



DETOX

Das Handbuch für ein giftarmes, gesundes Leben

YOUR

Wie Sie durch Nährstoffoptimierung und Entgiftung
die chronische Borreliose überwinden können

LIFE



Sabine Hofele



WIDMUNG

*Dieses Buch ist meiner Familie gewidmet.
Alles, was ich tue, tue ich mit besten Kräften,
um eine bessere Welt für sie zu schaffen.
Eine Welt, die zu schätzen weiß, was gut und wahr ist,
anstatt unwichtigen Dingen hinterherzujagen.
Eine Welt, die die Natur respektiert und unseren Planeten
zu schützen vermag, damit er uns weiterhin ernährt.*

Ich möchte dieses Buch auch Ihnen als borreliosebetroffener Mensch widmen. Denn nachdem ich mich selbst von einer 15 Jahre andauernden Borreliose heilen konnte, habe ich, durch mein oftmals leidvolles Erleben, einen Lebensauftrag erhalten. Deshalb möchte ich mit diesem Buch Wissen schaffen über die Ursachenentstehung der chronischen Borreliose und deren Abbau und Ihnen bewährte Ansätze zur Selbstoptimierung vorstellen, durch die Sie Ihre Selbstheilungskräfte stärken und Ihre Gesundheit wiedererlangen können.



INHALTSVERZEICHNIS

WIDMUNG	1
Meine Geschichte	7
KAPITEL 1 GIFTE, DIE LAUTLOSE GEFAHR	12
Die Entgiftungswege des menschlichen Körpers	13
Wie Chemikalien und Giftstoffe den Körper fehlregulieren	15
Übersicht der verschiedenen Giftklassen	17
Giftquellen	18
Schwermetalle/Leichtmetalle	18
Organophosphate	22
Hormondisruptoren	24
Weitere Umweltgifte	29
Endotoxine von Bakterien, Viren, Schimmel, Pilzen, Parasiten	33
Frequenzgifte wie Handy-strahlung, Elektrosmog, Elektro-magnetische Felder usw.	34
Emotionale Gifte wie negative Glaubenssätze & Energien	36
Die Ausleitungsorgane des Menschen	38
Störfelder erkennen und beseitigen	39
Ungleichgewicht des Autonomen Nervensystems	39
Entzündungen	40
Leaky-Gut-Syndrom	41
Nährstoffdefizite	41
Mangelnde Ausscheidungs- und Abfließfähigkeit der Entgiftungsorgane	41
Entgiftungsorgane, die Müllabfuhr des Körpers im Überblick	41
Das glymphatische System (Lymphsystem des Gehirns)	41
Die Lymphe	43
Die Lunge	45
Die Leber	46
Die Galle	51
Die Nieren	54
Der Darm	57
Die Haut	59
Die Extrazelluläre Matrix (Bindegewebe)	59
Symptome überlasteter Ausleitungsorgane	63
Aktivierung der Ausleitungsorgane	64
Aktivierung der Ausleitungsorgane vs. Detox	65
Entgiftungsstörung HPU/KPU	67
Parasiten	74
Parasiten-Symptomcheck	75
KAPITEL 2 DAS IMMUNSYSTEM	78
Das Immunsystem/Grundlagen	79
Das humorale Immunsystem	80
Das angeborene Immunsystem	81
Folgen von „nitrosativem Stress“	82
Die chronische Entzündung	86

Ursachen von Entzündungen verstehen lernen	86
Warum verlieren Menschen Ihre Immuntoleranz?	87
Wie wirkt sich eine Entzündung auf den Körper aus?	89
Entzündungsfördernde Lebensmittel	89
Lebensmittelintoleranzen und Allergien	91
Blutzucker-Schwankungen	92
Leaky-Gut-Syndrom	94
Toxische Substanzen	94
Infektionen	95
Chronischer Stress, seelisches Trauma, Glaubenssätze	95
Schlafstörungen, Schlafmangel, Durchschlafstörungen	95
Elektrosmog, Elektromagnetische Felder	96
Nährstoffmängel oder eine überhöhte Zufuhr von Nährstoffen	96
Langfristige Strategien um chronische Entzündungen zu heilen	100
Natürliche Entzündungshemmung durch entzündungshemmende Nahrungsmittel	100
Diagnosemarker für Entzündungen	104
Das 1 x 1 der Entzündungsreduktion	106
Checkliste zur Entzündungsreduktion	118
Checkliste für eine gute Schlafhygiene	119
Schlaffördernde essentielle Ölmischungen	120
Hydrierung	121
Das kleine Atem 1 x 1	122
Achtsamkeits-Guide	124
Der Rizinus-Ölwickel	126
Das Trockenbürsten	127
Pflanzen zur Reinigung der Raumluft	130
Diffuser-Ölmischungen	134
Verdünnungstabelle für essentielle Öle	135
Symptom-Check Entzündungen zur Verlaufskontrolle	136
Therapieblockaden durch Schimmel und Zahnstörfelder	139

KAPITEL 3 BIOINDIVIDUELLE ERNÄHRUNG IN DER SELBSTHILFE

141

Der Darm	142
Die Darmflora/das Darmmikrobiom	142
Die Funktion der Verdauungsorgane	147
Nahrungsmittelbestandteile als Auslöser für individuelle Unverträglichkeiten	151
Faktoren, die die Verdauungsleistung beeinträchtigen	152
Laktoseintoleranz	152
Fruktoseintoleranz	152
Sorbitintoleranz	153
Histaminintoleranz	153
Salicylatintoleranz	154
Magensäuremangel	155
Salicylate & Phenole-Guide	157
Oxalsäure & Oxalat-Guide	159
Antinährstoffe	161

Lektine-Guide	165
Umgang mit Antinährstoffen und Lektinen	166
Nachtschattengewächse	167
Symptom-Check Nahrungsmittelunverträglichkeiten	169
Schlüsselfaktoren, für die Bestimmung Ihrer bioindividuellen Ernährungsbedürfnisse	171
Das Spektrum der Ernährungsformen	178
Das Ernährungsquiz	181
Die Ausschluss-Diät	182
Essens- und Stimmungsjournal	184
Kategorisierung des Stuhlgangs in verschiedene Typen	185
Anti-Candida-Guide	186
Low-FODMAP-Guide bei Reizdarmsyndrom	188
Low-Histamin-Guide	190
Die Paleo-Ernährung	192
Das Autoimmunprotokoll (AIP)	195
Die ketogene Ernährung	198
Das Leaky-Gut-Syndrom	202
Nutzen Sie die gesundheitlichen Vorteile von Knochenbrühe	209
Die Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO)	211
Die Candida-Infektion	214
Zucker & Süßstoffe-Guide	215
Fette & Öle-Guide	217
Zucker-Balance-Guide	216
Darm-Balance-Guide	218
Probiotika-Guide	220
Leber-Detox-Guide	222
Gallen-Guide	224
Resumé	225

KAPITEL 4 KÜCHE & HAUSHALT **228**

Küchen- und Haushalts- Detox	229
Gifte in Bekleidung	233
Clean-Eating-Guide	235
Checkliste für eine giffreie Küche	238
Küchen & Haushalts-Toxine	239
Waschmittel-Toxine	240
Selbstgemachte Putz- und Reinigungsmittel	241
Allzweckreiniger I	241
Allzweckreiniger II	241
Allzweckreiniger III	241
Allzweckreiniger IV	241
Bodenreiniger	242
Glasreiniger I	242
Glasreiniger II	242
Entfetter	242
Hausgemachtes Spülmittel	243

Universalhandspülmittel	243
Spülmittel für die Geschirrspülmaschine	243
Scheuerpaste für hartnäckige Verschmutzung und Angebranntes	244
Fliesenreiniger	244
WC Reinigungstabs	244
Abfluss Reiniger	244
Sanftes Desinfektionsmittel	245
Anti-Schimmelspray	245
Waschmittelalternative I: Die Waschnuss	245
Waschmittelalternative II: Keramik Waschbälle	246
Waschmittel	246
Weichspüler für die Wäsche I	246
Weichspüler für die Wäsche II	247
Waschmaschinen-Entkalker	247

KAPITEL 5 BADEZIMMER **248**

Badezimmer-Detox	249
Checkliste für ein giftfreies Badezimmer	251
Körperpflege & Kosmetik-Toxine	252
Selbstgemachte Naturkosmetik	253
Deodorant I	253
Deodorant II	253
Creme zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen	253
Peelingcreme zur Behandlung von Cellulite	253
Pflegecreme mit Grapefruit	254
Haarshampoo	254
Baby Shampoo	255
Hausgemachtes Rosmarin-Minze-Shampoo	255
Rosmarin-Lavendel-Kokos-Shampoo	255
Conditioner/ Haarspülung I	255
Conditioner/ Haarspülung II	256
Hausgemachtes Haarspray aus Lavendel und Rosmarin	256
Zahnpulver und Zahncreme	256
Rezeptvorschlag I: Zahncreme	256
Rezeptvorschlag II: Zahnpasta	257
Mundwasser	257
Selbstgemachter Lippenstift I	257
Selbstgemachter Lippenstift II	258
Lippenbalsam	258
Mascara	258
Bodywasch	259
Flüssige Handseife	259
Rasiercreme	259
Gesichtsreiniger	260
Parfüm	260
Hausgemachte Sonnencreme	260
Magnesiumbad zur Entgiftung	261
Entspannendes Badesalz	261

Gesichtspeeling	261
Kaffee-Körperpeeling	262
Erfrischendes Limetten-Körperpeeling	262
Kinderbad oder für Fuß- und Handbäder	262
Brustpflegeöl zur Lymphmassage	262
Brustwarzen Pflegecreme für stillende Mamis	263

KAPITEL 6 VITALKOSTREZEPTE **264**

Fenchelsalat mit Ingwer-Hanf-Dressing	265
Radieschen Apfelsalat	266
Crunchy Brokkoli-Salat	267
Rainbow-Salat	268
Pikanter Limetten-Koriander-Kohlsalat	269
Salatdressing-Variationen	270
Gerösteter grüner Spargel mit Knoblauch und Zitrone	271
Gerösteter Lauch mit Oliven und Knoblauch	272
Hanf-Basilikum-Pesto	273
Guacamole	274
Chimichurri Sauce	275
Wasabi Mayonnaise	276
Macadamia-Pfeffer-Nusskäse	277
Spirulina-Nusskäse	278
Estragon-Curry-Mandelkäse	279
Hawaiianisches Sauerkraut	280
Fermentiertes Buchweizenbrot (glutenfrei)	281
Leber Paté	282
Roter- antioxidativer- Detoxkick	283
Der Orangene Erfrischer	284
Pinke Erfrischungsbombe	285
Grüner Power Smoothie	286
Basische entzündungshemmende Limonade	287
Schoko-Chia-Hanf-Pudding	288
Pistazien-Grapefruit-Torte	289
Himbeer-Macadamia-Torte	290
Verzeichnis der Fachbegriffe	291
Labordiagnostik	294
Danksagung an meine Lebensbegleiter	296



Meine Geschichte

Liebe Leserin, lieber Leser

„Hilfe“ warum kann ich nicht wieder gesund werden? Diese Frage stellte ich mir während meiner 15-jährigen Borreliose-Erkrankung immer und immer wieder.

Mein Name ist Sabine Hofele, ich bin 53 Jahre alt und lebe mit meinem Mann Jens und meinen zwei Söhnen, Jan Vincent (16 Jahre) und Ruby (14 Jahre) am Rande des Teutoburger Waldes, bei Detmold. Dort zog ich mir in den Jahren um 1999 bis 2005 ca. 55 Zeckenstiche zu. Mich erwischte die Erkrankung in einer Zeit, wo ich durch unseren Hausbau körperlich erschöpft und überarbeitet war und meine Selbstheilungs-kräfte reduziert waren. Eine Wanderröte hatte ich nie, sodass die Borreliose viele Jahre unerkannt blieb.

In den darauffolgenden Jahren entwickelte ich diverse Symptome. Anfangs hatte ich wiederkehrende Lymphknotenschwellungen und Leberwerterhöhungen, eine Infektanfälligkeit stellte sich ein, es quälten mich Brustbeinschmerzen sowie wechselnde und springende Gelenks- und Muskelschmerzen, Nackenschmerzen, ein Gefühl von Nebel im Kopf, Taubheitsgefühle und seltsame Symptome wie Ameisenlaufen auf der Haut und später auch im Gehirn. Ich suchte bei diversen Ärzten unterschiedlichster Fachrichtungen Hilfe, die meine Beschwerden keiner Erkrankung zuordnen konnten und dies als somatische Störung diagnostizierten. Ich versuchte durch Entspannungstechniken wie autogenes Training und Muskelentspannung nach Jacobson meinen Zustand zu verbessern, aber weder Entspannungstechniken noch Massagen oder Akupunktur brachten eine nennenswerte Verbesserung.

Mit zunehmender Erkrankungszeit hatte ich das Gefühl, dass dies alles keine unabhängigen Symptome sind, sondern dass etwas Unheilvolles in meinen Körper eingedrungen ist, was Kontrolle über meinen Körper, meine Gedanken und Gefühle übernommen hat und dem ich schutzlos ausgeliefert war.

Die zunehmenden Schmerzzustände ließen mich verzweifeln, dies belastete nicht nur meinen Körper, ich wurde launisch und war oft traurig, depressiv und verzweifelt, weil ich keine Lösung fand, meinen Zustand deutlich zu verbessern. Auch für meine Familie war es eine schwere Zeit.

Doch dann hatte ich Glück, nach ca. acht Jahren der unentdeckten Borreliose hatte ich eine Facialisparese und da war mir schlagartig klar, woran ich erkrankt war. Es war also doch nicht nur in meinem Kopf, keine psychosomatische Störung, wie verschiedene Ärzte diagnostizierten.

Es war eine chronische Borreliose!!!!

Meine Hausärztin leitete umgehend eine 14-tägige Antibiotika Infusionstherapie mit Rocephin ein. Sie sagte mir, dass ich schon bald wieder ganz gesund sein werde und entließ mich mit den Worten, sie hätte bis jetzt jede Borreliose geheilt. Das machte mir Mut, voller Zuversicht ging ich nach Haus, in dem Glauben schon bald völlig geheilt zu werden.

Leider kam es ganz anders.

Die Absterbereaktionen der Borrelien entzündeten meinen Körper, ich fühlte mich furchtbar, wie zerschlagen und war nicht in der Lage arbeiten zu gehen. Auch andere Antibiotikatherapien in den unterschiedlichsten Kombinationen versagten. Es stellte sich eine tiefgreifende Müdigkeit ein, die sich durch Ausruhen nicht beseitigen ließ. 2012 waren mein Immunsystem und der Darm durch wiederholte Antibiotikatherapien so geschwächt, dass ich an einer Gürtelrose erkrankte, die ebenfalls verschleppt wurde, sodass sich daraus eine großflächige Postzosterneuralgie des Rückens entwickelte. Das brachte das Fass zum Überlaufen. Die durchgehenden Schmerzzustände in hoher Schmerzintensität brachten mich bis an den Rand meiner Belastungsgrenze.

Meine Eltern und meine Familie waren mir eine riesige Stütze, denn ich war in den nächsten zwei Jahren oftmals nur bedingt in der Lage das Familienleben zu managen. Ich war

dauerhaft auf Hilfe angewiesen und benötigte zusätzlich psychotherapeutische Hilfe. Mein Freundeskreis reduzierte sich, weil es nicht jedermanns Sache ist einen chronisch Kranken Menschen an der Seite zu haben. Ein paar ganz wenige Freunde sind geblieben, für die ich zutiefst dankbar bin. Dennoch fühlte ich mich in dieser Zeit sozial isoliert, unverstanden und einsam. Ich empfand mein Leben als eine riesige Belastung, alles war schwer und düster geworden. Meine Mama sprach mir immer wieder Mut zu, sie sagte ich müsse stärker wie die trickreichen Erreger sein und ich müsse kämpfen und dürfte nicht aufgeben, an eine Heilung zu glauben. Die Postzoster-Schmerzen ließen sich zwei Jahre nicht mehr abstellen, es war ein Gefühl, als ob eine brennende Kerze meine Haut verbrennt. Ich habe in den nachfolgenden Jahren alle gängigen symptomatischen Schmerztherapien durchlaufen. In der Schmerzklinik in Bielefeld fragte ich meinen behandelnden Arzt, ob er mir behilflich sein könne, herauszufinden, warum sich mein Körper in einer Regulationsstarre befindet und nicht wieder zurückfindet in die Regeneration und Reparatur.

Ich werde diesen Tag niemals vergessen, eigentlich war es einer der schwärzesten Tage meines Lebens, aber dennoch dieser besondere Tag, der alles änderte.

Der Arzt sagte wörtlich, Frau Hofele es gibt keine Ursache für Ihre Erkrankung, finden Sie sich damit ab, dass Sie dieses Schmerzgedächtnis bis an Ihr Lebensende haben werden. Wenn Sie das akzeptieren und nicht dagegen ankämpfen, wird es Ihnen psychisch besser gehen. Er versprach mir alles zu tun, sodass ich eine einigermaßen hohe Lebensqualität habe.

Ich traute meinen Ohren kaum, in diesem Moment verstand ich schlagartig, was ich all die Jahre falsch gemacht hatte. Ich hatte meine Gesundheit in die Hände meiner Ärzte gelegt, und habe somit die Verantwortung für die eigene Heilung abgegeben. Mir wurde klar, dass Ärzte ein ganz anderes System lernen. Sie müssen anhand von Symptomen eine Diagnose erstellen, um dann ein Medikament zu finden, was die Symptome unterdrückt, in der Hoffnung, dass dieses eine Änderung im Körper bewirkt. Eine Ursachensuche und deren Behandlung, wie eine Milieusanierung, wird nicht vorgenommen.

In diesem so kostbaren Moment wurde mir klar, wenn meine behandelnden Ärzte nicht wissen wie man Gesundheit wiederherstellt, dann muss ich das selber herausfinden und mich selber wieder gesund machen. Ich versprach mir alle Ursachen zu beseitigen, die meinen Körper in dieser Regulationsstarre gefangen hielt. Ich gab mir in dieser Situation das bedingungslose Versprechen alle Störfelder rigoros auszuräumen und mich auf Heilung und die Aktivierung meiner Selbstheilungskräfte zu konzentrieren. Dieser Gedanke „ich kümmere mich jetzt selbst aktiv um meine Heilung“ war mit einem starken und kraftvollen Gefühl, innerem Frieden und einer Zuversicht verbunden, die mich nie mehr verlassen hat. Einen Teil dieser Kraft, einfach stärker wie diese Erkrankung zu sein, habe ich ganz sicher den Glaubenssätzen durch meine Erziehung meiner Eltern erhalten. „Geht nicht gibts nicht“, „Man hat zu jeder Zeit sein Leben selbstbestimmt in der Hand“, „Man kann jederzeit alles hinterfragen und sein Leben und seine Gewohnheiten ändern“.

Meine Eltern lehrten mich eine eigene Meinung zu entwickeln und dass nicht alles, was der Mindset glaubt, auch für mich richtig sein muss. Als der Arzt mir diese vernichtende Zukunftsversion als seine Anschauung kundtat, da wusste ich aus der Kraft meiner Seele, er wird niemals Recht behalten!!!

Ich war anfangs dennoch sehr kraftlos und hatte keine andere Möglichkeit, als auf dem Sofa liegend Mister Google zu befragen. Was also sind die Grundvoraussetzungen für eine Selbstheilung der chronischen Borreliose?

Viele Informationen fand ich in interessanten Büchern von borrelioseerfahrenen Behandlern wie Dr. Horowitz und Dr. Klinghardt, die mit mehreren 10000 Patienten über einen riesigen Erfahrungsschatz verfügen. Sie können einen hohen Prozentsatz Ihrer Patienten heilen, weil Sie sich um die Stärkung des Immunsystems und um den Abbau von körperlichen, geistigen, frequenten und seelischen Störfeldern kümmern.

Ich las alle Bücher von Dr. Richard Horowitz aus New York, „How can i Get Better, an Action Plan for TREATING LYME & CHRONIC DISEASE“, „Why Can't I Get Better, SOLVING the Mystery of LYME & CHRONIC DISEASE“. Ein weiteres empfehlenswertes Buch ist „Die biologische Behandlung der Lyme-Borreliose, die Persistenz von Erregern als Ursache chronischer Erkrankungen“ von Dr. Dietrich Klinghardt. Ich verschlang alle Bücher von Stephen Harrod Buhner, dem großen amerikanischen Kräuterexperten, wie „Herbal Antibiotics/Antivirals und Healing Lyme“.

So langsam dämmerte es mir, dass es Ursachen gibt, warum sich die Borrelien so lange in meinem Körper wohl fühlten und ich erkannte, dass keinerlei Therapien, die ich durchlaufen hatte, an den Ursachen angesetzt oder die Besonderheiten der Erreger berücksichtigt hatten.

Eine Borreliose kann sich nur breit machen, wenn das Milieu überladen ist mit Toxinen, welche die Ausleitungsorgane beim Abtransport überfordern und Nährstoffe fehlen, sodass der Stoffwechsel und das Immunsystem die Aufgaben nicht mehr bewältigen können. Um diesen Ansatz zu überprüfen, ließ ich mich in die Umweltklinik Rötze einweisen, um herauszufinden, ob Umweltfaktoren wie Toxine oder Nährstoffdefizite dafür verantwortlich waren, dass ich einfach nicht heilen konnte.

In Rötze wurde ein chronisches Müdigkeitssyndrom, eine Nebennierenschwäche und eine Fibromyalgie diagnostiziert. Die ständigen Antibiotikatherapien hatten eine Immunschwäche und eine mitochondriale Dysfunktion ausgelöst und meine protektive Darmflora drastisch reduziert. Zusätzlich wurden eine Schwermetallvergiftung mit Arsen, Blei und Quecksilber sowie tiefgreifende Nährstoffdefizite und Antioxidantienmangel erkannt. Ich bekam Infusionen, die aus einem Cocktail aus Mineralien und Vitaminen bestand und es wurde eine Schwermetall Entgiftung mit DMPS-Infusionen durchgeführt. Diese Therapien waren äußerst hilfreich, sie ersetzen aber nicht, das tägliche Leben auf Umweltgifte zu überprüfen. Damit es nicht sofort wieder zu einer Belastung kommt, müssen die Quellen der Giftaufnahme abgestellt werden.

Es erschrak mich, dass ich so gravierende Nährstoffmängel hatte, obwohl ich mich ausgewogen und achtsam ernährte. Ich suchte nach den tiefen Ursachen meiner Nährstoffdefizite, machte eine vollständige Darmsanierung und stellte meine Ernährung um, unter Berücksichtigung meines Enzymsystems, meiner Genetik, meiner Intoleranzen. So entlastete ich meinen Körper und schaffte wieder Raum für die Selbstheilungskapazität des Körpers.

In den Folgejahren suchte ich therapeutische Unterstützung bei Thorsten Hollmann, einem Heilpraktiker aus Wuppertal, der es sich zur Lebensaufgabe machte, naturheilkundliche Mittel zur Immunregulierung und Entzündungshemmung nach zuvor im Blut ausgetesteten Mitteln (wie Heilkräuter, Heilpilze und Vitalstoffe) zu finden. Ich war über die personalisierten Blutuntersuchungen, die im Institut für medizinische Diagnostik in Berlin gemacht wurden, sehr begeistert. Eine akkurate und auf meine aktuelle Immunsituation abgestimmte Therapie brachte mich in meinem Heilungsprozess in riesigen Schritten voran. Es erstaunte mich, dass die Borreliose durch die Kraft meines eigenen Immunsystems so nachhaltig erkannt und zurückgedrängt wurde.

Irgendwann machte mich Herr Hollmann auf seine hochgeschätzte Kollegin Marlene Kunold, bei Hamburg aufmerksam, die er als „die große deutsche Borrelioseexpertin“ bezeichnete.“

Dort machte ich zum Ende meines eigenen Heilungsweges noch einige Termine, um mich in im Bereich „körperliche und seelische Entgiftung“ unterstützen zu lassen. Ich bekam Glutathioninfusionen, eine Frequenztherapie mit dem Bionik 880 Gerät und Musiktherapie rundeten die Therapie ab. Dies war der letzte therapeutische Schritt, der mir noch gefehlt hatte.

Nun folgte eine komplette Überprüfung meines Lebensstiles. Nach und nach entfernte ich giftige Kosmetik, Putz- und Reinigungsmittel und ersetzte sie durch giffreie Produkte oder selbstgemachte Rezepte. Ich machte einen vollständigen Küchendetox und entfernte alle

Hormondisruptoren wie Plastik, Folien usw. Ich versuchte herauszufinden, durch welche Quellen ich mit Schwermetallen in Kontakt gekommen war und stellte sie ab. Um der Giffaufnahme auf die Spur zu kommen, meldete ich mich in Onlinekursen und Seminaren diverser Umweltspezialisten in Deutschland und weltweit an. Deshalb nahm ich Kurse in den USA bei Dr. Wendy Myers, einer Bleiexpertin und Umweltmedizinerin. Es folgten Kurse im Bereich von Autoimmunerkrankungen bei Dr. Amy Myers aus Dallas, ein Heavy Metall Kongress, der die Topexperten im Bereich Detox zusammenführte. Ich machte genetische Schulungen bei Dr. Ben Lynch (USA), verschiedene Darmaufbaukurse bei den Reizdarm-Experten Dr. Siebecker (USA) und der australischen SIBO Expertin Dr. Nirala Jacobi. Ich durfte erst in diesen Kursen lernen, dass besonders Borreliose-Patienten von SIBO, einem Überwachstum des Dünndarmes, betroffen sind und dies einer achtwöchigen Ernährungsumstellung bedarf, welche Kohlenhydrate deutlich limitiert.

Schritt für Schritt entlastete ich meinen Körper dadurch, dass ich deutlich weniger Umweltgifte aufnahm. Zusätzlich kümmerte ich mich darum, die gesamten Verdauungsorgane zu entlasten, indem ich meine bioindividuellen Voraussetzungen zur Verstoffwechslung von Nahrung und Nahrungsmittelintoleranzen berücksichtigte sowie eine Ernährungsform fand, die meine Organe und den Stoffwechsel mit allen Nährstoffen versorgte.

2014 traf ich meine Schulfreundin Claudia wieder, die ebenfalls unwissentlich an einer chronischen Borreliose erkrankt war. Ich half ihr diese zu überwinden und nach einem Jahr hatte sie nach langen Jahren des Siechtums ihr Leben zurück. Claudia überzeugte mich, unsere Erfahrungen an Hilfesuchende weiterzugeben. Deshalb gründeten wir die Umwelterkrankten- und Borreliose Selbsthilfegruppe in Detmold. Dort helfen wir chronisch kranken Menschen, wieder Fuss zu fassen und durch den Abbau von Störfeldern, Nährstoffoptimierung und Aktivierung der Ausscheidungsorgane, die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir coachen unsere Mitglieder in den Bereichen giffreier Haushalt, Herstellung von giffreien Putz- und Reinigungsmitteln, bioindividuelle Ernährungsumstellung, Darmaufbau, Herstellung fermentierter Lebensmittel und Sprossenzucht.

Wir schaffen Wissen über die Ursachenentstehung von Erkrankungen und deren Abbau. Wir vermitteln wichtige Informationen zur Diagnostik und leiten Mitglieder an entsprechende Ärzte und Heilpraktiker weiter.

Heute betreue ich als holistische Gesundheitsberaterin und Lebenscoach meine umwelterkrankten und überwiegend an Borreliose erkrankten Klienten. Wohl wissend und mitfühlend was jeder einzelne von Ihnen durchmacht. Ich begleite sie durch die herausforderndste Zeit ihres Lebens, dennoch den Blick zielgerichtet auf die Schritte, die notwendig sind, um Grundvoraussetzungen für Heilung zu schaffen. Denn eines kann ich Ihnen aus einer langen Erfahrungszeit mit der eigenen chronischen Borreliose und vielen Praxisbeispielen meiner Klienten sagen:

Die chronische Borreliose ist heilbar, wenn man den Körper durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte dazu befähigt sich selbst zu heilen. Damit er diese Arbeit wieder leisten kann, müssen die Ursachen abgestellt werden, die allgemein durch einen Mangel oder Gifte auf körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene oder durch fehlende Lebensbedürfnisse entstehen.

Die Wege von Marlene Kunold und mir trafen sich Anfang 2019 erneut. Sie bat mich meine Erfahrungen für Ihren großen Borreliose-Selbsthilfekongress in einem E-Book aufzuschreiben. Dem bin ich gerne nachgekommen. Die chronische Borreliose war ein langer Teil meiner eigenen Lebensgeschichte, die mich letztendlich zu meinem heutigen, glücklichen und gesunden Leben und zu meinem Lebensauftrag geführt hat. Umwelterkrankten Menschen zu helfen, ist eine lohnende Aufgabe, denn für mich gibt es

nichts Schöneres, wenn mir meine Klienten sagen, ich habe mein Leben und meine Lebensenergie zurück und kann wieder lachen.

Meine eigene Heilungsgeschichte zeigt meinen Klienten, dass es möglich ist die chronische Borreliose durch Entgiftung und Nährstoffoptimierung durch die Kraft der Selbstheilung zu überwinden. Es war eine sehr lange Reise, die mich durch die ganze Welt geführt hat, dorthin wo Ärzte aus der funktionellen Umweltmedizin (ursachenbezogene Umweltmedizin), Heilpraktiker, Ernährungsberater und Heiler sich mit den tiefen Wurzeln von Erkrankungen und der Wiederherstellung von Gesundheit beschäftigen. Diese Erfahrungen aus meinen Kursen und Seminaren aus den Bereichen Autoimmungeschehen, Vitalstoffkunde, Genetik, Entgiftung, bioindividuelle Ernährungsumstellung und Darmsanierung habe ich in diesem E-Book verarbeitet.

In den Selbsthilfeguides „Das 1x1 der Entzündungshemmung“, „Die Aktivierung der Ausscheidungsorgane“ sowie im Kapitel „Bioindividuelle Ernährung in der Selbsthilfe“ stehen Ihnen wichtige Selbsthilfetools und Praxisbeispiele zur Verfügung, die Ihre Selbstheilungskräfte und Ihr Immunsystem so stark machen, dass Ihr Körper befähigt wird Schritte in Richtung Gesundheit zu gehen und sich selbst zu heilen.

Ich würde mich von Herzen freuen, wenn auch Ihnen die langjährig erprobten Selbsthilfetipps helfen, Ihre Gesundheit wiederherzustellen. Damit Sie das Leben führen können, das Sie verdienen, ein Leben, das es wert ist, gelebt zu werden, in voller Lebensenergie und Freude.



Herzlichst Ihre

Sabine Hofele

