

F&A

fragen & antworten



Der Frühling ist für uns immer schrecklich, weil mein Mann und ich Pollenallergie haben. Haben Sie einen Tipp für uns?

Unserer Erfahrung nach können einige Natursubstanzen sehr hilfreich sein. Bei manchen helfen sie sofort, manche brauchen eine Weile, um ihr Immunsystem umzustimmen. Der *Reishi Vitalpilz* etwa balanciert das Immunsystem und senkt Histamin, am besten kombiniert mit der natürlichen Schwefelverbindung *MSM*, die einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten erzeugt und so das Anhaften der Pollen reduziert. Dazu benötigt sie eine Vorlaufzeit, also mindestens ein, zwei Monate vor der individuellen Pollenflugzeit mit der Einnahme beginnen. *Traubenkernextrakt* senkt ebenso Histamin und ist eine gute Soforthilfe bei Allergien. Auch der entzündungshemmende *Weihrauchextrakt* ist ein natürliches Antihistaminikum bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht). Das Spurenelement Zink (in *Acerola+Zink* oder als *kolloidales Zinköl* äußerlich) fehlt oft bei Allergie. Es hemmt Histaminausschüttung und ist am Histaminabbau beteiligt, wirkt an der körpereigenen Cortisolbildung mit und lindert dadurch Entzündungsprozesse.

Mein Augenarzt sagt, es steht bei mir bald eine Operation des grauen Stars an. Kann ich das eventuell noch verhindern?

Eventuell, ein Versuch lohnt sich immer. Eine maßgebliche Rolle kann Lutein spielen, ein Antioxidans aus der Studentenblume (etwa enthalten in *Lutein+Zeaxanthin+Vitamin E*, in dem auch gleich weitere Nährstoffe für die Augen enthalten sind wie beispielsweise

Acerola Vitamin C und Zink). Auch *Curcumin*, ein weiteres wichtiges Antioxidans, beeinflusst grauen Star oft positiv. Mit *Krillöl mit Astaxanthin* haben ebenso schon einige Betroffene große Verbesserungen erzielen können. Speziell bedeutend könnte die Aminosäure *Lysin* sein, da sie zusammen mit Vitamin C Kollagen aufbaut und vielen Betroffenen fehlt.

Ich habe Sternanis gegen Grippeanfälligkeit und Verschleimung genommen und bin begeistert. Ich fühle mich überhaupt so wohl damit. Kann ich ihn auch noch länger weiternehmen?

Der *Sternanis* hat auch entspannende und entkrampfende Wirkung. In manchen Ländern wird er in der Küche intensiv verwendet. Es spricht also nichts dagegen, ihn in einer kleinen Dosierung von ein, zwei Kapseln auch außerhalb der Grippezeit anzuwenden. Aber nicht durchgehend das ganze Jahr, wie bei allem sind auch hier Pausen gut.

Mein Sohn (21) lebt jetzt alleine und vernachlässigt seinen Haushalt, geht auch kaum unter Menschen. Er sagt, ihm ist alles gleichgültig, er fühlt sich depressiv. Soll ich eingreifen?

Für Eltern ist es nicht leicht, zu helfen ohne zu bevormunden. Eine sehr einfache Lösung gibt es aber: Die Aminosäuren *Tryptophan* und *Lysin*. Wenn die Einnahme innerhalb von drei Wochen eine Verbesserung bringt, dann ist alles gut und er litt nur unter einem Mangel an diesen beiden für Stimmung und Stressresistenz so wichtigen Nährstoffen. Was man auch noch energetisch austesten kann: *Cor-*

dyceps Vitalpilz, Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Krillöl mit Astaxanthin, Vitamin D, Rhodiola rosea. Auch hier könnte es zu Mängeln gekommen sein, die sich auf die Stimmung und den Antrieb geschlagen haben, sodass eine Extraversorgung eventuell Wunder wirkt.

Mir gehen jede Menge Haare aus, was kann mir fehlen?

Meist ist *flüssiges Silizium* das fehlende Spurenelement. Es kann aber auch ein *Eisenmangel* oder/und ein *Vitamin B-Mangel* dahinter stecken. Ebenso möglich ist ein *Lysin-Mangel*, da die Aminosäure beim Kollagenaufbau benötigt wird. Vor allem bei erblich bedingtem Haarausfall bei Männern kann auch *Rosmarin* helfen. Indem der *Rosmarin* die Alpha-5-Reduktase hemmt, wirkt er dem Dihydrotestosteron entgegen, das Haarverlust bei Männern hervorruft. Ebenfalls nicht zu verachten: *Traubenkernextrakt (OPC)*. Wenn man nicht nur einfach ausprobieren will, testet man energetisch aus, welche dieser Substanzen am besten geeignet ist.

Ich bin schon völlig genervt, weil mein Nagelpilz nicht weggeht!

Nagelpilz trotz oft sanfter Methoden. Dennoch kann es eine tolle Hilfe geben: *Ozonöl*. Manchen hat auch schon das *Baobaböl* (mehrmals täglich auf den Nagel tupfen) geholfen, aber *Ozonöl* wirkt noch stärker. Zum Desinfizieren (auch um die Pilzsporen zu vernichten) kann zusätzlich *Biomimetik-Desinfekt* angezeigt sein. Es stellt sich außerdem die Frage, ob das Immunsystem nicht Unterstützung braucht. In diesem Fall kommt dann aber vieles in Frage und es könnten so wichtige Substanzen fehlen wie Eisen, Zink, Silizium, Lysin usw. Wenn es sich nicht in Erfahrung bringen lässt, könnten etwa die *Vitalpilze (Agaricus blazei murrill, Reishi, Cordyceps oder Coriolus)* die Immunlage allgemein verbessern. *Grapefruitkernextrakt* in Kapseln eingenommen, ist ebenso eine große Hilfe bei Pilzinfektionen.