



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

*Ich (75) habe Schmerzen in der rechten Schulter und im Arm bis zu den Fingern, vor allem nachts. Schulmedizinisch ist alles getan, die Schmerzen sind geblieben.*

Wir erleben solche Schmerzen oft bei Vitamin D-Mangel, der leicht mit Vitamin D aus Champignonpulver ausgeglichen werden kann. Lesen Sie dazu auch den Artikel „Wir Sonnenkinder“ in diesem Heft. Auch Vitamin B, am besten natürlich aus Quinoakeimlingen, sollten Sie zusätzlich einnehmen. Wenn eine Entzündung in der Schulter vorliegt, hilft Krillöl, das auch höher dosiert werden kann und den CRP-Wert im Blutbild schnell wieder normalisiert. Ist er stark erhöht, kann man sogar bis zu 6 Kapseln täglich nehmen. Weiters hilfreich bei Entzündungen: die Schwefelverbindung MSM und kolloidales Silizium.

*Ich (76) habe Osteoporose und man riet mir, auf den Vitamin K-Spiegel zu achten. Worin ist das enthalten?*

Sie meinen Vitamin K2, das zusam-

men mit Vitamin D für den Kalziumstoffwechsel wichtig ist. Fermentiertes, wie Sauerkraut, enthält Vitamin K2. Eine gesunde Darmflora erzeugt genug Vitamin K2. Lactobac Darmbakterien sanieren die Darmflora und produzieren Vitamin K2. Sie sollten herausfinden, ob Sie eine primäre Unverträglichkeit haben, etwa auf Milcheiweiß oder Milchzucker, und deshalb Milch nicht verarbeiten können. Auch auf Soja, Hühnereisweiß, Gluten kann man eine primäre Unverträglichkeit haben, in deren Folge der Darm geschädigt wird und man Vitamin K2 nicht mehr ausreichend aufbauen kann. In jedem Fall sind dann die Lactobac Darmbakterien hilfreich.

*Ich habe beginnenden grauen Star, was raten Sie mir?*

Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin wirkt grauem Star entgegen. Auch Krillöl, das ebenfalls das Antioxidans Astaxanthin enthält, kann grauen Star aufhalten. Wichtig ist es, parallel auf den Blutzucker zu achten. Mit Bittermelone lässt sich der Blutzuckerspiegel regulieren.

cker zu achten. Mit Bittermelone lässt sich der Blutzuckerspiegel regulieren.

*Gibt es eine Möglichkeit bei Venenschwäche mit natürlichen Mitteln zu arbeiten?*

Grapefruitkernextrakt enthält viele Bioflavonoide, die Gefäße pflegen und abdichten, es wirkt außerdem entzündungshemmend. Auch viele andere Naturmittel kommen in Frage. Jiaogulan etwa, das die Nerven ausgleicht und bei Stress hilft, wirkt sich bei längerer Anwendung sehr günstig bei Venenproblemen aus. Auch günstig: Granatapfelfextrakt und Krillöl, vor allem aber kolloidales Silizium.

*Meine Tochter ist 25, hat viel Stress und immer noch Hautprobleme (Pusteln). Was können wir tun?*

Oft hilft Yams, das hormonell ausgleicht und an Stress anpassen hilft. Auch Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen zusätzlich bringt gute Erfolge. Gerade bei nervlicher Anspannung. Die beiden Naturmittel zu-

sammen eingenommen, haben daher schon sehr vielen mit Hautproblemen geholfen.

*Ich würde gerne langfristig etwas gegen meine immer wiederkehrenden Fieberblasen machen. Gibt es Hilfe?*

Energetisch austesten, was das Immunsystem schwächt, ist sehr anzuraten. Etwa kann Vitamin D-Mangel, Zinkmangel, Selenmangel oder eine gestörte Darmflora schuld sein. Um das Immunsystem zu aktivieren, nimmt man längerfristig kolloidales Silizium und Reishi Heilpilz. Das hat schon vielen geholfen.

*Ich habe Haarausfall und weiß nicht, wie er zu stoppen ist. Können Sie mir ein Naturmittel nennen?*

Aus Ihrer Anfrage geht nicht hervor, ob Sie ein Mann oder eine Frau sind. Bei beiden Geschlechtern hilft kolloidales Silizium. Bei Frauen allerdings kann Eisenmangel Ursache sein. Da hilft Eisen-Chelat. Bei Männern sind es oft hormonelle Hintergründe. Maca kann da Abhilfe schaffen. Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen unterstützt, wenn stressige Zeiten schuld sind. Bei Stress wird mehr Vitamin B verbraucht. Den Haarwuchs fördert Traubenkernextrakt. Sogar bei Männern, die normalerweise ja mit Haarverlust leben müssen.

*Ich habe immer wieder Gelenks-*

*schmerzen und nehme dann entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente. Ich mache mir aber wegen der Nebenwirkungen Sorgen. Gibt es vielleicht etwas aus der Naturmedizin?*

Es kommen sogar gleich mehrere Natursubstanzen in Frage! Genau nachlesen können Sie dazu in LEBE 4/2013. Krillöl, die Omega 3 Fettsäure des antarktischen Krill und MSM, die natürliche Schwefelverbindung, sind die zentralen Naturmittel bei Gelenkschmerzen. Sie reduzieren die Entzündung und lindern Schmerzen.

*Ich bin sehr anfällig für Infektionskrankungen. Wenn meine Kinder „etwas anschleppen“, kann ich sicher sein, dass ich als Nächste dran bin...*

Ihre Infektanfälligkeit kann mehrere Ursachen haben, daher würde sich energetisches Austesten lohnen. Sehr wahrscheinlich wird ein Mangel schuld sein. Zinkmangel, Eisenmangel, Vitamin D-Mangel sind die häufigsten Ursachen. Abhilfe schaffen Acerola mit Zink, Eisen-Chelat, Champignonpulver mit Vitamin D. Kolloidales Silizium regt die unspezifische Immunabwehr an. Sie sollten auch auf Ihren Schlafplatz achten. Geopathogene Zonen (Wasseradern, Erdverwerfungen, Elektrosmog) können auch das Immunsystem beeinträchtigen. Wenn Sie bei den ersten Erkältungsanzeichen Sternanis Kap-

seln einnehmen, 3 bis 5 Kapseln alle drei bis vier Stunden, dann wird man oft gar nicht richtig krank, weil das Virus sich nicht vermehren kann.

*Mein Mann hat Gefäßverkalkungen. Kann man da etwas dagegen tun?*

Sehr viel sogar! Sehr wichtig ist Krillöl, das die Gefäßentzündungen reduziert und dessen Phospholipide Ablagerungen verringern können. Beobachten Sie den CRP-Wert im Blut. Er wird durch Krillöl-Einnahme deutlich minimiert. Lassen Sie auch den Homocysteinwert im Blut feststellen, er soll nicht höher als 10 mmol/l sein, auch wenn in den Blutbefunden höhere Grenzwerte angegeben sind. Ist er höher, muss er gesenkt werden. Mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Aminosäure III-Mischung. Günstig sind auch noch Antioxidantien wie Traubenkernextrakt oder Granatapfelextrakt. Weiters wichtig: Vitamin K2. Täglich etwas rohes Sauerkraut oder eine Kur mit Lactobac Darmbakterien hilft, das von Mikroorganismen produzierte Vitamin K2 zu optimieren.

## Haben Sie Fragen?

Oder wollen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Natursubstanzen schildern? Schreiben Sie uns! (Mail-Adresse siehe Impressum)

