



Kaum ist es Winter, bekomme ich Rückenschmerzen. Medizinisch hat man nichts Nennenswertes gefunden. Selbst alternative Behandlungen brachten bisher nichts. Im langen Sommerurlaub und danach bessern sie sich auffallend. Was kann die Ursache sein?

Einerseits kann der Schlafplatz geopathisch belastet sein, also eine Wasserader oder andere Störzone beim Bett mitspielen. Aber Ihre Beschwerden können auch durch einen Vitamin D-Mangel verursacht sein. Ein Versuch lohnt sich vielleicht: Eine Woche Vitamin D hochdosiert etwa als *Champignon Vitamin D* (5000 IE = 5 Kapseln) oder *Krillöl mit Vitamin D* (3000 IE = 3 Kapseln) nehmen. Danach mit normaler

Dosierung weitermachen. Auch entzündungshemmende Natursubstanzen wie *MSM* und *Cissus* können helfen. Bewegung ist auch wichtig, vielleicht machen Sie im Urlaub mehr Bewegung.

Mein Mann ist schon lange Diabetiker. Wie kann er Folgeschäden für Gefäße, Niere und Augen vermeiden?

Diabetiker haben viel oxidativen Stress, der unter anderem den Gefäßen schadet. Daher sollten sie gut mit Antioxidantien versorgt sein. Sehr empfehlenswert sind etwa *Krillöl mit Astaxanthin* (Gefäße, Augen), *Acerola Vitamin C* und der *Cordyceps Vitalpilz* (Nieren).

Durch viel Bildschirmarbeit werden meine Augen sehr beansprucht. Können Naturmittel unterstützen?

Gegen das schädliche Blaulicht des Bildschirms helfen die gelben Farbstoffe der Studentenblume *Lutein-Zeaxanthin*. Oft werden die Augen auch mit *Krillöl mit Astaxanthin*, das ebenso zur Makula (gelber Sehleck) vordringt und sie schützt, gebessert. Sehr günstig ist eine orange Brille, die das Blaulicht filtert (erhältlich z. B. bei naturwissen.de).



Mein Cholesterin ist mit 280 mg/dL erhöht. Ich will keine Cholesterinsenker nehmen, was kann ich tun?

Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an. Naturmittel, die Cholesterin senken, wirken gleichzeitig immer auch antioxidativ. In Frage kommen als wichtigste *Buntnessel, Aminosäuremischung III, Traubenkernextrakt mit Coenzym Q10, Curcuma, Krillöl, Jiaogulan, Reishi* oder *Cordyceps Vitalpilz*. Am besten energetisch austesten. *Traubenkern mit Coenzym Q10* ist allen jenen angeraten, die synthetische Cholesterinsenker aus der Gruppe der Statine nehmen oder genommen haben. Dadurch wird die körpereigene Q10-Produktion gehemmt und damit der „Treibstoff“ für Herz, Leber, Lunge, Niere usw. gedrosselt. Das kann etwa zu Herzinsuffizienz führen, daher Q10 messen lassen bzw. gleich zusätzlich nehmen.

Meine Mutter hatte einen leichten Schlaganfall, was raten Sie mir?

Wahrscheinlich bekommt sie Blutverdünner und das schränkt die Empfehlungen ein. *Krillöl* (günstig für Gefäße und Blutfluss) in nicht zu hoher Dosierung, weil es leicht blutverdünnend wirkt, und *Hericium Vitalpilz* (regt die Regeneration der Nerven an) haben sich schon oft als hilfreich erwiesen. *Magnesium* ist auch sehr wichtig. Unbedingt den Homocysteinspiegel überprüfen zu lassen. Ist er höher als 8 mmol/L (bei Nicht-Risikopersonen ist 10 mmol/L auch noch akzeptabel) kommt es unweigerlich zu Gefäßschäden. Senkend wirken *Vitamin B-Komplex* und *Aminosäuremischung III*, auch *MSM* kann mithelfen den Wert in den Normbereich zu bringen. Erhöhtes Homocystein ist ein mindestens so wichtiger Risikofaktor wie Bluthochdruck oder Cholesterin. Er gehört auch bei jüngeren Personen regelmäßig untersucht (zahlt die Kasse nicht).

Ich mache mir Sorgen wegen Elektromog – viele W-Lans im Wohnhaus, Handys, Computer, neuerdings auch noch der digitale Stromzähler Smartmeter. Gibt es irgendetwas, das ich tun kann, um keinen Schaden zu nehmen?

Wir verstehen Ihre Sorge. Elektromog raubt Kupfer, daher sollte der Kupferspie-

gel beobachtet werden bzw. kann er mit *kolloidalem Kupfer* ausgeglichen werden. Kupfermangel verschlechtert die Eiweißverdauung, trägt zu Eisenmangel und Schilddrüsenunterfunktion bei. Er hängt auch mit frühzeitigem Ergrauen der Haare zusammen, denn Kupfer ist für alle Pigmente verantwortlich. Kupfer ist wichtig für Nerven, gute Laune, Niere und Nebenniere, für Histaminabbau und oft auch am Abnehmen beteiligt. Einen gewissen Schutz bieten diverse Abschirmmethoden wie etwa die Elektromogfreischaltung im Schlafbereich. Wichtig auch: Kein Radio- wecker, kein Fernsehgerät im Schlafzimmer (oder über Nacht ausstecken). Beim neuen Stromzähler Smartmeter sollte man auf die „Off-Option“ bestehen, d. h. die digitale Datenübertragung findet eben nicht im Viertelstundentakt statt, sondern viel seltener, was weniger belastet. Die Auswirkungen von Elektromog auf die eigene Gesundheit kann man mit der Herzratenvariabilitätsmessung darstellen. Der Anhänger Akaija, den man an einem Band um den Hals tragen kann, verbessert signifikant die Herzratenvariabilität in elektromagnetischen Feldern und kann damit einen gewissen Schutz bringen.

Ich leide unter Blähungen und Luft im Magen. Dann muss ich Aufstoßen, mehrmals hintereinander. Glauben Sie, dass ich etwas nicht vertrage?

Ja, das klingt nach einer Unverträglichkeit. Sehr gut möglich, dass Sie eine Laktoseunverträglichkeit haben, die sogar schulmedizinisch feststellbar ist. Therapeuten können aber Stress auf Nahrungsmittel, der Probleme bei der Verdauung verursacht, meist auch energetisch testen. Das geht schnell und es kann sich ja eventuell um eine andere Unverträglichkeit – etwa auf Milcheiweiß, Gluten, Rohr/Rübenzucker, Soja, Hühnereweiß, Fruktose handeln, um die häufigsten zu nennen. Unterstützen können: Die *Akazienfaser*, da sie für einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten sorgt und *Lactobac Darmbakterien*, die Verdauungsenzyme bilden, die die Milchzucker-, Eiweiß- und Fettverdauung fördern. Sollte es eine Laktoseunverträglichkeit sein, kann man auch Laktase-Kapseln zusätzlich nehmen und schauen, ob eine Besserung eintritt.



Mein Blutdruck ist in den letzten Monaten oft zu hoch. Kann ich noch etwas anderes tun bevor ich zu Medikamenten greifen muss?

Blutdrucksenkend wirken die Natursubstanzen *Buntnessel, Aronia Tee oder Kapseln, Aminosäuremischung III*. Auch Vitalpilze wie *Reishi* oder *Cordyceps* können helfen, aber oft nicht allein. Denn häufig steckt eine Unverträglichkeit dahinter und der Blutdruck lässt sich erst regulieren, wenn etwa Weizen oder Milchprodukte nicht mehr gegessen werden.

Ich habe oft Krämpfe in den Beinen. Magnesium hat aber nicht geholfen. Gibt es noch etwas anderes?

Krämpfe können ebenso durch Eisenmangel, Vitamin D-Mangel, Kalzium- oder Vitamin B-Mangel verursacht sein. Die ersten beiden kann man im Blut feststellen. Vitamin D-Mangel ist in dieser Jahreszeit extrem häufig. Abhilfe schaffen je nach Bedarf, den man auch energetisch ermitteln kann, *Eisen-Chelat, Champignon Vitamin D* oder *Krillöl + Vitamin D, Micro Base mit Aronia* (enthält Kalzium und Magnesium). Eventuell konnten Sie Magnesium aber auch einfach nicht gut genug aufnehmen. Versuchen Sie es nochmals mit Einreiben von *kolloidalem Magnesiumöl*, vor allem, wenn die Krämpfe nachts in Ruhe auftreten. Auch *Kalzium* gibt es in kolloidaler, jedoch nur in wässriger Form. Muskelkrämpfe können ebenso bei Vitamin B12-Mangel (Vegetarier?) oder B6-Mangel auftreten. Dagegen unterstützt der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. Hat man eine Vitamin B12-Verarbeitungsstörung ist *kolloidales Kobalt* angezeigt, es ist Vitamin B12 in am besten aufnehmbarer, sogar über die Haut wirksamer Reinform.