigkeiten übernehmen die Nieren?

Zusätzlich zu der Ausscheidung von toxischen und unerwünschten Substanzen und den Aufgaben bei der Steuerung des Haushaltes von Wasser und Salz, sind die Nieren an der optimalen Steuerung des Blutdrucks und der Aktivierung von Vitamin D beteiligt. Sie halten das wichtige Gleichgewicht von Säuren und Basen im menschlichen Körper aufrecht und unterstützen die Bildung von Blutzellen.

## Wozu dient die Harnbildung?

Die Bildung von Harn trägt dazu bei, dass das gesamte Volumen und die Zusammensetzung der Körperflüssigkeiten auf einem korrekten und gleichbleibenden Niveau verweilen. Die Homöostase von Körperflüssigkeiten hängt zu einem großen Teil von der Fähigkeit der Nieren ab, die Weiterleitung von überflüssigem Wasser an den Urin richtig zu steuern. Jene Substanzen, die der Organismus noch braucht, werden auf dem Weg durch die Nephrone durch aktive Prozesse wieder zurückgewonnen. Nicht benötigte Abfallprodukte verbleiben in diesem Filtrat und werden mit dem Urin ausgeschieden. Die richtige Konzentration und die Menge des Urins werden dabei hormonell gesteuert: Das wichtige „antidiuretische Hormon“ erhöht die Wiederaufnahme von Wasser und die Konzentration des Urins.

## Wie läuft der Filterprozess ab?

Das Blut in den Nierenkörperchen steht in der Praxis unter hohem Druck. Die Ursache ist, dass der Durchmesser der zuführenden Arteriole größer ist als der Arteriole, die für die Abführung zuständig ist. Dieser Druck presst die Flüssigkeit aus dem Blut, und zwar durch die Wand der Kapillaren der Nierenkörperchen. Diese Wand bildet eine Filtermembran, durch welche die Moleküle des Wassers und andere kleine Moleküle, wie zum Beispiel Glucose, Harnstoff und das Plasmaeiweiß, in die sogenannte “Glomerulum-Kapsel” übergehen können. Für Blutzellen oder die größeren Moleküle wie die größeren Plasmaeiweiße bleibt der Weg allerdings verschlossen.

## Entgiften über die Atmung

Die Anhänger einer gesunden Lebensweise legen viel Wert auf die Atmung und das aus gutem Grund. Die Einatmung bringt Energie, das Ausatmen entgiftet und entsäuert. Das Einatmen erhöht den Gehalt von Sauerstoff im Blut und steigert dadurch die Leistungsfähigkeit. Üblicherweise nehmen wir unsere Atmung im

praktischen Leben gar nicht wahr, denn sie geschieht automatisch. Dabei atmen wir meist nicht tief und bewusst ein und aus.

Wir können aber nur dann wirklich entgiften, wenn wir sehr tief ausatmen. Wenn man also über die Atmung entgiften möchte, sollte man bewusst tief und lange ausatmen und danach noch eine Atempause einlegen, bevor man wieder einatmet. Außerdem sollte man darauf achten, dass man mit einem aufgerichteten Rücken atmet. Unsere meistens sitzende und gebeugte Haltung sorgt für verspannte Muskeln im Nacken- und Schulterbereich, einen runden Rücken und einen nach innen gewölbten Brustbereich. Die Lungen haben daher nur wenig Platz, sodass nicht nur das komplette Ein-, sondern auch das vollständige Ausatmen verhindert wird. Als Folge bleiben Schadstoffe im Blut zurück. Damit es mit dem Entgiften, der Entschlackung und dem Entsäuern funktioniert, sollte man seine ganze Aufmerksamkeit auf eine intensive Ausatmung sowie einen geraden Rücken mit nach hinten gezogenen Schultern legen.

# Reinigung des Körpers von innen

Wenn Menschen ein wirksames Entgiftungsprogramm beginnen, kann es oftmals vorkommen, dass es zu Beginn zu unangenehmen Erscheinungen kommt. Wichtig ist, dass es sich um Zeichen dafür handelt, dass der Körper aktiv wird und Schlackenstoffe aus dem Gewebe abtransportiert werden.

Toxische Ablagerungen werden über das Blut abgebaut. Bevor diese Giftstoffe aber ausgeschieden werden können, verursachen Sie unter Umständen unerwünschte Begleiterscheinungen, wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder andere Unannehmlichkeiten. Für gewöhnlich verschwinden diese Symptome innerhalb von drei Tagen und man fühlt sich gestärkt durch die einsetzende Regeneration. Der Körper beginnt einen Reinigungs- und Revitalisierungs-Prozess.

Es ist also ganz normal, dass man nach Beginn der Entgiftung diese Zeichen des Körpers wahrnimmt:

- häufigeres Aufsuchen der Toilette, da Urin und Stuhlgang die hauptsächlichen Wege des Körpers darstellen, die Schlackenstoffe auszuscheiden
- Kopfschmerz
- die Haut wird aktiver und lebendiger und es könnten Unreinheiten auftreten
- Stimmungsschwankungen. Vielleicht fühlt man sich plötzlich ein wenig nervös, müde, oder leicht irritierbar.

Wenn Personen, die ihren Körper entgiften, zu einem Arzt gehen, könnte dieser die Symptome als Allergie diagnostizieren und einen Abbruch des Programms empfehlen. Worauf könnten Sie bei der Entschlackung am ehesten verzichten? Auf die vorwiegend basische Ernährung, ausreichend Bewegung, Fastenkuren mit Tees, entsäuernde Vollbäder oder Ähnliches? Die Antwort lautet: auf nichts davon. Denn diese Maßnahmen sind alle erforderlich, um den Organismus gründlich zu reinigen. Doch ein wichtiger, wenn nicht

sogar der wichtigste Aspekt, wurde noch nicht erwähnt: das Trinken von Wasser.

### Die Entschlackungsfunktion von Trinkwasser

Wie läuft die Entschlackung des Körpers mithilfe von Wasser ab? Seine Aufgabe besteht in drei Komponenten:

Die wichtigste Aufgabe ist das Abtransportieren der abgelösten Schlacken, der Gifte und des alten Gewebes. Je rascher diese Stoffe ausgeleitet werden, umso besser funktioniert der komplette Entgiftungsprozess: Neue schädliche Stoffe können nachrücken und mithilfe des Wassers wieder abtransportiert werden.

Natürlich benötigt der Körper auch im Zuge der Entgiftung eine ausreichende Menge an Nährstoffen, die mithilfe von Wasser zu den Zellen gelangen. Noch dazu unterstützt das Wasser den Stoffwechsel, was im Zuge einer Entschlackung sehr wichtig ist. Durch die Aktivierung von fettverbrennenden Enzymen fördert es zudem eine Reduktion des Gewichts.

## Welches Wasser ist optimal zum Entschlacken?

Das hochwertigste Wasser erhält man aus einer unbelasteten und natürlichen Quelle. Am besten ist eine artesische Quelle. Dabei steigt das Wasser aus eigener Kraft an die Erdoberfläche und ist deshalb weitgehend unbelastet.

Als Nächstes liegt es nahe, in den Einkaufsmarkt zu gehen und sich mit den in großer Vielfalt angebotenen Wässern einzudecken. Allerdings sollten Sie auf keinen Fall irgendein beliebiges Wasser kaufen. Zuerst sollte man alle Wassersorten meiden, die einen hohen Gehalt an Natrium aufweisen. Diese sind für die Entschlackung nicht geeignet. Dann sollten Sie kohlensäurefreie Produkte wählen. Denn Kohlensäure wurde den Wässern nur aus zwei Gründen hinzugesetzt: Sie werden auf diese Weise länger haltbar und schmecken angenehm prickelnd. Ein zusätzlicher Nutzen ist nicht vorhanden. Die den Wässern beigefügte

Kohlensäure wird auf industrieller Basis hergestellt und ist nicht natürlichen Ursprungs. Es finden sich nämlich nur sehr wenige Quellen, die einen schwachen natürlichen Gehalt an Kohlensäure besitzen.

Hinzu kommt, dass zu große Mengen an Kohlensäure zu Blähungen, Aufstoßen und zu unangenehmem Völlegefühl führen und noch dazu vorhandenes Sodbrennen verstärken können. Zusätzlich behaupten ihre Gegner, dass kohlensäurehaltiges Wasser die Übersäuerung des Organismus noch weiter verstärkt.

Interessant ist auch, dass einige Studien von einer rascheren Gewichtszunahme durch kohlensäurehaltiges Wasser berichten. Denn Kohlensäure überdehnt den Magen und dieser gewöhnt sich im Laufe der Zeit an die erhöhte Spannung. Es kommt nach relativ kurzer Zeit zu einem deutlich später einsetzenden Signal der Sättigung. Dadurch wird automatisch mehr an Nahrung konsumiert. Auch das ist ein Effekt, den Sie höchstwahrscheinlich vermeiden möchten.

Es werden Heilwässer bzw. Quellwasser angeboten, die direkt aus tiefer gelegenen Quellen gezapft werden. Meistens enthalten diese aber relativ viel Salz und sollen nur im Laufe einer Kur konsumiert werden. Sie sind ungeeignet für eine Entschlackung. Stille und salzarme Wasser sind die erste Wahl. Prüfen Sie genau das Etikett bei den einzelnen Produkten.

Noch ein wichtiger Hinweis: Favorisieren Sie Wasser in Glasflaschen. Denn die in den PET-Flaschen vorkommenden Weichmacher können unter Umständen gesundheitsschädlich sein und den Geschmack negativ beeinflussen. Auch kann es zu einer Verkeimung des Wassers kommen, wenn es länger in Flaschen aus Kunststoff aufbewahrt wird.

## Die Zitronensaft-Kur befreit den Körper von Giftstoffen und Schlacken

Die Entschlackung und Ausleitung von Giften sind die zwei zentralen Elemente einer Zitronensaft-Kur. Hat eine gewöhnliche Diät nur den Verlust von Gewicht zum Ziel, geht es bei einer Zitronensaft-Kur um wesentlich mehr.

Denn Schlacken und Giftstoffe sind Abfall- oder Endprodukte des Stoffwechsels, die im menschlichen Körper anfallen und üblicherweise auch vollständig wieder ausgeschieden werden. Funktioniert der Stoffwechsel zu langsam oder sind die Ausleitungsorgane überfordert, dann sind mehr Abfallprodukte unterwegs, als wieder ausgeleitet werden können. Diese Abfallprodukte bezeichnet man als Schlacken.

Sie werden im Fett- und Bindegewebe und zusätzlich in den Sehnen, den Kapseln, den Muskeln und den Organen eingelagert. So wird die Versorgung der angeführten Organe und des Gewebes mit Sauerstoff und Nahrung gehemmt und das Krankheitsrisiko steigt.

Die Wirkung einer Zitronensaft-Kur besteht darin, den Stoffwechsel ebenso wie die Verdauung und die Funktion der Nieren deutlich anzuregen. Auf diese Weise wird auch das Ausleiten von Toxinen und Schlacken über den Darm und die Nieren deutlich beschleunigt. Da keine Nahrungsmittel verdaut werden müssen, ist der für die Verdauung und Entgiftung zuständige Teil des Körpers entlastet und kann sich vollkommen der Ausleitung von Gift- und Schlackenstoffen widmen.

Um die Fähigkeit zur Entgiftung während der Zitronensaft-Kur noch zu intensivieren und eine mögliche Rückvergiftung durch die im Darm angesiedelten Schlacken zu unterbinden, empfiehlt es sich, der Kur eine Darmreinigung vorauszuschicken.

**Allgemeine günstige Methoden**

Als sensibler Mensch hat man öfters mit einem Zuviel an materiellen und immateriellen Stoffen zu tun, die unerwünschte Reaktionen auslösen, seien es zum Beispiel Pollen, Staub, Konservierungsmittel, negative Energien oder anderes. Eine

Entgiftung kann da Abhilfe schaffen. Im Folgenden einige einfache Detoxmethoden, die wenig kosten:

### 1. Wasser

Wenn man sich nicht gut fühlt, hilft das Trinken von Wasser. Eine zu geringe Aufnahme von Wasser kann nämlich dafür verantwortlich sein, dass bestimmte Prozesse im Körper nicht korrekt ablaufen. Die schädlichen Giftstoffe können nicht ausgeleitet werden und sorgen für unangenehme Begleiterscheinungen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dazu geraten, gut abgekochtes und möglichst heißes Wasser zu trinken. Man merkt relativ schnell, dass sich der ganze Körper besser fühlt. Am besten über einen längeren Zeitraum anwenden. Man kann sich zur Motivation sogar einen speziellen Wassertopf anschaffen.

### 2. Öl ziehen

Ölziehen wirkt sich überaus positiv auf die Zähne und das Zahnfleisch aus. Es ist eine alte Methode, die bereits in der Ayurveda-Lehre benutzt wird. Es wirkt nicht nur gegen Entzündungen des Zahnfleisches, Parodontitis, Mundgeruch oder Zahnschmerzen, sondern auch bei Erkrankungen der Leber, des Blutes, der Haut und anderen Symptomen.

Dazu nimmt man einen Esslöffel Bio-Öl in den Mund und bewegt das Öl im Mund herum, saugt und schlürft rund 20 Minuten lang. Das Öl wird auf diese Weise dünnflüssig und weiß. Dann wird es in ein Küchentuch gespuckt und im Restmüll entsorgt. Sie dürfen das Öl keinesfalls schlucken, da es mit Bakterien angereichert ist und diese nicht wieder in den Blutkreislauf gelangen sollten. Auch in den Abfluss sollten Sie das Öl nicht geben, da es dort zu Rohrverstopfungen führen könnte.

### 3. Nasenduschen

Pollenallergien können mit Nasenspülungen gut bekämpft werden. Auch bei einer verstopften Nase, bei Nasennebenhöhlenentzündungen oder nach Operationen können

Spülungen der Nase helfen. Dabei wird salzhaltiges Wasser durch ein Nasenloch aufgenommen und tritt durch das andere Nasenloch wieder aus. Im Handel werden zahlreiche fertige Nasenspüllösungen angeboten. Man kann aber auch selbst eine solche herstellen. Rezepte finden sich im Netz oder bei Ihrem freundlichen Apotheker.

### 4. Ingwer

Ingwer wird seit Jahrtausenden von zahlreichen Lehren als Heilmittel empfohlen. Die gelbe Knolle mit den schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften ist ein Allrounder und wird bei Übelkeit und Erbrechen, Husten, Magen-Darm-Beschwerden, Migräne und Schmerzen eingesetzt. Ingwer ist in der Praxis das Detox-Produkt der Wahl, wenn eine Erkältung oder eine Infektion im Anflug ist. Dann gibt es üblicherweise ein, zwei Tage lang nur heißes Wasser mit Ingwerscheiben und meistens wird man dann auch nicht krank. Sprechen Sie jedoch vorher mit Ihrem Arzt über die Nahrungsaufnahme von Ingwer, da die Wurzel blutverdünnend wirkt. Auch die Magenfreundlichkeit ist individuell unterschiedlich.

### 5. Duschen

Als sensibler Mensch ist man oftmals empfindlich bei Ausscheidung der Giftstoffe durch die Haut. In einem ungünstigen Fall kann man das Gefühl haben, dass diese Abfälle an einem kleben bleiben — ein überaus unangenehmes Gefühl. Mit einer warmen Dusche lassen sich diese Schlacken einfach wegspülen. Sie fühlen sich nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich gereinigt und wohl.

### 6. Heilerde

Heilerde wurde bereits von den Bewohnern des alten Ägypten verwendet. Sie wird aus Lößablagerungen gewonnen und verfügt über entzündungshemmende und kühlende Eigenschaften. Darüber hinaus bindet sie giftige Stoffe und kann einen aus dem Gleichgewicht geratenen Magen in kurzer Zeit wieder beruhigen. Für den Magen-Darm-Bereich wird die Heilerde in Wasser gelöst und getrunken oder in geringen Mengen in Speisen eingerührt.

### 7. Basische Fußbäder

Übersäuerung zählt für viele Personen zum Alltag. Basische Vollbäder sind etwas Wunderbares zum Entschlacken, aber auch zeitaufwendig. Ein basisches Fußbad schafft Abhilfe. Man stellt drei bis vier Mal pro Woche die Füße für etwa eine Stunde in einen Behälter mit warmem Wasser, in das man vorher einen Esslöffel Basenpulver gerührt hat. Hinterher die Füße bitte nicht eincremen.

### 8. Leberwickel

Der Leberwickel ist eine hervorragende Methode, die Leber bei der schweren Entgiftungsarbeit zu unterstützen. Die optimale Zeit dafür ist nach dem Mittagessen. Man füllt eine Wärmeflasche zu ¾ mit heißem Wasser und umwindet die Flasche mit einem Tuch, das auch mit heißem Wasser befeuchtet wurde. Liegend legt man die Wärmflasche nun auf die Leber. Ein Handtuch darüberlegen und zudecken. Anschließend eine Stunde ausruhen.

### Andere Methoden

Leiden Sie unter Umständen an Kopfschmerzen, an Erschöpfung, Störungen der Konzentration oder an Leistungsverlust? Sind Sie unzufrieden mit dem Gewicht? Schwellen die Gelenke an? Eine Entgiftungskur kann in diesen Fällen Erleichterung verschaffen. Für einen möglichst großen Erfolg bei der Entgiftung sollten Sie unterschiedliche Methoden miteinander kombinieren.

Wenn Sie unter Anzeichen von Müdigkeit und Erschöpfung leiden, kann eine Entgiftungskur hilfreich sein. Aber Vorsicht, nicht jede Entgiftungskur ist auch wirklich sinnvoll. Mit den falschen Methoden durchgeführt, kann eine Entgiftung mehr schädliche Ergebnisse bringen als nützen. Es gibt effektive Methoden, die frei von negativen Nebenwirkungen sind.

### Darmreinigung mit der Colon-Hydrotherapie

Die Colon-Hydrotherapie ist eine Art der Darmspülung, bei welcher der Dickdarm mit Wasser durchgespült wird. Die vorhandenen Giftstoffe werden dabei abgelöst und weggespült. Eine Colon-

Hydrotherapie sollte als Kur bei einem ausgebildeten Heilpraktiker durchgeführt werden. Zu empfehlen sind etwa zehn bis 20 Sitzungen. Damit die Therapie wirksam ist, sollte man zwischen den einzelnen Terminen einige Tage Pause einlegen.

**Entgiftung in der Sauna**

Das kontinuierliche Schwitzen in der Sauna wirkt wunderbar entschlackend. Somit eignet sich ein Besuch der Sauna optimal zur Entgiftung. Auch Infrarotsaunen sind empfehlenswert. Sportliche Betätigung vor dem Saunabesuch kann die entschlackende Wirkung der Sauna deutlich erhöhen, sollte jedoch in Maßen erfolgen.

Um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen, muss man viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Besonders geeignet sind ungesüßte Kräutertees, welche die Niere und Leber anregen. Optimal sind zwei bis drei Saunagänge pro Woche. Bitte klären Sie die Art der Sauna sowie Länge und Anzahl der Saunagänge mit ihrem Arzt ab.

**Yoga – Entgiftung und Entspannung**

Yoga hilft bei der Regulierung von Stress und sorgt überdies für eine Aktivierung der hormonproduzierenden Drüsen. Die Übungen sprechen den Körper, den Geist und die Seele an und kombinieren körperliche Betätigung mit Entspannung. So ist Bikram Yoga eine Kombination aus Sauna und Yoga. Es wird in 40°C heißen Übungsräumen geübt. Bei den 26 Übungen ist Schwitzen garantiert. Achten Sie auf jeden Fall darauf vor und nach der Yogastunde ausreichend Flüssigkeit zu trinken.

Wem das zu heiß und zu feucht ist, kann sich mit Hatha Yoga beschäftigen. Dehnende und intensive Übungen wechseln mit entspannenden Phasen ab. Die ersten Schritte sollten unter der Kontrolle eines Trainers erfolgen.

Auch für den Einstieg in das Yoga sollten Sie unbedingt vorab das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen.

**Gifte binden durch modifiziertes Zitruspektin**

Das Zitruspektin wird aus der inneren Haut von Zitrusfrüchten gewonnen. Zitruspektine sorgen einerseits für die Aufrechterhaltung eines korrekten Cholesterinspiegels im Blut, andererseits ist Zitruspektin in der Lage, im Körper befindliche Giftstoffe effektiv zu binden. Diese Giftstoffe werden über den Urin ausgeleitet. Auch in der Therapie von Krebs konnten mit modifiziertem Zitruspektin gute Erfolge erzielt werden.

**Gesunde Ernährung zur Prävention**

Die Rechnung ist einfach, denn je weniger Giftstoffe dem menschlichen Körper durch die Nahrungsaufnahme zugeführt werden, desto weniger muss auch entgiftet werden. Achten Sie darauf, ausreichend Obst und Gemüse in den Ernährungsplan einzubauen, und vermeiden sie nach Möglichkeit raffinierte Lebensmittel wie Weißmehl. Auch Fleisch und industriell verarbeitete Produkte wie zum Beispiel Softdrinks sollten nur selten konsumiert werden.

**Warum ist eine Darmspülung nötig?**

Mit einer Darmspülung wird der menschliche Verdauungstrakt spürbar entlastet. Wussten Sie aber, dass Einläufe auch sehr rasche Besserung bei Schmerzen im Kopf und bei Erkältungen bringen können? Und dass Einläufe Fieber senken können? Oder dass ein Einlauf chronische Entzündungen und viele der heutigen Zivilisationskrankheiten eindämmen kann?

Der Mensch ist nur so gesund wie sein Darm. Wenn der Darm verstopft und aufgebläht ist, dann ist die Darmflora in Mitleidenschaft gezogen. Die Schleimhäute des Darms sind gereizt, werden durchlässig und das Immunsystem ist verwirrt. All das führt kurz- und auch langfristig zu Beschwerden, die überall im menschlichen Körper auftreten können:

- Ist die Flora des Darms aus dem Gleichgewicht, dann läuft der Verdauungsprozess und damit die Resorption von wichtigen Stoffen aus der Nahrung nur noch schleppend ab.

- Es entstehen unangenehme Gär- und Fäulnisprozesse.
- Kurzkettige Fettsäuren werden von den Zellen der Darmschleimhaut als wichtigen Rohstoff für die Gewinnung von Energie verwendet. Kurzkettige Fettsäuren können allerdings nur von einem gesunden Darm gebildet werden. Bei einer Störung der Darmflora werden nur wenig kurzkettige Fettsäuren produziert und die Zellen der Darmschleimhaut leiden unter einem Mangel an Energie.
- Die Darmperistaltik funktioniert nur mit der Hälfte der Kraft, sodass die Ausscheidungsprodukte länger als vorgesehen im Darm verbleiben. Dies kann zu einer langsamen Selbstvergiftung des Körpers führen.
- Die Versorgung mit Vitaminen ist nicht ausreichend.
- Die Schleimhaut des Darms wird von pathogenen Mikroorganismen, wie zum Beispiel schädlichen Bakterien und Pilzen, besiedelt und von deren Stoffwechselgiften in Mitleidenschaft gezogen, was ihre Durchlässigkeit verstärkt.
- Die Durchlässigkeit führt in weiterer Folge dazu, dass Gifte aus dem Stoffwechsel der Bakterien und Endprodukte des Stoffwechsels, die ausgeleitet werden sollten, in die Blutbahn gelangen können.
- Auch nicht vollständig verdaute Proteine können die Schleimhaut des Darms passieren und in das Blut gelangen. Diese Stoffe gehören aber nicht dorthin und werden vom Immunsystem bekämpft. Entzündungen sind die Folge.
- Noch dazu ist es möglich, dass solche Reaktionen zu Allergien und Erkrankungen im Autoimmunbereich führen.

# Die körperlichen Merkmale der Entschlackung

Was sind Entgiftungssymptome und wie sehen diese Symptome aus? Eigentlich sollte sich eine Entgiftung des menschlichen Körpers unter anderem in Wohlbefinden äußern. Man hört allerdings häufig, dass Entgiftungen mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden sind, die einem die Lust aufs Entgiften gleich wieder nehmen.

Die üblichen Symptome einer Entgiftung können in zwei Kategorien zusammenfasst werden, und zwar in Abhängigkeit von einem kontrollierten oder unkontrollierten Ablauf:

**Die Symptome einer “unkontrollierten” Entgiftung** :

- dauernde Müdigkeit und Abgeschlagenheit sowie Schwäche
- oftmaliges Frieren
- eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit
- unsaubere Haut
- eine belegte Zunge sowie unangenehmer Mundgeruch
- zu niedriger Blutdruck
- Haarausfall
- Anfälligkeit für Infektionen
- depressive Verstimmung

## Die geistig-seelischen Merkmale der Entschlackung

Während einer intensiven Entschlackung, wie zum Beispiel bei Fastenkuren, sehen sich zahlreiche Menschen mit vergessenen oder unterdrückten Erlebnissen konfrontiert. Andere werden mit ihren Verhaltens- und Denkmustern in Träumen und in täglichen Situationen konfrontiert. Therapeuten sprechen in diesem Fall von der seelischen und energetischen Komponente des Entschlackens.

Nach Theorien der alternativen Heilkunde lagern sich Schlacken dort ab, wo der Organismus energetisch nicht stark genug ist und wo Energieblockaden bestehen. Solche energetischen Schwachstellen sollen meist dann auftreten, wenn man gewisse Situationen im Leben emotional nicht bewältigen kann.

Nach dieser Theorie werden durch emotionale Stress-Zustände mehr Säuren ausgebildet. Es kann zur Übersäuerung und Bildung von Schlacken kommen, die an energetischen Schwachstellen abgelagert werden. Werden nun diese Schlacken wieder gelöst, kommen die seelischen und energetischen Ursachen wieder ins Bewusstsein .

## Lebensmittel, die den gesamten Körper reinigen/entgiften

Der Mensch kann mit verschiedenen Nahrungsmitteln seinen Körper von innen reinigen. Es gibt Lebensmittel, die eine giftlösende Wirkung aufweisen und Stoffwechsel, Immunsystem und Verdauung intensiv unterstützen. Folgende Nahrungsmittel helfen uns, gesund zu bleiben und den Körper zu reinigen.

## Die Top 10 Lebensmittel

- **Apfel:** Unsere liebste Frucht ist optimal gegen Schadstoffe einzusetzen. Der Apfel versorgt den Körper mit 310 unterschiedlichen Biostoffen. Er liefert ausreichend Vitamin C, ist gut für das Nervensystem und unterstützt das Immunsystem und das Herz.
- **Mandeln:** Eine hervorragende Quelle für Vitamin E sind Mandeln. Aber auch Magnesium, Protein und Kalzium liefern Mandeln. Dazu bieten sie Ballaststoffe und schützen vor Krebs, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie Diabetes.
- **Artischocken:** Wer seiner Leber etwas Gutes tun möchte, sollte Artischocken konsumieren. Sie regen die Bildung von Gallenflüssigkeit an und unterstützen so die Leber, ihre Funktion aufrechtzuerhalten.
- **Spargel:** Dieser führt zur Erhöhung eines Antioxidans, das zum Beispiel gegen Alzheimer wirkt und Krebszellen bekämpft. Dieser Stoff, Glutathion, unterstützt bei der Ausscheidung von Giften und beschleunigt diverse Heilprozesse.
- **Avocados:** Auch Avocados sind reich an diesem Antioxidans und fördern erfolgreich die Funktionsfähigkeit der Leber.
- **Basilikum:** Auch Basilikum unterstützt Nieren und Leber. Es eignet sich zudem wegen seiner antibakteriellen Wirkung zur Säuberung des Verdauungsbereiches.
- **Rote Beete:** Sie ist eine verkannte Diva mit großem Einsatzgebiet. Die Gallenblase wird durch den Konsum von Roter Bete gestärkt. Der Verdauung wird zudem durch die Roten oder auch Gelben Beeten geholfen, Toxine vollkommen auszuscheiden.
- **Heidelbeeren:** Diese kleinen unscheinbaren Beeren sind dafür bekannt, Schmerz zu verringern. Sie wirken als

natürliches Aspirin. Die schmackhaften Beeren helfen auch bei der Entlastung von Giften und gegen chronische Entzündungen.

- **Paranüsse:** Wer den Körper erfolgreich entgiften möchte, sollte Belastungen durch Schwermetalle nicht vergessen. Ein Prozess, der mit Paranüssen gut unterstützt werden kann. Diese Nüsse verfügen auch eine antioxidative Wirkung, helfen vorbeugend gegen Krebs und bewahren uns auch vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Prüfen Sie vor dem Verzehr, ob Sie allergisch gegen Paranüsse sind, und stimmen Sie sich dazu mit einem Arzt ab.
- **Brokkoli:** Der Konsum von Brokkoli unterstützt gegen Bluthochdruck. Er hilft dem Körper zudem, überschüssige Flüssigkeit abzuleiten. Brokkoli kräftigt so das Bindegewebe, aktiviert die Verbrennung von Fett und hilft, mit Magnesium Ruhe zu finden.

# Warnhinweise

Bei allen Informationen, die wir Ihnen in diesem Werk über Entgiftung liefern, können wir den Erfolg nicht vorhersehen oder gar garantieren. Bei jedem Menschen tritt der Erfolg unterschiedlich schnell ein. Das ist abhängig von der Qualität der Entgiftung, der zugeführten Mittel und Anwendungsdauer, der anvisierten Krankheit oder Mangelerscheinung, Ihrem Stoffwechsel und dem aktuellen Gesundheitszustand und vielem mehr. Bei aller Überzeugung für eine Entgiftung, führen Sie diese stets auf eigenes Risiko durch.

Besprechen Sie die Entgiftung gerne vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Insbesondere zu Allergien, Vorerkrankungen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Zusatzprodukten, Verträglichkeit bei Schwangerschaft oder von Kindern etc. gibt Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt Sicherheit.

# Schlusswort

In unserem kleinen Ratgeber haben wir aufzuzeigen versucht, warum wir unsere Körper entgiften sollten. Wir haben Sie über die Wege der natürlichen Ausscheidung informiert und erklärt, wie die Reinigung des Körpers von innen erfolgt.

Sie haben die körperlichen Merkmale der Entschlackung kennengelernt und etwas über die geistig-seelischen Merkmale erfahren. Auch Lebensmittel, die den gesamten Körper reinigen/entgiften können, wurden von uns vorgestellt.

Eine Entgiftung kann mit vielen Vorteilen punkten:

- der Eliminierung von Toxinen aus Lebensmitteln und Getränken
- mehr Energie für den ganzen Tag
- den Heißhunger kontrollieren zu können
- dem Körper die notwendigen Mikronährstoffe zuzuführen
- erfolgreiche Stressbewältigung

Versuchen Sie es !

Sie werden sich nach einer Entgiftung wesentlich wohler und aktiver fühlen. Viele unterstützende Lebensmittel haben auch Sie bereits in Ihrer Küche.

Probieren Sie unsere Tipps aus und wählen Sie Ihre Favoriten. Ihr Körper und Ihre Haut werden es Ihnen danken.

Viel Spaß beim Entgiften und Ausleiten!

Kleine Anmerkung:

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber gefallen und weiter geholfen hat.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie sich dazu entschließen, eine Rezension über Amazon zu hinterlassen! ☺



Hier der Link zum Buch:

https://www.amazon.de/dp/B07KPLSKT7

# Rechtliches

## Impressum

Healthcare Institute wird vertreten durch:

Heidemann Publishing
Steven Heidemann, M.A.
Detmolder Straße 97
33604 Bielefeld

Coverbilder:

[Lauria] | [https://www.fiverr.com]

[5PH] | [https://de.depositphotos.com/]

Bilder:

[mcmurryjulie] | [https://pixabay.com/de/]

Copyright © 2018 Healthcare Institute

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Haftung für externe Links

Das Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt der Autor keinen Einfluss hat. Deshalb kann für die Inhalte externer Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Webseite verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Webseiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Haftungsausschluss

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autoren behalten es sich ausdrücklich vor, Teile oder das gesamte Werk ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

HEALTHCARE INSTITUTE

# NAHRUNGS ERGÄNZUNGS MITTEL

## Praxisbuch

**Alle wichtigen Nahrungsergänzungen für ein gesundes und langes Leben**

**Mit OPC, MSM, DMSO, D3, Q10, Maca, uvm.**



Heidemann Publishing

# Nahrungsergänzungsmittel:

# *Praxisbuch*

## Alle wichtigen Nahrungsergänzungen für ein gesundes und langes Leben

## Mit OPC, MSM, DMSO, D3, Q10, Maca, uvm.

2. Auflage

Copyright © 2019 – Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

Heidemann Publishing

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

ISBN: 9781794472679

# Durch hochwertige Nahrungsergänzung zu mehr Gesundheit und Lebensqualität

Schon Perikles, der große Staatsmann der griechischen Antike, wusste es: „Es geht nicht darum, die Zukunft vorherzusagen, sondern eine gute Zukunft zu ermöglichen!“

Und was gehört in unseren Augen zu einer guten Zukunft? Ein passables Einkommen, ein Dach über dem Kopf, Essen, Trinken, Kleidung, Auto, Reisen und Hobbies? Ja sicher. Aber vor allen Dingen die Gesundheit, ohne sie ist und bleibt alles wertlos.

Um sich gesund und fit zu halten und möglichst ohne allzu große Beschwerden alt zu werden, können wir selbst einiges tun. Eine ausgewogene Ernährung bei gleichzeitiger Vermeidung von Giftstoffen wie Tabak, Alkohol, Abgasen und diverser obskurer Mittel aus der hygienischen Industrie, ausreichend Bewegung, erholsamen Schlaf, richtiges Atmen und sehr viel Wasser trinken sind ein entscheidendes Bollwerk gegen allerlei Beschwerden und letztlich ernster Erkrankungen.

Enthält die tägliche Nahrung viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, erhöht das die Widerstandsfähigkeit gegen Infekte, beugt Erkrankungen wie Diabetes, Übergewicht, Magen-Darm-Problemen und Gelenkbeschwerden vor. Sie wirkt stabilisierend auf das Herz-Kreislaufsystem, vermindert Stress, Schlafstörungen und Erschöpfungszustände .

Erteilen wir einem anderen weisen Griechen das Wort. Hippokrates sagte: „Lass Nahrung Deine Medizin sein und Medizin Deine Nahrung sein!“

In gewisser Weise hat dieser Satz natürlich auch heute noch Bedeutung, doch ist anzunehmen, dass Hippokrates sich unsere heutigen Lebensumstände nicht annähernd vorstellen konnte. Die moderne Forschung erhebt berechtigte Zweifel daran, dass unsere Lebensmittel, zwar in ungeheuer großer Menge vorhanden, die

dringend benötigte Grund-versorgung des Organismus sicherstellen können.

Die Gründe dafür sind auf verschiedenen Gebieten zu suchen. Eine entscheidende Rolle spielt die extensive Landwirtschaft mit dem Einsatz von Kunstdünger, Pestiziden und Fungiziden. Dadurch entsteht ein Auslaugen der Böden, in dessen Folge natürlich auch die angebauten Pflanzen nicht gerade mit einem Überangebot an wichtigen Nährstoffen glänzen, sondern im Gegenteil noch giftige Rückstände enthalten können. Gleiches gilt natürlich auch für die Nutzviehzucht. So viele Tiere wie irgend möglich auf engstem Raum, behandelt mit Antibiotika, die sowohl auf unseren Tellern als auch in der Kanalisation und dem Grundwasser landen können.

Zu dieser Problematik gesellt sich bei den meisten Menschen ein Lebensstil mit viel Stress in Beruf und Familie. Angefangen mit ungesunder Schichtarbeit, Existenzsorgen, Rauchen, Alkohol, industriell vorproduzierte Nahrung, Substanzen aus der chemischen Industrie, der sogenannte „Hygienewahn“ und nicht zuletzt Medikamente, die eher geeignet sind, uns zu vergiften als zu nützen. Mit all diesen Einflüssen hat der Organismus täglich zu kämpfen, alles Aufgenommene muss schließlich verarbeitet, entgiftet und entsorgt werden. Dafür sind Mikronährstoffe bei der Verstoffwechslung unerlässlich.

Durch Transport, Lagerung und Zubereitung erleiden sowohl pflanzliche als auch tierische Produkte einen weiteren Nährstoffverlust, der auf Dauer sicher nicht ausgeglichen werden kann ohne eine hochwertige Nahrungsergänzung, in Anbetracht kommen auch natürliche Substanzen, mit denen schon entstandene Beschwerden gelindert und sogar ganz behoben werden können. Um wenigstens eine übermäßige Pestizid-Belastung zu vermeiden, sollte man auf „Bio-Lebensmittel“ zurückgreifen, auch wenn aus unterschiedlichen Quellen andere Informationen verbreitet werden. Immer wieder erscheinen in regelmäßigen Abständen die Schlagzeilen „Bio nicht besser als konventionell“, „Bio-Lebensmittel unwesentlich gesünder als normale Produkte“, „Bio heißt nicht gleich gesünder“ und so fort. Gerne werden dazu auch wissenschaftliche

Studien bemüht, wie die Meta-Studie der *Stanford Universität* aus Kalifornien. Meta-Studien fassen eine Vielzahl von vorliegenden Studien und deren Ergebnisse zu einer Zusammenschau zusammen. Bei der o.g. Studie lagen den Wissenschaftlern insgesamt 223 Studien vor. Wenige dieser Studien befassten sich mit der Frage, ob sich der Konsum von Bio-Lebensmitteln auf die Gesundheit auswirkt. Das fast unglaubliche Ergebnis war, dass das Risiko, sich mit Pestiziden zu belasten, zwar deutlich geringer ist, der Verzehr konventionell erzeugter Nahrungsmittel die erlaubte Grenzmenge aber auch nicht ü berschreitet.

Und nun? Da scheint guter Rat teuer! Es muss darauf hingewiesen werden, dass die Festsetzung der Grenzwerte von den Behörden, sprich der Politik, sehr gestalterisch gehandhabt wird. Die deutsche Bundesregierung hat in den vergangenen Jahren ca. 300 Grenzwerte für nachweislich wasser- und gesundheitsgefährdende Pflanzenschutzmittel kurzerhand angepasst – die Grenzwerte also erhöht, statt wie es vernünftig gewesen wäre, umgekehrt. Laut „Greenpeace“ existieren darüber hinaus für ca. 20% der zugelassenen Mittel überhaupt keine Grenzwerte, sondern nur Empfehlungen. Um das Maß voll zu machen, werden auch immer wieder illegale Pestizide im Obst und Gemüse gefunden. Da aber in offiziellen Studien nach eigentlich gar nicht existierenden Mitteln nicht gesucht wird, kann man sie auch nicht finden. Interessant ist auch die Erkenntnis, dass Chemikalien sich im Zusammenwirken noch verstärkt auf die Gesundheit auswirken können. Auch diese Wirkungen sind bisher wenig untersucht und fanden so in der *„Stanford-Studie“* keine Berücksichtigung. Ebenso wenig wurden Tatsachen wie das Weglassen künstlicher Farbstoffe, Süßstoffe, Konservierungsmittel und Gentechnik in Bio-Lebensmitteln verarbeitet, auch der Einsatz energiesparender und Ressourcen schonender landwirtschaftlicher Verfahren fanden keine Berücksichtigung. So fiel eine beträchtliche Anzahl entscheidender Faktoren bei der Stanford-Studie unter den Tisch, dennoch wagte man die Behauptung, Bio-Lebensmittel (im Übrigen natürlich auch Mittel aus den Bereichen Hygiene, Textilien, Farben u.v.m.) unterscheiden sich nicht wesentlich von herkömmlichen.

Etwas seltsam mutet bei dieser lückenhaften Informationssammlung auß erdem an, dass zur Finanzierung keine Angaben gemacht werden. Die Finanzierungsquelle wird als „nicht vorhanden“ bezeichnet. Wissenschaftler werten also ohne Bezahlung Studien aus? Das erscheint doch etwas ungewöhnlich und könnte zu Überlegungen führen, dass das Ziel der Studie vielleicht zu offensichtlich heraustreten könnte. Sollte es eher der Desinformation denn der Information dienen?

Gleiches gilt ja auch in nicht unerheblichem Maße im schulmedizinisch-pharmazeutischem Bereich. Unser jetziges Gesundheitssystem leidet unter einem schweren Geburtsfehler. Es dient in erster Linie dem Fortbestand einer milliardenschweren Investment-Industrie. Prävention und Heilen von Krankheiten wirken sich geschäftsschädigend aus und können nicht das erklärte Ziel der Konzerne sein. Mithilfe von Lobbyisten und Politikern werden Krankheiten verwaltet, erhalten und womöglich verschlimmert. Etwa drei Viertel aller verordneten Pharma-Präparate haben keinerlei Heilwirkung, sondern unterdrücken lediglich Symptome und bringen zum Teil schwere Neben- oder Wechselwirkungen mit. Dieser untragbare Zustand beruht nicht auf Zufall oder Schicksal, sondern ist das Ergebnis von Verschleierung und Verunglimpfung der Pharmaindustrie gegenüber Heilungsmöglichkeiten durch Naturheilverfahren, pflanzlichen Heilmitteln und Mikronährstoffen in der orthomolekularen Medizin.

Die Unwissenheit der Patienten ist Voraussetzung für das Milliardengeschäft mit der Krankheit .

Um zu verstehen, in welchen Größenverhältnissen wir uns bewegen, hier einige Beispiele:

Aspirin ® – Kosten pro Tonne: 3.000 Euro, Herstellungskosten pro 10g: 0,03 Cent, Gewinnspanne: 10.000%

Clarityn ® (Allergiehemmer) 10mg – Verbraucherpreis pro 100 Tabletten: 215,17 $, Kosten der wirksamen Bestandteile: 0,71 $, Gewinn: 30.306%.

Norvasc ® (Blutdrucksenker) 10mg – Verkaufspreis pro 100 Tabl.: 188,29 $, Kosten der wirksamen Bestandteile: ,014 , Gewinn: 134.493%.

Prozac ® (Antidepressivum) 20mg – Endverbraucherpreis pro 100 Tabletten: 247,47 $, Materialkosten: 0,11 $, Gewinn: 224.973%.

Xanax ® (Angstlöser) 1 mg – Verkaufspreis pro 100 Tabletten: 136,79 $, Materialkosten: 0,024 , Gewinn: 569.958%.

Quelle: CDS/MMS Heilung ist möglich, von Dr. Andreas Ludwig Kalcker

ISBN-13: 978-9088790904 (Amazon)

Das Bekanntwerden natürlicher Methoden, Mikronährstoffergänzung und die Naturheil-forschung sind gleichzeitig „Stachel im Fleisch“ und „Dorn im Auge“ der forschenden wie herstellenden Pharmakonzerne. Um ihren Markt an Pharmaerzeugnissen zu stützen, bekämpfen sie mit allen erdenklichen Methoden ihre Konkurrenz, die nebenwirkungsfreien naturheilkundlichen Verfahren. Dies beinhaltet das Verschweigen lebenswichtiger Informationen, Desinformation, Bekanntgabe angeblicher Nebenwirkungen oder Unwirksamkeit und letztlich das Verbot der öffentlichen Weitergabe von Naturheil-informationen per Gesetz. Zur Verfolgung ihrer Interessen werden sogar die Vereinten Nationen (Codex Alimentarius), das EU-Parlament (EU-Direktiven) und andere national wie international tätiger Gremien, missbraucht. Politiker, die sich an der Unterdrückung lebens-wichtiger Informationen zur Gesunderhaltung beteiligen, gefährden Leben und Wohlergehen ihrer Wähler.

Bis heute versterben jährlich Millionen Patienten an Erkrankungen, die auf natürliche Art behandelt werden könnten.

# „Der Codex Alimentarius“ (lat. für Lebensmittel-Kodex)

Viele Menschen haben noch nie davon gehört, desto wichtiger ist es, die Institution, die unter falscher Flagge segelt, kennen zu lernen. Die Gründung des Codex erfolgte 1893, als Österreich-Ungarn beschloss, eine spezielle Vorgabe sei erforderlich, nach der sich Gerichte in Streitfällen um Lebensmittel richten konnten. Die Sammlung der amtlichen Vorschriften war der „Codex Alimentarius“. Er blieb bis zum Ende der Monarchie 1918 in Kraft. 1962 beschlossen die Vereinten Nationen, den Codex zum „Schutze der Verbraucher-gesundheit“ wieder einzuführen und zwar weltweit. Zwei Drittel der Finanzierung übernahm die WEO (World Economic Outlook), das restliche Drittel die WHO (World Health Organization).

Laut offizieller Website besteht die Bestimmung der Organisation darin:

*„die Gesundheit der Verbraucher zu schützen und einen fairen Lebensmittelhandel zu gewährleisten, sowie die Abstimmung aller Bemühungen internationaler Regierungen und Nichtregierungsorganisationen um Lebensmittelstandards voranzutreiben“.*

Kontrolliert wird der Codex von der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Welternährungsorganisation FAO. Die als Verbraucherschutz gedachten Richtlinien sind längst von verschiedenen Interessenverbänden zu ihren Gunsten verändert worden. Macht- und monetäre Interessen bestimmen die Regeln, die Gesundheit der Bürger spielt kaum noch eine Rolle.

Seit 2002 nahmen Veränderungen ihren Lauf. Ein von den beiden Organisationen beauftragtes Gutachten zu Leistung und Erfolg des Regelwerkes besagte, dass der Codex umgehend abzuschaffen sei. Zu diesem Zeitpunkt schalteten sich die Großkonzerne ein und begannen, ihre Macht auszuüben. Die berichtigte Version des Codex war ein abgeschwächtes Ersuchen an die Kommission, sich um 20 Punkte des Codex zu kümmern. Seitdem hat die Kommission ihre

Funktion als Verbraucherschutzorganisation leise weinend aufgegeben. Gesteuert durch die Großindustrie liegt die neue Bestimmung des Codex jetzt darin, die Profite der globalen Wirtschaftskonzerne zu sichern und zu erhöhen und gleichzeitig die Kontrolle über die Nahrungsmittel weltweit zu erlangen.

Das federführende Land unter den Codex-Mitgliedern sind die USA mit dem Ziel, den Interessen der multinationalen Pharma-Industrie und Agrarriesen zu entsprechen. Die gern verschwiegenen Anliegen sind Falschinformationen über Nährstoffe und gen-manipulierte Organismen, das Ziel ist die Kontrolle über die Bevölkerung und die Einschränkung der gesundheitlichen Selbstbestimmung. Der irrtümliche Glaube, der USA stünden die modernsten Technologien für Nahrungsmittelsicherheit zur Verfügung, ist ein Grund für die Dominanz der Vereinigten Staaten gegenüber ihren Verbündeten und der Codex-Kommission. Als Verbündete sind zu nennen: die EU, Australien, Kanada, Japan, Argentinien, Mexiko, Brasilien, Indonesien, Malaysia und Singapur. Ökonomisch schwächeren Ländern ist es kaum möglich, an den Kommissionsversammlungen teilzunehmen oder auf die Codex-Bestimmungen einzuwirken. Die Regierungen vieler dieser Staaten (z.B. Ägypten, Kenia, Kamerun, Ghana, Nigeria, Sudan, Swasiland und Südafrika) haben beizeiten erkannt, dass die Codex-Kommission von einem gutwilligen Kontrollorgan zu einem betrügerischen, manipulierten Werkzeug umgebaut worden ist.

In Zukunft könnte also alles an Nahrungsmitteln, selbst Wasser, durch die geplanten Codex-Richtlinien geregelt werden. Ebenso fallen Nahrungsergänzungsmittel darunter. Die verbindlichen Standards sollen für alle Mitglieder der Welthandelsorganisation gelten. Das kann allerdings vermieden werden, indem einzelne Staaten eigene internationale Richtlinien beschließen.

Alles in allem sind die geplanten Richtlinien ein schwerer Angriff auf die menschliche Freiheit, an gesunde Lebensmittel als auch Nahrungsergänzung zu kommen.

Einige staatliche Behörden, wie die *„Therapeutic Goods Administration – TGA“* in Australien, ließen verlautbaren, dass die

Vitamin- und Mineralstoffregelung des Codex bei ihnen nicht in Kraft treten wird. Offiziell heißt es:

*„dass die vorgeschlagenen Codex-Richtlinien für Vitamin- und Mineralstoffergänzungsmittel in Australien nicht zur Anwendung kommen werden und auch keine Auswirkungen auf die Verfahren haben, nach denen in Australien solche Punkte reguliert werden. “*

Die als sicher erachteten Nährstoffmengen sind bis heute noch nicht festgesetzt, im Folgenden einige Beispiele, was passieren könnte:

- Niacin: Obergrenze 34 Mikrogramm/Tag, wirksame Tagesdosis: 2.000-3.000 Mikrogramm
- Vitamin C: Obergrenze 65-225 Mikrogramm/Tag, wirksame Tagesdosis: 6.000-10.000 Mikrogramm
- Vitamin D: Obergrenze 5 Mikrogramm/Tag, wirksame Tagesdosis 6.000-10.000 Mikrogramm

Des Weiteren ist geplant:

- Alle Mikronährstoffe sind als giftig anzusehen und aus den Lebensmitteln zu entfernen.

- Alle Lebensmittel (auch Bio) sind einer Bestrahlung zu unterziehen, wodurch „Gifte“ entfernt werden.

- Genehmigte Nährstoffe werden auf einer Positiv-Liste der Codex-Kommission erfasst, z.B. „nützliche“ Stoffe wie Fluorid (3,8g/Tag), das aus industriellen Abfällen hergestellt wird.

- Diverse Nährstoffe, wie die Vitamine A, B, C, D, sowie Magnesium und Zink, die positive Wirkung auf den Organismus aufweisen, sollen als unwirksam und damit unzulässig erachtet werden.

- Die Untergrenze der empfohlenen Verzehrmenge soll auf 15 Prozent festgesetzt werden.

- Selbst auf Rezept werden Nährstoffe in therapeutisch wirksamer Menge nicht zu bekommen sein.

Im Endeffekt weiß niemand genau, welche Gesetze verabschiedet und inwiefern Richtlinien des Codex angepasst werden und zwar mit dem perfiden Hintergedanken „Krankheit um jeden Preis“. Vitaminforscher, Orthomolekularmediziner und diverse Vertreter von alternativen Heilverfahren vertreten die Ansicht, dass es vorrangig darum geht, die Codex-Machenschaften so lange zu verheimlichen, bis es dann zu spät ist.

Dem Verbraucher demineralisierte, verstrahlte und pestizidbehaftete Nahrungsmittel unterzuschieben, ist die wirkungsvollste Masche, Mangelernährung und die daraus resultierenden Erkrankungen zu erzeugen, denen dann mit einer toxikologisch-pharmazeutischen Heilbehandlung begegnet werden soll. Tod und Krankheit gegen Profit – das ist die Absicht.

Das einzige Mittel dagegen ist, die Gesundheit und auch die Krankheit in die eigenen Hände zu nehmen, solange noch Zeit ist. Sich nicht einer einzigen Heilmethode anzuvertrauen, sondern sich immer wieder und so umfassend wie möglich zu informieren. Auch wenn es etwas Geld zu investieren gilt, da auf die Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen nicht immer gebaut werden kann, lohnt der Weg zu ganzheitlich und mit natürlichen Substanzen arbeitenden Therapeuten.

Es ist Zeit zu handeln – Es ist Zeit für Gesundheit!

# Vorwort

Dieser kleine Ratgeber möchte dazu beitragen, die Menschen zu ermutigen, ihr Leben, ihr Glück und ihre Gesundheit aktiv zu gestalten. Es geht nicht darum, die Schulmedizin generell zu verteufeln; bei Notfällen, Unfällen, in der Chirurgie und Diagnostik ist sie unverzichtbar, doch an ihren Allgemeinanspruch heilen zu können, darf gezweifelt werden, da ihr symptom-orientiertes, pharmabestimmtes Vorgehen in vielen Fällen nicht zur Gesundheit führt, nicht führen kann.

Leiden Sie eventuell unter folgenden Symptomen?

- Abgeschlagenheit
- Blässe
- Infektanfälligkeit
- Eingerissene Mundwinkel
- Schwache Muskulatur
- Trockene Haut
- Nachlassende Sehkraft
- Gelenkschmerzen
- Körperliche wie mentale Leistungsschwäche
- Depressive Stimmungsschwankungen
- Unerklärliche Müdigkeit trotz regelmäßigem Schlaf
- Chronische Erkrankungen, die sich verschlimmern
- U.v.a.m.

Stellen Sie sich mit den genannten Beschwerden Ihrem Hausarzt vor, können sie natürlich vielfache Ursachen haben, aber die Vitalstoffversorgung zu überprüfen und Mangel-erscheinungen abzuklären, darauf wird der Arzt selten bis gar nicht kommen. Das hat ihre Ursache schon darin, dass an den Universitäten zu wenig darüber gelehrt wird und zum anderen an den Fehlinformationen der Gesellschaft für Ernährung – sowohl in der BRD als auch in der Schweiz und Österreich.

Hat der Arzt nun eine Diagnose gestellt und ein Medikament verschrieben, ist es unerlässlich, einen genauen Blick auf den

Beipackzettel zu werfen. Nur weil das Mittel verschrieben worden ist, bedeutet das nicht, dass es auch gefahrlos eingenommen werden kann. Bei den meisten Arzneimitteln besteht die Möglichkeit von Neben- und Wechsel-wirkungen, oft sehr ernster Natur, von Kopfschmerzen und Übelkeit bis zu Magen-Darm-Beschwerden und Herzproblemen.

Diese Informationen werden Patienten nicht eindeutig genug mitgeteilt, sondern der Glaube, dass bei zugelassenen Medikamenten der Nutzen das Risiko überwiegt, noch verstärkt.

Im Folgenden sechs Klassen verschreibungspflichtiger Arzneimittel, deren Anwendung man sich gut überlegen sollte:

1. **Protonenpumpenhemmer (PPI)** – zur Linderung von Symptomen wie Sodbrennen, Magenschmerzen u.ä. Erwiesen ist, dass PPI die Bildung von Magensäure hemmen und so die Nährstoff-aufnahme blockieren, mit den Folgen Magnesiummangel, Knochenbrüchen, bakteriell bedingter Durchfall. Bei Langzeiteinnahme ist auch die Gefahr von Lungenentzündungen und übermäßiger Gewichtszunahme gegeben.

2. **Statine** – Cholesterinsenker, Sie bergen das Risiko von Lebererkrankungen, Herzerkrankungen, Diabetes, Muskelerkrankungen und Schädigung des Gehirns. Studien haben ergeben, dass dieser Wirkstoff, zur Prävention eingenommen, kaum Wirkung hat gegen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das bedeutet, dass Millionen Menschen ein nutzloses Medikament mit hohen Nebenwirkungsrisiken einnehmen.

3. **Antibiotika** – Sie werden unverhältnismäßig häufig verschrieben, auch gegen Krankheiten, bei denen keinerlei Notwendigkeit besteht, sie sind der Hauptverursacher „antibiotika-resistenter Supererreger“. Apotheker betonen, dass Quinolone, die meistverordnete Antibiotikaklasse

(Ciprofloxacin, Ofloxacin, Moxifloxacin-Hydrochlorid) schwere, dauerhafte Behinderungen verursachen können.

4. **Antipsychotika** – bei bipolarer Störung, Depressionen, Schizophrenie u.ä. Sie gehören zur gefährlichsten Medikamentenklasse. Sie können Blutzucker- sowie Lipid- und Cholesterinwerte in die Höhe treiben sowie Übergewicht fördern. Bei langfristiger Einnahme drohen neurologische Schäden, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen. Eine im „British Medical Journal“ veröffentlichte Studie besagt, dass „Antidepressiva als tödlicher eingeschätzt werden müssen als der Terrorismus.“

5. **Opiat – Schmerzmittel -** Sie sind in Amerika zu einer der führenden Todesursachen geworden, nach Expertenmeinung rollt auch auf Deutschland eine Welle von Überdosierungen zu. Laut Studie der *„Brandeis University“* in Massachusetts gibt es heute mehr Todesfälle durch Überdosierung von Schmerzmitteln als durch Kokain und Heroin zusammen. Die gefährlichsten Kombinationen sind: Hydrocodon-Bitartat und Paracetamol, Oxycodon-HCl, die Kombination Oxycodon und Paracetamol, Morphin sowie Codein.

6. **Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) -** Sie gehören zu den Antidepressiva, kommen zum Einsatz bei Depressionen, schweren Verstimmungen, Angststörungen, Zwangsstörungen und Panikattacken. Medikamente dieser Gruppe können angsthemmende, stimmungsaufhellende Wirkung haben. Zu den Wirkstoffen zählen: Citalopram, Fluoxetin, Fluvomaxin, Paroxetin, Sertralin, Trazodon. Ursache von Depressionen ist der Mangel an Botenstoffen im Gehirn: Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, Dopamin. Sie SSRI dienen dem Zweck, Nervensignale wieder fehlerfrei zu übertragen. Häufige Nebenwirkungen sind: Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Unruhe

sowie sexuelle Funktionsstörungen. Die Nebenwirkungen beim Absetzen des Medikaments sind: Kopfschmerzen, Übelkeit, Empfindungsstörungen, Benommenheit und Angstzustände. Die Wechselwirkungen mit Medikamenten z.B. aus der Gruppe der Triptane (Kopfschmerzmittel) sind Unruhe, Bewegungsstörungen, schneller Herzschlag, Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Wahnvorstellungen. In einigen Fällen bewirken die SSRI eine Verstärkung der Depression, Selbstmord-neigung und den Hang zu Gewalttätigkeit.

Im Anschluss sehen Sie die lange Liste der Medikamente, die Depressionen erst auslösen können, sarkastisch ausgedrückt: „Medikamente, die Mut zum Selbstmord machen!“

**Depression durch Hepatitismedikamente** : die Hepatitis verschwindet, schon vorhandene Depressionen werden verstärkt. Besonders kritisch ist die Kombination von Ribavirin und Interferon.

**Depression durch Aknemedikamente** : das häufig verordnete Akne-Mittel „Isotretinoin“ kann psychisch beinahe alles verursachen, von Stimmungs-schwankungen über Persönlichkeitsveränderungen bis zu Depressionen. Die Depression kann noch Jahre nach Absetzen des Mittels anhalten.

**Depression durch Malaria-Medikamente:** Wer einen Aufenthalt in tropischen Gebieten plant und zur Vorbeugung ein Arzneimittel mit dem Wirkstoff Mefloquin einnimmt, kann plötzlich im Urlaub depressiv werden oder noch Wochen nach der Heimkehr, die Substanz wird nur extrem langsam abgebaut .

**Depression nach Raucherentwöhnung:** Wer das Rauchen mithilfe der Mittel Bupropion, Varenicilin u.ä. aufgeben will, könnte das Pech haben, depressiv zu werden.

**Depression durch das Prostata- und Haarausfallmittel Finasterid.** Das Arzneimittel wird häufig bei gutartiger Prostatavergrößerung und Haarausfall verordnet. Es kann zu

Depressionen kommen, die sich aber meist nach Absetzen innerhalb einiger Wochen verflüchtigen.

**Depression durch „die Pille“.** Das enthaltene synthetische Gestagen „Levonorgestrel“ verursacht depressive Verstimmungen. Es ist auch in der „Pille danach“ enthalten und wird vielfach bei Hormontherapien in den Wechseljahren eingesetzt.

**Depressionen durch Asthma-Medikamente.** Asthmatiker sind auf ein Medikament angewiesen, das sie durchatmen lässt. Der Wirkstoff „Montelukast“ bewirkt nicht nur das freie Atmen, sondern führt u.U. auch zu Angstzuständen, Schlafstörungen, Depressionen, Halluzinationen und Suizidgedanken.

**Der Forscher Dr. J. Douglas Brenner** von der „Emory University School of Medicine“ in Atlanta sagte dazu:

> *„Schon im Jahre 2009 gab der Hersteller des Asthmamedikaments „Singulai r ® “ psychische Störungen bis hin zu erhöhter Selbstmordgefahr als mögliche Nebenwirkungen des Arzneimittels an.“*

Nicht unbedingt jedes Medikament verursacht bei jedem Patienten Depressionen. Zum Beispiel leiden sehr viele Migräne- und Akne-Patienten darunter, ohne Verordnung eines solchen. Sollten Sie aber ein Mittel einnehmen, dass nach Beipackzettel zu Depressionen führen kann, verlangen Sie ein Ersatzmedikament. Gleichzeitig möchten Sie sich vielleicht mit natürlichen Alternativen befassen, um gar nicht von den beschriebenen Nebenwirkungen heimgesucht zu werden.

Sollten Sie an Depressionen leiden, die nicht durch Medikamenteneinnahme eingetreten sind, wären dies interessante Vorgehensweisen:

- Ernährung bei Depressionen
- Transfette meiden
- Darmflora sanieren
- Heilpflanzen
- Serotoninspiegel erhöhen

- Vitamin-D-Spiegel optimieren.

Hierzu gibt es viele nützliche Informationen bei:

https://www.zentrum-der-gesundheit.de/depressionen.html

# Die problematische Gesundheitsversorgung in unserer Gesellschaft

Big-Pharma Medikamente sind tödlicher als alle Drogen und Raubtiere zusammen

https://de.sott.net/article/18753-Big-Pharma-Medikamente-sind-todlicher-als-alle-Drogen-und-Raubtiere-zusammen

Erschreckende Nebenwirkungen: Medikamente können Moral und Verhalten beeinflussen

https://de.sott.net/article/18598-Erschreckende-Nebenwirkungen-Medikamente-konnen-Moral-und-Verhalten-beeinflussen

Enthüllung eines Insiders: Gefälschte Studien von Pharmakonzernen sind gängige Praxis, sie wissen von der Schädlichkeit ihrer Medikamente doch verheimlichen es

https://de.sott.net/article/17975-Enthullung-eines-Insiders-Gefalschte-Studien-von-Pharmakonzernen-sind-gangige-Praxis-sie-wissen-von-der-Schadlichkeit-ihrer-Medikamente-doch-verheimlichen-es

Pharmaskandale offengelegt: Gefälschte Arzneimittelstudien, um Medikamente als “sicher” zu erklären und Profite zu sichern - “Evidenzbasiertheit” ist nur ein Werbeslogan

https://de.sott.net/article/15941-Pharmaskandale-offengelegt-Gefalschte-Arzneimittelstudien-um- Medikamente-als-sicher-zu-erklaren-und-Profite-zu-sichern-Evidenzbasiertheit-ist-nur-ein-Werbeslogan

Osteoporose-Medikamente führen durch ihren Wirkmechanismus zu Knochenbrüchen!

https://de.sott.net/article/16232-Osteoporose-Medikamente-fuhren-durch-ihren-Wirkmechanismus-zu-Knochenbruchen

Nebenwirkungen einiger Medikamente: Diabetes!

https://de.sott.net/article/19390-Nebenwirkungen-einiger-Medikamente-Diabetes

Mythos der Chemotherapie erschüttert: Giftige Medikamente verursachen mehr Krebs als sie verhüten

https://de.sott.net/article/13934-Mythos-der-Chemotherapie-erschuttert-Giftige-Medikamente-verursachen-mehr-Krebs-als-sie-verhuten

Viele Medikamente sind wirkungslos und sogar gefährlich

https://de.sott.net/article/12874-Viele-Medikamente-sind-wirkungslos-und-sogar-gefahrlich

Falsche Behandlungen: Ein Drittel aller Medikamente werden ohne wissenschaftliche Begründung verschrieben

https://de.sott.net/article/12590-Falsche-Behandlungen-Ein-Drittel-aller-Medikamente-werden-ohne-wissenschaftliche-Begrundung-verschriebe n

Sechs weit verbreitete, jedoch sehr gefährliche Medikamente, über die Sie Bescheid wissen sollten

https://de.sott.net/article/10699-Sechs-weit-verbreitete-jedoch-sehr-gefahrliche-Medikamente-uber-die-Sie-Bescheid-wissen-sollten

Arzt enthüllt: Medikamente sind fast immer unnötig, unwirksam und oft extrem schädlich

https://de.sott.net/article/18766-Arzt-enthullt-Medikamente-sind-fast-immer-unnotig-unwirksam-und-oft-extrem-schadlich

Unterschätztes Potential: Vitamin C in hoher Dosierung macht Tausende Medikamente überflüssig

https://de.sott.net/article/20638-Unterschatztes-Potential-Vitamin-C-in-hoher-Dosierung-macht-Tausende-Medikamente-uberflussig

Alle oben aufgeführten Punkte sind Links, bei denen Sie als Interessierter unendlich viele weiterführende Informationen erhalten!

Hat Ihr Besuch beim Hausarzt oder inzwischen auch bei Fachärzten keine Verbesserung Ihrer Beschwerden erbracht, bleibt Ihnen noch der Weg in eine „ganzheitlich“ orientierte Praxis, in der mit orthomolekularer Medizin gearbeitet wird.

Mit Hilfe des Internets finden Sie sicher eine für Sie gut erreichbare Praxis. Einige Therapeuten bieten heutzutage mehrere alternative Verfahren zu Diagnostik und Behandlung an, von Bioscan-Geräten zur Erkennung von Defiziten im Körper über Urin- und Haaranalyse,

Kinesiologie, Ernährungsheilkunde bis zu Neuraltherapien. Vielfach werden auch die Bau-Biologie und die Zahnheilkunde mit einbezogen. Sollten beispielsweise Vergiftungen oder Belastungen durch Amalgamfüllungen, Raumgifte, Spritzmittel, Abgase o.ä. vorliegen, können diese ausgeleitet werden, was die Situation oft schon erheblich verbessert.

In der orthomolekularen Medizin geht es darum, Stoffe, die normalerweise im Körper vorhanden sind wie Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Fett- und Aminosäuren im richtigen Maße zuzuführen, um das gesunde Gleichgewicht herzustellen. Schon der homöopathisch arbeitende Mediziner Dr. Wilhelm Schüßler behauptete vor beinahe 200 Jahren, dass alle Beschwerden und Krankheiten letztlich aus einem Mangel resultieren.

Den Begriff „orthomolekulare Medizin“ prägte der amerikanische Nobelpreisträger Linus Pauling in den 1960er Jahren. In Amerika wie auch hierzulande bekommt die Nahrungsergänzung immer mehr Bedeutung, da wir ja kurioserweise „mangelernährt“ sind. Die optimale Nahrungsergänzung sollte idealerweise individuell herausgefunden werden.

F.X. Mayer, österreichischer Experte in der Erforschung des Verdauungsapparates bestätigt:

*„Eine gesunde Ernährung ist eine individuelle Ernährung. “*

Professor Williams, ein weiterer Pionier der orthomolekularen Medizin, betont:

*„die Bedeutung der biochemischen Individualität. Diese muss erkannt und in der Therapie berücksichtigt werden.“*

Diese beiden Kommentare bedeuten also nichts anderes, als dass bei haargenau denselben Beschwerden, z.B. Magenschmerzen, bei denen einem Patienten Magnesium fehlen kann, bei einem anderen das Vitamin B12, und beim nächsten sogar beides. Möglichkeiten gibt es vielfältige, deshalb ist immer anzuraten, den Vitalstoffstatus testen zu lassen.

Die orthomolekulare Medizin beruht also darauf, den Organismus mit körpereigenen, natürlichen Stoffen zu versorgen und zu „behandeln“, dabei kann die Dosis deutlich höher sein als die empfohlene Dosierung der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* . Außerdem ist es wichtig, die Nährstoffergänzungen in möglichst reiner, hochwertiger Qualität zur Verfügung zu haben, was große Herausforderungen an die Hersteller solcher Produkte stellt. Die Reinheit der Substanzen ohne Füll-, Farb- und Konservierungsstoffe ist von entscheidender Bedeutung für Diagnostik und Behandlung, zum Beispiel von Allergikern. Produkte von sehr hoher Qualität haben kaum Toxizität und es gibt auch selten Kontraindikationen.

Ein weiterer Schwerpunkt der orthomolekularen Medizin liegt auf der Prävention. Nahrungsergänzungen helfen dem gesamten Organismus und nicht nur einzelnen Systemen, gesund und fit zu bleiben. Das „Gesundbleiben“ ist beim „Krankwerden“ noch die sicherste Maßnahme .

Mit einzubeziehen bei der Optimierung des Lebenssituation sind auch Faktoren wie:

- erbliche Veranlagung
- die soziale Prägung
- die wichtige Sozialisierungsphase in den ersten Lebensjahren
- das Umfeld mit familiären und beruflichen Bedingungen
- psychische Muster
- das Verarbeiten von Erfahrungen und durchlebten Traumata.

Nur unter diesen Gesichtspunkten können umfassende Diagnosestellungen und entsprechend individuelle Therapien eingeleitet werden, die ohne Nebenwirkungen Körper, Geist und Seele heilen können.

„Der Körper ist das Sprachrohr der Seele!“

# Vitamine und Mineralstoffe – Ihre Funktionen, natürliche ursprüngliche Vorkommen und mangelbedingte Symptome

Vitamine sind Substanzen, die in der Nahrung enthalten sind, aber im Gegensatz zu Nährstoffen, wie Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate, nicht für die Energieumwandlung zuständig sind, sondern für lebenswichtige Stoffwechselfunktionen. Man unterscheidet zwei Gruppen: wasserlösliche und fettlösliche. In der Regel werden wasserlösliche Vitamine in Co-Enzyme umgewandelt, die mit Enzymen zusammenarbeiten, um ihre Funktion zu erfüllen. Vorstufen von Vitaminen werden als Pro-Vitamin bezeichnet, sie bekommen erst im Körper ihre endgültige Form.

Die Bezeichnung „Vitamin“ – aus „Vita“ – das Leben und „Amin“ – die Stickstoffverbindung, ist schon lange gebräuchlich, wenn auch nicht korrekt. Bei der chemischen Charakterisierung stellte sich heraus, dass nur wenige Vitamine Amine sind, der größte Teil gehört anderen chemischen Klassen an. Vitamine haben bei allen Lebewesen gleiche Funktionen, wobei der Mensch im Laufe der Evolution die Fähigkeit eingebüßt hat, sie selber zu bilden.

## Künstlich oder natürlich gewonnene Vitamine

Die Diskussion darüber, ob natürliche Vitamine, also aus Nahrungsmitteln gewonnen, oder künstliche, teilweise oder komplett durch chemische Synthese hergestellte, zur Anwendung kommen sollen, ist wohl so alt wie die Herstellung der „synthetischen Vitamine u.a.“ selber. Wobei „synthetisch“ vom Sinn her nichts anderes bedeutet, als verschiedene Bausteine zu einem neuen zusammenzustellen. Nichts anderes tun auch Pflanzen. Inzwischen gilt „synthetisch“ als Synonym für künstlich. Natürliche Vitamine sind nur solche, die in ursprünglichen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln enthalten sind. Sie können als preisgünstige Nahrungsergänzung aber kaum angewendet werden. Künstliche und natürliche Vitamine sind chemisch identisch und nicht zu unterscheiden, auch nicht in der Wirkung.

Natürliche Vitamine entstehen durch die biologische Synthese von Pflanzen. Anschließend werden sie durch chemische Substanzen gelöst und auf diese Weise gewonnen.

Als Beispiel: Aus Getreidekörnern könnte Vitamin B1 gewonnen werden, allerdings enthalten sie auch noch ca. 300 andere Substanzen. Man müsste also aus diesen über 300 verschiedenen Bestandteilen das Vitamin B1 „heraussuchen“. Manuell funktioniert das sicher nicht, man braucht dazu Lösungsmittel, nur Wasser würde auch die 300 anderen Bestandteile auflösen. Bei diesem Verfahren kann es passieren, dass das natürliche Vitamin auch Lösungsmittel mitbringt. Bei der chemischen Synthese lassen sich heutzutage Vitamine in solcher Reinheit gewinnen, dass Rückstände von Lösungsmitteln ausgeschlossen werden können. Es ist nur in der Werbung möglich, dass fleißige Hände Getreide, Obst und Gemüse ernten um daraus Vitamine zu gewinnen.

Ein Beispiel zur Gewinnung ist die „Reichstein-Synthese“, ein chemisch-biologisches Verfahren zur Herstellung von Ascorbinsäure aus D-Glucose. Entwickelt wurde dieses Verfahren vom Nobelpreisträger Tadeus Reichstein 1933 in der ETH Zürich.

Und so funktioniert es:

https://de.wikipedia.org/wiki/Reichstein-Synthese

## Vitamin B1 (Thiamin)

*Jüngste Untersuchungen, die sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch in der Schweiz durchgeführt wurden, haben ergeben, dass Vitamin B1 unter den sogenannten kritischen Nährstoffen einzureihen ist. Das heißt: Weiter Bevölkerungskreise sind damit unterversorgt. In einem Ernährungsbericht heißt es: „Vitamin B1 gehört bei den Ernährungs-gewohnheiten in Mitteleuropa zu den kritischen Nährstoffen im engsten Sinn. Der seit dreißig Jahren anhaltende Rückgang der Zufuhr von Vitamin B1 durch Brot, Backwaren und Kartoffeln wurde teilweise –aber nicht vollständig- durch den starken Anstieg des Verbrauchs von Schweinefleisch ausgeglichen. Vor allem bei Jugendlichen und*

*älteren Menschen muss die Deckung des Bedarfs an Vitamin B1 jedoch sorgfältig beobachtet werden“.*

## Vitamin B6 (Pyridoxin)

*Schwester Mary erschrak. Einer der Säuglinge in der Babystation litt unter merkwürdigen Krämpfen. Sie reif den Oberarzt. „Es handelt sich um epileptische Anfälle“, diagnostizierte der Mediziner, nachdem er das Kind untersucht hatte.*

*In den nächsten Tagen geriet das Personal der Kinderstation in helle Aufregung. Immer mehr Babys wurden von den bedrohlichen Krämpfen geschüttelt. Das konnte nicht mit rechten Dingen zugehen! Und dann – als man das Trockenmilchpulver, mit dem die Säuglinge gefüttert wurden, untersuchte- fand man des Rätsels Lösung: Bei der Herstellung war dieser Milchersatz so großer Hitze ausgesetzt worden, dass das darin enthaltene Vitamin B6 zerstört worden war. Als man die Babys daraufhin reichlich mit diesem Vitamin versorgte, verschwanden die Krankheitssymptome so rasch, wie sie aufgetaucht waren.*

## Vitamin B12 (Cobalamin)

**Die Besonderheit von Vitamin B12**

Der Mangel an B12 ist nach neuen Erkenntnissen weiter verbreitet als gedacht. Ein Mangel kann schwere neurologische, psychiatrische wie das Blut betreffende Erkrankungen nach sich ziehen. Um den persönlichen Status festzustellen, gibt es drei Tests.

1. Holo-Transcobalamin-Test. Werte unter 35 pmol/L gelten als Mangel. Der Holo-TC-Test gilt als früher Marker einer Mangelsituation.

2. MMA-Test. Die Bestimmung durch diesen Test ist sehr sensitiv und bereits im frühen Stadium aussagekräftig.

3. Homocystein-Test. Ein erhöhter Wert deutet auf einen Vitamin B12-Mangel hin. Die Aussagekraft ist jedoch als

durchschnittlich zu werten, da weitere Faktoren die Ergebnisse beeinflussen, z.B. die Nierenfunktion.

Risikofaktoren für einen B12-Mangel sind:

- vegane Ernährung, da Vitamin b12 fast ausschließlich in tierischen Produkten enthalten ist.
- Medikamenteneinnahme, z.B. Metformin oder Protonenpumpenhemmer
- Störungen im Magen-Darm-Trakt
- Aufnahmestörungen mit zunehmendem Alter
- Gastritis A. Bei dieser Autoimmunerkrankung zerstört das eigene Immunsystem die Belegzellen (Intrinsic-Faktor) in der Magenschleimhaut die für die Weitergabe des Vitamins zuständig sind.

Vitamin B12 ist für die Rückenmarkszellen unerlässlich, bei einem extremen Mangel droht die Erkrankung „Funikuläre Myelose“. Weiterhin bewirkt B12 im Knochenmark die Produktion der Blutzellen, hier entwickelt sich die „perniziöse Anämie“, eine bösartige Anämie-Form. Bei und nach einer A-Gastritis muss Vitamin B12 hochdosiert lebenslang gespritzt werden. Durch die geschädigte Magenschleimhaut funktionieren Tabletten oder Tropfen nicht.

*Englische Ärzte fanden kürzlich heraus, dass vegetarisch ernährte Kinder kleiner und leichter sind als ihre Altersgenossen. Es gab jedoch keine Anzeichen für eine etwaige Unterernährung. Es wird allerdings vermutet, dass hinter dieser Eigentümlichkeit ein Vitamin B12-Mangel steckt. Das „rote Vitamin“ ist nämlich nur in sehr geringer Menge in pflanzlicher Nahrung erhalten. Untersuchungen an der Washington-Universität (St. Louis, USA) haben ergeben, dass 75 Prozent aller strengen Vegetarier eine verminderte Vitamin B12-Konzentration im Blutserum aufweisen.*

## Vitamin C (Ascorbinsäure)

*Der schwedische Professor* Dr. Leif Hallberg *von der Universität Göteborg rät vor allem Frauen zu Vitamin C-reicher Ernährung oder ersatzweise zu Vitamin C-Präparaten. Vitamin C kann nämlich die Eisenverwertung des Körpers um das Dreifache steigern. Statistiken zufolge leiden aber rund 70 Prozent aller Frauen unter Eisenmangel – der wichtigsten Ursache für Blutarmut. Messungen des schwedischen Professors ergaben, dass 50 Milligramm Vitamin C-Pulver- unmittelbar vor dem Servieren auf eine Pizza gestreut – die Eisenaufnahme in den Körper um das 2,3-fache erhöht. Die gleiche Zusatzmenge von Vitamin C erhöht auf einer Mahlzeit aus gebratenem Hackfleisch, grünen Bohnen und Kartoffelpüree die Eisenaufnahme sogar um 50 Prozent.*

## Vitamin A (Retinol)

*Amerikanische Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Fernsehen ein regelrechter „Vitamin-A-Fresser“ ist. Vor allem dann, wenn das Fernsehbild falsch eingestellt ist, etwa wenn es flimmert oder zu hell bzw. zu dunkel ist. Überdurchschnittlich langes Fernsehen kann den Vitamin-A-Bedarf bis auf das Fünfzigfache ansteigen lassen! Auch wer viel liest, nachts arbeitet oder viel Auto fährt, sollte an einen Vitamin-A-Ausgleich denken.*

## Vitamin D (Calciferol)

Eine neue Metaanalyse von Forschern aus China empfiehlt, dass Vitamin D bei der Behandlung von entzündlichen Darmerkrankungen, wie etwa Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, genutzt werden sollte. Die im Fachjournal *Medicine (Baltimore)* publizierte Analyse bezog 18 randomisiert-kontrollierte Studien mit insgesamt 908 Patienten in die Auswertung mit ein. Mit der Anmerkung, dass ein Vitamin-D-Mangel unter Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen verbreitet ist, zitieren die Forscher aktuelle Studien, die belegen, dass eine Ergänzung dieses Mikronährstoffs den Rückgang der Erkrankung einleiten und aufrechterhalten kann.

Wie die Metaanalyse beschreibt, ist die Verbreitung entzündlicher Darmerkrankungen weltweit zunehmend, mit gegenwärtig rund 3 Millionen Betroffenen in Europa und 1,5 Millionen in den USA. Zu den bekannten Risikofaktoren, die mit diesem Krankheitsbild einhergehen, zählen eine abweichende Darmbiota, eine kohlenhydrat- und fettreiche Ernährung, die Nutzung oraler Kontrazeptiva und das Leben in städtischer Umgebung. Ein stressreicher Lebensstil verschlimmert allem Anschein nach das Problem. Vor dem Hintergrund, dass die pharmabasierte Medizin weder Heilung noch eine wirksame Behandlung bietet, gewinnt das Fazit, das die Forscher aufgrund ihrer Metaanalyse ziehen, umso stärker an Bedeutung. Sie betonen, wie sinnvoll die Empfehlung von Vitamin D ist, gerade da diese Maßnahme die Vorzüge hat, einfach, wirksam, sicher und kostengünstig zu sein.

**Quelle:** Newsletter Dr. Rath Foundation vom 11.12.2018

*Der Tübinger Professor Dr. Karl-Heinz Niessen berichtete kürzlich auf einem Kongress von zwei Kleinkindern, die er wegen Rachitis behandeln musste. Die Ursache: Die Eltern waren strenge Vegetarier und ernährten die Kinder anstatt mit Kuhmilch, die eine ausreichende Menge Vitamin D enthält, mit Fruchtmilch. Es bedurfte der ganzen Überredungskunst des Arztes, um die Eltern davon zu überzeugen, dass ihre Kinder bei einer solchen Ernährung dauerhafte gesundheitliche Schäden davontragen würden.*

## Vitamin K (Phyllochinon)

### Vitamin K2 im Zusammenspiel mit Vitamin D3

Vitamin K2 und Vitamin D3 werden vielfach für die sinnvollste Nahrungsergänzung gehalten, da fast ein jeder an einem Mangel dieser beiden Vitamine leidet. Beide Vitamine sollten zusammen eingenommen werden, um sich zu ergänzen. Vitamin D wird benötigt, um Calcium in die Knochen einzubauen, Vitamin K2 sorgt für die Einlagerung. Es aktiviert das Enzym Gamma- Glutamyl-Carboxylase, wodurch Calcium gebunden wird und Zellen in Gang setzt, die den Knochenaufbau durchführen. Also, ohne K2 keine starke Knochen, außerdem bewirkt es

- Zellwachstum
- beugt Gefäßverkalkung vor
- ist wichtig für die Produktion der Sexualhormone
- ist unerlässlich für die Blutgerinnung

Die besten Vitamin K2-Quellen sind:

- Natto (fermentierte Sojabohnen)
- Bio-Eier
- Bio-Fleisch
- Bio-Milchprodukte
- Probiotische Lebensmittel wie Sauerkraut und andere milchsauer-vergorene Arten.

Hauptsächlich sollte K2 aus tierischen Nahrungsmitteln kommen, wobei unbedingt auf artgerechte Haltung geachtet werden sollte.

Der Tagesbedarf von K2 wird von der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ mit 60-80 µg angegeben, was definitiv nicht ausreicht. Es reicht knapp, um die Blutgerinnung zu aktivieren. Realistisch wäre eine Zufuhr von 200-300 µg täglich.

http://schnelleinfachgesund.de/vitamin-k2-lebensmittel/

Produkt: Cefavit D3 K2 – Magnesium, Hartkapseln

https://www.cefak.com/produkte/cefavit-d3-k2d3-k2-mg /
*Der fünfjährige Peter kommt aus dem Garten in die Küche gestürzt, das Gesicht blutverschmiert. „Mutti, Mutti“, ruft er schon von weitem, „ich habe wieder Nasenbluten!“*

*Peters Mutter ist gleichzeitig erleichtert und beunruhigt. Zum Glück ist nichts Schlimmes passiert. Aber mit dem Jungen stimmt irgendetwas nicht, denkt sie, ich werde mit ihm zum Arzt gehen müssen – dieses immer wieder auftretende Nasenbluten ist nicht normal. Tatsächlich stellt der Doktor wenige Tage später anhand einer Blutanalyse fest, dass Peter unter einer Blutgerinnungsstörung leidet. Der Arzt vermutet einen Mangel an Vitamin K. Die Ursache liegt möglicherweise in einer über einen längeren Zeitraum hinweg durchgeführten Antibiotika-Behandlung, die der Junge vor einigen*

*Wochen wegen einer chronischen Mandelentzündung über sich ergehen lassen musste.*

Mineralien bilden zusammen mit Sonnenlicht die Basis für das Bestehen der Zellen. Sie haben eine größere Bedeutung als Vitamine, schrieb der Arzt und Forscher Dr. Charles Norton*:*

*„Wenn Mineralstoffe fehlen, haben Vitamine keine Funktion. Mangelt es an Vitaminen, kann das System Mineralstoffe einsetzen, aber ohne Mineralstoffe sind Vitamine wertlos“.*

Die Bedeutung der Mineralien darf also nicht unterschätzt werden. Sie erfüllen vielfältige Aufgaben, so sorgt z.B. Eisen für den Transport von Sauerstoff im Blut. Sie sind unerlässlich bei Wachstum und Erhalt der Gewebe, im Energiehaushalt wie auch zur Muskelkontraktion und Nervenfunktionen. Essentielle (lebensnotwendige) Mineralstoffe teilt man in zwei Gruppen: die Makroelemente, von ihnen werden mehr als 100 mg täglich benötigt und die Mikro- oder auch Spurenelemente, von ihnen werden geringere Mengen gebraucht (unter 100 mg täglich), nichtsdestotrotz sind sie für die fehlerfreie Funktion der Systeme unbedingt erforderlich. Zu den Makroelementen zählen Calcium, Chlorid, Magnesium, Phosphor, Schwefel und Natrium. Beispiele für die Spurenelemente sind Jod, Chrom, Kupfer, Mangan, Selen, Molybdän, Zink und Fluorid.

Viele Mineralstoffe werden nicht als „essentiell“ eingestuft, obwohl ihre Bedeutung von der Forschung in zunehmendem Maße hervorgehoben wird. Zu dieser Gruppe zählen Bor, Zinn, Nickel, Vanadium u.v.a.

Die Vitamin- und Mineralstofftabelle:

http://www.orthoknowledge.eu/vitamine-tabel/

Auch zu den Mineralstoffen gibt es einige Fallbeispiele:

## Natrium – Vorsicht mit dem Salzstreuer

*Aus aller Welt wurde in den letzten Jahren bestätigt: Je mehr Kochsalz (Natriumchlorid) aufgenommen wird, desto ungünstiger ist dies für den Blutdruck. Allerdings reagiert nicht jeder Hochdruckkranke auf eine kochsalzarme Kost. Professor* Rosenthal *vom Zentrum für Innere Medizin in Ulm hat jedoch ermittelt, dass sich der Blutdruck im Schnitt allein durch eine kochsalzarme Ernährung um 10 Millimeter Quecksilbersäule senken lässt. Dabei darf nicht völlig aus Salz verzichtet werden – denn der Organismus benötigt eine gewisse Menge an Natrium für lebenswichtige Funktionen.*

## Magnesium

*Einmal mehr lieferte die Veterinärmedizin ein Krankheitsbild, das sich durchaus mit gewissen Ausfallserscheinungen beim Menschen vergleichen lässt. Es handelt sich um die sogenannte Weide-Tetanie, die zeitweise in der Landwirtschaft katastrophale Formen annahm. Ganze Rinderherden siechten dahin und litten an schweren Krampferscheinungen, an denen manches Stück Vieh verendete. Die Ursache der Weide-Tetanie erkannte man schließlich in magnesiumverarmten Böden. Erst nach Beseitigung des Düngefehlers wurde das Vieh wieder gesund.*

## Calcium – Baustoff für makellose Zähne und starke Knochen

*Wissenschaftler der Medizinischen Hochschule Lübeck haben vor einiger Zeit das Essen in verschiedenen Altenheimen unter die Lupe genommen. Dabei wurde festgestellt, dass ausgerechnet die tägliche Kost für die dort lebenden Senioren durchweg zu wenig Calcium enthielt! Gerade für ältere Leute ist eine ausreichende Kalkzufuhr aber ungeheuer wichtig. Sonst kann es passieren, dass sie sich schon bei geringfügigen Stürzen schwere Knochenbrüche zuziehen, die dann im Alter wegen der verzögerten Kalkausbildung nur sehr schwer wieder verheilen.*

Aber auch die Spurenelemente sollen hier nicht zu kurz kommen:

## Eisen – 50% der Frauen brauchen Eisen

*Im Auftrag der Bundesregierung hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ermittelt, dass deutsche Frauen im Durchschnitt 11,7 Prozent zu wenig Eisen zu sich nehmen! Bei den 13-14-Jährigen beträgt das Eisendefizit sogar rund 30 Prozent. Bei Kindern fällt Eisenmangel häufig durch Konzentrationsschwierigkeiten, Schulmüdigkeit, Leistungsschwäche, Appetitlosigkeit und Unlust auf.*

## Zink – ein ganz heißes Spurenelement

*Eine der letzten Meldungen über das Metall Zink kommt aus den USA. Dort hat der Chemiker Professor* Gordus *an der Universität Michigan festgestellt, dass seine intelligentesten Studenten einen besonders hohen Zinkgehalt in den Haaren haben. Bisher kann die Wissenschaft mit dieser Tatsache noch nicht viel anfangen. Aber es steht fest, dass Zink auf noch unbekannte Weise am Gehirnstoffwechsel beteiligt ist. Möglicherweise gelingt es eines Tages, etwa Lernschwächen durch eine gezielte Zinktherapie zu beseitigen.*

## Mangan – wenn die Bauspeicheldrüse verrücktspielt

*Seit einigen Wochen schon fühlte sich der Schlachtermeister Rudolf K. nicht mehr wohl in seiner Haut. Er schwitzte übermäßig, hatte ständig Durst und ein unangenehmes Völlegefühl im Bauch. Diese Krankheitszeichen lassen seinen Arzt sofort hellhörig werden, denn sie deuten auf Diabetes, eine Störung im Zuckerstoffwechsel. Meist klagen diese Patienten auch über häufiges Aufstoßen oder krampfartige Leibschmerzen. Nicht selten strahlen diese Schmerzen in den Rücken aus und hinauf bis zwischen die Schulterblätter. Dies ist ein deutliches Symptom dafür, dass mit der Bauchspeicheldrüse etwas nicht stimmt.*

## Jod – einmal in der Woche Fisch auf den Tisch

*Schon mehr als 10 Millionen Bundesbürger leiden unter ganz ähnlichen Beschwerden: Sie verspüren ein eigenartiges Kloßgefühl im Hals, das ihnen die Luft abschnürt; sie sind dauernd erkältet, auch wenn sie noch so sehr auf sich achten; sie nehmen ohne ersichtlichen Grund an Gewicht zu, neigen zu trockner Haut und zu*

*Kreislaufbeschwerden. Auch wenn es draußen warm ist, fangen sie plötzlich an zu frieren. Hinter solchen Erscheinungsformen steckt fast mit Sicherheit eine Schilddrüsenerkrankung, die unbedingt vom Arzt abgeklärt werden müssen.*

# Die besten Nahrungsergänzungen

Wie oft von Medien und „Experten“ verbreitet, sind Nahrungsergänzungsmittel bei ausgewogener Ernährung überflüssig oder sogar gefährlich. Doch von ausgewogen oder perfekt sind wir meist weit entfernt. Hochwertige Ergänzungsmittel sind sicher eine probate Möglichkeit, den Organismus mit allen notwendigen Substanzen zu unterstützen und schon vorhandene Beschwerden zu minimieren sowie Krankheiten auf natürlichem Wege zu bekämpfen.

Doch welche Art Nahrungsergänzung brauchen wir wofür oder wogegen? Wie behandelt der naturkundliche Therapeut oder Orthomolekular-Mediziner welche Beschwerden?

Die folgende Übersicht unterbreitet Vorschläge dazu, ohne den Anspruch, vollständig zu sein.

## Hilfe bei allgemeinen Beschwerden

Parasitenkur: Es ist fahrlässig, zu glauben, in unserem sauberen Europa gäbe es einen Parasitenbefall nicht. Im Gegenteil, eine ganze Reihe Betroffener mit unklaren Beschwerden sind von den Schädlingen heimgesucht worden. Die WHO zählt Parasiten zu den sechs schädlichsten Infektionsursachen. Etwa 300 Arten von Parasiten können im menschlichen Körper leben, wobei die mikroskopisch kleinsten das größte Problem darstellen. Ursachen für einen Parasitenbefall sind häufig der Verzehr von Fisch. Auch sind in Wasserversorgungssystemen amerikanischer Großstädte schon Gardien (Dü nndarm-Parasiten) entdeckt worden. Dieser Einzeller kann sowohl die körperliche als auch die mentale Befindlichkeit erheblich beeinträchtigen. Die Symptome ähneln denen einer Bleivergiftung.

Ein durch behandelte Nahrungsmittel, Giftstoffe und unverdaute Proteine geschwächter Darm bietet Parasiten einen vorzüglichen Lebensraum, zusätzlich werden Leber, Nieren und das Immunsystem belastet und durch eine geschwächte Darmwand gelangen Abfallstoffe ins Blut.

„Toxoplasma gondii“ heißt der Parasit, der Toxoplasmose, eine häufige Infektions-krankheit, hervorruft. Wissenschaftler vom „Institut für Inflammation und Neurodegeneration“ der Otto-von-Guericke Universität in Magdeburg und vom „Leibniz-Institut für Neurobiologie“ haben in einer Studie nachgewiesen, dass der Parasit den Gehirnstoffwechsel beeinflusst und die Zusammensetzung der Synapsen verändert.

Ca. 30-50% aller Menschen infizieren sich im Laufe des Lebens mit Toxoplasmen. Der einzellige Parasit wird mit der Nahrung aufgenommen, dringt in den Blutkreislauf ein und wandert von dort ins Gehirn, wo er sich lebenslang einnistet.

*„Toxoplasma verläuft meist unbemerkt und die Infizierten ahnen nicht, dass sie befallen sind“,* sagt Dr. Karl Heinz Smolla vom Speziallabor Molekulare Techniken am Institut für Neurobiologie. Die Infektion löst Erkältungssymptome wie Fieber, Schüttelfrost und Gliederschmerzen aus.

*„Es gibt noch keine Therapie, den Parasiten wieder loszuwerden, wenn er das Gehirn befällt. Wer einmal infiziert ist, bleibt es ein Leben lang“,* sagte Prof. Dr. Ildiko Rita Dunay, Leiterin des Instituts in Magdeburg, und weiter:

*„Toxoplasma gondii stellt ein Risiko für neuropsychische Erkrankungen dar. Fehlfunktionen glutamaterger Synapsen werden mit Depressionen, Schizophrenie und Autismus in Verbindung gebracht.“*

Die promovierte Biologin, Biophysikerin und Physiologin Dr. Hulda Clark sieht auch einen Zusammenhang zwischen Parasitenbefall, Umweltbelastungen durch Chemikalien in Kosmetika, Textilien, Gebrauchsgegenständen, Schimmelpilzgiften sowie Schwermetallen und Krebserkrankungen.

Eine wirksame Reinigung des Darms durch eine Anti-Parasiten-Kur kann Hilfe bringen:

1.) Schwarzwalnuß-Tinktur: Durch die enthaltenen Gerbstoffe wirkt die Schwarzwalnuss bei der Austreibung von

Parasiten und Würmern, reichert das Blut mit Sauerstoff an, wirkt ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel und hat eine geringe Anti-Krebs-Wirkung.

2.) Wermut: Seine Heilkräfte werden eingesetzt bei Magenschwäche, Mundgeruch, schlechter Verdauung, Gelbsucht, Gallenbeschwerden, Wassersucht und Nieren-problemen. Ein weiteres Anwendungsgebiet ist die Bleivergiftung.

3.) Gewürznelken: frisch gemahlen tötet das Pulver die Eier der Parasiten ab und verhindert so die Vermehrung. Nelken sind zudem wirksam bei Kopfschmerzen und gegen Wasseransammlungen (Ödeme). Nelkenöl ist in der Zahnheilkunde als lokales Betäubungs- wie auch Desinfektionsmittel bekannt.

4.) Die Aminosäuren Arginin und Ornithin werden zusätzlich eingenommen, um die Ammoniak-Ausscheidung zu beschleunigen. Ammoniak wird beim Abtöten von Parasiten freigesetzt.

Das „Parasitenprogramm mit Kräutern nach Dr. Hulda Clark“ ist mit genauer Vorgehensweise im Internet zu bestellen.

Zusätzlich zur Kur kann eine Zahnsanierung und eine „Wohnungsentgiftung“ (Lösungs-mittel in Textilien, Kunststoffartikeln u.ä.) notwendig sein. Auf eine ganz sorgsame Ernährung zur Verhinderung von Neuinfektionen und das Vermeiden von chemischen, künstlichen Zusatzstoffen ist wichtig.

Mediziner verweisen auf den großen Wert der Forschungsergebnisse Dr. Clarks über Umweltbelastung und Gesunderhaltung. Jeder kann zu seinem Wohlergehen beitragen, indem er Schwermetalle und Lösungsmittel möglichst meidet. In diesem Sinne seien auch ihre Schriften zur Selbsthilfe zu verstehen .

## Ausleitung von Quecksilber

Für eine erfolgreiche Entfernung einer Amalgam-Füllung und anschließender Quecksilber-Ausleitung sollten Sie unbedingt mit einem Orthomolekular-Mediziner und/oder naturheilkundlich tätigen Zahnarzt zusammenarbeiten. Die Maßnahme muss auch langfristig geplant werden – ca. 4 Wochen vor der Entfernung beginnen Sie mit der Einnahme hochwertiger Mineralien (z.B. flüssige Spuren- und Mineralstoffe aus der Urzeit, von *Nature Power* ), so stehen dem Körper ausreichend Ressourcen zur Verfügung. Zwei Wochen vor der Entfernung täglich 2-20 g Chlorella-Algen, langsam steigern und mit viel Wasser einnehmen.

Am Tag der Entfernung: 10 g Chlorella einnehmen.
Direkt vor der Entfernung: 1.2 TL Bentonit (Mineralerde, die den Körper vor Toxinen aller Art schützen kann) einnehmen.

Die Ausleitung nach der Entfernung der Amalgamfüllungen:
Quecksilber kann ausgeleitet werden durch die Einnahme folgender Substanzen. Besprechen Sie die richtige Menge und Dauer mit Ihrem Therapeuten. Nur er kann für Sie eine ganz individuelle Empfehlung abgeben.

- Chlorella-Alge : Der einzigartige Wert der Alge liegt im synergetischen Zusammen-wirken ihrer Inhaltsstoffe. Sie ergänzen sich derart perfekt, dass sich die Wirkung in der Gesamtheit um ein Vielfaches erhöht. Chlorella kann mit unzähligen Vitalstoffen versorgen, bietet antioxidativen Schutz und vermindert schädliche Belastungen im Körper. Chlorella hält das Blut „sauber“, ist ein gesunder Schutz für die Leber und sorgt so für die Ausscheidung diverser Gifte (Umweltgifte, Zahngifte, belastete Lebens-mittel, Schimmelpilze) über den Darm. Chlorella unterstützt die Regeneration von Körperzellen, so wird der Alterungsprozess verlangsamt. Sie stärkt das Verdauungs- und Kreislaufsystem, sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und wirkt der Entartung von Zellen entgegen.

Die weiteren positiven Eigenschaften sind:

- verbessert die Sauerstoffaufnahme im Blut
- verbessert die Zellatmung
- aktiviert Stoffwechselprozesse
- regt die Bildung roter Blutkörperchen an
- optimiert die Verdauungssäfte
- wirkt unterstützend auf alle Heilungsprozesse
- schützt Zellwände vor eindringenden Keimen.

Bärlauch *:* ist mit Chlorella die Basis der Entgiftung. Bärlauch hat die Eigenschaft, Schwermetalle aus dem Bindegewebe zu lösen, so können sie über die Nieren ausgeschieden werden. Studien belegen, dass Bärlauch gegen unterschiedliche Erkrankungen, wie Darmkrebs, Bluthochdruck und Arteriosklerose wirksam ist. Für die enthaltenen Stoffe Diallyldisulfid und Allicin gibt es den Nachweis, dass sie Krebszellen abtöten (Lunge, Brust, Darm, Prostata). Es wurden die Einzelstoffe auf ihre antitumoralen Eigenschaften getestet, doch überwiegt die Annahme, dass die gesamte Pflanze den einzelnen Bestandteilen überlegen ist.

Koriander *:* Auch dieser Gewürzpflanze gilt besondere Aufmerksamkeit bei der Ausleitung von Schwermetallen. Koriander kann Quecksilber aus dem Körpergewebe lösen. Als Bestandteil von Zahnsanierungen soll Koriander in Verbindung mit Bärlauch und Chlorella angewandt werden, damit die Gifte ausgeschieden werden können und nicht im Körper zirkulieren.

Chelat-Bildner : z.B. DMPS (Dimercaptopropansulfonsäure), ein Antidot (Gegengift). Es kommt zum Einsatz bei Kupfer-, Arsen-, Blei-, Bismut-, Gold-, und Antimon-Vergiftungen. Chelat-Bildner gehen mit Schwermetallen eine Verbindung ein, so können Gifte ausgeschieden werden.

Orthomolekulare Begleittherapie *:* Zur weiteren Unterstützung der Entgiftung können verschiedene Vitalstoffe eingenommen werden. Welche dieser Produkte in welcher Kombination infrage kommen, kann Ihnen Ihr Therapeut raten, da dies vom

Vergiftungsgrad und den individuellen Bedürfnissen des Betroffenen abhängig ist. Das Hauptentgiftungsorgan bei der Ausleitung von Schwermetallen ist die Leber. Damit sie nach getaner „Schwerarbeit“ nicht schwach zurückbleibt, kann man sie gut unterstützen durch leberfreundliche Heilkräuter wie Löwenzahn, Artischocke, Große Klette, Mariendistelsamen, Mahonie, Säckelblume und Krauser Ampfer.

Leberschonende Maßnahmen sind:

- Verzicht auf Alkohol
- möglichst keine Medikamente
- biologische, giftfreie Hygieneprodukte
- basenüberschüssige Ernährung (Vollkorn, Hirse, Buchweizen, Nüsse, frisches Obst und Gemüse, Zitronensaft, unraffiniertes Salz u.v.m.)
- kein Haushaltszucker
- ca. 3 Liter kohlensäurefreies Wasser pro Tag trinken
- Bitterstoffe (Enzianwurzel, Wermutblätter, Löwenzahn) zur Unterstützung der Verdauung
- Kurkuma als Tee oder Gewürz, verbessert die Fließeigenschaft des Blutes u.v.a.m.

# Sanfte Schmerztherapie

Aminosäuren und B-Vitamine als Schmerzkiller. Chronisch gewordene Schmerzen lassen sich normalerweise nicht mit Medikamenten behandeln, besser geeignet sind Krankengymnastik und das Erlernen diverser Entspannungstechniken**,** aber auch Vitalstoffe können in das Schmerzgedächtnis und die Schmerzverarbeitung eingreifen, sodass in vielen Fällen Schmerzen gelindert werden.

Am besten eignet sich der Einsatz von B-Vitaminen. Diese Gruppe ist bei der Funktion der Nervenzellen entscheidend beteiligt.

B1 für die Energieversorgung der Nerven, B6 und B12 bauen die isolierenden Hüllen der Nervenfasern auf und fördern die Produktion von körpereigenen Schmerzhemmstoffen. Dadurch kann das Schmerzgedächtnis unterdrückt werden und die Schmerzen verringern sich.

Bei diesen Schmerzzuständen eignen sich die Vitamine der B-Gruppe:

Ischiasbeschwerden, Hexenschuss, Verspannungen.

Kopfschmerzen, Migräne.

„Rheuma“, z.B. Arthritis und Fibromyalgie.

Arthrose.

Nervenschädigungen wie Gürtelrose, Nervenentzündungen, Karpaltunnel-syndrom, Diabetes.

Da man auch von der B-Vitamin-Kette spricht, sollte man ein Komplex-Mittel bevorzugen, in dem alle B-Vitamine enthalten sind, sie unterstützen und ergänzen sich untereinander. Alle B-Vitamine sind wasserlöslich, sie können nur in geringer Menge gespeichert werden, somit müssen sie ständig durch die Ernährung aufgefüllt werden. Eine Überdosierung ist nicht möglich, alles Überflüssige wird ausgeschieden.

Die Aminosäure Phenylalanin . Sie hemmt den Abbau von Endorphinen, je mehr Phenylalanin vorhanden ist, desto besser für die Schmerzhemmung. Eine Dosierung von 750-2.000mg/Tag gilt als wirksam.

Die Aminosäure Tryptophan . Eine Studie der Universität Florenz erbrachte, dass bei Kopfschmerz-Patienten nach 12 Wochen Einnahme die Schmerzhäufigkeiten um 50% gesunken war.

Auch bei den Aminosäuren ist eine Mischung, in der sich die verschiedenen Typen ergänzen, angesagt. Sie müssen im richtigen Verhältnis vorhanden sein, damit der Körper die Eiweiße verwenden und zusammenfügen kann. Der Körper baut daraus Zellen, Enzyme, Hormone u.a. Einnahme: täglich 2x 1 Kapsel mit reichlich Wasser, eine halbe Stunde vor oder zwei Stunden nach der Mahlzeit.
Aminosäure-Komplex gibt es bei *Nature Power* .

Magnesium : es wirkt bei Spannungskopf- und Rückenschmerzen. Man nimmt in der Regel Calcium gleichzeitig ein, im Verhältnis 2 Teile Calcium, 1 Teil Magnesium. Eine gut verträgliche Form von Magnesium ist Magnesiumzitrat .

Omega 3-Fettsäuren . Kapseln mit Krillöl eignen sich besonders gut bei Schmerzen, deren Ursachen Entzündungen sind, z.B. Beschwerden aus dem rheumatischen Bereich.

In dem Buch „Your Miracle Brain“ von Jean Carper wurde festgestellt, dass eine durch Studien belegte zu geringe Einnahme von Omega-3-Fettsäuren einen negativen Einfluss hat auf: Gedächtnis, Intelligenz, Aufmerksamkeit, Konzentration und kann zu Schizophrenie, Aggressivität, Depressionen, Sehschwäche, Alkoholismus und diversen degenerativen neurologischen Krankheiten führen. Omega-3-Krillöl eignet sich bei vielfältigen Störungen und Beschwerden: Herzkrankheiten, Diabetes, Nierensteinen, Krämpfen, Schlafstörungen, Unruhe, Ameisenlaufen in den Extremitäten, Migräne, Stress und prämenstruellem Syndrom. Krill-Öl kann auch bei vorzeitigen Wehen und drohender Fehlgeburt verabreicht werden, außerdem gegen Übelkeit mit Erbrechen und

erhöhtem Blutdruck. Es hilft weiterhin gegen Depressionen, lindert Asthma und kann Krebstherapien begleiten.

MSM – organischer Schwefel , ein weiteres Mittel mit großem Einsatzgebiet. Zur Linderung von Arthrose und Arthritis geeignet, es vermindert Stress und Spannungen, hilft bei Allergien, fördert die Durchblutung und entgiftet den Körper.

MSM ist besonders wirksam in der Kombination mit Chondroitin und Glucosamin. Glucosamin ist unabdingbar für den Aufbau von Knorpeln und Bindegewebe. Es bewirkt, dass Gelenke beweglich und elastisch bleiben und sorgt so für die reibungslose Funktion. Chondroitin kommt hochkonzentriert im Knorpel und dem Umfeld der Gelenke vor. Es liefert das Gelenkschmiermittel, das die Knochen reibungsfrei gleiten lässt.

# Die tägliche Grundversorgung

Unser Körper ist auf die tägliche Versorgung mit allen essentiellen Nährstoffen über die Ernährung angewiesen. Bei der heutigen Lebensweise ist in der Regel der Bedarf erhöht und die zusätzliche Aufnahme von hochwertiger Nahrungsergänzung sinnvoll. Ob durch Stress, Sport, Rauchen, Krankheiten, selbst beim Sonnenbaden und Atmen entstehen Freie Radikale (aggressive Sauerstoffverbindungen), die zu Zellschäden führen können.

Um dem entgegenzuwirken empfiehlt sich eine Nahrungsergänzung aus:

- Vitamin C + D
- Calcium + Magnesium
- Sango-Korallenpulver
- Grüntee-Extrakt
- Traubenkern-Extrakt.

# Nährstoffe für die Augen

Auch die Sehkraft bzw. die Augengesundheit wird durch die Lebens- und Ernährungs-gewohnheiten beeinflusst. Im Alter von 40 Jahren lässt bei den meisten Menschen die Sehkraft nach. Es ist wichtig, frühzeitig etwas für das gute Sehen zu tun, z.B. durch

Vitamin A (Retinol) – das Augenvitamin ist nötig für ein starkes Immunsystem, die Zellfunktion, das Knochenwachstum, Haut- und Schleimhäute sowie den Sehvorgang. Ein Abkömmling dieses Vitamins ist in der Netzhaut dafür zuständig, die einfallenden Lichtreize in Signale für das Gehirn umzuwandeln.

Betacarotin (Provitamin A) unterstützt die Abwehrkräfte, verzögert die Hautalterung, hält die DNA gesund. Betacarotin wirkt als Antioxidans oder wird je nach Bedarf in Vitamin A umgewandelt. Betacarotin hat eine Sonderstellung im Kampf gegen freie Radikale.

- Als optimale Zusammenstellung empfohlen:
    - Betacarotin
    - Vitamin C, es schützt Glaskörper und Linse
    - Lycopin ( Farbstoff)
    - Lutein, es wirkt als Lichtschutzfaktor
    - Zeaxanthin, es absorbiert blaues Licht, fängt freie Radikale
    - Taurin, verfügt über zellschützende Kraft, besonders in den Augen
    - Selen, schützt vor freie Radikale
    - Zink, schützt vor Alterungsprozessen
    - Vitamin E, es schützt Auge und Linse.

# Anwendungsgebiet Allergien

Als Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe zeigen sich oft Symptome wie juckende Augen, verstopfte oder fließende Nase, Hautausschläge, Magen-Darm-Probleme, auch Asthma-Anfälle bis hin zum sogenannten anaphylaktischen Schock. Folgende Nährstoffe können ausgleichend wirken:

Methionin ist an 35 biochemischen Reaktionen beteiligt, z.B. bei der Herstellung von Botenstoffen im Gehirn. Methionin ist eine starke Schwefelquelle und wirkt antioxidativ.

MSM , der organisch gebundene Schwefel wirkt Entzündungen entgegen und ist wichtige Substanz vieler Enzyme sowie wichtiger Strukturen und Verbindungen im Körper. Es kann so ausgleichend auf überschüssige Reaktionen des Immunsystems einwirken.

# Nahrung für die Gefäße

Angetrieben durch das Herz werden Blut und Nährstoffe durch die Gefäße geleitet. Sie unterliegen einem Alterungsprozess, der schon in relativ jungen Jahren einsetzt. Das Ausmaß hängt von Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ab und ist durch die richtigen Nährstoffe beeinflussbar.

Krill-Öl , hat bedeutenden Einfluss auf die gesunde Funktion des Herzens und einer gesunden Hirnfunktion.

L-Arginin , eine Aminosäure, die die Durchblutung anregt, beliefert die Muskeln mit Energie und ist Bestandteil von Kollagen und Elastin, den Fasern von Haut, Sehnen und Bindegewebe.

OPC (Oligomere Procyanide) , aus Traubenkernextrakt. Es hat positive Auswirkungen auf die Durchblutung, speziell der kleinen Blutgefäße und schützt die Gefäßwände. OPC fördert die Blutzirkulation und kann das Risiko einer Veneninsuffizienz vermeiden. OPC sind bioaktive Substanzen und haben antioxidative Eigenschaften.

# Nährstoffe für den Magen-Darm-Trakt

Die Zellen des Darms und des gesamten Verdauungstrakts unterliegen einem fortwährenden Erneuerungsprozess. Um sie gesund zu erhalten, ist eine angemessene Versorgung mit bestimmten Mikronährstoffen unabdingbar. Dr. Raths Ansatz bei Problemen mit dem Verdauungssystem konzentriert sich daher darauf, die normale Funktion der Zellen zu optimieren, indem die entsprechenden Mikronährstoffe in der richtigen Kombination und in sorgfältig ausgewogener Balance bereitgestellt werden.

**Quelle:** Newsletter Dr. Rath Foundation vom 11.12.2018

Aus der Aufnahme der Nahrung bildet er den Hauptteil des Immunsystems. So birgt eine gestörte Darmgesundheit auch immer das Risiko der Entwicklung diverser anderer Krankheiten. Ein kranker Darm kann unser Wohlbefinden massiv negativ beeinflussen. Diverse Mittel können hier Abhilfe schaffen.

Bei einer eventuell vorliegenden Candida albicans- Pilzinfektion ist im Internet eine Fertigmischung zu bestellen (*Nature Power – Anti Candida Formel* ). Die Inhaltsstoffe des Mittels sind: Neunblätter, Olivenblatt, Brunnenkresse-Pulver, Meerrettich, Knoblauch, Nelken, Schwarzkümmel, Oregano, Zimt, Propolis, Curama, Cayenne, Pfeffer u.v.m. Betanin ist Bestandteil des Magensaftes und kann die Verdauungsfunktion anregen .

Enzyme , die wichtigste Helfer bei allen Funktionen, sie sorgen für einen geregelten Stoffwechsel. Im Internet sind optimale Mischungen von Enzymen zu bestellen. Flohsamen-Pulver , das sind Ballaststoffe aus dem Wegerich-Samen. Als Faserstoff unterstützen sie die Verdauung. Probiotika mit Bifido-Bakterien , günstig ist die Kombination mit Inulin. Das Bakterium unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora, es hilft den Darm gesund zu halten. Inulin fördert das Wachstum der nützlichen Darmbakterien. So wird ein komplexes bakterielles Gleichgewicht erreicht.

# Nährstoffe für Haut, Haare und Nägel

Als größtes unserer Organe ist die Haut an der Temperaturregelung, dem Stoffwechsel, dem Immunsystem und der Synthese von Vitamin D beteiligt. Eng verbunden sind Haare und Nägel, beides besteht aus Hornsubstanz. Ihre Gesundheit kann entscheidend von der Ernährung beeinflusst und somit durch die passende Nahrungsergänzung verbessert werden.

- Biotin (Vitamin B7 oder H) unterstützt Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie den Eiweißaufbau und die Energiegewinnung. Biotin ist erforderlich für die Nervenfunktion und hilft bei der Gesunderhaltung von Haut und Schleimhäuten.

Haare bestehen aus den Wurzeln unter der Haut und dem sichtbaren Haarschaft, zusammengesetzt aus Proteinfasern und einer Schutzschicht aus toten Zellen. Drüsen an den Haarwurzeln produzieren schützendes Fett, das das Haar geschmeidig und glänzend hält. Das Haar reagiert empfindlich auf Belastungen, Stress und Nährstoffmangel. Es wird trocken und spröde und glanzlos. Haarverlust entsteht durch Mängel an B-Vitaminen, Cystein und Methionin (Aminosäure), Vitamin A und C und Zink. Diese Mängel schwächen Struktur und Wachstum und führen zu Haarausfall.

Faktoren, die den Haarausfall weiter begünstigen können sind schlechte Durchblutung, Schlankheitskuren, unausgewogene Ernährung, Umweltgifte und Bestrahlungen.

## Komplex-Ergänzung für die Haare:

Ein Komplexmittel gibt es bei *Nature Power* im Internet.

Biotin (siehe oben)

Panthothensäure (Vitamin B5) ist unerlässlich für den Zellaufbau, die Entwicklung des Nervensystems und das normale Wachstum.

L-Methionin (Aminosäure) sorgt für ausgeglichene Cholesterinwerte, ist an ca. 35 biochemischen Reaktionen beteiligt, wie auch der Produktion von Botenstoffen im Gehirn.

Zink hilft beim Abfangen freier Radikale, fördert die Abwehrkräfte, hilft bei der Zellteilung und ist wesentlich an der Wundheilung wie dem Zellschutz beteiligt.

Hirseextrakt ist besonders wertvoll durch den hohen Gehalt an B1, B2, B5 und B6, der Eisengehalt ist dreimal höher als bei Weizen, zusätzlich verfügt Hirse über große Mengen an Kieselsäure.

Hyaluronsäure wirkt durch seine feuchtigkeitsspendende Eigenschaft positiv auf die Haut und sorgt für strahlendes Aussehen und glatte, faltenlose Haut. Aufgrund seiner Struktur ist Hyaluronsäure in der Lage, Wasser zu binden und sorgt so auch in den Gelenken für einen reibungskosen Ablauf.

PABA (para-Aminobenzoesäure) ist Bestandteil der Folsäure (Vitamin B9). Es kommt konzentriert in der Haut vor und wirkt bei der Bildung von Pigmenten mit, es schützt vor schädlicher Sonneneinstrahlung, vermindert Falten, wirkt gegen graues Haar und ist überwies an der Verdauung beteiligt.

## Hormonhaushalt

Hormone sind Botenstoffe, die von Drüsen gebildet werden. Störungen im Hormonhaushalt können das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Oft treten Symptome wie Schweißausbrüche, Verstimmungen, Nervosität und Schlafstörungen auf. Die Beschwerden bessern sich, sobald der Hormonhaushalt ausgeglichen wird.

Schwarze Macawurze I unterstützt insbesondere den Hormonhaushalt des Mannes. Sie steigert die Vitalität, sorgt für Ausdauer im Sport und für Kraft bei anstrengenden Arbeiten. Sie verbessert die Fruchtbarkeit und die sexuelle Funktion. Die schwarze Macawurzel ist ein nicht-hormonelles Mittel, das das physiologische Gleichgewicht wiederherstellen kann.

- Dong Quai (angelica sinensis) – kombiniert mit Wild Yam. Die Kombination der beiden Heilkräuter bewirkt einen regelmäßigen Zyklus und steigert das Wohlbefinden, besonders in den Wechseljahren. Die typischen Beschwerden wie Unruhe, Hitzewallungen und Reizbarkeit werden gemindert.

## Bei Einnahme der Anti-Baby-Pille

- Kombination von Vitamin B6, Folsäure, Zink und Magnesium

  Die Einnahme der „Pille“ bedeutet auch einen Eingriff in den Nährstoffhaushalt, die Gefahr einer Thrombose ist erhöht, ebenso das Risiko für Brust- und Gebär-mutterkrebs.

# Leber und Galle

Als größte Drüse und zentrales Entgiftungsorgan hat die Leber vielfältige Aufgaben zu bewältigen. Sie reguliert Hormon- und Nährstoffhaushalt, reinigt das Blut von Schadstoffen, produziert die Gallensäfte für den Fettabbau und speichert überschüssigen Zucker. Auch die Vitamine B12, A, E sowie die Spurenelemente Mangan, Kupfer, Eisen und Zink haben ihren Speicher in der Leber.

Lagern sich zu viele Schadstoffe ab, wird der Stoffwechsel gedrosselt, mit der Folge zunehmender Abgeschlagenheit, Anfälligkeit für Infekte und Unkonzentriertheit. Mit einer „**Detox-Kur** “ kann die Balance wiederhergestellt werden. Zumeist sind enthalten Vitamin C, Die Vitamine B1, B6 und B12, Magnesium, Zink und Cholin. **„Kräuterkraft-Leberkur“.** Die Inhaltsstoffe sind:

Auszüge aus chinesischem Enzian, Coptis, Kurkuma, Bupleurum, Gilbweiderichkraut. **„Leberreinigung nach Dr.** Hulda Clark“.

Hier sind enthalten: leberstärkende Mariendistel, Löwenzahn, Wermut und Kurkuma.

# Nieren und Blase

Auch hier hilft die **„Detox-Kur“** wie bei der Leber. „Nieren und Blase entschlacken“ nach Dr. Hulda Clark. Goldrute (Solidago) wird wegen ihrer Inhaltsstoffe geschätzt und gehört in der Naturheilkunde zu den Mitteln, die bei nachlassender Tätigkeit von Nieren und Harnorganen eingesetzt werden. Aufgrund der entzündungshemmenden und harntreibenden Wirkung ist die Goldrute auch hilfreich bei Blasenentzündungen und Harnwegsinfektionen.

# Schlaf

Ist der Schlaf über längere Zeit gestört, reagieren die meisten Menschen mit verminderter Leistungsfähigkeit, nachlassender Konzentration, Muskelverspannung, erhöhtem Blutdruck, schnellerem Herzschlag, Gereiztheit u.a. Befindlichkeitsstörungen darauf.

Die Aminosäure Tryptophan kann hier Abhilfe schaffen. Tryptophan ist eine Vorstufe von Serotonin, dem Gehirn-Botenstoff, der den Schlaf-Wach-Rhythmus sowie die Stimmungslage regelt.

Ebenfalls als Vorstufe als Vorstufe des Hormons Melatonin ist Tryptophan an der Steuerung des Schlafrhythmus beteiligt. Die Aminosäure ist essentiell und der Körper kann sie nicht selbst hergestellen. Lebensmittel, die Tryptophan enthalten: Molke, Sojabohnen, Kakaopulver, getrocknete Erbsen, Haferflocken, Walnüsse, Cashew Kerne, Eier, fetter Fisch, Hühnerhaut, Olivenöl Brokkoli und grünes Blattgemüse.

Als Nahrungsergänzungsmittel ist L-Tryptophan im Internet zu bestellen.

# Noch einige wertvolle Nahrungsergänzungen, die nicht, oder noch nicht ausführlich erwähnt worden sind

## Alpha-Liponsäure, auch kurz „ALA“

Es ist eine sowohl wasser- als auch fettlösliche, schwefelhaltige Fettsäure. Sie kann in allen Regionen des Körpers arbeiten und hat laut Wissenschaft gerade im Alterungs-prozess positive Ergebnisse erzielt. Als natürliches Coenzym zählt ALA zu den vielfältigen Antioxidantien. Sie ist verantwortlich für die Gewinnung von Energie, ist ein Radikalenfänger und fördert andere Vitamine wie C und E in ihrer Wirkung.

In Lebensmitteln ist ALA enthalten in Leber, Nieren, Hefe, Spinat, Kartoffeln und Brokkoli. Als Nahrungsergänzungsmittel ist nur die natürliche, sogenannte R-Alpha-Liponsäure noch wirksam.

Die wichtigsten Merkmale zusammengefasst:

- Therapiebegleiter für Diabetes-Patienten
- wirksam bei neuralem Diabetes-Syndrom (Nervenschmerzen)
- starkes Antioxidans
- schützt Zellen vor oxidativem Stress und freie Radikale
- aktiviert andere Substanzen wie die Vitamine C und E, Coenzym 10 und Glutathion
- wirkt bei Augen- und Knochenerkrankungen
- hilft dem Gedächtnis
- hilft beim chronischen Müdigkeits-Syndrom
- hilft bei Lyme-Borreliose
- hilft bei Krebs

- hilft bei HIV/AIDS
- hilft bei Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße
- hilft bei Lebererkrankungen.

R-Alpha-Liponsäure kann beim metabolischen Syndrom und bei Polyneuropathie eingesetzt werden. „Metabolisches Syndrom“ wird als Sammelbegriff für verschiedene Erkrankungen und Risikofaktoren verwendet. Metabolisch bedeutet ursprünglich stoffwechselbedingt und Syndrom, wenn unterschiedliche Symptome gleichzeitig auftreten, aber jedes eine andere Ursache haben kann.

Folgende Symptome treten bei „Metabolischem Syndrom“ meist gemeinsam auf:

- Übergewicht mit meist bauchbetonten Fetteinlagerungen (Adipositas)
- erhöhter Blutdruck
- erhöhter Blutzuckerspiegel
- gestörter Fettstoffwechsel.

Gleichzeitig können auch andere Abnormitäten vorliegen:

erhöhte Harnsäure.

Entzündungen.

Verstärkte Blutgerinnung.

Endotheliale Dysfunktion (Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit).

Eine neue Studie zeigt, dass „ALA“ beitragen kann, einige Faktoren des metabolischen Syndroms abzuschwächen. Demzufolge verringert die Alpha-Liponsäure Insulinresistenz und Bluthochdruck, verbessert das „Lipidprofil“ (Zusammenfassung verschiedener Tests auf Cholesterinwerte u.ä.) und begünstigt die Gewichtsreduktion. Wissenschaftler haben bei übergewichtigen Erwachsenen mit Diabetes Typ 2 die positive Wirkung der Alpha-Liponsäure beobachtet. Nach lediglich 4 Wochen Einnahme konnte bereits eine

deutliche Verbesserung der Werte erreicht werden. Selbst bei der häufig auftretenden „Diabetischen Neuropathie“, eine durch den hohen Blutzuckerspiegel hervorgerufene Nervenerkrankung, erwies sich ALA als äußerst hilfreich.

*„Eine groß angelegte, randomisierte, placebo-kontrollierte, multizentrische Doppelblind-Studie mit 328 Typ 2 Diabetes-Pateinten hat ergeben, dass Alpha-Liponsäure die Symptome diabetischer Neuropathie wie Brennen, Kribbeln, Jucken und Schmerzen signifikant unterdrückt hat. Obwohl bei dieser Studie die Alpha-Liponsäure intravenös verabreicht wurde, haben spätere Forschungen gezeigt, dass auch die orale Verabreichung sehr effektiv sein kann. Die orale Einnahme von Alpha-Liponsäure während fünf Wochen konnte die Symptome diabetischer Neuropathie erheblich verringern. Dabei stellten sich Dosen zwischen 600 und 1.800 mg/Tag als wirksam heraus.“*

*https://www.herbano.com/de/set-r-alpha-liponsaure-larginin*

Weitere mögliche Anwendungsgebiete:

ALA schützt das Nervensystem.

ALA wirkt positiv auf die Augen, kann „grauen Star“ verhindern, kann die Sehfunktion bei „grünem Star“ verbessern.

Unterbindet die Bildung knochenabbauender Zellen, wirkt damit „Osteoporose“ entgegen.

Kann vor giftigen Schwermetallen schützen, indem sie Substanzen wie Blei, Arsen, Cadmium und

Quecksilber bindet und verhindert, dass sie aktiv werden.

Migräne- und Kopfschmerzattacken konnten in geringem Umfang vermindert werden.

Positive Wirkung auf die Haut. Die Rauheit und die Hautalterung kann reduziert werden.

## Wie macht sich eine Unterversorgung bemerkbar?

Ein Mangel gleicht eventuell Symptomen wie Verringerung der Muskelmasse, schwaches Immunsystem und Konzentrationsstörungen. Durch das Zusammenwirken mit anderen Substanzen kann eine Mangelerscheinung schlecht direkt festgestellt werden .

Die Vorteile von Alpha-Liponsäure als Nahrungsergänzung:

Natürliche Strategie gegen Diabetes und das metabolische Syndrom.

Positive Wirkung bei „grauem und grünem Star.

Gegen Migräne, Schlaganfälle und Knochenerkrankungen.

„ALA“ ist in einigen europäischen Staaten als Medikament zugelassen für die Behandlung von Komplikationen bei Diabetes, Alkoholismus und Leberbeschwerden.

## Risiken und Nebenwirkungen

Alpha-Liponsäure gilt bei richtiger Dosierung als gut verträglich. Laut *„Physicians Desk Reference (PDR) gibt es keine bekannten Nebenwirkungen und keine Berichte über Überdosierungen. Es gibt aber Belege, die drauf hinweisen, dass hohe Dosen ALA zu einer Thiamin (B1)-Unterversorgung beitragen kann. Deren geringe Nebenwirkungen können allergische Reaktionen beinhalten, wie Nesselausschläge, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Hautausschläge.“*

**Dosierung:** täglich bis zu 3 Kapseln, am besten eine halbe Stunde vor der Mahlzeit.

**Achtung:** Die Alpha-Liponsäure sollte nicht mit Milch genommen werden, da diese die Wirksamkeit der Liponsäure reduziert !

## Studien zu AL A **(in englischer Sprache):**

Ziegler, D., Low, P. A., Freeman, R., Tritschler, H. & Vinik, A. I. (2016, March). Predictors of improvement and progression of diabetic polyneuropathy following treatment with α- lipoic acid for 4

years in the NATHAN 1 trial . *Journal of diabetes and its complications* , 30(2):350-6. doi: 10.1016/j.jdiacomp.2015.10.018

Garcia-Alcala, H., Santos Vichido, C. I., Islas Macedo, S., Genestier-Tamborero, C. N., Minutti-Palacios, M. Hirales Tames, O. et al. (2015). Treatment with α- Lipoic _ Acid _ over 16 Weeks in Type 2 Diabetic Patients with Symptomatic Polyneuropathy Who Responded to Initial 4-Week High-Dose Loading , *Journal of diabetes research* , 2015:189857. doi: 10.1155/2015/189857

Dy, S. M., Bennett, W. L., Sharma, R., Zhang, A., Waldfogel, J. M., Nesbit, S. A. et al. (2017, March) Preventing Complications and Treating Symptoms of Diabetic Peripheral Neuropathy [Internet] . *Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US)* ; Report No.: 17-EHC005-EF

Várkonyi, T., Körei, A., Putz, Z., Martos, T., Keresztes, K., Lengyel, C. et al. (2017, October) Advances in the management of diabetic neuropathy , *Minerva Medica* , 108(5):419-437. doi: 10.23736/S0026-4806.17.05257-0

Scaramuzza, A., Giani, E., Redaelli, F., Ungheri, S., Macedoni, M., Giudici, V. et al. (2015) Alpha-Lipoic Acid and Antioxidant Diet Help to Improve Endothelial Dysfunction in Adolescents with Type 1 Diabetes: A Pilot Trial , *Journal of diabetes research* , 2015:474561. doi: 10.1155/2015/474561

## Coenzym Q 10

Coenzym Q 10 ist wohl vielen Menschen als „Anti-Aging“-Mittel bekannt, doch steckt nach wissenschaftlicher Erkenntnis bedeutend mehr dahinter. Q 10 wird für die Energie-versorgung benötigt, es stärkt Herz und Nerven steigert die Fettverbrennung und aktiviert das Immunsystem.

In den Kraftwerken all unserer Zellen, den Mitochondrien, wird durch Fette, Kohlehydrate, Eiweiße, Sauerstoff und Wasser die Zell-Energie ATP (Adenosintriphosphat) hergestellt. Da Sauerstoff die Energiegewinnung benötigt wird, spricht man von der Atmungskette. Daran sind eine ganze Reihe Enzyme und Vitalstoffe beteiligt, wie auch das Coenzym Q 10. Ein Coenzym ist ein Helfer-Enzym, das für die Arbeit der „richtigen“ Enzyme von großer Wichtigkeit ist. Coenzym 10 spielt am Ende der Atmungskette eine große Rolle und ist unentbehrlich für die Energiegewinnung des Körpers.

Bei einem Mangel an Q 10 kann also nicht genügend Energie hergestellt werden, ein weiterer negativer Effekt ist die übermäßige Freisetzung freier Radikale, die Zellen, Zellmembranen und Proteine angreifen und zerstören können. Freie Radikale tragen besonders auch zur Zellalterung bei.

Q 10 als Antioxidans übernimmt mit Vitamin C, E und Glutathion unter anderem die Aufgabe, freie Radikale abzufangen und durch Energieversorgung die Zellen gesund zu halten. Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Produktion von Q 10 nach, was die Haut altern lässt, weshalb eine zusätzliche Nahrungsergänzung mit Q 10 durchaus sinnvoll sein kann. In den folgenden Nahrungsmitteln ist reichlich Q 10 enthalten: Zwiebeln, junger Spinat, Nüsse, Pflanzenöle, wie z.B. Sesamöl.

### Coenzym Q 10 für Herz und Kreislauf

Das Ergebnis einer Studie im Fachmagazin „Nutrition and Metabolism“ konnte belegen, dass Antioxidantien wie Vitamin E, C, Q 10 und Selen das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung deutlich mindern konnte. Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte

konnten gesenkt und die Elastizität der Gefäße sowie die Cholesterinwerte verbessert werden.

## Coenzym Q 10 für die Nerven

Nervenbeeinträchtigungen sind häufig auf die Störung der Energieversorgung in den Mitochondrien zurückzuführen. Q 10 kann die Funktion der Zell-Kraftwerke fördern und so bei Nervenerkrankungen hilfreich sein.

## Coenzym Q 10 bei Parkinson

Eine wissenschaftliche Studie besagt:

*„Mithilfe von Q 10 konnte das Fortschreiten von Parkinson verlangsamt werden. Es wurden verschiedene Mengen Q 10 an Parkinson-Patienten im frühen Krankheitsstadium über einen Zeitraum von 16 Monaten getestet. Mit der höchsten Dosis von 1,2 g Coenzym Q 10 pro Tag konnte eine bedeutende Besserung der Krankheit beobachtet werden. Doch auch die niedrigeren Mengen an Q 10 führten bei allen Patienten zu einer Verbesserung ihres Zustandes.“*

## Coenzym Q 10 bei Entzündungen

Scheinbar besitzt Q 10 die Eigenschaft, Entzündungen zu vermindern, indem es den Stoff NF-Kappa-B (Faktor in der Antwort der Immunabwehr) drosselt. Durch diese Reaktion können Nervenzellen, die bei entzündlichen Prozessen geschädigt würden, geschützt werden.

## Coenzym Q 10 für das Immunsystem

Es sind zahlreiche Studien erschienen, die belegen, dass Q 10 gemeinsam mit Vitamin E bei der Abwehr von Erregern einen großen Beitrag leisten kann. Es unterstützt die körpereigenen Killer-Zellen, die einen Virenbefall eindämmen und so die Vermehrung stoppen.

## Coenzym Q 10 gegen Infekte

Eine weitere Studie konnte zeigen, dass Q 10 in Zusammenarbeit mit Vitamin B6 unsere Immunabwehr schneller reagieren lässt, um Eindringlinge abzuwehren. Wissenschaftler mutmaßte, dass Q 10 auch bei der Behandlung von AIDS und Krebs positive Wirkung haben könnte. AIDS-Patienten konnten durch die Einnahme von Q 10 Symptome im Anfangsstadium unterdrücken. Ein ausreichendes Vorhandensein von Q 10 kann scheinbar das Immunsystem unterstützen und vor einigen Erkrankungen schützen.

## Coenzym Q 10 für die Muskulatur

Auch den Muskeln liefert das Coenzym die benötigte Kraft zum Ausbau. Zusätzlich helfen auch grüne Blattgemüse, Smoothies, Sprossen, Kokosöl, Ballaststoffe wie Flohsamen, Reis- und Erbsenprotein beim Aufbau einer starken Muskulatur.

Bei der Muskelerkrankung „Fibromyalgie“ konnte ebenfalls mit Q 10 geholfen werden. Eine wissenschaftliche Studie zeigte, dass Fibromyalgie- Patienten etwa 40% weniger Q 10 in den Zellmembranen haben als Gesunde. Nach Einnahme des Coenzyms konnte bei 64% der Probanden eine Verbesserung ihrer Beschwerden festgestellt werden.

## Coenzym Q 10 verbessert die Fettverbrennung

In seiner Doppelfunktion Antioxidans und Energielieferant ist Q 10 ideal für die Fettverbrennung, besonders im braunen Fettgewebe. Das braune Fettgewebe unterscheidet sich vom weißen in der Hauptsache dadurch, dass es in der Lage ist, die Gesamtheit der zugeführten Kalorien in Wärme zu verwandeln. Im weißen Fettgewebe wird dagegen überschüssiges Fett gespeichert. Offenbar wird die Fettverbrennung schon bei Zufuhr von ca. 90 mg täglich angekurbelt.

Für das Verbrennen von Kalorien sind verschiedene Proteine, die nur im braunen Fettgewebe vorkommen, verantwortlich. Durch Coenzym 10 und einige andere Faktoren, werden diese Proteine aktiviert und die Kalorienschmelze kann vonstattengehen. Ein idealer Weg, Gewicht abzubauen und wieder vitaler zu werden.

In Anbetracht aller aufgeführten Faktoren kann eine Nahrungsergänzung mit Coenzym Q 10 deutliche Vorteile haben, sowohl um dem Alterungsprozess entgegen zu wirken, als auch Beschwerden und ernste Erkrankungen zu verhindern oder zu verbessern. Zu beachten ist, dass eine Kombination von Q 10 mit Vitamin E eine noch größere Wirkung haben kann.

https://www.labor-bayer.de/
https://www.biodiagnostik.de/startseite/
https://www.ganzimmun.de/start/

# Studien zu Coenzym Q10

## Studien zur antioxidativen Wirkung von Co-Enzym Q10

*In ihren Studien zur antioxidativen Wirkung (Wirkung gegen Angriffe von freien Radikalen) stellte Ernster L; Beyer heraus, dass Q10 das wichtigste Antioxidans in der Lipidphase sei und die Fähigkeit besitze, das dort verbrauchte Antioxidans Vitamin E, das ebenfalls an antioxidativen Prozessen beteiligt ist, wieder zu regenerieren!*

## Studien zur Wirkung von Coenzym Q10 bei Herzinsuffizienz

*In einer Studie von S.A. Mortensen an Patienten, die an Herzinsuffizienz litten und auf Digitalis und Diuretika nicht ansprachen, wiesen 8 von 12 Patienten deutliche Besserung auf nach einer vierwöchigen Einnahme von 100mg Coenzym Q10 / Tag. Bei Herzrhythmusstörungen und bei Kardiomyopathien zeigten sich ähnlich gute Erfolge.*

## Studie zur Lebensverlängerung unter Q10 bei Patienten mit Herzinsuffizienz

*Erwähnungswert ist in diesem Zusammenhang vor allem die US-Doppelblindstudie von Dr. W.V. Judy et al, in der über 8 Jahre lang eine Gruppe von schwer Herzerkrankten mit konventionellen Medikamenten und einem Placebo-Mittel mit einer anderen Gruppe von Herzerkrankten, die sowohl mit konventionellen als auch mit Q10 Gaben versorgt wurde, verglichen wurde. Während nach 5 Jahren alle Patienten aus der Placebo-Gruppe verstarben, lebten in der Q10-Gruppe 50% aller Patienten und weitere 3 Jahre später immerhin noch 36% aller Patienten!*

## Zusammenfassung von 9 Studien an 1000 Patienten zu Q10 bei Herzinsuffizienz

*Prof. S.A.Mortensen vom National University Hospital fasste die Ergebnisse von 9 Studien bei Herzinsuffizienz zusammen, die insgesamt 1000 Patienten umfasste!*

*Bei ausgezeichneter Verträglichkeit des Co-Enzym Q10 zeigten alle Patienten eine signifikante Verbesserung der Belastbarkeit und der Lebensqualität!*

## Studie zur Vorbeugung von Herzinfarkten mit Hilfe von Coenzym Q10

*Eine weitere Doppelblindstudie unter R.B. Singh et al. am Medical Hospital and Research Center in Moradabad zeigte an 144 Patienten mit einem Myokard-Infarkt auf, dass bei einer Einnahme von 120mg Q10 über 6 Wochen lang nicht nur die Herzinfarkte deutlich zurückgingen, sondern zusätzlich eine deutliche Reduzierung von Herzdysfunktionen, Arrthymien und Angina Pectoris-Anfällen zu beobachten war!*

## Studien zu Q10 bei Bluthochdruck, Blutzucker und hohem Cholesterin

*Eine weitere 8 wöchige Studie an Bluthochdruck-Patienten, die zusätzlich an koronarer Herzerkrankung litten konnte nachweisen, dass zusätzliche Q10-Einnahme von 120 mg Q10 täglich den Blutdruck, den Triglyderid-Spiegel, den Glucosespiegel sowie den Insulinspiegel senken konnte, während sich das HDL-Cholesterin (das "gutes Cholesterin") erhöhte!*

## Q10 steigert in Studien die Lebensqualität von Herzpatienten

*In seiner Studie gelang es Dr. A.Keogh et al. und dessen Kollegen vom Transplant Heart Unit. St.Vincents Hospital in Sydney eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität bei 39 Herzpatienten (Kardiomyopathie der Klassen II und III) feststellen, denen täglich 150 mg Co-Enzym Q10 bzw. in der Kontrollgruppe Placebo verabreicht wurde. Die klinischen Parameter zeigten eine Besserung auf, die Lebensqualität ist gestiegen und die Notwendigkeit des Klinikaufenthalts ist gesunken!*

## Studie zur Blutdrucksenkung und Senkung von Stress durch Q10

*Laut Sven A.Mortensen sind alle 9 placebo-kontrollierte Studien und andere offene Studien zu Q10 mit positiven Resultaten abgeschlossen worden. Des Weiteren verweist Mortensen auf die guten Resultate aus 5 Doppelblind-Studien an Patienten mit Angina Pectoralis. Seiner Aussage nach hatten die Patienten nach zusätzlicher Q10-Einnahme weniger Brustschmerzen und die Medikation mit Nitroglyzerin konnte gesenkt werden!*
*Dass Stress für den gesamten Organismus, besonders aber für das Herzkreislaufsystem schädlich ist, ist bestens untersucht und jedem bekannt!*

*In einer Studie von A.Syrkin et al. von der Medical Academy, Moscow konnte nachgewiesen werden, dass bei einer Einnahme von 150 mg Q10 am Tag es zur Senkung der messbaren oxidativen Stresses um 37% kam, des Weiteren wurde ganz nebenbei der Blutdruck gesenkt!*

## Studie zur Q10 Wirkung bei Rheuma

*In Pilotstudien an 70 Rheumapatienten haben Dr.F. Enzmann et al. 1992 festgestellt, dass bei 60-80% der Patienten eine Q10-Einnahme zur Dämpfung des Rheumaschmerzes und verbesserter Beweglichkeit führte!*

## Studien zur Q10 Wirkung beim chronischen Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom)

*In einer dreimonatigen Studie an 10 Frauen im Alter von 28-38 Jahren, die an chronischem Erschöpfungssyndrom litten, konnte Judy at al feststellen, dass die Gabe von 100mg Q10 / Tag eine signifikante Besserung erreichte!*
*Die Q10-Spiegel waren vor der Studie bei allen Probanden um 8 Uhr morgens am höchsten und um 17 Uhr am niedrigsten. Belastungsübungen führten zu Beinkrämpfen und Kurzatmigkeit. Diese Symptome haben sich nach zwei Wochen Q10 Einnahme stark verbessert, der Blutausstoß war abends deutlich verbessert, Übungen von 1,13min konnten ohne Krämpfe und Kurzatmigkeit*

*durchgeführt werden!*

*In einer weiteren Studie stellte Judy et al. fest, dass in erster Gruppe (A), die 100mg Q10/Tag erhielt 60% der Patienten positiv auf die Q10-Therapie reagierten, während in der zweiten Gruppe (B), die 300mg Q10/Tag erhielt 91% positiv reagierten. Die Beschwerden besserten sich mit steigender Dosis, die Wirkung trat bei Gruppe B bereits nach 30 Tagen ein, bei Gruppe A erst nach 60 Tagen!*

## Studie zur Wirkung von Co-Enzym Q10 bei Lungenerkrankungen

*Laut einer Studie von Fujimoto et al an Patienten mit Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung bzw. Idiopathischer Lungenfibrose weisen diese Patienten einen gesenkten Q10-Spiegel auf. Die Patienten leiden u.a. an Atemproblemen und schweren Beinen. Nach einer Einnahme von 90mg Q10 pro Tag normalisierte sich der Q10-Plasmaspiegel und die körperliche Belastbarkeit der Patienten stieg signifikant an!*

## Studie zur Wirkung von Co-Enzym Q10 gegen Pankreatitis (Bauspeicheldrüsenentzündung)

*Laut Bericht des Apotheker-Journals (Heft 9/93), konnte bei 173 von 178 Patienten mit einer Q10-Prophylaxe das Absterben des Gewebes auf <30% des Gesamtorgans beschränkt werden, so dass chirurgische Operationen und intensive Therapien vermieden werden konnten!*

## Studien zur Wirkung von Q10 bei alkoholbedingter Hepatitis

*Wie das Apotheker-Journal im Heft 9/93 berichtete, betrug die Sterblichkeitsrate der Leberzirrhose-Patienten mit Hepatitis in der Antioxidantien-Gruppe lediglich 6,5% während die Kontrollgruppe (ohne Q10 u.a.) 40% betrug. Des Weiteren waren die Werte für MDA, Ammoniak und Bilirubin signifikant besser als bei der Kontrollgruppe, so dass die Krankenhausdauer um 6 Tage verkürzt werden konnte!*

## Q10 schützt in Studien vor den Nebenwirkungen von Chemotherapie

*Wird man mit Chemotherapie behandelt, gesellt sich neben den krebsbekämpfenden Eigenschaften von Q10 noch eine weitere positive Eigenschaft des Coenzym Q10, nämlich der Schutz vor den gefürchteten Nebenwirkungen der Chemotherapie!*

*Wie Iarussi et al. in seiner Studie an 20 Kindern mit Non-Hodgkin-Lymphom und lymphoblastischer Leukämie eindrucksvoll unter Beweis stellen konnte, blieb die Q10-Gruppe (10 Kinder, denen 240mg Ubichinon Q10 verabreicht wurde) von den kardiotoxischen Nebenwirkungen des Chemotherapeutikums Antracyclin verschont! Im Tierversuch (Ratten), konnte Valls et al. einen schützenden Effekt des Co-Enzym Q10 vor den typischen Schäden des Zytostatikums Adriamycin nachweisen, den er auf das Abfangen freier Radikale in der Membran der Mitochondrien durch Q10 zurückfü hrt!*

## Studie zur Wirkung von Coenzym Q10 bei HIV / AIDS

*Wie nicht anders zu erwarten führt der HIV-Virus zu einem niedrigen Q10 Spiegel im Körper!*

*Differenziert in 3 Gruppen stellt sich der Q10-Spiegel wie folgt dar:*

### Co-Enzym-Q10 Spiegel in Körpern von HIV-Infizierten

*Gruppe 1 HIV-Infizierte Q10 Spiegel wie bei Gesunden*
*Gruppe 2 HIV-Infizierte im Vorstadium zum Ausbruch von AIDS deutlich niedriger Q10-Spiegel*
*Gruppe 3 AIDS-Patienten Niedrigster Q10-Spiegel*

*Es wurde beobachtet, dass bereits Patienten der Gruppe 1 im Verlauf zum Übergang zur Gruppe 2 erniedrigte Q10-Spiegel aufweisen. Während man dies zunächst auf die Depressionen zurückführte, brachte eine weitere Beobachtung die Wende:*

*Beim Übergang der Gruppe 2 zur Gruppe 3 wurden noch erheblich tiefere Q10-Spiegel beobachtet!*

*Um diese Phänomene auf die Spur zu gehen, entschloss man sich eine Pilotstudie zu beginnen!*

***Unter der Leitung von P.H:Langsjoen und K. Folkers wurde in deren 4 jährigen Studie festgestellt, dass Patienten der Gruppe2 (HIV-Infiziert) frei von Infektionen geblieben sind und nicht zur Gruppe 3 (AIDS!) wechselten!***

*Die Stabilisierung des Immunsystems durch Co-Enzym Q10 wird im Fall von HIV die entscheidende Rolle spielen, die den Ausbruch von AIDS und Virenansteckung verhindert. Angesichts der Tatsache, dass die meisten AIDS-Kranken einer Virusinfektion erliegen und sterben ist diese Eigenschaft in der Prävention und Behandlung von AIDS nicht hoch genug zu schätzen!*

## Studie zu Q10 beim Abnehmen

*In einer Studie von Van Gaal et al. konnten die Forscher einen Q10-Mangel von 50% nachweisen, was bereits sehr kritisch ist! An der Studie, die mit einer kalorienreduzierten Diät verbunden war, nahmen Männer und Frauen mit Durchschnittsalter von 37,2 Jahren teil.*

*Die Probanden wurden in zwei Gruppen unterteilt, eine Gruppe, die einen niedrigeren Q10-Spiegel aufwies und eine mit höherem Q10-Spiegel. Beiden Gruppen wurden 100mg Q10 täglich verabreicht!*

*Als Ergebnis nach 12 Wochen Diät konnte nachgewiesen werden, dass die Patienten, die vor der Behandlung einen deutlich niedrigeren Q10-Spiegel hatten, den größten Gewichtsverlust nach der Behandlung mit Q10 aufwiesen! Im Schnitt wurde in den 3 Monaten eine Gewichtsreduktion von 16,4 kg erreicht bei der Gruppe mit dem anfänglich geringen Q10-Spiegel! Die Gruppe, die höheren Q10-Spiegel zum Start der Studie aufwies, hat hingegen ihr Gewicht um nur 5,8kg reduzieren können!*

http://www.co-enzym-q10.com/studien.html

# 5-Hydroxytryptophan – kurz 5-HTP

Mit diesem Zungenbrecher wird eine körpereigene Aminosäure, die selbst keine Wirkung hat, bezeichnet. Allerdings hat sie als Vorstufe des Glückshormons Serotonin eine gewisse Bedeutung, es kann mit 5-HTP leicht der Serotoninspiegel angehoben werden. Die Einsatzgebiete sind: Angstzustände, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Schlafstörungen, Fibromyalgie, die Vorbeugung von Migräne und zur Unterstützung bei der Gewichtsreduktion. Zudem bedeutet ein ausreichend hoher Serotoninspiegel am Tag auch automatisch einen ausgeglichenen Melatoninspiegel in der Nacht, was für gesunden Schlaf sorgt. Manchmal ist zu lesen, eine L-Tryptophan (wiederum Vorstufe von 5-HTP)-Einnahme sei auch möglich, doch die Umwandlung in 5-HTP wird oft von Faktoren wie Nährstoff-mangel, Blutzuckerschwankungen oder einem erhöhten Stresshormonspiegel blockiert. So kann durch die direkte Zufuhr von 5-HTP diese problematische Stufe übersprungen werden. Die nächste Problematik besteht darin, dass L-Tryptophan außer der Serotoninherstellung noch vielfältige andere Aufgaben hat, z.B. die Regulation im Darm, der Gefäße und des Appetits. Ca. 95% des Serotonins werden für diese Aufgaben benötigt, für das Gehirn bleibt also nicht viel übrig. Auch die Blut-Hirn-Schranke ist für Körperserotonin undurchlässig.

5-HTP dagegen hat nur die eine Aufgabe, nämlich in Serotonin umgebaut zu werden. Während man die L-Tryptophan-Bildung durch einige Nahrungsmittel wie Getreide, Nüsse, Erdnüsse oder Hülsenfrüchte unterstützen kann, ist 5-HTP in Lebensmitteln fast gar nicht zu finden. Gewonnen wird 5-HTP aus den Samen der „Afrikanischen Schwarzbohne (Griffonia simplicifonia)“, die einen außergewöhnlich hohen Gehalt aufweist. Derzeit sind Präparate aus o.g. Pflanze die einzige Option, sich mit wirksamen Mengen an 5-HTP zu versorgen.

## Kopfschmerzen und Migräne

Da bei Kopfschmerz- und Migränepatienten niedrige Serotoninspiegel gemessen wurden, ging man davon aus, dass bei

Zufuhr von 5-HTP sich eine Verbesserung der Beschwerden einstellen müsste.

Schon 1986 wurde im Fachmagazin „European Neurology“ eine Studie veröffentlicht, an der 124 Migränepatienten teilgenommen hatten. Alle Patienten brachten in Hinsicht auf Alter, Gewicht, Krankenvorgeschichte dieselben Voraussetzungen mit. Der einen Hälfte wurde Methysergid (ein Migräneprophylaxe-Medikament) verabreicht, der anderen Hälfte 5-HTP. In der Methysergid-Gruppe erlebten 75% der Teilnehmer eine deutliche Verbesserung, in der 5-HTP-Gruppe waren es noch 71%. Nebenwirkungen gab es allerdings in der Gruppe mit Methysergid häufiger als in der Gruppe mit 5-HTP.

## Übergewicht

In verschiedenen Studien wurde überprüft, ob ein Serotoninmangel zu einer übermäßigen Kalorienaufnahme führen kann, da ständig Appetit vorhanden ist. Es zeigte sich, dass sich bei einer Einnahme von 5-HTP in vielen Fällen der Appetit zügeln ließ und so zu einer Gewichtsabnahme führte.

Die „University of Rome“ führte eine doppelblind angelegte Studie durch, bei der übergewichtige Frauen über einen Zeitraum von fünf Wochen 8 mg/Tag 5-HTP oder ein Placebo einnahmen. Eine Diät wurde nicht durchgeführt. In der 5-HTP-Gruppe nahmen die Frauen 38% weniger, in der Placebo-Gruppe 20% weniger Kalorien zu sich.

Zwei anschließende Studien derselben Universität erbrachte ähnliche Resultate. Die Einnahme von 750-900 mg 5-HTP pro Tag (gilt heute als Überdosis, die Nebenwirkungen verursachen könnte) bewirkte bei übergewichtigen Frauen und Männern einen Rückgang des Appetits im Laufe der nächsten zwei bis sechs Wochen. Sie verzehrten weniger Kohlehydrate, das Sättigungsgefühl setzte eher ein und das Gewicht konnte besser reduziert werden als in der Placebo-Gruppe.

## Schlafstörungen

Wie schon oben erwähnt: je ausgeglichener der Serotoninspiegel, desto ausgeglichener auch der Melatoninspiegel, was zu einem gesünderen Schlaf und ausgeruhtem Erwachen führen kann. Bei vielen Menschen funktioniert es, doch ist zu berücksichtigen, dass es anfangs zu einem entgegengesetzten Zustand kommen kann. Nach einer Untersuchung der „University of Texas“ macht 5-HTP zunächst wach, um dann aber eine Reihe physiologischer Prozesse in Gang zu setzen, die den Schlaf fördern .

Die Dosierung, um das Optimum an Schlafqualität herauszuholen, braucht etwas Finger-spitzengefühl. Einige Faktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle, wie z.B. der individuelle Stoffwechsel, die L-Tryptophan-Versorgung, der Neurotransmitterspiegel und der Vitalstoffstatus. Anzuraten sind kleine Anfangsdosen, um die richtige Menge letztlich herauszufinden. Es wird allgemein davon abgeraten, Kindern 5-HTP zu verabreichen, doch genau das wurde in einer Studie –veröffentlicht 2004 im European Journal of Pediatrics- getan. 45 Kinder im Alter zwischen drei und zehn Jahren nahmen daran teil. 31 davon erhielten an 20 Tagen 2 mg 5-HTP je Kilogramm Körpergewicht vor dem Zubettgehen. 20 Kinder reagierten positiv und konnten deutlich besser schlafen. In der Placebogruppe war das bei ca. 30% der Kinder der Fall. Nach sechs Monaten waren fast alle Kinder der 5-HTP-Gruppe ohne Beschwerden. In der Placebogruppe klagten dagegen über 70% über schlechten Schlaf durch Nachtangst.

## Fibromyalgie

Eine Erkrankung, die Patienten wie Therapeuten nach wie vor Rätsel aufgibt. Offiziell zählt man sie zu den rheumatischen Erkrankungen mit einer Vielzahl an Symptomen wie Gelenk- und Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Reizdarm u.v.a.m. Auch bei dieser Erkrankung wird ein zu niedriger Serotoninspiegel als Urheber vermutet. Bereits in den 1990er Jahren wurden klinische Studien durchgeführt, wovon eine im *„Journal of International Medical Research“* veröffentlicht wurde. Sie ergab, dass sich alle Parameter der Fibromyalgie durch Einnahme von 5-HTP verbessern ließen, gleichzeitig wurden von den Teilnehmern

nur milde Nebenwirkungen bestätigt. Forscher der Universitätsklinik Mailand gaben im April 1992 bekannt, dass 50% der mit 5-HTP behandelten Patienten innerhalb von drei Monaten eine Verbesserung ihrer Symptome erlebten, wobei 30% von Nebenwirkungen berichteten.

## Depressionen, Angstzustände, Panikattacken

Auch bei diesen Zuständen ist nicht wirklich geklärt, wie sie entstehen und warum sie bei manchen Menschen ausbrechen, bei anderen hingegen nicht. Ob tatsächlich ein Mangel an Serotonin die Ursache ist oder ob mehrere Faktoren zusammentreffen müssen, kann nicht eindeutig belegt werden. Wie einigen Betroffenen die Antidepressiva helfen und anderen weniger oder gar nicht, so verhält es sich auch mit 5-HTP.

Im „*Journal of Psychopharmacology* “ las man, dass bei Aufnahme von 200 mg 5-HTP täglich zumindest bei Frauen Panikattacken nachließen, bei Männern wiederum nicht. Gerade zu Depressionen liegt eine ganze Reihe von Studien vor. Die Ergebnisse waren nie gleich, mal zeigte 5-HTP Wirkung, dann wieder nicht. Ein Grund könnte sein, dass gerade Patienten mit Depressionen sehr empfänglich für Placebo-Effekte sind, was bedeutet, dass auch in Placebogruppen eine Besserung eintritt. Es ist also nicht mit letzter Sicherheit zu behaupten, in wieviel Prozent der Fälle eine Heilung oder Verminderung der Symptome eintritt. Ein Mittel wird jedoch erst als wirksam anerkannt, wenn die Mehrzahl der Patienten positiv darauf anspricht, was bei depressiven Erkrankungen nicht möglich ist.

Aus dem Jahr 2013 liegt eine relativ aktuelle, randomisierte Doppelblindstudie vor, hier hatte man 5-HTP mit „Fluoxetin“, einem gängigen Antidepressivum, verglichen. Jedes Mittel wurde über den Zeitraum von acht Wochen eingenommen. Als Resultat zeigte sich, die Mittel waren sich beinahe ebenbürtig. In der Fluoxetin-Gruppe konnte bei 80% der Betroffenen die Depression deutlich gemildert werden, in der 5-HTP-Gruppe waren es immerhin 73,3%. Die Besserung der Symptome konnte bei allen Schweregraden nach ca.

zwei Wochen festgestellt werden. Die Schlussfolgerung lautete also: Die Wirksamkeit von 5-HTP ist mit der von Fluoxetin vergleichbar. Da der Serotoninspiegel im Gehirn bei Routineuntersuchungen nicht messbar ist, beschränken sich Versuche mit 5-HTP oder Antidepressiva auf die „sichtbare, messbare“ Wirkung.

Nachstehend einige Erfahrungsberichte von 5-HTP-Anwendern, die hoffen lassen:

*„Ich merkte die Wirkung von 5-HTP nach etwa einer Woche. Doch dachte ich, dass meine Stimmung sich von ganz allein gebessert hätte, da ich nicht an 5-HTP geglaubt habe. Ich setzte das Mittel wieder ab – und meine Stimmung fiel in den Keller. Also nahm ich es erneut und es geht mir mit 400 mg (die ich abends nehme) sehr gut.”*

*“Ich leide unter einem Schmerzmittelentzug (Opioide) und habe daher Angstzustände. Nach zwei Wochen 5-HTP merkte ich eine solche Erleichterung, die Angstzustände nahmen so stark ab, dass ich wieder Mut geschöpft habe.”*

*“5-HTP hat mein Leben verändert! Nachdem ich so viele unterschiedliche Antidepressiva ausprobiert habe, die alle nicht wirkten, testete ich 5-HTP. Es hilft mir, gut zu schlafen, es hilft mir, Stress zu ertragen und insgesamt fühle ich mich wunderbar.”*

*“5-HTP ist das einzige Mittel, das mir bei meinen Depressionen half. Auch meine Ängste wurden weniger. Wenn ich es jedoch auf leeren Magen einnehme, wird mir schlecht davon. Ich muss daher darauf achten, es nach dem Essen zu nehmen.”*

*“Ich litt jahrelang unter einer starken generalisierten Angststörung, unter anderem an einer sozialen Angststörung mit gelegentlichen Panikattacken und Schlaflosigkeit. Ich probierte verschiedene Antidepressiva aus, wie z. B. Citalopram, Venlafaxin und Sertralin. Sie halfen jeweils einigermaßen, was bedeutet, dass die Probleme zu etwa 40 bis 50 Prozent besser wurden. Ganz aber verschwanden sie nie. Dann testete ich 5-HTP. Es ist kaum zu glauben, aber meine Beschwerden sind vollständig weg. Ich fühle mich völlig normal. Ich grüble nicht mehr über Dinge nach, wie ich es sonst immer tat und*

*was mich so lange gequält hat. Natürlich könnte es eine Placebo-Reaktion sein, aber bei all den bisher ausprobierten Medikamenten hätte eine solche ja ebenfalls auftreten müssen, was aber nicht der Fall war."*

*"Ich habe aufgrund von Ängsten und Depressionen regelmäßig nicht-medikamentöse Strategien eingesetzt (Verhaltenstherapie o. ä.). Doch das wurde immer schwieriger, besonders nach dem Tod von meinem Vater. Ich wollte keine Medikamente nehmen, weil ich befürchtete, dass sie mich nur benebeln oder sogar süchtig machen würden. 5-HTP half mir ohne Nebenwirkungen. Ich nehme es am Abend, so dass ich schlafen kann und am Morgen ohne Probleme aufwache. Bin ich jetzt glücklich? Nein, aber ich bin optimistischer geworden, versinke nicht mehr, wie früher so oft, in trübsinnigen Gedanken, und langsam erwacht auch mein Interesse am Leben wieder."*

## Die Notwendigkeit begleitender Vitalstoffe bei der 5-HTP-Einnahme

Sinnvoll ist es natürlich, mit allen Vitalstoffen gut versorgt zu sein; bestehen Mängel, können sie den Serotoninspiegel erheblich beeinflussen. Auf die Versorgung mit Vitamin B12 und C sowie Magnesium ist besonders zu achten, aber unerlässlich sind **Vitamin B6 und Zink** . Diese beiden sind direkt beteiligt an der Umwandlung von 5-HTP in Serotonin.

## Die Dosierung:

Die „University of Maryland Medical Center" rät zu etwa 150-300 mg täglich, verteilt auf 3 Dosen. Das heißt in der Praxis: Bei Depressionen, Kopfschmerzen, Fibromyalgie und Gewichtsabnahme 3x 50 mg 5-HTP täglich. Spürt man nach 14 Tagen keine Verbesserung der Beschwerden, kann auf 3x 100 mg/Tag erhöht werden.

Bei Schlafstörungen 100-300 mg etwa 30-45 Minuten vor dem Schlafengehen. Auch hier mit einer niedrigen Dosis von 100 mg

beginnen und nach drei Tagen auf 150 mg steigern, nach weiteren drei Tagen auf 200 mg usw., bis 300 mg pro Tag erreicht sind.

Die absolute Maximal-Dosis von 600 mg 5-HTP bei Angstzuständen und Depressionen kann auf 2 Dosen morgens und abends verteilt eingenommen werden. Diese Dosis darf nicht mit L-Tryptophan kombiniert werden.

**Beraten Sie sich unbedingt mit Ihren Therapeuten!**

Im Gegensatz zu L-Tryptophan darf 5-HTP zu den Mahlzeiten eingenommen werden, außer es dient zur Gewichtsreduktion, dann wären 20 Minuten vor der Mahlzeit der richtige Zeitpunkt. 5-HTP ist auch als Spray erhältlich, da auch eine Aufnahme über die Mundschleimhäute möglich ist.

## Kombinationen mit Johanniskraut und/oder L-Tryptophan

Um eine noch bessere Wirkung zu erzielen, können sich verstärkende Mittel kombiniert werden. Denkbar wären 200-600 mg „Rhodiola Rosea“, einem natürlichen Antidepressivum. Möglich sind auch Melatonin, L-Tryptophan und/oder Johanniskraut. Hier sollen nur die Möglichkeiten aufgezeigt werden, die Dosis oder Kombination müssen mit dem behandelnden Therapeuten besprochen werden. Nur er kann die sinnvollste Maß nahme beurteilen!

Rücksprache mit Arzt oder Heilpraktiker ist insbesondere dann erforderlich, sollten Sie Medikamente gegen Depressionen, Diabetes, Bluthochdruck, Migräne oder andere Schmerzen einnehmen. Auch bei Leber- und Nierenleiden, in der Schwangerschaft und Stillzeit kann nur der Therapeut über eine Einnahme entscheiden. Kinder sollten kein 5-HTP bekommen, außer nach Rücksprache mit dem Arzt.

## Mögliche Nebenwirkungen

Eine Überdosierung kann das Serotoninsyndrom auslösen, was mit Ruhelosigkeit, Muskelzuckungen, Zittern, Schwitzen und

Schüttelfrost einhergeht. Es kann zu Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen und Sodbrennen kommen, was jedoch durch geringe Dosen auf den Tag verteilt verhindert werden kann.

## Die ganzheitliche Sicht

Um dem Organismus dauerhaft zu helfen, ist es natürlich ratsam, nicht nur ein isoliertes Mittel einzunehmen, sondern auf eine umfassende Versorgung mit Vitalstoffen, kombiniert mit vollwertiger Kost, Bewegung, Sauerstoff und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Auch ein gesunder Darm spielt eine entscheidende Rolle bei der Verstoffwechslung der Nahrung, dem Aufbau des Immunsystems und bei der Aufrechterhaltung des wichtigen Serotoninspiegels.

# Probiotika

Milchsauer vergorene Lebensmittel, wie unsere Eltern und Großeltern sie noch zubereiteten, z.B. Sauerkraut, eingelegte Gurken und Bohnen, enthalten probiotisch wirkende Mikroorganismen. Allerdings ist vielen Menschen die Kenntnis darüber verloren gegangen und auch Zeit und Gelegenheit fehlen häufig. Zudem muss das Gemüse roh verzehrt werden, andernfalls sterben die Bakterien bei der Zubereitung ab.

Eine simple Lösung ist da, Probiotika für die Gesundheit in Form von Kapseln oder als Flüssigkeitslösung einzunehmen. Lange wurde der Einfluss eines gesunden Darms auf das allgemeine Wohlbefinden unterschätzt. Unzählige lebende Darmbakterien steuern zum Beispiel das Immunsystem, aber auch die Gefühle. Gerät das Darmmilieu aus dem Gleichgewicht, sinkt die Abwehrkraft und Krankheitserreger gewinnen die Oberhand. Die Einnahme von Probiotika unterstützt die Darmflora und hilft damit, die Gesundheit zu erhalten.

## Das Immunsystem stärken

Eine Doppelblindstudie an Intensivpatienten konnte nachweisen, dass Probiotika das sogenannte Multiorganversagen verhindern konnten. Ist das möglich, lässt sich erahnen, dass sie auch vor Infekten und diversen anderen Beschwerden schützen können. Ist der Darm gesund und die Darmflora im Gleichgewicht, ist auch der Mensch gesund .

## Wirksam gegen Asthma, Allergien und Hauterkrankungen

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass bei einem gesunden Darmmilieu auch die Neigung zu allergischen Hautausschlägen abnimmt. Doch nicht nur Hauterkrankungen, auch Asthma konnte vorgebeugt oder gelindert werden. Asthmatiker leiden in der Regel unter einer „Dysbakterie“, einer geschädigten Darmflora, z.B. durch Antibiotika hervorgerufen. Durch das Ungleichgewicht zwischen nützlichen Darmbakterien und schädlichen Fäulnisbakterien kann die Darmschleimhaut

massiv geschädigt werden und infolge kommt es vielfach zum „*Leaky Gut Syndrom* “ (leckender Darm). Es können Substanzen die Darmwände passieren und ins Blut gelangen, die vom Immunsystem als fremd erkannt und bekämpft werden. Die Reaktion des Körpers sind allergische Hautausschläge, Schnupfen und schlimmstenfalls auch Asthma.

## Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei einer Studie an Mäusen ließ sich nachweisen, dass die Tiere, sobald sie Milch bekamen, mit Hautausschlägen reagierten, diese aber sofort nachließen, wenn die Milch mit Probiotika versetzt war.

Bei einer Ausweitung der Studie auf Menschen ließe sich auch nachweisen, ob Probiotika dazu geeignet sind, Nahrungsmittelunverträ glichkeiten wie Zöliakie oder Gluten-Unverträglichkeit zu lindern.

## Bei Darmerkrankungen

Probiotika können Geschwüre abheilen lassen und bei Erkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, dem Reizdarmsyndrom und weiteren entzündlichen Erkrankungen eingesetzt werden.

## Folgen ungesunder Lebensmittel

Bei einer Ernährung mit ballaststoffarmer, industriell hergestellter Nahrung kann die Darmfunktion negativ beeinflusst werden. Eine intakte Darmflora kann die Folgen abfedern, daher ist es ratsam, täglich Probiotika zuzuführen.

## Gegen Pilze

Bringen krankmachende Bakterien das Verhältnis nützlicher und schädlicher Bakterien durcheinander, können Pilze den Darm befallen und auch im ganzen übrigen Körper beträchtlichen Schaden anrichten. Um Darmpilzen und anderen

Schädlingen keine Möglichkeit einzuräumen, sollte man mithilfe von Probiotika für eine ausgeglichene Darmflora sorgen.

## Zur Krebsvorsorge

Offenbar wirkt eine gesunde Darmflora auch Darmkrebs entgegen. Es gibt verschiedene Studien, die solche positiven Effekte beim Einsatz von Probiotika bestätigen. Auch wurde belegt, dass Antibiotika-Einnahmen das Darmkrebs-Risiko erhöhen. Eine Studie aus dem Jahre 2012 konnte zeigen, dass Probiotika bei Mäusen eine brustkrebshemmende Wirkung aufwies. Auch konnte der Nachweis erbracht werden, dass Probiotika Gebärmutterhalskrebs bei Frauen entgegen wirken können.

## Schutz vor UV-Strahlen

Probiotika können die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützen, indem sie das Immunsystem der Haut aktivieren.

## Schutz vor Antibiotika

Wie schon lange bekannt, sind Antibiotika nicht wirklich nützliche Medikamente, eher im Gegenteil richten sie zum Teil große Schäden an. Auch in Fleisch, Milchprodukten und sogar im Trinkwasser konnten diese Substanzen schon nachgewiesen werden. Um die schädlichen Auswirkungen abzufedern, ist es ratsam, immer wieder Probiotika einzunehmen, quasi kurweise.

## Gegen neurologische und mentale Beschwerden

Wie schon erwähnt, spielt die Darmgesundheit auch eine große Rolle für die mentale Leistungsfähigkeit. Probiotika sind in der Lage, sogar Autismus-Symptome abzuschwächen.

Die Ärztin *Dr. Natasha Campbell McBride* behandelte ihren an Autismus leidenden Sohn mit Probiotika und einem speziellen Ernährungsprogramm. In ihren Forschungs-arbeiten deckte sie Zusammenhänge zwischen psychischen Störungen, der

Ernährung und dem Verdauungssystem auf. Sie entwickelte ein Programm, das auf naturbelassener Ernährung, hochwertiger Nahrungsergänzung und Probiotika beruhte. Hierdurch konnte sie beachtliche Behandlungserfolge auch bei schweren Autismusfällen erzielen.

Zusammengefasst wird klar, dass eine fehlerfrei funktionierende Darmflora unerlässlich ist für das allgemeine Wohlbefinden, jedoch auch, um spezielle Beschwerden und Erkrankungen zu lindern oder zu heilen. Noch besser ist natürlich wie immer die Prävention. Zahlreiche ausgezeichnete Produkte sind im Internet zu finden.

# „Die fast vergessenen Fünf“

## MSM, Dimethylsulfon oder organischer Schwefel

Schwefel war schon zu allen Zeiten Bestandteil unserer Ernährung. Reichlich enthalten ist er in Eiern, Joghurt und Quark, Fisch und Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch und auch Nüssen. Durch Lagerung, besonders aber Kochen und Dünsten wird der Schwefelgehalt leider stark reduziert. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen an einem ausgesprochenen Mangel leiden.

Etwa 50% des Schwefels befindet sich in der Muskulatur, in Haut und Knochen. Schwefel ist außerdem für eine Herstellung von Kollagen, dem Hauptbaustein von Haut, Bindegewebe und Knorpeln unerlässlich. Je älter der Mensch wird, desto stärker nützt der Schwefel im Körper. So ist es durchaus sinnvoll, MSM in Form einer Nahrungsergänzung zuzuführen.

MSM kann das Wohlbefinden deutlich steigern und Schmerzen mildern. Sogar schulmedizinisch konnte beobachtet werden, dass der Schmerzmittelverbrauch reduziert werden konnte, wenn Patienten gleichzeitig MSM einnahmen. MSM ist eine natürliche, unschädliche, entzündungshemmende und schmerzstillende Substanz, die auch in Kombination mit Medikamenten eingenommen werden darf. Aufgrund seiner vielen positiven Wirkungsweisen wird MSM von Gesundheits-experten für mehr Vitalität und zur Unterstützung von Heilungsprozessen empfohlen. Es folgt die lange Liste der möglichen Einsatzgebiete:

**Die allgemeine Wirkung:**

- reduziert Entzündungen
- vermindert Schmerzen
- fördert die Blutzirkulation.

**MSM für Knorpel und Gelenke:**

- hilft bei rheumatischer Polyarthritis
- vermindert Rückenschmerzen
- vermindert Gelenkschmerzen
- reduziert Gicht
- fördert den Aufbau von Knorpeln.

**MSM als Hilfe für das Nervensystem:**

- bessert Migräne
- hilft gegen Nervenschmerzen
- kann ins Gehirn aufgenommen werden.

**MSM bei Magen-Darm- und Blasenleiden**

- wirkt positiv auf die Darmflora
- verhindert chronische Verstopfung
- stärkt die Schleimhäute der Harnwege.

**MSM für das Immunsystem**

- beugt Erkältungskrankheiten vor
- senkt die überschüssige Autoimmunreaktion
- schwächt Allergien ab.

**MSM für das Bindegewebe**

- verstärkt das Bindegewebe
- fördert die Wundheilung
- verbessert das Hautbild bei Akne
- sorgt für elastische Haut
- vermindert Faltenbildung
- bremst den Alterungsprozess
- fördert das Wachstum von Haaren und Nägeln.

**MSM bei Sport und Fitness**

entspannt Muskelverhärtungen.
lindert Zerrungen und Stauchungen.
wirksam bei Tennisellenbogen, Schleimbeutel- und Sehnenscheiden-entzündungen.

Eines der Hauptanwendungsgebiete von MSM ist seine Eigenschaft, Schmerzen und Entzündungen zu lindern, welche meist gemeinsam auftreten. Der Grund ist, dass die durch eine Entzündung verursachte Schwellung auf umliegende Nerven drückt und somit Schmerzen auslöst. MSM bewirkt einen schnellen Abtransport der Gelenkflüssigkeit, fördert die Durchblutung und die Nährstoffversorgung des Gewebes. Es lockert Muskelverspannungen, die zu zusätzlichen Schmerzen führen können .

Klinische Studien konnten belegen, dass MSM durch Unterdrückung der Schmerzleitung in den Nervenfasern Schmerzen lindern kann. Allerdings ist MSM kein Medikament, das sofort Schmerzen ausschaltet, doch dauert es nur einige Tage, bis eine Verbesserung eintritt, und zwar ohne Nebenwirkungen. MSM darf über einen unbegrenzten Zeitraum eingenommen werden, weshalb es als natürliches Mittel gegen Schmerzen und Entzündungen empfohlen werden kann.

Patienten mit Arthritis bestätigten eine bedeutende und langanhaltende Linderung ihrer Beschwerden durch MSM als Nahrungsergänzung. Wird MSM zusammen mit Glucosamin (Substanz zur Neubildung von Knorpelmasse) eingenommen, kann es helfen, geschädigte Knorpel in Gelenken, Bändern und Sehnen durch neue, flexible Zellen zu ersetzen.

Im Gegensatz zu Schmerzmitteln, die für ca. 20.000 Todesfälle und über 100.000 Klinikaufenthalte in den USA verantwortlich sind, ist MSM ein komplett sicheres Mittel, das auch höher dosiert eingenommen werden kann.

## MSM-Dosierung und Einnahme

Die Einnahme von MSM sollte täglich erfolgen. Es wird sehr schnell vom Darm aufgenommen, effizient im Körper verteilt und über den Urin ausgeschieden.

Die Anfangsdosis sollte in der ersten Woche 1.500 mg/Tag nicht überschreiten, da ansonsten der Körper zu schnell

entgiftet, was zu leichten Beschwerden wie Kopfschmerz, Blähungen o.ä. führen kann.

In der zweiten Woche darf die Dosis auf 3-10 g/Tag gesteigert werden. Diese Dosis wird so lange wie nötig beibehalten.

MSM in Pulverform ist günstiger und praktischer, möchte man es z.B. in Vitamin C-haltige Säfte einrühren, was eine zusätzliche Verstärkung der beiden Mittel bewirkt. MSM wirkt synergetisch mit allen Nährstoffen, man kann es also mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln gemeinsam einnehmen. Für die besten Ergebnisse sorgt eine gleichmäßig über den Tag verteilte Einnahme.

Auch ein Bad mit MSM als Zusatz hat eine schmerzstillende, wohltuende Wirkung.

- MSM ist auch in hoher Dosierung sicher. Bis zum heutigen Tage wurden keine Wechselwirkungen mit Medikamenten oder anderen Substanzen gefunden.
- MSM verursacht keine Nebenwirkungen und wird manchmal als so sicher wie Wasser bezeichnet.
- MSM löst keine Allergien aus!

Die optimale MSM-Tagesdosis hängt etwas von Alter, Gewicht, Art und Schwere der Erkrankung oder des eventuell vorherrschenden Mangels ab. Mit etwas Experimentieren ward man aber bald die individuell richtige Dosierung finden.

Hier die Anwendungsgebiete:

- Chronische Schmerzen
- Muskelschmerzen
- Fibromyalgie
- Osteoarthritis
- Sehnenscheidenentzündung
- Karpaltunnelsyndrom
- Arthritis

- Muskelschmerzen und Krämpfe
- Brüchige Haare und Nägel
- Interstitiale Zystitis
- Asthma
- Allergien
- Bursitis
- Rheuma
- Akne
- Sodbrennen
- Candida Pilzinfektionen
- Chronische Erschöpfung
- Verstopfung
- Diabetes
- Verdauungsprobleme
- Migräne-Kopfschmerzen
- Parasiten
- Hautschäden und Hautalterung
- Ansammlungen von Giftstoffen
- Ausleitung von Quecksilber
- Geschwüre.

Eine ausführliche Diskussion über die Vorteile von MSM finden Sie in dem Buch „*The Miracle of MSM* “ von Stanley Jacob (M.D), Ronald Laurence (M.D.Ph.D.) und Martin Zucker. Stanley Jacob, einer der Pioniere der klinischen MSM-Anwendung, diskutiert in seinem Buch Fälle, bei denen er MSM anwandte, um Entzündungen, Asthma, Autoimmunerkrankungen u.v.m. zu behandeln.

Aufgrund der vielen verschiedenen Anwendungsgebiete, der Sicherheit des Produktes und der unbegrenzt möglichen Einnahme ist MSM sicher für viele Betroffene, allergie-, schmerz- und anderweitig geplagten Menschen ein lohnenswerter Versuch, ihren Beschwerden zu begegnen.

# DMSO – Dimethylsulfoxid

Eine in der Öffentlichkeit wenig bekannte rätselhafte Flüssigkeit, die sowohl als Lösungsmittel in der Industrie als auch zu therapeutischen Zwecken bei Entzündungs- und Schmerzzuständen, sowie diverser anderer Beschwerden zur Anwendung kommen kann. Diese Aussage löst zumeist Stirnrunzeln, Kopfschütteln oder Schulterzucken aus. Bei manchen Menschen, inklusive der Ärzteschaft, auch gleichzeitig.

Ursprünglich stammt DMSO aus Grünalgen im Meer, wo durch Oxidation Gase aufsteigen und schließlich als Regen auf landwirtschaftliche Flächen, Gärten und Wälder niedergehen. DMSO ist eine klare, geruchlose Flüssigkeit, die aus dem Naturstoff Holz gewonnen wird.

Es gibt weltweit 11.000 Studien und 40.000 Fachartikel über die Wirkung von DMSO, was für einen fast vergessenen Wirkstoff außergewöhnlich ist. Dimethylsulfoxid ist in der Alternativmedizin, aber auch in der klassischen Schulmedizin als Gewebe-regenerationsmittel bekannt. Es kommt zur Anwendung bei Schmerzen, Verletzungen, Entzündungen, Infekten, bei Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Nervenerkrankungen. Auch für kosmetische Zwecke, z.B. zur Narbenglättung ist DMSO interessant. Dass dieses preiswerte Mittel für einige Zeit aus dem medizinischen Bewusstsein verschwunden war, hat sicherlich verschiedene Gründe, allen voran das massive Drängen der Pharmakonzerne in alle Gesundheits- und Krankheitsbereiche. DMSO ist mit seinem breiten Anwendungsspektrum eher ein ganzes Therapieprinzip denn ein einzelnes Mittel. DMSO ist eine kleinmolekulare Substanz mit einfachster Struktur, darum ist seine Vielfalt desto erstaunlicher.

Die nachweisbaren Eigenschaften von DMSO sind:

- rasche Durchdringung biologischer Schichten
- Mitnahmefunktion anderer Substanzen

- Schmerzlinderung
- Muskelentspannung
- Gefäßerweiterung
- geweberegenerierend
- Förderung der Parasympathikus-Funktion
- gerinnungshemmend
- Stärkung des Immunsystems.

## Dosierung und Anwendung

Es werden Lösungen mit Leitungs- oder destilliertem Wasser hergestellt. Möchte man eine größere Menge herstellen, sollte destilliertes Wasser genommen werden, es hält länger frisch. Notwendig ist auch, destilliertes Wasser in Apothekerqualität zu verwenden, die Sorten aus dem Baumarkt oder der Tankstelle sind für diese Zwecke ungeeignet!

Die zu behandelnde Partie sollte sauber sein, also direkt vor der Anwendung mit reinem Wasser abwaschen, sonst könnten durch die „Taxi-Funktion“ des DMSO Rückstände von Seife, Cremes oder Waschmittel nach innen transportiert werden. Zum Verdünnen und Aufbewahren eignen sich Glas- oder Keramikbehälter. Keine Kunststoffflaschen o.ä. verwenden, DMSO ist immer noch ein Lösungsmittel! Eben deswegen sollte auch keine Flüssigkeit auf Arbeitsflächen oder ähnliche Untergründe geraten.

Die schmerzende Partie kann mit einem Wattebausch oder Naturhaarpinsel bestrichen werden, bis sich ein öliger Film zeigt. Die Einwirkzeit beträgt ca. 20-30 Minuten. Schließlich die Stelle mit einem nassen Baumwolltuch abwischen. Nach der Prozedur ist die Haut sehr trocken, der natürliche Fettfilm wurde von DMSO mitgenommen. Die Haut ist anfangs empfindlicher als üblich, sie darf mit einer naturbelassenen Creme versorgt werden.

Die Dosierungen richten sich nach Beschwerdebild und Verträglichkeit.

### *Für die äußere Anwendung :*

- Beine – 70%ige wässrige Lösung
- Arme – 50%ige wässrige Lösung
- Rumpf – 50%ige wässrige Lösung
- Wunden – 40%ige wässrige Lösung
- Kopf – 35%ige wässrige Lö sung

Ist die Lösung zu stark, können Hautreizungen entstehen. Selten kommt es zu allergischen Reaktionen. Wenn doch, einfach abwaschen!

### *Für die innere Anwendung :*

Man geht von einem Richtwert von 0,1 Gramm je Kilogramm Körpergewicht pro Tag aus, z.B. bei einem Gewicht von 70 kg macht das 7 g DMSO (ca. 2 ½ TL).

Bei der inneren Anwendung kann es manchmal zu Begleiterscheinungen wie Kopfschmerz oder Schwindel kommen. Man kann sich langsam an die richtige Dosierung herantasten.

Als „Nebenwirkung“ äußert sich meist ein knoblauch- oder austernartiger Körper- und/oder Mundgeruch. Dieser verschwindet nach 1-2 Tagen wieder.

Achten Sie beim Kauf von DMSO auf 99,9% Reinheit!

## Kombinationen mit DMSO

DMSO kann mit vielen Substanzen kombiniert werden, es fungiert dabei als Verstärker und „Kanalöffner“. Beispielsweise eignen sich zum Kombinieren Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Milchsäure oder Jod in Form der „Lugolschen Lösung“ (elementares Jod und Kaliumjodid 1:2), welche bei Drüsenbeschwerden der Brust, Prostata oder Schilddrüse genutzt werden kann. Beliebte, wirksame Beimischungen sind auch Pflanzen- und Kräuterauszüge wie Beifuß, Mariendistel, Brennnessel, Propolis oder Weihrauch. In der Krebstherapie

haben sich Kombinationen mit Hämatoxylin, Methylenblau, Flavin und Bengalrosa bewährt. Was Bengalrosa betrifft, gibt es eine offizielle Studie, zu finden unter dem Suchbegriff: „Bengalrosa-Ärztezeitung“.

## Verträglichkeit von DMSO mit Arzneimitteln

Medikamente, die parallel mit DMSO verabreicht werden, werden in der Wirkung verstärkt, was man sich zum Beispiel bei Cortison zunutze macht, die Gabe kann verringert werden. Solche Wirkungen sind auch bei Schmerzmitteln, Antibiotika, Goldarzneien und Alkohol bekannt.

Empfohlen wird bei gleichzeitiger Einnahme unterschiedlicher Medikamente, mit kleinen Dosen DMSO zu beginnen. Bei etwaigen Unsicherheiten oder bei chronischen Erkrankungen wie z.B. Diabetes besprechen Sie die Therapie unbedingt mit Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

In der Zusammenfassung kann über dieses frei verfügbare, einfache und doch so wirkungsvolle Heilmittel nur noch gesagt werden, dass es zu schade wäre, sollte es mit seinen vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten nicht genutzt werden.

# CDL – Chlordioxid-Lösung

Bei CDL handelt es sich um eine Flüssigkeit, die binnen kurzer Zeit Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze oder Legionellen abtötet und eliminiert. CDL ist zur Trinkwasserreinigung zugelassen und auch für die innere und äußerliche Anwendung bei Menschen, Tieren und Pflanzen.

Eine andere Lösung, MMS, ebenfalls aus Chlordioxid, hat dieselben nützlichen Eigenschaften, doch ist CDL weitaus milder, geschmacksneutraler und verträglicher. CDL ist pH-neutral, besitzt eine deutliche Energiesteigerung und erbrachte schon weltweit überzeugende Ergebnisse.

Dieses ungewöhnliche, gesundheitsfördernde Mittel bietet ungeahnte Möglichkeiten bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Organismus und der Verminderung und Heilung diverser Beschwerden.

Für die Qualität ist es am besten, die Lösung vor jeder Einnahme selber herzustellen:

https://www.trainingsdiebewegen.com/chlordioxidloesung-cdl-selber-herstellen /

## Wie funktioniert Chlordioxid?

Mischt man 25%iges Natriumchlorit (nicht mit Natriumchlorid – Kochsalz zu verwechseln) und 4%ige Salzsäure (wie Magensäure), entsteht das Gas Chlordioxid (ClO2). Bitte nicht direkt einatmen, es ist in der Tat schädlich. Das Gas ist flüssig und löslich in Wasser; wird es darin gebunden, spricht man von CDL (Chlordioxidlösung), was die stabilste und sicherste Form ist.

Die Formel ClO2 bedeutet, dass Chlordioxid aus einem Atom Chlor sowie zwei Atomen Sauerstoff besteht. Eine bekannte Tatsache ist, dass Sauerstoff Dinge oxidieren lässt, wie Rost beim Eisen oder die verfärbte Seite eines angeschnittenen Apfels.

Ähnlich ist die Wirkungsweise im Körper. Der Organismus braucht Sauerstoff für die Verbrennung, um so Energie herzustellen. Das Ganze findet statt in den Mitochondrien, dem Energiekraftwerk der Zellen. Verbrannt werden mithilfe von Sauerstoff und Wasser, Kohlenhydrate, Fett, Zucker und Schadstoffe. Fehlt Sauerstoff, kommt die Verbrennung nicht ausreichend zustande. Es wird zu wenig Energie produziert und Schad- und Giftstoffe werden nicht vernichtet.

Eindringlinge wie Viren, Pilze, Bakterien usw. agieren dagegen ohne Sauerstoff. Sie schaffen sich eine sauerstofffreie, saure Umgebung. Wird dem Körper aber genügend Sauerstoff zur Verfügung gestellt, können die Zellen reichlich Energie erzeugen, um Krankheitserreger und Nahrungsmittel-Umweltgifte u.ä. zu zerstören. Chlordioxid transportiert große Mengen Sauerstoff ins Blut, welcher zum einen den Zellen zur Energieproduktion dient, zum anderen oxidiert er die Krankheitserreger.

Hat man das Prinzip der Energiegewinnung/Oxidation durch Sauerstoffzufuhr verstanden, begreift man auch, dass Chlordioxid anders funktioniert als Medikamente. Damit Arzneimittel wirksam werden können, braucht man das Schlüssel-Schloss-Prinzip. Passen Krankheitserreger (Schloss) und Medikamente (Schlüssel) nicht zusammen, gibt es keine Wirkung. Daher werden auch z.B. zu viele Antibiotika bei Erkältungskrankheiten verschrieben. Hier sind eher Viren als Bakterien die Verursacher.

Chlordioxid hilft dem Körper auf andere Weise:

- Die Zellen werden reichlich mit Sauerstoff versorgt
- Das Immunsystem wird so unterstützt
- Keime werden durch die stattfindende Oxidation abgetötet.

## Die Anwendungsgebiete

- Infektionen durch Bakterien, Pilze, Viren, Parasiten
- Borreliose, Herpes, Candida, Ebola, HIV / AIDS

- Zahninfektionen, Parodontitis, Karies
- Augen- und Ohrenentzündungen
- Verbrennungen, Verletzungen, Insektenstiche- und Bisse
- Hautentzündungen
- Arthrose
- Autoimmunerkrankungen
- Krebs
- Schwermetallvergiftungen
- Energiemangel
- Wasserdesinfektion, Krankenzimmer-Desinfektion.

## Anwendung und Dosierung

Ganz ausführlich:

https://andreaskalcker.com/de/protokolle/

# Heilerde

Ursprünglich ist Heilerde ein aus eiszeitlichen Ablagerungen gewonnenes Pulver, das für unterschiedlichste Anwendungen verarbeitet wird. Es handelt sich im medizinischen Sinne um ein nicht verschreibungspflichtiges Arzneimittel mit antiacider (säureblockierender) Wirkung. Bereits im Mittelalter war es als „Bolus Armenicus“ bekannt, später waren es u.a. Sebastian Kneipp („Lehmpfarrer“), Emanuel Felke und Adolf Just, die die Heilerde als „das beste Heilmittel der Natur“ priesen.

Heilerde besteht mineralogisch betrachtet aus Aluminium-Silikaten, z.B. Bentonit, und weiteren mineralischen Erden, die Zusammensetzung wechselt häufig und ist vom Abbaugebiet abhängig. Daher findet man neben den Silikaten Dolomit, Feldspat, Kalkspat oder auch Spurenelemente darin.

Heilerde hat verschiedenste Anwendungsgebiete, auf die hier nun eingegangen wird.

## Äußerliche Anwendungen

Heilerde kann zur Unterstützung einer Behandlung von Hautbeschwerden eingesetzt werden. Das sind u.a.:

**Akne und unreine Haut** . Bevor man zu chemischen Mitteln oder Kosmetika greift, ist Heilerde als natürliches Mittel eine Alternative. Eine Studie an der Berliner Charité, Abteilung Naturheilkunde hat gezeigt, dass von 176 Probanden, die teilweise seit 16 Jahren unter Akne litten, 80% die Wirksamkeit, das Hautgefühl und die Empfindung einer Heilerde-Maske als gut bis sehr gut bewerteten.

**Cellulite.** Bei diesen oft unschönen Dellen an den weiblichen Oberschenkeln handelt es sich um eine Schwäche des Bindegewebes. Hierbei können Heilerde-Auflagen oder –Wickel die Haut straffen und entschlacken, was das Hautbild deutlich verbessert.

**Allergien, Ausschläge und Ekzeme** . Wenn die Haut juckt, gerötet ist oder sich Pusteln gebildet haben, reagiert die Haut gereizt. Das

können allergische Reaktionen sein, meist jedoch bleibt die Ursache unklar. Dann ist meist der Gang zum Hautarzt unausweichlich. Akute Beschwerden können jedoch zunächst mit einem Heilerde-Umschlag gelindert werden, wobei die Haut angenehm gekühlt wird und eine beruhigende Wirkung auf das entzündete Gewebe eintritt. Zudem werden Keime gebunden und die Wundheilung wird gefördert.

**Neurodermitis.** Hierbei entzündet sich die Haut in Schüben, sie juckt und rötet sich. Man bezeichnet das als atopisches Ekzem. Den Juckreiz kann man mit einem Heilerde-Umschlag lindern, indem die Haut gekühlt wird und eine Beruhigung des Gewebes, eine Bindung der Keime und eine Wundheilung eintreten kann .

**Schuppenflechte.** Bei einer Psoriasis bilden sich in einigen Regionen der Haut Schuppen, die meist silbrig glänzen und die Haut juckt dort stark. Hier kann ein Umschlag mit Heilerde für eine Kühlung sorgen, dadurch klingt der Juckreiz meist ab. Zudem werden der Lipidfilm und Keime gebunden, die Sekretbildung und die Blutung unter den Schuppen gehemmt und die Wundheilung gefördert.

**Sonnenbrand.** Wenn die Haut in der Sonne gereizt reagiert, obwohl man für UV-Schutz gesorgt hat, erwärmt und rötet sie sich, dadurch kann ein Sonnenbrand entstehen Um die Haut zu kühlen, hilft oft eine Paste aus Heilerde. Die Entzündung geht zurück, die Schmerzen können gedämpft werden und dadurch tritt eine Beruhigung der Haut ein, denn die Heilerde, die frei von reizenden Stoffen ist, sorgt für eine Versorgung mit Mineralien und Spurenelementen.

**Fußschweiß.** Bei feuchten, müffelnden Füßen kann ein Fußbad mit Heilerde Abhilfe schaffen, denn sie bindet Fettsäuren und Bakterien, die Bestandteile des Fußschweißes. Außerdem wird die Haut mit Spurenelementen und Mineralien versorgt, der Entgiftung über die Haut gefördert und eine übermäßige Bildung von Schweiß gebremst.

**Insektenstiche.** Ein Stich von Bienen, Mücken oder Wespen kann ist im Sommer keine Seltenheit. Um zuerst die Schmerzen zu lindern, hilft meistens eine Paste aus Heilerde, wodurch die Haut

angenehm gekühlt wird und die Schwellungen und Schmerzen schnell abklingen können. Das geschieht durch Mineralien und Spurenelemente, die u.a. Bakterien, Gifte, Wundsekrete und Zersetzungsprodukte bindet und den Heilungsprozess fördert.

**Verbrennungen.** Schmerzhafte Verbrennungen kommen im Alltag häufig vor, seien es Berührungen mit kochendem Wasser oder dem Bügeleisen usw. Sind die Wunden großflächig, sollte man einen Arzt aufsuchen. Kleinere Blessuren kann man jedoch mit Heilerde behandeln. Hierzu wird eine Paste direkt auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen, wodurch Bakterien, Zellgifte und Zersetzungsprodukte gebunden werden. Die Wirkung geht sogar bis in tiefer liegende Bereiche der Haut, dadurch trocknen nässende Wunden leichter.

**Entzündungen und Wunden.** Bei dieser Art von „Verletzungen“ kann Ihnen Heilerde eine natürliche Unterstützung bieten, weil sie, als Paste aufgetragen, durch eine Wechselwirkung zwischen dem entzündeten Gewebe und der Heilerde dazu führt, dass Schmerzen abklingen. Außerdem werden Bakterien und Zellgifte gebunden.

## Heilerde zur inneren Anwendung

Wen der leicht erdige Geschmack der Heilerde, einem reinen Naturprodukt ohne chemische Zusätze, nicht abschreckt, der sollte bei den nachstehenden Problemen einen Versuch der inneren Anwendung wagen.

**Reizdarm.** Heilerde kann auftretende Beschwerden von Reizdarm und Reizmagen, meist einhergehend mit Durchfall und Blähungen, saures Aufstoßen, Völlegefühl und Magendruck, lindern. Die Heilerde hat eine hervorragende Bindungsqualität für Säuren, dadurch wird überschüssige Magensäure „gefangen“ und auch die Magenschleimhaut geschützt. Das alles ist Hilfe auf natürliche Weise.

**Sodbrennen.** Ein Zurückfließen von Magensäure in die Speiseröhre und das dadurch auftretende „Brennen“ bezeichnet man als Sodbrennen. Durch seine Fähigkeit, die Magensäure mit seiner

idealen Mischung aus Mineralien und Spurenelementen zu binden und so die Symptome zu lindern, ist Heilerde ein probates Mittel, dem entgegenzuwirken.

**Cholesterin-Bindung.** Weil Heilerde eine besonders hohe Bindungsfähigkeit besitzt, kann sie aufgrund ihrer mikrofeinen Körnung auch Cholesterin binden. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass schon ca. 10 g Heilerde im Magenmilieu etwa 178 mg Cholesterin (Cholesteringehalt eines großen Hühnereies) binden kann.

Heilerde wird als Pulver, in Kapseln oder Pasten angeboten. Zudem bieten Hersteller spezielle Produkte aus Heilerde auch als Naturkosmetik an. Welches man auch nimmt, immer erhält man ein natürliches Mittel ohne chemische Zusätze wie Farb-, Duft oder Konservierungsstoffe. Ein bekannter Produzent bietet zudem eine spezielle Nahrungs-ergänzung in Kapselform aus Bio-Komplexen an.

**Fazit:** Einen Versuch mit diesem biologischen Allrounder für innere und äußerliche Anwendung ist es allemal wert.

# Natron (Natriumhydrogencarbonat)

Ein altbewährtes Haus- und Heilmittel, seit Jahrhunderten im Haushalt und gegen allerlei Missempfindungen bekannt, feiert ein Comeback. Ein täglicher Natron-Drink könnte ein sicherer Weg sein, z.B. Autoimmunerkrankungen zu bekämpfen, ließen Forscher im April 2018 verlautbaren. Natron reduziere entzündliche Prozesse, die für diese Erkrankungen typisch sind. Forscher der *„Augusta University* “ in Georgia/USA konnten in einer Studie darstellen, dass Natron die Milz anregt, ein entzündungshemmendes Umfeld zu schaffen, was bei entzündlichen Erkrankungen ein Fortschritt wäre. Die Ergebnisse der Studie erschienen im „Journal of Immunology, April 2018“.

Natron wird oft bei Sodbrennen eingesetzt, da es die Magensäure neutralisiert (1/2 TL Natronpulver auf ein Glas Wasser). Offenbar hat Natron aber nicht nur Einfluss auf den Magen, sondern auch auf Milz, Nieren, Darm und die äußere Umgebung der Organe.

„*Die Konversation zwischen Natron und den schützendes Zellen der Milz findet mithilfe des chemischen Botenstoffs Acetylcholin statt. Das Ergebnis ist ein Milieu, das Entzündungs-prozesse hemmt“,* berichteten die Wissenschaftler.

Der „Blutfilter Milz“ sortiert alte, funktionsuntüchtige oder beschädigte Blutzellen aus und speichert sogenannte Makrophagen (spezielle Immunzellen).
Trinkt man ca. zwei Wochen lang täglich einen Natron-Wasser-Drink, ändert sich diese Phagen-Population, nicht nur in der Milz, sondern auch in den Nieren und im Blut. Waren bisher die entzündungsfördernden MA-Makrophagen vorherrschend, wurden sie durch Natron deutlich reduziert und die entzündungshemmenden M2-Makrophagen nahmen zahlenmäßig zu.

## Natron bei geschwächten Nieren

Aufgabe der Nieren ist die Regulation des Säure-Basen-Haushalts, wie des Mineralstoff-haushalts. Können die Nieren

diese Aufgabe nicht erfüllen, kann der pH-Wert des Blutes sinken, er wird also „sauer“ und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose steigt. Klinische Studien konnten zeigen, dass Natron nicht nur die Übersäuerung reduzieren kann, sondern sich die Nierenerkrankung selbst verlangsamt.

Auch die Eindämmung der Niereninsuffizienz rührt vom Einfluss des Natrons auf das Immunsystem her (M1 reduzieren – M2 werden zu vorherrschenden Makrophagen). Gab man Natronwasser gesunden Probanden, konnte dasselbe Phänomen beobachtet werden. Wieder veränderten sich die Makrophagen, sodass die entzündungs-hemmenden überwogen. Auch die regulatorischen T-Zellen vermehrten sich unter Natroneinnahme. Die regulatorischen T-Zellen halten das Immunsystem davon ab, das körpereigene Gewebe anzugreifen, was zu Autoimmunerkrankungen führen kann. Dieser Umstand konnte bis ca. vier Stunden nach dem Trinken des Natronwassers festgestellt werden. Natron hilft also, das Immunsystem zu regulieren und gibt entzündungshemmende Impulse. Der Organismus bewegt sich vom Entzündungszustand weg, sodass Natron eine nebenwirkungsarme Therapie bei entzündlichen Erkrankungen darstellen könnte, so Dr. Paul O`Connor von der „*Augusta University* “, Autor der Studie.

Will man Natron therapeutisch nutzen, so trinkt man täglich 3x 1 Glas Wasser mit ½ TL Natron außerhalb der Mahlzeiten, denn die Neutralisierung der Magensäure sollte zu den Mahlzeiten vermieden werden, sie sorgt für eine geregelte Verdauung.

Natron ist außer bei Sodbrennen auch ein gutes Hausmittel gegen Pickel und Mitesser, gegen Fuß- und Mundgeruch, gegen Erkältungen, als Fußbad bei schmerzenden und müden Füßen u.v.a.m.

## Pharmazeutische Mittel gegen Natron

Mit dem uns anerzogenen Verhalten, bei jedem Wehwehchen zum Arzt zu gehen und die verordneten Medikamente inklusive ihrer Nebenwirkungen zu akzeptieren, verschwanden alte,

preiswerte, wirksame Haus- und Heilmittel allmählich vom Markt. Zur Freude der Pharmakonzerne mit ihren teuren patentierbaren Mitteln.

Interessanterweise begannen zwei Ärzte vor einigen Jahren, Natron in der Krebsbehandlung einzusetzen. Laut Dr. Mark Sircus könne Natron Krebszellen vernichten. Es wird auch in der schulmedizinischen Krebstherapie verabreicht, um Organe vor den Giften der Chemo-therapie zu schützen. Dr. Sircus behauptet :

*„…dass alle Chemotherapie-Patienten ohne die Beigabe von Bicarbonat versterben würden.“*
Er selbst verordnet seinen Patienten Natron in Verbindung mit Ahornsirup oral oder auch intravenös. Zusätzlich empfiehlt er hochdosiertes Magnesium als Unterstützung nicht nur bei Krebserkrankungen, sondern auch bei den meisten anderen Krankheiten. Der einstige Onkologe Dr. Tullio Simoncini injizierte Natron direkt in die Tumorregionen, um diese „auszuwaschen“.

Offenbar konnten beide Therapeuten bei ihren Patienten beachtliche Erfolge verzeichnen, wurden aber nie ernst genommen. Dr. Simoncini ist der Überzeugung, dass die pilzbekämpfenden Fähigkeiten des Natrons der Grund für seine Heilkraft sind. Seine Beobachtung war, dass Krebs sich besonders dort ansiedelte, wo auch Pilzinfektionen vorhanden waren. So könne die Beseitigung des Pilzes auch zur Eliminierung der Tumore führen. Dr. Mark Sircus hält die Krebs-Auslöser für einen komplexen Vorgang, es wäre auch möglich, dass die Pilzinfektion als Folge der Krebserkrankung auftauche. Dennoch bestätigt auch er, dass Pilze mitsamt der Krebstumore durch Natron zerstört würden.

Natron erhöht den pH-Wert im Blut des Menschen und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Sowohl Krebszellen als auch Pilze können in einem sauerstoffreichen, alkalischen Milieu nicht gedeihen. Es gibt inzwischen Erfahrungsberichte von Menschen, die durch Natron geheilt wurden .

„Mit Natron geheilt von Krebs – ein Erfahrungsbericht“ von Vernon Johnston:

http://phkillscancer.com/

oder:

https://help2check.me

# Hanfextraktöl auch CBD-Öl

(Helfer ohne high-machende Wirkung)

Hanfextrakt wird aus der Hanfblüte gewonnen und darf nicht mit Marihuana verwechselt werden. Marihuana wird aus einer anderen Hanfsorte hergestellt, die reichlich Tetrahydrocannabinol (THC) enthält und durch diese Substanz auf die Psyche des Menschen einwirkt. Im Hanfextraktöl ist o.g. Stoff nicht enthalten.

THC gehört zur Pflanzengruppe der Cannabinoide, wie auch das Cannabidiol (CBD), mit dem Unterschied, dass diese Sorten frei von THC sind, dafür reich an Cannabidiol, das interessante Eigenschaften aufweist. Es gilt als schmerzlindernd, entzündungshemmend, beruhigend, antipsychotisch, das heißt, dass psychische Zustände wie Wahnvorstellungen, Ängste oder Panikattacken verhindert oder vermindert werden können.

Neben Cannabidiol befinden sich im Hanfextrakt noch andere Stoffe der Hanfblüte, wie Terpene oder Flavonoide, sowie ca. 60 weitere Substanzen. Die speziell gezüchtete Sorte „*Cannabis sativa* “ weist zurzeit den höchsten CBD-Gehalt auf. Dieser Hanf zählt nicht zu den Drogen, im Gegenteil enthält er eine Vielzahl essentieller Nährstoffe, die vom Körper nicht selber hergestellt werden können, z.B. Vitamine, Mineralien, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe.

Dass CBD im Gegensatz zum THC keine berauschende Wirkung hat, liegt daran, dass es nicht an denselben Rezeptoren im Gehirn andockt wie CBD. Dass dieses Andocken überhaupt gelingt, resultiert daraus, dass im menschlichen Körper selbst auch Cannabinoide gebildet werden können. Man spricht dabei von den „Endocannabinoiden“. Die Rezeptoren, die von pflanzlichen und körpereigenen Cannabinoiden besetzt werden, bilden das Endocannabinoid-Sytsem (ECS).

Sieht man sich die Funktion des ECS an, ist zu erkennen, warum Hanfextrakt positiv auf den Organismus wirken kann. Das ECS ist zuständig bei Regulierung von Schlaf, Schmerzempfinden und Immunabwehr. Kommt das CBD-Öl als Aktivator dazu, verringern

sich Schmerzen, der Schlaf wird erholsam und das Immunsystem reagiert wieder „normal“. Die ganz genaue Art der Wirkung von CBD ist noch nicht entschlüsselt, doch gibt es einige Erklärungsversuche. Zum einen wäre es möglich, dass CBD sich an einen Endocannabinoid-rezeptor bindet, der Schmerzen und Entzündungen entstehen lassen bzw. hemmen kann. Zum anderen könnte es sein, dass CBD die Bildung körpereigener Cannabinoide aktiviert, die CB Rezeptoren besetzen. So eine Studie, die im „*Neurotherapeutics* “ erschienen ist.

Eventuell halte CBD auch den Körper davon ab, Stoffe abzubauen, die an der Schmerz-Regulierung beteiligt sind (Anandamide). Festgestellt wurde, dass hohe Anandamidwerte Schmerzen vermindern können. So ließe sich die schmerzmindernde Wirkung des Hanfextrakts erklären. Wie auch immer der genaue Hergang sein mag, sicher ist, dass die Anwendung von CBD zu einer Herabsetzung von Schmerzen und Entzündungen führen kann.

Aufgrund seiner vielfältigen Eigenschaften kann CBD-Öl bei den unterschiedlichsten Beschwerden zur Anwendung kommen. Neben Studien gibt es inzwischen auch zahlreiche Erfahrungsberichte von Betroffenen zur Wirkung von Cannabidiol-Öl.

## *Anwendungsbiete :*

1.) **Asthma und Allergien.** Erkrankungen, die durch ein fehlgesteuertes Immunsystem entstehen, können gut mit CBD-Öl behandelt werden. Das Immunsystem wird gestärkt und reguliert, sodass die gefürchteten Schübe weniger werden oder sogar ganz ausbleiben.

2.) **Akne.** Durch seine entzündungshemmende, antibakterielle Wirkung trägt CBD-Öl zur Reduzierung des Fettgehaltes der Haut bei und kann so dauerhaft gegen Akne wirken.

3.) **Diabetes vorbeugen.** In einer Studie mit Mäusen konnte gezeigt werden, dass trotz Übergewichtes und beibehaltener Ernährungsgewohnheiten kein Diabetes

entwickelt wurde, wohingegen in einer Placebo-Gruppe ohne CBD deutliche Anzeichen einer beginnenden Diabetes festgestellt wurden.

4.) **Fibromyalgie.** Anlass zur Hoffnung gibt ein Versuch mit Fibromyalgie-Patienten. Während eine Gruppe zu den üblichen Medikamenten CBD bekamen, wurde die andere ohne CBD behandelt. Bei der CBD-Gruppe verbesserten sich die Symptome deutlich, in der zweiten Gruppe gab es keine Veränderungen.

5.) **Morbus Crohn.** Berichte von Morbus Crohn-Patienten bestätigen eine deutliche Verbesserung der Beschwerden durch die CBD-Einnahme, was in diesem Fall auf die entzündungshemmende Wirkung zurückzuführen ist.

6.) **Schlafstörungen.** Im Maße, wie diese Störungen heutzutage um sich greifen, im selben Maße wird letztendlich auch zu Medikamenten gegriffen, was nicht die Lösung des Problems darstellen kann. Zu der Gefahr der Abhängigkeit gesellen sich oft auch diverse Nebenwirkungen. Eine probate Alternative könnte CBD-Öl sein, es sind keine Nebenwirkungen bekannt und es macht nicht abhängig. Im Gegensatz zu chemischen Mitteln wirkt es auf natürliche Weise. Der Schlaf ist erholsamer und morgens ist man deutlich entspannter.

7.) **Raucherentwöhnung.** Im Rahmen einer Studie inhalierte eine Gruppe Raucher CBD, sobald sie das Bedürfnis nach einer Zigarette verspürten. Eine weitere Gruppe bekam ein Placebo. In der CBD-Gruppe verspürten die Teilnehmer weniger Bedürfnis nach Zigaretten, der Konsum ging auf ca. 40% zurück. In der Placebo-Gruppe zeigte sich keine Veränderung.

8.) **Gegen Überbelastung, Stress und Nervosität.** Durch seine beruhigende Wirkung hilft CBD-Öl sehr gut gegen Überforderung, Stress und nervöse Zustände wie auch Beklemmungen.

9.) **Weitere Anwendungsgebiete.** CBD-Öl ist so vielseitig einsetzbar, dass noch einige andere Erkrankungen darauf ansprechen:

- Alzheimer
- Arthrose
- Brechreiz
- Epilepsie
- Fettleibigkeit
- Hepatitis
- Krebserkrankungen
- Nervenleiden
- Rheumatische Erkrankungen
- Sepsis
- Süchte
- Übelkeit
- Übergewicht.

## Studien

Gerade auf dem Gebiet der Krebsforschung bzw. –Behandlung mit CBD wurden einige Studien durchgeführt, die allerdings für eine Zulassung des Mittels noch nicht ausreichen. Die Untersuchungen befassten sich mit verschiedenen Krebsarten und der Wirkung von CBD darauf. Bei der Wirkung von CBD auf Gehirntumore zeigte sich, dass die Substanz die Lebensfähigkeit von Tumoren deutlich reduzieren kann.

Durchweg positive war auch die Wirkung bei Lungenkrebs, der sehr aggressiv und überdies resistent gegen die Chemotherapie war.
Informationen zu den Studien :

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21097714
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22198381

In der Brustkrebsforschung zeigte sich, dass CBD sowohl Wachstum der Brustkrebszellen verhindern als auch die

Ausbreitung der Zellen hemmen konnte. Weitere Studien gibt es zu folgenden Krebserkrankungen:

- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Leberkrebs
- Leukämie
- Mundkrebs
- Prostatakrebs

In Anbetracht vieler positiver Resultate könnte CBD-Öl möglicherweise bald als Heilmittel zugelassen werden.
Der Kauf ist legal, auch ohne Heilmittel-Zulassung.

### Der Kauf on CBD-Öl

Viele Apotheken und Drogerien sehen immer noch vom Verkauf ab, da Hanf und Cannabis nach wie vor einen schlechten Ruf in der Öffentlichkeit hat. Zu bekommen ist es aber in guten Online-Shops. Auch hier ist unbedingt auf Bio-Qualität zu achten. Auf der Internet-Seite sollten wichtige Informationen ersichtlich sein. Das Produkt sollte das Analyse-Zertifikat (Certificate of Analyses) aufweisen. CBD-Öl aus skandinavischer Produktion gehört zu den weltweit besten Produkten.

Das Öl ist in unterschiedlichen Stärken erhältlich: 2% - 5% - 7,5% - 10%. Es sollte entsprechend der Erkrankung ausgewählt werden.

Als Trägersubstanz wird oft Hanföl verwendet, das dem Körper zusätzlich durch das optimale Verhältnis von Omega 6- und Omega 3-Fetttsäuren zugutekommt. Das Öl muss dunkel und kühl aufbewahrt werden, jedoch nicht in Kühlschränken, dort könnte es die Konsistenz verändern.

In der verschlossenen Flasche und bei korrekter Lagerung ist das Öl ein Jahr haltbar. Es muss für Kinder unzugänglich sein.

## Die Dosierung

Leichte, einfach Beschwerden:
morgens und abends je 3 Tropfen 5% CBD in der ersten Woche
morgens und abends je 5 Tropfen 5% CBD in der zweiten Woche

Mittlere oder schwerwiegende Beschwerden:
In der 1. und 2. Woche morgens und abends 3 Tropfen 5% CBD
In der 3. Woche 3x täglich 5 Tropfen

Magen-Darm-Störungen, Schlafstörungen:
Morgens und abends je 3 Tropfen eines 2%igen Öls

Ängste, Beklemmungen, Nervosität:
3 x täglich 3 Tropfen 2%iges Öl

Chronische Beschwerden, schwere Erkrankungen, bei Chemotherapie:
Morgens und abends jeweils 4 Tropfen 10%iges Öl in der 1. Woche
Morgens und abends jeweils 5 Tropfen 10%iges Öl in der 2. Woche
Eine weitere leichte Erhöhung ab der 3. Woche.

Obige Dosierungsmengen sind für Personen von 60-90 Kilogramm Gewicht gedacht. Die Dosierung sollte individuell erfolgen und die Reaktion des Körpers beobachtet werden. Grundsätzlich gilt: Mit kleiner Dosis beginnen und langsam erhöhen. Das Öl kann unter die Zunge getropft, aber auch auf etwas Brot o.ä. gegeben werden.

Als Alternative zum puren CBD-Öl gibt es auch

Kapseln. Das Öl ist in weichen, geschmacksneutralen Kapseln eingeschlossen. Die lassen sich optimal dosieren, auch für unterwegs.

Liquid. Es wird als Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Es wird in Tropfen angewendet und lässt sich leicht dosieren.

Tee. Für die Herstellung muss die CBD-Konzentration der Pflanze bei mindestens 1,5% liegen. CBD-Tee hat einen vollen, erdigen Geschmack und kann auch mit anderen Kräutern gemischt werden. Der Tee sollte nur abends getrunken werden, er hat eine sehr beruhigende, entspannende Wirkung.

## Wichtige Hinweise

CBD-Öl, gleich in welcher Form, sollte nicht bei Kindern, Schwangeren und Stillenden angewandt werden.

Langfristige Anwendungen, z.B. auf das Immunsystem, sind noch nicht erforscht.

Bei äußerlicher Anwendung das Öl vorsichtig an einer kleinen Stelle testen.

Bei chronischen Schmerzen sollte auch die ursprüngliche Problematik beachtet werden, nicht ausschließlich die Schmerzlinderung.

Wird CBD-Öl zusammen mit Medikamenten verwendet, ist die Absprache mit dem behandelnden Therapeuten anzuraten.

> CBD-Öl wird überwiegend gut vertragen. Nur wenige Anwender berichteten von leichten Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Nervosität, Durchfall oder Appetit-veränderungen.
>
> Allen Betroffenen wäre zu wünschen, dass Berührungsängste und Vorurteile gegenüber Behandlungsmöglichkeiten mit Cannabinoiden abgebaut würden. CBD-Öl ist vielfach einsetzbar, wirkt ausgleichend, schmerzhemmend und sorgt für erholsamen Schlaf, ohne Nebenwirkungen und Anhängigkeit.

# Maca – die Superknolle aus dem Hochland Perus

Die „Wunderknolle“ aus den Anden wird in der Naturheilkunde eingesetzt, aber auch als Gemüse verzehrt, zum Backen verwendet oder in heißem Wasser oder Milch als nahrhaftes, wärmendes Getränk genossen.

In der peruanischen Heilkunde wird Maca bei rheumatischen Beschwerden, bei Atemwegserkrankungen sowie zur Steigerung der Fruchtbarkeit bei Mensch und Tier eingesetzt. Die bekannteste Eigenschaft ist hierzulande wohl die potenzsteigernde und lustfördernde Kraft von Maca.

Einer Studie der „Massachusetts Geneal Hospital“ in Boston zufolge konnte Maca sexuelle Dysfunktionen, entstanden als Nebenwirkung von Depressiva, signifikant mindern. Es hatte positive Wirkungen auf Libido und Potenz und wurde überdies sehr gut vertragen.

## Maca in den Wechseljahren

Einen ähnlich günstigen Effekt zeigte Maca in und nach den Wechseljahren. Forscher der „*School of Biomedical and Health Sciences* “ der australischen Victoria University verordneten Teilnehmerinnen täglich 3,5 g Macapulver über einen Behandlungszeitraum von sechs Wochen. Abschließend zeigte sich, dass Maca den Hormonspiegel in keinster Weise irritierte, jedoch die entscheidenden Symptome lindern konnte. Angstzustände, Depressionen und Anzeichen der sexuellen Dysfunktion nahmen in beeindruckendem Maße ab.

## Maca bei Männern

In einer Doppelblindstudie der „Universidad Peruana Cayetano Heredia“ in Lima konnte von Wissenschaftlern belegt werden, dass Maca auch bei Männern aphrodisierende Eigenschaften zeigt. Die Probanden erhielten 1,5-3 g Maca oder ein Placebo täglich. Nach acht Wochen Einnahme hatte sich in der Maca-Gruppe das sexuelle

Verlangen erheblich gesteigert, ohne dass Maca sich auf die Testosteron- oder Östrogenspiegel negativ ausgewirkt hatte.

Man könnte also auf die Behandlung mit Testosteron, das sich ungünstig auf die Prostata auswirkt, verzichten. Anwender von Maca bestätigen, dass sie sich gesünder und leistungs-fähiger fühlen und „mehr Lust verspüren“. Der allgemeine Energieschub bewirkt offenbar diese Libido- und Potenzsteigerung bis hin zur Verbesserung der Spermienqualität.

Empfohlen wird zusätzlich die Einnahme des Vitalpilzes „Cordyceps“. Cordyceps gilt ebenfalls als Libido- und Potenzbooster und kann die Wirkung von Maca noch ergänzen oder verstärken. Cordyceps fördert Potenz und Libido auf verschiedenste Art. Der Pilz steigert die Durchblutung im Penis, wirkt regulierend auf die Geschlechtshormone und sorgt für die Verbesserung der Spermienqualität. Entscheidend ist jedoch die Einnahmedauer von mindestens vier Monaten. Bei einer kürzeren Frist kann angenommen werden, dass der Erfolg geringer ist, da Spermien ca. drei Monate zur Reifung benötigen.

Maca besitzt aber ein noch viel größeres Wirkungsfeld .

## Maca gegen Stress

Die Knolle wird als idealer Helfer in Stresssituationen angesehen. Die genaue Wirkungsweise ist nicht restlos geklärt. Vermutet wird, dass sich die Pflanze im Laufe der Evolution an die ungünstigen, schroffen Verhältnisse im Anden-Hochland solange angepasst hat, bis sie sich heimisch und wohl fühlte, also nicht im Mindesten gestresst. So gelang es auch den Menschen, die sie verzehrten, unter härtesten Bedingungen Höchstleistungen zu vollbringen, ohne gestresst zu sein, bzw. ungünstige Umstände überhaupt als Stress wahrzunehmen.

## Maca für den Cholesterinspiegel

Maca wäre keine Superknolle, wenn sie nicht auch für eine geregelte Verdauung und einen gesunden Cholesterinspiegel sorgen würde. In

ihr enthalten sind eine Vielzahl pflanzlicher Sterole, d.h. sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die vor allem in den fettreichen Teilen von Pflanzen vorkommen, wie Nüssen, Samen und Ölen. Sterole haben eine chemische Struktur ähnlich des Cholesterins. Durch einen besonderen Mechanismus vermindern sie die Cholesterinaufnahme ins Blut. Der Körper bedient sich eigener Reserven und der Cholesterinspiegel sinkt.

Somit ist es sinnvoll, Maca zu sich zu nehmen, möchte man sich vor Arteriosklerose und andere Krankheiten, die mit erhöhtem LDL-Cholesterinwerten in Verbindung stehen, schützen. Außerdem wirken pflanzliche Sterole positiv auf die Prostata- Gesundheit.

## Maca für eine geregelte Verdauung

Der problemlose Toilettengang ist meist die erste Wirkung, die Maca-Anwender wahrnehmen. Zurückzuführen ist diese Regulation einerseits auf den hohen Ballaststoff-gehalt der Knolle, andererseits auf die einzigartige Zusammensetzung von unzähligen bioaktiven Substanzen.

## Maca im Sport

Maca sorgt mit seinen Eigenschaften für Muskelaufbau und verbessert deutlich die sportliche Kondition. Im Kraftsport dient Maca vielfach als gesunde Alternative zu Steroiden. Gelegentlich auch als „Anden-Ginseng“ bezeichnet, kann Maca als allgemeines Stärkungsmittel für alle Altersgruppen und viele Einsatzgebiete hervorragende Dienste leisten.

In Peru wird Maca von Leistungssportlern, wie von schwer arbeitenden Menschen, besonders auch im fortgeschrittenen Alter, gerne täglich verzehrt. Maca gehört so zur ganzheitlichen Maßnahme für mehr Vitalität im Alter.

## Maca – Ein „Superfood“

Maca liefert außer Eiweiße, Kohlenhydraten, wertvollen Fettsäuren und fast allen Vitaminen auch noch alle essentielle Aminosäuren und aktive Enzyme. Die Knolle enthält darüber hinaus mehr als 30

Mineralien und Spurenelemente, wie Calcium, Mangan, Jod, Phosphor, Zink und Schwefel. Gesundheitsfördernde Wirkung bringen zusätzlich Senfölglykoside (Schwefel- oder Stickstoffverbindungen, die antioxidativ, antibakteriell, chlolesterinsenkend und nach neuesten Erkenntnissen eventuell Krebs-verhindernd wirken) sowie Macaene und Macamide, die den weiblichen und männlichen Hormonstoffwechsel beeinflussen, mit.

Die besondere Kombination der Inhaltsstoffe machen die Maca-Knolle zu einem Allrounder für Vitalität und Leistungsstärke. Sie dient als natürliches Stimulans für beide Geschlechter, sie wirkt regulierend und stabilisierend auf den Organismus. Maca wirkt energetisierend, fördert die Immunabwehr, die Regenerationsfähigkeit und die Schlafqualität, vermindert Stress und Hormonschwankungen.

Maca reguliert Blutdruck und Cholesterin und erbrachte gute Ergebnisse bei der Behandlung von Depressionen und Müdigkeits- wie Erschöpfungszuständen. Maca-Pulver oder Kapseln sind zu beziehen in guten Online-Shops, aber auch in Naturkostläden und Biomärkten. Es sollte Rohkostqualität aufweisen und aus kontrolliertem biologischem Anbau stammen.

# Guarana – der alternative Wachmacher

Es muss nicht unbedingt Kaffee sein, Guarana ist ein natürliches Genussmittel, das einen hohen Koffeingehalt besitzt. Es ist somit eine hochwirksame und bekömmlichere Alternative zu Kaffee oder schwarzem Tee. Kaffee ist nicht jedermanns Geschmack, auch die Magen-schleimhaut macht so manchem Probleme. Schwarztee hinterlässt gerne Verfärbungen auf den Zähnen. So könnte Guaranaextrakt eine willkommene Alternative zu den altbekannten Wachmachern sein.

Guaranaprodukte sind sehr beliebt, wenn höhere Konzentration, z.B. bei Prüfungen oder Durchhaltevermögen bei längeren Leistungsphasen erforderlich ist. In Berufsfeldern, in denen gesteigerte Wachsamkeit nötig ist, wie bei Ärzten, Polizisten, Wachpersonal u.ä. ist Guarana eine Option.

## Herkunft

Guarana ist eine tropische Pflanze und gehört zur Familie der Lianen. Den Namen hat sie von den Ureinwohnern des Amazonas, den „Guarani“. Sie nutzen die Pflanze seit Jahrhunderten zur Leistungssteigerung, aber auch im Kampf gegen Müdigkeit, Hunger und Durst. Guarana übersteigt den Koffeingehalt von Kaffee um das 2-8-fache, trotzdem ist der Konsum dieses Wachmachers relativ harmlos, der Grund liegt im hohen Gehalt des Gerbstoffes Tannin. Guarana wird hauptsächlich in seiner ursprünglichen Umgebung geerntet, die Anbaugebiete liegen in Brasilien, Paraguay und Venezuela. Die Zucht aus der an sich sehr genügsamen Pflanze macht noch Probleme, einige Plantagen ist der professionelle Anbau wohl gelungen, doch außerhalb Südamerikas konnte Guarana noch nie geerntet werden.

## Anwendungsgebiete

Über seine wachmachende Wirkung hinaus hat Guarana noch einige erwähnenswerte Eigenschaften. Neben Tannin und Koffein beinhalten die gemahlenen Samen noch:

Ca. 6% Catechin, bekannt für deine antibakterielle, antivirale und antikarzinogene Wirkung. So können Infektionen bekämpft und Krebserkrankungen vorgebeugt werden.

Ca. 0,25% Theophyllin, wirkt erweiternd auf Gefäße und Bronchien. Es steigert die Durchblutung und erleichtert das Atmen.

0,02-0,04% Theobromin, auch diese Substanz erweitert die Gefäße und stimuliert das Herz. Trotz des niedrigen Anteils entfaltet Theobromin seine Wirkung, das ist wissenschaftlich belegt!

Desweitern sind enthalten: Guanin, Gerbstoffe, Proanthocyanidine, Roter Farbstoff, Catechin, Cholin, Schleimstoffe, Mineralstoffe, Saponine und Xanthin.

Der wissenschaftliche Name von Guarana ist: *Paullinia Cupana* .

In der Naturheilkunde gelten weitere Anwendungsgebiete:

- Müdigkeit, Kopfschmerzen, Migräne
- Darmerkrankungen, Durchfall
- Depressionen, Konzentrationsschwäche, Leistungsschwäche
- Magenbeschwerden, Übergewicht

Die Wirkung wird beschrieben als:

- vitalisierend
- anregend
- fiebersenkend
- harntreibend.

## Anwendung und Dosierung

Das sehr herb/bitter schmeckende Pulver kann in Getränke oder Joghurt eingerührt werden. Erhältlich sind aber auch Guarana-Tabletten und Kapseln, Kaugummi, Fitness-Drinks und Süßigkeiten.

Die normale Dosierung liegt bei täglich 1-2 Gramm.

Wie bei allen stark anregenden Mitteln sollte unbedingt darauf geachtet werden, den Körper nicht zu überfordern, nur um

anschließend erschöpft zu sein. Durch die Guarana-Einnahme werden Hunger- und Durstgefühl vermindert. Der gedämpfte Hunger kann hilfreich sein, wogegen verminderter Durst nicht unbedingt als positiv anzusehen ist. Also, trotzdem ausreichend Wasser trinken. Es dürfen ruhig 2-3 Liter am Tag sein.

## Nebenwirkungen

Bei der Wirkung des Guarana-Pulvers kann es gelegentlich auch zu Nebenwirkungen kommen, wenn zu viel genommen wird. Es gehören dazu Kopfschmerz, Schlafstörungen, Herzklopfen und Reizbarkeit. Zu Entzugserscheinungen kann es nach lä ngerem Gebrauch kommen, setzt man das Pulver ab. Die Symptome entsprechen den Problemen eines starken Kaffeetrinkers, der aufhört, das Getränk zu konsumieren.

## Gegenanzeigen

Bluthochdruckpatienten und Menschen mit Herzrhythmusstörungen dürfen Guarana nicht anwenden, auch Menschen mit chronischen Kopfschmerzen und Schilddrüsenproblemen sollten darauf verzichten. Ebenso ist die Substanz für Schwangere und Stillende ungeeignet. Wer sich „dopt“, um durchfeiern zu können, riskiert auch einen Kreislaufkollaps. Bei sehr hohem Konsum von Guarana kann sich eine Sucht entwickeln, sodass sich ohne die tägliche „Droge“ Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Stimmungstiefs einstellen. Bei zu hohem Konsum koffeinhaltiger Substanzen können kaliummangelbedingte Muskel-lähmungen auftreten.

Bei Zweifeln an Guarana sollte ein Arzt konsultiert werden.

Guarana-Studien und Referenzen:

https://www.vitaminexpress.org/de/guarana#toc-guarana-einnahme

## Bezugsquellen

Guarana ist noch ein Nischenprodukt. In Biomärkten und Drogeriemärkten ist die Auswahl sehr beschränkt. Größere Vielfalt bieten die Online- Shops.

Zusammenfassend ist sicher abzuwägen, ob man Guarana ausprobieren möchte oder nicht. In Anbetracht einiger Nebenwirkungen und Gegenanzeigen ist die Substanz eher mit Vorsicht zu genießen. In besonderen Fällen und bei relativ gesunden Menschen kann das Pulver wahrscheinlich hilfreich sein. Doch – Guarana ist nicht alles, es ist und bleibt eine Unterstützung – nicht mehr und nicht weniger!

Alle in diesem Ratgeber gemachten Angaben zu Anwendungsgebieten, Wirkungen und Dosierungen sind nicht in Stein gemeißelt. Bei Unsicherheiten werden Sie sich bitte an einen geschulten Therapeuten, denn Beschwerden erscheinen oft anders als es den Tatsachen entspricht!

# Warnhinweise

Bei allen Informationen, die wir Ihnen in diesem Werk über diverse Nahrungsergänzungsmittel liefern, können wir den Erfolg nicht vorhersehen oder gar garantieren. Bei jedem Menschen tritt der Erfolg unterschiedlich schnell ein. Das ist abhängig von der Qualität des Produktes, der Dosierung und Einnahmedauer, der anvisierten Krankheit oder Mangelerscheinung, Ihrem Stoffwechsel und dem aktuellen Gesundheitszustand und vielem mehr. Bei aller Überzeugung für die verschiedenen Produkte nehmen Sie diese stets auf eigenes Risiko ein.

Nehmen Sie vor allem unsere Tipps „Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten“ und die Dosierungshinweise ernst und besprechen Sie die Einnahme gerne vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Insbesondere zu Allergien, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Zusatzprodukten, Verträglichkeit bei Schwangerschaft oder von Kindern etc. gibt Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt Sicherheit.

# Kleine Anmerkung:

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber gefallen und weiter geholfen hat.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie sich dazu entschließen, eine Rezension über Amazon zu hinterlassen! ☺



# Link zum Buch:

https://www.amazon.de/dp/B07MYMBJJW

# Rechtliches

## Impressum

Healthcare Institute wird vertreten durch:

Heidemann Publishing
Steven Heidemann, M.A.
Detmolder Straße 97
33604 Bielefeld

Coverbilder:

[Lauria] | [https://www.fiverr.com]

[VadimVasenin] | [https://de.depositphotos.com/]

Bilder:

[mcmurryjulie] | [https://pixabay.com/de/]

Copyright © 2019 Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Haftung für externe Links

Das Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autoren keinen Einfluss haben. Deshalb kann für die Inhalte externer Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Webseite verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Webseiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Haftungsausschluss

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autoren behalten es sich ausdrücklich vor, Teile oder das gesamte Werk ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

HEALTHCARE INSTITUTE

# OPC + MSM + DMSO + ENTGIFTEN + NAHRUNGS ERGÄNZUNGSMITTEL

Praxisbuch




5 in 1 Buch

Heidemann Publishing

# Warnhinweise

Bei allen Informationen, die wir Ihnen in diesem 5 in 1 Werk über diverse Nahrungsergänzungsmittel liefern, können wir den Erfolg nicht vorhersehen oder gar garantieren. Bei jedem Menschen tritt der Erfolg unterschiedlich schnell ein. Das ist abhängig von der Qualität des Produktes, der Dosierung und Einnahmedauer, der anvisierten Krankheit oder Mangelerscheinung, Ihrem Stoffwechsel und dem aktuellen Gesundheitszustand und vielem mehr. Bei aller Überzeugung für die verschiedenen Produkte nehmen Sie diese stets auf eigenes Risiko ein.

Nehmen Sie vor allem unsere Tipps „Was Sie unbedingt vor dem Kauf wissen sollten“ und die Dosierungshinweise ernst und besprechen Sie die Einnahme gerne vorab mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Insbesondere zu Allergien, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Zusatzprodukten, Verträglichkeit bei Schwangerschaft oder von Kindern etc. gibt Ihnen ein Gespräch mit Ihrem Arzt Sicherheit.

# Kleine Anmerkung:

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber gefallen und weiter geholfen hat.

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie sich dazu entschließen, eine Rezension über Amazon zu hinterlassen! ☺



# Link zum Buch:

https://www.amazon.de/dp/xxx

# Rechtliches

## Impressum

Healthcare Institute wird vertreten durch:

Heidemann Publishing
Steven Heidemann, M.A.
Detmolder Straße 97
33604 Bielefeld

Coverbilder:

[Lauria] | [https://www.fiverr.com]

Bilder:

[mcmurryjulie] | [https://pixabay.com/de/]

Copyright © 2019 Healthcare Institute

Lektorat: Cornelia Feyberg

Alle Rechte vorbehalten

Dieses 5 in 1 Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, auch auszugsweise, sind verboten. Ohne schriftliche Genehmigung der Autoren, darf kein Teil dieses Werkes in irgendeiner Form verbreitet, vervielfältigt oder reproduziert werden.

Haftung für externe Links

Das Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autoren keinen Einfluss haben. Deshalb kann für die Inhalte externer Inhalte keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Webseite verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Webseiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden derartige Links umgehend entfernt.

Haftungsausschluss

Die Autoren übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller, gesundheitlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autoren behalten es sich ausdrücklich vor, Teile oder das gesamte Werk ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen .