

# Borreliose Selbst Heilen

Schritt für Schritt  
Der komplette Guide Richtung Gesundheit



Hol Dir Dein Leben Zurück!

**Marlene E. Kunold**

# Borreliose Selbst Heilen

**HOL DIR DEIN LEBEN ZURÜCK!**

Schritt für Schritt Richtung Heilung

**Copyright: Marlene E. Kunold**

April 2020

**© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis Marlene E. Kunold**

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Marlene E. Kunold.

Wer dennoch gegen das Urheberrecht verstößt, z.B. Bilder, Tabellen oder Texte unerlaubt kopiert und verwertet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Herausgeber: Marlene E. Kunold (2. Auflage)

Autorin: Marlene E. Kunold

Gestaltung: Anette Schubert und Marlene E. Kunold

**Hinweise der Autorin (Disclaimer, Haftungsausschluss)**

Die in diesem Buch getroffenen Aussagen dienen zur Information, Bildungszwecken und Inspiration über die Gesundheitsvorsorge. Sie stellen ausdrücklich keinen medizinischen Rat dar und können diesen auch niemals ersetzen. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die in diesem Buch vorgestellten Vorgehensweisen sind gründlich recherchiert, und erprobt, dennoch sind sie nicht als Ersatz für professionelle Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker zu verstehen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, bevor Sie grundlegende Änderungen Ihrer Lebensweise vornehmen. Dies gilt insbesondere, wenn Sie bereits unter einer chronischen Erkrankung leiden oder Medikamente einnehmen.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>	<b>24. Ölziehen</b>	<b>33 – 34</b>
<b>Einleitung</b>	<b>5</b>	<b>25. Untermieter verabschieden, Entzündung eindämmen</b>	<b>34 – 39</b>
<hr/>		a) Stevia rebaudiana	34
<b>Teil I . Der Aufbau deines möglichen Plans</b>	<b>6</b>	b) Cat´s Claw, Katzenkrallen, Una de Gato, Uncaria tomentosa	35
<b>1. Ernährung</b>	<b>7</b>	c) Andrographis paniculata	36 – 37
<b>2. Wasser</b>	<b>7</b>	d) Drachenblut / Sangre de Drago	37
<b>3. Schlaf</b>	<b>7 – 9</b>	<b>Zusammenfassung des Zeitplans</b>	<b>38 – 39</b>
<b>4. Licht</b>	<b>10 – 12</b>	<b>26. Entgiftung/Toxinausleitung</b>	<b>40 – 44</b>
<b>5. Sauerstoff</b>	<b>13</b>	a) Fulvinsäure	40 – 41
<b>6. Atmung</b>	<b>14</b>	b) Darm Balance (mit Huminsäure, MSM, Aloe Vera und Monolaurinsäure)	42 – 43
<b>7. Körpertemperatur</b>	<b>14</b>	c) Medizinisches Zeolithpulver	43 – 44
<b>8. Das Puffersystem bzw. der Säure-Basenhaushalt</b>	<b>15 – 16</b>	<b>27. Enzyme</b>	<b>45</b>
<b>9. Magnesium</b>	<b>16</b>	<b>28. Kiefersanierung</b>	<b>46</b>
<b>10. Vitamin D3 und Vitamin K2</b>	<b>17</b>	<b>29. Mobilfunkstrahlung</b>	<b>47</b>
<b>11. Vitamin C</b>	<b>17</b>	<b>30. Impfungen entblockieren</b>	<b>48 – 51</b>
<b>12. Aktive B-Vitamine als Coenzyme</b>	<b>18</b>	<hr/>	
<b>13. Ein Multipräparat</b>	<b>19</b>	<b>Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe</b>	<b>52</b>
<b>14. Silicium</b>	<b>19</b>	<b>1. Magnesium</b>	<b>53 – 56</b>
<b>15. Karlsbader Sprudelwasser</b>	<b>19</b>	<b>2. Natron</b>	<b>57 – 61</b>
<b>16. Die Mitochondrien</b>	<b>20</b>	<b>3. Vitamin D3</b>	<b>62 – 63</b>
a) Coenzym Q10 Ubiquinol	20	<b>4. Silicium</b>	<b>64 – 72</b>
b) PQQ	21	<b>5. Karlsbader Sprudelsalz/-Wasser</b>	<b>73 – 74</b>
<b>17. Spurenelemente</b>	<b>22</b>	<b>6. Liposomen</b>	<b>74 – 77</b>
a) Zink	22	<b>7. Healing Gaia</b>	<b>78 – 85</b>
b) Selen	22	<b>8. CDL, Chlordioxid und MMS</b>	<b>86 – 90</b>
c) Jod	22	<b>9. Curcumin</b>	<b>91 – 92</b>
<b>18. Glutathion</b>	<b>22</b>	<b>10. Weihrauch</b>	<b>93 – 95</b>
<b>19. Omega 3 Fettsäuren</b>	<b>23</b>	<b>11. Liposomales Schlafmittel</b>	<b>96 – 97</b>
<b>20. Phospholipide / Lecithin</b>	<b>23</b>	<b>12. Magen-Darm-Paket</b>	<b>98 – 102</b>
<b>21. Biofilm entfernen</b>	<b>24</b>	<b>13. CBD und Cannabis</b>	<b>103 – 104</b>
<b>22. Darmpflege</b>	<b>25 – 27</b>	<hr/>	
a) Der gute alte Einlauf	25	<b>Teil III. Fragebögen und Symptomlisten</b>	<b>105</b>
b) Huminsäuren	25	<b>1. Coinfektionen</b>	<b>106 – 107</b>
c) Heilschlamm	26	a) Herstellung von D- und C-Nosoden aus Körperflüssigkeiten	107 – 109
d) Chaga	26	<b>2. Fragebögen</b>	<b>110 – 120</b>
e) Parasitenbitter	26	a) Fragebogen B12	110 – 112
f) Caprylsäure	26	b) Vitamin D	113 – 114
g) Kefir, Kombucha, Kimchi	27	c) Nebennierenschwäche	115 – 118
h) Amazonas Darmreinigung	27	d) Schilddrüsenunterfunktion / Hashimoto	119 – 120
<b>23. Organpflege</b>	<b>28 – 32</b>	<hr/>	
a) Leberreinigung und Leberpflege	28 – 30	<b>Teil IV. Bezugsquellen</b>	<b>121 – 130</b>
b) Nieren	31	<hr/>	
c) Lymphe	31		
d) Haut	32		

# HERZLICH WILLKOMMEN!



Nun hast du viele Videos gesehen, hast schon mal in Sabine Hofele's wunderbarem Buch geschmökert, und hast vermutlich eine Menge Zusammenhänge gesehen, die dich darin unterstützen, nun deinen persönlichen Heilungsweg zu gehen. Am schlüssigsten wird alles im Gesamtkontext. Die Bücher und die Videos zusammen ergeben ein Gesamtbild.

Bitte wisse, dass du alles in eigener Verantwortung tust. Was du hier liest, das sind zwar vielfach erprobte Maßnahmen, Tipps und Protokolle, aber sie können keine therapeutische Begleitung ersetzen.

Sei Dir im Klaren darüber, dass Heilung immer individuell ist, und dass du dir immer sicher sein solltest in dem, was du tust.

Die Facebookgruppe kann dir eine Unterstützung sein, denn dort kannst du dich austauschen mit Menschen, die auf demselben Weg sind, und dort gibt es auch regelmäßige (kostenpflichtige) Q + A und Coaching-Treffen.

Im ersten Teil des Buches geht es um eine sinnvolle Reihenfolge der Maßnahmen und Kuren.

Im zweiten Teil dann werden tiefergehende Informationen über ein paar einzelne Nahrungsergänzungen, Kuren, und beste Darreichungsformen dargestellt.

Im dritten Teil findest du eine Menge Fragebögen, die du für dich durcharbeiten kannst.

Und schließlich findest du am Ende dieses Buches die kostbaren Bezugsquellen.

Ich wünsche dir ganz viel Freude, dass du dich jeden Tag besser fühlst, und dich deines Lebens wieder freuen kannst.

Was immer es an Veränderungen braucht, sei frohen Mutes. Wo immer du für dich einstehen kannst, tu es. Wann immer etwas sich ungut anfühlt für dich, lass es.

Es ist DEINE Entscheidung, und nur du weißt, was für dich das Beste ist. Lerne also, das in dir zu spüren, und dafür deine inneren Antennen und Fühler auszustrecken.

Du wirst entlang des Weges noch oft Gelegenheit finden, in dich hineinzuhorchen, hineinzuspüren, um mehr und mehr deine wirkliche Identität kennenzulernen.

Und wenn du heftige, eindringliche (kommt ja von „eindringen“) Einmischungen, RatSCHLÄGE und Warnungen aus deinem Umfeld erlebst, dann sei dir gewiss: JETZT bewegt sich was, jetzt bist du dir auf der Spur.

Ich habe früher oft meinen Patienten geraten, niemandem, außer einer Vertrauensperson, die einem einfach nur zuhört, von den eigenen Plänen zu erzählen, bis man schon spürbare und sichtbare Ergebnisse hat. Dann werden die Unkenrufe leiser im Allgemeinen. Im RatSCHLÄGE geben sind Freunde und Familie immer ganz groß, und allzu oft wollen sie einen einfach nur entmutigen, damit sich nichts verändert. Damit man in seinen Strukturen hängen bleibt, weil es ja immerhin bequemer ist, als sein Leben zu verändern und die Strukturen in Frage zu stellen.

Man könnte fast sagen, Dinge, „die eben so sind“, in Frage zu stellen, ist ein sehr guter Anfang, ja, der NOTWENDIGE Anfang.

Fragen: Warum sollte das so sein? Nein, da mach ich nicht mit, ich mach das anders.

Dieses „Andersmachen“ kannst du hier lernen, wenn du es willst. Und auf viele „Warums“ wirst du Antworten in diesem Kongress - und auch in diesem Buch finden. Ganz logische, simple Antworten.

Dies ist der erste Anlauf, dieses Projekt hinauszuschicken in die Welt. Bestimmt wird es einzelne Dinge geben, die ich vielleicht vergessen habe aufzuführen, aber egal. Nobody's perfect. Besser, es ist jetzt verfügbar vielleicht mit ein paar „Kinderkrankheiten“, als erst dann, wenn alles perfekt ist. Aber wie wir schon gelernt haben, ... daran wächst und reift man. Sei also milde gestimmt.

Ich wünsche dir viel Freude beim Gesundwerden und vor allem beim gesund sein.

# ES GEHT LOS! DEINE VORBEREITUNGEN

1. Wo stehst du?
2. Wie ist deine momentane Situation.
3. Was konntest du herausfinden über dich?
4. Weißt du, welche Vitalstoffe dir fehlen?
5. Welche Impfungen hast du wann erhalten?
6. Hast du Antibiotika eingenommen, Wie oft? Andere Medikamente, Psychopharmaka, Schmerzmittel, Kortison, Schlafmittel...?
7. Wie ernährst du dich im Moment?
8. Gibt es Probleme in deinem Kiefer? Hast du entzündliches Zahnfleisch, wurzelgefüllte Zähne, extrahierte Zähne....?
9. Wie schläfst du?
10. Wie ist der Darmzustand, der Stuhlgang, der Bauch ganz allgemein?
11. Verträgst du manches Essen schlecht?

## Also, mach mal eine Bestandsaufnahme. Ganz nüchtern.

Es ist sehr von Vorteil, eine SO-Checkmessung als Basis zu haben. Man kann damit wirklich gut arbeiten, bekommt einen guten Überblick über die Verhältnisse der Mineralien und Spurenelemente zu den toxischen Metallen. Und das sind die Stellschrauben für Heilung und Gesundheit.

Wenn du herausgefunden hast, wo du in etwa stehst, dann kannst du mit den ersten Schritten beginnen.

Bitte bedenke, dass es hier darum geht, die für den Körper optimierten Voraussetzungen zu schaffen,

dass er gut heilen kann. Vitalstoffe sind dafür in größerer Menge notwendig, weil die Umstände es erfordern. Das hat hier nichts zu tun mit „... ich ernähre mich gut, ich habe alles, was ich brauche...“. Das stimmt sowieso NIE, und in Sachen Borreliose ist es geradezu naïv, anzunehmen, der Körper hätte alles, was er braucht.

An Hand der Fragebögen, oder an Hand einer SO-Check-Messung oder an Hand von Laborergebnissen kannst du nun dein Nährstoffprogramm zusammenstellen.

### Die ersten Schritte bestehen aus:

- Mängel ausgleichen
- Für gutes Trinkwasser sorgen
- mit Natron entsäuern innerlich wie äußerlich
- Ernährung überprüfen und sukzessive an die eigenen Bedürfnisse anpassen.



# Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans



Dein Programm könnte so aussehen:

# 1. ERNÄHRUNG

Bitte nimm dir das Buch von Sabine Hofele zur Hand. Dort findest du alles, um dich im Bereich Ernährung zu orientieren, und deine persönliche, individuelle Gesundernährung herauszufinden. Dieser Bereich wird sich über Wochen ziehen. Es braucht kein Hauruck, das würde Stress erzeugen. Als erstes, wenn nicht schon geschehen, darfst du dich vom ekligen und klebrigen Gluten verabschieden. Dann die Milchprodukte. Damit hast du schon alle Hände voll zu tun. Und dann gehst du einfach Schritt für Schritt. Und machst auch mal „Fehler“, und hast auch mal „Ausrutscher“, aber daran wirst du lernen. Dein Körper wird immer deutlicher mit dir sprechen. Darum.... Take it slow,

take it easy!! Und genieß das Essen. Alles andere ist Quatsch und stimmt nicht für dich. Essen ist sinnlicher Genuss, also such dir die Ernährungsform für dich, die dir Freude macht. Sei erfinderisch, denk nicht in Verboten, sondern so, dass du dich jedesmal, wenn du ein „faules Ei“ gefunden hast, davon gerne trennst, damit du dich wohler fühlst. Es gibt Millionen von Lebensmitteln, die lecker sind. Es gibt nicht nur Pizza und Pasta. Mach dich also auf den Weg, auf eine Entdeckungsreise der für dich gesunden Gaumenfreuden. Und wisse, es handelt sich hier nicht um eine Diät, die irgendwann vorbei ist, sondern um einen Lifestyle, der dir guttut.

# 2. WASSER

Flaschenwasser ist nur okay, wenn es in Glasflaschen ist, Wasser in Plastikflaschen ist ein No-Go. Wasser aus dem Wasserhahn hat auch so seine Tücken und ist keinesfalls so sauber, wie es notwendig wäre. Medikamentenrückstände, Pestizide, Insektizide, etc. können keinesfalls so gründlich herausgefiltert werden, dass es keine Rückstände mehr davon gäbe. Eine sehr preiswerte Lösung ist die tragbare Wasserkaraffe Ecaja von Sanuslife, mit der du sauberes,

ionisiertes und basisches Wasser auch unterwegs dir herstellen kannst. Bezugsquellen findest du hinten im Buch.

Trink viel Wasser. Du kannst dir ja auch Tee kochen, oder Kefir damit machen. Bring auf jeden Fall Abwechslung in deine Trinkgewohnheiten und pflege dein Trinkverhalten. Also kurz gesagt: viel trinken bitte.

# 3. SCHLAF

Schlafen wie ein Baby..., das sollten wir anstreben. Im Schlaf erholen wir unsere Seele, verarbeiten, was uns tagsüber bewegt hat, und erhalten uns auf diese Weise die mentale Gesundheit. Nach ca. 70 Stunden Schlafentzug kommt es zu Wahnvorstellungen und bei weiterem Schlafentzug dann wird man verrückt, dreht durch.

Im Schlaf regenerieren Immunsystem und das Glutathionsystem. Das Glutathionsystem ist unsere wichtigste Instanz, auf zellulärer Ebene zu entgiften und dort Sauerstoffradikale unschädlich zu machen.

Die körperliche Regeneration benötigt erstaunlicherweise nur ca. 45 – 60 Minuten.

Die restlichen Schlafstunden regenerieren das Immunsystem, das Glutathionsystem, den Geist und die Seele und entgiften das Gehirn.

Gesunder, tiefer, erholsamer Schlaf ist von großer Wichtigkeit für uns. Vor allem jetzt, da es an die Heilung geht. Was immer deinen Schlaf stört, entferne es. Was immer deinen tiefen Schlaf fördert, tu es. Details findest du in dem Onlinekongress-Beitrag von mir „Schlafen wie ein Baby“. Also, oberste Regel: Sleep well in your Bettgestell.

Wenn's am Schlafen noch hapert, nachdem du alles gecheckt hast, was ich in meinem Beitrag erzähle, dann hast du hier eine Auswahl an Dingen, die deinen Schlaf fördern.



## SCHLAFHILFEN AUS DER NATUR

1. **Magnesium** wirkt entspannend und schlaffördernd, wirkt Stress entgegen. Besonders empfehlenswert ist Magnesiumglycinat, es fördert die Entspannung von Nerven und Muskeln, sowie einen erholsamen Schlaf.
2. **Methyl-B-Complex**, der allerdings morgens genommen werden sollte. Mit Melatonin und Magnesium am Abend, kann sich das Nervenkostüm prima erholen.
3. **Griffonia**, ein pflanzliches Mittel, reich an L-5 HTP, Hydroxytryptophan, der direkten Vorstufe von Serotonin, was seinerseits eine Vorstufe des Schlafhormons Melatonin ist.
4. **GABA** trägt zur Entspannung und Beruhigung bei und spielt im Stress-Antwort-System eine entscheidende Rolle als Gegenspieler zu Glutamat. Bei Glutamat-Übersteuerung kann GABA für die Nervenzellen lebensrettend sein, und zu einer angenehmen Entspannung führen.
5. **Glycin** kann auch einzeln eingenommen werden, anstatt als Magnesiumglycinat. Es fördert die Muskelentspannung neben vielfältigen anderen Aufgaben wie beispielsweise die Bildung von Gallensäure oder Kreatin und natürlich das Tripeptid Glutathion.
6. **Melatonin**, das Schlafhormon der Zirbeldrüse ist die Substanz, die am meisten unter Hochfrequenzstrahlung leidet. Aber auch mit zunehmendem Alter lässt die Melatoninproduktion der Zirbeldrüse nach. Melatonin schützt Gehirn und Nervensystem und hält jung. Es gibt keinen Gewöhnungseffekt, was bedeutet, dass Sie Melatonin auch nur dann einnehmen, wenn Ihnen danach ist, oder wenn Sie besonders tief und erholsam schlafen wollen. Melatonin ist ein starkes Antioxidans und ein entzündungshemmendes Hormon. Melatonin unterstützt die Gesundheit des Darms und fördert Fruchtbarkeit, da es eine wichtige Rolle bei der Freisetzung weiblicher Fortpflanzungshormone spielt. Es steuert den Zyklus der Frau.

### Melatonin hat weitere wichtige Funktionen im Körper,

#### Melatonin

- beeinflusst den zirkadianen Rhythmus
- unterstützt das Immunsystem
- unterstützt die Augenfunktion
- reduziert oxidativen Stress
- fördert den tiefen Schlaf
- hat Einfluss auf die weiblichen Fortpflanzungshormone
- steuert viele zelluläre Stoffwechselfunktionen, einschließlich der Synthese wichtiger Moleküle

Da die Mehrzahl der heutigen Schlafstörungen assoziiert ist mit Hochfrequenzstrahlung, Lichtverschmutzung, Stress und Elektrosmog, ist Melatonin – **NACHDEM Strahlenquellen wie WLAN und Mobiltelefone, DECT Telefone, etc. entfernt bzw. abgeschaltet worden sind** – in den meisten Fällen die Substanz, die Sie wieder tief schlafen lässt. Die Melatoninausschüttung leidet unter vielen Faktoren, denen wir heute ausgesetzt sind. Selbst, wenn du glaubst, gut zu schlafen, probier mal, ob du mit neuroprotektiven

Melatonin nicht noch tiefer schlafen kannst. Und sie dir gewiss, dass jegliche Strahlenquellen in der Nacht dich vom Gesundwerden abhalten, wenn du sie nicht konsequent abschaltest.

Und wenn du nicht tief und erholsam schläfst, hat dies ernste Folgen für dein Hormonsystem, dein Stresshormonsystem insbesondere, dein Immunsystem, deine Entgiftungsmöglichkeiten für das Gehirn und dein Nervensystem.

### 4. LICHT

Das Sonnenlicht ist für unser System wirklich lebenspendend. Ohne Sonne sterben wir, ohne Sonne sterben die Pflanzen, ohne Sonne gäbe es uns gar nicht.

Erst, seit künstliches Licht erfunden worden ist, halten wir uns viel zu oft in geschlossenen Räumen mit künstlichem Licht auf. Wir brauchen aber das Sonnenlicht, um Vitamin D zu bilden, vor allem aber auch, um das Sonnenlicht mit unseren Augen aufzunehmen, damit es zur Zirbeldrüse tief im Gehirn gelangt.

Die Zufuhr von Sonnenlicht zählt zu unseren Grundbedürfnissen. Sonne macht gesund und glücklich, macht ein „sonniges Gemüt“, um es einmal auf den kleinsten Nenner zu bringen.

Wenn wir in die Sonne schauen, erwecken wir in uns die Sonne und reinigen unsere Seele.

Das Gehirn ist ein mächtiger Empfänger, darum sind Netzhaut und Zirbeldrüse (das Dritte Auge) mit lichtempfindlichen Zellen ausgestattet.

Histologisch können in der Umgebung der Zirbeldrüse Gewebezellen nachgewiesen werden, wie man sie im Auge vorfindet...

Die Zirbeldrüse wird auch das dritte Auge genannt.

Sie gleicht ständig das Verhältnis zwischen Organismus (Hypothalamus) und Umwelt (Erdmagnetfeld) ab. Die Zirbeldrüse ist die am intensivsten durchblutete Drüse.

Natürliches, ungefiltertes Sonnenlicht ist notwendig für die reibungslose Funktion der Zirbeldrüse. Sonnenlicht ist niemals durch künstliches Licht zu ersetzen, da im Sonnenlicht die Resonanzen, die Resonanzfrequenzen und alle Klänge des Universums enthalten sind.

Der Zugang des Sonnenlichts zur Zirbeldrüse kann beim heutigen Menschen nur über die Augen stattfinden. Irgendwann in weiter Vorzeit war unser 3. Auge an der Stirn sichtbar.

Die Augen gelten seit jeher als Fenster zur Seele, und die Sonne wurde in allen alten Kulturen als heilig verehrt. Es gab auch den Sonnengott Ra.

In den alten Kulturen der Indianer, Maya, Ägypter und Inkas wurden in schamanischen Ritualen immer Methoden praktiziert, das Sonnenlicht über die Augen aufzunehmen zur Steigerung von Bewusstsein, Erhaltung von Gesundheit und dem Erlangen von spiritueller Erleuchtung. Na, bitte. Da geht's lang.

#### Die Zirbeldrüse ist für so mancherlei Dinge verantwortlich. Sie ist

- a) **Unser inneres Auge**
- b) **Unsere biologische Uhr**
- c) **Unser „Taktgeber“**
- d) **Unser Kompass**
- e) **Produzent von wichtigen Botenstoffen, dem Melatonin, dem DMT (Dimethyltryptamin)**

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

Betrachte die Namensähnlichkeit mit Melanin... Melanin sorgt für die Färbung der Haut. Die Bildung von Melanin braucht Sonnenlicht. Melanin dient der Haut als natürlicher UV-Schutzfaktor. Es kann auch zur Unterstützung der Produktion von Melatonin herangezogen werden.

Unsere Zellen sind also auch Lichtorgane, und die Zellkommunikation läuft in Lichtgeschwindigkeit, weil Biophotonen bei der Übermittlung von Informationen eine tragende Rolle spielen.

Mit dem Lichteinfall in unsere Augen wird über den Sehnerv mit elektrischen Impulsen die Zirbeldrüse und von hier aus das gesamte Hormonsystem gesteuert.

Die Zirbeldrüse wandelt Lichtenergie in einen elektrochemischen Impuls, der direkt den Hypothalamus befeuert.

Der Hypothalamus ist der Teil des Gehirns, der alle lebenswichtigen Prozesse des Körpers leitet, über seine unmittelbare und direkte Anbindung an die Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und an das vegetative Nervensystem.

Der Hypothalamus ist ebenfalls mit lichtempfindlichen Zellen ausgestattet.

Der russische Forscher und Augenarzt Prof. Dr. Ernst Muldashev hat Erstaunliches über unsere Augen herausgefunden.

„... Es ist bekannt, dass das dritte Auge irgendwann im Altertum bei den Menschen vorhanden war (dafür sprechen die Angaben der Embryologie). Aber beim heutigen Menschen blieb davon nur ein Rudiment übrig – die Zirbeldrüse (Epiphyse), versteckt tief im Innersten des Gehirns. Es wird allgemein angenommen, dass das dritte Auge das Organ der menschlichen Bioenergie (Telepathie, etc. ) war, und den Legenden nach, Wunder vollbringen konnte – Gedankenübertragung, Beeinflussung der Gravitation, Heilung von Krankheiten, etc. ...“

Wenn wir gezielt zu bestimmten Tageszeiten in die Sonne blicken, praktizieren wir Sungazing.

Sungazing ist eine uralte Technik, die den Geist unterstützt, den Verstand und die Gefühle klärt, und den physischen Körper heilt. Sungazing wirkt regulierend auf den Hormonhaushalt.

Das Sonnenlicht verstärkt Lebensfreude und Lebenslust, stabilisiert uns emotional und mental und körperlich, wirkt angstlösend und stimmungsaufhellend. Innere Ruhe und Frieden und ekstatische Freude zeigen sich schon nach kurzer Zeit.

Die Neuronenbildung im Gehirn wird gefördert. Das Gedächtnis wird verbessert.

Mentale Klarheit, das Empfinden grundloser Freude, allgemein mehr Energie, körperliche Gesundheit, bis hin zu spirituellen Erlebnissen & Erkenntnissen werden erlebt. Sungazing bringt uns in unsere Mitte zurück und reinigt uns von fremden Gefühlen.

Also, wann immer du kannst, schau am Morgen oder am Abend nach Anleitung (im Sungazing Beitrag des Kongresses) direkt in die Sonne. Steh barfuß auf Mutterboden, Wiese, Sand oder Steinen. Nicht auf Beton, Zement oder Balkonen. Ohne Brille, ohne Kontaktlinsen. Genieße es, nimm ein paar tiefe Atemzüge, und denk daran, nach dem Sungazing noch eine kleine Weile die Handflächen auf die geschlossenen Augen zu legen. Sungazing ist soooo toll.



## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

So schaffen wir mehr Bewusstsein, mehr Freude, mehr Klarheit, mehr Intelligenz, mehr Intuition, mehr Heilung, mehr ekstatische Glücksgefühle.

Ich selbst bin eine begeisterte Sungazerin. Vor allem habe ich das Gefühl, dadurch immer hell-sichtiger und.... irgendwie klüger, weiser zu werden...

Lange Jahre habe ich in meiner Borreliose-Spezialpraxis mit Biophotonen gearbeitet. Ich habe über diesen Weg gelernt, wie wichtig das Licht für uns ist. Mit Biophotonengeräten kann man therapeutisch arbeiten. Sonnenlicht sollte natürlich immer als Lebensbasis genossen werden dabei.

Mit Frequenzen, die den Biophotonen aufmoduliert werden ist es möglich, ganz gezielt auf bestimmte Bedürfnisse des Körpers während des Heilprozesses einzugehen.

Sollte es hier Bedarf geben, bitte mir gerne eine email senden, damit ich aus meiner langjährigen Erfahrung dazu Tipps geben kann, welche Geräte sich eignen, die bezahlbar sind und welche Sonderkonditionen und Vergünstigungen ich dir ermöglichen kann durch meine langjährige Zusammenarbeit mit den Herstellern.

Ich habe große Heilerfolge gesehen mit Photonen-

therapie, mit der man sehr gezielt auf bestimmte Situationen einwirken kann wie Schmerzen, Schlafstörungen, Wundheilung, Organdysfunktionen, und einiges mehr. Und auch da findet eine stetige Entwicklung statt. Geräte wie Bionic880 (nur in Praxen oder als Leihgabe, weil astronomisch teuer in der Anschaffung), die BEAT Light Geräte für die Anwendung Zuhause, oder ein MILTAPOD, die neueste Generation der Lichtbehandlung mit enormer Wirkintensität sind wunderbare Werkzeuge, die ihre Anschaffung tausendfach wettmachen für die ganze Familie und für Freunde. Die Anschaffung lohnt sich auch für Gruppen, wo man dann beispielsweise einen kleinen Betrag pro Nutzung bezahlt, so dass sich alle an den Anschaffungskosten beteiligen. Die neue Variante des MILTAPOD ist sogar in der Lage, die schrecklichen NICOS oder chronische Entzündungsherde in den Nasennebenhöhlen oder Stirnhöhle ohne Operation zu heilen, oder zumindest den Herd soweit zu reduzieren, dass die OP minimalinvasiv vonstattengehen kann. Das werden Langzeiterfahrungen zeigen. Dazu mehr im Kapitel 28 Kiefersanierung.

Boaaaah, hätte es das ein paar Jahre früher gegeben, hätte ich mir vielleicht 4 Operationen sparen können. Und hätte es mit Patienten teilen können. Wie die Entfernung des Biofilms. Die Biofilmkur hätte auch gerne mal 20 Jahre früher verfügbar

### So stelle man sich den MILTAPOD vor:



Quelle: HOLIGOMED AG



### 5. SAUERSTOFF

Ohne Essen sterben wir nach ein paar Monaten, ohne Wasser sterben wir nach einigen Tagen, ohne Sauerstoff sterben wir nach einigen Minuten, und ohne ATP würden wir in wenigen Sekunden sterben. Nun stell dir nur mal vor, wie es unserem Gewebe gehen soll, wenn dort ständig Sauerstoffmangel herrscht? Meinst du nicht auch, dass dort Gewebe ständig stirbt, weil es einfach erstickt? Warum tut es weh? Nun, weil Sauerstoff fehlt. Und wo Sauerstoff fehlt, da tummelt sich auch allerlei an Keimen, die Sauerstoff nicht mögen. Auch die Borrelien mögen keinen Sauerstoff. Schau dir unbedingt den Beitrag mit Andreas Kalcker gut an. Er ist Biophysiker. Er erklärt die Hintergründe, die Biochemie und alles, was man wissen sollte, sehr genau. So kann man jede Angst verlieren, die in den vergangenen Jahren mit Verdrehungen der Wahrheit in den Medien geschürt worden ist. Er weiß, wovon er spricht, wenn er sagt, einige Tropfen CDL in Wasser täglich eingenommen, transportieren Sauerstoff unabhängig vom Blutstrom überall dorthin, wo er benötigt wird.

Ich selbst habe vor vielen Jahren, noch bevor ich meine Praxis eröffnet hatte, mit CDL oder aktiviertem Sauerstoff meine ersten großen Heilschritte gemacht. Auf einmal konnte ich wieder kraftvoll Badminton spielen, mit meinem Kind rumtoben, und fühlte mich zum ersten Mal nach Jahren der Borreliose und Fibromyalgie wieder lebendig.

Und in all den Jahren danach habe ich mit großer Traurigkeit und Betroffenheit miterleben müssen, wie diese

Substanz und die Menschen, die es publik gemacht haben, demontiert worden sind, wie die Substanz verunglimpft wurde mit Lügen und verlogener, manipulativer Propaganda. Kein Wunder, denn sie ist so einfach, so weitflächig wirksam, ich konnte sie nie vergessen. Und Andreas Kalcker haben wir es zu verdanken, dass sie nun den Weg in die Zulassung findet.

Wenn du dich eingehend damit befasst hast, und es für dich der richtige Weg sein sollte, dann geh ihn mit der Begleitung dieser Substanz, und damit du dann nicht alleine dastehst mit dem „Wie?“, hier meine eigenen Erfahrungen (im Sommer 2016 hatte ich einen Zeckenbiss, der mir eine „Ehrenrunde“ in Sachen Borreliose eingebracht hatte, so konnte ich auch die neuen Entwicklungen selbst auf Tauglichkeit prüfen.) Sinnvoller Beginn während der Biofilmkur, wenn man will, ist am 2. oder 3. Tag. Ich mache hin und wieder mein eigenes CDL, und trinke das sehr verdünnt in meinem Trinkwasser, einfach so, wegen des extra Sauerstoffs, der mir einen Frischekick verpasst, und liebe inzwischen sogar diesen leichten Chlorgeschmack.

Das Chlordioxid besteht nur aus Chlor und Sauerstoff, wie der Name sagt: Chlor – di-oxid. Ein Chlor, zwei Sauerstoff, einfach ausgedrückt. Im Körpermilieu trennt es sich, und wird im Folgenden zu Sauerstoff, Wasser und Salz. Jedem steht es natürlich frei, etwas oder nichts damit zu tun.

### 6. ATMUNG

Unter Stress, Unwohlsein und Schmerzen neigt man allzu leicht dazu, flach zu atmen. Das ist aber genau das, was wir am wenigsten brauchen können, wenn wir gesund werden wollen.

Daher ist die tiefe Atmung ein Aspekt, den wir praktisch den gesamten Tag im Visier haben sollten.

Wie auch immer du dich daran erinnerst, dass du mehrmals am Tag kurz innehältst, und dich kurz sammelst.

Dann nimmst du 10 tiefe Atemzüge, legst dabei die

Hände auf den Bauch, den du völlig ungeniert herausstrecken darfst hierbei.

Dabei schließ am besten noch die Augen, und lass nach den 10 Atemzügen noch ein paar Sekunden verstreichen, bevor du die Augen wieder öffnest.

Vielleicht willst du das jedesmal tun, wenn du auf Toilette gehst. Wenn du ausreichend trinkst, sollte dies ja ein paarmal am Tag sein, oder?

### 7. KÖRPERTEMPERATUR

Bitte nimm ein paar Tage hintereinander morgens direkt nach dem Aufwachen deine Körpertemperatur in den Achselhöhlen mit einem Thermometer. Schreib dir die gemessenen Werte auf.

Liegen sie deutlich unter 37 ° C, also sagen wir mal 36,5 ° C, dann läuft dein Körper nicht auf seiner optimalen Betriebstemperatur.

Vielleicht kannst du herausfinden, ob du Jodmangel oder Phosphormangel hast (mit dem SO-Check), vielleicht sind deine Nebennieren erschöpft, vielleicht hast du einfach furchtbar viele schreckliche Medikamente in der Vergangenheit genommen, hast Fieber gesenkt, mit Cortison unterdrückt, und mit Antibiotika für Resistenzen gesorgt...

Prüf die Schilddrüse, das Jod und den Phosphor.

In einem Körper, der nicht auf seiner Betriebstemperatur läuft, geschehen Dinge, die nicht in Ordnung sind. Erreger können sich festsetzen, Krebszellen sich vermehren, Gifte sich anhäufen, Immunreaktionen einschlagen, und vieles mehr.

Mit Infrarotsauna oder einer Infrarotmatte kann man sich gut aufheizen. Schwitzen ist sowieso großartig. Wenn du schon länger als einen Monat die ersten Nahrungsergänzungen zu dir nimmst, und deine Körpertemperatur ist noch zu niedrig, dann Sorge dafür, dass die Basaltemperatur steigt.

# 8. DAS PUFFERSYSTEM, BZW. SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Der Körper muss in der Lage sein, die unterschiedlichen Milieus aufrecht zu erhalten. Das tut er mit seinem Puffersystem. Nur mit einem Puffersystem kann der Organismus die ständigen Veränderungen, die auf das Säure-Basengleichgewicht einwirken, sichern. Was im Übrigen überlebensnotwendig ist.

Wenn wir von der sogenannten „Übersäuerung“ sprechen, geht es um 2 Arten der Übersäuerung (Azidose)

- a) **Gewebeazidose**
- b) **Stoffwechselazidose**

Das Blutpuffersystem setzt sich wie folgt zusammen:

- **Natrium-Bicarbonat-Puffer** ca. 70 %
- **Hämoglobin-Puffer** ca. 30 %
- **Protein(salz)-Puffer** ca. 2 %

Nun schau mal, wieviel Prozent auf **Natriumbicarbonat = Natron** entfallen...

### a) Die Gewebeazidose

Dieser Gewebsazidose kann man sehr wirksam begegnen mit den Natroneinreibungen der Haut. Säurevalenzen aus dem Gewebe werden dann über die Haut nach draußen befördert, da die Haut ja um ihren Säureschutzmantel bemüht ist.

In diesem Zusammenhang sei einmal gesagt, dass Duschgels und Waschlotionen, die mit „pH-hautneutral“, also einem pH-Wert von 5 – 5,5 werben, bewirken, dass die Haut in ihrer Funktion, das Gewebe zu entschlacken, behindert wird. Dies hat auf Dauer diverse Hauterkrankungen wie Ekzeme, Dermatitis und Verschuppungen zur Folge.

Wenn unsere Großeltern also mit Kernseife die Haut so richtig abgebürstet haben, dann wussten sie, dass sie etwas Gutes tun. Man fühlte sich hinterher tiefen gereinigt, weil es so war.

Stell dir einen Salzstreuer mit Natron ins Badezimmer. Wenn du duschst oder gebadet hast, dann streu etwas Natron in die noch nassen Hände und verteile das auf der noch nassen Haut. (Mehrere Male nachstreuen). Gesicht und Genitalien aussparen. Auf der Haut lassen, trocknen lassen, allenfalls etwas abtupfen.

Im Kongresspaket gibt es einen ganzen Videobeitrag von mir darüber.

### a) Die Stoffwechselazidose

Die Belegzellen im Magen spalten enzymatisch Wasser und Kohlendioxid zu Magensäure und Natriumbicarbonat (Natron). Die Magensäure wird in den Magen abgegeben und säuert den Speisebrei an. Das Bicarbonat wird ins Blut abgegeben und erzeugt die sogenannte Basenflut nach einer Mahlzeit. Auf der inneren Schicht im Magen, also unter den Belegzellen, die Salzsäure produzieren, muss ja etwas geben, das die Magenwand vor der Eigenverdauung schützt, denn

Salzsäure fackelt nicht lange rum, sondern ätzt. Tja, und da kommt schon wieder Bicarbonat bzw. Natron zum Zuge. Die Schicht, die unter den Belegzellen im Magen liegt, wo die Salzsäure aktiv wird, ist hochbasisch. Und so erklärt sich der Zusammenhang zwischen Natron und Salzsäure. Ist jemand „übersäuert“, fehlt es an Basenpuffer, also Bicarbonat. Dies hat zur Folge, dass nicht nur zu wenig Bauchspeichel produziert wird, sondern auch weniger Magensäure, was wiederum die Verdauung beeinträchtigt.

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

Vielleicht kannst du dir jetzt vorstellen, was Säureblocker (Omeprazol, Pantoprazol, Omep, etc.) im Magen tun....

Nicht nur zäumen sie das Pferd von hinten auf, nein, auf diese Weise wird eine erosive Gastritis „gezüchtet“. Nun, das werden alle chronischen Patienten. Dabei wäre es ganz einfach, das Problem zu lösen.

Ein Teil des Bicarbonats gelangt über die alkalischen Pankreasverdauungssäfte wieder in den Darm, um über den Zwölffingerdarm in Richtung Galle transportiert zu werden. Der vom Magen stark angesäuerte Speise-

brei wird damit neutralisiert und für die weitere Verdauung vorbereitet. Fehlt es dem Stoffwechsel an Natron/Bicarbonat, dann trocknet die Bauchspeicheldrüse regelrecht aus, kann nicht ausreichend von ihrem hochbasischen Bauchspeichel zur Verfügung stellen. In der Folge fehlt es im Magen an Magensäure, im Gehirn an Liquor, und ein Teufelskreis beginnt.

Natron ist im Körper das Salz, das in allen Bereichen, wo es basisch sein/werden soll, oder wo Säuren gepuffert werden müssen, benötigt wird und zum Einsatz kommt.

### Der Stoffwechselazidose kann man so begegnen:

Nimm morgens als Allererstes (ja, noch VOR den Schilddrüsensachen, aber NACH dem Zähneputzen und nur dann)  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Natron in einem Glas warmem Wasser.

Man kann diese Sachen phasenweise aber über einen längeren Zeitraum durchführen, und je nach Gefühl auch mal Pausen einlegen. Natron ist ja auch ein fantastisches Deo, das unangenehme Körpergerüche, die vor allem beim Entgiften, bei Schwermetallbelastung oder bei Parasitenbefall entstehen, neutralisiert. Wenn man schon ziemlich weit in der Heilung fortgeschritten ist, darf man davon ausgehen, dass die Azidosen auch der Vergangenheit angehören. Aber auch dann ist es klug, hin und wieder mal eine kleine Natronkur – innerlich wie äußerlich – durchzuführen.

Mit basischen Mineralien kann man Natron nicht ersetzen. Die Elektrolyte sind für den Ionenfluss zwischen den Zellen und der extrazellulären Matrix zuständig, ein wichtiger elektrophysikalische Kommunikationsweg und Basis des Mineralhaushalts. Natürlich ist es wichtig, sie in ausreichender Konzentration zur Verfügung zu haben. Dennoch ersetzen sie **NICHT** das Natron. Das sind sozusagen zwei verschiedene paar Schuhe.

## 9. MAGNESIUM

Bitte nimm ein liposomales Magnesium in Kapseln. Damit hast du die höchstmögliche Aufnahme, auch in den Zellen. Probier es selbst, wieviel du benötigst. Empfehlung liposomales Magnesium in Kapseln:

3 – 4 Kapseln à 90 mg/Tag

Ergänzend: Morgens 1 Tabl. Magnesiummalat. Das ist Magnesium an die Äpfelsäure gebunden. 200 mg

Eventuell ergänzend abends, falls es Einschlafstörungen gibt: 1 Kapsel oder Tablette Magnesiumglycinat 200 mg

**Achtung:** Wenn du Magnesium etwas höher als „normal“ dosierst, wird dein Stuhl weich werden bis hin zum Durchfall. Erschrick dich dann nicht. Das ist dann als normal zu bezeichnen. Neigst du sowieso zu eher hartem Stuhl und Verstopfung, ist dies eine willkommene Lösung. Neigst du allerdings sowieso zu Durchfall und weichem Stuhl, dann verteile die Magnesiumeinnahmen über den Tag.

# 10. VITAMIN D3 UND VITAMIN K2

Vitamin D3 ist genau genommen kein Vitamin, sondern viel eher ein Hormon. Daher ist das Wirkungsspektrum breit. Vitamin K2 ist gut zu kombinieren mit Vitamin D3. Beide Vitamine, besonders Vitamin D3 ist bekanntermaßen bei ca. 90% der Deutschen Mangelware, bzw. findet sich im unteren Bereich der Messskala. Um aber gesund zu werden oder gesund zu sein, sind optimale Werte von Vorteil, und die spielen sich eher im oberen Normbereich und teilweise darüber ab. In meiner Praxis gab es keine (Neu-)Patienten mit einer guten Vitamin D-Versorgung. In den ganzen Jahren nicht, die wir grundsätzlich diese Werte bestimmt haben.

Wenn du schon länger an einem Vitamin D Mangel leidest, der sich wenig bis gar nicht beeinflussen lässt durch eine regelmäßige Vitamin D Einnahme, dann ist davon auszugehen, dass z. B. durch lange Jahre chronischer Erkrankung der Vitamin D Rezeptor nicht in Ordnung ist. Dann empfiehlt sich das Vitamin D-Programm als Set von Mitocare, das diesen gesamten Komplex behandelt und reguliert. (Bezugsquellen und Bestell-Link mit Sonderkonditionen im Teil IV des Buchs.)

# 11. VITAMIN C

Um zu heilen, benötigt der Körper Vitamin C. Schau dir gerne noch einmal den Beitrag von mir über Vitamin C an, um die Bandbreite seiner Wirkungen im Organismus zu verstehen.

Zunächst geht es darum, eine gute Vitamin C-Versorgung zu erreichen. Nimm unbedingt liposomales Vitamin C in Kapseln. Das ist das Vitamin C, das am allerbesten aufgenommen wird. Das Gute an all den liposomalen Produkten in Kapseln ist, dass die fertigen Produkte mit Schwingungen so bearbeitet sind,

Bei Vitamunda gibt es ab Frühjahr 2020 ein liposomales verkapseltes D3/K2-Präparat. Als Idee: zuerst den gesamten Vitamin-D-Komplex ausgleichen, dann mit liposomalem D3/K2 weitermachen. So kommst du auf jeden Fall gut ans Ziel.

Abhängig von deinen individuellen Werten solltest du die Einnahme von Vitamin D3 und K2 abstimmen. Eine Faustregel findest du bei Dr. Raimund von Helden. Im Internet findest du einiges von ihm, auch Bücher.

Im SO-Check findest du deine Vitamin D und K Werte, so dass du das gut überblicken kannst und solltest. Ansonsten ist angeraten, beide Werte im Labor untersuchen zu lassen. Einfach drauflos schlucken, ist wenig zielführend. Der SO-Check zeigt den Vitamin D Wert in der Zelle, der Blutwert zeigt die Sättigung des Transportweges, aber nicht, was tatsächlich angekommen ist. Eine erste Richtung geben dir die Fragebögen hier im Buch.

dass sie sozusagen die Moleküle dazu bringen, rechts herum zu drehen. Das ist stark vereinfacht ausgedrückt. Jedenfalls nimmt es der Körper so noch einmal einfacher an.

Für eine Basisversorgung, die jetzt in dieser ersten Zeitspanne förderlich ist, nimm morgens und abends je 2 Kapseln.

Wenn es daran geht, Infektionsreste zu reinigen, gehst du anders vor. Das kommt erst später dran...



# 12. AKTIVE B-VITAMINE ALS COENZYME

Die Vitamine der B-Gruppe sind für soooo viele Dinge wichtig und verantwortlich, dass es nicht wirklich ohne sie geht. Weil aber eine Borreliose wichtige Vitalstoffe wie die B-Vitamine benötigt zum Heilen, und häufig im Zustand einer chronischen Borreliose einzelne B-Vitamine enzymatisch nicht so aufge-

schlossen werden können, um sie ihrer Funktion im Körper zuzuführen (z. B. Vitamin B6 bei KPU/HPU, ist es ratsam, einen Coenzym-B-Komplex als Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen. Da liegen die B-Vitamine dann in ihrer aktiven Form vor, und der Organismus bekommt sie sozusagen mundgerecht serviert.

**Hier ein ganz, ganz kurzer Überblick:**

**Vitamin B1 (Thiamin)** - Aufbau von Nervenzellen, der Kohlenhydrat- und auch Glukosestoffwechsel und eine gesunde Darmfunktion brauchen Thiamin.

**Vitamin B2 (Riboflavin)** - ATP (Energie)-Produktion.  
Für schöne Haut, Haare, und feste Fingernägel notwendig.

**Vitamin B3 (Niacin)** - tragende Rolle in der Atmungskette der ATP-Produktion, mischt mit in Kohlehydrat-/Glukose-, Fett- und Eiweißversorgung des Blutes, versorgt die Haut.

**Vitamin B6 (Pyridoxin)** – große Rolle im Hormonhaushalt, ebenso bei der Bildung von Neurotransmittern (z. B. Serotonin), und dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin, verbessert Gedächtnis, Stimmung, ist Teil von Enzymen.

**Folsäure** - notwendig für viele Körperfunktionen, baut Homocystein mit ab, und hilft bei der Bildung der roten Blutkörperchen, schützt Nervensystem und Gehirn, wehrt Parasiten im Darm ab, und fördert einen gesunden Appetit. Gilt als Schwangerschaftsvitamin.

**Vitamin B12 (Methylcobalamin)** ist das Nervenvitamin. Notwendig für die Bildung der Magensäure, für die Ausreifung der roten Blutkörperchen, für Methylierungsvorgänge, und vieles mehr. Veganer und ältere Menschen haben sehr häufig Mangel. Borreliosepatienten haben praktisch IMMER B12-Mangel. Chronische Kranke auch, und wer Nitro stress hat, muss besonders hoch dosieren.

**Biotin** versorgt Haut, Haare und Fingernägel, es wird eingebunden bei der Gluconeogenese, in der Fettsäuresynthese (Verlängerung der Ketten) und dem Aminosäureabbau.

**Pantothensäure** – Synthese und Metabolismus von Proteinen, Kohlehydraten und Fetten, Bildung von Acetylcholin (zentraler Neurobotenstoff bei der Aktivierung des Parasympathikus) und Melatonin, dem wichtigsten „Schlafhormon“. Verbessert die Stimmung und die Energielage. Unterstützt die Wundheilung.

**Im Teil IV findest du Bezugsquellen.**

### 13. EIN MULTIPRÄPARAT

Es gibt Tausende und Abertausende Multipräparate. Die Frage ist: welches nehme ich am besten...? Nun, es geht primär darum, eine gute Versorgung in einer möglichst bioverfügbaren Form zu bekommen. Da war ich sehr verzückt, als es endlich ein Multivitamin-Mineralpräparat in liposomaler Form gab. Und dazu noch

mit dem richtigen „Dreh“. Auf Grund der viel besseren Aufnahme braucht es also eher wenig, und auch das ist mir sympathisch. Mehr als 1 Kapsel am Morgen braucht es dann auch nicht, oder sehr selten. Dieses Multi enthält natürlich auch B-Vitamine, die dann das Coenzym B-Präparat wunderbar ergänzen.

### 14. SILICIUM

Silicium zählt zu den häufigsten Elementen in der Erdkruste. So können wir es aber nicht aufnehmen. Zunächst wird es von Pflanzen aufgenommen, und kann dann so leidlich gut im menschlichen Körper aufgenommen werden. Zum Silicium gibt es zu sagen, dass es die Mutter aller Mineralien ist. Gibt es zu wenig Silicium im Körper, dann macht sich das im gesamten Stützsystem bemerkbar, aber letzten Endes schränkt es auch die anderen Mineralien ein. Silicium hat eine unendliche Speicherkapazität, weshalb es der Shootingstar der modernen Chiptechnik ist. Am besten kann dein Organismus – so konnte ich

es messen – Bambussilicium aufnehmen. Silicium macht dich nicht nur schön und knackig, sondern auch ein ganzes Stück stabiler, beweglicher.

Außerdem ist Silicium Gegenspieler von Aluminium.

Schau dir bitte das Bambussilicium-Video mit mir und Matthias Langwasser an. Da erfährst du etwas mehr.

Ein gehäufte Teelöffel in einem Liter Wasser aufgelöst, sollte abends leergetrunken sein.

### 15. KARLSBADER SPRUDELWASSER

Im Karlsbader Sprudelwasser liegen Elektrolyte und Spurenelemente vor, z. B. Natrium, Chlor, Kalium, Magnesium, Eisen, Sulfate, Silicium, Mangan, aber auch Natronsalz, was es insgesamt zu einem Heilwasser macht. Mit dem Karlsbader Sprudelsalz kannst du zunächst in zarter Stärke dir dein eigenes Heilwasser herstellen aus sauberem Wasser. Von dem Karlsbader

Sprudelsalz kannst du immer eine Prise in dein Trinkwasser tun. Nicht zu viel, sonst schmeckt's komisch.

Hintergrundinfo zu Karlsbader Sprudelwasser findest du im Interview (link) mit Matthias Langwasser.

# 16. DIE MITOCHONDRIEN

Wenn die Mitochondrien weniger als ca. 60% funktionieren, dann gibt es einen chronischen Krankheitszustand. Das heißt, in dem Moment, da dich ein chronischer Prozess fordert, ist schon allerhöchste Eisenbahn in den Mitochondrien. Alle Nahrungsergänzungen, die hier synergistisch zusammen wirken,

unterstützen auch die Mitochondrien. Dr. Enzmann ist der Fachmann in Sachen Mitochondrien. Wenn du seinen Beitrag aufmerksam verfolgst, dann hast du sicher auch die Schaubilder gesehen, wo ersichtlich wird, was die kleinen Mitos gerne haben.

### a) Coenzym Q10 Ubiquinol

Aber das Superfuel für die kleinen Kraftpaketchen ist das Coenzym Q10. Eine mehrmonatige Kur mit Ubiquinol in Nanogröße (MSE Pharmazeutika) ist unbedingt angeraten. 50 ml sind teuer, aber zum Sonderpreis über den Rabattcode (telefonisch! Dann gibt es von der lieben Frau Förster auch gerne mal kleine Testerchen dazu) bestellbar bei MSE.

Nimm von dem Ubiquinol täglich 10 Pumpstöße über den Tag verteilt (z. B. 2 x 3 und 1x4) direkt unter die Zunge und lass es dort für eine Minute. Dann sukzessive schlucken.

Beginn: NACH der Biofilmentfernung für etwa 3 Monate.

einnehmen. Das unterstützt die „Neubildung“ bzw. Aussprossung von Mitochondrien. Und es kann noch viel, viel mehr. Ich habe endlich eine gute und bezahlbare PQQ-Quelle entdeckt. 10 mg PQQ von Paracel. 60 Kapseln. Bestell-Link (mit 10 % Rabatt) findest du in Teil IV „Bezugsquellen“ des Buches.

Beginn: Parallel zu Ubiquinol.

Seine Wirkung auf die Neuaussprossung von Mitochondrien aus einem Mitochondrium, das einen „extra“ DNS-Ring besitzt, ist hierauf zurückzuführen:

PQQ verstärkt die Bildung von PGC-1 alpha. Dies pusht das Mitochondrienwachstum über Genaktivierung. PGC-1 alpha wird auch aktiviert durch Fasten und Kältereize oder wechselnde Sauerstoffreduktion.

### b) PQQ

Um dafür zu sorgen, dass neue Mitochondrien aussprossen können (z. B. wenn ein Mitochondrium ein anderes „beschädigtes Mitochondrium verschluckt“ hat, und dessen DNS-Ring dann in dem Mitochondrium rumschwimmt), kannst du täglich 10 – 30 mg PQQ

- **PQQ schützt unser Nervensystem, wirkt also neuroprotektiv, und nicht nur das, es stimuliert das Wachstum neuer Nerven, indem es den „Nerve Growth Factor“ anregt.**
- **Verbessert die Gedächtnisleistung**
- **PQQ schützt vor schädigenden Oxidationsprozessen im Gehirn, vor allem auch in der Substantia nigra, deren Schädigung mit Morbus Parkinson einhergeht.**
- **PQQ – schützt Nervengewebe auch vor Sauerstoffmangel und Minderdurchblutung.**

- PQQ kann daher Schädigungen in den betroffenen Hirnarealen bei einem Schlaganfall minimieren.
- Ebenfalls vermag PQQ dies bei Herzinfarkten zu bewirken.
- PQQ wirkt der Bildung von Amyloid Fibrillen entgegen, welche hauptverantwortlich für die Entstehung von Morbus Alzheimer sind.
- PQQ kann Schäden von Quecksilber im Gehirn eindämmen.
- PQQ verbessert vor allem zusammen mit Coenzym Q10 kognitive Leistungen.
- PQQ schützt Neuronen im Hippocampus vor Schäden verursacht durch Dauerreizung von Glutamat.
- PQQ aktiviert "Antioxidative Gene".
- PQQ wirkt vor allem antioxidativ. Kann unzählige Male antioxidieren, ohne sich selbst zu verbrauchen.
- PQQ schützt besonders Herz- und Gehirnzellen vor oxidativem Stress.
- PQQ zeigt ähnliche Wirkung wie der Betablocker Metoprolol, ohne dessen Nebenwirkungen.
- PQQ verbessert die Insulinsensibilität. Ist ein Therapeutikum bei Diabetes. Ein Defizit an PQQ zieht erhöhten Blutzucker nach sich.
- PQQ senkt LDL Cholesterin und Triglyceride.
- PQQ wirkt entzündungshemmend. Dies wirkt sich positiv aus bei rheumatischen Erkrankungen. Es lindert signifikant Symptome
- PQQ kann Muskelatrophie verhindern!!
- PQQ schützt vor Röntgenstrahlen
- PQQ fördert die jugendliche, gesunde Zellvermehrung und -teilung und reduziert deutlich Alterungsprozesse

**Herstellung/Gewinnung:** Fermentationsprozess von Mikroorganismen

**Dosierung:** man nimmt an, dass 20 mg PQQ pro Tag eingenommen, eine optimale Wirkung haben.

# 17. SPURENELEMENTE

## a) Zink

Zink ist für das Immunsystem elementar, und ist außerdem an über 300 Enzymreaktionen beteiligt. Es ist also, wie Magnesium auch, ein Alleskönner. Eine gute Versorgung ist notwendig, um voran zu kommen. Zink ist auch der direkte Gegenspieler von Cadmium, mit dem – nach meinen Messungen zu urteilen – jeder Borreliosepatient hochbelastet ist. Daher ist eine gute Zinkversorgung eine wichtige Voraussetzung zum Gesundwerden. 50 mg, abends eingenommen, decken den Bedarf, und es steht unterstützend zur Verfügung für die Cadmiumausscheidung.

## b) Selen

Die Böden sind verarmt an Selen. Und es ist so wichtig für die Schilddrüse, als Cofaktor bei den Entgiftungsenzymen, und es ist Gegenspieler, also Antagonist von Quecksilber. Es ist eine gute Idee, Selen in unterschiedlichen Bindungen im Wechsel zu sich zu nehmen.

Also abwechselnd Natriumselenit und Selenmethionin, oder Selenhefe.

Eine Mindestversorgung sind 200 mcg am Morgen eingenommen zum Frühstück. Wer bekanntermaßen eine starke Quecksilberbelastung hat, kann mehr einnehmen.

## c) Jod

Jod wird in jeder Zelle benötigt. Gehirn und Schilddrüse benötigen mehr davon als die restlichen Zellen des Körpers. Jod hat eine antiseptische Wirkung.... Das kennt man ja. Jod entgiftet/verdrängt Halogene aus dem Körper. Das sind beispielsweise Brom, Chlor und Fluor. Außerdem ist es Gegenspieler von Quecksilber, Blei und Cadmium. Jod gehört also unbedingt auf den „Speiseplan“. In Form von Kelptabletten kannst du Jod sehr gut aufnehmen. Aber du solltest dich langsam als Grundversorgung mindestens auf 300 mcg hinein dosieren. Hast du Messergebnisse vorliegen, kannst du deine Dosierung anpassen.

Sei aber vorsichtig zu Beginn mit Jod. Für den weiteren Verlauf schau im Internet oder in Büchern z. B. von Kyra Hoffmann, oder schau nach Jodgruppen auf Facebook, oder komm in die Borreliose Selbst Heilen mit Marlene-Facebookgruppe. Dort wirst du so relevante Fragen immer stellen können, vermutlich auch im Rahmen von regelmäßigen (kostenpflichtigen) Coachings/Q+A's.

Also, morgens vor dem Frühstück bitte als Dosis in den ersten Wochen 200 mcg, dann auf 300 mcg gehen.

# 18. GLUTATHION

Jede Zelle im Körper kann Glutathion herstellen, so wichtig ist es.

Jeder chronische Zustand geht mit einem Glutathionmangel einher. Außerdem erfordern die Lebensbedingungen, denen wir heute ausgesetzt sind, ein intaktes Glutathionsystem als „Generalschlüssel“ für einen funktionierenden Organismus.

Innerhalb der Zelle finden wir 1000mal mehr Glutathion als außerhalb der Zelle. Innerhalb der Zelle wird es bei chronischer Borreliose dringend benötigt. Daher ist es elementar und entscheidend, das richtige Glutathion zu nehmen.

Da Glutathion normalerweise nicht durch die Zellmembran in die Zelle gelangt, und eingenommenes Glutathion normal immer erst in seine Bausteine zerlegt wird, dann in die Zelle transportiert, und dann wieder zusammengebaut wird.... Vielleicht, lässt sich etwa abschätzen, wieviel tatsächlich ankommt. Das liegt deutlich unter 5%.

Liposomales Glutathion in Kapseln (bitte liposomal ausschließlich in Kapseln) wird zu über 90 % aufgenommen, und zwar in der Zelle.

Nimm also morgens und abends je 1 Kapsel liposomales Glutathion.



# 19. OMEGA 3 FETTSÄUREN

Über Generationen hinweg hat sich auf Grund unserer sich verändernden Lebensgewohnheiten ein Mangel an Omega 3 Fettsäuren heimlich in unseren Organismus eingeschlichen.

Um eine zellulär wirkende, köchelnde Entzündung zu verhindern, um elastische und stabile Blutgefäße zu haben, um unser Gehirn zu schützen, brauchen wir

täglich Omega 3 Fettsäuren. Am besten DHA und EPA, was man auch aus Algen oder Plankton bekommen kann, also vegan. Leinöl, Leindotteröl, Hanföl, Chiasamen etc. dürfen alle gerne ab und zu Teil vom Essen sein, aber die gezielte Versorgung mit EPA und DHA sollte über die tägliche Einnahme von 1 Esslöffel Omega 3-Öl stattfinden. Egal, zu welcher Tageszeit eingenommen.

# 20. PHOSPHOLIPIDE / LECITHIN

Wenn du liposomale Präparate zu dir nimmst, dann bekommt dein Körper schon eine ganz gute Menge an Phospholipiden automatisch mitgeliefert.

Wenn eine SO-Checkmessung vorliegt, kann man allerdings manchmal einen großen Mangel an Phosphor erkennen, besonders, wenn es mitochondriale Schädigungen oder Belastungen gibt, oft durch Schwermetalle ausgelöst. Dann ist eine gezieltere Zufuhr von Lecithin ratsam. Sonnenblumenlecithin hat sich hier besonders bewährt. Das kann man als Granulat über das Essen streuen, oder in Kapseln

einnehmen. Bezugsquellen am Ende des Buches. Als Granulat täglich 1 – 2 Esslöffel, als Kapsel täglich ca. 2000 – 2500 mg.

Die Zellmembranen jeder Zelle, auch der Mitochondrien und auch die Nervenmyelinscheiden sind aus Phospholipiden aufgebaut. Und diese Phospholipide sollten immer Teil der Nahrung sein, die aufgenommen wird, um einen gewissen Schutz zu gewährleisten für die Zellmembranen, die besonders vielen Angriffen ausgesetzt sind und für die Myelinscheiden der Nerven, der Neuronen.

**Diese erste Vitalstoffbegleitung kann die ersten 3 – 6 Wochen separat beginnen. Und dann ist der Körper etwas mehr stabilisiert in seinen ganzen Funktionen. Dieses Protokoll geht parallel zu allen anderen Dingen weiter. Und nun ist es an der Zeit, zunächst die größte Giftmülldeponie im Körper anzugehen...**

# 21. BIOFILM ENTFERNEN

Ab jetzt wird es richtig spannend, und was man zu sehen kriegt, ist abenteuerlich.

Schau dir bitte die beiden Beiträge zum Thema Biofilm von Andreas Kalcker und Marion Schaatsbergen an. Du solltest das Thema verstanden haben, um die Wichtigkeit einschätzen zu können.

Bevor du tiefer einsteigst in Reinigungen, muss der dickste Brocken, nämlich der Biofilm im Darm in einem Rutsch entfernt werden. Dieser Biofilm ist zu einem guten Teil von den Borrelien errichtet worden. Das Umfeld des Darmes lädt die Borrelien ein, aber auch anderes Gesockse wie Fäulniskeime, oder Pilze. Gluten ist ein guter Klebstoff, Schwermetalle geben Stabilität, auch Calcium oder Eisen werden eingebaut. Und so langsam formiert sich ein zäher Film, der sich über die Darmwand und in Falten und Nischen legt, dort einen nahezu perfekten Schutz vor dem Zugriff des Immunsystems bietet, und auch alles, was Nässe ist, glitscht ab an dem Biofilm, denn er ist seeehr wasserabweisend.

Ihn mit einer länger dauernden Darmreinigung entfernen zu wollen, funktioniert zwar, indem er abgeschilfert wird, aber will man das? Wenn immer kleine Stückchen davon abgelöst werden, gelangt viel Gift über den Dickdarm wieder ins Blut.

Als erster wirklich großer Sprung Richtung Heilung darf dieser Biofilm in einer 4-Tageskur entfernt werden. Er wird aufgeplustert, abgelöst und in großen Stücken ausgeschieden, in manchmal meterlangen Stücken. Und in skurrilen Formen. Fest, matschig, dunkel, hell, teils wie eine Gummigießform, manchmal wie kleine Drachen und Ungeheuer. Mach dir unbedingt die Mühe, das genauer zu inspizieren, was dich da rektal verlässt. Schütz dich dabei. Die Nase vielleicht nicht direkt drüberhalten....

Fang mit der Kur an, wenn du etwas Ruhe hast. Es ist irgendwie anstrengend, an den 4 Tagen der Kur ist man ruhebedürftig. Nimm dir also diese Zeit, und am besten legst du die Kur auf den abnehmenden Mond, dann flutscht es noch besser. Sei dir bitte bewusst, dass du in diesen vier Tagen irre viel trinken solltest. Also doppelt so viel wie normal. Und halte die Füße und den Unterleib warm. Auf keinen Fall solltest du an den Tagen arbeiten gehen müssen. Ein langes Wochenende eignet sich schon eher.

In der Zeit der Express Darmkur Premium nimmst du außer Magnesium und CDL keine anderen Vitalstoffe.

**Bye bye Biofilm kannst du danach sagen. Herzlichen Glückwunsch!!! Eine Giftkloake hat dich verlassen. Jetzt geht's in 7-Meilen-Stiefeln voran.**

Ab jetzt nimmt dein Körper auch die Nährstoffe viel besser auf als vor der Kur, daher schau mal, ob deine Dosierungen noch alle stimmen. Dafür hast du hoffentlich schon in der Facebookgruppe zugeschaut, wie du das für dich testen kannst. Wenn nicht, kannst du das jetzt tun.

Beginn: 4 – 6 Wochen nach Beginn der Vitalstoffaufnahme.

**Eine zweite Kur sollte nach spätestens 6 Monaten (besser nach 3 – 4 Monaten) folgen, und eine dritte Kur nach einem Jahr.** Bei der Begleitung der gesamten pflanzlichen Mittel und des CDL sollte dein Körper nach der 3. Biofilmkur komplett von Borrelien befreit sein. Im Darm sollte alles an Borreliennestern nach einem Jahr verschwunden sein.



# 22. DARMPFLEGE

## a) Der gute alte Einlauf

Ich erinnere mich gut an die Zeiten, als ich so stark Borreliose hatte, dass es inzwischen zur Fibromyalgie geworden war. Manchmal wachte ich morgens auf, und wusste vor Schmerzen nicht, wie ich den Tag überstehen sollte.

Für solche Tage hatte ich ein Zaubermittel: einen Einlauf!! Ein Einlauf bringt sofortige Linderung aller Symptome, und er ist so einfach durchzuführen.

Besorge dir einen Irrigator mit einem Liter Fassungsvermögen, und wann immer sich etwas „festgezurr“ hat, wann immer du denkst, jetzt ist alles ganz

schlimm, wann immer du mit etwas über's Ziel hinausgeschossen bist, was ja durchaus mal passieren kann, dann führe einen Einlauf durch. Der muss gar nicht so lange drinbleiben, Hauptsache, du entleerst den Darm, denn das bringt augenblickliche Erleichterung.

Füge der handwarmen Einlaufflüssigkeit eine kleine Prise Salz zu, vielleicht einen „Schluck“ Kräutertee.

Zum Thema Kaffee-Einläufe kannst du in Sabine Hofele's Buch Einzelheiten erfahren. Kaffee-Einläufe sind eher zu einem späteren Zeitpunkt dran, wenn sich alles schon ein bisschen gelichtet hat. Zumindest in den ersten 2 Monaten sind Kaffee-Einläufe nicht unbedingt angeraten, da sie viele Toxine freisetzen können. Aber prinzipiell eine tolle Sache.

## b) Huminsäuren

Mit den Huminsäuren tust du deinem Darm ein paar große Gefallen:

- **die Durchlässigkeit der Darmwand kann heilen kann, also das Leaky Gut mitsamt den Entzündungen**
- **Huminsäuren binden so allerlei toxische Substanzen, wie Metalle und vor allem Glyphosat, aber auch radioaktive Substanzen**
- **das Immunsystem wird reguliert**
- **Mineralstoffaufnahme wird verbessert**
- **Stresslinderung auf Zellebene ist zu erwarten**
- **Eine hemmende Wirkung auf Viren, Bakterien und Hefepilze**

Die Huminsäuren nimmst du als Kapseln oder Heilschlamm zu dir.

Nimm also morgens und abends 2 Kapseln Darm Balance, das außerdem MSM, Aloe vera und Laurinsäure enthält. Den Link findest du hinten im Buch.

Beginn: nach der Entfernung des Biofilms

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

### c) Heilschlamm

Zusätzlich kannst du Black Healing Gaia in deinen Detoxdrink tun. Einen halben Teelöffel, das reicht schon. Der Heilschlamm ist 14.000 Jahre alt, wird mechanisch gefördert und absolut naturbelassen abgefüllt. In dem Wasser selbst steckt noch eine 14.000 Jahre alte Reinheit und Information. Silvio hat diesen Schlamm energetisch getestet, und er lag über dem höchsten Wert in Sachen Heilungsenergie.

Morgens und abends ein bisschen in deinen Detoxdrink, der etwas weiter unten erklärt wird. Bitte schau dir unbedingt Sabine Hofele's Buch an zum Thema Entgiften.

Beginn: mit Beginn der aktiveren Entgiftung

### d) Chaga

Chaga kannst du als Tinktur nehmen oder als Tee dir kochen. Beides ist sinnvoll. Mit dem Chagatee kannst du wunderbaren Kombucha herstellen, der dann ein echter Turbo ist, wenn er fermentiert ist. Über Chaga kannst du sehr viel mehr erfahren in einem Video, das wir hier im Kongress bei Matthias Langwasser verlinkt haben. Chaga ist ein echter Wunderpilz und gehört in jede Therapie chronischer Erkrankungen. Seine vielfältigen Wirkungen als das stärkste Antioxidans, das es gibt, hat die russische dazu veranlasst, Chaga offiziell zu erforschen und es als Therapeutikum

vor allem bei Tumorerkrankungen einzusetzen. Vor allem im Darm und an den Schleimhäuten entfaltet Chaga eine sehr beruhigende Wirkung.

Den Tee kannst du immer verdünnt trinken. Den dualen Auszug kannst du morgens nehmen nach dem Frühstück. 1 Esslöffel.

Beginn: Nach der Entfernung des Biofilms und vor allem noch einmal NACH Entfernung chronischer Entzündungsherde. Jeweils für ca. 2 – 3 Monate

### e) Parasitenbitter

Man darf davon ausgehen, dass in dem ganzen Konglomerat aus Dysbalancen, Toxinen und anderer Unbill sich längst auch Parasiten eingenistet haben irgendwo. Oft ist das im Darm, aber auch andere Organe dienen als gemütliches Zuhause. Schau dir die beiden Video(link)s unter dem Interview mit Matthias Langwasser an. Und in Sabine's Buch findest du auch eine ganze Menge Info.

Eine Bitterwürze verscheucht eine ganze Menge der kreichenden Ungeheuer. Es ist ratsam, so eine Bitterwürze und möglichst dazu Caprylsäure über einen Zeitraum von 3 Monaten zu ergänzen.

Am besten morgens und abends 30 – 50 Tropfen. Je nach Statur und Symptomatik.

Beginn: nach der Biofilmentfernung für ca. 3 Monate

### f) Caprylsäure

Caprylsäure hat tolle Eigenschaften. Sie ist ein echtes Keto-Food und stammt aus Kokosöl, wird auch C8 genannt wegen der 8 Kohlenstoffatome. Sie ist eine mittelkettige, gesättigte Fettsäure, wird sofort zur Energieproduktion benutzt, bringt Power ins Gehirn.

Und das Allerbeste: es reduziert deutlich das Pilzwachstum, und vertreibt Pilze und Einzeller im Darm. Ein bisschen Vorsicht mit der Verzehrmenge ist anfangs geboten, weil durch das Absterben von Pilzen

viele Gifte freigesetzt werden. Als flüssiges Öl kann man Caprylsäure prima in den Morgenkaffee geben, das ist geschmacksneutral, aber schön cremig und schaltet – wie gesagt- die Lampen an im Gehirn.

Beginn: ca. zeitgleich mit dem Parasitenbitter. Über mindestens 3 Monate. Eher länger, je nach Pilzbefund und Darmbefinden

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

### g) Kefir, Kombucha, Kimchi

Wasserkefir, Kombucha, Sauerkraut, Kimchi, vegane Yoghurts.... Es gibt so viele fantastische Lieferanten von förderlichen Keimen. Schau dir unbedingt das Interview mit Paul Seelhorst an. Dort erfährst du mehr über die Hintergründe. Du kannst Kulturen im Internet finden, zum Beispiel auf ebay-Kleinanzeigen, oder du kaufst dir ganze Sets mit allem Drum und Dran bei Fairment. Links findest du hinten im Buch. Auf jeden Fall solltest du dir diese kleinen, preiswerten Helfer täglich in einer anfangs geringen Menge zuführen. Bitte auf Histamin achten!

Ich habe auch letztens ein Experiment durchgeführt mit verschiedenen Probiotika. Man kann das Probiotikumpulver in Reismilch, oder Mandeldrink, oder Kokosdrink einrühren und an einem warmen Ort stehen lassen für zwei bis drei Tage. Dann haben die Keime sich total vermehrt, und sind zum Leben erwacht. Ich habe das einige Monate probiert, und habe das Gefühl, dass so ein Drink viel mehr tut und sich wie eine heilende Hand auf den Bauch legt. Aber das ist ja nun ganz und gar unwissenschaftlich.

Beginn: nach der 1. Biofilmentfernung. Dauer....Forever

### h) Amazonas Darmreinigung

Dies ist eine Kur, die du einmal im Jahr anwenden kannst. Allerdings sollte die Entfernung des Biofilms nicht so lange zurückliegen. Damit wird der Darm tiefengereinigt von alten Stuhlresten und -steinen.

stelle, und es dauert seine Zeit. Hab also Geduld, spür hinein in deinen Bauch, lege oft deine Hände auf den Bauch und wärm ihn ein bisschen.

Es gibt viele gute Sachen, die dem Darm in seiner Heilung helfen. Vermutlich hast du auch noch eigene Ideen. Darmheilung ist jedoch immer eine Großbau-





# 23. ORGANPFLEGE

## a) Leberreinigung und Leberpflege

Dass die Leber während einer Gesundheitsphase von jeglichen chronischen Zuständen besondere Pflege braucht, erklärt sich fast von selbst. Der Körper soll Stoffwechselfgifte ausscheiden, soll innen drin putzfein sauber werden, er soll Gifte aller Couleur gefahrlos nach draußen befördern, und wer das alles auf dem Buckel hat, ist die Leber.

Schau dir unbedingt Sabine's Video an, in dem sie den Leberwickel erklärt, und Leberöle zeigt. Schau dir Jesse de Groot's Video an, in dem er zeigt, wie man die Leberfaszien dehnt. Und schau dir Rene Gräber's Video an, in dem er ganz viel von der Leber zu berichten weiß. Rene Gräber darf man als Leberspezialist bezeichnen. Er hat auch ein Buch zum Thema Leber geschrieben. Es heißt „Die biologische Lebertherapie“.

### Hier eine vermutlich unvollständige Liste von Auffälligkeiten, die Hinweise in Richtung Leber geben:

Schlafprobleme, oft Aufwachen in der Nacht zwischen 1:00 und 3:00 Uhr oder zwischen 23:00 und 1:00 Uhr nachts (Gallenblase), Schlaflosigkeit oder Alpträume, Nachtschweiß, Gereiztheit, Ärgerlichkeit, Depressionen, Stimmungsschwankungen, negative Grundstimmung, Zorn, Niedergeschlagenheit, Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, Verdrossenheit, Missmutigkeit, Aggressivität, „Laus über die Leber gelaufen“, wir werden „gallig“, spucken gar „Gift und Galle“. Aber auch sexuelle Unlust, Libidoverlust.

### Wer will sich denn auch fortpflanzen, der das Leben schrecklich findet? Wer hat genug Lebenskraft zum Fortpflanzen, der keine Lebenskraft mehr spürt?

#### Weiter mit:

Abneigung gegen fette Speisen, gegen Alkohol, Überempfindlichkeit gegen Früchte. Widerwillen gegen Orangen, gegen Steinobst, gegen Fruchtsäuren generell, Übelkeit, übler Geschmack im Mund, Erbrechen von Galle, starkes Durstgefühl, Schwindel, Tinnitus, heiße und kalte Schauer, Über- und/oder Unterfunktion der Schilddrüse; Gewichtsschwankungen, Gedächtnisschwäche, Hormonstörungen, Unfruchtbarkeit, Regelschmerzen, PMS, Juckreiz, Taubheit, Ameisenlaufen, gelbe Skleren, Sehschwäche, rasche Verschlechterung der Sehkraft, gelbliche Hautfärbung, Völlegefühl, Druckgefühl im rechten Oberbauch, Probleme mit dem Stuhlgang, Reflux, Schluckauf, hohe Cholesterinwerte, Hämorrhoiden, dünnes Haar, Haarausfall, fahle Hautfarbe, Leberflecken, Ekzeme, Psoriasis, Rückenschmerzen, Schulterschmerzen (frozen Shoulder), Verspannungen im Nacken, Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Steifheit, taube Extremitäten.

### So. Wer ruft jetzt alles HIER!? Ja, fast jeder, so sieht es aus.

In Sabine Hofele's Ebook erhältst du viele Infos und Tipps rund um die Leber. Vor allem der Rizinus-Leberwickel ist kostbar.

Hier findest du die kurze Anleitung zur Leberreinigungskur. So eine kurze Leberreinigungskur kann man immer mal zwischendurch machen.

.Schau, wie du die Zeit dafür findest, ob dir das zusagt, aber fühl dich frei, diese kurze Hauruck-Kur durchzuführen, oder nicht. Ich habe in meinem Leben diese Kurkur schon zig Male durchgeführt. Man schläft hinterher so gut, fühlt sich so leicht, und ist besser gelaunt, die Schmerzen sind weniger.... Alles bessert sich irgendwie. Diese tolle Wirkung lässt aber leider auch wieder nach.



## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

### Die „kleine“ Leberkur

Bitte wisse, dass dies nur Hinweise und Tipps sind, die, wenn du sie umsetzt, voll und ganz unter deiner eigenen Verantwortung geschehen.

Wenn du in irgendeiner Weise unsicher sein solltest, dann führe diese Reinigung NIEMALS alleine und ohne therapeutische Begleitung durch.

Normalerweise scheidest du mit der Leberreinigungskur weiche, grüne bis braunschwarze kleine Böbbel aus, und viel sogenannter Gallegries und Galleschlick, also Material, das die Gallengänge, die sich übrigens in der Leber befinden, verstopft.

Die Kritiker dieser Kur werden nicht müde zu behaupten, das sei nur eine Verklumpung des Olivenöls mit dem Zitronensaft. Nur seltsam, dass diese leuchtend grünen Böbbel auch bei Kaffee-Einläufen ausgeschieden werden....

Die Leberkur, die ich persönlich immer in der Kurzform durchführe, zieht sich über drei Tage, wobei Tag 1 ein Apfelfastentag ist. Entscheide für dich selbst, wie du vorgehen möchtest. Viele Wege führen nach Rom...

Tag 2 beginnt mit Apfelfasten, was gegen Mittag beendet wird. Ab dann gibt es nur noch Wasser zu trinken.

Und ab 17:00 Uhr beginnt der Teil, mit dem Gallensteine und eingedickte Gallenflüssigkeit über den Darm am Folgetag ausgeschieden werden können.

Tag 3 dient dann vormittags der Ausscheidung. Ab Mittag kann dann wieder zunächst leichte Kost gegessen werden. Eine leckere Gemüsesuppe schmeckt an diesem Tag doppelt lecker.

#### 1. TAG:

Alle zwei Stunden von 8 Uhr morgens bis 8 Uhr abends trinke ein Glas biologischen, absolut reinen und ungekühlten Apfelsaft. Außerdem solltest du nur Wasser oder Chanca Piedra Tee trinken und zwei bis drei geschälte Bioäpfel essen! Die Getränke sollten mindestens lauwarm sein. Es kann passieren, dass du das Gefühl bekommst, Durchfall zu haben. Das ist allerdings Gallenflüssigkeit, die durch die Gedärme fließt. Geschälte Bio-Äpfel regen den Gallefluss sehr stark an. Das „schmiert“ die Gänge sozusagen im Vorwege. Abends vor dem Schlafengehen kannst du 30 Tropfen Parasitentinktur in etwas warmem Wasser als Schlaftrunk nehmen.

#### 2. TAG:

Nichts essen! Du kannst bis 18:00 Uhr wieder alle zwei Stunden ein Glas Apfelsaft trinken. Auch geschälte Äpfel sind okay. Mische gegen 17:30 Uhr 4 Essl. Bittersalz in einem guten halben Liter Wasser.

Um 18:00 Uhr trinkst du ein Viertel der Bittersalzlösung. Du kannst mit klarem Wasser nachspülen, weil das sehr eklig schmeckt. Siehe Bittersalzinfo oben.

20:00 Trink ein weiteres Viertel der Bittersalzlösung.

Bereite Olivenöl und Zitronensaft vor. Zitronen eignen sich besser für diese Leberkur, da zum einen der zusammenziehende Effekt stärker ist als bei Grapefruit, und zum anderen ist bekannt, dass die Leber in 2 Phasen entgiftet, wobei Grapefruitsaft die Phase 2 der Leberentgiftung hemmt. Das will man hier jedoch NICHT.

Bereite dich zum Schlafengehen vor.

21:45 Uhr: Gieße eine halbe Tasse biologisches, kalt gepresstes, natives Olivenöl in ein größeres Gefäß. Presse den Saft von zwei bis drei Zitronen in einen Messbecher. Entferne das Fruchtfleisch. Diesen Saft gieße in das Olivenöl.

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

Nimm jetzt 50 Tropfen von der Parasitentinktur in etwas Wasser ein. Dies ist eine Sicherheitsmaßnahme, um zu verhindern, dass sich eventuell noch vorhandene Parasitenstadien in die Leber einnisten, die eventuell aufgewirbelt worden sind.

Nochmal zur Toilette gehen. „Klein“ und eventuell „groß“.

Befülle eine Wärmflasche mit heißem Wasser.

22:00 Uhr Trinke das Gemisch. Möglicherweise kriegst du die Mischung mit einem Strohhalm besser runter. Trinke die Mischung zügig aus. Schmeckt ein wenig nach Salatsauce.....

LEGE DICH SOFORT HIN. LEG DICH AUF DEINE RECHTE SEITE. Zieh das rechte Bein möglichst dicht an deinen Körper, und bleibe möglichst lange in dieser Stellung liegen. Leg die vorbereitete Wärmflasche direkt unter die Lebergegend auf deiner rechten Körperseite. Steh nicht unnötig auf. Es kann sein, dass du spürst, wie sich Steine in dir bewegen. Falls dir übel wird, und du dich übergeben musst, tu das. Forciere dies aber auf keinen Fall.

### 3. TAG:

Am nächsten Morgen nach dem Aufwachen trinkst du das dritte Viertel der Bittersalzlösung. Sollte dir übel sein, warte, bis der Anflug von Übelkeit vorüber ist. Danach kannst du dich wieder ins Bett legen. Vielleicht kannst du noch ein wenig dösen oder gar schlafen.

Nach ca. 1 Stunde trinkst du das letzte Viertel des Bittersalzcocktails. Dann ist mit Durchfall zu rechnen, der allerdings nur kaum Kot zutage fördert. Der Darm ist durch die Vorbereitung gut geputzt. Du wirst spüren, wie die Steine dich durch die „Rosette“ verlassen. Falls dein Popo vom vielen Entleeren wund ist, dann gönne ihm einen Klecks besänftigende Creme.

Wenn du magst, sammle die Steine in einem großen Sieb. Sie riechen sehr seltsam, allerdings nicht nach Kot, sondern süßlich irgendwie...

**Was du auch manchmal durchführen kannst, wenn du willst, ist das:**

### Rosinenwasser für die Leber

**Mach zum Beispiel öfter einmal eine 4 Tages-Trinkkur mit Rosinenwasser. Dafür brauchst du 150 Gramm gute dunkle Biorosinen, ca. 400 ml Wasser. Sonst nichts.**

Bring das Wasser zum Kochen. Übergieß damit die Rosinen, lass sie 5 Minuten stehen, gieß das Wasser ab. Spül die Rosinen mit klarem Wasser nach. Bring erneut ca. 400 ml Wasser zum Kochen und übergieß die gewaschenen Rosinen damit. Lass dies stehen, und trink am nächsten Morgen das möglichst lauwarme Getränk auf nüchternen Magen. In der nächsten halben Stunde oder Stunde kannst du eine Wärmflasche an der rechten Bauchseite spazieren tragen. Bestimmt hast du ein Tuch oder stopfst die Wärmflasche einfach unter den Pulli. Es könnte bei manchen ein bisschen rumpeln im Gedärm..., jedoch sind keine Beeinträchtigungen im Tagesablauf zu erwarten. Das Rosinenwasser schmeckt lecker, vier Tage sind gut durchzuhalten, und am besten kann man diese vier Tage jeden Monat kurz vor dem Neumond in die tägliche Routine einbauen.

Das Thema Leber ist wirklich zentral, vor allem bei Borreliose, da sie massiv belastet wird durch die ganzen Begleitumstände. Daher widme deiner Leber Zeit und Hingabe. Immer wieder. Denk einfach oft daran, etwas

für die Leber zu tun. Einen Leberwickel kannst du im Prinzip fast jeden Abend durchführen. Das geht schnell...und deine Leber wird es dir danken.

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

### b) Nieren

Für die Nieren ist es elementar, dass du ausreichend trinkst. Du solltest deine Getränke immer ein bisschen warm trinken. Goldrutentinktur oder Goldrutentee lieben die Nieren.

In Sabine Hofele's Ebook findest du klasse Hinweise, was du deinen Nieren alles Gutes tun kannst.

Die Nieren lieben die Wärme. Ihr Meridian beginnt unten an den Füßen. Halte also deine Füße warm, und trage, wenn nötig, einen Schal oder einen Gurt um die Nierengegend.

Der Sommer ist eine gute Zeit, die Nieren einmal mit einer dreitägigen Wassermelonenkur durchzuspülen. Dabei isst man nur Wassermelonen.... So viele du futtern kannst. Heiß baden sollte trotz Sommer auf dem Plan stehen, und ein wärmender Schal sollte in diesen drei Tagen um die Nierengegend geschlungen werden. Außerdem kannst du viel stilles Wasser und Nierentees trinken.

Wassermelonensamen helfen gegen Nierensteine und andere Ablagerungen, indem sie die Harnproduktion anregen und kleinere Festkörper einfach ausspülen.

Man zerstößt einen Teelöffel Wassermelonensamen mit dem Mörser und gibt dies auf eine Tasse heißes, nicht mehr kochendes Wasser. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, süßen und trinken. 2 – 3 Tassen täglich.

Den Nieren ist die Emotion Angst zugeordnet. Daher geht Stress immer „an die Nieren“. Bahiyya Wöhrle hat in ihren Übungen schöne Unterstützungen für die Nieren dabei. Und auch bei Jesse de Groodt finden wir Übungen, die die Nieren entspannen. Er erzählt im Interview sogar, wieviele Meter die Nieren jeden Tag wandern, wenn sie bei der Atmung sich flexibel auf und ab bewegen. Spannend..., das wusste ich gar nicht.

### c) Lymphe

Die Lymphe fließt in dem Raum zwischen den Zellen. Das Interstitium, oder die Matrix genannt. In die Lymphe gelangt alles Mögliche, das sie entsorgen oder weitertransportieren muss, zum Beispiel zu den lymphatischen Organen. Spätestens, wenn eine Infektion sich breitmacht im Körper, können die Lymphknoten schmerzhaft geschwollen sein. Die Lymphe fließt durch den ganzen Körper in den Lymphbahnen. Hier werden u.a. Gifte gesammelt, in den Lymphknoten entschärft, um dann ins Blut geleitet und „verarbeitet“ zu werden. Im Gegensatz zum Blut fließt die Lymphe sehr viel langsamer und wird nur passiv bewegt über

die Muskeln bei Bewegung. Daher kann sie auch mal gestaut sein, und die Gifte brodeln da so vor sich hin. Die Lymphe wird also nicht aktiv gepumpt, wie beispielsweise das Blut. Daher darf sie immer gerne ein bisschen angeregt werden, sich zu bewegen. Bewegen ist hier nun auch das Zauberwort. Stramm spazieren gehen, Trampolin springen, tanzen, Infrarotsauna, natürlich viel trinken, davon profitiert die Lymphe, aber auch Bürstenmassagen. Das haben wir in einem Video mit Sabine Hofele auch gezeigt. In Sabine Hofele's Buch „Detox Your Life“ findest du fantastische Hintergrundinfo zum Thema Lymphe.

## Lymphfluss anregen

**Um die Lymphe in Schwung zu bringen, kann man mindestens 30 Minuten so heiß wie möglich baden in einer Lauge aus 1 kg Bittersalz und natürlich Wasser. Danach springt man bis zu 15 Minuten auf einem Trampolin oder einer einigermaßen weichen Unterlage. Nicht über deine Grenzen gehen. Softes Auf- und Abwippen reicht, wenn du nicht fit bist im Moment. Und dann husch in die Heia, dicke Socken, Wärmflasche, Leberwickel, schlafen.**

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

### d) Haut

Die Haut will basisch gewaschen werden, will gesunde Öle und Cremes spazieren tragen. Sie will gesunde Stoffe von Kleidung auf sich fühlen.

Die Haut freut sich über Natron, sie freut sich darüber, hin und wieder gebürstet zu werden. Deine Haut freut sich, wenn sie schwitzen darf.

Und sie freut sich auch, wenn die Sonne drauf scheint.

Wenn du sehr helle Haut hast, natürlich in Maßen.

Generell gilt, dass du deine Haut so lange der Sonne aussetzt, wie sie das verträgt. Und dann geht man eben in den Schatten, Halbschatten oder zieht sich was über.

Wie krank ist es denn bitte, sich mit chemischen Keulen mit Lichtschutzfaktor Tausend, naja, sagen wir 60 die Haut zuzukleistern, und sich dann gnadenlos die

nächsten 5 Stunden in die pralle Sonne legt, und das ein bis zweimal pro Jahr über 1 – 2 Wochen. Die restliche Zeit wird die Haut mit chemischen Duschgels, chemischer Bodymilk mit Polyacryl geschubbert. Ach ja, die Sonnenbrille muss natürlich die Augen schützen, und doch bitte verhindern, dass Sonnenlicht zur Zirbeldrüse durchdringt, wo es plötzliche Intelligenz oder Bewusstsein auslösen könnte. Dies gilt es unter allen Umständen zu verhindern. Hallo???

Aber dann ist es die böse Sonne, die Hautkrebs macht. Also, da sollte man doch mal aufwachen. Das betrifft dich vermutlich nicht, sonst wärest du nicht hier am Lesen, aber sag das doch bitte mal weiter.

Über die Haut können viele Gifte aus dem Körper ausgeschleust werden. Tu deiner Haut so viel Gutes, wie möglich. Du kannst ja neben den alltäglichen Pflegeeinheiten und Chemievermeidung zwischendurch ein Bad durchführen zur...

### Strahlenentladung

Wenn du bei laufendem Fernseher schläfst, viel mit dem Handy rummachst, während Mobile Daten oder Internet angeschaltet sind, stundenlang vor'm PC sitzt, sich in deinem wohnlichen Umfeld der WLAN ° Router angeschaltet befindet, oder du öfter schon mal geröntgt worden bist, hin und wieder in Flugzeugen fliegst, ein MRT gemacht worden ist, dann hast du mit Sicherheit eine gewisse Strahlenbelastung, die Zellen geradezu einlädt zu entarten, das heißt, das Erbgut, die Gene werden beschädigt.

Wer ständig mit dem Handy telefoniert, oder in der Nähe eines HF-Funkmasten wohnt, (und das ist inzwischen ja schon fast überall) sollte sich angewöhnen, diese Rezepte immer mal wieder anzuwenden. Neben anderen Maßnahmen, versteht sich.

#### Die wichtigsten zwei Maßnahmen sind:

Handy nachts auf Flugmodus schalten

° Übrigens heißt der WLAN Router ganz zu Unrecht so, denn auf jedem Router kann man das Internet auch über LAN, also Kabel anschließen. Auf jeden Fall aber schon mal WLAN nachts ausschalten

Bade für 20 Minuten, so heiß du es ertragen kannst, in einer Lake aus 1 Tasse Meersalz (am besten Himalaya Kristallsalz), 1 Tasse Natron und 1,5 Kilogramm Bittersalz (Magnesiumsulfat). Nicht länger! Trink davor und während des Bades viel reines, lauwarmes Wasser.

Du kannst auch in Braunalgen baden, die du dir kaufen kannst. Das hat ebenfalls eine Strahlen neutralisierende Wirkung.

Darüber hinaus kannst du als salinische Badezusätze Magnesiumchlorid, Natriumthiosulfat, Natron, Himalayasalz oder Bittersalz nehmen.

Du kannst, wenn du Chagabrocken hast, eine konzentrierte Aufkochung machen, und kannst das ins Badewasser geben.

Wenn du 1 TL 3%iges Wasserstoffperoxid in eine kleine Sprühflasche gibst, diese mit Wasser auffüllst, dann kannst du schmerzende Stellen am Körper, oder Stellen auf der Haut damit nach dem Duschen einsprühen. Trocknen lassen. Das kann ganz hilfreich sein.

**Es gibt viele Wege, deiner Haut Gutes zu tun, diesem großen Organ, das uns vor der Umwelt schützt, unser Inneres schützt, uns Wohlfühl und Schauer schenkt, und viel misshandelt wurde.**

# 24. ÖLZIEHEN

Viele Gifte sind fettlöslich. Darum belagern sie im Körper gerne die fettreichen Organe. Eine sehr einfache Art, den Körper um ein paar fettlösliche Gifte zu erleichtern, ist das „Ölziehen“. Du benötigst dafür ökologisches, kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl. Es kann auch ozonisiert sein, das potenziert die Wirkung um die Sauerstoffwirkung. Kokosöl bietet sich auch an. Ich selbst mache eine Mischung aus Kokosöl, Kokoskohle, und ein paar Tropfen Minz- und Cystusöl.

Das erste, was du am Morgen noch vor dem Zähneputzen tust, ist Ölziehen. Du nimmst einen Esslöffel des Öls in den Mund, ziehst das Öl hin- und her in der

Mundhöhle, presst es durch die Zähne, spülst den ganzen Mundbereich damit, um es nach etwa 10 – 15 Minuten in ein Papiertuch zu spucken, den Mund mit viel warmem Wasser zu spülen und gründlich die Zähne zu putzen. Die Zunge solltest du sauber bürsten. Das schaumige Öl soll auf keinen Fall in den Abfluss gespuckt werden, da es nach dem Spülen in der Mundhöhle giftig geworden ist. Über die Mundschleimhaut werden Toxine von dem Öl aufgenommen. Das Ölziehen ist eine alte, traditionelle Methode der Gesundheitsprophylaxe. Du kannst es auch mit Kokosöl, oder einem Kokosöl-Kokoskohlegemisch durchführen. Der Mund fühlt sich herrlich sauber danach an.

**Hier eine kleine Auswahl an Beschwerden, auf die sich das Ölziehen positiv auswirken kann:**

- **Zahnfleischentzündungen und Parodontitis**
- **Zahnschmerzen**
- **Mundgeruch**
- **Mundtrockenheit**
- **Rissige Lippen**
- **Kopfschmerzen**
- **Bronchitis und grippale Infekte**
- **Magengeschwüre und Magenschleimhautentzündungen**
- **Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts**
- **Herz-Kreislaufkrankungen**
- **Erkrankungen des Blutes**
- **Erkrankungen der Nieren und der Leber**
- **Thrombosen**
- **Chronische Schlafprobleme**
- **Ekzeme, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis**
- **Frauenleiden**

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

Ähnlich wie bei den Reflexzonen der Fußsohle, so wird auch die Zungenoberfläche verschiedenen Organen zugeordnet:

An der Zungenspitze ist das Herz lokalisiert. Es folgen bis an den Zungengrund die Lunge, die Milz, der Magen,

die Blase und – ganz hinten – die Nieren. Rechts vom Bereich des Magens ist die Reflexzone der Leber angesiedelt, links vom Magen die Gallenblase. Rechts von Blase und Niere liegt die Dickdarmzone, links die Dünndarmzone. Ist deine Zunge also belegt, schau mal etwas genauer hin, WO sie belegt ist...

## 25. UNTERMIETER VERABSCHIEDEN, ENTZÜNDUNG EINDÄMMEN

### Nun laufen bereits einige Mittel parallel.

Nach ca. 3 Wochen, die du jetzt schon den Parasitenbitter zu den anderen Sachen dazu nimmst, kannst du nun beginnen mit den süßen Steviatropfen. Die kannst du prima in warmes Wasser geben und sie dann so trinken.

Morgens und abends nach dem Essen passt das gut. Wenn du den Kongress verfolgt hast, dann hast du vielleicht auch gesehen, dass du deine Dosis selbst

testen kannst mit einem kinesiologicalen Fingertest oder einem Tensor oder einem Pendel.

Falls du da noch unsicher bist, dann starte mit je 5 Tropfen und steigere jeden zweiten Tag um einen Tropfen, bis du das Gefühl hast, es reicht. Als Richtwert kannst du 20 Tropfen anpeilen. Aber wenn es dich nach mehr gelüstet, dann folge deinem inneren Bedürfnis.

### a) **Stevia rebaudiana**

Die Wirksamkeit eines Gesamtauszugs von Stevia rebaudiana hatte in Studien 2015 und 2016 eine sehr deutliche Wirkung gegen Borrelien gezeigt.

Der alkoholische Extrakt war in diesen Studien im Reagenzglas, also in vitro, und nicht etwa im Körper, in vivo, in der Lage, den Erreger in all seinen Zustandsvarianten also die spiraligen Spirochäten, Kugelform, und sogar in Biofilmen zu eliminieren.

Weitere Versuche ergaben, dass Trockenextrakte oder Stevia-Süßungsmittel NICHT dieselbe Wirkung zeigten.

Die Wirkung gegen Borrelien ist also nicht wirklich 100 %ig erforscht.

Allerdings ist der Stevia-Ganzblattauszug in mehrerer Hinsicht sehr nützlich:

- **Zum Süßen, als Ersatz für Zuckerarten**
- **Zum Schutz von Zähnen und Zahnfleisch gegen Infektionen und Karies**
- **Zur Unterstützung der Borrelien-Behandlung**

Bitte bedenke, dass die Behandlung einer Borreliose sich in vielen Schritten vollzieht. Es gibt Phasen, in denen passiert ganz viel, und andere Phasen sind etwas ruhiger. Der Körper muss ja auch mitkommen. Bitte achte immer auf dich, und wenn dein Körper mal ein paar Tage Pause verlangt, dann gib sie ihm um Himmels Willen, das ist hier keine Rallye.

Die Wirkungen der Pflanzenauszüge haben vielfältige Eigenschaften, die im Verlauf der Heilung von Borreliose nützlich sind, um das Gesamtbefinden ebenfalls positiv zu beeinflussen.



### b) **Cat's Claw, Katzenkralle, Una de Gato, Uncaria tomentosa**

Nach ca. 2 Wochen darf sich das nächste Pflanzenmiracle dazugesellen. Und wir sprechen nun über Cat's Claw, Katzenkralle. Ein Alleskönnermittel.

Die Tropfen kannst du mit den Steviatropfen in warmem Wasser zusammenmischen.

**Anfangs sollten es nicht mehr als 5 Tropfen sein. Langsam alle 2 Tage nimmst du einen Tropfen mehr. Anpeilen kannst du 25 Tropfen. Morgens und abends.**

**Hier ein bisschen Input:**

Uncaria tomentosa wächst wild im Amazonas Regenwald. Die faserige Rinde wird traditionell schon viele Hundert, vielleicht Tausende Jahre, vor allem von den Inkas verwendet.

- **Die Katzenkralle gilt als eine der stärksten Medizinpflanzen**
- **Sie ist seit 1995 offiziell als Heilpflanze anerkannt**
- **Una de gato sorgt für ein starkes Immunsystem**

In einer Studie von 2003 konnte eine deutliche Wirkung gegen Borrelien herausgestellt werden, sowie deutliche Verbesserung des Gesamtbefindens. Daher gehört Cat's Claw zu einer pflanzlichen Borreliosebehandlung.

Interessanterweise, und du hast es vielleicht beobachtet, haben fast alle eingesetzten Präparate auch eine Wirkung gegen Herpesviren.

Ich betone es immer wieder: wer Antibiotika nimmt, weckt die Herpesgang auf. Das führt oft zu festgefahrenen und sehr schmerzhaften Zuständen, da sich Epstein Barr Viren reaktivieren, und dich in die Fatigue drücken, aber auch so fiese Schmerzkandidaten wie Herpes zoster können sich leicht aktivieren nach Antibiosen, vor allem, wenn dann noch Mobilfunkbelastung dazu kommt.

Hier ist klare Konsequenz gefragt im Hinblick auf Strahlenexposition und Umgang und Abschirmung.

#### Zu ihren Wirkungen gehören

- **Entzündungshemmende Wirkung (senkt die NF kappa B-Stimulation)**
- **Antivirale Wirkungen z. B. Herpesviren, wie H. zoster oder EBV**
- **Antibakterielle Wirkung**
- **Wirksam bei allerlei Beschwerden im Verdauungstrakt, wie Magengeschwüre, Colitis, Hämorrhoiden, und Darmpermeabilitätsstörungen, also durchlässige Darmwand**
- **Immunstimulierende Wirkung, fördert Wundheilung und DNS-Reparatur**
- **Uncaria-Polyphenole (Flavonoide) haben starke antioxidative sowie antiallergische, anti-inflammatorische und Antitumor-Wirkung und wirken der Thrombozytenaggregation entgegen**

### c) **Andrographis paniculata**

Und nachdem du das 3 Wochen so praktiziert hast, kannst du nun das dritte Mittel im Bunde dazunehmen, nämlich das furchtbar bittere Andrographis.

Schau, ob du die Tropfen mittags in deinen Plan integrieren kannst. Wenn du arbeiten gehst, nimmst du die Flasche am besten mit. Du brauchst die nur mittags.

Andrographis wird seit vielen Jahrhunderten in Indien (erste Aufzeichnungen vor mehr als 2000 Jahren), Taiwan, Indonesien, Thailand, Jamaica und Pakistan angewandt, um Malaria, Syphilis, Leberfunktionsstörungen, Verdauungsstörungen, Parasiten, Influenza

und viele andere Infektionen zu behandeln.

In der chinesischen Medizin heißt Andrographis Chuan Xin Lian, in der ayurvedischen Heilkunde Kalmegh. Andrographis paniculata ist eine Pflanze aus Indien, die bei Borreliose zum Einsatz kommen kann und sollte. Sie schmeckt sehr bitter.

Stephen Buhner hat in seinem Buch „Healing Lyme“ 2005 veröffentlicht, welche Wirkungen bei Borreliose zu erwarten sind. Seither hat Andrographis einen festen Platz in der pflanzlichen Behandlung von Borreliose.

**Bei der Einnahme ist der Pflanzenauszug in der Lage, die Blut-Hirnschranke zu passieren. Folgende Wirkungen sind zu erwarten:**

- **Hat eine moderate Wirkung gegen Spirochäten wie beispielsweise Borrelien**
- **Fördert Immunreaktionen**
- **Stärkt Leberfunktionen und schützt Leberzellen**
- **Wirkt blutreinigend**
- **Schützt den Herzmuskel**
- **Wirkt entzündungshemmend, vor allem im Nervensystem**
- **Hemmt selektiv die folgenden proinflammatorischen Zytokine: TNF-alpha, Interleukin 6, Interleukin 8**
- **Ist gegen eine ganze Reihe von Coinfektionen der Borreliose wirksam, so beispielsweise Chlamydia trachomatis, aber auch gegen Viren wie Epstein Barr (EBV) und auch einige Parasiten, die oft eine Borreliose begleiten.**

**Nebenwirkungen, die relativ selten auftreten, können sein:**

- **Schwindel**
- **Herzrasen**
- **Allergie**

**Sollte eine dieser Nebenwirkungen auftreten, ist das Mittel abzusetzen, bzw. bei milden Reaktionen sollte die Dosis auf ein Minimum reduziert werden.**

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

Die Kombination aus den Detoxdrinks und den Pflanzenauszügen nimmst du so lange, wie es sich gut anfühlt. Wobei der Detoxdrink und das Darmbalance dich auf jeden Fall länger begleiten sollten. Auch das CDL sollte dich mindestens ein Viertel Jahr begleiten. Besser länger.

Es ist schon ratsam, diese Kombination einige Monate durchzuziehen. Vielleicht gibt es aber das eine oder andere Mittel dabei, das dich nach einiger Zeit nicht mehr anspricht. Dann hör immer auf dich selbst. Das ist das Wichtigste, was du lernen sollst auf die-

ser Reise. Denn Borreliose hat auf der emotionalen Ebene immerdamit zu tun, nicht zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen, sich nicht behaupten zu können, sich aussaugen zu lassen, sich nicht abzugrenzen.

Und darum eine klare Ansage.... Was ich sage, sind Ideen, Erfahrungen und Hinweise. Aber Chef deiner eigenen Gesundheit bist selbstverständlich du selbst, und für dich kann etwas ganz anderes richtig sein. Darum ermuntere ich dich hiermit noch einmal, immer auf dich zu hören.

### d) Drachenblut / Sangre de Drago

Wenn du mit den ganzen genannten Tinkturen durch bist, dann kannst du Sangre de Drago anschließen.

**Morgens und abends kannst du mit je 5 Tropfen in warmem Wasser beginnen, kannst die Dosis alle drei Tage um einen Tropfen erhöhen bis ca. 12 – 15 Tropfen.**

**Sangre de Drago zählt zu den Geheimtipps der pflanzlichen Borreliosebehandlung.**

Sangre de Drago wird traditionell äußerlich bei Wunden angewandt. Aber auch bei Ekzemen, Insektenbissen, und allerlei anderen Hauterscheinungen. Es stillt den Juckreiz und lindert den Schmerz. Wunden verschließt es sehr rasch und stillt die Blutung.

Es hat eine antiseptische Wirkung, also gegen Bakterien, Pilze, Viren und andere Infektionen. Außerdem wirkt es entzündungshemmend. Es kann auch äußerlich bei Krätze angewandt werden, für die es wenige natürliche Behandlungsmethoden gibt.

Innerlich hat es eine großartige Wirkung bei Durchfällen, Magengeschwüren. Auch innerlich wirkt es antiseptisch und kann daher auf die Borrelienpopulation einwirken und diese sehr gut eindämmen. Die Mehrzahl der Borrelien befindet sich im Verdauungstrakt. Daher sollte dies lange Zeit im Fokus bleiben. Viele sind es ja nun vermutlich nicht mehr. Aber wir wollen ja gründlich sein.

Der rote Saft oder Milchsaft der Sangre de Grado (und ebenfalls ihre Baumrinde) wird schon lange von den Einheimischen im Regenwald Südamerikas angewandt. Die frühesten schriftlichen Verweise datieren zurück bis um 1600, als der spanische Naturwissenschaftler und Entdecker P. Bernabé Cobo herausfand, dass die heilende Kraft des Saftes weithin bei allen einheimischen Stämmen von Mexiko, Peru und Ecuador bekannt war. Jahrhunderte lang wurde der Saft auf Wunden gestrichen, um Blutungen zu stillen, um die Heilung zu beschleunigen und um Verletzungen zu verschließen und vor Infektionen zu schützen. Der Saft trocknet schnell ab und bildet eine Schutzschicht.



## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

### Zusammenfassend könnte dein Zeitplan sich so gestalten:

#### Du startest die große Reinigungsparty mit der Express Darmkur Premium.

Davor: Wenn du loslegen willst, ist es gut, ein paar Tage zuvor auf leichte Kost umzustellen. Zum Beispiel kannst du viel Staudensellerie zu dir nehmen, Rote Bete und Heidelbeeren, Brennnesseltee trinken.

Abführen mit Bittersalz am Tag 0

Tag 1 Express Darmkur Premium für 4 Tage

Am Tag 5, der Tag nach der Biofilmmkur

#### **Mix dir morgens ca. 20 Minuten vor'm Frühstück, oder vor'm Kaffee oder Tee einen Drink bestehend aus:**

1 guten/gehäuften Teelöffel medizinisches Zeolithpulver

½ Teelöffel (die Menge steigert du im Laufe von 2 Wochen auf einen ganzen Teelöffel) Fulvinsäure

1 Glas lauwarmes, gutes Trinkwasser

Nimm dazu 2 Kapseln Darm Balance

Dieser Drink wird dich über viele Monate begleiten.

Ende Woche 1: Parasitenbitter

Daher ist jetzt ein wirklich guter Zeitpunkt, also ca. 3 Tage nach Beendigung der 4-tägigen Biofilmmkur mindestens 6 Wochen lang eine Parasitenkur mit einzubeziehen.

Du kannst beginnen mit 2 x 20 Tropfen mit wenig Wasser und kannst die Einnahme steigern auf 2 x 50 Tropfen (morgens und abends jeweils vor einer Mahlzeit) abhängig von deinem Körpergewicht.

Nach ca. 3 Wochen, (zu Beginn von Woche 5) die du jetzt schon den Parasitenbitter zu den anderen Sachen dazu nimmst, kannst du nun beginnen mit den süßen Steviatropfen. Die kannst du prima in ein Glas warmes Wasser geben und sie dann so trinken.

Morgens und abends nach dem Essen. Starte mit je 5 Tropfen und steigere jeden zweiten Tag um einen Tropfen, bis auf 20 Tropfen. Über 2 Monate.

Anfang Woche 8: Nach ca. 2 Wochen darf sich das nächste Pflanzenmiracle dazugesellen. Und wir sprechen nun über Cat's Claw, Katzenkralle. Ein Alleskönnermittel.

Die Tropfen kannst du mit den Steviatropfen in warmem Wasser zusammenmischen.

Anfangs sollten es nicht mehr als 5 Tropfen sein. Langsam alle 2 Tage nimmst du einen Tropfen mehr. Anpeilen kannst du 25 Tropfen. Morgens und abends.

Für 6 Wochen.



## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

Anfang Woche 11

Mittags nimmst du 5 Tropfen Andrographis in einem halben Glas Wasser.

Für 2 - 4 Monate

Ab dem 6. Monat, wenn die Tropfen sich dem Ende zuneigen, kannst du Sangre de Drago anschließen.

Morgens und abends kannst du mit je 5 Tropfen in warmem Wasser beginnen, kannst die Dosis alle drei Tage um einen Tropfen erhöhen bis ca. 12 – 15 Tropfen.

Sangre de Drago kannst du 6 Wochen bis 2 Monate nehmen.



# 26. ENTGIFTUNG / TOXINAUSLEITUNG

Wir sollten wissen, dass eine Giftauusscheidung den Körper immer sehr fordert. Daher habe ich in diesem Step-By-Step-Programm größte Sorgfalt darauf gerichtet, dass die Entgiftung möglichst schonend, möglichst effektiv und möglichst natürlich vonstattengeht. Mit den Nährstoffen bist du inzwischen gut versorgt, du hast die erste Biofilmkur hinter dir.

## Gifte binden und ausscheiden

Liegt der letzte Tag der Biofilmentfernung hinter dir, dann heißt es, den Darm ein bisschen hätscheln, und optimalerweise dabei auch noch Gifte zu binden, die vielleicht freigekommen sind

Wisse: Du scheidest niemals alles restlos aus. In manchen tiefen Falten stecken alte Kotsteine oder ähnliches, und das ist in 4 Tagen nicht alles entfernt. Dafür ist dann beispielsweise die Amazonas Darmreinigung gut geeignet.

Jetzt kommen aber zunächst einmal die wunderbaren Huminsäuren, das Zeolithpulver und die Fulvinsäure zum Einsatz.

Tatsächlich kannst du diese drei Dinge gemeinsam einnehmen. Die Fulvinsäure ist nicht sooo lecker. Das Zeolithpulver nimmt diesen Geschmack ein bisschen weg, er wird ein bisschen neutralisiert.

## Ein kleiner Blick auf die Zutaten:

### a) Fulvinsäure

Fulvinsäure wird von gesunden Bakterien im Mutterboden produziert, und wird dann in die Pflanzen aufgenommen. So hat sich die Natur das einmal gedacht. Heute sind die Böden verarmt, künstlich gedüngt, Insektizide und Herbizide werden im Übermaß verwendet, und manche Pflanzen werden sogar komplett auf Substrat gezogen. Da bleibt die Fulvinsäure natürlich auf der Strecke.

Daher haben so viele Menschen einen Mangel an Fulvinsäure. Das hat natürlich Auswirkungen.

Die Antagonisten der Metalle sind hoffentlich gut aufgefüllt, und hast hoffentlich die Chance für einen SO-Check genutzt. Falls nicht, kannst du einen SO-Check einzeln nachbuchen. Daher ist nun der beste Zeitpunkt, loszulegen mit einem sanften aber bestimmten Detoxprogramm zu starten.

Mix dir morgens ca. 20 Minuten vor'm Frühstück, oder vor'm Kaffee oder Tee einen Drink bestehend aus:

1 guten/gehäuften Teelöffel medizinisches Zeolithpulver

½ Teelöffel (die Menge steigerst du im Laufe von 2 Wochen auf einen ganzen Teelöffel) Fulvinsäure

1 Glas lauwarmes, gutes Trinkwasser

Nimm dazu 2 Kapseln Darm Balance Huminsäure. Darm Balance enthält außerdem MSM, also organischer Schwefel, Aloe vera Extrakt, Monolaurinsäure und sogar noch 10 Milliarden Lactobacillus rhamnosus.

Fulvinsäure ist in erster Linie ein natürliches Elektrolyt, ist wasserlöslich, und verwandelt sozusagen die Mineralien, die die Pflanze auch aufnimmt in etwas, das für Säugetiere verwertbar ist. Wir Menschen sind ja auch Säugetiere. Es verwandelt anorganisch in organisch.

Aufgrund dieser Eigenschaften kann die Fulvinsäure im Körper im Grunde alles, was mit Elektronenströmen zwischen den Zellen, in den Zellen, in den Nervenbahnen zu tun hat, unterstützen. Das macht die Fulvinsäure auch zu einem **Ionenaustauscher**.



### Ein paar Beispiele: Fulvinsäure...

- unterstützt die Stressbewältigung
- fördert den gesunden Schlaf
- unterstützt das Immunsystem bei Infektionen
- ist an der Regulation des Säure-Basenhaushalts beteiligt

Durch die elektrolytischen Eigenschaften zieht es bereits im Boden positiv geladene Teilchen an sich, und da die meisten Gifte diese positive Ladung haben, werden sie von der Fulvinsäure sozusagen magnetisch angezogen, und in den Klammergriff genommen.

Bei der Wahl einer Fulvinsäure zum Einnehmen, sollte man also im Hinterkopf haben, dass viele Fulvinsäureprodukte schon belastet sind.

Wir haben daher besonders auf diesen Umstand geachtet bei der Auswahl einer guten und absolut sauberen Fulvinsäure.

Die Moleküle der Fulvinsäure sind klein. So klein, dass sie durch die Zellwand gelangen können. Und so klein, dass die Moleküle auch die Blut-Hirnschranke passieren können. Nicht nur verbessern sie dadurch den Zellstoffwechsel, sondern nehmen auch innerhalb der Zelle und im Gehirn und Nervensystem Gifte in ihren Klammergriff, um sie zur Ausscheidung zu bringen.

**Wir sprechen hier also von der seltenen Gabe, dass ein Entgiftungsmittel das Zellinnere UND das Gehirn entgiftet.**

Fulvinsäure dürfen wir als missing link in unserer Ernährung von Heute bezeichnen.



### b) Darm Balance (mit Huminsäure, MSM, Aloe Vera und Monolaurinsäure)

#### Huminsäure

Huminsäuren stammen aus dem Humus, also aus Biomasse. Sie sind in Jahrmillionen entstanden und enthalten das volle Spektrum an bioverfügbaren Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen. Im Verdauungstrakt hemmen sie das Wachstum von Pilzen, und pathogenen Keimen, haben eine stark antivirale Wirkung, fördern dabei die Darmflora und wirken regulierend.

Gleichzeitig absorbieren sie Toxine aus dem gesamten Verdauungskanal. Sie sind Ionenaustauscher. Das bedeutet, dass sie Ionen toxischer Substanzen anziehen, indem sie ein Bindungs-Plätzchen freimachen, wo ein Mineral oder Spurenelement sitzt, um da ein toxisches Metallion fest zu binden und auszuscheiden. Das Mineral schenkt sie dem Körper. Super, oder?

Die Huminsäuren können noch viel mehr.

Sie legen sich als dünne, schützende Gelschicht auf die geplagte Darmschleimhaut, helfen, die Verletzungen und Entzündungen an der Darmschleimhaut heilen, und schützen sie vor neuerlichen Giftattacken.

Huminsäuren unterstützen die Enzymaktivität, auch was sehr Feines, denn ohne Enzyme keine Stoffwechselreaktionen.

Huminsäuren fördern die Regeneration von Leberzellen, und wirken schließlich auch noch antioxidativ.

Da kann dein geplagter Darm erst einmal aufatmen, und Heile Heile Gänse genießen.

#### Ebenfalls enthalten in Darm Balance:

#### MSM

MSM ist organischer Schwefel. Als Makromineral, das wir täglich in größerer Menge benötigen, ist MSM ein ziemlicher Alleskönner. Alles, was mit Entzündun-

gen und Vergiftungen zu tun hat, erfordert in irgendeiner Form Schwefel für die Heilung. MSM kräftigt die Darmwand und beruhigt Überreaktionen auf Nah-

#### Aloe Vera

Aloe Vera wirkt ebenfalls beruhigend und reinigend auf die Darmschleimhaut.

Aloe Vera enthält die Substanz Barbaloin, die eine milde abführende Wirkung hat, dabei die Darmwand nicht reizt, wie es bei Abführmitteln normalerweise der Fall ist.

Außerdem wirkt die Pflanze stark entzündungshemmend, was sich nach der Darmreinigung positiv auf die Regeneration der Darmwand auswirkt.

Eine antivirale und antibakterielle Wirkung verbindet sich mit der entzündungshemmenden Wirkung, mit der nährenden Wirkung für unsere Darmflora.

Auch die Aloe Vera hat entgiftende Eigenschaften.

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

### Lactobacillus Rhamnosus

Dieses Milchsäurebakterium zählt zu den Superstars. Es wirkt sich positiv auf die Darmflora aus. Die Bakterien siedeln sich leichter an im Darm und gedeihen gut. Es unterstützt die Wiederherstellung der geschä-

digten Darmwand. Es führt definitiv zu keinen unerwünschten Reaktionen wie beispielsweise Histaminreaktionen, ist also absolut bedenkenlos einsetzbar.

### Laurinsäure

Es gibt erstaunlich viele wissenschaftliche Arbeiten über die Wirkungen der Monolaurinsäure. Die Monolaurinsäure inaktiviert lipidummantelte Viren, indem es sich mit den Lipidproteinanteilen verbindet. So kann ein Virus nicht in eine Zelle eindringen, um dort für die Vermehrung zu sorgen.

Man weiß, dass die Monolaurinsäure sehr wirksam ist gegen **Herpesviren**, gegen **Staphylococcus aureus**, besser bekannt als **MRSA**, gegen **pathogene E.coli** Bakterien, aber auch gegen intrazelluläre Bakterien wie **Chlamydia trachomatis**.

Des Weiteren gibt es positive Wirksamkeitsstudien bei **Helicobacter pylori**, den Einzellern **Giardia lamblia**, sowie Pilzen wie **Candida albicans**.

Das Beste allerdings ist, dass es sich auch wirksam zeigte beim Auflösen des **Biofilms** von **Borrelien**.

Nebenbei nimmt die Monolaurinsäure auch Toxine auf, und somit ist Darm Balance einfach rund.

### c) Medizinisches Zeolithpulver

In Millionen von Jahren hatte der Zeolith Zeit, sich in poröse kristalline Gitter aus Oktaederstrukturen zu entwickeln. Ursprünglich entstanden aus Lava-Absche, ist durch die Verbindung mit dem Boden, der Klinoptilolith, ein Zeolithgestein entstanden.

Auf Grund der Molekularstruktur ist Zeolith ein Ionenaustauscher, und somit geeignet, im Darm eine toxinbindende Wirkung zu entfalten.

#### Daher kommt es zum Einsatz bei

- **Entgiftungskuren**
- **Im Rahmen einer Darmsanierung**
- **Zur Blutreinigung**
- **Zur Entlastung von Leber, Nieren und Pankreas**
- **Zur Bindung von Ammonium und Ammoniak (Ammoniak wird von Fäulniskeimen gebildet)**
- **Zur Regulierung im Säure-Basen-Haushalt**

Im Verdauungstrakt findet nun mit dem Zeolithgesteinspulver ein reger Austausch von Ionen statt. Wir sollten immer im Fokus haben: wir sind elektrische Wesen, und daher sind die Ionenaustauscher so kostbar in unserem Körper. Denn sie sind es, die die

positiv geladenen toxischen Metalle im Endeffekt wie ein Magnet anziehen, und die dadurch „leer geworden“ Plätze mit etwas für uns Förderlichem, nämlich einem Mineral, bestücken.

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

So kann ein einziges Gramm Zeolith auf Grund der mikroporösen Oktaederstruktur eine Oberfläche von bis zu 1.000 m<sup>2</sup> bekommen. Durch Adsorption (Anziehung) werden dann beispielsweise Blei-, Quecksilber-, Cadmium- und Aluminiumionen angezogen, die in den Hohlräumen sitzenden Mineralien wie z. B. Calcium, Magnesium und Kalium werden herausgezogen, da es keine feste Bindung hier gibt, und werden freundlicherweise an den Darm abgegeben.

Silicium und Aluminium, woraus der Zeolith überwiegend besteht, sind fest als Gestein gebunden. Die Silikatanteile sind sehr hoch, daher ist die Molekularstruktur hitze- und säurestabil. Um Aluminium herauszulösen, müssten Temperaturen von mehreren Hundert Grad Celsius und hoher Druck angewandt werden.

### Ein paar facts:

- **Der Klinoptilolith-Anteil deines Zeolithpulvers liegt bei 93 %**
- **Das Pulver ist nicht nano-vermahlen, sondern feingemahlen. Es ist daher nicht in der Lage, Zellmembranen oder die Darmwand zu passieren.**
- **Es besitzt einen einzigartigen, wabenähnlichen Kristallaufbau, welcher ihm eine hohe Adsorptions- und Ionenaustauschkapazität verleiht**
- **Technisch wird das Vulkanmineral zur Filtration von radioaktiven Abwässern genutzt**
- **Zeolith ist natürlich frei von Schadstoffen**

Zeolith ist ein natürliches Mineral vulkanischen Ursprungs. Es zeichnet sich durch seinen einzigartigen, wabenähnlichen (allerdings achteckig als Oktaeder) Kristallaufbau aus, welcher ihm die Ionenaustauschfähigkeit verleiht.

Schon länger wird Zeolith technisch zur Filtration von radioaktiven Abwässern genutzt [1]. Ebenso konnte demonstriert werden, dass Klinoptilolith-Zeolith die Aufnahme radioaktiver Isotope bei Pflanzen hemmt und so die Strahlenbelastung senkt. Auch interessant zu wissen, dass es auch radioaktive Isotope und Nuklide einfängt.

Das Zeolith von Regenbogenkreis besitzt die bestmögliche Qualität, mit einem Klinoptilolith-Anteil von über 93 Prozent. Andere Bestandteile sind: Montmorillonit, inaktive Silikate (z.B. Feldspat), Spuren von Quarz und Carbonate (5-15 %). Die Selektivität des Ionenaustausches gegenüber Ammonium liegt bei 93,3 Prozent.

Das Zeolith ist natürlich frei von Schadstoffen. Es ist nicht nano-vermahlen, sondern fein vermahlen in einem Bereich von 0,00-0,05 mm. Der Großteil liegt bei 0,02 mm.

Je nach toxischer Belastung kann eine Kur zum Ausleiten von Schadstoffen mehrere Monate dauern,

meist jedoch sprechen wir von Jahren. In diesen Jahren der Befreiung von toxischen Metallen wird es auch immer mal eine Phase geben, da machst du einen Bogen um die Sachen. Der Körper braucht auch hin und wieder eine Pause. Wie schon an mehreren Stellen betont: Entgiftung ist immer anstrengend für den Körper. Und Ruhephasen zwischendurch sind notwendig. Immer schön lernen, was dein Körper dir sagt...

Anfangs kann so eine Kur auch mal zu stark sein in der empfohlenen Dosierung. Dann solltest du immer die Dosis auf ganz, ganz wenig reduzieren, und schauen, womit du am besten klarkommst. Oberste Regel bei Detoxkuren. Wenn du dich toxisch oder grippeähnlich fühlst, dann 5 Tage Pause und dann mit Minidosis weitermachen.

Eine Detoxkur darf NIEMALS über's Knie gebrochen werden, und viel hilft viel gilt hier ausnahmsweise einmal nicht ;-). Wenn du dich schlechter als vorher fühlst, dann ist es zu viel. Hier gilt es, sehr fein auf die Zeichen deines Körpers zu achten. **Und ein Zuviel bei einer Detoxkur bedeutet immer eine Rückvergiftung. Und das ist IMMER kontraproduktiv!!!**

**REICHEN DREI AUSTRUFEZEICHEN??**

# 27. ENZYME

Es gibt ungefähr so viele Enzympräparate wie Probiotika.... Schwierig also, das einzig Richtige herauszufinden. Hauptsächlich, weil es das gar nicht gibt. In unterschiedlichen Phasen braucht der Körper unterschiedliche Enzyme. Auf jeden Fall sollten Enzyme die ganze Kur zumindest zeitweise begleiten. Und die beste Idee ist es, dir ein buntes Enzympotpurri zu organisieren.

Du kannst über die Ernährung sehr viel an Enzymen bekommen, indem du frische, rohe oder fermentierte Nahrung zu dir nimmst. Dazu zählen natürlich Kefir und Kombucha auch.

### Zwei Achtungs dazu:

1. **Bei Histamintoleranz bitte vorsichtig beginnen bzw. testen, ob es überhaupt klappt.**
2. **Kefir entwickelt nach einigen Tagen etwas Alkohol.**

Wenn du KPU oder HPU hast, empfiehlt sich in regelmäßigen Abständen eine Kombination aus Nattokinase, Serrapeptase, Bromelain und Papain. Es ist notwendig, immer mal wieder die Pyrrol-Ablagerungen in den Organen zu reinigen. Wie diese verschiedenen Enzyme dann eingenommen werden, erfährst du in der Borreliose-Selbst-Heilen mit Marlene Facebookgruppe. Dazu wird es ein Infowebinar geben. Achtung, Serrapeptase ist nicht vegan, und sollte unter Umständen dann ersetzt werden.

Um Entzündungsherde enzymatisch abzubauen, empfiehlt sich eine Enzymkur über mindestens 3 Monate. Es dauert normalerweise ca. 3 Monate, bis der Körper sich einmal neu gebaut hat. Diese Kur kann man im Prinzip mit der KPU-Enzymkur zusammenlegen, da sie

in weiten Bereichen identisch sind. Sie darf allerdings frühestens nach der zweiten Biofilmkur angewendet werden, da sonst zu viele Gifte freigesetzt werden. Außerdem ist die Kur optimal kombinierbar mit der Hochdosis-Vitamin C-Kur.

Sehr empfehlenswert ist auch Rechtsregulat als Enzymdrink, oder Man Koso. Falls du dich dafür entscheiden willst, dann bekommst du Rabattkonditionen. Beide Unternehmen kenne ich seit vielen Jahren. Ich persönlich habe mit einem Enzymdrink vor Kurzem fantastische Erfahrungen gemacht. Ich hatte seit längerem irgendwie einen Gallestau, ausgelöst hauptsächlich durch Mobilfunkbelastung, von der ich nicht wusste, die sich aber verheerend auf mich ausgewirkt hat, und mich im Endeffekt HF-sensibel hat werden lassen. Ich hatte so großen Appetit auf diesen Enzymdrink, dass ich maßlos überdosiert hatte, und als ich am Abend einen eher fettigen Kartoffelpuffer gegessen hatte, brach die Hölle los in meinem Bauch. Ich hatte Krämpfe und musste völlig unerwartet auf Toilette. Sowas kenne ich normalerweise gar nicht. An diesem Abend habe ich einen Berg Jahre alte Gallenklumpen, schwarzgrün in der Farbe ausgeschieden. WOW!

Das hat mich überzeugt. Ich nehme die Enzymdrinks immer noch, weil sie auch so lecker schmecken. Qaqao ist ein seltsamer Name, aber die Enzymdrinks sind großartig und schmecken so köstlich, dass es einem schwerfällt, die empfohlene Dosierung einzuhalten. Manchmal verlangt der Körper nach etwas, das man ihm dann geben sollte. .... Ist meine Devise

Qaqao bringt anscheinend den Gallefluss in Schwung.

Im Bezugsquellenteil des Buches findest du die Bestelladressen mit Rabattcodes.

# 28. KIEFERSANIERUNG

Das Interview, das ich mit Herrn Dr. Gehlhar geführt habe, bringt es ziemlich auf den Punkt. Leider kann ich keine anderen Meldungen von mir geben, als dass tote Zähne aus dem Körper entfernt werden müssen, um gesund zu werden, und auch dass bei chronisch festgezurrten Zuständen untersucht werden sollte, ob es an Stellen im Kiefer, wo einmal ein Zahn drinsteckte, sich vielleicht eine Knochenentzündung gebildet hat. Wenn du meinst, du hast deinen Kiefer und deine Zähne saniert, wenn da kein Amalgam mehr ist, oder noch weiter, wenn da keinerlei Metall mehr ist, dann ist noch lange nicht vorbei, denn dann stehen als nächstes die wurzelgefüllten Zähne im Fokus, und dann die Kieferostitiden. Bam! Das Thema Kiefer und Zähne mag keiner gerne. Und gerade da wird so viel Mist gemacht, dass es als eine der Hauptquellen für Krankheit, Siechtum und Tod bezeichnet werden kann.

So unschön es ist, aber daran führt kein Weg vorbei, wenn es ums Heilen geht.

Und fang erst gar nicht an mit „normalen“ Zahnärzten, denn die sind sich keiner dieser Thematiken, manchmal noch nicht einmal der Amalgamthematik

bewusst, was ja nun wirklich ein alter Hut ist. Geh nur zu einem Umweltzahnarzt oder einem ganzheitlich arbeitenden Zahnarzt. Und mehr kann ich in diesem Programm tatsächlich nicht wirklich für dich tun. Das sind einfach Angelegenheiten, die mit guter Unterstützung erledigt werden sollten.

Was sich allerdings in jüngster Zeit gezeigt hat, ist, dass durch die mehrmalige Behandlung mit dem MILTAPOD ganz augenscheinlich eine dramatische Verbesserung und Knochenregeneration bewirken lässt. Unter Umständen braucht es dann gar keine Operation, jedoch zwingend die Begleitung eines Umweltzahnarztes, der zur Therapiekontrolle DVT (Digitale Volumen Tomographie) Aufnahmen durchführen kann. Damit kann man 3-dimensional sehen, was sich im Kiefer abspielt, und damit erkennt man (hier in der Abbildung als dunkle Schatten) NICOS, also auch Herde, Läsionen, Ostitiden und „Knochen-schwund“ im Kieferknochen. Falls niemand in deiner Nähe mit der MILTA Technologie arbeitet, sollten Möglichkeiten geschaffen werden, dass Selbsthilfegruppen oder sonstige Zusammenschlüsse sich ein MILTAPOD Gerät anschaffen für mehrere Anwender.

### Hier siehst du DVT Aufnahmen:



Im Bild links sieht man unten im Knochen die dunklen Stellen. Das sind Osteolysen aus einer Ostitis. Zwischen den beiden Aufnahmen liegen ca. 7 Monate. Hier wurde mit dem großen Praxisgerät behandelt. Normalerweise hätte so ein Befund ein bis mehrere dicke OPs gebraucht, deren Kosten die Krankenversicherungen nicht tragen. Die Kosten für die OPs liegen immerhin

höher als die für ein MILTAPOD. So gesehen. Das sind grandiose Aussichten.

Gewiss bekommst du, wenn du dir einen MILTAPOD zulegen möchtest, Vergünstigungen durch mein Zutun, aber man muss das Geld halt trotzdem erstmal haben... anyway, in den Bezugsquellen findest du einen Link.



# 29. MOBILFUNKSTRAHLUNG

Die meisten Leute setzen Internet mit WLAN gleich. Das ist möglicherweise die Folge von andauernder Werbung, Propaganda und der Medienkommunikation, wo dies gleichgesetzt wird. Aber WLAN heißt nur W (wireless) LAN, weil die LAN-Verbindung OHNE Kabel übertragen wird. Das bedeutet also, dass es da, wo es WLAN gibt, auch meistens LAN existiert. Also die Internetverbindung mit Kabel.

Das ist natürlich schrecklich unbequem, wenn Kabel als Stolperfallen in der Wohnung rumliegen, aber

man kann sie hübsch an der Wand lang legen und im Kabelkanal verstecken, die Ausrede gilt also nicht. Es geht um deine Gesundheit. Im Kongresspaket findest du auch Videoclips, die ich mit dem Regenbogenkreis zu diesem Thema gedreht habe, daher gehe ich hier nur auf das ein, was zu tun ist.

Was wirklich in allererster Linie zu tun ist, das ist den Handykonsum auf ein Minimum einschränken.

- **Bett abschirmen mit Strahlenschutz Baldachin**
- **WLAN auf LAN umstellen, das bedeutet, dass du deinen PC per LAN-Kabel mit dem Router/Internet verbinden solltest**
- **Handy nachts im Flugmodus**
- **Mobile Daten, Internetverbindung und WLAN AUSSCHALTEN am Handy, und nur bei Bedarf zum Nachrichten abrufen und senden einschalten. Wenn du Sprachnachrichten, Textnachrichten oder Fotos, Videos erstellen willst, geht das alles OFFLINE in den Speicher**
- **Tablet, Smartphone Zuhause über LAN-Kabel und Adapter ans Internet anschließen.**
- **Notebooks mit LAN-Kabel ans Internet**
- **Elektronische Geräte über Kabel anschließen (z. B. Drucker)**
- **TV-Gerät OHNE WLAN**
- **Smartmeter verweigern**
- **Handytelefonate nur mit Kabel-Earphones und Mikro. Handy in Strahlenschutztasche mit Öffnung vom Körper weg zeigend tragen.**
- **Alles „Kabellose“ auf dem Haus verbannen, außer es ist batteriebetrieben**

### 30. IMPFUNGEN ENTBLOCKIEREN

Das Thema Impfungen ist schwierig, und sollte sehr genau betrachtet werden. Im Moment kann ich dir nur anbieten, dass du hier diesen Fragebogen ausfüllst, ihn ausgefüllt mit den dazugehörigen Formalitäten (DSGVO und so weiter) an mich sendest, damit du von einer Partnerapotheke dein Entblockierungsmittel bekommen kannst.

Also Fragebogen beantworten, abschicken. Und dann kann es ein paar Wochen dauern, bis das Komplexmittel auf Frequenzbasis erstellt ist von der Partnerapotheke. Und dann nimmst du es nach Anleitung. Es funktioniert gut, das haben viele Jahre Praxiserfahrung gezeigt.

Auf der körperlichen Ebene sind Impfreise auszu-leiten, wie ich das in meinem Beitrag im Onlinekongress erkläre.

Du nimmst also für 4 – 6 Wochen liposomales Vitamin C in Kapseln. Die Dosis sollte langsam im Zeitraum von 2 Wochen auf 10 Kapseln pro Tag gesteigert werden. Das kannst du starten, wenn du auch Chagatropfen nimmst, also parallel, denn hier geht es sehr viel ums Immunsystem, das entgiftet und befreit wird, und mit Chaga wieder in die richtige Bahn gelenkt werden kann.



## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

### Welche der folgenden Impfungen hast du erhalten und wann?

BCG Tuberkulose	<input type="checkbox"/> Jahr _____	H1N1	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Cholera akt.	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Masern-Mumps aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DPT akt. – Diph/Pert/Tetanus	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Masern-Mumps-Röteln aktiv MMR	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DDTPHepBHib akt. – Infanrix hexa	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Masern-Mumps-Röteln-Windpocken	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DTPP Hib Hep B akt (Hexavac)	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Mumps aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DiTePolio (TD Virelon)	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Pertussis aktiv (alt)	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Diphtherie passiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Pertussis aktiv (neu)	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Diph. E akt - Diphtherie für Erwachsene	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Pneumokokken Aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Diph. K akt. - Diphtherie für Kinder	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Pocken	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DPT akt. - Diph/Pert/Tetanus	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Polio Sabin	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DPT HIB akt	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Polio akt. Salk	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DTPP Hi aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Masern aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
DTPP akt Quatro Virulen	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Masern passiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
FSME aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Meningokokken akt. – Neis Vac	<input type="checkbox"/> Jahr _____
FSME pass.	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Meningokokken akt. – Mencevax	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Gelbfieber	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Rotavirus akt. – Rotarix	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Hepatitis A+B. akt (Twinrix)	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Röteln aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Hepatitis A aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Röteln passiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Hepatitis B passiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Tetanus aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Hepatitis B aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Tetanus passiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Hepatitis A+B aktiv für Kinder	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Tollwut aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
Hep A Typhus aktiv - Hepatyrix	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Tollwut passiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
HIB akt. - Hirnhautentzündung	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Typhus aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
HPV akt – Hum. Papillomvirus	<input type="checkbox"/> Jahr _____	Windpocken aktiv	<input type="checkbox"/> Jahr _____
		StroVac – Enterobakterien	<input type="checkbox"/> Jahr _____

## Teil I. Der Aufbau deines möglichen Plans

---

Warst du nach einer Impfung krank?

Nach welcher? \_\_\_\_\_

Gab es lokale Reaktionen an der Einstichstelle der Impfung?

Hattest du Operationen?

Vollnarkosen?

Unfälle?

Hast du jemals Antibiotika erhalten?  Wie oft ca.? \_\_\_\_\_

Hast du schon einmal Kortisonbehandlung erhalten?

Innerlich?  Äußerlich?

Nehmen oder nahmen Sie längerfristig Medikamente ein?  Welche? \_\_\_\_\_

Hattest du jemals einen Sturz auf den Kopf?

Wie ist die Geburt verlaufen?

Normal  Kaiserschnitt  Saugglocke  Spontangeburt  schwierige, langwierige Geburt

Wurdest du gestillt?

Welche Kinderkrankheiten hattest du?

Masern  Mumps  Röteln  Windpocken  Scharlach  Keuchhusten

Pseudokrupp  3-Tage-Fieber

Welche davon auffallend stark? \_\_\_\_\_

Leidest du an einer chronischen Erkrankung?

Wenn ja, an welcher? \_\_\_\_\_

Waren deine Eltern oder Großeltern im Krieg?

Gab es in deinem Leben eine oder mehrere tragische Erlebnisse?

Welche?

---

---

---





## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe





# 1. MAGNESIUM

## Warum ist Magnesium sehr wichtig für den Körper?

Magnesium ist ein Mineral, das wirklich von jedem Organ im Organismus für dessen Funktionen gebraucht wird, insbesondere von Herz, Muskeln und Nieren. Das heißt, dass es im Körper eine Reihe von lebenswichtigen Aufgaben von Magnesium gibt:

- Es katalysiert die meisten chemischen Reaktionen im Körper. Praktisch sämtliche Prozesse im Körper benötigen Magnesium.
- Magnesium ist an der Energieproduktion und dem Energietransport in den Mitochondrien beteiligt. Ohne Magnesium kann im Körper keine Energie erzeugt werden und nicht dorthin gebracht werden, wo sie benötigt wird.
- Magnesium ist bei der Herstellung von Proteinen notwendig, was nichts anderes heißt, als dass jede Regeneration des Gewebes im Körper von Magnesium abhängt.
- Die Funktion unserer Muskeln und Nerven hängt vollständig von der ordnungsgemäßen Funktion von Magnesium ab.

Genügend Magnesium im Körper zu haben, ist also wirklich elementar wichtig. Im Falle eines Mangels treten nach und nach immer mehr Beschwerden auf. Diese Beschwerden sind anfangs eher unspezifisch, sodass sie nicht sofort klar auf einen Magnesiummangel hinweisen.

Eine reduzierte Magnesiumkonzentration führt zu einer gesteigerten Zellmembranpermeabilität.

Dadurch verschiebt sich das Kalium/Natrium-Gefälle zwischen intra- und extrazellulärem Bereich und es kommt zu einem intrazellulären Calciumanstieg. Bei elektrosensiblen Menschen und solchen, die Nitrostress oder Autoimmunerkrankungen haben, vermutet man hier einen Zusammenhang, da Magnesium sozusagen der Wächter des Calciumeinstroms und der weiteren „Entsorgung“ des Calciums aus der Zelle ist. Dr. Martin Pall's Arbeit ist hier federführend.

### Funktionen von Magnesium im Körper:

- Produktion von 3.000 Enzymen ist abhängig von Magnesium
- Wichtig für die Eiweißsynthese und den allgemeinen Stoffwechsel
- Funktion bei Reizübertragung in das Nervensystem
- Macht den Körper weniger stressempfindlich
- und vieles mehr, Magnesium ist einer der „Alleskönner“

### Mangelercheinungen:

- Unwillkürliche Augenbewegungen, Zucken der Augenlider
- Schluckbeschwerden
- Krämpfe beim Kauen
- Zunge/Zuckungen
- Zittern, Tremor
- Ängste
- Taubheit, totes Gefühl in Fingern, Gesicht, Waden und Fußsohle
- Unsicherer Gang
- Muskelschwäche
- Müdigkeit
- Hyperaktivität bei Kindern
- Störung der Wärmeregulation
- Hypoglykämie/Zuckerregulationsstörungen
- Blutdruckentgleisungen, vor allem Hypertonie
- Schwindel
- Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Reizbarkeit, Innere Unruhe, Nervosität
- Schlafstörungen
- Durchblutungsstörungen des Gehirns
- depressive Verstimmungen
- latente Übelkeit
- Kopfschmerzen bis zur Migräne
- chronische Schmerzzustände

- Fördert die Entstehung eines Vitamin D-Mangels
- Bauchkrämpfe, Menstruationsprobleme
- Durchfall oder Verstopfung
- Magenspasmus
- Muskelkrämpfe

Ein erhöhter Bedarf an Magnesium besteht bei:

- Aluminiumbelastung (Aluminium verdrängt Magnesium)
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Leistungssport
- Alter
- Stresssituationen (erhöhte Ausscheidung mit dem Urin)
- Nierenerkrankungen
- Diabetes
- Magersucht und Bulimie
- chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- Vitamin B1- und B6-Mangel
- Rekonvaleszenz

Magnesiumräuber sind:

- manche Blutdrucksenker
- Kortison
- Hormonelle Contraceptiva (Antibabypille)
- Abführmittel
- Immunsuppressiva
- Methotrexat (und ähnliche Rheumamedikamente)
- Aber auch Mobilfunk
- Aluminium



### 2. NATRON

Am basischsten ist es in der Bauchspeicheldrüse. Der Bauchspeichel ist, um es einfach auszudrücken, Natronlauge. Liegt das vor, was wir Übersäuerung nennen, dann hat die Bauchspeicheldrüse, Pankreas nichts zu lachen. Sie trocknet regelrecht aus, und kann nicht so mehr ausreichend Verdauungssekret speien.

Wenn dann noch geschlungen wird anstatt gekaut, na dann Prost Mahlzeit.

Natron macht immerhin 70 % unseres Blutpuffersystems aus.

$\text{NaHCO}_3$  ist Natriumhydrogencarbonat. Wir haben also Natrium, Wasserstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff.

$\text{CO}_2$  ist Kohlendioxid. Hier haben wir Kohlenstoff und Sauerstoff

$\text{H}_2\text{CO}_3$  ist Kohlensäure. Hier haben wir Wasserstoff, Kohlenstoff, Sauerstoff.

Ach ja, die Salzsäure fehlt noch mit:  $\text{HCl}$ , also Wasserstoff und Chlor.

Und wenn wir dabei sind, also auch noch  $\text{NaCl}$ , Natriumchlorid. Hier gibt es Natrium und Chlor.

Nun ist unser Körper eine sehr effektive Stoffwechselfabrik. Das bedeutet, dass Rohstoffe hin- und hergeschoben werden, recycelt werden, und nur das, was unbedingt hinaus befördert werden muss, sucht den Weg nach draußen.

Aus all diesen Verbindungen wird also hin- und hergebastelt.

Aus Salz, Kohlensäure, Natron und Sauerstoff und Wasser bastelt unser Körper das, was er gerade braucht.

Die eifrigen Bastler sind Enzyme, z. Beispiel die Carbonhydrase, die zwischen Kohlenstoff und Wasserstoff steht und die Ionen hin- und herschiebt.

Beispiel Magen: innen trägt der Magen Salzsäure, aber um sein Umfeld nicht zu verätzen, ist die Magenwand mit Natron geschützt. Spuckt die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Natron, gibt es für den Magen auch weniger Baustoffe für die Salzsäure. Über allem thront der Sauerstoff. Ein an Sauerstoff verarmtes Gewebe ist nicht nur am ersticken, sondern vermüllen und übersäuern. Haben wir davon zu wenig, klemmt's an allen Ecken und Enden. Fäulnis läuft immer ohne Sauerstoff, Übersäuerung geschieht im Sauerstoffmangel.

Eine gute Möglichkeit neben anderen ist es, mit Natron das Gewebe und den Stoffwechsel zu puffern, und als Nebeneffekt fällt nebenbei auch noch ein bisschen Sauerstoff ab.

Drehen wir eine kleine Runde durch den Körper, um zu schauen, wie der Körper Blut, Stoffwechsel und Gewebe puffert:



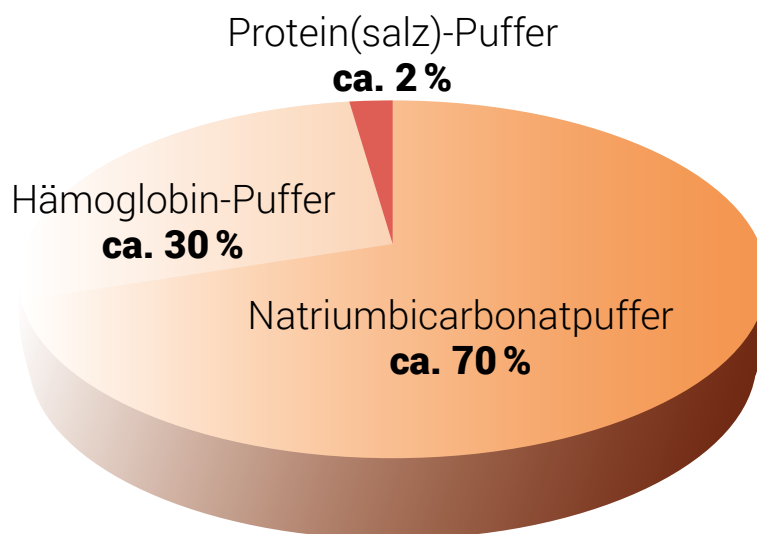


### Das Puffersystem in unserem Körper:

- **Blut:** Natriumbicarbonatpuffer – als wichtigster Puffer, um den pH-Wert des Blutes stabil zu halten.
- **Lungen:** scheiden Kohlensäure, also CO<sub>2</sub> über die Ausatmung aus.
- **Pankreas:** produziert Verdauungsssekret/Natriumbicarbonat
- **Nieren:** scheiden H<sup>+</sup>-Ionen über den Urin aus
- **Leber:** Stickstoff-Entgiftung, Glukoneogenese (Reduktion von Laktat)
- **Skelettmuskeln:** Reduktion von Laktat
- **Skin:** über die Aufrechterhaltung des Säureschutzmantels von pH 5,5 werden saure Stoffwechselschlacken aus dem Gewebe über die Haut, den Schweiß ausgeschieden.
- **Gehirn:** hier wird mit Hilfe von Natron die basische Zerebrospinalflüssigkeit gebildet

### Das Blutpuffersystem setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

#### The Blood Buffersystem





### Bicarbonat in den Organen:

- **Magen:** Salzsäure und Bicarbonatproduktion → Schutz der Magenwand vor der Eigenverdauung
- **Pankreas:** Produktion und Exkretion von täglich 1 – 2 Litern Pancreasflüssigkeit, Verdauungsssekret das aus überwiegend Antron besteht. pH 8,4
- **Nieren:** Produzieren ca. 250 g/Tag an Bicarbonat, um Säure im Körper zu neutralisieren. Die Nieren überwachen und kontrollieren den pH-Wert des Blutes.

**Zu sauer → Anstieg der Bicarbonatproduktion.**

**Zu basisch → Ausscheidung von Bikarbonat in den Urin, Protonen-Elimination 50 – 100 mmol/Tag**

- **Gehirn:** produziert täglich ungefähr einen halben Liter Zerebrospinalflüssigkeit, die reich ist an Bicarbonat.
- **Rote Blutkörperchen** produzieren Bicarbonat
- **Leber:** Stickstoff-Entgiftung  
→ 2 Moleküle Ammoniak und 1 Molekül Bicarbonat = Urea (Harnsäure).

**Soweit dann also mit etwas Theorie. Praktisch ahnen wir:**

**Wir sind übersäuert, also übersäuert da, wo wir das nicht haben wollen. Zu basisch dort, wo es auch unangebracht ist.**

### Auslöser einer Übersäuerung:

- **Toxine (Schwermetalle, Organophosphate, Insektizide wie Glyphosat, Lösemittel, synthetische Chemikalien)**
- **STRESS!!!**
- **Chronische Infektionen, vor allem mit Beteiligung von Borrelien**
- **Mobilfunkstrahlung (WLAN, Smartphones, Bluetooth, Smartmeter, elektromagnetische Strahlung)**
- **Chronische Inflammation, die Entzündung, die immer mitköchelt**
- **Bestimmte Lebensmittel (Gluten, Milchprodukte, tierische Eiweiße, Lektine...)**
- **Stoffwechselstörungen**

## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

Das erklärt, warum jemand, der mit chronischer Borreliose zu tun hat, auch praktisch IMMER mit Stoffwechsel- und/oder Gewebsübersäuerung zu tun hat.

Stress ist heute allgegenwärtig, weil Mobilfunkstrahlung allgegenwärtig ist. Diese übt einen permanenten körperlichen Stress auf jede lebende Zelle aus. Da Elektrolyte elektrisch funktionieren, ist es selbsterklärend, dass das durcheinander gerät durch Hochfrequenzstrahlung.

Wo Borrelien sind, ist auch das restliche Ökosystem durcheinander. Chronische Infektionen, Co-Infektionen, begleiten Borreliosepatienten genauso, wie die chronische, die stille Entzündung.

Dazu kommt die falsche Ernährung, schlechter Schlaf, ein gestörter Verdauungstrakt, und dazu gesellen sich dann auch ernstere Stoffwechselstörungen.

Es ist also so gut wie unmöglich, dass ein Borreliosepatient gut gepuffert ist.

### Was macht das für Symptome?

- **Erschöpfung, Fatigue, Kurzatmigkeit**
- **Muskelschmerzen und –krämpfe, Muskelsteifigkeit, Arthritis, Kopfschmerzen, Migräne, generalisier Schmerz, Fibromyalgie**
- **Nierensteine, Gallensteine, Gastritis, Sodbrennen, Gicht**
- **Immer wiederkehrende Infektionen, grippeähnliche Symptome, Halsschmerzen, Mittelohrentzündungen, Nebenhöhlenentzündungen, Sinusitis, Allergien, Neurodermitis**
- **Herzrasen, Herzpumpen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Kreislaufbeschwerden, kalte Extremitäten**
- **Zahnverfall, Osteoporose, Haarverlust**
- **Histaminintoleranz und Histaminose (wenn Clostridien im Darm überwuchern, ist das eine wahre Histaminfabrik)**
- **Mundgeruch, Blähungen, aufgetriebene Bauch, Dysbiose, Fäulnis, Mangelernährung, Verdauungsprobleme**
- **Vorzeitige Alterung**
- **Ängste, Depressionen, Panikattacken, Nervosität, übermäßiges Transpirieren**
- **Stoffwechselstörungen, als Resultat, wenn das ganze mineralische Gleichgewicht in Schräglage ist.**
- **und noch so vieles mehr**

## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

Es liegt also sehr nahe, das Natron gleich von Anfang an mit in dein Programm einzubauen.

In einem leeren Magen gibt es weniger Salzsäure, auf der "Wasserstraße" gibt es weniger Salzsäure als im restlichen Magen, und im Magen vermischen sich Wasser und feste Nahrung NICHT. Der Magen füllt sich seitwärts durch Muskelkontraktionen.

Wir kennen die Stoffwechselübersäuerung, metabolische Azidose und die Gewebsübersäuerung, die Gewebsazidose. Beide gehen einher mit einem Sauerstoffmangel und natürlich dem Basenmangel. 70 % der Pufferkapazität des Blutes wird über Natron bereitgestellt.

Sauerstoff sollten wir dem Körper in der gesamten Zeit des Gesundwerdens zur Verfügung stellen. Dafür gibt es mehrere Wege.

Ein sehr einfacher Weg ist das gasförmige CDL (Chlordioxid). Spätestens jetzt solltest du die Angst vor dem Chlor als Element verloren haben, nun, da du weißt, welche Grundelemente in unserem Körper eine Rolle spielen. Chlordioxid ist ein klitzekleines Molekül, das passiv diffundiert, und daher kein Transportmolekül wie die Roten Blutkörperchen benötigt. Es gelangt überall hin. Dann wird es zu Wasser (H<sub>2</sub>O) und Salz (NaCl) und Sauerstoff (O<sub>2</sub>).

Mit Wasserstoffperoxid kann man dem Körper auch zusätzlichen Sauerstoff zuführen.



Die **Stoffwechselübersäuerung**, auch **metabolische Azidose** genannt, kann man mit Natroneinnahme gut puffern. Darüber freut ich vor allem auch die Bauchspeicheldrüse. Aber auch der Magen, das Gehirn und das Blut.

Man sollte es morgens als Allererstes mit einem Glas warmem, WARMEM!! Wasser einnehmen. ¼ bis ½ TL. Je ekliger das schmeckt, desto mehr hat dein Körper einen Bedarf daran.

Das flutscht durch den Magen auf der Wasserstraße, beeinflusst nur minimal die Magensäure, und stellt dem Körper für seine Puffersysteme einfach „Stoff“ zur Verfügung. Gutes, basisches Natron oder Natriumbicarbonat oder Natriumhydrogencarbonat, Soda.... Wie auch immer du es nennen willst. Es meint alles ziemlich Dasselbe.

Denk auch bitte an die basischen Mineralien. Mit Natron alleine ist keine Mineralstoffversorgung gemacht. Aber deinem Puffersystem hast du Gutes getan.

### **Die Gewebsazidose ist ebenfalls denkbar einfach zu lösen:**

Nach jeder Dusche den noch feuchten Rumpf, die Arme und Beine mit etwas Natron einreiben. Kopf und Genitalien bitte aussparen. Im Badezimmer kann ein Salzstreuer stehen mit Natron. Die Haut nicht abwaschen, sondern die wunderbare Frische der basischen Einreibung den ganzen Tag genießen. Vor allem unter den Achseln großzügig Natron auftragen. Es gibt kein besseres Deo. Natron bindet zuverlässig Gerüche.

Natürlich kann man auch Natronbäder durchführen, aber das dauert zum einen lange, da die Bäder sehr ausgedehnt sein sollen, zum anderen kühlt das Badewasser rasch ab.

Mit dieser basischen Einreibung ermöglichst du deiner Haut, die sauren Schlacken aus dem Unterhautfettgewebe, dem Muskelgewebe, dem Bindegewebe durch die Haut nach draußen zu schleusen.

Diese Methode habe ich jahrelang im Labor überwacht und in der Praxis angewandt. Sie funktioniert immer.

Natürlich ist dafür zu sorgen, dass auch andere basische Mineralien zugeführt werden. Aber um das Blut, das Gewebe und den Stoffwechsel zu entsäuern, ist Natron aus Oma's Küche das Beste und gleichzeitig Preiswerteste.

### 3. VITAMIN D3

Um festzustellen, ob du einen Vitamin D-Mangel hast, nutze bitte die SO-Checkmessung oder die in diesem Buch eingefügten Fragebögen.

Im Körper verfügen praktisch alle Organe über Rezeptoren für Vitamin D (Cholecalciferol) und können selbständig daraus aktives Calcitriol (D3) herstellen. In erster Linie dient Vitamin D peripher der Kontrolle

von Zellwachstum- und differenzierung. Daher gilt als gesichert, dass Vitamin D (präventiv) wirkt gegen die Entstehung von 17 verschiedenen Tumoren, vor allem aber gegen Colon-, Brust- und Prostata-CA. Bei Vitamin D-Konzentrationen im Serum von weniger als 20 ng/l ist das Risiko, eine Tumorerkrankung zu entwickeln, um ein Mehrfaches erhöht, bei Werten über 50 ng/l um ein Mehrfaches erniedrigt.

#### Wichtige (hormonelle) Effekte von Vitamin D sind:

- **Entzündungshemmung**
- **Hemmung T-zell-abhängiger Autoimmunkrankheiten wie MS, Morbus Crohn,**
- **Stärkung der Herzmuskulatur, klinisch effektiv bei Herzinsuffizienz**
- **Verbesserung der Insulinsensitivität, z.B. bei Adipositas, metabolischen Syndrom, Diabetes mellitus Typ II**
- **Blutdrucksenkung**
- **Verbesserung der zellulären und mitochondrialen Resistenz gegenüber Oxidanzien**

„Magnesium ist ein Kofaktor der Enzyme, die Vitamin D verstoffwechseln“, schreibt Lindsay Wilson für den amerikanischen Gesundheitsinformationsdienst Health Hotline. „Mit anderen Worten: Magnesium wird gebraucht, um Vitamin D3 in die aktive Form umzuwandeln, damit es seine wichtigen Funktionen im Körper, darunter die Calcium-Absorption, erfüllen kann.“

Du siehst also schon, dass die Dinge alle miteinander irgendwie verbunden sind. Daher sind die sogenannten Wundermittel, die in regelmäßigen Abständen am Horizont hochploppen und gepriesen werden, nur wirksam, wenn man den Gesamtkontext verstanden hat, und diese Mittel in eine Gesamtversorgung einbaut.

#### In Kombination mit dem Vitamin D3 ist das Vitamin K2 besonders wichtig

**Es hat großen Einfluss auf die Blutgerinnung und den Erhalt gesunder Blutgefäße, K2 stärkt die Knochen, das Zahnfleisch und die Zähne. Vitamin K2 verhindert Kalkablagerungen in Lunge, Niere, Milz und Leber. Es fördert das Zellwachstum und hemmt den programmierten Zelltod.**

### In Kombination mit dem Vitamin D3 ist das Vitamin K2 besonders wichtig

Es hat großen Einfluss auf die Blutgerinnung und den Erhalt gesunder Blutgefäße, K2 stärkt die Knochen, das Zahnfleisch und die Zähne. Vitamin K2 verhindert

Kalkablagerungen in Lunge, Niere, Milz und Leber. Es fördert das Zellwachstum und hemmt den programmierten Zelltod.

#### Symptome eines Vitamin K2 Mangels sind:

- **Zahnfleischbluten**
- **Nasenbluten**
- **Einblutungen und geplatzte Äderchen im Gesichtsbereich**
- **Schwarzer Stuhl**
- **Kopfschmerzen**
- blaue Flecken, die schon durch leichten Druck auf der **Haut** entstehen.
- Blutgerinnungsstörungen, die sich in lange oder heftig blutenden Wunden äußern
- Osteoporose
- Verkalkung der Arterien
- Diabetes
- Magersucht und Bulimie
- chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- Vitamin B1- und B6-Mangel
- Rekonvaleszenz

Da der Körper keine ausreichende Menge Vitamin K2 produziert, sind wir auf die Aufnahme über Lebensmittel angewiesen. Die Vitamin K2 Zufuhr sollte durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln optimiert werden.

Einen erhöhten Bedarf haben vor allem ältere, aber auch kranke Menschen. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin K2 wird auch Veganern und Vegetariern empfohlen, da Vitamin K2 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorhanden ist.

# 4. SILICIUM

## Am Anfang war das Wort...Silicium

Als Element, das für den menschlichen Körper von Wert ist, spielt Silicium eine Sonderrolle.

Es gilt als essenziell, das bedeutet, der Körper braucht es und zwar von außen zugeführt. Man rechnet es den Spurenelementen zu, obwohl es in größerer Menge als andere Spurenelemente im Körper vorkommt. Außerdem hat es weiterreichende Aufgaben.

Es zählt aber nicht zu den Mineralstoffen, obwohl es strukturbildende Aufgaben erfüllt. Silicium ist sozusagen das Bindeglied zwischen Mineralien und Spurenelementen. Silicium hat die Rolle inne, alles zusammen zu halten, wie eine Mutter die Familie stabilisiert.

Silicium kann auch ganz besondere Sachen. Zum Beispiel kann es Eiweiße/Proteine und Aminosäuren wie ein Katalysator synthetisieren. Das heißt, neue Eiweißstrukturen werden gebastelt, und Silicium hat dazu den Anstoß gegeben, ohne sich selbst zu verändern. Außerdem bindet es auch selbst an Eiweiße, und ist dann „organisch gebunden“.

**Darum sagt man dem Silicium auch nach, vor Jahrtausenden die ersten lebenden Strukturen gebildet zu haben, dem Leben den initialen Anstoß gegeben zu haben.**

## Im Pflanzenreich

Bambus ist eine ganz schlaue Pflanze, die weiß, sie muss ganz schnell wachsen, muss richtig stark und stabil werden, aber dabei absolut flexibel sein, um den Stürmen des Lebens standzuhalten. Gut, dass sie von Mutter Erde ganz viel Silicium zum Essen und Wachsen bekommt, und alles ist gut. Bambuspflanzen halten bis zu über 70 % Silicium im Inneren ihrer Stängel.

Auch der Ackerschachtelhalm (Zinnkraut) hat ein paar Herausforderungen zu meistern. Er muss aus harten, sehr verdichteten Böden seinen Weg antreten, dafür muss er stark sein. Auch Zinnkraut bedient sich reichlich mit Silicium. Immerhin ca. 10 %. Weil man mit

Aus dieser Zeit stammen die einzelligen Kieselalgen, die Diatomeen, die man zu den Pflanzen zählt. Sie leben im Süß- oder Salzwasser, aber auch in Ackerböden. Ihren zarten Plasmakörper schützen sie mit einem winzigen Siliciumpanzer. Wenn sie im Wasser sterben, sinken sie auf den Grund, und sammeln sich dort als riesige Ablagerungen von sogenanntem Kieselgur über Jahrtausenden an.

Die Meeresböden tragen meterdicke Siliciumablagerungen.

Überall auf der Erde gibt es siliciumreiche Heilquellen. Vor allem die Thermalquellen sind reich an Silicium. Sie enthalten monomere Kieselsäure und kolloidales Silicium. In Deutschland gibt es z. B. die Baden-Badener Quelle oder die Kronthalquelle bei Frankfurt/Main oder siliciumreiches Grundwasser im rheinland-pfälzischen Daun.

den feinen Siliciumkristallen im Ackerschachtelhalmkraut eine schmirgelnde Wirkung erzeugen kann, erhielt das Kraut auch den Namen Zinnkraut. Man putzte früher das Zinn damit.

(Im Tee löst sich das enthaltene Silicium schlecht, darum kann eine Siliciumversorgung damit nicht wirklich gut geschehen. Spezielle Auszugsverfahren sind notwendig.)

Vor allem Pflanzen, die rasch wachsen, stabil, dabei biegsam sind, oder die eine harte Schale bilden, bauen verstärkt Silicium in ihre Matrix ein.



### Im Silicon Valley

Computer- und Kommunikationstechnologie beruhen auf Silicium. Silicium ist nämlich ein Halbleiter, was ihn für solcherlei HiTec besonders eignet. Das „Silicon Valley“ in Kalifornien, wo viele Computerunternehmen ihre Erfolgsgeschichte begannen, wurde namentlich dem Silicium gewidmet. Der Einsatz von Silicium hat im Grunde den Boom der Computertechnologie, der Mikrochips, der Nanochips erst ermöglicht.

(Zur Unterscheidung: Silicium heißt auf Englisch silicon. Und das, was manche Frauen in Brüste, Pops oder sonstige Rundungen stopfen lassen, heißt auf Englisch silicone.)

### Im Silicium-Dschungel

Irgendwie hat jeder schon mal etwas gehört von Silicium oder Kieselerde.

Aber welches Silicium denn nun was tut, bleibt in diesem Wirrwarr oft unerklärt. Es gibt so viele Siliciumverbindungen, was wenig verwunderlich ist, weil ja, wie wir erfahren haben, Silicium das mengenmäßig häufigste Element der Erdkruste ist.

Man findet Silicium gebunden als Bergkristall, Amethyst, Opal, Rosenquarz, Olivin, als Ton, Lehm, Zeolith, als Kieselgur, Glas, als Zahnersatz, in Silikon und noch so vielem mehr.

Die Meeresböden halten mächtige siliciumreiche Ablagerungen aus Skeletten von Meerestieren und den pflanzlichen Kieselalgen.

Silikonkissen für derlei Operationen basieren auch auf Silikaten, also Silicium. Natürlich gibt es drumherum das ganze Chemikalienbrimborium, und Frauen, deren Silikonimplantate undicht sind, also, wenn der Silikoninhalt in das umliegende Gewebe einsickert, werden sehr, sehr krank. Operationen, die Einsickerungen zu entfernen, sind aufwändig und schwierig.

Die Form, die Bindung des Siliciums bestimmt, wofür es genutzt werden kann.

Wie schon betont, wir können keine Steine essen, und wenn wir Steine einatmen, tut uns das auch nicht gut.

Doch nein. Ganz so ist es nicht. Es gibt den Begriff der Lithophagen. Das heißt übersetzt Steinesser. In Nord-sibirien leben die Menschen am allerlängsten und dabei sind sie am gesündesten. Sie nehmen nahezu täglich Zeolith und Montmorillonit als Gesteinsmehle zu sich.



### Who is who?

**Kieselerde** im Reformhaus zu kaufen, ist zwar preiswert, aber davon kommen nur maximal 5 Prozent wirklich im Körper an, und der größte Teil wird wieder ausgeschieden. Kieselerde (terra silicea) ist die bekannteste Form der Siliciumaufnahme.

**Siliciumreiche Mineralwässer** gibt es vor allem dort, wo man besonders gehäuft Langlebigkeit und Vitalität bis ins hohe Alter findet.

**Diatomeenerde**, auch als **Kieselgur** bekannt, stammt aus den fossilen Schalen der Kieselalgen, der Diatomeen. Sie dient aufgrund der molekularen zylindrischen Beschaffenheit, eher als unterstützende Maßnahme bei Parasitenbefall, aber nicht zur Versorgung mit Silicium. Hiervon findet fast keine Aufnahme statt.

Auch **Zeolith**, **Montmorillonit** oder **Heilerden** werden im Allgemeinen so gut wie nicht aufgenommen. Dies kann jedoch bei zu kleiner Körnung anders sein, und sollte beachtet werden. Eine Aufnahme fester mineralischer Verbindungen ist hier eher unerwünscht. Vielmehr wird hier die Adsorptionsfähigkeit, die Bindungskapazität für Ionen genutzt. Damit wird eine Entgiftung des Bindegewebes bewirkt. Giftige Metalle können in fester Bindung mit den Silikaten, wie zum Beispiel dem Aluminiumsilikat ausgeschieden werden. Dabei werden die metallischen Ionen in die Oktaeder-Kristallgitter der Silikate hineingezogen und dergestalt gebunden nach draußen befördert, überwiegend über den Stuhl.

**Siliciumdioxid** als Füllstoff und Träger in verkapselten Nahrungsergänzungsmitteln wird ebenfalls kaum aufgenommen und passiert den Körper unverdaut.

**Silikose** ist eine Erkrankung, die zum Beispiel Steinbauarbeiter, Bergleute, oder Steinmetze betrifft. Sie atmen viel Silikatstaub ein, was langfristig zu einer „Versteinerung“ der Lunge führt, der Silikose, der Quarzstaublunge und im Folgenden eine Lungenfibrose, bei der Lungengewebe durch Bindegewebe ersetzt wird. Dies ist eine irreversible Erkrankung, die langfristig zum Tode führt. Also, diese Aufnahmeform von Silicium ist denkbar ungeeignet.

**Amorphes Kieselgel** enthält einen relativ hohen Anteil an Kieselsäure, die relativ gut aufgenommen werden kann im Körper.

**Kolloidales Silicium** wird gut aufgenommen vom Körper, da Silicium im Körper auch als Kolloid vorkommt. Außerdem sind die Moleküle in kolloidalem Silicium deutlich kleiner als die gebundenen Silicium-Moleküle in mineralischen Vorkommen. Die Molekülcluster werden in ppm (Parts per Million) gemessen.

Pflanzen sind in der Lage, Silicium aus dem Erdreich aufzunehmen und umzuwandeln. In Pflanzen geht das Silicium Bindungen mit Eiweißen ein, womit es organisch gebunden wird.

Aus dem anorganischen Silicium als Mineral wird somit natürlich kein organisches Silicium, denn es ist und bleibt ein Mineral, aber durch die organische Bindung mit einem Protein/Eiweiß kann es vom menschlichen Körper besser verwertet werden, liegt also bioverfügbar vor.

Die Größe der Silicium-Moleküle in Pflanzen wie Brennnessel oder Zinnkraut ist oftmals der Faktor, der die Resorption (Aufnahme) im Körper stört. Ein großer Teil wird also trotz Bioverfügbarkeit in der organischen Bindung unverdaut wieder über Nieren und Darm ausgeschieden. Dies variiert von Pflanze zu Pflanze.

Reich an Silicium sind Hafer mit 600 mg/100 Gramm, Gerste mit 230 mg/100 Gramm und Hirse mit 500 mg/100 Gramm, aber auch Kartoffeln liefern immerhin 200 mg/100 Gramm, Erdnüsse 50 mg, und dann wird es auch schon dünner. Zu nennen sind noch ungeschälter Reis, Topinambur, Zwiebel(schalen) und Rote Bete.

**Bambus** hat allerdings Vorzüge, die ihn in Sachen Silicium sehr kostbar machen, denn der Bambusextrakt besteht zu über 70 % aus organisch gebundenem Silicium, und das kann vergleichsweise am besten vom Körper aufgenommen werden. Die Bambuspflanze wächst rasant schnell, wächst somit rasch nach, und ein Extrakt aus dem Inneren ihrer „Rohre“ bietet bioverfügbares, relativ kleinmolekulares Silicium, das wir als Menschen verwerten können. Schon seit 1790 ist bekannt, dass Bambus sehr viel Silicium enthält.

### Im Körper

An einem ganz normalen Tag verbraucht und verliert der Mensch runde 60 Milligramm Silicium unter optimalen Umständen. Ein paar Haare fallen aus, Fingernägel brechen ab, oder werden manikürt, die Haut schuppt ab...

Manchmal brauchen wir ganz besonders viel Silicium, nämlich, wenn wir uns verletzt haben zur Wundheilung, bei Knochenbrüchen zur Knochenheilung, und in Phasen von Wachstum und Schwangerschaft. (Wer sich in der Schwangerschaft gut versorgt mit Silicium, wird keine Schwangerschaftsstreifen bekommen.)

Beim Älterwerden wird auch deutlich mehr Silicium für reibungslose Abläufe benötigt.

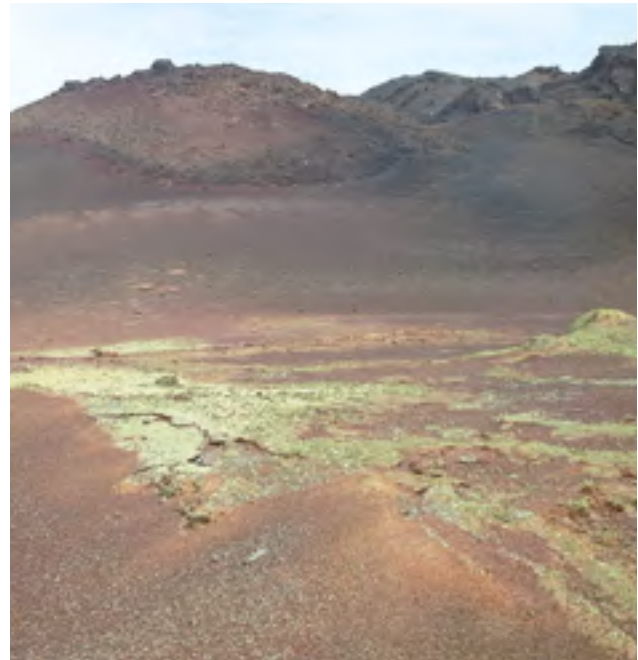
Im Grunde sollten wir mit spätestens 25 Jahren anfangen, Silicium in guter Form und ausreichender Menge zu ergänzen. Wenn das jeder täte, was würden die Gefäßchirurgen, die Orthopäden, die Schönheitschirurgen, die Rollatorbranche tun? Mein Gott, die wären arbeitslos. Undenkbar.

Unter Aluminiumbelastung steigt der Bedarf an Silicium enorm an. Heute sind 100 % der Bevölkerung mehr oder (selten) weniger belastet mit Aluminium. In Luftmessungen, Bodenuntersuchungen und Wassertests werden immer höhere und Besorgnis erregende Mengen an Aluminium festgestellt. Aus meiner persönlichen Praxiserfahrung kann ich das bestätigen. Zur Messung von Mineralien, Spurenelementen und toxischen Metallen verwende ich eine physikalische, quantitative Messmethode, die ziemlich exakte Messdaten darstellt in Gewebe und Zellen.

Über die Ernährung nimmt der Mensch sowohl organisch gebundenes als auch kolloidales Silicium auf.

Im Blut findet man ca. 10 % wasserlösliches, kolloidales Silicium, ca. 60 % sind an Eiweiße organisch gebunden, und die restlichen 30 % sind organisch an Fette gebunden.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass mindestens 80 % der Weltbevölkerung an einem Siliciummangel leiden.



Das ist zurückzuführen auf die Industrialisierung der Landwirtschaft, der Nahrungsmittelindustrie (bei Weißmehlen wird die siliciumhaltige Schale des Korns entfernt), Fast Food Kost, Verarmung der Böden, zunehmende Aluminiumbelastung.

Als wäre das nicht genug, kommt dazu, dass oral aufgenommenes Silicium im Allgemeinen nicht besonders gut resorbiert wird.

Unbedingt sollte man also unterscheiden zwischen dem, was ins Mündchen gesteckt wird, und dem, was am Zielort ankommt, also was davon tatsächlich im Körper aufgenommen werden kann.

Das heißt, wir sollten ein Mehrfaches an möglichst organisch gebundenem Silicium täglich zu uns nehmen, als das, was der Mindestbedarf des Körpers ist. Denn ein Teil des zugeführten Siliciums bleibt zwangsläufig auf der Strecke, und der Bedarf ist heute in jedem Falle erhöht.

Ein Zuviel an Silicium wird man kaum erreichen können, aber ein Zuwenig hat dramatische Folgen.

### Mangelercheinungen

- Rasche Alterung, Dehydration (Austrocknung)
- Schlaffes Bindegewebe, Krampfadern, Cellulitis
- Falten, trockene, welke Haut, Hautrötungen, fleckige Haut, Hautjucken, Hautunreinheiten, Dehnungsstreifen, Hautrisse, Ekzeme
- Spröde, stumpfe Haare, Haarausfall, Spliss, Ergrauen
- Weiche, splitternde, brechende Fingernägel
- Zahnprobleme, Zahnfleischprobleme, Zahnfleischentzündungen
- Osteoporose, leicht brechende Knochen
- Gelenkprobleme, instabile Bänder und Sehnen
- Wachstumsstörungen, die sogenannten „Wachstumsschmerzen“
- Schlechte Wasserversorgung in Knorpeln und Bindegewebe
- Verdauungsstörungen, Magenprobleme
- Infektanfälligkeit, allgemeines Schwächegefühl, chronische Entzündungen, Immunschwäche
- Verzögerte Wundheilung
- Verlangsamter Schlackenabtransport aus dem Gewebe
- Kreislaufstörungen, Arteriosklerose, Arterienverkalkung, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck
- Schwindel, Ohrensausen, Kopfdruck, Schlafstörungen
- Rheuma, Arthritis und Arthrose
- Bänder- und Sehnenschwäche
- Eiterungen und Furunkelbildung
- Schleimhautprobleme im Magen-Darm-Trakt
- Sauerstoff- und Nährstoffmangel im Gewebe
- Krampfadern
- Übermäßiges Schwitzen an Händen und Füßen
- U.v.m.

### Everybody's Darling

Diese Aufzählung klingt ja gerade so, als hätte jeder Siliciummangel, als bräuchte jeder extra Silicium.

Tja, was soll man sagen..., es klingt nicht nur so, es **ist** so.

Silicium darf man durchaus als verbindendes Mutterelement im Mineral- und Spurenelementhaushalt bezeichnen.

Vor allem im Hinblick auf die zunehmende Aluminiumverseuchung der Umwelt, sind wir gut beraten, für eine gute Siliciumzufuhr zu sorgen. Das Silicium ist Gegenspieler von Aluminium, und schützt damit den Körper davor, Aluminium einzulagern, und hilft es auszuscheiden. Das kann es nur, wenn es in ausreichender Menge vorliegt.

### Wasserbändiger

Zunächst ist Silicium ein Wasserspeicher, denn es kann bis zu 300mal mehr Wasser binden, als es selbst wiegt.

Die Möglichkeiten, Wasser in Körpergeweben zu binden, ist von immensem Vorteil für uns. Wir bestehen aus immerhin 2 Drittel Wasser, und das bleibt nicht freiwillig an einem Ort, denn Wasser fließt weg, wenn es nicht daran gehindert wird. Es muss also irgendwie drin bleiben in uns, und muss deshalb gebunden sein in lauter kleinen Säckchen und Kissen.

Hyaluron, Kollagen und Silicium spielen hier Hauptrollen. Es gibt unter ihnen enge Verflechtungen und Zusammenarbeit.

Nur mit so prallen Wasserkissen, die gleichzeitig Stabilität und Flexibilität gewährleisten, können wir uns

### Essenziell

In Studien, durchgeführt 1972 an der UCLA Kalifornien (UCLA) von der Professorin für Gesundheitswesen, Edith Muriel Carlisle konnte deutlich gezeigt werden, dass Silicium an äußerst wichtigen Stoffwechselprozessen, sowie an strukturellen Vorgängen im Menschen beteiligt ist. Carlisle konnte beweisen, dass Silicium essenziell für den Organismus ist, und bestimmte Vorgänge nur in Anwesenheit von Silicium ablaufen können. Ohne Silicium finden sie nicht statt. Sobald die Versorgungslage wieder geregelt wird, lau-

fen auch die Stoffwechselprozesse, die Silicium erfordern wieder reibungslos ab.

Über die steigende Aluminiumbelastung in Gewässern, Grundwasser, Böden, Luft und Nahrungsmitteln gelangt viel zu viel Aluminium täglich in unseren Körper. Und dies betrifft vom Baby im Mutterbauch bis zum alten Greis jeden. **Jeden!**

**Der Bedarf an Silicium ist alleine wegen der ubiquitären Aluminiumbelastung mindestens verdoppelt.**

Tiere haben ja oft mehr Zugang zu ihren Instinkten als wir Menschen. Wenn sie draußen in der Natur Wasser trinken, dann wühlen sie es erst mal ein bisschen auf. Damit stellen sie sicher, dass das Silicium aus dem schlammigen Sediment schön „ingerührt“ ist. Hundehalter werden es kennen.... Am besten schmeckt das Wasser aus'm Modderloch.

biegen und dehnen und drehen und strecken und springen, und aufprallen und stehen und dabei unsere Form bewahren.

Stell dir nur mal einen wassergefüllten Plastiksack vor. Den stellt man hin, und alles Wasser darin verteilt sich, soweit es geht horizontal. Wenn das uns Menschen passieren würde mit dem Wasser in unserem Körper, sähe das ziemlich merkwürdig aus.

Und nur in diesem optimalen Wasserhaushalt können Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen. Sämtliche Stoffwechselvorgänge laufen in wässrigem Medium ab.

Wasser ist Lösemittel, in dem dann die ganzen Elektrolytreaktionen, das mineralische Zusammenspiel vonstattengehen.

**„Ohne Silicium ist kein Wachstum von Pflanze, Tier und Mensch möglich.“ Prof. Dr. Carlisle**

Der Pharmakologe Hugo Schulz kam schon Anfang des vergangenen Jahrhunderts zu der Erkenntnis, dass Silicium in jedem menschlichen Gewebe vorkommt und immens wichtig ist für unsere Gesundheit.



### Im Mineralstoffwechsel

**„Es gilt heute als gesicherte wissenschaftliche Erkenntnis, dass jeder Stoffwechselfvorgang im Organismus nur bei Gegenwart und mit unmittelbarer Aktion aller essenziellen Mineralstoffe möglich ist und optimal ablaufen kann.“**

Karl Hecht und Elena Hecht-Savoley  
„Siliziumminerale und Gesundheit! Seite 39

**„Knochenschwund entwickelt sich, wenn ein Mangel an Silicium, Vitamin D, Vitamin C, Calcium, Magnesium, Mangan, Kupfer und Zink besteht.“**

Robert A. Anderson, MD

Silicium hat eine Carrierfunktion für Calcium bei dessen Einbau in den Knochen.

Kalium und Silicium bedingen sich gegenseitig.

Silicium reguliert das Gleichgewicht zwischen Kalium und Natrium, was die Funktion der Zellmembranen ermöglicht.

Silicium reguliert die Aufnahme von Calcium, Magnesium, Mangan, Molybden in die Knochen. Dies spielt eine besonders große Rolle bei Knochenwachstum.

**Silicium interagiert mit sämtlichen mineralischen Elementen im Körper.**

Seine Adsorptions- und Ionenaustauscheigenschaften machen es zu einem geradezu universellen Regulator.

Die Mama, die die Familie trägt. Wenn sie mal nicht da ist, läuft nix.

Außerdem kann Silicium sich an Proteinstrukturen binden und neue Eiweiße damit synthetisieren. So kann es auch gemeinsame Sache mit Kollagen und Elastin machen.

Die Tatsache, dass Silicium zu diesen genannten Eigenschaften auch noch in der Lage ist, den Wasserhaushalt zu managen, macht es wirklich zum Dirigenten des ganzen Mineral- und Wasserhaushalts.





### On Duty

Das Zusammenspiel dieser fantastischen Eigenschaften führt zu folgenden Aufgaben:

- Aufbau als Baustein von sämtlichen Strukturgeweben wie Haut, Haare, Knochen, Fingernägel, Knorpel, Bindegewebe, Blutgefäßwände und selbst Zellskelette. Und die alle hält es elastisch und stabil im weiteren Verlauf
- Silicium fördert die Bildung von Elastin(Flexibilität) und Kollagen (Festigkeit) und unterstützt die Einlagerung von Hyaluronsäure. Für diese Vorgänge ist auch Vitamin C notwendig.
- Aufbau des Eiweißstoffwechsels
- Aktivierung des Zellaufbaus
- Regulation des Zellstoffwechsels
- Aufbau und Regulation im Bindegewebe
- Antiaging für den gesamten Körper. In vielen Fällen gibt es sogar eine Alterungsumkehr.
- Regulation der Verdauung
- Bindefähigkeit an toxische Substanzen und deren Ausscheidung
- Unterstützung des Immunsystems (Lymphozyten und Phagozyten/Fresszellen)
- Radikalfänger/Antioxidans
- Stellt elektrische Leitfähigkeit des Gewebes sicher
- Unterstützung von Wundheilung
- Silicium wirkt antiseptisch durch Bindung an Antigene
- Unterstützung der Nierenfunktionen
- Entzündungshemmung
- Stabilisation von Gehirnfunktion und Psyche
- Schutz von Schleimhäuten
- Silicium ist notwendig für die Organfunktionen
- Aufbau von DNA
- Tja, und was ich noch alles vergessen habe zu erwähnen. Und was man vielleicht auch noch gar nicht weiß...

## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

So. Nun atmen wir tief durch und lassen das alles auf uns wirken.

Es ist im heutigen Leben nicht mehr so wie im Garten Eden. Natürlich können wir so tun, als sei es immer noch alles paradiesisch, aber das bringt ein Zuviel an toxischen Belastungen und ein Zuwenig an elementaren Vitalstoffen mit sich.

Heute sind es nicht mehr Säbelzahn tiger und andere Carnivoren, die uns nach dem Leben trachten unseres

zarten Fleisches wegen, sondern es sind Umweltgifte, Strahlung, Fastfood, Impfungen..., und deren Wirkungen sind in der Synergie perfide. Und können töten, wenn wir nicht achtgeben. Vom ganzen Siechtum vorher ganz zu schweigen.

Die Erde ist immer noch dieselbe, aber sie wird furchtbar misshandelt vom Menschen. Sie liefert uns trotzdem immer noch alles, was wir zum Gesundbleiben benötigen. Aber wir sollten umdenken und „facts of modern life“ berücksichtigen, damit wir heil hier durchkommen.



# 5. KARLSBADER SPRUDELSALZ /-WASSER

## Sprudelnde Fülle

Karlsbader Mineralwässer gehören den heißen, leicht hypertonen, stark mineralisierten Mineralwässern an und haben einen pH-Wert zwischen 6,9 – 7,4. In seiner chemischen Zusammensetzung gehören die Karlsbader Mineralwässer der Gruppe der Hydrogencarbonat-Schwefel-Chlorid-Natrium-Säuerlinge an, da seine Haupt-Ionen Sulfate ( $\text{SO}_4^{2-}$ ), Hydrogencarbonate ( $\text{HCO}_3^-$ ), Chloride ( $\text{Cl}^-$ ), Natrium ( $\text{Na}^+$ ) und Kalium ( $\text{K}^+$ ) sind. Auf 1000 ml entfallen ca. 6 g Natriumchlorid ( $\text{NaCl}$ ).

Diese Ionen sind Strukturelemente, das bedeutet, dass sie 99 % der elementaren Zusammensetzung des Körpers ausmachen.

Hydrogencarbonat-Ionen sind alkalisch, und unterstützen eine Alkalisierung im Organismus. Besser bekannt ist dies als Bikarbonat oder Natron, oder im Englischen unter „Baking Soda“. Im weiteren Verlauf verwende ich die Worte synonym.

Man sollte daher beachten, dass man Karlsbader Sprudelsalz auf nüchternen Magen trinkt.

Entsäuerung bzw. Alkalisierung ist im Körper de facto nur mit Hydrogencarbonat möglich, denn 70 % unseres Blutpuffersystems basieren auf Hydrogencarbonat.

Das Blutpuffersystem ist ein sensibles, ausgeklügeltes System, das unseren pH-Wert im Blut aufrechterhält. Sinkt der pH-Wert des Blutes unter einen kritischen Wert, hat dies den Tod zur Folge. Daher tut der Körper einiges, um den pH-Wert des Blutes von ca. 7,4 penibel stabil zu halten.

Die ebenfalls im Karlsbader Sprudelsalz enthaltenen Chlorid-Ionen sind notwendig für die Salzsäureproduktion im Magen.

Sulfat-Ionen regen die Darmperistaltik an, wirken leicht abführend, regen die Bauchspeicheldrüse an, verbessern die Leberfunktionen und vieles mehr. Schwefel wird im Körper zu vielfältigen Aufgaben genutzt. Viele Entgiftungsfunktionen im Körper benötigen Schwefel.

Natrium-Ionen regulieren den Wasserhaushalt und das Gleichgewicht, die Homöostase anderer Mineralien im Organismus.

Calcium-Ionen sind elementar für das Nervensystem und den Nährstofftransport. In Verbindung mit dem Bicarbonat im Karlsbader Sprudelsalz kommt es zu einer Beruhigung „aufgewühlter“ Systeme.

Magnesium-Ionen können gar nicht hoch genug geschätzt werden, da Magnesium in Zeiten von Hochfrequenzbelastung in nie zuvor dagewesener Intensität, Aluminiumbelastung und Stress meist Mangelware ist im Körper. Magnesium ist an Hunderten von Reaktionen beteiligt.

Kalium findet man vor allem intrazellulär. Ein Mangel an Kalium hat daher großen Einfluss auf das, was in die Zelle hineinkommt und hinausgeht. Kaliummangel hat eine intrazelluläre Übersäuerung zur Folge. Bei Magnesium- und Kaliummangel kommt der Herzrhythmus aus dem Takt.

Karlsbader Sprudelsalz enthält auch viele, rund 40 Spurenelemente, die für den Organismus ebenfalls von großer Wichtigkeit sind. Sie kommen im Körper nur in Spuren, also in sehr kleinen Mengen vor, regulieren aber dennoch über 50.000 biochemische Prozesse.

Silicium, Eisen, Mangan, Kupfer, Zink, Molybden, Chrom, Selen und das seltene Element Lithium, um nur einige zu nennen, findet man ebenfalls in Spuren im Karlsbader Sprudelsalz.

Zusammengeführt in diesem wunderbaren Getränk der Natur kann man sich vorstellen, was eine Trinkkur mit Karlsbader Sprudelwasser alles wieder ins Gleichgewicht schaukeln kann.

Tatsächlich steht zu vermuten, dass das Zusammenspiel des natürlich entstandenen Karlsbadquellwassers bzw. des Karlsbader Sprudels, das man sich bequem Zuhause herstellen kann, ein Gleichgewicht wieder herzustellen vermag, das von Menschenhand zusammengestellte sogenannte Basen- oder Entsäuerungsmittel nicht mal im Ansatz schaffen.

### Dichter, Denker, Komponisten und eine Kaiserin

Die königlichen Gäste, Dichter und Denker der vergangenen Jahrhunderte kannten vielleicht nicht die genauen Inhaltsstoffe der Karlsbadquellwässer, aber sie spürten die wohltuende Wirkung und konnten sich Gesundheit auf diesem Niveau leisten. Badend, ruhend, trinkend küsst einen die Muse vermutlich doch leichter, und die Herrscher wurden „milder“ gestimmt, ganz einfach, weil sie nicht mehr „sauer“ waren nach ausgiebigem Kuren...

Die erlauchten Gäste schätzten die Wirkung der Quellwässer der Karlsbadquellen bei Magen- und Darmerkrankungen, wie Reizdarm, Blähungen (jaa, auch Adlige lassen mal Fürzchen), Magen- und Zwölffingerdarmge-

schwüren, Verstopfung oder Durchfall, und selbst bei Hämorrhoiden, Gallenwegsentzündungen, Leberentzündungen, Bauchspeicheldrüsenentzündungen, Nierensteinen, chronischen Entzündungen der Harnwege, Bronchial- und Lungenerkrankungen, Rheuma, Diabetes, Adipositas (Übergewicht), Parodontitis, chronischen systemischen Entzündungen und schließlich bei der Verjüngung und Verfeinerung der Haut.

Der hohe Anteil an Strukturelementen, die 99 % der elementaren Zusammensetzung des Körpers ausmachen, scheint in Karlsbader Sprudelwasser zusammen mit ca. 40 Spurenelementen das echte Fine-Tuning für einen gesunden Stoffwechsel darzustellen.

## 6. LIPOSOMEN – DER NÄHRSTOFFEXPRESS DIREKT ZUR ZELLE

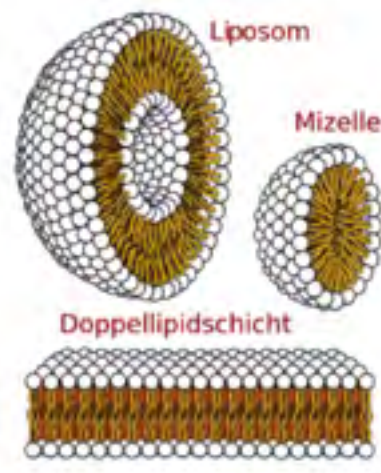
**Liposomale Nahrungsergänzungsmittel zeichnen sich durch ihre besonders hohe Bioverfügbarkeit aus.**

Aus der Kosmetik kennen wir Liposomen seit einiger Zeit als kleine Revolution in Sachen Wirkstofftransport. Das Prinzip heißt Zellgängigkeit.

- **Liposomen sind klitzekleine Phospholipidtröpfchen, die eine wässrige Substanz umschließen, also einen Wirkstoff einkapseln. Das winzige Tröpfchen besteht aus demselben Stoff wie eine Zellmembran und ist deutlich kleiner als eine Körperzelle. Ihre Größe variiert zwischen 100 und 200 Nanometern.**
- **Liposomen liefern ihre Ladung, ohne dass diese vorher in Stoffwechselprozessen oder anderweitig verloren geht, intakt direkt am Zielort, der Zelle ab.**
- **Liposomen sind in der Lage, Zellmembranen zu passieren, und geben ihren Inhalt am richtigen Zielort ab. Dies geschieht, indem das Liposom (bzw. die Phospholipide) sich mit der Zellmembran vereinigt, und so seinen Inhalt freisetzt. Dieser Inhalt kann dann gezielt da zum Einsatz kommen, wo er „hingezogen“ wird.**

Dieses Transportsystem wurde in einer europäischen Studie als das bislang erfolgreichste Arzneimittelträgersystem beschrieben.

Gesichtet wurden Liposomen erstmalig 1961 unter'm Elektronenmikroskop von dem britischen Hämatalogen, Dr. Alec Bangham. Erste Veröffentlichungen gab es 1964. (Ref.Nr. 6) Doch erst in den 1970er Jahren kamen sie zum Einsatz als Transportsystem für Enzyme.



### Was ist das Besondere an Phospholipiden?

- **Phospholipide** finden wir in Lecithin. Das hochwertigste Lecithin stammt aus Sonnenblumenkernen. Früher waren die Hauptquellen für Lecithin Soja und Hühnereigelb. Beide Quellen bergen jedoch ein Allergenpotenzial, weshalb Lecithin aus Sonnenblumen die bessere Wahl ist.
- **Phospholipide** spielen im Körper eine ganz große Rolle. Sie sind maßgeblich am Aufbau der Zellmembranen, dem eigentlichen „Gehirn“ der Zelle beteiligt. Der Zellkern trägt zwar die DNS, aber ohne die Zellmembran läuft nichts. Hier wird entschieden, was hinein- oder hinaus soll, hier ist das alles entscheidende elektrische Membranpotenzial.
- **Phospholipide** sind komplex aufgebaut. Sie haben einen hydrophilen (wasserlöslichen) und einen lipophilen (fettlöslichen) Bereich. Also ein **wasserlösliches Köpfchen** und ein **fettlösliches Schwänzchen**. Damit sind sie ein **Bindeglied zwischen Fett und Wasser**, was man auch als **Emulgator** bezeichnet.
- **Phospholipide** können die Blut-Hirn-Schranke passieren und so Gehirn und Nervensystem direkt beliefern.

In jeder Zellmembran, in jeder Mitochondrienmembran, in jeder Nerven umhüllung finden wir Phospholipide, und zwar in Form einer Lipiddoppelschicht.

### Liposomen am praktischen Beispiel

Ein Liposom ist also zum inneren Hohlraum hin abgeschlossen mit dem wasserlöslichen Bereich. Daher kann eine wässrige Lösung hier fest eingeschlossen werden. Nach außen ist das Liposom ebenfalls mit einer wasserlöslichen Seite abgegrenzt. Im Inneren der Doppelmembranen finden wir die fettlöslichen „Schwänzchen“.

In liposomalen Nahrungsergänzungsmitteln wird also nun beispielsweise Glutathion oder Vitamin C in diesen kleinen Liposomen „versteckt“. Im Dünndarm werden die Phospholipide sozusagen durchgewunken über die Lymphe ins Blut, und von da gelangen die intakten Wirkstoffe bis zu den Zellen.

Gäbe man Glutathion als Tablette oder Kapsel, würde es aufgespalten in seine drei Aminosäuren L-Glutamin, L-Glycin und L-Cystein, stünde somit vielen anderen Aufgaben zur Verfügung, und was als Glutathion in der Zelle landet, geht unter Umständen gegen

Null. Glutathion im Liposom eingepackt, gelangt aber tatsächlich in die Zellen. In Kapseln liposomal verarbeitetes Glutathion ist auch geschmacksneutral, und deutlich besser wirksam als flüssiges liposomales Glutathion, was geschmacklich eine fast unüberwindbare Hürde darstellt.

Oral aufgenommenes Vitamin C kann in höherer Dosis zu Durchfällen führen, mit denen dann ein Großteil des Vitamin C ausgeschieden wird. Liposomal verabreicht kann Vitamin C kurweise zum Einen hoch dosiert werden, und zum Anderen kommt alles am Zielort an.

Hier wird es besonders deutlich. Zu Vitamin C, Glutathion oder Curcumin gibt es Untersuchungen, die zeigen, dass die Aufnahme liposomal eingekapselter Wirkstoffe um ein Vielfaches höher ist, als bei der Gabe „unverpackter“ Nährstoffe oder flüssiger liposomaler Zubereitungen. (Ref. Nr. 1. – 5.)

### Wie kommt der Wirkstoff in das Kügelchen?

Bei flüssigen liposomalen Aufbereitungen wird der Wirkstoff mechanisch unter Aufwendung von hohem Druck, von Hitze oder Chemikalien in das Innere des Liposoms gepresst. So erhält man zwar ein prall gefülltes Liposom, jedoch leidet natürlich die Qualität der Wirkstoffe unter Hitze, Druck oder Chemikalien. Die Verfügbarkeit an der Zelle ist ca. 20mal höher als in herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln.

Die LipoCellTech ist eine ganz neue Methode der liposomalen Verkapselung. Sie ahmt die Natur nach. Die patentierte Methode ist aus vielen Jahren Forschung entstanden.

Im menschlichen Verdauungstrakt werden mit Hilfe von Cholin Nährstoffe in Fettkügelchen verpackt, um sie so schließlich dem Blut zu übergeben.

LipoCellTech simuliert diesen Vorgang, aktive Inhaltsstoffe werden ganz natürlich in trockener Form in Liposomen verpackt. Der Körper erkennt deshalb die LipoCellTech-Liposomen als körpereigen.

Bei Freisetzung des Wirkstoffs in den Zellen verschmilzt das Liposom mit der Zellwand.

Dies bewirkt eine Resorptionsrate von mehr als 95%. Dagegen fällt die Bioverfügbarkeit regulärer Nahrungsergänzungsmittel mit manchmal weniger als 5% doch sehr gering aus.

### Wer hat´s erfunden?

Dr. Alec Banham, britischer Hämatologe erspähte die kleinen Zauberkügelchen 1961 unter dem Elektronenmikroskop. In den Folgejahren befasste er sich unter anderem intensiv mit liposomalem Vitamin C. Er frohlockte:

**„Liposomales Vitamin ist wie eine Körperzelle verpackt, passiert also die Verdauungsbarriere und liefert innerhalb von Minuten mehr als 90% des Nährstoffs direkt an die Blutbahn. So werden Ihre Zellen in liposomalem Vitamin C gebadet.“**

### Was ist am Besten?

**Die noch junge Produktionsmethode von LipoCellTech™ imitiert die natürliche Verdauung. Dies bringt einige Vorteile mit sich:**

- **Die Wirkstoffe bleiben intakt.**
- **Die Moleküle sind stabil, wodurch sichergestellt wird, dass die Liposomen nicht auseinanderfallen, bevor sie die Zellen erreichen.**
- **Das Herstellungsverfahren stellt sicher, dass die liposomalen Pulver nur reine und aktive Inhaltsstoffe enthalten.**
- **Sie bringen keine Chemikalien in Ihren Körper.**
- **Sie haben einen neutralen Geruch und Geschmack.**
- **Die äußere Schicht des Liposoms schützt den Inhalt des Liposoms vor Magensäften, Leberenzymen und dem Darm. Durch die Verwendung von natürlich vorkommenden Lipiden werden die Vitamine während der Reise durch Magen und Darm geschützt.**
- **Die Zusammensetzung der Liposomen in Pulverform ist identisch mit der Zusammensetzung der menschlichen Zellmembranen. Damit ist eine komplette Verschmelzung mit unseren Zellen gewährleistet.**

**“Unser patentiertes liposomales Herstellungsverfahren verwendet keine Hitze, keinen hohen Druck, keine Chemikalien sondern nur Zutaten von höchster Qualität.”  
(Dr. Emek Blair, Ph D.)**



### Im direkten Vergleich

Reguläre Nahrungsergänzungen in Kapseln	Flüssige liposomale Nahrungsergänzungen	LipoCellTech liposomale Nahrungsergänzungen in Kapseln
Geringe Bioverfügbarkeit	Hohe Bioverfügbarkeit	Hohe Bioverfügbarkeit
Lange Haltbarkeit	Sehr begrenzte Haltbarkeit	2 Jahre Haltbarkeit
Neutraler Geschmack	Extremer Geschmack, daher oft Zugabe von künstlichen Aromen	Neutraler Geschmack
Stabiles Produkt	Wenig stabile Liposomen	Sehr stabiles Produkt
Einfach zu transportieren, niedrige Transportkosten	Aufwändiger Transport, hohe Transportkosten	Niedrige Transportkosten
Ungekühlt haltbar	Nur gekühlt aufzubewahren (Kühlkette!)	Ungekühlt haltbar
Produktionsmethoden variieren	Produktion erfordert hohen Druck, Hitze oder Chemikalien	Natürliche, reine Produktionsmethode ohne Hitze, Druck oder Chemikalien
Manchmal konserviert	Chemische Konservierungsstoffe erforderlich	keine Konservierung notwendig

Liposomale Produkte nach der LipoCellTech-Methode sind zu 100% natürlich, sie werden so gut wie vollständig in den Körper aufgenommen.

Während des gesamten Produktionsprozesses werden nur natürliche, reine Produkte verwendet. Sogar die Reinigung der Produktionsmaschinen erfolgt ausschließlich mit organischen Reinigungsmitteln.

#### Referenzen:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21374628?dopt=Abstract>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21413691?dopt=Abstract>
3. <http://www.allvitamin.com/Lypo-Studies.asp>
4. <https://www.valimenta.com/clinicalstudies/>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4915787/>
6. Bangham AD, Horne RW, Negative staining of phospholipids and their structural modification by surface-active agents as observed in the electron microscope, *Journal of Molecular Biology*, Volume 8, Issue 5, 1964, Pages 660, Pages IN2-668-IN10
7. Hyeongmin K, et al., Liposomal formulations for enhanced lymphatic drug delivery, *Asian Journal of Pharmaceutical Sciences* 8 (2013)

## 7. HEALING GAIA PELOIDSCHLAMM AUS DEM SUDOBL-SEE IN WEISSRUSSLAND



### Zur Geschichte

Es gibt wenige Hinweise darauf, dass die Pelosilts in den vergangenen Jahrhunderten für therapeutische oder kosmetische Zwecke benutzt wurden. In den Hochkulturen allerdings, so ist in alten Schriften zu lesen, bei den Pharaonen oder den alten Griechen wusste man um die wundersamen Wirkungen der Pelosilts.

Erst Ende des 19. Jahrhunderts drangen Pelosilts mehr in den Fokus der Wissenschaft, als man zunächst einmal mit den damals verfügbaren Methoden eine Analyse der Schlämme vornahm und Daten darüber erhob.

Während des II. Weltkrieges nutzte man sie dann allerdings schon zur Wundheilung, aber auch als Zusatz, der in Brot eingebacken wurde, was große Nährstofflücken schließen half. Man sagte den Pelosilts neben vielfachen anderen, gesundheitsfördernden Wirkungen auch nach, es stärke die Manneskraft. Mit einem verschmitzten Lächeln raunen die russischen Männer: „Das ist unser Viagra“.

Lange Jahre blieb das Wissen um die Heilkraft der Pelosilts weitgehend unerforscht, von der Volksmedizin allerdings wurden die wundersamen Heilkräfte der Pelosilts hochgeschätzt.

Versuche, strategische Brennstoffe aus den Pelosilts des Sudobl-Sees zu gewinnen, regten die Wissen-

schaft an zum Forschen, und so gab es bald unzählige Schriften über Ursprung, Zusammensetzung, und chemischer Struktur dieser seltenen Schlämme, aber auch über deren komplexe Wirkmechanismen und regenerative Einflüsse im menschlichen Körper.

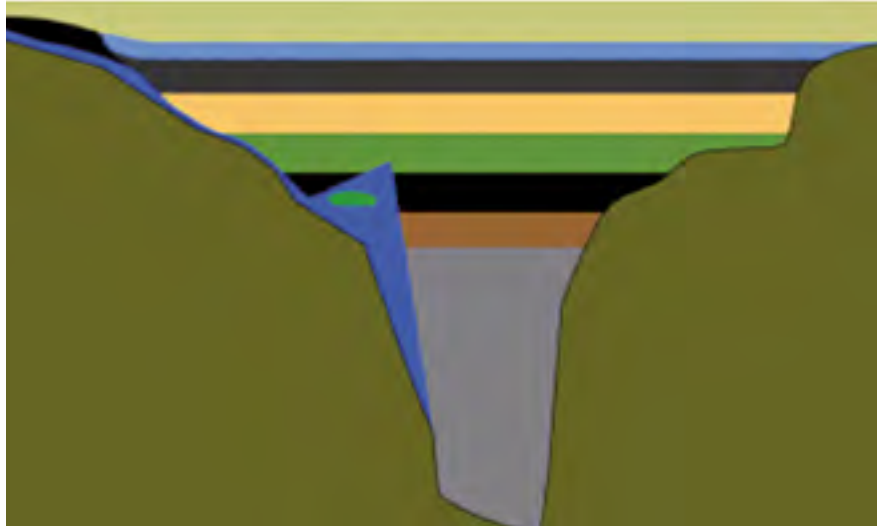
Aber warum blieben diese Pelosilts so lange unentdeckt?

Nun, vermutlich weil sie nicht so einfach zu entdecken sind, und ihre Förderung bis heute eine Herausforderung darstellt. Das engagierte Team des Unternehmens Ecosapropel bringt eine mechanische Förderweise für die Pelosilts zum Einsatz.

Auf einer Fläche von 1,2 km und in 25 Metern Tiefe findet man die Pelosilts mit diesem hohen Anteil an biologisch aktiven Substanzen in einer Menge von ca. 6,1 Mio. Kubikmetern. Die biologische Reinheit, das seit Jahrtausenden gebundene Wasser und die über Jahrtausende ungestört von jeglichen zivilisatorischen Einflüssen entstandene Lebenseinheit sind einmalig, vielleicht auf der ganzen Welt.

Dieser einzigartige Schatz an heilsamen Komponenten ist ein durch und durch ökologisches Geschenk der Natur an die Menschheit heute in unserer mehr und mehr vergifteten Umwelt. Wir dürfen uns davor in Dankbarkeit verneigen.

Hier sehen wir, wie sich das schematisch darstellt:



<b>Water</b>	<b>Pelogen (black)</b>	<b>Sapropel (light brown)</b>	<b>Sapropel (olive- green)</b>	<b>Sapropel (black)</b>	<b>Sapropel (light brown)</b>	<b>Sapropel (grey)</b>
		<b>1.5 m</b>	<b>2.0 m</b>	<b>4.0 m</b>	<b>6.0 m</b>	<b>8.0 m</b>
		<b>2360 years</b>	<b>3500 years</b>	<b>4960 years</b>	<b>8500 years</b>	<b>1160000 years</b>

## GREEN HEALING GAIA und BLACK HEALING GAIA Pelosilts

Wir sprechen von den einzigartigen Sapropelschläm-  
men aus dem Süßwassersee Sudobl/ Republik Weiß-  
russland.

Dies ist tatsächlich die einzige und größte Quelle OST-  
EUROPAS mit diesen einzigartigen Sapropelschläm-  
men/Pelosilts, ihrer Zusammensetzung, ihrer Reinheit  
und ihren besonderen Eigenschaften.

In biochemischen Tests zeigte sich, dass die Pelosilts /  
Sapropelschlämme sozusagen auf Kosten des eigent-

lichen Seeanteils sich formierten in dieser Menge und  
Größe. Dies macht den Sudobl-See einzigartig, nicht  
nur in Europa, sondern weltweit in Sachen Reinheit  
und Menge an gebildeten Pelosilts.

Nährstoffe sind selten farblos. Je höher die Nährstoff-  
dichte einer Substanz, desto dunkler die Farbe norma-  
lerweise. Nun stelle man sich einen Mikrokosmos von  
Hunderterten von Pflanzenarten, Süßwasseralgen, Kleinst  
lebewesen in einer sauberen Welt vor 10.000 Jahren  
vor. Selektiv und 100% physiologisch verarbeitet, unter

## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

und mit Wasser und dicken Sedimentschichten eingeschlossen konserviert und prall gefüllt mit 100 % bioverfügbaren Nährstoffen mit einer großen Affinität zum menschlichen Körper. Eingeschlossen in der Tiefe des Sudobl-Sees, frei von äußeren Einflüssen.

Keine Pflanze der heutigen Zeit kann sich mit der Vielfalt, der Langzeitentstehung, dem Reichtum, dem weiten Spektrum an gesundheitsfördernden Substanzen der Pelosilts aus dem Sudobl-See messen.

Es gibt kaum eine andere Substanz, von der man einerseits weiß, dass sie sanft aber effektiv den Körper von jeder schädlichen Materie reinigt, und andererseits die benötigten Nährstoffe zur Verfügung stellt, die den Stoffwechsel verbessern, die Zellen, Nervenfasern und das Immunsystem regeneriert. All das und mehr in einem einzigen Anwendungsschritt..

Äußerlich, wie innerlich kommen und kamen diese Schlämme seit langer Zeit zum Einsatz.

Da die wirksamen Bestandteile der Schlämme so kleinemolekular sind, dringen sie durch die Haut und gelangen in den Blutstrom.

Die innere Anwendung von Huminsäure reichen organischen Erden ist weltweit bekannt und die positive

Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem.

Bedenkt man, dass der Mensch, so wie er einmal von der Natur gedacht war, den engen Kontakt zur Erde, zum Mutterboden benötigt, um seine eigene innere Flora gesund zu erhalten, wird klar, wie weit wir heute davon entfernt sind, in der Natur buchstäblich Erde zu schlucken.

Dieser ungewöhnliche Reichtum an unterschiedlichen biologischen Kostbarkeiten wirkte natürlich wie ein Magnet auf viele Wissenschaftler, die sich bis dato intensiv mit den fantastischen Eigenschaften dieser Pelosilts beschäftigten. Natürlich zog es auch Unternehmen mit wirtschaftlichen Interessen an. Die Republik verlor 1,5 Mio. Dollar, um das Unternehmen, das eigens dafür gebaut worden war, die Schlämme abzubauen, um sie als Dünger weiter zu verarbeiten, zu stoppen.

Das Unternehmen Ecosapropel wandte sich an die Regierung, damit in Untersuchungen klar dargestellt wird, womit man es bei diesen Schlämmen zu tun hat. Zum Glück ticken die Uhren in Osteuropa anders, und der Ministerrat der Republik Belarus gab die Pelosilts aus dem Sudobl-See in der Folge nur noch frei zur kurativen und kosmetischen Verwendung.

### Grüner und Schwarzer Sapropelschlamm/Pelosilt aus dem Sudobl-See

Das Leben in dem See, nachdem es sein erstes biologisches Ende gefunden hatte, sank auf den Grund und durchlief tiefe biochemische Transformationsprozesse, wie dies naturgemäß stattfindet.

Beide Schlammtypen bildeten sich aus der breiten Fülle von:

- **Algen**
- **Phytoplankton**
- **Zooplankton**
- **kleinen Krustentieren**
- **Süßwassertieren**
- **Kleinfischen wie beispielsweise Stichlingen**
- **Blütenpollen und Pflanzensporen, die einst vom Wind in das Gewässer getragen wurden**
- **Mikroorganismen mit regulierender Funktion**

Diese Prozesse spielten sich jedoch in unterschiedlichen Umweltbedingungen ab, was zu der Formation verschiedener Typen von Sapropelschlämmen geführt hat.

### **BLACK HEALING GAIA (schwarzer Sapropelschlamm)**

- ist entstanden in sauerstoffreicher Umgebung,

### **GREEN HEALING GAIA (grüner Sapropelschlamm)**

- entwickelte sich in sauerstoffarmer Umgebung.

Dadurch unterscheiden sich

- die Umwandlungen organischer Verbindungen und deren Endprodukte

und somit unterscheiden sich auch

- die Mengenanteile der aktiven Komponenten

#### Welche Wirkung haben die Sapropelschlämme generell auf den menschlichen Körper?

- Die therapeutisch unterstützenden Eigenschaften wirken sich auf den gesamten Organismus aus. Der biologisch aktive Schlamm ist kleinmolekular und daher gelangen benötigte Aktivstoffe transdermal ins Gewebe.
- Sie regen den Lymphfluss an und verbessern die Durchblutung des Gewebes, in dem Kapillare sowohl erweitert als auch die Kapillarwände gekräftigt werden
- sie optimieren die Zusammensetzung des Blutes – beispielsweise können LDL- Cholesterinwerte sinken.
- Stoffwechselprozesse innerhalb der Gewebe werden stimuliert, da u. a. der Sauerstoffaustausch und die Sauerstoffsättigung der Gewebe intensiviert wird
- sie zeigen eine deutlich antibakterielle Wirkung
- sie stimulieren Funktionen des vegetativen Nervensystems, weil sie als kraftvolles physiologisches Stimulans wirken
- sie aktivieren Immunprozesse, tonisieren und vitalisieren
- sie verdrängen pathogene Keime von der Schleimhautflora im gesamten Organismus und liefern wertvolle Sporen aus organischer Erdmasse, die zur Bildung eines gesunden Mikrobioms beginnend mit der Haut wichtig sind.
- sie beruhigen und unterbinden inflammatorische Prozesse ohne nützliche Keimbesiedelung zu beeinflussen
- sie reduzieren die Chloridmenge im Urin
- sie versorgen den Körper mit notwendigen Spurenelemente, Vitaminen, Aminosäuren und Glykoproteinen
- sie sind hypoallergen
- das in den Sudobl-Sapropelschlämmen gebundene Wasser trägt die Information von 5.000 bis zu mehr als 10.000 Jahren alter Weisheit, Gesundheit, Energie, Reinheit und Leben

### Was geschieht bei der äußerlichen Anwendung der Sudobl-Sapropelschlämmen?

- sie sorgen für optimalen Ionenaustausch zwischen Haut und Schlamm-anwendung
- sie vereinen die Versorgung mit Energie, Informationen und aktiven, biologischen Substanzen auf molekularer Ebene in sich individuell und gezielt auf jeden Anwender
- die in den Schlämmen enthaltenen biologischen und biochemischen Verbindungen, wie auch Vitamine und Mineralien, dringen aufgrund ihrer geringen Molekulargröße sehr leicht in die Haut ins Gewebe ein und entfalten ihre Wirkung äußerlich, aber auch im gesamten Organismus, da sich die Wirkstoffe über den Blutstrom verteilen
- es findet ein Zusammenspiel aus thermische, mechanischen und biochemischen Faktoren statt
  - o durch einerseits der Aufwärmbarkeit, und andererseits der hohen Wärme leitfähigkeit und der allmählich ans Gewebe abgebenden/ aufnehmenden Wärme auf den Körper/ des Körpers, wird die Tiefe der Penetration gewährleistet und die Stoffwechselforgänge beschleunigt und so die Redoxprozesse unterstützt
  - o Kapillargefäße der Epidermis werden geweitet: wechselseitig können so Stoffwechselforgänge und Stoffaustausch über die Zellmembran stattfinden
  - o therapeutisch unterstützende Substanzen werden über die Epidermis aufgenommen und toxische Substanzen werden an die Sapropel-schlämme abgegeben

Healing Gaia Schlämme und deren Anwendungen sollten niemals erhitzt werden, die Anwendungen dürfen eine Anwendungstemperatur von 41°C keinesfalls überschreiten.

HEALING GAIA Schlämme sind frei von Verunreinigungen, frei von Konservierungsstoffen, chemischen Zusätzen, frei von radioaktiver Belastung oder toxischen Metallen. Das in ihnen gebundene Wasser ist dort seit bis zu 13.000 Jahren gespeichert, ohne biologisch verändert worden zu sein.

HEALING GAIA SCHLÄMME werden mechanisch und „hermetisch abgeriegelt“ aus der Tiefe des Sudobl-

Sees geborgen. Vor jeder Entnahme wird die Entnahmetiefe mit einer Sonde geprüft.

HEALING GAIA Schlämme sind EU-zertifiziert zur kosmetischen und kurativen äußeren Anwendung. Hautpflege:

Die Sapropelschlämme aus dem Sudobl-See behandeln auf Grund ihrer einzigartigen Zusammensetzung sehr effektiv die Funktionen des gesamten Organismus, besonders der Haut.

Allerdings gilt zu bedenken, dass die Schlämme transdermal auf den ganzen Körper wirken.



## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

Die Haut ist unser größtes Organ, das ständige gute Pflege benötigt: Reinigung, Ernährung, Feuchtigkeit und Schutz.

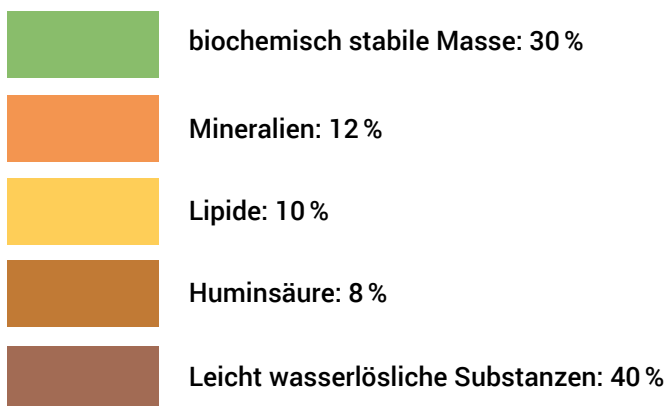
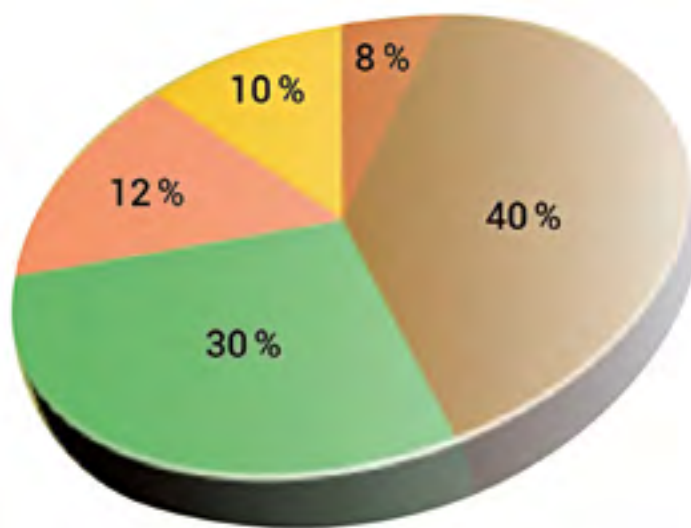
Man wird kaum eine andere Substanz als die Sapropelschlämme finden, die einerseits so sanft und effektiv die Haut vor toxischen Einflüssen zu schützen vermag, und andererseits mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt, das Immunsystem und den Stoffwechsel, sowie die Regeneration von Zellen und Nervenfasern stimuliert.

Die Haut hat unterschiedliche Bedürfnisse, abhängig vom Alter, vom Hauttyp und von den herrschenden Umweltbedingungen, jedoch sind einige Grundprinzipien immer dieselben.

Die Haut ist Spiegel unseres Inneren, und ihre Versorgung von außen mit diesen wertvollen organischen Kostlichkeiten nimmt sie dankbar auf. Durch die geringe Molekulargröße der Sapropelschlämme, können die Inhaltsstoffe optimal durch die Haut geschleust werden.

### GREEN HEALING GAIA

#### Zusammensetzung:



- es ist seit 5.000 – 7.000 Jahren bei Abwesenheit von Sauerstoff entstanden
- es wurde unter natürlichen Bedingungen am Grund nährstoffreicher Gewässer durch biochemische Umwandlung organischen Materials bei Abwesenheit von Sauerstoff gebildet
- es bindet die Energie von über Tausenden von Jahren
  - o durch Zersetzung aller wertvollen Bestandteilen von Pflanzen
  - o abgebauten Organismen
- es ist reich an
  - o natürlichen Mineralien
  - o organischen, biogenen Verbindungen

darum werden diese Inhalte sehr leicht vom menschlichen Organismus aufgenommen

- es enthält
  - o doppelt so viele Lipide, wie andere organische Sapropelschlämme enthalten
  - o flüssige und feste Kohlenhydrate (bzw. Zuckerverbindungen wie Glykoproteine)
  - o organische Säuren und Alkohole
  - o wasserlösliche Huminverbindungen
  - o Huminsäuren, wobei der Anteil mit ca. 8 % eher gering ist
  - o Fulvosäure
  - o Chlorid, Sulfate, Kohlenwasserstoff-Anione, Calcium, Magnesium, Spurenelemente
  - o Amorphe Diatomenerde
- die enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente sind organisch gebunden und ähneln daher den körpereigenen Gegebenheiten – dies ist die Voraussetzung, die Affinität für eine sehr gute Resorption und sehr guter Bioverfügbarkeit.

### Wodurch zeichnet sich GREEN HEALING GAIA aus?

es wirkt ausgeprägt

- **antioxidativ und regenerativ**  
auf Grund der hohen Anteile von Karotinoiden, Tocopherolen, Polyphenolen, Chlorophyll, Flavonoiden, Phospholipiden, Fermenten und Enzymen
- **antiseptisch**

### Welche Eigenschaften hat GREEN HEALING GAIA?

- **es ist hypoallergen**
- **es ist frei von pathogenen Mikroben**
- **es verdrängt pathogene Keime, denn...**
- **es enthält Mikroorganismen, die (auch innerhalb des Peloids) eine anti-septische Wirkung entfalten**
  - o **darum ist es ohne Konservierungsstoffe haltbar**
- **es ist frei von toxischen Metallen °°°**
- **es ist frei von Konservierungsstoffen °°°**
- **es ist frei von radioaktiver Belastung °°°**

°°° Zertifikate.

Wer mag, und erkannt hat, welche großartigen Wirkungen die Heilschlämme besitzen, nimmt sie auch gerne innerlich ein. Zu diesen Menschen zähle ich selbst auch. Die Schlämme sind geschmacksneutral, und lassen sich leicht in etwas Wasser einrühren.

In den Schlämmen steckt ALLES, was der Körper braucht. Vor allem steckt die vieltausend Jahre alte Weisheit und Reinheit und Information des Wassers darin, und natürlich auch die ebenso alten, naturbelassenen Inhaltsstoffe.

# 8. CDL CHLORDIOXID-LÖSUNG

Als vor ungefähr 15 Jahren eine damalige Freundin mir zum ersten Mal von Jim Humble und MMS erzählt hatte, war ich neugierig. Damals war es nicht so einfach, an dieses geheimnisvolle MMS ranzukommen. MMS stand für Magic Mineral Supplement, und wurde von Jim Humble so benannt. Nun magic, weil es wirklich Wundervolles vollbrachte, nämlich Malaria zu kurieren, Mineral, da es lediglich aus Mineralien, Sauerstoff (einer organischen Säure und Wasser nach Aktivierung) besteht.

Es gelang mir also, ein Fläschchen dieser magic potion zu ergattern, und ich führte erste Selbstversuche durch. Damals wusste noch keiner so richtig, wie man mit dieser Substanz umzugehen hatte. Also try and error. Auf diesem Weg lernte ich eine ganze Menge, man erfuhr mehr und mehr aus den Kreisen um Jim Humble. Natürlich hat man auch Fehler gemacht. Das Schlimmste, das diese Fehler jedoch bewirken konnten, war, dass man brechend über der Schüssel hing. Der Magen nimmt größere Mengen an MMS einem manchmal übel.

unter's Volk gemischt hatten, Statements eingesammelt und gefilmt oder aufgezeichnet hatten. Daraus wurden selektiv die blödesten Aussagen zu einem völlig verzerrten Bild zusammen geschnitten und verfremdet, und diese wurden medial so serviert, dass nun eine Hetzjagd begann. Ali Erhan, der damals die Veranstaltung mit organisiert hatte, musste nach Ausstrahlung der Medienberichte das Land verlassen, um nicht beim Bäcker nebenan gelyncht zu werden.

Ab diesem Zeitpunkt wurde alles von der Schattenregierung unternommen, Lügen über MMS zu verbreiten. Gebetsmühlenartig kamen und kommen immer wieder Warnungen mit Totenkopf und allem Drum und Dran, die behaupteten, MMS sei Chlorbleiche. Was natürlich Quatsch ist. Doch wenn dies medienwirksam von Fake-Weißkitteln und "Autoritäten" inszeniert wird, glaubt es das ergebene Schlafschaf. Leider rennen davon viele rum. Doch die finden wir hier unter meinen Lesern vermutlich eher nicht.



Zunächst war die Freude in der alternativen Gesundheitsszene groß. Man war euphorisch, und wusste: Damit kann man nun ja "die Welt retten".

In diesem Geiste fand dann in Hannover ein Event statt. Damals noch ganz naiv und mit viel Idealismus, glaubte man, diese bahnbrechenden Neuigkeiten mit allen zu teilen, um Gutes zu tun. Mainstreammedien wurden eingeladen, die sich - wie man sie kennt-

In den Folgejahren arbeiteten viele Heilpraktiker, Naturärzte und Gesundheitscoaches mit MMS. Dadurch entstand viel Chaos und Verwirrung, da es immer noch keine richtig guten Anleitungen gab. Ali Erhan ist es zu verdanken, dass die Dinge in diesen Jahren dann geordnet, aufgearbeitet, optimiert und recherchiert wurden.

## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

Nach einigen Jahren gab es dann eine Hexenjagd auf Therapeuten, die mit MMS arbeiteten und natürlich auch auf die Händler, die es vertrieben. Ämter spielten sich auf, käuten die Negativpropaganda wider und spuckten sie aus über diejenigen, die wussten, wie kostbar MMS in Wirklichkeit ist. Es hagelte ein Behandlungsverbot und ein Handelsverbot.

Ab diesem Zeitpunkt zogen viele MMS-Anwender den Schwanz ein, andere fanden Schlupflöcher in diesem Irrsinnsgelände. Man durfte die Substanz allenfalls zufällig erwähnen, und auf entsprechende Infos im Internet und auf eigenverantwortliches Handeln verweisen.

Der Handel verkauft MMS als Wasserreinigungsmittel, was es de facto auch ist. Nebenbei ;-) und für die, die wissen, eine Quelle der Heilung akuter und chronischer Infektionen.

Inzwischen hatten sich einige Forscher, Ärzte, Tierärzte und Aktivisten auf den Weg gemacht, dieser Substanz einen Boden zu bereiten, auf dem sie existieren kann.

Allen voran hat Andreas Kalcker, Biochemiker und Idealist, in diesem Bereich Großes geleistet. Er hat die gasförmige Substanz, die entsteht, wenn man Natriumchlorit in eine organische Säure (Zitronensäure, Milchsäure oder verdünnte Salzsäure) gibt etwas näher betrachtet. Er fand heraus, dass dieses Gas, Chlordioxid, die wirksame Komponente ist. Chlordioxid besteht aus Chlor und Sauerstoff. Chlordioxid löst sich sehr leicht in Wasser und färbt es leuchtend gelb. Das Molekül ist sehr klein, und daher auch sehr "wendig". Aus dem Chlordioxid ist so Chlordioxidlösung entstanden, das CDL (engl. CDS - Chlorine dioxide solution)

Seit Jahren bemüht sich Andreas Kalcker darum, die Substanz Chlordioxid zuzulassen. Dies ist ein langwieriger Prozess und dabei müssen große Stapel Papiere gewälzt, Formulare ausgefüllt, Studien erstellt, Gutachten und Sicherheitsnachweise erbracht werden. Akribisch geht er Schritt für Schritt, hat bereits die meisten Hürden genommen, und ist in Sachen CDL eine echte Koryphäe geworden. Auch Ali Erhan, der seit den Ereignissen nach dem Hannover MMS-Event im Ausland lebt, zählt zu den Kennern der ersten Stunde. Ich kann mich erinnern an ein Seminar in Hannover, das er leitete für Interessierte. Neben mir saß eine junge Frau, mit der ich mich angeregt unterhalten hatte, die von ihrer kleinen Tochter erzählte, und sehr naturheilkundlich daherkam. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass genau diese Frau von einem Main-

stream-TV-Sender eingeschleust war, heimlich das Seminar mitfilmte, um hinterher wiederum einzelne Teile aus dem Zusammenhang riss, um Ali daraus einen Strick zu drehen. Ich Schaf hatte nichts gemerkt davon, dass dies eine Ratte war, die neben mir saß. Ja, so perfide ging es zur Sache in der Hexenjagd.

Ähnliches ist mir passiert, als ich Anfang des Jahres zu RTL eingeladen worden war als Impffexpertin. Eine Redakteurin, die Kontakt zu mir aufgenommen hatte, stellte sich als Impfgegnerin vor, als Mutter zweier kleiner Kinder, erschlich sich mein Vertrauen, um mich in eine miese Falle zu locken. Ich ahnte, dass mich nichts Gutes bei diesem Mainstreamsender erwarten würde, bereitete mich vor, und war dann doch schockiert von dem, was mir dort geboten wurde, und wie ich systematisch der Lächerlichkeit preisgegeben werden sollte. Ich tat mein Bestes, wissend, dass es besser ist, wenn jemand wie ich da steht, der weiß, wovon er spricht, keine Angst vor Kameras, Weißkitteln und B-Stars und die ein loses Mundwerk hat... dennoch war es katastrophal. Ich stand nach dieser Darbietung regelrecht unter Schock. Das Ergebnis war im Nachmittagsprogramm in einer daily Talkshow zu sehen. Mir wurde übel.

Nun, wer gegen den Strom schwimmt, muss mit Überraschungen rechnen.

Was ist eigentlich dieser Strom...? Es ist kein klarer Fluss, oh nein. Es ist vielmehr ein Sumpf aus Lügen, Komplotten, menschenverachtendem Denken und Tun. Während du diese Zeilen liest, wird sich vieles bereits verändert haben. Wir werden es sicher noch unseren Enkeln erzählen, wie das Leben in dieser, unserer Welt war, bevor die große Transformation stattgefunden hat.



### Zurück zu CDL.

Das Chlordioxid ist in destilliertem Wasser gelöst. Da die Moleküle so klein sind, diffundieren sie nahezu überall hin und durch. Somit ist dieser Sauerstoff, der vom Chlor festgehalten wird, nicht an Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff gebunden.

Hämoglobin ist im Körper der Transporter für Sauerstoff. Dieser Sauerstoff wird von den Lungenbläschen, den Alveolen vom Blut aufgenommen, an das Hämoglobin gebunden, und dann über den Blutstrom bis zu den Kapillaren befördert, und dort ans Gewebe abgegeben. Sauerstoff, der vom Hämoglobin transportiert wird, kommt also nur dahin, wo auch rege Durchblutung herrscht.

Anders verhält es sich mit dem CDL. Als klitzekleines Gasmolekül schlüpft es überall hin, in entlegene Gewebe, in wenig durchblutete Bereiche, wie beispielsweise Knorpel. Es ist also nicht an den Blutweg gebunden, und gelangt über die Blut-Hirnschranke bis zum Gehirn. Damit der Weg dorthin nicht so weit ist, kann man das CDL (in etwas Wasser) lange im Mund behalten, um so den Transport zum Gehirn zu erleichtern. Jaja, auch hier gilt: kurze Wege!

Wenn es in den Körper gelangt, wird also Sauerstoff frei, und das Molekül löst sich in seine Bestandteile, Chloridionen und Sauerstoffionen. Daraus entsteht dann Sauerstoff, Wasser und eine kleine Menge Salz. Kurz gesagt: es zerfällt in Stoffe, die in unserem Körper vorkommen. Der Sauerstoff oxidiert alle jene, die sauerstoffempfindlich sind.

Dazu zählen: Bakterien, Viren, DNS, einzellige und kleine Parasiten, Sporen, Mikroben, manche Pilz- und Wurmart, und natürlich Borrelien und Co-Erreger. Von Borrelien wissen wir, dass sie sich gerne in wenig durchbluteten Geweben wie Knorpel und Gelenkspalten, oder eben auch intrazellulär aufhalten, wo es sehr schwierig ist, sowohl für das Immunsystem als auch für antibiotisch wirkende Substanzen, sie zu erwischen, ohne massive Kollateralschäden zu verursachen.

Chlordioxid wirkt als eingeatmetes Gas reizend auf die Schleimhäute, in Wasser eingenommen oder äußerlich angewandt, ist es absolut ungiftig. Dies ist schon sehr lange bekannt.

Chlordioxid wird seit über hundert Jahren in der Lebensmittelindustrie als bakterizides Entkeimungsmittel benutzt. 1999 postulierte die Amerikanische

Gesellschaft für Analytische Chemie, Chlordioxid sei der wirksamste Bakterienkiller, den die Menschheit kenne. Na also.

Wie so oft, gibt es bei solchen Mitteln zahlreiche Beweise, Hinweise, Anwendungserfahrungen und sogar Wirksamkeits-Studien, doch diese liegen versteckt in verschlossenen Schubladen, deren Schlüssel in die Klauen der Kabale geraten sind.

Die Mainstreammedien kriegen dann vorformulierte, verkehrte Aussagen, die sie wiederkauen und ausspucken. Zigfach, hundertfach, tausendfach.... immer dieselbe verlogene Leier. Das Gehirn lässt sich oft auf den Schwindel ein, wird er nur häufig genug wiederholt. So funktioniert Propaganda.

CDL sollte nicht mit MMS verwechselt werden, denn es gibt ganz unterschiedliche Einsatzgebiete, und auch unterschiedliche Dosierungen. Disclaimer: Diese Ausführungen stellen keinerlei Aufforderung oder gar Anleitung dar, sondern berufen sich auf Erfahrungsberichte, die mir im Laufe der Jahre kommuniziert worden sind. Wenn du CDL innerlich einnehmen willst, tust du dies auf eigene Verantwortung. Wenn du diese Zeilen liest, während wir noch vom Tiefen Echsenstaat unterdrückt werden, weißt du, was du damit anfangen kannst.

Während MMS im sauren pH Bereich von 2,5 - 3 liegt, ist CDL nahezu pH neutral und liegt bei pH 5,5 -7,. Damit ist CDL deutlich magenverträglicher und kann demzufolge auch höher dosiert werden.

CDL ist ein Oxidans, das seine Wirkung, die Oxidation in wenigen Minuten entfaltet. Die oxidierten Keime, Sporen oder Pilze müssen über die Leber entsorgt werden. Je mehr Erreger sich im Körper befinden, desto mehr oxidiertes "Sondermüll" fällt an. Es ist daher ratsam, anfangs mit eher geringen Dosierungen von wenigen oder gar nur einem einzigen Tropfen loszulegen.

Sinnvollerweise nimmt man die Tropfen in einem halben Glas Wasser auf nüchternen oder relativ leeren Magen, behält sie einige Sekunden im Mund, um die Aufnahme über die Mundschleimhäute zu ermöglichen (jaaa, auch wenn es komisch schmeckt...), und schluckt sie dann. Bis zum Essen sollte man eine Viertelstunde warten, oder nach dem Essen kann man nach ca. 1,5 bis 2 Stunden mit der Einnahme beginnen.



## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

Dasselbe gilt für Antioxidanzien, die man eine halbe bis ganze Stunde nach CDL einnehmen sollte. Vor allem ist hier auf die Einnahme von Glutathion zu achten. Warum gerade Glutathion?

Nun, unter normalen Umständen geschieht im Körper, vor allem intrazellulär, wenn es darum geht, schädliche Keime abzuwehren, auch Oxidation. Um nicht in ein Ungleichgewicht zu geraten, namens oxidativer Stress, neutralisiert der Körper mit Glutathion in der Zelle. Da wir eine Oxidation herbeigeführt haben, ist dies ein unbedingt notwendiger Schritt, die Zelle auch mit ihrem wichtigsten Antioxidans, dem Glutathion zu versorgen. Nur so ist sichergestellt, dass es dir während einer Kur gutgeht, und du den Körper nicht in ein oxidatives Chaos stürzt.

Wer dies unterlässt, wird meckern über CDL, weil man relativ schnell Symptome von oxidativem Stress zeigen kann. Leider wird es oft vergessen oder nicht in Betracht gezogen, auch von Fachleuten. Also eines der obersten Gebote lautet: Oxidation/Antioxidation.

Got it?

Und weil bei dieser Arbeit auch Sondermüll entsteht, ist es ratsam, eine CDL-Kur einzubauen in ein Entgiftungsprogramm. Willst du erst später ein dickes Entgiftungsprogramm fahren, dann solltest du dennoch mindestens abends ein bis 1,5 Teelöffel Zeolithpulver in Wasser einnehmen. Dies entlastet die Leber und hilft, Gifte auszuscheiden über den Stuhl.

Der entstehende zusätzliche Sauerstoff im Körper zeigt sich durch Frische, Vitalität und Wachheit, und dies ist auch immer die erste Reaktion, die ermuntert, gleich einen Sprung in der Dosierung zu machen, und mehr einzunehmen. Aber wie gesagt, der Sondermüll entsteht auch, dessen Symptome denen eines Borrelioseschubs ziemlich ähnlich sind, und das sollte man im Blick haben. Es ist also durchaus mit Herxheimer Reaktionen zu rechnen. Langsam beginnen, steigern, und nach 2 - 3 Wochen sind Herxheimer Reaktionen im Allgemeinen komplett abgeklungen.

Eine individuelle Dosierung kann auch individuell erarbeitet werden. Dies betrifft auch die Dauer der Kur. Wenn wir es mit Borrelien zu tun haben, sind 3 Monate empfehlenswert, um alles zu bereinigen. In dieser Zeit können auch die Tinkturen Andrographis, Katzenkrallen und Stevia zum Einsatz kommen, um deren unterstützenden Eigenschaften hier sinnvoll zu einzubauen.

Die häufige Frage: Zerstört CDL auch die Darmflora wird oft beantwortet mit "Nein, die Guten lässt es in Ruhe." Dies ist ein sehr undifferenzierter Beitrag, und gibt Zweiflern Futter. CDL ist also keineswegs in der Lage, zwischen "Gut" und "Böse" zu unterscheiden. Trotzdem oxidiert es keine Darmbakterien. Warum? Weil diese ein niedrigeres Redoxpotenzial als schädliche Keime haben, meist nicht "sauer" genug sind, und Sauerstoff ihnen nichts anhaben kann. Daher weht der Wind.

Aus MMS kann man sehr leicht CDL herstellen. Die Selbsterstellung ist deutlich günstiger, als fertiges CDL zu kaufen. Außerdem ist das CDL dann frisch und unkonserviert. Im Kühlschrank hält es sich gut verschlossen, bis man es aufgebraucht hat.

**Man benötigt hierfür:**

**Natriumchlorit, 4%ige Salzsäure, ein großes Einweckglas, ein kleines schweres Schnapsglas, destilliertes Wasser, Braunglasflasche mit Pipettenverschlusskappe. Anleitungen findet man im Internet zur Genüge.**

MMS im Haus vorrätig zu haben, hat außerdem den Vorteil, dass man es auch (in Abwesenheit) in Räumen verdampfen lassen kann, um schädliche Pilzsporen in der Luft zu neutralisieren, die Luft sozusagen zu waschen...

Dafür nimmt man ein leeres Schälchen, füllt je einen Teelöffel Natriumchlorit und Säure hinein, verlässt die Räume und lässt das Chlordioxid für einige Stunden ausgasen. Man sollte nach Rückkehr die Räume gut lüften.

**Man benötigt hierfür:**

**Natriumchlorit, 4%ige Salzsäure, ein großes Einweckglas, oder ein großes Glas mit Schraubdeckel, ein kleines schweres Schnapsglas, destilliertes Wasser, Braunglasflasche mit Pipette. Anleitungen findet man im Internet zur Genüge.**

Mit CDL ist dies nicht so gut möglich, bzw. ist ein großer Kostenaufwand, wenn man es gründlich sauber haben möchte.

Außerdem kann man in MMS-Wasser, also aktiviertes Natriumchlorit und Säure + Wasser wunderbar Obst und Gemüse waschen oder auch drin liegen lassen für eine halbe Stunde. Dies oxidiert oberflächliches Glyphosat und andere Gifte in den Lebensmitteln.

## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

Aktiviertes MMS oder aber auch CDL kann man wunderbar auf Insektenstiche, auch Bienen- oder Wespenstiche auftragen. Das Gift wird sofort neutralisiert. Der Schmerz lässt sehr rasch nach. Ich hatte dies einmal "zufällig" herausgefunden, als ich des Nachts in Brasilien barfuß nach draußen ging, und mich etwas in den kleinen Zeh stach. Innerhalb von Sekunden zog ein heftiger Schmerz durch den Fuß bis hoch ins Bein. In der Reiseapotheke hatte ich MMS, und das war auch so ziemlich das Einzige, das ich mithatte für solcherlei Fälle. Ich richtete eine Schüssel mit MMS-Wasser, steckte meinen Fuß hinein, und der Schmerz verging innerhalb von wenigen Minuten. Es gab auch keine Schwellung. Ich bin auch nicht tot umgefallen, was auch immer mich da gestochen oder gebissen hatte im Dunkeln.

Hier findest du eine Liste mit möglichen Anwendungen von CDL von Andreas Kalcker. Bitte beachte, dass hier nicht auf die notwendigen begleitenden Maßnahmen eingegangen werden kann.

Aber mal zum Inspirieren:

Hier von Andreas Kalcker das A-Z zur Anwendung von CDL.

<https://andreaskalcker.com/de/protokolle/>  
**(Runterscrollen)**



## 9. CURCUMIN

### Curcuma – die gelbe indische Zauberwurzel

In Indien und Südostasien würzt Curry seit Jahrtausenden sehr viele Speisen.

Inzwischen ist Curry und Curcuma in Europa so bekannt, dass man es in fast jeder Küche im Gewürzregal findet. Selbst die Currywurst ist berühmt, und jeder kennt sie.

Aber was macht den Curry so gelb? Und was färbt die Ostereier und den Senf?

Es ist die Wurzel der Gewürzpflanze Curcuma, und die betrachten wir hier einmal genauer.

Curcuma ist eine Wurzelstaude, die in Indien und Südostasien wächst. Das besondere Interesse gilt der Wurzel, die im Inneren leuchtend gelborange ist. Die Wurzel wird getrocknet, gemahlen und so erhält man das Curcumapulver. Dies enthält 3 – 5 % Curcuminoide.

Die Curcumawurzel enthält ätherische Öle, Harze, Eiweiße, Glykoverbindungen, und schließlich 3 – 5 % Curcuminoide, und sie sind es, die in den Fokus der Wissenschaft gerückt sind. Doch auch die ayurvedische Küche verarbeitet Curcuma gerne in der Küche. Leckeres Beispiel dafür ist die „Goldene Milch“.

Man weiß zwar um die Vorzüge des Curcumins seit Jahrhunderten, jedoch ist die Bioverfügbarkeit von Curcuma seit jeher eine Herausforderung gewesen.

Die LipoCellTech-Methode, die körperliche Vorgänge einfach imitiert ist in jahrelanger Forschungsarbeit entstanden, und macht Curcumin so bioverfügbar wie niemals zuvor. Das sind erfreuliche Nachrichten. Denn Curcumin hat wundervolle Eigenschaften.

Curcumin ist ein Polyphenol und ist fettlöslich. In saurer Umgebung (Magen) ist es praktisch unlöslich in Wasser. Wie andere Polyphenole auch ist es hitzestabil. Es wird erst im alkalischen Milieu im Dünndarm aufgenommen, zügig verarbeitet und dann wieder ausgeschieden. Eine wirklich therapeutisch relevante Konzentration im Blutserum ist also eine Hürde. In hohen therapeutischen Dosierungen ist Curcuma nicht so gut verträglich im Magen und Verdauungstrakt.

Curcumin ist leuchtend gelb, und wirkt somit im Körper auf die Bereiche, die dem gelben Lichtspektrum in ihrer Frequenz zugeordnet sind. Hierzu zählt unter anderem die ATP-Produktion. Im Endeffekt sind wir Frequenzwesen, elektrische Wesen, und Substanzen, die eine auffallende Farbe besitzen, haben auch immer eine Farbwirkung auf uns.



In über 3000 Studien und rund 11.000 wissenschaftlichen Arbeiten der letzten Jahrzehnte, konnte gezeigt werden, dass Curcumin...

- als Antioxidans Freie Radikale neutralisiert, dabei die Zellen jung erhält
- die Leber schützt und den Gallefluss anregt
- Herz und Gefäße gesund erhält
- giftige Substanzen bindet und ausscheidet
- Entzündungen hemmt
- die Energieproduktion in der Atmungskette der Mitochondrien unterstützt
- Schmerzen bei rheumatischen Erkrankungen lindert
- den Knochenabbau verhindert
- das Gewicht kontrollieren hilft, dabei den Fettstoffwechsel ankurbelt
- Cholesterin ausgleicht und dabei das LDL senkt
- einen günstigen Effekt auf den Blutzuckerhaushalt hat
- das Gehirn schützt vor Demenz und Parkinson und das Gedächtnis verbessert
- die Nerven schützt und regeneriert
- gegen Akne wirksam ist, und die Haut nährt und jung hält
- tumorhemmend und krebshilfend wirkt.

Daran ist nun nichts zu rütteln...für diejenigen, die immer nach randomisierten evidenzbasierten Beweisen schreien.

Bei vielen Begleiterscheinungen einer chronischen Borreliose kann Curcumin also sehr hilfreich sein. Vor allem das Beruhigen entzündlicher Grundsituationen

profitiert sehr von Curcumin, aber auch Gallen- und Leberbeteiligung, die wir gut kennen als Störenfried der Heilung von Borreliose, können zurückgedrängt werden.

In der verkapselten liposomalen Form kann man das Curcumin prima einnehmen, moderat dosieren, und hat eine optimale Resorption. Ich bin begeistert...

# 10. WEIHRAUCH

Mit Weihrauch bin ich als Kind schon in Kontakt gekommen, weil ich nämlich katholisch erzogen worden war, und da musste ich jeden Sonntag in die Kirche zur Messe gehen. Dort wurde besonders, wenn es katholische Feiertage gab, mächtig Weihrauch geräuchert. Einmal bin ich ohnmächtig geworden davon und bin während der Messe einfach umgefallen...

Den Duft von Weihrauch mochte ich allerdings schon immer.

Man kann damit Räume energetisch reinigen, wenn man räuchert, man kann allerdings auch Weihrauchöl als ätherisches Öl im Raum verdampfen.

Und man kann das Harz des Boswelliabaumes (manche Unterarten sehen eher wie Sträucher aus) sowohl innerlich als auch äußerlich anwenden. Es hat ganz besondere Eigenschaften, die seit Jahrtausenden bekannt sind.

**Man kann dabei unterscheiden zwischen:**

- **Boswellia serrata (indischer Weihrauch)**
- **Boswellia carterii (afrikanischer Weihrauch)**

Weihrauch ist ein Segen bei chronischen Entzündungen. Man weiß um die folgenden Inhaltsstoffe: Monoterpene, Diterpene, Triterpene, tetracyclische Triterpensäuren und 4 verschiedene boswellische Triterpensäuren, auch Boswelliasäuren genannt.

Die Zusammensetzung der einzelnen Boswelliasäuren hat eine unterschiedliche Wirkung von afrikanischem und indischem Weihrauch zur Folge.

Die Inhaltsstoffe des Weihrauchs, die antientzündliches Potenzial haben, sind die Boswelliasäuren (Triterpene).

**Sie hemmen:**

- **die Aktivierung von NF- $\kappa$ B als zentrale Schaltstelle der Entzündungsreaktion,**
- **die Bildung des proentzündlichen Zytokins TNF-alpha**
- **die Aktivitäten der 5-Lipoxygenase (5-LOX)**
- **und Cyclooxygenasen 1/2 (COX-1, COX-2)**
- **die Biosynthese der Leukotriene, die auch bei chronisch entzündlichen Autoimmungeschehen immer vermehrt anzutreffen sind.**





### Aber Weihrauch kann noch mehr:

- **Weihrauch hemmt auch die Zytokine Interferon-Gamma, Interleukin-4 und den schon genannten Tumor-Nekrose-Faktor-Alpha)**
- **Weihrauch hat Einfluss auf die Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) und die T-Zell-Wechselwirkungen**
- **Weihrauch reguliert die Antikörperproduktion (Immunglobulin G (IgG)**
- **Weihrauch reduziert Gelenkschmerzen**
- **Weihrauch wirkt sich über den entzündungshemmenden Effekt positiv auf bestimmte Krebsgeschehen aus**
- **Weihrauch beschleunigt die Heilung von Infektionen**
- **Weihrauch lindert die entzündlichen Ursachen von Autoimmunkrankheiten**
- **Weihrauch und Kurkuma sind sich in ihrer Wirkung sehr ähnlich und wirken synergistisch.**

Von Vitamunda gibt es nun auch ein neues liposomales Produkt, das mit seiner Zusammensetzung liposomal aufbereitet, eine überragende Wirksamkeit bietet.

Die chronische Entzündung zählt zu den Hauptursachen vieler Erkrankungen.

Ob Krebs, Herzinfarkt, Rheuma, Arthritis, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen, Colitis oder Morbus Crohn, allen gemein ist eine Entzündung.

Diese neuartige liposomale Formel vereint Wirkstoffe in sich, die sowohl Gelenke und Knorpel, als auch Knochen ernähren und „schmieren“. In Wirklichkeit kann diese Formel noch viel, viel mehr.



### Hier die Zusammensetzung des liposomalen Komplexmittels:

#### Silicium baut unser Stützgerüst

Silicium ist der Stoff, der unserem gesamten Stützsystem Stabilität verleiht. Das sind Knochen, Knorpel, Haut, Zähne, Haare, Zellen und sogar die Mitochondrien. Silicium wirkt entzündungshemmend, fördert Gewebeheilung, und Silicium ist die Mutter aller Mineralien und Spurenelemente. Fehlt es, leiden alle darunter.

Silicium wird schlecht vom Körper aufgenommen, und je älter wir werden, desto weniger bekommen wir davon, aber umso dringender benötigen wir es.

#### MSM, organischer Schwefel

MSM gleicht den weit verbreiteten Mangel aus, ist an sämtlichen Entgiftungsfunktionen beteiligt, und hemmt Entzündungen. Wir brauchen täglich mehrere Gramm Schwefel, die wir teilweise über Nahrung wie Zwiebeln, Knoblauch, Spargel, Broccoli etc. aufnehmen.

Schwefel sorgt für Elastizität, unterstützt das Herz-Kreislaufsystem, strafft das Bindegewebe, unterstützt die Leber, die Gehirnfunktionen und vieles mehr, ist also einer der Alleskönner.

Daher kommt es zum Einsatz bei Rheuma, Arthritis, Fibromyalgie, Muskelschmerzen, Sportverletzungen, Gefäßentzündungen, Kollagenosen, Müdigkeit, bei Stress, Wundheilungsstörungen, Allergien, Krebs, und bei Methylierungsstörungen

#### Glucosamin vegan

Glucosamin und Schwefel wirken synergistisch und sie sollten daher gemeinsam genommen werden. Mit Hilfe des Schwefels gelangt Glucosamin zum Knorpelgewebe, um dort als Hauptbaustein für Knorpel, Sehnen und Bändern zur Verfügung zu stehen. Glucosamin ist eine Vorstufe von Hyaluronsäure. Glucosamin verbessert die Beweglichkeit und beschleunigt die Heilung entzündlicher Prozesse. Gemeinsam beschleunigen sie das Wachstum und die Regeneration von Knorpelmasse.

#### Weihrauch/Boswellia

Weihrauch unterbricht den Entzündungskreislauf, der Körper kann zur Ruhe kommen. Egal, ob bei entzündlichen Schmerzerkrankungen, bei Krebs, Autoimmungeschehen, Colitis oder M. Crohn, Multipler Sklerose oder Rheuma, die Boswelliasäuren des Weihrauchs beruhigen den Sturm.

All dies zusammen in einer liposomalen Verkapselung. Wow! Hier halten wir ein Präparat in Händen, das unglaubliche Erleichterung bringt, wenn man in einer entzündlichen Gesamtwetterlage steckt. Daher eignet es sich besonders für dieses Programm, und bei Bedarf kann es zusätzlich zum Einsatz kommen.

# 11. LIPOSOMALES SCHLAFMITTEL

Im Schlaf, und nur im Tiefschlaf regeneriert sich das Glutathionsystem, entgiftet das Gehirn über das glymphatische System, verarbeitet unsere Seele die Geschehnisse des Tages, erholt sich unser Körper und schöpft neue Kraft.

Glutathion, ich betone es immer wieder, ist die wichtigste Substanz im Körper, die unsere Zellen entgiftet, und Sauerstoffradikale neutralisiert. Glutathion ist so wichtig, dass es in jeder Zelle vorkommt und gebildet werden kann (Ausnahme Erythrozyten).

Schlafstörungen, Schlafmangel, fehlender Tiefschlaf sorgen dafür, dass das Gehirn über die glymphatischen Wege nicht ausreichend entgiftet wird. Das glymphatische System umspült sozusagen das Gehirn.

Nach ca. 70 Stunden Schlafentzug wird man verrückt wird mit allem Drum und Dran: Halluzinationen, Panik, Wahnvorstellungen, etc.

### Die Zusammensetzung der liposomalen Schlafformel:

#### Melatonin

Melatonin ist das Schlafhormon. Es wird in der Zirbeldrüse aus Serotonin gebildet, die besonders anfällig ist für WLAN-Strahlung. Mit zunehmendem Alter produziert unsere Zirbeldrüse weniger Melatonin, was oftmals zur „senilen Bettflucht“ führt. Melatonin macht müde und lockt den Schlaf her-

bei. Inzwischen weiß man, dass Melatonin auch in den Körperzellen benötigt wird. In Zeiten, da WLAN und andere Mobilfunkstrahlung fast allgegenwärtig sind, braucht es viel höhere Dosierungen, als früher noch.

#### Ein Melatoninmangel führt zu

- **Ein- und Durchschlafstörungen**
- **Leichtem Schlaf mit häufigem Aufwachen**
- **Traumlosigkeit**
- **Reizbarkeit**
- **Depressionen**
- **Stimmungsschwankungen**
- **Migräne**
- **Sodbrennen**
- **Gedächtnisschwäche**
- **Schneller Hautalterung**

### Melatonin

- ist ein starkes Antioxidans
- dient hauptsächlich dem tiefen Schlaf
- beeinflusst den zirkadianen Rhythmus
- ist ein entzündungshemmendes Hormon
- Melatonin unterstützt die Gesundheit des Darms
- setzt weibliche Fortpflanzungshormone frei und steuert den Zyklus der Frau
- unterstützt das Immunsystem
- steuert zahlreiche Stoffwechselfunktionen
- hält jung

### GABA beruhigt den Gedankensturm im Gehirn

Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) wird gebildet aus Glutamin, genauso wie Glutamat. Bei chronische Entzündungen, bei Konsum von Glutamat-haltigen Speisen, bei extremem Stress etc. kann es passieren, dass mehr Glutamat als GABA gebildet wird oder vorhanden ist. Beide wirken als Neurotransmitter.

Glutamat wirkt erregend, schickt also einen Nervenreiz los (beim Chinarestaurant-Syndrom reizt der Geschmacksverstärker Natrium-Glutamat den Nerv zu Tode).

GABA tut genau das Gegenteil: es beruhigt die Nerven, hemmt den Nervenreiz, sorgt für Entspannung, beruhigt „Stürme im Kopf“.

### Magnesium entspannt die Muskeln

Magnesium ist der Alleskönner unter den Mineralien, und sorgt neben vielen anderen Funktionen für die Muskelentspannung und auch für entspannten Schlaf.

Die Schlafformel besteht aus diesen drei Zutaten in liposomaler Form, was Bioverfügbarkeit und rasche Wirksamkeit um ein Mehrfaches ansteigen

lässt. Darüber hinaus ist es die erste orale Formel, die ermöglicht, oral aufgenommenes Melatonin ins Gehirn zu transportieren. Einfaches oral eingenommenes Melatonin kann die Blut-Hirnschranke nicht passieren.

Na denn, sleep well in your Bettgestell ;-)

# 12. MAGEN-DARM PAKET

Unser Bauch ist der Teil von uns, der alles spürt, alles wahrnimmt, und alles verdaut, was wir essen, was wir fühlen, was wir uns antun, was wir „runterschlucken“. Und dass der Darm die Wiege unserer Gesundheit ist, wussten schon kluge Köpfe der Antike.

In dem Video mit Marion Schaatsbergen wurde erklärt, was man Sinnvolles tun kann nach der Entfernung des Biofilms.

Dabei ist es essenziell, zunächst den Magen und die Magensäfte zum Fließen zu bringen, denn eine ausreichende Versorgung mit Magensäure ist der Ausgangspunkt für eine gute Verdauung. Das weit verbreitete Sodbrennen ist selten auf ein Zuviel an Magensäure zurückzuführen, als vielmehr auf einen Mangel an Magensäure.

Was dir kein Nahrungsergänzungsmittel der Welt abnehmen kann, ist das ausreichende Kauen beim Essen. Wir haben einmal gelernt, dass jeder Bissen 32mal gekaut werden sollte. Wenn du davon die Hälfte schaffst, sorgst du für die ausreichende Zerkleinerung der Nahrungsbestandteile, und die notwendige Vorverdauung durch die Verdauungsenzyme des Speichels.

Zu trinken während des Essens, damit der Speisebrei besser rutscht, ist keine Option. Genaugenommen sollte das Trinken zum Essen sogar vermieden werden. Es stimmt zwar nicht, dass die Magensäfte dadurch verdünnt werden, da es eine „Wasserstraße“ im Magen gibt, aber das Trinken während des Essens verleitet doch zum Vernachlässigen des Kauens.

Meist sind die Schleimhäute des Verdauungstrakts bei einer Borreliose angeschlagen. Sie leiden nicht nur fürchterlich unter toxischen Medikamenten, sondern auch unter schlechter Ernährung, die raffinierten Zucker, Gluten aus Getreiden, und Transfette enthält. Am schlimmsten jedoch wirkt sich Glyphosat (Roundup, Bayer/Monsanto-Herbizid) auf die Gesundheit unserer Darmschleimhaut aus. Glyphosat frisst regelrechte Löcher in den Darm, und schlimmer noch, es unterbindet die Verarbeitung bestimmter Aminosäuren wie dem Tryptophan mit weitreichenden Folgen.

Glyphosat kann fast überall gefunden werden. Auch in biologischen Lebensmitteln. Dies zwar in Spuren, aber dennoch hat Monsanto/Bayer dafür gesorgt, dass dieses schlimme Nervengift überall auf der Welt verbreitet wurde.

Weiter geht es an die Aufspaltung der Nahrungsbestandteile. Dies geschieht enzymatisch. Enzyme sind sensible kleine Wesen, die für ihre optimale Funktion genau das Umfeld benötigen, das sie mögen. Gibt es zu wenig Magensäure im Magen, dann arbeiten also die Enzyme nicht optimal. Enzyme haben es schwer in der heutigen Zeit. Schwermetalle blockieren sie, Stress zerstört sie, Mobilfunk und WLAN killen sie, ja sogar eine zu niedrige Körpertemperatur, die viele Borreliosepatienten betrifft, ist nicht ihre optimale Betriebstemperatur.

Wenn wir an die Darmflora denken, und daran, was es alles an Faktoren gibt, die ihr fein abgestimmtes Gleichgewicht stören, fällt unser Blick auf schulmedizinische Medikamente, allen voran die Antibiotika. Antibiotika sind gewiss die größten Darmflorakiller. Aber ist es dir schon mal in den Sinn gekommen, dass auch Konservierungsmittel, Glyphosat, Stress, Zuckerkonsum, Mobilfunkstrahlung, entzündungsförderndes Essen, individuell unverträgliche Nahrungsmittel, Candidaüberwucherung, oder Fäulniskeime die gesunde, förderliche Mikroflora zerstören?

In der heutigen Zeit ist es schwierig geworden, alle Störfaktoren auszuschließen, daher tut es dem gestressten Darm gut, wenn er manchmal einfach eine gute Ladung Probiotika bekommt, die ihm helfen, die ungünstigen Keime wieder zu verdrängen, und eine gesunde Verdauung und eine gute Abwehrlage zu gewährleisten. Im täglichen Leben können wir unseren Darm immer auch mal wieder „duschen“ mit probiotischen Getränken wie selbstgemachter Kefir oder Kombucha. Gezielter ist eine Vorgehensweise mit probiotischen Kulturen, wenn man eine Darmkur durchführt.

Jedenfalls kann man sagen, schlechte Ernährung ernährt die schlechten Keime, gute Ernährung ernährt die guten Keime.

### Die Komponenten der Magen-Darm-Kur im Einzelnen, die jeweils „thematisch“ zusammengestellt sind im Magen-Darm Paket:

#### MSM

MSM ist organischer Schwefel, den wir wie schon erwähnt täglich in größerer Menge benötigen, um dem körpereigenen Entgiftungssystem als Baustoff zu dienen. MSM lindert und beruhigt entzündliche (Über-)Reaktionen, vor allem an der Darmwand.

#### Huminsäuren

Huminsäuren neutralisieren und entgiften Glyphosat und sogar Schwermetalle im Darm. Wie ein schützender Film legen sie sich an die entzündete, gestresste und poröse Darmwand, bieten den Darmzellen Antioxidanzien an und helfen ihr dabei zu heilen. Huminsäuren hemmen das Wachstum von Viren, Candidapilze und Bakterien. Huminsäuren sind Ionenaustauscher, daher fördern sie die Mineralstoffaufnahme. Die so wichtigen Enzyme kriegen von den Huminsäuren ebenfalls einen kleinen Kick.

Da ein großer Teil des Immungeschehens sich im Darm und am angrenzenden lymphatischen System befindet, profitiert auch das Immunsystem von Huminsäuren.

Daraus ergibt sich eine Entlastung der Leber, die somit besser regenerieren kann.

#### Aloe vera

Aloe vera mit ihren über 200 aktiven Inhaltsstoffen kennen wir als Zaubermittel für alles, was Haut oder Schleimhaut heißt. So natürlich auch die Darmschleimhaut. An der Darmschleimhaut wirkt die Aloe beruhigend, nährend, entzündungshemmend, regenerierend, antiseptisch und reinigend. Die äußere Schicht der Aloe enthält Barbaloin, eine Substanz, die leicht abführend wirkt. Aloe enthält außerdem Acemannan und Mannose und weitere Zuckerverbindungen, die zum Einsatz kommen können bei entzündlichen Problemen der Blasenschleimhaut, der Darmschleimhaut und des Immunsystems.

#### Laurinsäure

Laurinsäure, eine ganz „unterbelichtete“ Säure, ist wirksam gegen Herpesviren, gegen Staphylococcus aureus, in Kliniken gefürchtet als MRSA, gegen pathogene E.coli-Bakterien, und sogar gegen intrazellulär vorkommende Bakterien wie Chlamydia pneumoniae und Chl. trachomatis. Monolaurin hemmt das Wachstum von Helicobacter pylori, ein aggressiver Keim, der im Magen oftmals für Gastritis sorgt. Candidapilze überwuchern bei Schwermetallbelastungen oder wiederholten Antibiosen, werden daran aber gehindert von der Laurinsäure. Häufige Störenfriede im Darm sind Einzeller wie Giardia lamblia oder Amöben, oder auch Keime wie Salmonellen und Shigellen, die über Jahrzehnte relativ unerkannt chronifizieren können. Die Laurinsäure greift hier regulierend ein. Außerdem ist sie in der Lage, auch Gifte im Darm zu binden.

#### Lactobacillus rhamnosus

Dieses Milchsäurebakterium ist einer der Leitkeime einer gesunden Darmflora. Manche Lactobacillen, wie sie auch in Sauerkraut, Kefir oder Kombucha vorkommen, fördern eine Histaminreaktion, was bei Lactobacillus rhamnosus nicht geschieht. Mit diesem Keim kann man übrigens selbst Yoghurt herstellen. Ich habe das schon ein paarmal probiert, vor allem mit Reisdrink, Mandelmilch und Kokosdrink. Das funktioniert, jedoch deutlich langsamer und weniger als mit Milch. Leider. So hab ich es dann wieder sein gelassen. L. rhamnosus fördert die Heilung einer porösen Darmwand.

#### BetainPlus

Die Bildung der Magensäure hängt von verschiedenen Faktoren ab. Einer der Faktoren ist tatsächlich das Vorhandensein von Natriumbicarbonat (Natron) im Körper. Natron ist eine Substanz, die der Magen sowohl für die Bildung der Salzsäure als auch der äußeren Schutzschicht der Magenwand benötigt. Wie du an anderer Stelle des Buches lesen kannst, ist es sinnvoll, morgens auf nüchternen Magen (und nur dann!) ein Glas warmes Wasser zu trinken mit einer guten Prise Natron. Damit stellst du deinem Körper das wichtigste Salz zur Verfügung, um zu entsäuern,



## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

liefert aber auch „Futter“ für die Bauchspeicheldrüse, für den Liquor und Stoff für die Bildung von Magensäure.

Im Magen selbst sorgt **Betain Hydrochlorid** für die Bildung von Magensäure. In diesem sauren Milieu startet die Eiweißspaltung.

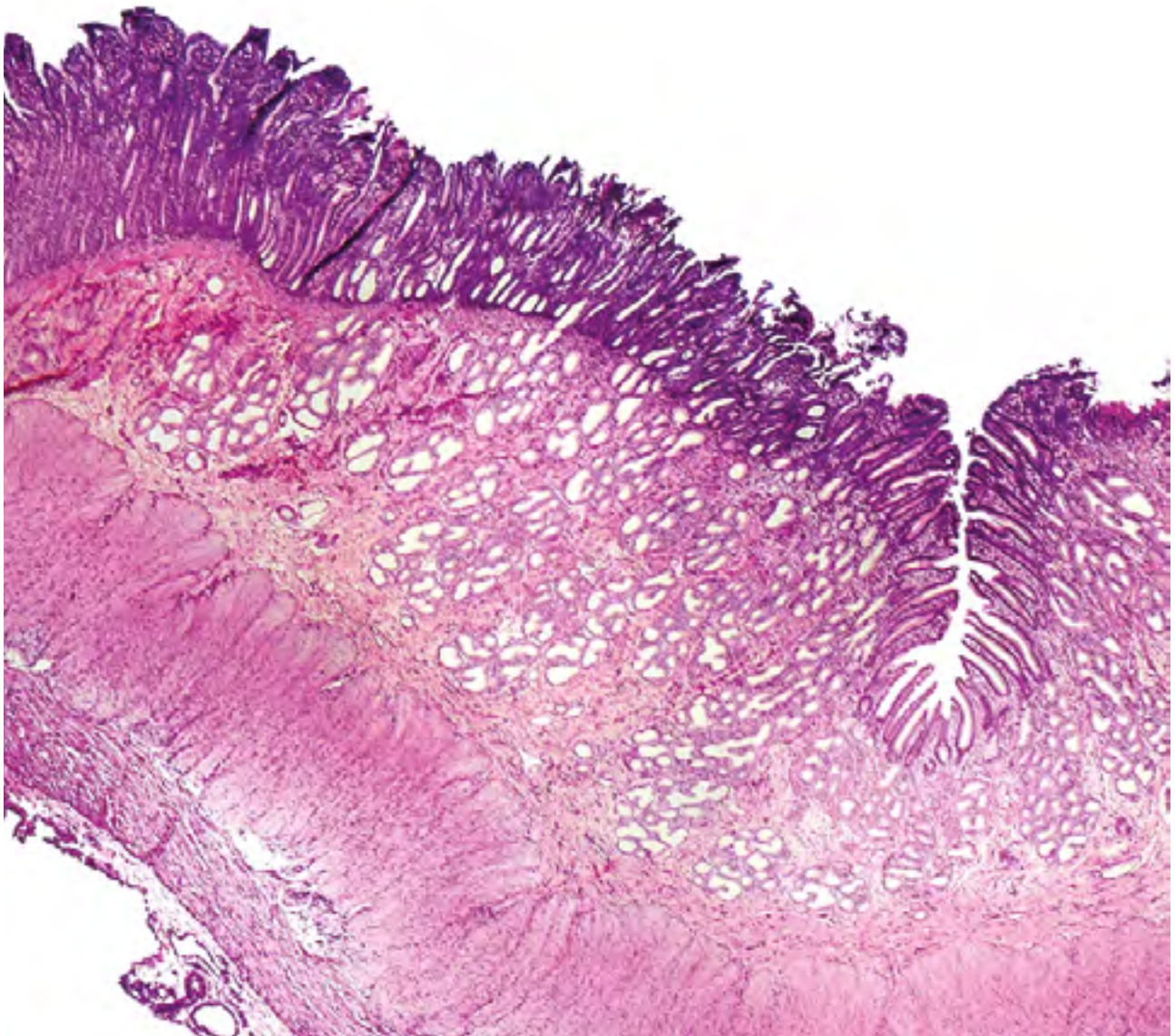
**Pepsin** wird ebenfalls benötigt zur Eiweißverdauung und ist Teil des Magensaftes. Gibt es zu wenig Magensäure, dann ist Pepsin auch Mangelware, und kann, wenn oral eingenommen, die Verdauung gut unterstützen.

**Trypsin** ist ein Eiweiß spaltendes Enzym, das über den Zwölffingerdarm in die Verdauung eingeschleust wird. Trypsin zählt mit Pepsin und Chymotrypsin (ähn-

licher Aufbau wie Trypsin) zu den wichtigsten Verdauungsenzymen. Im Magen wird die Eiweißspaltung vorbereitet, Trypsin setzt diese Eiweißverdauung im Dünndarm fort.

Borreliosepatienten haben häufig Leber- und Gallenschwierigkeiten, manchmal ohne dies zu bemerken. Das Lebergewebe saugt sich regelrecht voll mit Fett, schwillt an, was dann den Gallefluss beeinträchtigt. Galle wird in den Lebergängen gebildet, um dann zusammen zu fließen in den Gallegang, der zur Gallenblase führt. **Ochsengalle** im Rahmen dieser Kur stellt praktisch frische Galle im Dünndarm zur Verfügung und unterstützt damit die Fett verdauende Kapazität.

**Achtung Veganer und Vegetarier: Bitte dieses Mittel weglassen.**





### Enzyme

Ein Enzym löst jede chemische oder biochemische Reaktion im Stoffwechsel aus, ohne dabei selbst verbraucht zu werden oder seine Zusammensetzung zu verändern. Enzyme werden bei jeder biochemischen Reaktion im Körper benötigt. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Enzymproduktion nach.

Enzyme setzen sich unter anderem aus Aminosäuren zusammen, so wie die Eiweiße. Das bedeutet, sie haben immer einen Eiweißanteil. Dieser ist es, der das Enzym anfällig macht für Bindungen beispielsweise mit Metallen. Egal, was an ein Enzym „unberechtigterweise“ bindet, die Funktion des Enzyms wird dadurch

blockiert. Enzyme sind hochsensibel und hochspezifisch, und so haben wir oft in der heutigen Zivilisation nicht ihre volle Leistung zur Verfügung. Dies hat tragische Folgen für den gesamten Stoffwechsel. Die Enzyme sind unsere Motoren im Stoffwechsel, die einen Lichtimpuls, also eine „Anweisung“ von Photonen biologisch übersetzen. Was lebendig ist, enthält Enzyme. Daher ist totgekochte Nahrung absolut frei von Enzymen. Da die meisten nicht nur rohe Nahrung zu sich nehmen, ist auch dies ein Thema.

Daher ist es oft sehr sinnvoll, Verdauungsenzyme zu nehmen, um wieder richtig gute Verdauung zu haben.

#### Die Enzymkapseln dieses Magen-Darm Pakets enthalten:

<b>Bromelain</b>	<b>85mg</b>
<b>Papain</b>	<b>85mg</b>
<b>Amylase</b>	<b>50mg</b>
<b>Lactase</b>	<b>50mg</b>
<b>Lipase</b>	<b>50mg</b>
<b>Pancrease (vegan)</b>	<b>50mg</b>
<b>Protease (Fungal)</b>	<b>50mg</b>
<b>Cellulase (Hemi)</b>	<b>10mg</b>
<b>Glucanase (Beta)</b>	<b>10mg</b>
<b>Glucanase (Endo)</b>	<b>10mg</b>
<b>Peptidase (Endo)</b>	<b>10mg</b>
<b>Peptidase (Exo)</b>	<b>10mg</b>
<b>Protease (Acid)</b>	<b>10mg</b>
<b>Phytase</b>	<b>10mg</b>
<b>Xylanase</b>	<b>10mg</b>

### Probiotika

Ein Probiotikum mit Milliarden von synergistisch wirkenden Leitkeimen sind Teil der Kur, die sich ansiedeln

können im Darm. Die Zusammensetzung ist breitenwirksam.

#### Eine Kapsel enthält:

**Lebende Bakterien Mischung**

**10 Milliarde KBE**

bestehend aus den folgenden 10 Stämmen:

**Saccharomyces Boulardii 2 Milliarde KBE**

**1 Milliarde KBE**

**Lactobacillus Bulgaricus 2 Milliarde KBE**

**1 Milliarde KBE**

**Bifidobacteria Infantis 2 Milliarde KBE**

**1 Milliarde KBE**

**Lactobacillus Plantarum 2 Milliarde KBE**

**1 Milliarde KBE**

**Bifidobacterium Longum 1 Milliarde KBE**

**1 Milliarde KBE**

**Streptococcus Thermophilus**

**1 Milliarde KBE**

### Präbiotikum

Ein Präbiotikum ist Nahrung für die gesunde Darmflora, mit der gesunde Darmbakterien effizient gedeihen, sich vermehren und ansiedeln können. Der Hauptbestandteil ist die resistente Kartoffelstärke. **Resistente Stärke** wird im Darm nicht abgebaut, ist somit ein klassischer Ballaststoff, und darum steht sie hier als Nahrung für die guten Darmbakterien zur Verfügung.

**Hydroxymethylbutyrat** ist das Salz der Buttersäure. Buttersäure finden wir auch in Butter. Riechen kann

man sie bei ranziger Butter besonders deutlich. In vielen Studien zeigte sich die reparierende und entzündungshemmende Wirkung an der Darmschleimhaut. Inulin kann manchmal anfangs zu Blähungen führen. Also sollten Präbiotika anfangs immer eher zurückhaltend eingenommen werden.

Das Gesamtpaket bekommst du bei Vitamunda. Im Anhang des Buchs findest du Bezugsquellen und Rabattcodes.



### 13. CBD ÖL



Hanf ist eine der ältesten Kulturpflanzen, die man kennt. Noch Anfang des vergangenen Jahrhunderts galt Hanf als Pflanze mit einem vielfältigen Angebot an Rohstoffen. Für Seile, Stoffe, als Baumaterial, für Papier, Garne, und schließlich wurden getrocknete Hanfblätter auch als „starker Tobak“ seit jeher geraucht. Es gab sogar Zigarettenmarken wie beispielsweise „Nil“, die einen gewissen Hanfanteil enthielten. Gewiss hatten jene Hanfpflanzen keinen so hohen THC-Gehalt, aber ein bisschen dann doch, und alle anderen Inhaltsstoffe des Hanfs kamen auch in gerauchter Form dem Organismus zugute. Hanf war seit jeher eine Heilpflanze, sie gilt sogar bei Indianern und Naturvölkern als heilige Pflanze. „The sacred plant“ wird in alten Kulturen verehrt. Wen wundert es, dass der Verbrecherorganisation WHO diese heilige Pflanze ein Dorn im Auge war.

Seit November 1942 wurden in den USA „herkömmliche“ Hanfprodukte vom Markt genommen. Das endgültige Verbot kam nach dem 2. Weltkrieg. Europa kannte bis dahin kein Hanfproblem. In „Deutschland“, diesem Scheinkonstrukt konnten Hanfpräparate bis 1958 in der Apotheke gekauft werden, in „Österreich“ kostete ein Kilogramm „Afghan“ 1954 weniger als 500 Schilling. Der Konsul und damalige „Drogenbeauftragte“ Anslinger war aber inzwischen zum Vorsitzenden der UN-Drogenkommission avanciert. 1954 erreichte er, dass die WHO dem Hanf jeglichen therapeutischen Wert absprach (!!!!), doch erst 1961, mit der „Single Convention“ konnte er der Prohibition zum internationalen Sieg verhelfen. Nun war auch der Nutzhanfanbau nicht mehr möglich, geschweige denn der Konsum von THC-haltigem Hanf. Cannabis wurde regelrecht verteufelt als schlimme Einstiegsdroge und rigoros verdammt. Und auch als Nutzpflanze mit hohem Faser-

anteil störte sie die Kabale. Bauern bekamen erst viel später Sondergenehmigungen unter absurden Auflagen, unter absolut streng kontrollierten Bedingungen, Nutzhanf anzubauen.

Ist es nicht seltsam, dass die WHO hier auch mit drinsteckte? Das schreit ja geradezu danach, die Cannabispflanze wieder ins rechte Licht zu rücken.

Nun, als in den letzten Jahren immer populärer geworden ist, dass Hanf ganz fantastische Heileigenschaften besitzt, war zunächst die Freude groß. Doch hier darf man einen Blick Richtung USA werfen. Auf einmal schossen Cannabisfarmen wie Pilze aus der Erde, und auf dem Aktienmarkt tat sich eine ganze Menge. Auf den ersten Blick mochte man meinen, das sei eine feine Sache. Ein genauere Blick hinter die Kulissen eröffnet dann, dass Konzerne sich in diesen Markt drängten mit der Absicht und dem Tiefen Staat im Hintergrund, die angebotenen Hanfprodukte wie CBD Öl so zu manipulieren (gentechnisch zu verändern), dass sie keine therapeutischen Wirkstoffe mehr enthalten. Eine perfide Unterwanderung, wie wir sie von der WHO inzwischen so und nicht anders erwarten konnten.

Grundsätzlich kann man sagen: was die WHO verteufelt, ist grundsätzlich etwas Menschenförderndes, was die WHO pusht, ist grundsätzlich menschenverachtend und zerstörerisch, egal, wie das Deckmäntelchen heißt. Der Strippenzieher Bill Gates ist ein durch und durch satanisches Monster, der ja nun zum Glück zur Verantwortung gezogen wird.

Dies zur Geschichte.

## Teil II. Einige ausgewählte Nahrungsergänzungen, Phytotherapeutika und Vitalstoffe

---

Von den wunderbaren Heilkräften des CBD Öls (Cannabidiol) hast du gewiss schon gehört, daher will ich darauf gar nicht so tief eingehen. Ich wollte dir haupt-

sächlich kurz veranschaulichen, dass das, wozu Hanf und Cannabis seit der Prohibition erklärt worden war, nichts, aber auch gar nichts mit Wahrheit zu tun hat.

**Solltest du Probleme mit den folgenden Zuständen haben, dann darfst du in Erwägung ziehen, CBD in dein tägliches Programm mit einzubeziehen.**

- **Ängste, Depressionen**
- **Schmerzen, vor allem rheumatische Schmerzen**
- **Entzündungen**
- **Schlafstörungen**
- **Kopfschmerzen und Migräne**
- **Krebs**
- **Immunschwäche, Allergien**
- **Krampfneigung**
- **Stress und stressbedingter oxidativer Stress**

**Das therapeutische Potenzial von Cannabis ist praktisch grenzenlos und reicht weit über die Linderung von Übelkeit oder Schmerzen bei unheilbar Kranken hinaus. Cannabis ist eine heilige Pflanze, deren Pflanzendeiva oder Pflanzengeist**

**seit jeher uns Menschen und Tieren gedient hat. Seit es als bewusstseinsweiterndes Rauschmittel oder als Heilmittel bei schweren Gesundheitsschädigungen. Kein Wunder, dass dies von den dunklen Mächten nicht gewollt war.**

Und wie wir wissen, profitieren vor allem beispielsweise Patienten mit Multipler Sklerose oder Krebs sehr davon, THC-haltiges Cannabis zu rauchen oder zu essen. Eine sehr interessante Blogseite (Eine Reise der Veränderungen) mit vielen Erfahrungen und auch Rezepten findest du dazu von meiner lieben Kamerafrau Kirian Scheuplein.

Ich bin mir sicher, dass Cannabis nun eine große Renaissance erleben wird. Vor allem werden diejenigen Konzerne, die versucht haben, der Cannabispflanze die Wirkstoffe weg zu züchten, von der Bildfläche verschwinden.



## Teil III. Fragebögen und Symptomlisten



# 1. COINFEKTIONEN

## Ein paar selektierte Coinfektionen und deren Symptome

**Bartonella**, ein bakterieller Erreger, der von Flöhen, Katzen, Spinnen, Zecken und anderen Beißern übertragen werden kann, und das Katzenkratzfieber akut auslöst, kann folgende Symptome mit sich bringen:

- Kopfschmerzen
- Geschwollene Lymphknoten in Kopf, Nacken und Achselhöhlen
- Erschöpfung, Fatigue
- Gehirnentzündung
- Neurologische Ausfälle
- Striemen auf der Haut wie von Katzenkratzern
- Fibromyalgie
- Fußschmerzen, Brennen unter den Fußsohlen
- Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen und Muskelkrämpfe
- Verschwommenes Sehen
- Appetitmangel
- Neurokognitive Symptome
- Angst und Depressionen
- Endokarditis
- Schilddrüsenprobleme
- Neuropathien in Händen und Füßen
- Bluthochdruck
- Gastritis und Bauchbeschwerden



## Teil III. Fragebögen und Symptomlisten

---

Wie du allerdings an Hand der Symptomatik ersehen kannst, ist das sehr unspezifisch.

Ich habe diese Symptomliste einfach beispielhaft hier aufgeführt, damit du es sehen kannst.

Die aufgelistete Symptomatik kann genauso auf Borreliose, auf einen Impfschaden, auf einen chronischen Zustand ganz allgemein hinweisen.

Wir haben NIEMALS nur eine einzige Infektion. Es ist daher auch müßig, nach den Erregern zu suchen. Bekannte Coinfektionen der Borreliose sind: Mycoplasma, Babesia, Ehrlichia, aber auch begleitende

Infektionen wie Chlamydia trachomatis, Chlamydia pneumoniae, Streptokokken, Staphylokokken, Herpes zoster, Cytomegalievirus, Epstein Barr Virus.

Wichtig ist zu wissen, es handelt sich vermutlich um eine Borreliose. Und die Schritte, die du hier im Rahmen der Erregerentfernung unternehmen kannst, tragen auf ihren Zielscheiben keine Erregernamen. Will heißen: es geht überwiegend darum, das System zu stabilisieren, zu stärken, und mit pflanzlichen und mineralischen Substanzen so flächendeckend und breitenwirksam zu arbeiten, dass im Endeffekt egal ist, wer unser „Gegenüber“ ist.

**Willst du allerdings homöopathisch einen begleitenden „Rundumschlag“ starten, empfehle ich folgende Vorgehensweise:**

### **a) Herstellung von D- und C-Nosoden aus Körperflüssigkeiten**

**Man benötigt dafür:** entsprechende Körperflüssigkeiten: Urin, Blut (Kapillarblut oder venöses Blut ohne EDTA), Speichel, Stuhl (evtl. zusätzlich Sputum, Sperma, Vaginalflüssigkeit je nach Symptomlage/Arztentscheidung) je eine kleine Menge, wenige Tropfen.

Zwei Glasbecher, einen Plastikbecher, zwei Pipetten, einen Spatel, 2 Deckel, 2 Fläschchen 20 – 30 ml, Aqua dest., Ethanol-Alkohol 30%, Stift, Zettel

1. In dem Plastikbecher die Körperflüssigkeiten mit dem Spatel zu einer einigermaßen homogenen Masse vermischen.
2. Aqua dest. in einen Glasbecher füllen. Pipette reinstellen.
3. Eine kleine Menge (etwa einem Tropfen entsprechend) der Körperflüssigkeiten mit dem Spatel oder einem anderen Tool in ein Fläschchen geben.
4. Mit der Pipette 10 Tropfen (100 Tropfen für die C-Nosode) Aqua dest. In das (Schüttel-)Fläschchen tropfen.
5. 10mal (100mal für C-Potenz) das verschlossene Fläschchen mit der linken Hand halten und mit dem Flaschenboden in die rechte Hand klopfen (kann auch umgekehrt sein).
6. Die verschüttelte Flüssigkeit in den zweiten, leeren Glasbecher schütten.
7. 1 Strich auf'm Zettel für D0-Potenz, bzw. C0-Potenz machen.
8. Zweite Pipette mit dieser Flüssigkeit („Mischung“) befüllen und einen Tropfen in das Schüttelfläschchen geben. Rest zurück in den Glasbecher. Pipette reinstellen.

9. Mit der anderen Pipette, die im destillierten Wasser steht, 10 Tropfen (100 Tropfen für C-Potenz) Aqua dest. in das Schüttelfläschchen dazugeben.
10. 10mal bzw. 100mal Fläschchen in die Hand klopfen.
11. Zweiten Strich für D1/C1 auf den Zettel :-)
12. Mit der Pipette, die in der zuvor verschüttelten Mischung der Körperflüssigkeiten steht, (die Pipette entleeren, aber nicht abschütteln, so dass in jedem weiteren Schritt, eine „mikroskopische“ Minimalmenge von den vorherigen Potenzen mit in die neue Potenz kommt) etwas der neu verschüttelten Flüssigkeit aus dem Schüttelfläschchen entnehmen. Festhalten. Den Rest aus dem Schüttelfläschchen in den Glasbecher mit der Mischung der verschüttelten Körperflüssigkeiten schütten.
13. 1 Tropfen der Flüssigkeit aus der Pipette in das geleerte Schüttelfläschchen geben. 10 Tropfen bzw. 100 Tropfen Aqua dest. aus dem Glasbecher mit der Pipette entnehmen und in das Schüttelfläschchen tropfen.
14. Klopfen 10mal/100mal.
15. Pipette wieder aus dem Glasbecher der Mischung nehmen, entleeren, und ein paar Tropfen aus der neuen Verschüttelung aus dem Schüttelfläschchen entnehmen. Festhalten.
16. Strich auf den Zettel für D2/C2
17. Die verschüttelte restliche Flüssigkeit aus dem Schüttelfläschchen in den Glasbecher mit der Mischung schütten.
18. 1 Tropfen der neuen Verschüttelung aus der Pipette in das entleerte Schüttelfläschchen geben.
19. 10/100 Tropfen Aqua dest. mit der Pipette dazugeben.
20. 10/100mal klopfen.
21. Pipette aus der Mischung der vorausgegangenen Potenzen nehmen, entleeren, und eine kleine Menge verschüttelte Flüssigkeit aus dem Schüttelfläschchen entnehmen. Festhalten.
22. Strich auf'n Zettel für D3/C3
23. Restliche verschüttelte Flüssigkeit aus dem Schüttelfläschchen in den Glasbecher mit der Mischung entleeren.
24. 1 Tropfen der verschüttelten Flüssigkeit aus der Pipette in das geleerte Schüttelfläschchen geben.
25. 10/100 Tropfen Aqua dest. dazugeben....

26. Auf diese Weise fortfahren, bis die gewünschte Potenz erreicht ist.  
Etwas Flüssigkeit mit der Pipette entnehmen, festhalten, restliche Flüssigkeit in den Glasbecher mit der Mischung schütten.

Von der letzten Verschüttelungsstufe 1 Tropfen in das Schüttelfläschchen geben, mit Alkohol auffüllen, und noch ein letztes Mal 10/100 mal in den Alkohol klopfen.

Fläschchen beschriften, fertig. :-)

Diese Tröpfchen kannst du nehmen, bis sie alle sind. Nimm davon täglich 1 – 2 Mal 5 Tropfen pur auf die Zunge.

Start ca. nach 4 Wochen nach Beginn dem pflanzlichen Mittel Stevia

Auf den folgenden Seiten findest du nun einige ausgesuchte Fragebögen, mit denen du deine Situation etwas besser greifen kannst...

## 2. FRAGEBÖGEN:

### a) Fragebogen Vitamin B12-Mangel

Beantworte bitte die folgenden Punkte mit Ja, wenn sie zutreffen.  
Bist du oder leidest du unter:

1. Erschöpft, schläfrig, müde
2. Schwäche
3. Schwindel
4. Ohrensausen
5. Infektanfälligkeit
6. Blässe
7. Leicht gelbliche Haut
8. Zeitweise verschwommenes Sehen, auch einseitig
9. Schlechte Laune
10. Stimmungsschwankungen
11. Weinerlich
12. Gereizt, bissig
13. Aufgewühlt, unruhig
14. Nervös
15. Ängstlich
16. Panikattacken
17. Verwirrt
18. Vergesslich
19. Teilnahmslos, apathisch
20. Niedergeschlagen, depressiv
21. Schlafstörungen
22. Kribbeln oder Taubheit in Händen

23. Kribbeln oder Taubheit in den Füßen
24. Steifheit und Kraftlosigkeit in Armen und Beinen
25. Zitterig
26. Muskelzuckungen
27. Gleichgewichts- oder Koordinationsstörungen
28. Benommenheit
29. Nervenschmerzen
30. Magenschmerzen
31. Durchfall
32. Bauchschmerzen
33. Blut im Urin
34. Inkontinenz
35. Krämpfe
36. Kopfschmerzen
37. Entzündete Gelenke
38. Schmerzen im Gesicht beim Kauen
39. Appetitlosigkeit
40. Entzündungen im Mund
41. Brennen in Mund oder brennende Zunge
42. Rote, entzündete Zunge
43. Unangenehmer Mund- oder Körpergeruch
44. Metallisches „Gefühl“ im Mund
45. Zahnfleischbluten
46. Mundwinkelrhagaden
47. Nachlassender Geschmacks- und Geruchssinn
48. Heftige Monatsblutungen

- 49. Nachlassende Lust auf Sex
- 50. Potenzstörungen
- 51. Kurzatmigkeit
- 52. Lautes Herzklopfen
- 53. Haarausfall
- 54. Früh ergrauendes Haar

### Risikofaktoren

- 55. Älter als 40 Jahre
- 56. Älter als 65 Jahre
- 57. Vegane oder vegetarische Ernährung
- 58. Regelmäßiger Alkoholkonsum
- 59. Einseitige Ernährung
- 60. Familiäre Disposition
- 61. Einnahme von Protonenpumpenhemmern, z. B. Pantoprazol, Omeprazol
- 62. Glutenintoleranz
- 63. Diabetes
- 64. Lebererkrankung
- 65. Morbus Crohn

Wenn du mindestens 20 mal Ja sagen konntest, ist ein Vitamin B 12 Mangel möglich, bzw. wahrscheinlich.



### b) Vitamin D-Mangel

Die folgenden Fragen mit JA beantwortet, deuten auf einen Vitamin D Mangel hin:  
Hast du oder leidest du an den folgenden Zuständen...

- Häufige Infekte
- Schlechte Wundheilung
- Allgemeine Müdigkeit
- Leistungsschwäche
- Knochen- und Rückenschmerzen
- Chronisch schlechte Stimmung bis hin zur Depression
- Chronische Erkrankung
- Dauerhafte und lähmende Erschöpfung
- Knochenschwund
- Herzrhythmusstörungen
- Kreislaufschwäche
- Diabetes Mellitus
- Haarausfall
- Muskelschmerzen
- Gliederschmerzen
- Muskelschwäche
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Stimmungsschwankungen
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Nervenschmerzen
- Neurologische Erkrankungen
- Häufige oder chronische Atemwegserkrankungen

- Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Psoriasis)
- Krämpfe
- Asthma
- Zahnfleischentzündungen
- „weiche“ Knochen

**Je mehr Jas, desto wahrscheinlicher ist ein Vitamin D Mangel, den du mit als erste Maßnahmen ausgleichen solltest. Beobachte dabei, ob dein Körper das Vitamin D überhaupt aufnehmen kann. Wenn nicht, ist der Rezeptor vermutlich nicht intakt, dann solltest du mit dem Vitamin D-Regulierungsset von Mitocare zunächst beginnen.**

**Meine Notizen:**

### c) Nebennierenschwäche

Hier ein paar wichtige Fragen zum Thema Nebennierenschwäche, was es häufig bei chronischer Langzeit- Borreliose gibt. Alle Ja's deuten auf eine NN-Schwäche.

1. Gibt es vermehrt und seit längerer Zeit Stressfaktoren in deinem Leben?
2. Hast du niedrigen Blutdruck mit Ohnmachtsneigung?
3. Hast du Schwindel und Wattegefühl im Kopf?
4. Fühlst du dich matt und kraftlos?
5. Heilen Wunden schlecht bei dir?
6. Leidest du an Muskelschwäche?
7. Fühlst du dich appetitlos?
8. Neigst du zu Gewichtszunahme mit Schwierigkeiten, wieder abzunehmen, speziell um die Taille herum?
9. Bist du anfällig für Grippe und andere Krankheiten der Atemwege mit der Tendenz, dass diese länger als normal anhalten?
10. Neigst du zum Zittern, wenn du unter Druck stehst?
11. Ist deine Libido, das sexuelle Verlangen schwach?
12. Spürst du Verwirrtheit, musst du dich erstmal sammeln nach dem Aufstehen aus einer liegenden Position?
13. Kannst du dir Dinge weniger gut merken als früher?
14. Fühlst du dich am Morgen und am Nachmittag zwischen 15:00 und 19:00 Uhr matt und energielos?
15. Fühlst du dich plötzlich und kurzfristig besser direkt nach einer Mahlzeit?
16. Bist du häufig müde zwischen 21:00 und 22:00 Uhr, zwingst dich aber zum Wachbleiben?
17. Brauchst du am Morgen Stimulanzen wie Kaffee, um in Gang zu kommen?
18. Hast du vermehrt Appetit auf salzige, fettreiche und eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch?
19. Für Frauen: hast du verstärkt PMS Symptome?
20. Für Frauen: Ist deine Periode anfangs stark, dann am 4. Tag sehr schwach und kommt dann am 5. oder 6. Tag wieder?

21. Hast du Schmerzen im oberen Rücken- oder Nackenbereich ohne erkennbare Ursachen?
22. Fühlst du dich besser, wenn Stress nachlässt, z. B. im Urlaub?
23. Hast du Schwierigkeiten, morgens aufzustehen?
24. Bist du manchmal verwirrt?
25. Fühlst du dich manchmal etwas depressive?
26. Leidest du an Nahrungsmittelunverträglichkeiten?
27. Fällt es dir schwer, den Anforderungen des Tages gerecht zu werden?
28. Ist deine Stresstoleranz geringer als früher?
29. Ist deine Haut trocken und dünn?
30. Bist du manchmal unterzuckert?
31. Ist deine Körpertemperatur eher niedrig?
32. Hast du Herzklopfen?
33. Leidest du an Haarausfall?
34. Hast du abwechselnd Durchfall und Verstopfung?
35. Hast du Verdauungsstörungen?
36. Welche der folgenden Lebensumstände treffen für dich zu?`
  - beruflicher Druck
  - Tod eines geliebten Menschen
  - Umzüge
  - Arbeitsplatzwechsel
  - Krankheit
  - Eheprobleme

### 37. Welche der folgenden Stressoren spielen bei dir eine Rolle?

- Ärger
- chronische Müdigkeit
- chronische Infektionen (Epstein Barr Virus)
- chronische, auch subklinische bakterielle Infektionen
- chronische Schmerzen
- chronische Entzündungen
- Depression
- exzessiver Sport
- Angst und Schuldgefühle
- Glutenunverträglichkeit
- Mal-Absorption
- Vergiftungen (z. B. Schwermetalle)
- schwerer oder chronischer Stress
- Operationen
- spätes Aufbleiben
- Schlafentzug
- hoher Zuckerkonsum
- hoher Koffein-Konsum aus Kaffee und Tee

Die Gesamtheit dieser Symptome ergibt erst das Bild eines Menschen, der durch lange Krankheit, lange Stressphasen im Leben, langen Sorgenperioden, Schmerzen und seelischer Not oder körperlicher Überforderung einfach so erschöpft ist, dass eine Erholung immer weniger wahrscheinlich wird. Wenn man sie

zusammen betrachtet, ergeben diese Symptome ein bestimmtes Syndrom oder Bild - das eines Menschen unter Stress. Diese Symptome sind das Endergebnis von akutem, schwerem oder chronischem, exzessivem Stress und der Unfähigkeit des Körpers, solchen Stress herunterzufahren.

### Häufige Ursachen der Nebennierenschwäche

In den westlichen Ländern kommt chronischer Stress sehr häufig vor. Die häufigsten Gründe für Stress sind beruflicher Druck, Tod eines geliebten Menschen, Umzüge, Arbeitsplatzwechsel, Krankheit und Ehepro-

bleme. Die Nebennierenschwäche tritt auf, wenn das Aufkommen von Stress die Kapazitäten des Körpers übersteigt, den Stress auszugleichen und sich zu erholen.

#### Stressfaktoren, die die Nebennieren erschöpfen können:

- Ärger
- chronische Müdigkeit
- chronische Infektionen (Borreliose, Epstein Barr Virus)
- chronische Schmerzzustände
- Depression, Angst und Schuldgefühle
- exzessiver Sport, Leistungssport
- Glutenunverträglichkeit
- Hypoglykämie
- Malabsorption
- Verdauungsstörungen
- chronische Vergiftungen
- schwerer oder chronischer Stress
- Operationen
- lang abends aufbleiben
- Schlafentzug
- hoher Zuckerkonsum
- hoher Koffein-Konsum aus Kaffee und Tee, Stimulanzen

Einer der am häufigsten übersehenen Gründe für Nebennierenschwäche ist eine chronische oder schwere Infektion, die in Begleitung einer chronisch

silenten Entzündung ist. Solch eine Infektion kann auch durchaus unauffällig verlaufen, kann subklinisch, ohne erkennbare Symptome auftreten.



### d) Schilddrüsenunterfunktion / Hashimoto

Schilddrüsenfehlfunktionen sind heute soweit verbreitet, dass man die Schilddrüse immer in den Fokus nehmen sollte bei chronischen Zuständen.

Bitte keinesfalls ein Szintigramm, oder ein MRT, weil du mit dem ersteren deine Schilddrüse radioaktiv hinrichtest, und mit Zweiterem dich mit Gadolinum vergiftest.

Je mehr **Ja's**, desto dringender solltest du deine Schilddrüse einmal gründlich untersuchen lassen.

1. Fühlst du dich müde, matt, antriebslos?
2. Fühlst du dich oft unmotiviert und niedergeschlagen?
3. Hast du Konzentrationsstörungen oder Gedächtnislücken?
4. Fühlst du dich in bestimmten Situationen rasch deprimiert, panisch oder überfordert?
5. Leidest du unter Angstzuständen und Panik?
6. Sagen andere, du hättest dich irgendwie verändert in deinem Wesen?
7. Fällt es dir schwer, Gewicht abzunehmen?
8. Hast du starken Appetit auf Salziges oder Süßes?
9. Sind in Laboruntersuchungen hohe Cholesterinwerte oder niedrige Eisenwerte festgestellt worden?
10. Brauchst du einen Mittagsschlaf, oder bist du besonders müde am frühen Nachmittag?
11. Fällt es dir schwer, morgens aufzuwachen und aus dem Bett zu kommen?
12. Fühlst du dich nach dem Verzehr von Nahrungsmitteln wie beispielsweise Gluten (Getreide), Milchprodukten aufgebläht?
13. Fühlst du dich, selbst beim Trinken von nur geringen Mengen Alkohol bereits betrunken oder vergiftet?
14. Ist deine Haut trocken und juckt sie leicht?
15. Hast du oft Ekzeme, Ausschläge, Zellulite oder neigst du zu Akne?
16. Neigst du zu Pilzinfektionen (im Darm und/oder vaginal) oder systemischer Candidabelastung?
17. Leidest du häufig an Verstopfung, hartem Stuhl?
18. Leidest du an Hämorrhoiden?
19. Leidest du an Sodbrennen, Reflux, oder an gastritischen Beschwerden?

20. Hast du häufigen Harndrang?
21. Ist dein Haar dünn, hast du vermehrt Haarausfall?
22. Sind deine Haare zu früh ergraut?
23. Hast du brüchige, leicht splitternde, weiche Nägel?
24. Werden deine Augenbrauen am äußeren Rand immer dünner, spärlicher?
25. Fühlt sich dein Körper irgendwie taub an oder schmerzt er als Ganzes?
26. Leidest du an Muskelschwäche oder Muskelverhärtungen?
27. Kribbeln deine Beine, Füße, Arme oder Hände?
28. Hast du Migräne oder chronische Kopfschmerzen?
29. Hast du leicht Sehnenentzündungen?
30. Kieferbeschwerden?
31. Bekommst du leicht Sehnenentzündungen?
32. Bekommst du leicht Muskelkrämpfe?

**Meine Notizen:**



## Teil IV. Bezugsquellen





## Teil IV. Bezugsquellen

---

Du findest hier Bezugsquellen für die meisten Produkte, über die ich in diesem Ebook geschrieben habe. Da ich seit vielen Jahren Vitalstofftherapeutin bin, seit Kindheit an die Kräuterheilkunde gelernt habe, und im Gymnasium Chemie als Leistungskurs hatte, und es meine Passion ist, mit den besten Produkten, die möglich sind, zu arbeiten, darfst du davon ausgehen, dass ich für meine Arbeit und für mich und meine Familie genau schaue, was taugt und was nicht.

Trotz alledem kannst du dir alles kaufen, wo immer du willst.

Bei diesen Kontakten bekommst du aber meist einen Rabatt, den ich ausgehandelt habe.

Die meisten Hersteller und Lieferanten kenne ich seit vielen Jahren, und wir genießen gegenseitiges Vertrauen und Unterstützung.

### **Wasser:**

<https://frischwasser-klar.sanuslife.com>

Hier bekommst du die ecaia-Wasserkaraffe, die du mit auf Reisen nehmen kannst. Leider kein Rabatt.

- Günstig in der Anschaffung
- Wasserfilter und Wasserionisierer in einem
- Funktioniert ohne Strom
- Stets frisches, sauberes, ionisiertes und basisches ECAIA-Wasser
- Sicherheit durch Filter Technology by SANUSLIFE® INTERNATIONAL
- Elektronischer Counter mit Hinweis auf Filterwechsel
- Keine Festinstallation, keine Wartungsarbeiten
- Ideal für Büro, zuhause oder unterwegs
- Extra: „energizing plate“
- Umweltfreundlich, da nur die Kartusche gewechselt werden muss



### Licht:

Solltest du dich interessieren oder entscheiden für eines der Lichtgeräte, bitte kontaktiere mich über [marlene@borreliose-selbst-heilen.de](mailto:marlene@borreliose-selbst-heilen.de) Die Miltatechnologie ist bei Hologimed Zuhause. Ein Miltapod Handgerät kannst du hier bekommen:

[www.hologimed.com](http://www.hologimed.com)

Bei Angabe meines Namens und des Borreliose-Selbst-Heilen-Kongress erhältst du einen Preisnachlass. Das habe ich ausgehandelt.



### Natron

Natron kaufst du am besten in einem großen Eimer. Es gibt viele Firmen im Internet. Du solltest auf die Körnung achten, die dir angenehm ist. Mit feinerer Körnung kannst du auch Deosticks herstellen. Achte auf Reinheit.

### Sauerstoff

Sauerstoff kannst du in Form von CDL oder Natriumchlorit/Salzsäure 4%ig (MMS) hier bekommen: <https://regenbogenkreis.de>

Zur Wasserdesinfektion ist es bereits zugelassen. Was du damit tust, ist deine Sache. Die Zulassung im therapeutischen Bereich ist auf dem Wege.

Die Genesis Pro Life Produkte bekommst du hier:

<https://genesis-pro-life.idevaffiliate.com/154.html>



Biophotonen CAR Generator



Biophotonen HANDY Chip



Biophotonen Amulett

[www.vitamunda.de](http://www.vitamunda.de)

ist ein Unternehmen, das meiner Meinung nach fantastische Produkte anbietet. Vor allem die liposomalen Produkte sind überragend.

Mit dem Code **nmk10detox** bekommst du 10 % Rabatt. Und wenn du 3 Gläser eines Produktes kaufst, bekommst du ein Glas geschenkt. Macht einen Rabatt von über 30 %. Da manche Produkte zur Dauereinnahme gedacht sind, ist das das Beste, was arrangierbar war.

**Das Magen-Darm Paket bekommst du unter diesem Link:**

<https://www.vitamunda.de/product/darmpaket/>



**Außerdem bekommst du hier:**

Magnesium (liposomal)

Das beste Magnesium, was die Aufnahme betrifft (wir haben eine kleine Vergleichs-“studie“ im Moment in der Anwendung mit überzeugenden Ergebnissen) ist das liposomale Magnesium in Kapseln.

Glutathion (liposomal, Kapseln)

Vitamin C (liposomal, Kapseln)

Multi (liposomal, Kapseln)

Curcumin (liposomal, Kapseln)

Vitamin D3 / K2 + Magnesium liposomal

Liposomales Schlafmittel

Liposomale Gelenkformel



Bei [www.mitocare.de](http://www.mitocare.de) bekommst du die hier folgenden Produkte.

Mit dem Code **V2090** bekommst du immer 5 € Rabatt auf deine Bestellung (Änderungen vorbehalten seitens des Unternehmens)

Vitamin D3/K2 als BODI Protokoll bestehend aus 4 Komponenten, um den Vitamin D Rezeptor wieder zu aktivieren, ohne den eine Aufnahme gar nicht möglich ist. Dieses BODI Protokoll empfiehlt sich bei nicht regulierbarem Vitamin-D-Mangel.

Vitamin D Regulat Art-Nr. 1001025 PZN: 14318272

Phytobiose Liquid Art-Nr. 1002005

ADEK VITAMIN ÖL Art-Nr. 1001051 PZN: 15576421

BIC Immune Art-Nr. 1001053

Vitamin B-Komplex mit bioaktiven Coenzym-B- Formeln Art-Nr. 1001007

PREMIUM MINERALE, ein wirklich sinnvoll komponierter und gut dosierter Mineralkomplex zur mineralischen Grundversorgung, Art-Nr. 1001038

Chrom in guter Dosierung und mit klug gewählten Synergisten, GLUCOSTABIL: Art-Nr. 1001041 bei Schwankungen im Blutzuckerhaushalt, Hypoglykämie, Insulinresistenz



Einzelpräparate wie Selen, Jod, Chrom, Sonnenblumenlecithin, Mangan, Molybden

Bekommst du hier: [www.formmed.de](http://www.formmed.de)

Da **Formmed** hauptsächlich mit Therapeuten zusammenarbeitet, wirst du bei der Bestellung gefragt werden nach einem Therapeutenamen. Ich bin dort als Therapeutin gelistet, so dass du meinen Namen angeben solltest. (Marlene E. Kunold)



## Beim Regenbogenkreis bekommst du die folgenden Produkte

<https://regenbogenkreis.de>

KONGRESS19 ist der Code, mit dem du 10 % Rabatt bekommst.

**Express Darmkur Premium**

**Silicium als Bambussilicium**

**Karlsbader Sprudelsalz**

**Amazonas Darmreinigung**

**CBD Öl**

**Borreliose Total Balance Set bestehend aus:**

100 ml Katzenkralle Extrakt

100 ml Stevia Extrakt (aus der ganzen Steviapflanze)

100 ml Andrographis Extrakt

100 ml Sangre de Drago

100 ml Parasitenbitter

1 Komplettpaket Express Darmkur Premium

200 ml Fulvinsäure

90 Kapseln Darmbalance

400 g ZeolithMED Pulver

100 ml Chaga Tinktur.



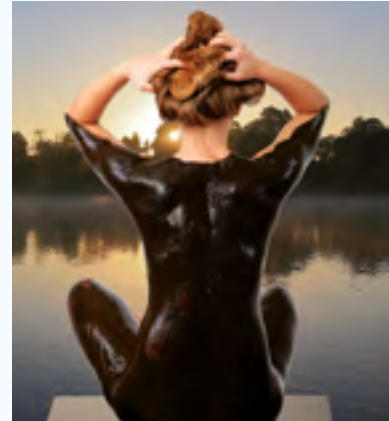
## Black Healing Gaia

Dieser Heilschlamm ist 14.000 Jahre alt, pur, naturbelassen, und ist leider nur zur äußerlichen Anwendung zugelassen. In Russland wird er prinzipiell auch innerlich angewandt. Er hat unglaubliches Heilpotenzial.

**Green Healing Gaia**, der „nur“ 7000 Jahre alt ist, bekommst du hier auch.

Beide bekommst du mit 20 % Rabatt.

Code: Kongress 2020 [info@earth-elements.de](mailto:info@earth-elements.de)  
[info@borreliose-selbst-heilen.de](mailto:info@borreliose-selbst-heilen.de)



## Coenzym Q10 als Ubiquinol oder Ubiquinon

in höchster Reinheit und Qualität. Bioverfügbar für die Mitochondrien bekommst du bei MSE Pharma.

MSE Pharmazeutika bietet dir unter der Nr. 96 als Bonus zum Kongresspaket 100 ml Sanomit Coenzym Q10, bzw. 50 ml Ubiquinol anstatt für 137,60 € für 94,50€ (außerdem 5+1 Naturalrabatt, also pro Flasche dann 76,39€), denn 3 % Skonto werden auch noch abgezogen. Versandkostenfrei. Probchen und Muster gibt es auch oft dazu.

Telefonisch unter: 06172 – 676330 Frau Förster,  
oder per email an [S.foerster@mse-pharmazeutika.de](mailto:S.foerster@mse-pharmazeutika.de)

MSE ist der Hersteller dieser wirksamsten Form des Q10, und ich persönlich schätze es, direkt mit Herstellern zu arbeiten, denn dort weiß man auf etwaige Fragen immer eine Antwort, und man unterstützt diejenigen, die Jahrzehnte mit den Produkten vertraut sind, Wirksamkeitsstudien durchführen, forschen und ihren Visionen folgen.



PQQ, Melatonin in unterschiedlichen Dosierungen und viele wirklich interessante Sachen bekommst du mit 10 % Rabatt unter den folgenden Links:

<https://www.espara.com/?pnr=6181>

<https://www.paracelmed.com/?pnr=6181>

## Omega 3 Fettsäuren

Hier hast du zwei Möglichkeiten. Beides sind sehr gute Produkte, mit denen ich gerne arbeite. Bei **Alix Decker** bekommst du sogar eine Beratung, und kannst eine Fettsäurebestimmung mit einem Tropfen Blut durchführen lassen. Das Herausstellungsmerkmal an diesem Algen Öl ist der hohe Polyphenol-Gehalt, der diesem Omega 3 Öl einen Schutzmantel gibt, um in den benötigten 24 Stunden heil durch unseren Körper zu kommen um wirken zu können.

### Set Inhalt:

2 x Balance Test (den ersten zu Beginn, den 2. nach 5 Monaten),

9 x BalanceOil Vegan 200ml = Preis 584 €

einmalig für Kongresspaketinhaber 10% Rabatt = 525,60 €  
inkl. ausführlicher Testanalyse-Beratung

Bestellung ausschließlich über: [alix@klanghaus.de](mailto:alix@klanghaus.de)



[www.Norsan.de](http://www.Norsan.de) bieten sehr hochwertige Omega-3-Öle an. Auch Norsan hat veganes Algen DHA. Das Öl ist in dunklen Glasflaschen. Ein Fettsäuretest ist über Norsan auch möglich. Rabatt-Code für 10% Rabatt, EM421 eingeben.



Lecithin erhältst du automatisch, wenn du liposomale Verkapselungen nutzt. Da sind Phospholipide enthalten. Doch manchmal braucht es mehr Phospholipide. Dann ist ein Sonnenblumenlecithin in Bioqualität die beste Entscheidung. Und oft auch wirklich notwendig, wenn im SO-Check eine ausgeprägte Phosphormangelsituation sich zeigt.

Sonnenblumenlecithin in Kapseln kannst du bei Supplementa unter Angabe der Kd-Nr. 7096 telefonisch bestellen unter Tel-Nr. 0800 17 17 67 17

### Caprylsäure

Unter Angabe von der Kundennr. 7096 kannst du telefonisch bei Supplementa.com Caprylsäure in Kapseln bestellen. Frag nach Rabatt, den bekommst du vielleicht. Aber Supplementa wollten nicht grundsätzlich Rabatte vergeben. Anders hab ich es nicht hingekriegt. Telefonnr. 0800 17 17 67 17

### Kefir, Kombucha, etc.

Geheimtipp: Bei ebay-Kleinanzeigen findet man eigentlich immer Leute, die ihren Kefir, Kombucha etc. verschenken. Wenn du Behältnisse Zuhause hast, ist dies der preiswertere Weg. Anleitungen findest du im Internet.

### Enzyme:

Es gibt viele Enzympräparate, die Gutes tun. Der Geschmack von flüssigen Enzympräparaten wird sehr unterschiedlich wahrgenommen.

Hier findest du die leckeren Enzymdrinks Vegaqura-Q-Completa  
[https://www.vegaqura.de/?wpam\\_id=9](https://www.vegaqura.de/?wpam_id=9)

Drei Jahre fermentierte Früchte und Gemüse in kleinen Fläschchen. Pur oder mit Wasser verdünnt. Es schmeckt so herrlich...

Hier bekommst du Man Koso mit einem Rabattgutschein über 10,00 € ab einem Bestellwert von 90,00 €:

<https://www.man-koso.de/mankoso.htm>

Der Gutscheincode lautet: 4K5LV

Der Code muss im Warenkorb vor dem Checkout eingegeben werden.

Man Koso wird 3 Jahre und 3 Monate fermentiert und immer wieder gerührt bei relativ niedrigen Temperaturen. Es ist ein dunkelbraunes Mus. Ich habe kleine Wunder damit gesehen im Laufe der Jahre.



Hier bekommst du Rechtsregulat:  
[www.regulat.com](http://www.regulat.com) Code: BORRELIOSE 10 %

**Rechtsregulat® Bio zum Sonderpreis!**

350 ml/1 Flasche nur EUR 39,90 € – statt 48,90 € (UVP)

bzw. 6 x 350 ml/6 Flaschen (3-Monats-Kur)  
nur EUR 207,00 € – statt 230,00 € (UVP)

Gib bei deinem Bestellwunsch bitte einfach  
das Stichwort „Borreliose“ an:

telefonisch +49/(0)89 660797-0 bzw. per Mail an  
Dr. Niedermaier Pharma [info@regulat.com](mailto:info@regulat.com)

oder im Onlineshop auf [www.regulat.com](http://www.regulat.com) 10% mit dem Gutscheincode „BORRELIOSE“

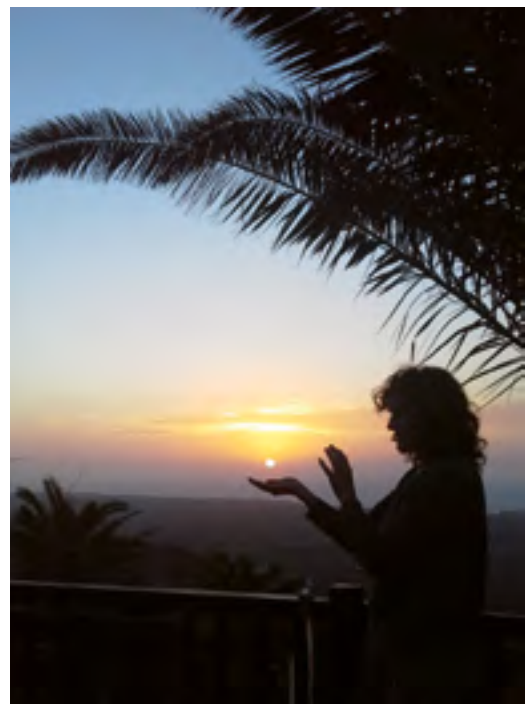
Rechtsregulat ist flüssig und schmeckt sauer. Es hat großartige Wirkungen,  
ich kenne und schätze es seit über 20 Jahren. Ich liebe auch den sauren Geschmack.



Dieser Bereich wird immer wieder ergänzt. Wenn du im Newsletterverteiler  
(Anmeldung über: [www.borreliose-selbst-heilen.de](http://www.borreliose-selbst-heilen.de)) angemeldet oder Mitglied der  
Facebookgruppe „Borreliose Selbst Heilen mit Marlene“ bist, oder ein BSH Kongresspaket besitzt,  
bekommst du diese Updates regelmäßig und automatisch.

**Viel Heilung, viel Freude, viel Gesundheit  
wünscht dir**

**Marlene E. Kunold**







Die Autorin Marlene E. Kunold hat sich in 15 Jahren Spezial-Naturheilpraxis intensiv um Tausende von Borreliosepatienten gekümmert und diese zu ihrer Heilung geführt.

Marlene E. Kunold wuchs auf dem Land in Mittelbaden auf. Über den Vater sammelte sie schon als Kind Erfahrungen in der Kräuterheilkunde. Seit 1993 journalistische Tätigkeit, seit 2005 Dozentin/Referentin für naturheilkundliche Themen und eigene Praxis mit Schwerpunkt auf chronischen, austerapierten Erkrankungen, Immunologie, chronischen Intoxikationen, Multisystemerkrankungen, vor allem der chronischen Borreliose.

Nach Jahren der Forschung, Erfahrung und Vorbereitungszeit, ist seit September 2019 ihr Selbstheilungsprogramm als Onlinekongress und als komplettes Offline-Paket erhältlich. Das vorliegende Buch ist die Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der jeder Laie sich an die Hand genommen und sicher geführt fühlen kann, aber auch Fachpersonal, Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker finden hier praktische Tipps und einen Leitfaden, um alle Aspekte der chronischen Borreliose im sinnvollen Kontext behandelt zu wissen.

Erklärende Hintergründe finden sich in den Beiträgen des Kongressmaterials mit einem Füllhorn an Tipps und Einblicken.

**All diese tollen Informationen kommen für mich zur richtigen Zeit.**

**Nun hab ich wunderbare Möglichkeiten, um mir selbst zu helfen.**

**Das gibt mir große Hoffnung und Zuversicht. A. A.**

**Ich freue mich so sehr über so grundlegende Sachen,  
die ich als Ärztin noch nie gehört habe.**

**Also, Danke, Danke Marlene. Du hilfst uns sooooo sehr. M. B.**