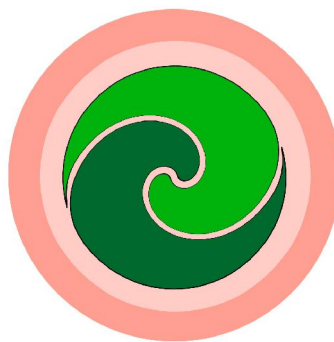


Dokumentation

Fibromyalgie

Weichteilrheuma, Morbus Bechterew
Multiple Sklerose, Juvenile Arthrose
Burn Out – Syndrom, Rückfall-Fieber
Muskel-, Gelenk- und Sehnenschmerzen
Multiple Allergieneigung, Ulcerosa,
Reizdarm-Syndrom, Chronische Müdigkeit

Bestandsaufnahme, Hintergründe
und Heilungsmöglichkeiten der
Krankheit mit „vielen Gesichtern“



Copyright 2009 by
Gabriele Rösler
Von-der-Goltz-Straße 31
44143 Dortmund
tigerschamane@freenet.de

Vorbemerkung

Dem Einen oder Anderen mögen meine Ausführungen über Diagnose, über auslösende Erreger und fördernde Lebenssituationen etwas zu langatmig vorkommen.

Sie sind aber sehr nützlich, um zu verstehen, warum man Fibromyalgie bekommt bzw. wie man sie wieder wegbekommt.

Es ist daher sicher sinnvoll, den ganzen Text (einschließlich der Bemerkungen unter den Produkten) in Ruhe durchzulesen.

Wer meint, nicht so viel Zeit (oder Aufmerksamkeit für seine Erkrankung) übrig zu haben, sollte sich auf jeden Fall die Zusammenfassung durchlesen.

Damit man sich selbst schnell helfen kann, habe ich eine grobe Inhaltsangabe geschrieben. So kann man zügig die im Augenblick wichtigen Hilfs- und Heilmittel finden.

Bei allen Unklarheiten und Fragen gilt: ich bin für Sie erreichbar unter Tel. 5861569 oder auch unter der Email-Adresse tigerschamane@freenet.de.

Denn ich weiß, daß immer Fragen offen bleiben. Es ist einfach ein sehr großes Wissensgebiet und jeder hat ja andere Lebensumstände, auf die ggf. die helfenden Produkte individuell angepaßt werden sollten.

Also: bitte fragen !

Herzliche Grüße von Ihrer „Leidensgenossin“ Gabriele Rösler

Inhaltsangabe

Was ist Fibromyalgie? Krankheitszeichen Diagnose Derzeitige Situation	Seite 3
Die Gründe für Fibromyalgie Warum wir diese Krankheit bekommen Die Krankheitserreger	Seite 7
Die Rolle der Lebensumstände Der Magen-Darm-Trakt / Nahrungsmittel Die Strahlung Die Wirbelsäule Die Feinstäube Die Metalle Die Haustiere Die Umweltgifte und Umweltzerstörung Die Heilungsblockaden	Seite 22 Seite 24 Seite 26 Seite 27 Seite 27 Seite 28 Seite 30 Seite 31
Zusammenfassung, Was bewirkt die Erkrankung	Seite 33
Stadien der Borreliose-Infektion	Seite 34
Heilende Produkte	Seite 35
Produkte gegen Entzündung	Seite 36
Produkte gegen Müdigkeit	Seite 43
Produkte für gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus	Seite 49
Produkte gegen körperliche Erschöpfung	Seite 52
Produkte gegen Infektionen und Parasiten	Seite 57
Produkte zur Entschlackung und Entgiftung	Seite 64
Produkte zur Ausleitung von Umweltgiften	Seite 69
Produkte zur Stabilisierung des Zentralnervensystems	Seite 70
Die drei Grundpfeiler Ihrer neuen Gesundheit	Seite 71
Bezugsadressen	Seite 71 / 72
Weiterführende Literatur	Seite 73

Die Situation

Die Fibromyalgie wird derzeit als eine „Modekrankheit“ gehandelt. Dies unterstellt 1), daß es sie früher nicht gab und 2) daß es sich in gewissem Sinne um eine eingebildete Krankheit handelt.

Beides ist so nicht korrekt.

Zu allen Zeiten kannte man Erkrankungen mit den typischen Symptomen, die man heute mit dem Fachwort Fibromyalgie zusammenfaßt. Wir kennen europäische Aufzeichnungen, die gut 150 Jahre alt sind und von solchen Beschwerdebildern handeln. In USA bereits noch viel länger. Auch in den antiken Großreichen z.B. Ägypten oder Sumer gab es offensichtlich diese Komplex-Erkrankung. Und heute kennt und behandelt man mit Erfolg solche und ähnliche Erkrankungen auf vielen Südsee-Inseln.

Die Fibromyalgie ist also keine neue Erkrankung, sie kommt nur heute öfter vor als früher. Zu den Gründen der erhöhten Verbreitung weiter hinten.

Was macht nun diese ominöse Erkrankung aus?

Der Begriff Fibromyalgie setzt sich aus fibro = Faser, Muskelfaser und Myalgie = Schmerz, Schmerzempfinden zusammen. Der Begriff spielt also auf die Muskelschmerzen an, die Fibromyalgie-Kranke so häufig haben. Trotzdem ist er nicht ganz korrekt, denn er umfaßt nicht alle, nicht einmal die wesentlichsten Beschwerdebilder dieser Erkrankung. Fibromyalgie ist eine Komplex-Erkrankung, sowohl was das Beschwerdebild als auch was die Auslöser betrifft. Zwar kommen im Laufe der Erkrankung meist alle klassischen Symptome vor. Doch nicht unbedingt bei jedem in derselben Reihenfolge oder Intensität. Heute tut der Knochen weh, morgen rastet der Magen aus, übermorgen leidet man an Schlaflosigkeit oder Tagesmüdigkeit ...

Das irritiert nicht nur die Ärzte, die in ihrer Unsicherheit dann oft die Diagnose „psychisch“ stellen, sondern auch die Patienten selbst.

Die Beschwerdebilder im Einzelnen:

- Muskelschmerzen
- Gelenk- und Knochenschmerzen
- Verspannungen der Muskeln, des Hals-Nacken-Bereichs, an der Wirbelsäule, dem Becken
- daraus resultierende Verschiebungen der Wirbel mit Pieken, Reißen, Stechen bei den verschobenen Wirbeln, im fortgeschrittenen Stadium Hexenschuß, Bandscheibenschaden, Fehlstellungen der Gelenke mit Hüft- und Kniegelenksarthrose, Lähmungen / Unbeweglichkeiten im Beckenbereich und unteren Rücken, insbesondere im Iliosakralgelenk
- Entzündungen in Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen (Arthritis, Weichteilrheuma, Darmentzündung, Allergien)
- Haarspitzenkatarrh, Brustspitzen-Katarrh / übermäßige Empfindlichkeit von Haut und Gewebe
- Polyneuropathien / Mißempfindungen im Gewebe wie Kribbeln, Pieken, Brennen etc.
- Starke Erschöpfung, Mattigkeit
- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen, Einschlaf- / Durchschlafstörungen
- Verschiebung des Tages-Nacht-Rhythmus, tags müde, nachts aufgedreht
- Zentralnervöse Störungen wie Zittern, Ticks, Restless Legs
- Hormon-Ungleichgewichte
- Drastische Gewichtszunahme oder Fettansammlung an vorher unauffälligen Stellen
- Chemische Multisensibilität / Hypo-Allergenisierung
- Herzbeschwerden unspezifischer Herkunft bzw. ohne eindeutigen Befund

Die „wissenschaftliche Diagnose“ der Fibromyalgie wird derzeit einerseits über eine spezielle Abtast-Untersuchung an bestimmten Nerven-Sehnen-End-Punkten sowie anhand der Symptome gestellt. Es werden 14 dieser Punkte gedrückt. Sind dabei mindestens 7 schmerzhaft, ist dies ein Indiz für eine Fibromyalgie. Die Diagnose gilt als gesichert, wenn dazu an mindestens 3 Körperregionen seit mindestens 3 Monaten Schmerzen zu fühlen waren.

Diese Form der Untersuchung zeigt uns 2 Dinge: erstens sind die Diagnosemöglichkeiten sehr begrenzt (sonst würde man eine derartige Diagnoseform wie viele früher durchaus übliche und sinnvolle, heute aber als „unwissenschaftlich“ abgelehnte Untersuchungsmethoden nicht zur Hilfe nehmen) und zweitens muß es sich um eine Erkrankung handeln, in die auch das Nervensystem mit verwickelt ist.

Bisher scheint es so, als ob mehr Frauen als Männer Fibromyalgie bekommen. Der Eindruck kann aber auch dadurch entstehen, daß Männer zuwenig auf ihren Körper achten und sich dadurch gar nicht oder sehr spät in Behandlung begeben. Tatsächlich kann Fibromyalgie in späten Stadien zu einem Beschwerdebild führen, das derzeit unter dem Namen Morbus Bechterew geführt wird. Und hier gibt es allerdings eine Menge mehr männliche Erkrankte als Frauen.

Das Problem beginnt also schon mit der Bezeichnung der Erkrankung, zieht sich dann durch die Diagnosemethoden und gipfelt schließlich in der sehr mangelhaften Behandlung. Zwar weiß man mittlerweile was gut und was weniger gut tut, aber warum ist vielen Ärzten ein Rätsel. Doch das liegt allein am Ansatz, wie man die Erkrankung definiert. Dabei werden nämlich leider weder die empirischen Erfahrungen noch das naheliegende Wissen anderer ärztlicher Fachgruppen mit einbezogen. So handelt es sich bei vielen heutigen Erkrankungen, so auch der gesamte Formenkomplex Rheuma, Fibromyalgie, Multiple Sklerose, Bechterew um welche, die eindeutig parasitären Charakter haben. Die Fibromyalgie ist demnach eine multiparasitäre Erkrankung, die von bestimmten Umwelt- und Lebensbedingungen zusätzlich gefördert wird. Doch das wird (mit Absicht ?) übersehen. Obwohl man in vielen anderen Ländern längst zu der Erkenntnis gekommen ist, daß diese Krankheiten von Erregern ausgelöst werden, übersieht man hier nicht nur dieses Wissen, sondern verhindert damit auch noch die einzige wirklich greifende Behandlung. Aus den USA weiß man, daß Fibromyalgie eine Spätfolge einer Infektion durch Zeckenbiß sein kann. Und so können wenigstens frühe Krankheitszustände behandelt werden. Leider kommt es in vielen Fällen trotzdem zu Spätfolgen, da nicht berücksichtigt wird, daß auch nach Antibiotika-Gabe immer noch Erreger im Körper sind und in späteren Jahren dann die Spätfolgen wie massive Muskelschmerzen und Verspannungen, neurologische Ausfallerscheinungen (Konzentrationsschwäche, Zittern, Schwindel, chronische Müdigkeit etc.) oder Sklerosen bewirken. In Italien befaßt man sich mit dem Thema und hat bereits alte Heilmittel wiederentdeckt, die helfen. In Südamerika, wo solche Infektionen aufgrund der riesigen Menge an Stech- und Beißeninsekten allgemein bekannt sind, kennt man schon immer natürliche Substanzen, die dagegen wirken. Die Aufzählung ließe sich fortschreiben. Tatsache ist: Es gab und gibt eine Menge hilfreicher Produkte, um die Leiden der Fibromyalgie einzudämmen.

Warum aber will man ausgerechnet im „aufgeklärten Europa“ davon nichts wissen?

Früher war man sich auch hier bewußt, daß der Mensch fast ständig Krankheitserreger aufnimmt. Deshalb kannte die Volksmedizin auch Heilmittel dagegen. Obwohl die meisten Menschen heute annehmen, daß dies alles Hokuspokus war, gilt dies nur für das Europa der Zeit des beginnenden und mittleren Mittelalter. In dieser Zeit begannen die Ärzte als Stände geschlossen gegen Volksheliker vorzugehen. Wobei eine Menge Wissen über die Gesamtzusammenhänge von Körper und Umwelt verloren ging. Denn die Ärzte hatten längst nicht genug „wissenschaftliche“ Kenntnisse, um das alte Volkswissen zu ersetzen. In anderen Teilen der Welt erhielt sich das

Wissen um Mensch und Heilung bis heute. Fast durchgehend, weil dortige Ärzte schnell die Vorteile eines Miteinander und damit die größeren Heilungschancen erkannten.

Zurück zu den Erregern, den Parasiten: daß diese existieren mußten, war klar anhand der Krankheitssymptome. Bis zur Erfindung hochwertiger Mikroskope und geeigneter Untersuchungsmethoden konnte man allerdings nur relativ große Parasiten wie Bandwürmer erkennen. Doch schon die ersten einfach gebauten Mikroskope bewiesen, daß alle Krankheiten durch Erreger ausgelöst werden und man suchte beharrlich nach Gegenmitteln. Obwohl im Anfang mit der Wahl der Medikamente viele Fehler gemacht wurden. Syphilis wurde beispielsweise mit metallhaltigen Cremes behandelt und führte innerhalb wenigen Wochen zu schweren Vergiftungen. So starb der Behandelte in der Regel vor der Zeit an der Metallvergiftung. Doch wurden auch viele Heilkräuter wiederentdeckt auf der Suche nach passenden Medikamenten. Die Spagyrik wurde wiederbelebt, die Homöopathie reifte immens durch große Denker und Ärzte. Wäre diese Entwicklung stetig vorangegangen, hätten wir heute eine auf solidem Heilwissen aufgebaute Medizin, in der die Wiedererlangung der Gesundheit die oberste Rolle spielte. Doch leider merkte man bald, daß man einige Inhaltsstoffe aus Naturheilmitteln kostengünstig rein chemisch herstellen kann. Von dort bis zum „Medikament“, das nur noch unnatürliche und nicht in den Körper gehörende Chemikalien erhält, war nur noch ein kurzer, leider unheilvoller Schritt. Chemisch hergestellte Mittel, deren Wirkung durch Vertreiber- und Hersteller-abhängige Labors „bewiesen“ werden und kurze Zeit später zurückgerufen werden müssen (oder müßten !), gibt es zu Hauf. Denn während die Naturheilkunde die „Nebenwirkungen“ in die Verordnung mit einbezieht und das Mittel so wählt, daß auch die „Nebenwirkungen“ eine Heilfunktion erfüllen, haben die chemischen Präparate meist so massive, nicht zum Positiven nutzbare Nebenwirkungen, daß sie die Gesundheit bei längerer Anwendung auf jeden Fall schädigen. So braucht man z.B. zu einem (häufig überflüssig verordneten) Herzmittel ein Anti-Ödem-Präparat. Weil dies wieder das Herz angreift, mehr vom Herzmittel. Ein Schmerzmittel am besten noch dazu, um davon abzulenken, daß man etwas für sich tun muß, und schon braucht man ein Magen-Mittel. Das Magen-Mittel verursacht Kopfschmerzen und Herzschmerzen und der Kreislauf dreht sich.... So schnell kommen viele Produkte zusammen, die immer in der selben Kombination benutzt werden – und in immer höherer Dosierung. Dazu kommen übereilte Operationen. Immer nach dem Grundsatz: gemacht wird, was machbar ist. Unabhängig davon, ob der Eingriff überhaupt nötig ist oder nicht und der Schaden nicht auf andere Weise korrigiert werden kann. Und die (dauerhaften) Folgen sind Schäden an den operierten Organen und der Zwang, nach der Operation lebenslang Medikamente einzunehmen. Beispiel: die „leichte“ Operation „Spunt setzen“ bei Arterienverkalkung zieht die lebenslange Medikation mit Blutdrucktabletten nach sich, weil das mit Metallröhrchen „geweitete“ (=gerissene) Gewebe nun auch kurzfristig keinen höheren Blutdruck mehr verträgt. Folge-Ops und weitere Medikation sind fast zwangsläufig.

Weiteres Beispiel sind die Hüft- und Gelenkoperationen. Statt auf vollkommen unschädlichem Wege per Osteopathie oder Chiropraktik die verrenkten Knochen geradezustellen, wartet man, bis die Knochen sich gegenseitig zerreiben und kaputtgehen. Ist noch Rheuma, auch eine Infektionskrankheit, im Spiel, um so günstiger (für den Operierenden). Statt die Infektion zu stoppen, den Lebenswandel zu ändern und den Knochen wieder aufzubauen (das geht in jedem Alter !), wird operiert. Kaum jemand kommt danach ohne Schmerzmittel aus. Denn das ursprüngliche Leiden (Verrenkung, Infektion) bleibt ja nach wie vor bestehen und verursacht auch weiterhin Schmerz, nur nach der OP in den angrenzenden Gewebereichen. Denn bei dem Eingriff werden die schmerzleitenden Nervenstränge durchtrennt. Sie wachsen meist innerhalb 2 Jahren wieder nach. Das ist der Grund, warum es den Operierten in den ersten 2 Jahren (was den Schmerz angeht) besser geht. Danach tauchen ergänzende Leiden wie dauerhaften Rückenschmerzen oder starke Verspannung auf, weil die fortgesetzte Fehlstellung Knochen und Muskeln überfordert.

(Wichtige Hinweise zu OPs und Austausch von Organen und Knochen auch unter dem Thema Staphylokokkus.)

Vielleicht finden wir hier auch einen weiteren Grund dafür, daß Fibromyalgie und ähnliche Infektionskrankheiten von der Schulmedizin kaum beachtet werden: man kann dabei keine OPs durch „Ersatzteil-Austausch“ gewinnen. Folglich muß es der Erkrankte an der Seele haben. Denn unsere derzeitige Schulweisheit kennt zur Zeit nur zwei Gründe für Krankheit. 1) Ein Körperteil ist „kaputt“ und „muß“ ausgetauscht werden. 2) Die Krankheit beruht auf einem seelische Leiden. Auf gut Deutsch: Austausch-OP oder Stempel „bekloppt“. Und so gehen leider auch namhafte Neurologen mit ihren Kunden um. Obwohl gerade die aufgrund ihrer Ausbildung wissen müssen, daß die Symptome der Fibromyalgie-Patienten überwiegend von einem durcheinander geratenen Zentral-Nervensystem kommen. Und dieses reagiert zwar unter anderem auch auf seelischen Druck, ist jedoch hauptsächlich ein System, das auf rein körperliche Reize reagiert. Statt sich Gedanken zu machen, was da so höchst materiell auf das autonome Nervensystem einwirkt, stempelt man die ohnehin aufgrund ihrer schweren Krankheitssymptome unter Druck stehenden Menschen noch zusätzlich als „seelisch defekt“ ab. Und das, obwohl Psychotherapien weit mehr kosten als die Erforschung und Heilung der Krankheitsursachen.

Warum aber will man hier in Deutschland nichts von einer parasitären Infektion als Grund für diese Erkrankungen hören?

Historie der Parasitologie:

1940 bis 1950 hatten weltweite intensive Untersuchungen über Parasiten als Krankheitsursache zur Kenntnis über vielschichtige Zusammenhänge zwischen Parasit und Wirt bzw. zwischen Parasit und Superparasit geführt. Dies einerseits vor dem Hintergrund großer Epidemien in den Kriegen, andererseits zum militärischen Selbstzweck. Denn Parasiten waren als Waffen gegen feindliche Völker erkannt worden. Viele schwere Krankheiten auslösende Bakterien wie z.B. der Milzbrand-Bazillus, der den lebensgefährlichen Milzbrand auslöst, waren als günstige und kaum bekämpfbare Angriffswaffen erforscht worden.

Mit dem Ende des Kalten Krieges und der Entdeckung und Darstellung der menschlichen und tierischen Gene wurde leider nicht nur kurzfristig eine intensive Forschung mit Parasiten als Waffen betrieben, sondern auch gleichzeitig die Forschung über Parasiten der Öffentlichkeit entzogen.

Im Laufe der 70er Jahre verschob sich das Interesse der Wissenschaftler mehr und mehr in Richtung Genforschung, was offiziell mit der Möglichkeit, Krankheiten zu heilen, begründet wurde. Da eine einmal ausgebrochene bzw. im Erbgut eines Menschen angelegte Erkrankung aber niemals direkt per Gentechnik an diesem Menschen bekämpft werden kann (das Erbgut ist ja in jeder Zelle und läßt sich nicht austauschen), kann man annehmen, daß man in erster Linie an Neuzüchtungen von „resistenten“ Menschen interessiert ist.

Zusammen mit dieser Entwicklung verschob sich auch die Meinung über Krankheit an sich. War früher der allgemeine Konsens, daß Krankheiten von außen an uns herangetragen werden, so liegt heute (unsinnigerweise) das Augenmerk darauf, daß ein Gen selbst für eine Krankheit verantwortlich gemacht wird. Krankheit als genetisch festgelegte Eigenschaft.

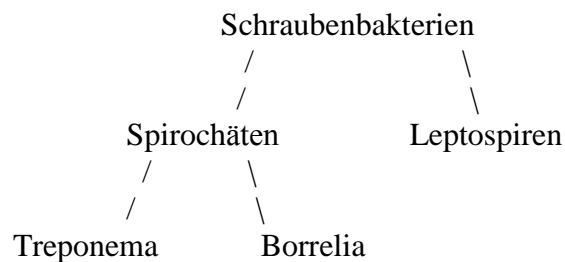
So will man uns einreden, daß je nach Genen eine Disposition für Erkältungen, für Leberschäden, für Magenerkrankungen etc. besteht, die naturgegeben ist und die wir so hinnehmen müssen. Oder mit Hilfe der allmächtigen Gentechnik „heilen“ könnten. Augenwischerei, die uns die häßlichen Gen-Experimente sympatisch machen soll.

Mit dieser Entwicklung fielen leider alle vorher gemachten Erkenntnisse über Parasiten der Vergessenheit anheim. Und da man davon ausgeht, daß nicht mehr der Erreger von außen,

sondern nur die genetische Eigenschaft zur Krankheit wichtig ist, werden Parasiten gar nicht ernsthaft bekämpft. Sie geraten vielmehr aus dem Blickfeld der Ärzte und Hygiene-Techniker, was in den letzten Jahrzehnten zu einer massiven Durchseuchung der Bevölkerung geführt hat. Man nimmt die Gefahr nicht wahr, sucht auch nicht mehr ernsthaft nach Antiparasitika und deshalb gibt es keine geeigneten Medikamente mehr, die gegen Fibromyalgie und ähnliche Erkrankungen wirken können. Zumindest was die Schulmedizin betrifft.

Um zu verstehen, warum man annimmt, daß bestimmte Erreger Fibromyalgie hervorrufen, wollen wir uns einige genauer ansehen:

Die Erreger



Schraubenbakterien sind diejenigen Erreger, deren Biologie am auffälligsten mit den Symptomen des Formenkreis Fibromyalgie, MS, Bechterew etc. übereinstimmt. Sie sind spiralförmig gewundene Bakterien, die sich mit korkenzieherartig bohrenden Bewegungen im Körper ihres Wirts fortbewegen.

Man unterscheidet dabei Spirochäten, die die Gattung Treponema und die Gattung Borrelia umfassen, und Leptospiren. Alle diese Bakterientypen sind sehr flexibel und bewegen sich schnell. Die durch sie ausgelösten Erkrankungen und ihre Übertragung sind nur im groben erforscht, soweit es sich dabei um anerkannte Seuchen wie beispielsweise Geldfieber etc. handelt. Man unterscheidet bei allen Formen solche, die akute heftige Erkrankungen auslösen, die sog. pathogenen Formen und diejenigen, die nach landläufiger Meinung harmlos sind, die apathogenen. Tatsache ist, daß auch die apathogenen Formen unter bestimmten Umständen Krankheiten auslösen können, die aber wie gesagt bisher in Europa kaum erforscht wurden. Erreger, die nicht durch Auslösen einer akuten Erkrankung aufgefallen sind, nennt man also fälschlicherweise harmlos.

Die Bakteriengattungen im einzelnen:

Treponema kommt häufig im Mund, Genitaltrakt und Intestinaltrakt (Magen, Darm) vor und wird bis auf wenige Unterfamilien für harmlos gehalten. Hier nun einige Informationen zu diesen Erregern.

Treponema zeigt eine starke zytotoxische (zelltötende) und das Immunsystem hemmende Wirkung. Genauer: die Stoffwechsel-Ausscheidungen von Treponema verschlacken und zerstören ihre Wirtszellen (also unsere Körperzellen) und haben außerdem die Eigenschaft, so in unseren Stoffwechsel einzugreifen, wie wir das ansonsten von Hormonen kennen. Hormone sind Botenstoffe, die im Körper verschiedenste Prozesse fördern oder stoppen, vom Abwehrsystem / Immunsystem über Schlaf- und Wachrythmen bis zur Geschlechtstätigkeit. Und Treponemen können hier eingreifen, indem sie selbst Botenstoffe in unseren Körper einbringen, die z.B. eine Abwehrreaktion unseres Körpers auf die Krankheit hemmen oder ganz unterbinden.

Aufgrund ihrer Schrauben-Form und aufgrund von zellauflösenden Substanzen kann die Treponema Zellwände durchdringen und ist hochreaktiv. Es gelingt ihr, innerhalb nur 4 Minuten

durch die Haut einzudringen und sich überall in der Lymphe zu verteilen. Dort und überall, wo sie sich niederläßt, bewirkt sie entzündliche Veränderungen im Gewebe, in den Gefäßen (Adern). Treponema kann auch eine Epidermis-Hyperplasie, die krankhafte Verdickung und Verhärtung der Hautschichten bewirken oder eine granulomatöse Entzündung, die mit Knötchen in Haut und Gewebe sowie Absterben des Gewebes einhergeht. Sie zeigt sich auch durch Lymphdrüsen-Schwellungen, roseolenartigen Exantheme (rosettenartige Ausschläge), Hautnässungen, teilweisen Haarausfall und Entzündungen des Mund-/Rachenraumes sowie Nieren-/Blasenentzündungen. Viele dieser Symptome kennt man bei „unheilbaren“ Hautleiden. Meist geht die Infektion auch mit Fieber, Kopfschmerzen, Hirnhautentzündung, Lymphadenopathie, Übelkeit, Erbrechen und diffusen Augenbeschwerden einher. Ist die Erst-Infektion überstanden, bleiben häufig Schäden zurück in Form von braunroten Hautknoten, die auch innerlich an den Organen und Knochen entstehen können. Auch Herzbeschwerden und Ausfallerscheinungen des Zentralnervensystems kommen oft vor.

Die konventionelle Behandlung geschieht mit Antibiotika. Wobei das Auftauchen der sog. Jarisch-Herxheimer-Reaktion interessant ist. Es handelt sich dabei um eine massive Verschlimmerung der Begleitsymptome wie Fieber, Myalgien (Muskelschmerzen) und Kopfschmerz als Folge der großen Toxinbelastung durch die absterbenden Treponemen. Diese Giftbelastung findet sich ggf. in leichterer Ausprägung auch während die Erreger noch leben bzw. im Körper aktiv sind. Das ist der Grund, warum viele Naturheiler bei Migräneproblemen von einer Treponemenbelastung ausgehen.

Die Übertragung der Treponema geschieht durch Geschlechtsverkehr, über den Stoffwechsel der Mutter auf das ungeborene Kind, aber auch durch Händeschütteln oder gemeinsam genutztes Geschirr oder Hygieneartikel (z.B. Zahnbürste, Toilettenbrille).

In einigen Bereichen des Mittelmeeres, in Asien und dem Ostblock gibt es sog. endemische (auf bestimmte Regionen beschränkte) Treponemenarten, die zu Hautveränderungen, offenen Wunden, Geschwüren führen. Auch Symptome wie fehlende oder zu viel Pigmentierung der Haut und Haarausfall sind bekannt. Im Spätstadium greifen diese Spirochäten massiv die Haut und Knochen an. Pinta, eine Treponemen-Infektion in Südamerika führt z.B. zu schuppigen Hautausschlägen, die nach Monaten oder Jahren unter Vernarbung ausheilen. Das infizierte Gewebe enthält erst nach der Vernarbung keine Erreger mehr. Was bedeutet, daß dieser Erreger außergewöhnlich aktiv ist und sich trotz Abwehrmaßnahmen unseres Körpers sehr lange im Gewebe aufhalten kann, selbst wenn er nicht mehr durch massive Hautveränderungen sichtbar ist.

Viele Treponema-Arten finden sich im Mund und Rachen, wo sie mit anderen Erregern zusammen unter anderem die uns so häufig belastende Parodontose auslösen und fördern. Diese Treponema-Stämme gelten zwar offiziell als apathogen, doch sehen wir an den Tatsachen, daß sie recht schwerwiegende Krankheitssymptome auslösen können.

Die Borrelien, eine weitere Familie der Spirochäten fallen seit Jahrzehnten durch Gesundheitseinschränkungen auf. Trotzdem gelten viele Arten weiterhin als apathogen. Borrelia besitzen ein lineares Chromosom, was zu einer sehr spezifischen, an den jeweiligen Wirt (nämlich uns) angepaßten Erzeugung von Borrelien-Nachkommen führt. Das lineare Chromosom ist auch der Grund für eine außergewöhnlich zügige Vermehrung der Borrelie. Eine Verdopplung der Population ist innerhalb 18 bis 20 Stunden möglich !

Borrelien ernähren sich von langkettigen Fettsäuren und benötigen eine CO₂-reiche Umgebung. Eine erhöhte Vermehrung ist also insbesondere im sauren Körper und bei Bewegungsarmut gegeben. Dieser Umstand gilt wahrscheinlich auch für andere Schraubenbakterien. Womit sich erklärt, warum insbesondere bei den Begleiterscheinungen der Fibromyalgie eine Besserung durch regelmäßige Bewegung und Gerätetraining zu erwarten ist.

Warum man die Borrelien für den gesamten Formenkreis der Beschwerden bei der Fibromyalgie, aber auch für weitere Erkrankungen wie Morbus Bechterew, MS etc. für hauptverantwortlich hält, soll nun erklärt werden.

Bisher sind nur zwei Krankheitsbilder der Borrelia-Infektion ausgiebig untersucht worden.

1) die sog. Lyme-Erkrankung. 2) das sog. Rückfall-Fieber

Die Lyme-Erkrankung heißt nach dem Ort in USA, wo man die Borrelien das erste Mal definitiv als Auslöser der Erkrankung anerkannt hat. Dort kam es seit Jahrzehnten immer wieder zu mysteriösen Gelenkerkrankungen bei Jugendlichen, ähnlich der Arthritis, jedoch vollkommen ohne die Arthritis-typischen Laborwerte. Als es in den 70er Jahren in Lyme und Umgebung zu massiven Erkrankungen ganzer Jahrgänge von Jugendlichen kam, wurde auf Druck der Bevölkerung eine genaue Untersuchung angestrengt und als Ursache unter anderem die Borrelia burgdorferie nachgewiesen.

Als Zeichen der Erst-Infektion zeigte sich in den meisten Fällen eine typische Wanderröte, ein rötlicher Ausschlag der Haut, der sich im Laufe der Tage in eine Richtung zog, weiter verbreitete und an seinem Ursprungspunkt langsam abheilte. Weitere bekannte Symptome sind Beeinträchtigungen des Zentralnervensystems, also (körperliche) Nervenerkrankungen, unspezifische, aber meist heftige Herzbeschwerden, Infektionen der Muskeln und Gelenke, die mit Ödemen (Wasseransammlungen) und Steifheit einhergehen, sowie heftige Muskelschmerzen und Muskelverhärtungen. Häufig ist auch eine Hirnhaut-Entzündung mit ihren typischen Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Schwindel etc. zu bemerken.

Die genauen Stadien der Borreliose finden Sie im Anhang.

Dabei müssen diese Stadien nicht genau in der aufgezeichneten Reihenfolge auftreten, meist treten aber im Verlauf der Erkrankung alle Symptome auf. Auch „Rückfälle“ in frühere Stadien kommen vor. Wenn beispielsweise im theoretischen letzten Stadium Nervenschäden vorhanden sind, kann immer noch einmal ein Fieber oder ein Wanderröte schubweise auftreten. Auch ist eine erneute Infektion möglich und es können alte und neue / akute Symptome gleichzeitig auftreten. Und bei der Sekundär-Infektion durch weitere Erregerarten kann das Krankheitsbild mit denen der anderen Infektion gemischt sein.

Obwohl man die Erkrankung selbst seit Jahrhunderten in alten Aufzeichnungen dokumentiert hatte, konnte der Erreger Borrelia erst 1981 isoliert werden. Man geht derzeit davon aus, daß es mindestens 3 verschiedene Borrelien-Stämme gibt, die ähnliche, aber nicht unbedingt gleiche Symptome und Beschwerden hervorrufen.

Eine weitere Borrelia-Art, die Borrelia recurrentis, erzeugt das Rückfall-Fieber. Sie wird durch Zecken und Läuse übertragen. Sie unterscheiden sich weder durch Bau noch durch die Organstruktur von der Borrelia burgdorferie. Warum die Unterscheidung zu dieser trotzdem getroffen wurde, bleibt zweifelhaft. Offensichtlich bestimmt hier die Form des Überträgers (Läuse statt Zecke) den Namen. Die Rückfall-Fieber erzeugenden Borrelien sind allerdings sehr viel aktiver und weisen eine höhere Stoffwechselaktivität auf. Da sie viele verschiedene Antikörper im Wirt erzeugen können, nimmt man irrtümlich an, daß es so viele Untergruppen gibt, wie es Antikörper-Typen gibt. Der Denkfehler dabei liegt darin, daß ein Erreger nicht zwangsläufig nur einen Antikörper-Typ erzeugt, sondern so viele Antikörper-Typen auslösen kann wie er Eiweißarten erzeugen kann. Und das sind bei Borrelien einige Dutzend. Es ist also durchaus möglich, daß es sich bei all diesen verschiedenen Borrelientypen um ein und dieselbe Gattung handelt, die nur je nach Situation und Wirt andere Ausprägung hat. Möglich ist auch, daß ein und dieselbe Borrelia je nach Umständen ihre Stoffwechselaktivitäten ändert, quasi von einem Zustand in den anderen wechselt. Dieses Phänomen kennt man auch von anderen gefährlichen

Erregern wie z.B. die Trichomonas, die mindestens 5 verschiedene Zustände und Formen mit je vollkommen unterschiedlichem Stoffwechsel und anderen krankmachenden Eigenschaften annehmen kann. Die Borrelia recurrentis hat sogar 2 verschiedene Gen-Systeme, die sie wahlweise ein- bzw. ausschalten kann. Ein Nachweis des Erregers ist dementsprechend schwierig bis unmöglich.

Borrelia recurrentis ist nur in den akuten Fieber auslösenden Zuständen kurzfristig im Blut zu finden, zieht sich danach wieder in Zellen und Organe zurück, wo sie zu schweren Entzündungen, Blutungen und Absterben der Gewebe führt. Typische befallene Organe sind die Leber, Milz, das Herz, das Zentralnervensystem, der Magen und der Darm. Wenn die Borrelien dann zwecks weiterer Besiedlung die Zellen wieder verlassen, verändern sie ihre genetischen Eigenschaften und werden vom Körper als neuer Eindringling angesehen. Ein weiterer heftiger Fieberschub mit Schüttelfrost, Kopfschmerz, Muskelschmerzen, Krämpfen, Husten, Hirnhaut-Entzündung und Lichtscheue tritt auf. So ist der Körper nicht nur durch die Dauer-Infektion in den Organen und Geweben gestreßt, sondern wird durch die regelmäßigen Fieberschübe noch weiter geschwächt.

Die durch Borrelien hervorgerufenen Krankheiten bedrohen nicht nur den Menschen, sondern genauso auch Tiere, sowohl Haus- wie Nutztiere. So wurde der Erreger auch bei Hunden, bei Katzen und bei Pferden nachgewiesen. Man vermutet auch eine Übertragungsmöglichkeit auf andere Nutztiere wie Kuh, Ziege und Schaf. Dies zeugt von einer außergewöhnlich extremen Anpassungsfähigkeit der Borrelien. Bei Tieren führt die nicht behandelte Infektion aufgrund der großen Schwächung häufig zum Tod.

Die bisher untersuchten Borrelien-Arten durchlaufen einen Zyklus der Entwicklung über Zecken, was dazu führte, daß man gar nicht nach weiteren Übertragungsmöglichkeiten forschte. Gefunden wurden Borrelien aber auch in gesaugtem Blut von anderen Stechinsekten, Wanzen, Läusen, was auf eine Übertragung von Mensch zu Mensch über Insekten hindeutet. Sehr gut möglich ist damit auch eine direkte Übertragung und Infektion wie eine klassische Schmierinfektion. Die sehr potenten Borrelien sind deshalb mit Sicherheit weiter verbreitet als allgemein angenommen.

Aufgrund ihrer Bauart und ihres Stoffwechsels kann sich Borrelia überall anheften, auch gut in Körperflüssigkeiten fortbewegen und hat Tarn-Mechanismen entwickelt, die die körpereigene Abwehr-Reaktion ausschalten können. Manchmal kann der Körper Antigene gegen den Erreger bilden, häufig jedoch nicht, weil die Borrelie sich tarnt und so nicht für das Abwehrsystem auffindbar ist. So kann sie beispielsweise an ihrer Außenhülle ein Eiweiß produzieren, das ähnlich einem menschlichen Zelleiweiß ist. So wird sie vom Körper als dort hingehörig angesehen und kann nicht bekämpft werden. Hierzu kommt, daß die im Labor gesuchten Antikörper außerdem durch Antibiotika-Gaben entfernt werden können. Das erklärt, warum so viele Menschen definitiv unter Symptomen der Borreliose leiden, aber im Blut keine Antikörper feststellbar sind. Und es sorgt außerdem dafür, daß sich der Körper nicht mehr an bereits früher gehabte Infektionen „erinnern“ kann, weil ihm der Nachweis der früheren Erkrankung in Form der Antikörper fehlt. Er muß also quasi die gesamte Analysearbeit für diesen Erreger noch einmal durchlaufen, ehe er sich an die Bekämpfung machen kann.

Das macht die Entdeckung des Erregers sehr schwer, zumal die Richtigkeit der Laboruntersuchungen von so vielen Faktoren abhängig ist, daß der Nachweis nur in seltenen Fällen korrekt gelingt. Und zwar nur dann, wenn die Borrelien quasi in sehr großer Menge gerade dort im Blut schwimmen, wo es abgenommen wird.

Das ist auch der Grund, warum man auch heute noch bei der Diagnose der Borreliose von der Anamnese und den Krankheitssymptomen abhängig ist.

Da die meisten Ärzte aber eine auf Symptomen basierende Behandlung ohne Laborbefund als albertümlich und unwissenschaftlich ablehnen, bleiben die meisten Borrelia-Infektionen auch bei eindeutigen Symptomen unbehandelt oder noch schlimmer, werden falsch behandelt. Eine erstaunliche Anzahl von Menschen mit unspezifischen Herzbeschwerden wird derzeit operiert und völlig unnötig mit Bypässen, Shunts und ähnlichen Implantaten irreparabel geschädigt, statt die auslösende Infektion zu behandeln.

Dazu kommt, daß herkömmliche Antibiotika die Borrelia aufgrund ihrer Bauart und Bewegungsmöglichkeiten gar nicht packen können. Und was unsere Ärzte nicht mit üblichen Medikamenten behandeln können, wird leider all zu oft ins Reich der Einbildung geschoben. So kommt es, daß auch heute noch, mehr als 30 Jahre nach der Entdeckung dieses gefährlichen Erregers die Patienten immer noch als psychisch labil abgetan werden, teure und unnötige Psychotherapien aufgedrängt bekommen, anstatt die Erkrankung ernsthaft anzugehen. Das ist um so unangenehmer, weil mit jedem Monat, der nach der Erst-Infektion verstreicht, die Erkrankung schwerwiegender und schlechter zu behandeln ist. Bis es nach einigen Jahren im Endstadium, wenn die Borrelien den ganzen Körper vergiftet und lahmgelegt haben, keinerlei konventionelle Behandlungsmöglichkeit mehr gibt. Dieses unbehandelte Endstadium macht es den meisten Menschen aufgrund der schwerwiegenden Einschränkungen fast unmöglich, noch einer geregelten Arbeit nachzugehen und ihr Einkommen selbst zu verdienen. Bereits 40 % der Europäer zwischen 30 und 40 leiden an diesen schweren Krankheitssymptomen, für die es noch vor wenigen Jahren eine Frührente / Erwerbsunfähigkeitsrente gab. Heute schiebt man alles auf die Psyche, erklärt die Erkrankten für Drückeberger und schiebt sie in Psychotherapien und Psychokliniken ab. Nach wie vor besteht man selbst bei der Rentenversicherung stereotyp auf einer großangelegten psychischen Behandlung als Voraussetzung für eine Erwerbsunfähigkeitsrente. Frei nach dem Motto: bekenne dich als bekloppt, sonst gibt es kein Geld. Dabei sollte man dort am meisten Interesse haben, die Erkrankten wieder fit zu machen. Schließlich gibt es kaum Menschen, die über ständige Schmerzen, Krampferscheinungen oder Muskel- und Knochenentzündung froh sind.

So sind wir als Betroffene auch weiterhin auf Eigeninitiative angewiesen, wenn wir wieder aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen wollen. Und Hilfe gibt es tatsächlich. Allerdings nicht in der konventionellen Medizin, die seit 30 Jahren mit der Behandlung keine ernsthaften Fortschritte macht. Sondern in erster Linie in der Natur-Medizin, die sich seit Jahrhunderten (erste Borrelienfälle sind bereits gegen Mitte des 18. Jahrhunderts dokumentiert) bemüht, vorhandenes Wissen für die Erkrankung nutzbar zu machen.

Dort in der Natur-Medizin finden wir nicht nur Ärzte und Heiler, denen an der Genesung ihrer Kunden liegt. Hier finden wir auch zahlreiche Neu- und Wieder-Entdeckungen von passenden Naturheilmitteln und professionelle neue Erfindungen, die die zahlreichen Krankheitssymptome der Borreliose unter Kontrolle bringen und ein Leben in und mit der Gesellschaft wieder möglich machen.

Zurück zu den Erregern. Von anderen Spirochätenarten weiß man, daß weniger die unterschiedlichen Stämme der Bakterien als vielmehr das Milieu, die Innen- und Außenwelt des Infizierten für Ausprägung und Schwere der Infektion verantwortlich sind. Großen Einfluß haben ggf. gleichzeitig im Körper vorkommende andere Erreger, die Symptome verstärken oder ggf. die Immunantwort des Infizierten unterdrücken und damit die Krankheitsabwehr mindern können.

Gleichzeitig mit Spirochäten werden häufig andere Erreger übertragen. Dies sind z.B. Flaviviren, Rickettsien, das Bakterium Francisella, das die Tularämie auslöst, und die Sporozoen Babesia, eine Protozoenart, zu der auch das gefährliche Toxoplasma gehört.

Unter den Flaviviren sind vor allem das FSME-Virus, das die Frühjahr-Sommer-Meningoenzephalitis, eine Hirnhautentzündung, auslöst und die Gruppe der Hepatitis-Viren, die

die Leber infizieren und dort sogar zu Zersetzung des Organs bzw. zum Leberkrebs führen kann. Die Infektion mit FSME beginnt wieder mit einer Art Grippe, Schmerzen in den Muskeln, Knochen und Kopf, zeigt sich oft auch ähnlich einer Magen-Darm-Grippe oder Bronchitis. In einer zweiten Phase kommt es zu einem Befall des ZNS, zu Hirnhautentzündung und Herzbeschwerden. Obwohl man von einer lebenslangen Immunität nach überstandener Infektion ausgeht, scheinen die Erreger im Körper zu verbleiben, denn viele Schäden, insbesondere die neurologischen Beschwerden, sowie Lungen-, Magen- und Darmschwäche können weiter bestehen. Auch im Falle des FSME-Virus sind Übertragungen ohne Stech- und Beißinsekten, so z.B. über Milch und Milchprodukte bekannt. Interessant ist auch die Betrachtung des Gelbfieber-Virus, der ebenfalls zu den Flaviviren zählt. Er löst heftige Fieber und Vergiftungserscheinungen aus. Nicht nur bei akuten Infektionen, sondern auch nach Impfung gegen Gelbfieber können sich bleibende Schäden im ZNS zeigen. Wir erkennen daraus, daß gerade kleinere Mengen von Viren, vielleicht auch von Bakterien, neurologische Beschwerden bewirken können. Selbst wenn, und oder gerade weil das Immunsystem derzeit nicht aktiv gegen den Erreger vorgeht.

Auch lungenschwächende und Magen-Darm-belastende Symptome bleiben häufig erhalten, auch wenn die akute Infektion vorüber ist. Dies zeigt, daß auch nach Abklingen der akuten Infektion die Erreger weitgehend unerkannt vom Immunsystem im Körper bleiben können und weiterhin Beschwerden machen.

Eine weitere Gattung der Schraubenbakterien sind die Leptospiren. Leptospira werden durch Kleintiere übertragen. Auch hier unterscheidet man krankheit-auslösende = pathogene und harmlose = apathogene Gattungen. Daß diese Unterscheidung nicht immer seine Richtigkeit hat und auch theoretisch apathogene Erreger unter Umständen Erkrankungen auslösen können, wurde schon erklärt.

Leptospira verursachen grippeähnliche, meist schwer zu bekämpfende Symptome, z.T. mit schwerwiegenden Dauerfolgen für die inneren Organe. Die durch eine Unterart hervorgerufene Weilsche Krankheit hat z.B. Milztumor, Nierenentzündung und Gelbsucht zur Folge. Die Ansteckung erfolgt durch Urin, Blut oder Gewebe infizierter Tiere (oder Menschen). Früher erkrankten deshalb oft Kanalarbeiter, Müllmänner und Menschen, die viel mit freilebenden Klein-Tieren Umgang haben. Auch in stehenden Gewässern kann man sich anstecken. Weshalb viele Fälle früher im Sommer und Herbst verzeichnet wurden.

Heute stecken sich viele Menschen über tote Ratten an. Seit einigen Jahren ist man nämlich dazu übergegangen, ein spezielles Nagergift zu streuen. Dieses hat eine vollständige Zersetzung des Tieres quasi bei lebendigem Leib zur Folge. Dabei treten durch die offenen Wunden der siechenden Tiere Gewebewasser, Urin und Blut aus, die dann wie kurz danach das Muskelfleisch und die Knochen zu Staub zerfallen. Der Gedanke bei der Erfindung dieses fürchterlichen Giftes war damals, daß man nicht mehr nach den stinkenden Kadavern suchen mußte, wenn die Ratten tot waren. Über die Übertragung von Seuchen auf den Menschen machte man sich keine Gedanken. Man ging davon aus, daß sich die gefährlichen Erreger nur kurz in der Luft aufhalten können und bald absterben. Doch dazu müßte die Luft im Umfeld der siechenden Tiere nicht nur absolut trocken sein, sondern auch mindestens 56 ° Grad Hitze betragen. Da es die meisten Nager im feuchten Keller trifft, ist überhaupt nicht mit dem Absterben der Leptospiren zu rechnen. Sie überleben nicht nur, sie sind eine wahre Seuche. Haustiere, aber auch Menschen atmen den verseuchten Kellerstaub ein und geben die Leptospiren weiter an andere Menschen und Tiere. Ganze Straßen stinken oft nach der „erfolgreichen“ Ausrottung nach toten Ratten und Leptospiren. Menschen, die dort wohnen riechen oft muffig nach den Infektionsträgern, die über Atemwege und Haut ausgeschieden werden. So sorgt die Dummheit und Faulheit des Menschen für die massenhafte Ansteckung mit den gefährlichen Erregern. Und alle wundern sich, warum sie nach der Ratten-Entsorgung eine merkwürdige „Grippe“ bekommen, mit Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Muskelschmerzen. Dazu gehören Augen-Bindehaut-Entzündungen und

unregelmäßiger Herzschlag. Da diese Symptome der Erst-Infektion meist nur wenige Tage dauern, führt kaum jemand sie ausgerechnet auf die grausame Tötung der Ratten zurück. Nach einer beschwerdefreien Zeit kommt es dann wieder zu Fieber und dann werden die Nieren, die Leber, das Herz und die Gefäße sowie die Hirnhaut nach und nach befallen. Hier haben wir die Erklärung, warum nach Massentötung von Ratten, die oft im Frühjahr und im Sommer erfolgen, so viele Leute „plötzlich“ krank werden und sogar an den schwerwiegenden Schäden der Organe sterben können. Selbst wenn die Erkrankung milde verläuft oder durch Antibiotika-Einnahme unterdrückt wird, sind die Erreger nicht weg. Sie melden sich in regelmäßigen Abständen auch noch nach Monaten und können Ursache für Augenschäden sein wie z.B. eine Entzündung der Iris, Verkleben der Lider oder sogar Trübung der Hornhaut.

Da die ersten Symptome die gleichen wie bei vielen anderen Infektionen sind, wird äußerst selten gerade auf Leptospiren untersucht. Meist wird diese schwere Infektion mit einer normalen Grippe verwechselt. Sollte doch einmal der Verdacht auf Leptospiren kommen, gibt es wieder dasselbe Problem bei der Laboruntersuchung. Die direkte Untersuchung auf Leptospiren ist sehr schwierig und es gibt daher nur wenige Labors, die dies können. Und die Untersuchung auf Antikörper im Blut erfolgt nicht bundesweit mit den selben Tests, sondern es gibt viele unterschiedliche Testmethoden, die unterschiedlich effektiv sind.

Eine weitere sehr interessante Gattung gefährlicher Bakterien sind die Rickettsien. Das sind Stäbchen-Bakterien, die sich kokkoid, also kokkenähnlich verhalten. Kokken sind eine sehr reaktive Bakterienfamilie, die nicht nur eigene Erkrankungen auslöst, sondern auch viele weitere Erreger in ihrer Ausprägung und damit in der Stärke der Krankheitssymptome unterstützt.

Rickettsien sind im Aufbau den Mitochondrien sehr ähnlich. Das sind körpereigene Kleinstkraftwerke in den menschlichen Zellen, die für die Verwaltung des Energieflusses zuständig sind. Dies bedeutet, die Rickettsien funktionieren ähnlich und haben auch ähnliche Bausubstanzen. Sie werden also in der Regel dieselben Nähr- und Botenstoffe benötigen wie unsere Mitochondrien. Das heißt sie nehmen uns diese Substanzen nicht nur weg sondern werden vom Abwehrsystem auch oft gar nicht erkannt und deshalb nicht bekämpft.

Rickettsien vermehren sich nicht nur zwischen, sondern auch in unseren Zellen. Dabei kommt es oft zu einer Zerstörung der Zellkerne, was wiederum zum Ausfall der Zelle führt. Dies kann je nach Zellenart schwerwiegende Auswirkungen haben.

Rickettsien enthalten in ihrem Erbgut einen hohen Anteil nicht-kodierter Gen-Materialien, die sie je nach Situation ins Erbgut integrieren können. Aus diesem Grund sind sie genetisch sehr vielfältig und passen sich jeder (Wirts)Situation gut an. So kann sie der Körper nur schlecht zu packen kriegen.

Mycoplasma und die Unterart Ureaplasma gehören ebenfalls zu den Bakterien, die vielfach in ihrer krankmachenden Wirkung unterschätzt werden. Sie sind unter anderem Auslöser für Blasenentzündung und Prostata-Beschwerden, die sehr häufig bei männlichen Fibromyalgiekranken auftreten. Die Untergattung pneumoniae verursacht Bronchial- und Lungenerkrankungen, Halsschmerz, Heiserkeit, Mittelohrentzündung, Trommelfellentzündung, kann sogar zu schweren Hirnhautentzündungen, Herzmuskelentzündungen, Ausschlägen, Polyneuriden mit Neuropathien führen. Sie vermehrt sich schneller, wenn im Körper auch Hefen und Pilze vorhanden sind.

Mycoplasma kann auch rote Blutkörperchen vernichten und leukämieähnliche Zustände erzeugen. In der Außenhülle besitzt es ein Glykolipid, das mit verschiedenen Antikörpern

pflanzlicher, tierischer und bakterieller Herkunft kreuzreagiert. Das bedeutet, daß so dem Körper Allergien vorgetäuscht werden und allergische Reaktionen auf normale Substanzen (z.B. Nahrungsmittel) anheizt. Der Körper glaubt nämlich so, daß ständig die Allergene im Körper seien und reagiert mit einem dauernden Entzündungszustand. Das Immunsystem ist immer in Aufruhr und kann deshalb Krankheitserreger nicht mehr richtig erkennen und abwehren.

Daneben unterbrechen Mycoplasmen auch die Bewegung der Wimperhärchen, so daß der Abtransport von Schleim und Schadstoffen gestört wird. Bei der Besiedelung zerstören sie die infizierten Hautzellen und führen so zu Entzündungen und schweren Immunreaktionen. Auch nach überstandener Infektion überleben Mycoplasmen im Körper und verursachen oft dauerhafte Folgeerkrankungen an Herz, Gefäßen, Leber, Hirnhaut, Gelenken und Knochen sowie im Nervensystem. Der Nachweis einer Infektion mit Mycoplasmen gelingt im Labor nur im Anfangsstadium der Erkrankung sicher. Die Antikörpersuche bei Mehrfach- oder Re-Infektion ist leider unsicher. Theoretisch geht man von einer geringen Ansteckungsgefahr aus, weil die Erreger normalerweise wenig reaktiv sind. Theoretisch braucht es zur Infektion einen engen Kontakt für eine Tröpfcheninfektion. Doch die ist ja bei unseren Lebensbedingungen leicht möglich: zur Begrüßung küßt man sich ab, angelutschte Finger fassen Haltegriffe in Bahnen und Bussen an, man setzt sich auf betroffene Toilettensitze etc.

Mycoplasma orale unterstützt allerdings die Infektion mit anderen Erregern im Mund- und Rachenraum. Mycoplasma hominis unterstützt in Kombination mit Ureaplasma urealyticum Infektionen des Urogenitaltraktes. Von dieser Untergattung ist auch bekannt, daß sie Arginin aufspaltet. Arginin ist eine Aminosäure und wird im Körper als essentieller Botenstoff für den Tages-Nacht-Rhythmus benötigt. Wenn allerdings Mycoplasma sich davon ernährt, kann es leicht zu einem Arginin-Mangel und damit zu massiver Tagesmüdigkeit kommen. Hierzu kommt noch, daß Arginin auch eine wichtige Funktion in der Entschlackung hat. Ein Arginin-Mangel führt deshalb auch zwangsläufig zu einer verminderten Entfernung von Giftstoffen im Körper.

Ureaplasma urealyticum ist außerdem der Erreger der nicht-gonorrhoeischen Urethritis (Blasenentzündung) und Prostatitis (Prostataentzündung).

Mycoplasmen besitzen zusätzlich die ungewöhnliche (und für uns gefährliche) Eigenschaft, Zellen und ihr Verhalten gegenüber Viren zu beeinflussen. Auf diese Weise wird unsere Immunabwehr reduziert oder außer Kraft gesetzt. Und Viren, die sonst leicht abgewehrt werden könnten, können vielleicht nicht einmal mehr vom Immunsystem erkannt werden.

Mycoplasma gilt als opportunistischer Keim, der nur in großer Menge (z.B. im Krankenhaus) direkt Erkrankungen auslöst. Er ist aber auf jeden Fall Wegbereiter für viele gefährliche Infektionen.

Auch die Familie der Staphylokokken gehört zu den Bakterien. Sie haben kugelförmige Gestalt. Sie zeichnen sich durch große Anpassungsfähigkeit an die jeweilige Wirtssituation aus. Es gibt viele Arten von Staphylokokken, doch werden die meisten bis heute nur als begleitende (opportunistische) Keime angesehen. Viele Ärzte gehen sogar davon aus, daß Staphylokokkus von Natur aus in den Körper gehört und dort totes Gewebe abbaut, also sogar eine positive Funktion erfüllt. Zu Unrecht, denn einige Arten sind durchaus gefährlich. Einer dieser gefährlichen ist Staphylococcus aureus. Er kommt vielfach in und an Wunden vor, verursacht heftige Entzündungen, auch mit Eiter, Furunkeln und Absterben großer Gewebereiche. Hauptumschlagplatz und Infektionsquellen sind (Zahn)Arzt-Praxen und Krankenhäuser. Obwohl Staphylokokkus eigentlich empfindlich auf herkömmliche Desinfektion und Antibiotika reagiert und sich bei deren Verwendung die Schäden auch kurzfristig bessern, dürfen diese Infektionen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Denn auch Staphylokokkus hat seine

Verteidigungsstrategie. Wie viele andere Erreger, kann er sich im Gewebe abkapseln und ist dort dann kaum noch angreifbar. Hierzu kommt, daß Staphylokokkus als typischer Arzt- und Krankenhauskeim mit den Jahren mit fast allen chemischen Präparaten in Berührung gekommen ist und deshalb auch Immunitäten dagegen entwickelt hat. Durch die veränderten Umweltbedingungen haben sich zudem unsere Lebensumstände so zum Vorteil der Erreger verändert, daß man Staphylokokkus nun als fast überall vorhandenen Schmier-Keim ansehen muß. Daß er durch diese veränderten Umweltbedingungen gleichzeitig auch sehr viel aktiver geworden ist, bedeutet für uns Menschen eine weitere Gefahr.

Kam Staphylokokkus aureus früher nur in bereits mit anderen Erregern infizierten Wunden vor, so kann er heute schon ganz allein dafür sorgen, daß z.B. Zahnwurzeln absterben, Zahn- und Kieferhöhlen sich entzünden und langsam zersetzen sowie Knochen und Gelenke angegriffen werden und dort Gewebe abstirbt. Der Staphylococcus aureus ist deshalb ein ernstzunehmender Erreger, der Entzündungen, eitrige Prozesse und Nekrosen nicht nur im ganzen Körper unterstützt, sondern auch selbst in Gang setzt.

Besonders gern nistet er sich in bereits früher zu Schaden gekommene Gewebe ein. Ganz gleich, ob es sich um alte Nasennebenhöhlen- oder Stirnhöhlenentzündungen, durch OPs oder andere Eingriffe verursachte Gewebeschäden oder Narben handelt.

Sehr gefährlich ist auch seine Fähigkeit, sich in Kunststoff oder an Metallen festzusetzen. Denn diese Materialien werden heute hauptsächlich für alle Implantate verwendet, angefangen mit Zahnimplantaten über künstliche Knie, Hüften etc. bis zu arterienerweiternden Implantaten oder Herzschrittmachern. An und in diesen Implantaten setzt sich Staphylococcus aureus fest, frißt sich hinein und bildet dort kaum mehr angreifbare Kolonien. Von diesem Stützpunkt aus kann er den ganzen Körper überschwemmen. Tötet man die offen im Körper herumschwimmenden Staphylokokken mit Chemie, bleiben doch immer die übrig, die in den Narben und Implantaten sitzen. Dort können sie sich ungestört vermehren bis sie erneut den Körper überschwemmen – gleich einer Zeitbombe, von der keiner weiß, wann sie los geht.

Die Gewebe- und Knochen-zersetzende Kraft von Staphylokokkus ist aber leider nicht die einzige Folge der Infektion. Denn Staphylococcus aureus setzt ständig eine gewaltige Menge an Stoffwechselgiften frei, die viele Funktionen im Körper blockieren. Diese Gifte schädigen die Herzfunktion und führen zu Symptomen wie Durchblutungsstörungen, ziehende Schmerzen im Brustraum oder Verkrampfungen der Adern im Herz., Kopf oder übrigen Körper, typische Symptome von Herzattacken und Gehirnschlag, Und diese Symptome werden meist aus fehlender Kenntnis der Zusammenhänge mit „präventiven“, also vorsorglichen weiteren OPs beantwortet, die den Körper mit zusätzlichen Erregern infizieren, die Beschwerden aber logischerweise nicht ernsthaft bessern können. Die Stoffwechselgifte von Staphylokokkus blockieren auch die Nieren, so daß diese allgemein weniger Schadstoffe ausscheiden und es auf Dauer zu einer stark eingeschränkten Nierenfunktion kommt, die im Endstadium sogar zur Dialyse-abhängigen Nieren-Insuffizienz führen kann. Daneben setzen sich die Stoffwechselgifte der Parasiten auch in Gehirn und Gewebe fest, wodurch weitere Durchblutungsstörungen (z.B. in Händen und Füßen) auftreten und die sogar zu Beeinträchtigungen des Gehirns (Merkfähigkeit, Denkfähigkeit, Logikdenken) bis zu Demenz, Angststörungen, massivem Aggressionsverhalten oder vollkommener Verblödung führen können.

Staphylococcus aureus hat sich in diesem Zusammenhang auch einen Namen als Auslöser des berüchtigten Toxic Shock Syndrome gemacht. Es handelt dabei um eine lebensgefährliche Erkrankung, die durch Staphylokokken ausgelöst wird und innerhalb weniger Stunden zu starken Vergiftungserscheinungen (Kopfschmerz, Übelkeit, Erbrechen, Kreislaufversagen,

Harnverhaltung, Nierenschmerzen) führt, die im Ernstfall sogar Herzversagen und Atemstillstand auslösen können und dann häufig zum Tode führen.

Man erkennt hieran, welche schweren Folgen die Vergiftung mit Parasiten-Giften haben kann, sowohl akut als auch chronisch. Und warum man sowohl die Parasiten als auch deren Gifte aus dem Körper ausführen sollte.

Eine weitere Form ernst zu nehmender Parasiten sind Protozoen.

Protozoen sind Urtierchen, einzellige Lebewesen. Ähnlich den mehrzelligen Organismen bestehen sie aus einem Zellkern und einem Zellkörper. Dies unterscheidet sie von anderen einzelligen Lebewesen, die ihre Erbinformation nicht in einem echten Zellkern unterbringen. Der Protozoen-Zellkern enthält eine regelrechte DNA, wie wir sie auch von Säugetieren kennen. Vom äußeren Ansehen gleichen sie daher den menschlichen und tierischen Zellen. Sie sind außerdem sehr anpassungsfähig. Obwohl sie üblicherweise freilebende Einzelwesen sind, können sie auch als Parasit in Mensch und Tier leben. Dort vermögen sie sogar dauerhafte Kolonien zu bilden.

Ihr innerer Aufbau hat starke Ähnlichkeit mit Zellen und enthält sogar Zellbestandteile, die genauso auch in menschlichen und tierischen Zellen vorkommen. Dieser übereinstimmende Bau ist der Grund für die häufig vorkommende Verwechslung von parasitisch im Menschen vorkommenden Protozoen mit sogenannten entarteten Zellen („Krebs“).

Protozoen sind Meister im Überleben und bilden auch außerhalb eines Wirtes Dauerstadien und Formen von Zysten. In diesem Zustand wachsen sie normalerweise nur langsam und brauchen keine Nahrung. Die Zyste ist eine abgekapselte Kolonie, die auf eine günstigere Situation zur Vermehrung und Ausbreitung wartet. Das Zystendasein der Protozoen ist also normalerweise nur als eine Möglichkeit zum Überleben in feindlicher Umgebung geplant und nicht auf Dauer angelegt.

Im Wirt kann die Protozoe einzeln oder in Kolonie unauffällig und im Einklang mit ihm leben. Ändern sich die Umstände zum Negativen, ist sie gezwungen, sich daran anzupassen. In diesem Fall kann sie sehr aggressiv werden. Sie durchdringt nun Haut und Schleimhäute und kann vielfältigen Schaden in Form von Zersetzung des Gewebes, Entzündungen und sogar Absterben des Gewebes auslösen.

Auch Protozoen werden meist durch blutsaugende Insekten übertragen. Aber auch eine direkte Übertragung durch Schmierinfektion (gemeinsame Zahnbürsten, Gläser etc.), Übertragung über die Luft oder beim Geschlechtsverkehr sind möglich.

Zwei Protozoenarten verdienen im Zusammenhang mit der Fibromyalgie besondere Beachtung: die Trichomonas und das Toxoplasma.

Toxoplasma ist ein intrazellulärer Parasit, d.h. es lebt in den menschlichen Zellen. Dort ernährt es sich von der Wirtszelle und vermehrt sich soweit, bis es die ganze Zelle ausfüllt und diese platzt. Nach kurzer Zirkulation im Blut dringt sie in die nächste Wirtszelle ein. So kann es sich sehr schnell und, weil in der Wirtszelle getarnt, meist ohne Gegenwehr des Immunsystems, unbemerkt vermehren. Erst frühestens eine Woche nach Erst-Befall zeigen sich erste Immunreaktionen und Abwehrmaßnahmen. Als Reaktion darauf beginnen sich die Toxoplasmen nun in der Wirtszellen als feste Zyste abzukapseln und sind damit faktisch kaum mehr angreifbar. Diese Zysten werden vorwiegend in Zellen des Zentralnervensystems (das Steuerrungszentrum) und der Muskulatur gebildet. Dies liegt daran, daß hier bestimmte zur Vermehrung und zum Erhalt der Toxoplasmen nötige Glykolipide zu finden sind.

Die direkte Infektion ist über Fleisch (z.B. Schwein) sowie Eier im Kot von Mensch und Tier möglich.

In verschiedenen Wirten findet auch eine unterschiedliche Entwicklung der Toxoplasmen statt. Eines der reaktivsten Stadien wird durch Katzen übertragen. Vor einigen Jahren ging man von einer Toxoplasma-Verseuchung von gut 1/3 der Bevölkerung aus. Heutige Schätzungen liegen deutlich höher. Die Zahl derer, die Katzen als Haustier, meist sogar als Schmusetier halten, ist in den letzten Jahren explosionsartig gestiegen. Und so leider auch die Erkrankungsrate.

Hauskatzen bekommen Toxoplasmose hauptsächlich über das Futter. Tierfutter besteht meist aus Fleisch minderer Qualität, manchmal sogar aus ungekochten tierischen Restprodukten, „gewürzt“ mit einer kräftigen Prise Chemikalien in Form von künstlichen Vitaminen, Geschmacks- und Färbemitteln sowie Konservierungsstoffen („EWG-Zusatzstoffen“), die für dauerhafte Abwehrschwäche bei den Katzen sorgen. Haben sich Toxoplasmen einmal im Körper der Katzen festgesetzt, befallen sie zu Hauf erst den Verdauungstrakt, dann die Niere und Leber und führen nach wenigen Jahren zum typischen Dahinsiechen, das leider meist aus Unverständnis als Altersbeschwerden abgetan wird. Obwohl Katzen (gesund gehalten) leicht über 20 Jahre alt werden können, liegt das heutige Durchschnittsalter der Zimmerkatzen bei 5 bis 7 Jahren. Viele erreichen also kaum das Erwachsenenalter.

Der Befall mit Toxoplasma bekundet sich im typischen muffig-kranken Geruch, den auch infizierte Menschen ausströmen. Er ist ein sicheres Zeichen schwerer Erkrankung, die unbedingt, möglichst mit pflanzlichen Anti-Parasitika, bekämpft werden muß.

Obwohl die Toxoplasmose beim Menschen allgemein für eine eher harmlose Infektion mit nur leichten Krankheitssymptomen gehalten wird, kann es zu einer Fülle von Begleitsymptomen kommen, die beachtenswert sind. Beispielsweise die Schwellung und Vergrößerung der Lymphdrüsen im Halsbereich und später dann im ganzen Körper. Toxoplasma kann aber auch zu Hirnhautentzündung und zur Zerstörung innerer Organe (Sklerose) führen. Aber auch im Gewebe, wo sich Toxoplasma als Zysten verkapselt, zeigen sich Beschwerden wie Muskelschmerz oder Verspannungen. Im Zentralnervensystem und bei Befall des Gehirns sind Steuerungs-, Konzentrations- und Koordinationsprobleme die Regel. Selbst schwere Verstimmungen können durch den Befall im Gehirn ausgelöst werden -> „Katzen-Depression“.

Kleinkinder und ungeborene Kinder, die angesteckt werden, trifft es besonders schwer, da hier das Immunsystem noch nicht ausgebildet ist und Toxoplasma freie Bahn hat: teilweise zersetzte Organe, schwere Verkalkungen im Gehirn und den Gefäßen, Spätentwicklung und geistiges Zurückbleiben sind die Folgen. Aber auch, wenn Toxoplasma nicht sofort Schaden beim Kleinkind auslöst, ist sie sehr gefährlich. Toxoplasma kann jahrzehntelang verkapselt und ohne offensichtliche Symptome im Körper überleben. Nach einer Infektion im Mutterleib kann auch ein Halbwüchsiger nach Jahrzehnten noch schwer erkranken -> „pubertäre Depression“, „Aggressionskomplex“.

Der direkte Nachweise des Erregers ist nur selten möglich. Die Anzucht von Körperflüssigkeit in Versuchstieren ist langwierig und unsicher. Einige Antikörpertests erlauben, soweit akkurat ausgeführt, zumindest die Unterscheidung einer Alt-Infektion von einer Akut-Infektion. Doch das ist nicht unbedingt ein Garant dafür, daß Erreger nicht weitergegeben werden: auch in Zysten verkapselte Toxoplasmen können heftige Beschwerden beim Erwachsenen auslösen und zu schwerwiegenden Schäden beim Ungeborenen führen. Denn Toxoplasma-Zysten brechen z.B. bei verstärkter Strahlung oder bei anderen Belastungen des Immunsystems auf und überschwemmen den Körper so mit Erregern, daß dieser wenn überhaupt erst spät reagieren kann.

Die frei im Blut schwimmenden Toxoplasmen versucht man mit Antibiotika einzudämmen, die Toxoplasma-Zysten sind mit schulmedizinischen Mitteln nicht angreifbar.

Zwar geht man von einer Immunisierung nach gehabter Erst-Infektion aus, doch ist dies unter Einbeziehung der zahlreichen und immer wieder aufflammenden Beschwerden zweifelhaft. In jedem Fall kann auch ein beschwerdefreier Infizierter hochreaktive Toxoplasmen an andere weitergeben.

Ein weiterer Vertreter der Protozoen ist Trichomonas.

Wie Toxoplasma hat sie einen Zellaufbau, der menschlichen Zellen sehr ähnelt. Sie verfügt ebenfalls über Zellorganellen, die in der Lage sind, Botenstoffe zu produzieren, ganz wie in den Säugetierzellen. Allerdings verfügt sie über weitere Tricks zur Tarnung, weshalb das menschliche Immunsystem sie selten bis gar nicht erkennen und bekämpfen kann. Trichomonas legt sich z.B. einen Bakterien- und Pilzrasen auf seiner Oberfläche an. Dieser wird dann vom Körper angegriffen, die Trichomonas selbst jedoch wird durch dieses Ablenkmanöver nicht beachtet.

Trichomonas kann außerdem Stoffe produzieren und abgeben, die sie als normale Körperzelle oder Blutplättchen erscheinen lassen. Sie vermag sogar hormonähnliche Stoffe zu produzieren, um im Körper entsprechende Reaktionen auszulösen. So scheint es ihr auch zu gelingen, die Abgabe von Hormonen anzuregen, die eine Geschlechtstätigkeit stimulieren. Denn in diesen Situationen werden große Mengen Glykolipide gebildet, die die bevorzugte Nahrung der Trichomonas bilden. Sie manipuliert also unsere Geschlechtshormone, um sich ernähren zu lassen. Und deshalb sucht sich Trichomonas auch so gerne Hormondrüsen, Schilddrüse, Eierstöcke und Prostata und innere und äußere Geschlechtsteile als Standort aus. Genauso gern lebt sie auch in und an Nervenfasern. Denn dort gibt es ähnliche Glykolipidverbindungen.

Soweit Trichomonas nur opportunistisch lebt, also nicht als Erreger von Krankheiten auftritt, sondern nur „miternährt“ wird vom Wirt, stellt dies weiter kein Problem dar. Unter Zufuhr von Strahlung, Metallen und weiteren Giften gerät Trichomonas allerdings schnell außer Rand und Band. Viel heftiger noch als Toxoplasma ist ihr Potential als Krankheitserreger: das Endstadium ist Krebs.

Leider wird Trichomonas selbst heute nach jahrzehntelangen Forschungen noch nicht als ernste Gefahr anerkannt. Obwohl sie längst als sehr gefährlicher Erreger bekannt ist, obwohl sie sogar das Erbgut in Spermien und Eizellen vernichten kann (bewirkt Unfruchtbarkeit) und ihre Rolle als Krebsauslöser im Grunde nachgewiesen ist, wird sie noch immer als harmlose Geschlechtskrankheit gehandelt.

Gerade diese Einordnung als reine Geschlechtskrankheit ist auch der Grund dafür, warum hier in Deutschland trotz eindeutigen Indizien die Rolle der Trichomonas nicht ernsthaft untersucht wurde und Forschungsergebnisse aus dem Ausland nicht zur Kenntnis genommen werden. Denn in Deutschland darf kein anderer Arzt als ein Facharzt für Geschlechtskrankheiten die Trichomoniasis behandeln. Und diese Fachärzte sehen Trichomonas nur als lokale Erkrankung des Genitaltraktes an, die im Höchsthfall zu Ausfluß führt. Vergessen oder besser gesagt verdrängt wird dabei, daß Trichomonas vom Genitaltrakt aus auch in andere Bereiche des Körpers wandert. So ist sie im Blut, im Darm, im Mund, in Organen und Nervenzellen rund um das Rückenmark zu finden. Denn um die Übertragung der Nervenreize von einer Nervenzelle zu anderen zu gewährleisten, wird ein spezieller Botenstoff benötigt, der zwischen diesen Zellen sitzt. Genau diese Überträger-Substanz ist ebenfalls bevorzugte Nahrung von Trichomonas, die nach und nach erst diese Überträger-Substanz, dann weitere Bestandteile der Nervenzellen auffrißt. An den geschädigten Stellen ist nun keine Weitergabe von Informationen mehr möglich und es kommt zwangsläufig zu Fehlfunktionen im Körper. Diese können alle Steuerungsfunktionen unseres Körpers betreffen: es kann so zu Koordinationsschwierigkeiten kommen,

Schwindel, Zittern, Sehprobleme, staksiger Gang etc. kommen. Auch Mißempfindungen wie Jucken, Prickeln, Pieken und Durchblutungsstörungen sind möglich. Sind Nervenleitungen des Immunsystems lahmgelegt, können Erreger nicht mehr abgewehrt werden oder es kommt zu überschießenden Reaktionen wie Multisensibilität oder massenhaften Unverträglichkeiten. Trifft es die Steuerung der Verdauung, kann es zu falscher Zusammensetzung von Verdauungssäften kommen, so daß Nahrung nicht verwertet werden kann oder gar die Schleimhäute verätzt werden können, was leicht zu einem Reizmagen oder Reizdarm führt.

Eine Anmerkung zur Trichomonas möchte ich hier noch machen, obwohl sie nicht direkt zum Thema Fibromyalgie gehört. Sie ist jedoch wichtig für alle, die bereits Schwierigkeiten mit Trichomonas haben: die angeblich oportun lebende Trichomonas ist hauptverantwortlich für die gefürchteten eiternden Ohrentzündungen, die heute viele Kinder haben. Die durch den massiven Befall des Innenohrs entstehenden Entzündungen werden meist mit Antibiotika „behandelt“. Doch die können aus den geschilderten Gründen nicht wirken. Nach qualvollen Jahren der massiven Medikation ohne Besserung bestehen Ärzte dann gewöhnlich auf einer Operation, der erst wichtige Gehörknöchelchen zum Opfer fallen und durch Metall (!) ersetzt werden. Sowohl der Schock durch den Eingriff in den Kopf als auch die verwendeten Chemikalien und das eingesetzte Metall sind quasi Wasser auf Trichomonas Mühlen. Und natürlich bessert sich nichts, sondern die Infektion wird schlimmer und wenn dann der Durchbruch ins Gehirn zu befürchten ist, folgt die zweite folgenschwere Operation ! Man dringt auf das vollkommene Ersetzen des Ohrs ! Das gesamte innere Ohr der Bedauernswerten wird herausgemeiselt und durch einen Minicomputer ersetzt wie bei einem Roboter ! Der Computer muß von außen die zu „hörenden“ Daten aufnehmen und ins Gehirn weiterleiten. Zu diesem Zweck wird dem bedauernswerten Kind dann ein Implantat in den Kopf eingesetzt, das auch nach außen zu sehen ist. Nicht nur ist solch ein Kind für den Rest seines Lebens als Monster abgestempelt, es kann auch nie wieder hören ohne künstliche Hilfe !! Ganz zu schweigen von den Gefahren, die sich bei jeder Exposition von Magnetfeldern ergeben: es kann direkt im Kopf zu Fehlfunktionen wie Schmerzen, Gehirnschlägen, plötzlichen Gefühlsausbrüchen und anderen von außen auslösbaren Fehlsteuerungen kommen. Das ganze ist um so entsetzlicher, wenn man bedenkt, daß es eine ganze Menge natürlicher Mittel gibt, die diese Ohrentzündungen heilen und damit den Kinder das Gehör erhalten können. Doch damit macht man keine Versuche ! Nur mit der Implantierung von mechanischen „Ersatzteilen“ in den Menschen läßt sich eben Geld machen !!

Das Kapitel Pilze

Pilze finden wir heute überall. Das war früher bei weitem nicht so.

Die durch die Eingriffe in die Natur entstandene Wetterveränderung hat uns in Europa Sintfluten und insgesamt eine feuchtere Wetterlage beschert. Das Eis der Pole schmilzt aufgrund der weiterhin massiven Zerstörung der Atmosphäre in ungekanntem Ausmaß, was weltweit zu extremen Regenfällen führt. Die gleichzeitigen Rodungen rund um den Erdball sorgen dafür, daß dieser Regen nicht mehr in der Erde gebunden werden kann. Er bleibt als nebelartige Schwaden in Bodennähe hängen oder dunstet nur kurz hoch, um wieder abzuregnen. Unterstützt wird dieser Vorgang durch die in unseren Breiten leider immer noch (oder wieder ?) große Luftverschmutzung. Bestand diese Luftverschmutzung früher im großen und ganzen nur aus Ruß, so befinden sich heute in der „normalen“ Stadtluft Unmengen verschiedener wassertragender Kleinstpartikel. An der Spitze die von den Flugzeugen ausgestoßenen Benzin- und Faserreste aus den Turbinen, aber auch am Boden die Abgase von den immer mehr werdenden privaten Kraftwagen. Seit einigen Jahren wird diese Negativentwicklung nun auch noch systematisch durch das Verbrennen von Holz als Heizmaterial hochgepuscht. Über die Verbreitung der Halbwahrheit, daß Holz ein nachwachsender Rohstoff sei, wurde die Holzfällerei weltweit angekurbelt. Es gab in den letzten Jahren Subventionen für Holz-Brennöfen in so großer Höhe, daß man sich diese samt einem mehrwöchigen Holzvorrat davon

in Wohnung oder Haus einbauen konnte. Die zwar verständliche, leider aber sehr kurzsichtige und wenige durchdachte Reaktion der Brennöfenbesitzer führt nun in bereits erstaunlichem Maße zur Vergiftung ganzer Viertel durch nur wenige Brennöfen, da die Brennreste wie früher die gesundheitsschädlichen Hochofen-Abluft massiv die Gesundheit schädigen. Daneben sorgen die im Vergleich zu anderem Brennmaterial großen Rußpartikel auch noch dafür, daß viel mehr Wasser in der Luft hängen bleibt und Regenfronten nicht weiterwandern können. Sie regnen nun viel häufiger über Städten ab als früher.

All diese Umstände haben zu einer generell in den Städten erhöhten Luftfeuchtigkeit geführt, die eine Vielzahl früher nur selten vorkommender Pilzstämme in ihrer Verbreitung fördern. Noch vor zwanzig Jahren kannte man in der Durchschnitts-Wohnung nur 2 bis 3 relativ harmlose Schimmelsorten. Mittlerweile sind es mehrere Dutzend Pilzstämme und fast alle bewirken ein massives Nachlassen unserer Immunabwehr. Auch unsere Nahrungsmittel sind mittlerweile fast vollständig von Pilzen durchseucht. Wir merken es an der sehr viel geringeren Haltbarkeit der frischen Früchte und Gemüse. Nur was mit gewaltigen Mengen an Konservierungs- und Pilzhemmungstoffen präpariert ist hält länger als eine Woche. Häufig werden Obst und Gemüse sogar schon nach wenigen Tagen faulig oder setzen schwarzen oder blauen Schimmel an. Nebenbei: beide Sorten Schimmel sind hochgiftig und blockieren wichtige Entgiftungs- und Immunfunktionen, weil sie die Leber kaltstellen.

Zusammenfassung:

Bei den Betrachtungen der verschiedenen Erreger fällt auf, wie viele Parasiten Begleitumstände und Symptome bewirken, die die Hauptsymptome der Fibromyalgie ausmachen.

Hier, mit diesen Infektionen, haben wir die so dringend gesuchten Gründe für diese vielschichtige Erkrankung. Denn alle anderen Begründungen greifen bei näherer Betrachtung nicht so recht. Sehen wir uns einige an:

Der Schmerz in den Muskeln soll z.B. nach landläufiger Ärztemeinung daher rühren, daß das Schmerzgedächtnis im Gewebe „irrtümlich“ lange Zeit nach gehabtem Schaden noch einmal und zwar dauerhaft einen Schmerz anzeigt. Also: man bricht sich das Bein und Jahre nach der Heilung meint das geheilte Gewebe plötzlich, der alte Schaden sei wieder akut. Oder: man stößt sich den Arm, blauer Fleck, und Jahre nach der Abheilung „glaubt“ das Gewebe, nun sei wieder ein Schmerz nötig, um eine Verletzung anzuzeigen.

So sinnvoll die Hinzuziehung des Schmerzgedächtnisses bei Traumata auch ist, bei der Fibromyalgie ist sie nicht stimmig, denn der Fibromyalgie-Kranke hat ja nicht nur an Stellen Schmerzen, die schon einmal geschädigt waren. Er hat sie auch an und in Körperbereichen, die niemals Schaden erlitten. Einzige Antwort auf dieses Gegenargument: naja, eben Fehlschaltung im Gehirn. Also doch wieder die Psychoschiene.

Wie aber schaut es mit einer anderen These aus? Parasiten besiedeln das Gewebe. Deren Stoffwechsel- und Abfallprodukte lagern im Gewebe, greifen aufgrund seiner Giftigkeit das Gewebe an, verursachen eine Entzündung und Schmerzen. Das ist doch schon eher stimmig ! Zumal der normale Muskelkater ebenfalls von Stoffwechselschlacken ausgelöst wird. Hauptursache ist hier die Milchsäure, die bei Bewegung im Gewebe gebildet wird und bei mangelndem Abtransport für die typischen Muskelkater-Schmerzen sorgt. Und die Fibroschmerzen ähneln häufig einem sehr starken Muskelkater, sowohl in der Art der Schmerzen als auch in der Verhärtung der Muskulatur. Außerdem ist bekannt, daß einige Erreger ebenfalls Milchsäure produzieren und als Abfallstoff ins menschliche Gewebe abgeben.

Jetzt sehen wir uns die Entzündungsschübe an. Diese und die Immunprobleme sollen nach herkömmlicher ärztlicher Theorie daher rühren, daß der Körper plötzlich anfängt, sich selbst anzugreifen. Warum sollte er das ohne Grund tun? Es ist doch viel eher nachvollziehbar, daß der Körper hier Erreger angreift, die sich im Gewebe, in Haut und Knochen niedergelassen haben.

Dazu hätte er nicht nur allen Grund, es ist auch eine ganz normale Immun-Reaktion. Denn Erreger lösen Erkrankungen aus und müssen und sollen durch die körpereigene Immun-Polizei entfernt werden. Das klingt doch wohl viel logischer als die (nicht beweisbare) Vermutung, das Immunsystem „geräte außer Kontrolle“ und greife den Körper an!

Nun wenden wir uns dem nächsten Symptom zu, der Müdigkeit. Die bisherige ärztliche Theorie besagt, daß die Müdigkeit wie die Schmerzen und Verspannungen sich aufgrund seelischer Überbeanspruchung als Symptom einer Depression entwickelt. Warum, so fragt sich, soll Müdigkeit ein seelisches Symptom sein?

Erzählt man einem Arbeiter, der abends erschöpft nach Hause kommt, seine Müdigkeit rühre von einer Depression her? Auch bei einer akuten Erkrankung, sei es eine Infektion oder auch nach einem Bruch oder einer OP wäre es für jeden selbstverständlich zu glauben, daß der Körper zur Heilung eine Ruhephase benötigt und dies durch Müdigkeit ausdrückt. Warum sollte es ausgerechnet bei der Fibromyalgie kein körperliches Symptom sein sondern ein seelisches? Müdigkeit wird hier wohl mit den sog. Antriebsstörungen der schwer Depressiven verwechselt. Tatsache ist, daß sowohl die Müdigkeit als auch die körperliche Schwäche viel sinnvoller auf körperliche Auslöser zurückgeführt werden können. Denn natürlich führt eine andauernde Strapazierung des Abwehrsystems zu einer Erschöpfung des gesamten Systems sprich Körpers. Und die dauerhaften Entzündungen im Gewebe tun das ihrige dazu, damit der Körper in einem ständig auf höchste Heilleistung getrimmten Zustand ist.

Um es noch einmal zu sagen: Niemand bestreitet, daß seelische Beanspruchung eine Erkrankung verschlimmern kann. Doch das gilt für JEDE Erkrankung. Unter seelischem Druck heilt selbst ein Beinbruch langsamer. Und JEDE Erkrankung hat die Chance, schneller zu heilen, wenn man sich in einem Zustand von Freude oder Hoffnung befindet. Das gilt natürlich auch genauso für die Fibromyalgie. Doch allein aus dieser Tatsache und daraus, daß man nicht einen einzelnen Auslöser für diese Komplexerkrankung verantwortlich machen kann, zu schließen, daß es sich um eine rein seelisch ausgelöste Erkrankung handelt, erscheint denkbar unwissenschaftlich. Unter der Berücksichtigung, daß wir viele Erreger, die genau solche Phänomene auslösen, bereits kennen, sogar finsterstes Mittelalter. Man fragt sich ein weiteres Mal, warum offen zu Tage liegende Informationen nicht genutzt werden und die Betroffenen lieber als seelisch defekt hingestellt werden, statt ihnen zu helfen. Jeder einigermaßen mit Mikrobiologie Bekannte, mehr noch geschulte Ärzte sollte im Stande sein, die offensichtlichen Tatsachen dieser Multi-Infektion schon anhand der Anamnese (Vorgeschichte, Symptome) zu erkennen. Anstatt die Kranken durch unsachgemäßes Nachbeten von so offensichtlichen Falschinformationen auch noch zu diffamieren und mit dem steten Hinweis auf angeblich rein psychische Auslöser weiter an den Rand der Gesellschaft zu drücken. Die rein körperlichen Schäden reichen wirklich aus, um einem das Leben schwer zu machen. Jedem Erkrankten dann noch den Stempel „bekloppt“ aufzudrücken, grenzt an grobe Fahrlässigkeit.

Eine wichtige Gruppe von Symptomen ist der Komplex der Nervenerkrankungen. Hiermit meine ich nicht die seelische Überreizung, das landläufige Nervenversagen. Gemeint ist das Versagen der Steuerungsfunktionen des Zentralnervensystems (ZNS). Das ZNS ist verantwortlich für die Steuerung und Überwachung der Regelkreisläufe. Diese betreffen z.B. Atmung, Durchblutung, Weitergabe von Nervenimpulsen, deren Verarbeitung uns sehen, hören, fühlen etc. möglich macht. Alle Funktionen und Regelkreisläufe sind letztlich abhängig vom ZNS und dem Gehirn. Doch auch diese können von Erregern befallen werden. Sitzen Erreger im Innenohr, entwickeln sich Ohr-Entzündungen und Schwindelgefühle. Sitzen sie in der Hirnhaut, kommt es zu Konzentrationsstörungen oder Gefühlen wie betrunken, „nicht ganz drin“ im Körper. Schäden in anderen Gehirnteilen und ZNS können für Abwehrschwäche, Tiks, Restless Legs, Koordinationsstörungen, Reizzustände oder Zittern verantwortlich sein.

Diese Beschwerden treten noch stärker zutage, wenn die so schon falsch gesteuerten Organe und Regelkreisläufe zusätzlich noch an Ort und Stelle durch Erreger geschädigt werden. Ein Reizdarm wird. z.B. durch direkt im Darm angesiedelte Pilze noch heftiger reagieren. Auch bei den Restless Legs bzw. zwanghafter Bewegungsdrang und Juck-Phänomenen haben sich Pilze als die am kräftigsten Einfluß nehmenden Erreger erwiesen. Sie lösen die Phänomene nicht aus (das tut wahrscheinlich Trichomonas und Toxoplasma), die Pilze verstärken jedoch den Effekt um eine Mehrfaches.

Auch beim Zittern, das die meisten Menschen heute zumindest beim Zeitunglesen an sich beobachten können, ist es so. Auslösende Faktoren sind Viruserkrankungen, die die Steuerungsfunktionen beeinträchtigen. Massiv verstärkt wird dies aber erst durch Einwirkung der Trichomonas an Ort und Stelle in den Nervenbahnen. Dort frißt Trichomonas wichtige Überträgersubstanzen und sorgt so dafür, daß Nervenreize von Gehirn und Nervenbahnen nicht mehr ordentlich weitergegeben werden können. Unnötig zu sagen, daß auch diese Symptome von Ärzten üblicherweise als rein psychisch abgetan werden und allenfalls mit Chemie behandelt werden.

In der konventionellen Medizin versucht man, die Überträgersubstanzen künstlich wieder zuzuführen. Was natürlich kaum positive Wirkung zeigt, weil diese selten soweit in den Körper bzw. zu den Nervenzellen gelangen. Die Erreger verbrauchen es vorher für sich. Eine andere Behandlungsmethode versucht, die Überträgersubstanzen im Körper zu binden. Denn nach getaner Arbeit werden diese Substanzen normalerweise in ihre Bestandteile zerlegt und für neue Aufgaben später wieder zusammengebaut. Wird dieser Prozeß mit Medikamenten unterbrochen, gibt es vorübergehend mehr Überträgersubstanz im Körper. Aufgrund des damit erhöhten Nahrungsangebots vermehren sich die Parasiten und bald schon gibt es im Körper noch weniger der dringend benötigten Überträgersubstanz. Der Schaden wird also mit jeder Medikamentengabe größer und es muß immer mehr vom Medikament genommen werden, um überhaupt noch Resultate zu erzwingen.

Eine Reduzierung der Erreger und eine Befreiung des Körpers von den Stoffwechselgiften dieser Erreger ist sicherlich der sinnvollere Weg.

Zum Abschluß dieses Kapitels noch ein offenes Geheimnis: Bei Tieren erkennt man die genannten Erreger offiziell an als Auslöser der Beschwerden, die man der Fibromyalgie zuordnet. Es fragt sich, warum man diese Zusammenhänge beim Menschen gezielt übersieht !!!

Die Rolle des Magen-Darm-Traktes:

Fibromyalgie ist eine Krankheit, die viel mit Ungleichgewichten im Körper und im Immunsystem zu tun hat. Der gesamte Magen-Darm-Trakt spielt eine große Rolle im Zusammenhang mit dem Immunsystem. Denn die meisten für das Immunsystem zuständigen Zellen sind rund um die Darmschleimhaut angelegt. Hier wird entschieden, ob verträglich oder allergische Reaktion. Hier ist das Haupttor für alle Erreger. Mit der riesigen Schleimhaut des Darmes hängen alle anderen Schleimhäute des Körpers zusammen und ihre Funktionen werden teilweise von hier gesteuert.

Man sieht, daß gerade die Zellen in und um den Darm besonders wichtig für Prozesse der Steuerung und des Immunsystems sind. Was hier passiert, ist wichtig für den ganzen Körper. Denn die enge Verzahnung und Rückkopplung der Immunzellen des Darmes mit der Steuerung des Zentralnervensystems bedingt eine starke gegenseitige Einflußnahme. Das ZNS wiederum steuert im Gegenzug auch viele Impulse des Darmes. So können Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln z.B. weitreichende Folgen für den gesamten Körper haben. Ein Beispiel: die meisten Menschen vertragen heutzutage keine Milchprodukte mehr. Einige der Gründe dafür wurden unter dem Thema Erreger abgehandelt. Zwar reagieren die wenigsten mit massiven Allergie-Symptomen. Aber kleinere Beschwerden wie Völlegefühl, vorübergehende Übelkeit,

Durchfall oder Verstopfung oder einfach ein leichtes Schwächegefühl nach dem Genuß von Milchprodukten sind heute fast normal. Keine größeren Beschwerden, aber die Folgen können dennoch beträchtlich sein. Gerade weil es sich um relativ leichte Symptome handelt, nimmt man sie nicht ernst und isst weiter Milchprodukte. Und obwohl man nur wenig feststellbare Beschwerden hat, wird die Schleimhaut des Darmes dauernd gereizt. Diese zunächst nur leichte Reizung sorgt für eine Ausschüttung von Botenstoffen, die sich in allen Schleimhäuten (Nase, Rachen, Augen, Magen) festsetzen und diese auf Entzündung programmieren. Denn Entzündung ist eine erste Abwehrmaßnahme des Körpers und damit Grundlage für eine Heilung. Doch in diesem Falle sorgt sie dafür, daß alle Schleimhäute durch die wiederholte leichte Reizung in eine dauernde Hab-Acht-Stellung gehen und auf den geringsten Reiz reagieren. Eine stetig heftiger werdende Empfindlichkeit des Magen-Darm-Traktes, aber auch aller anderen Schleimhäute und daraus folgende Erkrankungen (Heuschnupfen, Bindehautentzündung, ermüdete Augen) ist vorprogrammiert. Damit noch nicht genug, werden die Botenstoffe auch in die Nervenzellen des Zentralnervensystems befördert. Ursprünglich, um hier andere die Heilung unterstützende Botenstoffe zu bilden, führt aber die Dauerbelastung mit der Botschaft „Entzündung“ leicht zu Fehlfunktionen im Nervensystem. Es kommt zu Ungleichgewichten und Regelstörungen im gesamten Organismus. Dies können z.B. Überreizung oder Aggression sein, häufig kommt es aber auch zu Fehlfunktionen im autonomen Nervensystem z.B. zu Zittern, Konzentrationsstörungen, Koordinationsstörungen bei Bewegungen. Eine der häufigsten Folgen ist auch der dauerhafte Entzündungszustand in Nervensträngen, Muskeln und Gelenken, der dann die Kranken mit Schmerzen und Empfindungsstörungen (Kribbeln, Durchblutungsstörungen, Kältegefühl etc.) quält. Eine generelle Entzündungsneigung begonnen mit mangelhafter Abheilung von Wunden über Migräne und Haarspitzenkatarrh bis zu ständigen entzündungsbedingten Schmerzen im Gewebe sind die Folge.

Ist der Körper und sein Regulationssystem diesem Zustand länger ausgesetzt, kommen massive Ermüdungssymptome hinzu. Der Körper ist mit dieser dauernden Ausnahmesituation einfach überfordert und seine Kräfte erlahmen. So kommt es zu ersten Burn-Out-Symptomen und in der Folge zu körperlicher Schwäche und / oder chronischer Müdigkeit.

Auch relativ leichte Reize wie ein scharfes Essen oder auch nur ein Essen außerhalb der typischen Essenszeiten kann bereits großen Einfluß auf das Befinden ausüben: der Reizmagen oder Reizdarm ist entstanden.

Nebenbemerkung zu Essenszeiten:

der menschliche Körper ist abhängig vom natürlichen Tages-Nacht-Rhythmus in der Lage, zu bestimmten Tageszeiten mehr oder weniger Verdauungssäfte zu produzieren. Abends ab etwa 20 Uhr, nachts und am frühen Morgen werden zwar auch bei Bedarf Verdauungssäfte gebildet, doch sind sie in Qualität und Quantität weniger gut als tagsüber. Was beim gesunden Menschen nur dadurch ins Gewicht fällt, daß abends Gegessenes schlechter verwertet wird und mehr ansetzt in Form von Fett, hat für den bereits Fibromyalgie-Kranken weitreichendere Folgen. Denn sein ohnehin gestreßter Magen-Darm-Trakt reagiert viel heftiger auf das über Nacht im Darm liegende Essen. Schon eine späte Mahlzeit kann dazu führen, daß man sich am nächsten Morgen noch schwächer fühlt, noch müder ist oder noch mehr Schmerzen in Darm oder Muskeln hat.

Nicht nur das regelmäßige maßvolle Essen hat große Vorteile für den Fibromyalgiekranken sondern auch die Einhaltung einer Trennkost. Es ist nämlich für den gestreßten Magen-Darm-Trakt eine große Erleichterung, wenn er nicht wie üblich, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate in einem Essensgang serviert bekommt. Bei der Trennkost werden in den Gerichten entweder Fett- und Eiweißbetonte Nahrungsmittel oder Fett- und Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel zusammen gegessen. Der Vorteil liegt darin, daß Eiweiß und Kohlenhydrate einzeln verdaut werden. Dazu benötigt der Körper jeweils nur das Eiweiß- oder das Kohlenhydratspaltende Enzym herzustellen und nicht beide. Mischen sich beide Enzyme im Darm, hindern sie sich

gegenseitig an der ordnungsgemäßen Arbeit und es bleiben mehr Nahrungsreste unverdaut, was die Darmschleimhaut wiederum empfindlicher macht. Ißt man aber nur entweder Eiweiß- oder Kohlenhydratbetonte Nahrungsmittel zusammen, ist jeweils nur das entsprechende Enzym im Darm. Die Verdauung von Eiweiß bzw. Kohlenhydraten erfolgt so vollständiger und es bleiben im Darm weniger Reste / Verdauungsschlacken übrig und damit wird der Darm nicht mehr weiter gereizt. Viele Menschen mit Magen-Darm-Problemen wissen aus diesem Grund mittlerweile die Trennkost zu schätzen.

Um die typischen Symptome der Fibromyalgie, insbesondere Muskelschmerzen, Entzündungen, Reizdarm etc. zu reduzieren, empfiehlt es sich auch, genau darauf zu achten, was (noch) vom Körper vertragen wird und den Darm nicht unnötig mit falschen Nahrungs- und Genußmitteln weiter zu reizen. Es bleibt immer noch jede Menge schöner Dinge zum Essen übrig. Und wer einigermaßen vielfältig ißt, bzw. alles was vertragen wird, bekommt auch keine Mangelerscheinungen. Am Besten läßt man alles weg, von dem man den Verdacht hat, es könne reizend sein. Ganz besonders gilt dies für die vielen in Fertignahrung vorkommenden künstlichen Vitamine, Geschmacksverstärker, Säuren (Ascorbinsäure, Citronensäure, Äpfelsäure) und Konservierungsmittel (Benzoessäure, Diacetat = Nylonverbindung, Sorbinsäure, Sorbate etc.). Diese können den Darm regelrecht wild werden lassen und damit die Fibromyalgie als Gesamtes weiter vorantreiben. Wenn möglich vermeide man diese Stoffe auch in anderen Produkten, die man in oder an den Körper kommen läßt. Besonders „Pflege“produkte für Haut und Haar enthalten diese (auch für den Gesunden) schädlichen Substanzen und machen den Körper insgesamt noch empfindlicher.

Die Rolle der Strahlung:

Schon seit den 50er Jahren machen Kriegswissenschaftler und Gentechniker Versuche, mit Hilfe von Stromstößen Bakterien, Viren und andere Mikroorganismen nach ihren Wünschen zu manipulieren. Grundlage dafür war das Wissen, daß sich Erreger aller Art bei Gewitter nicht nur schneller sondern auch vielfältiger in ihren Eigenschaften vermehren. Strom bzw. Spannung, Magnetfelder aller Art gestatten es den meisten Erregern, Erbgut schneller an bestehende Situationen (oder Wirte) anzupassen. Strahlung, E-Smog etc. können sogar aus vorher vollkommen harmlosen Parasiten Erreger gefährlicher Erkrankungen machen. Die früher meist oportunistisch lebende Trichomonas, eine Amöbenart, wurde so zu einem heute hochreaktiven Erreger, der nicht nur bei Bedarf in mindestens 5 (!) verschiedene Formen übergeben kann, sondern sogar Krebs verursachen kann. Angeregt durch Magnetfelder aller Art kann sich der sonst allein lebende Einzeller als dauerhafte Kolonie (=Geschwulst) niederlassen. Wird sie nun vermehrter Strahlung ausgesetzt (Strahlentherapie), teilen sich diese Kolonien wieder in einzelne Lebewesen und wandern in andere, derzeit weniger bestrahlte Körperteile, um dort neue Kolonien zu bilden. An der direkt bestrahlten Stelle reduziert sich der Krebs. Doch in den anderen Körperteilen sprießt er durch die gehabte Strahlendosis geradezu. Im Fachjargon nennt sich diese massive Neubildung dann Metastasieren. Die Erreger fliehen vor der tödlichen Strahlung, verändern ihre Eigenschaften, können sich nun um ein Vielfaches schneller vermehren und werden auch noch aggressiver als zuvor.

Zwar können nicht alle Erreger so variabel in mehrere Lebens-Zustände übergehen. Doch alle der Strahlung ausgesetzte Krankheitserreger werden gefährlicher, wachsen schneller und bewirken heftigere Krankheitssymptome. Alle Strahlungsquellen, von einfachen netzversorgten Radios bis zur Mikrowelle oder dem noch massiver wirkenden Handy aktivieren die vorher harmlosen Parasiten nach dem Prinzip: mehr Strahlung -> mehr und aggressivere Erreger.

Doch Strahlung hat auch noch andere, gerade beim Fibromyalgie-Kranken wichtige Auswirkungen. Sie führt durch eine Aufladung des Körpergewebes fast zwangsläufig zu einer

erhöhten Verspannungsneigung (mikrozelluläre Verspannung), die ihre Ursache in einem Ungleichgewicht der in der Zelle vorhandenen Metalle und Metallähnlichen Verbindungen hat. Die Metalle richten sich wie auch das vorhandene Salz auf Zellniveau nach der Aufladung aus wie wir es beispielsweise vom Versuch mit den Eisenspänen und Magnet kennen. Dies führt zu einer allgemeinen Verhärtung aller Zellinhalte, was sich natürlich auch in einer Verhärtung der Muskeln äußert. Beim Tierversuch wurden bleibende Verkrüppelungen der Füße / Hände durch Strahlungseinfluß nachgewiesen.

Daneben greift die Strahlung und Aufladung auch direkt in unseren Stoffwechsel ein. Dies kann z.B. eine geringere Abwehr gegen Krankheiten bewirken, ein Ungleichgewicht im Hormonspiegel oder auch eine falsche Zusammensetzung der Verdauungssäfte. Auch der Eingriff in Steuerungsfunktionen des Gehirns und daraus resultierende Fehlfunktionen (Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche, Koordinationsschwäche) sind leider bei Strahlenexposition die Regel.

Es ist deshalb sinnvoll, alle elektrischen Geräte und deren Zuleitungen mindestens 1 Meter entfernt von Ruhe- oder Schlafplätzen aufzustellen. Handy-Ladestationen und Handys nie im Schlafrum aufheben ! Die heute so gern verwendeten Funkschalter und Funk-Fernbedienungen (nicht Infrarot, das ist relativ harmlos) setzen uns regelmäßig unter starke Strahlung. Einige davon können sogar Blei oder Fels von mehreren Metern Dicke durchdringen !

Je weniger wir davon verwenden, desto besser für unsere Gesundheit. Das gleiche gilt sinngemäß für das Verwenden von Mikrowellen. Hierbei werden außerdem die meisten Nährstoffe im Essen so verändert, daß sie nicht mehr richtig verwertet werden können oder gar unter Mühen vom Körper als Schadstoffe wieder ausgeschieden werden müssen.

Aufgrund des vorher Gesagten empfiehlt es sich auch, eine Wohnung im Umfeld einer Handy-Antenne / Handymast abzulehnen. Die durchschnittliche Überlebenszeit in einer Wohnung mit direkter Bestrahlung durch einen Handymast beträgt 5 bis 7 Jahre. Eingeschlossen mehrere Jahre schleichende Strahlenkrankheit mit zunehmender Auszehrung, langsamem Verfall der Organe und schwindender Lebenskraft.

Tip: Strahlung hat auch auf die Verdauung große Auswirkung: so können unter Dauerbestrahlung einige Verdauungsenzyme nicht mehr oder nur in fehlerhafter Zusammensetzung gebildet werden. Folgen sind mangelhafte Zersetzung und Auswertung der Nahrung. Da nicht alle Nährstoffe verwertet werden können, entstehen Störungen von Heißhunger über Abmagern oder gar massives Ansetzen von Fett bis zu schweren Mangelsymptomen. Außerdem bleiben nicht richtig ausgewertete Nahrungsbestandteile mitunter als schädliche Restsubstanzen im Darm und reizen diesen zusätzlich, können mit den Jahren sogar Gastritis oder Darmkrebs mitverursachen. Zu berücksichtigen ist außerdem, daß Strahlung das Aufnahme- und Speichervermögen von Wasser in den Körper verändert. Während in der Anfangsphase noch Wasser bedingt aufgenommen wird, aber sehr schnell wieder abgegeben wird, speichert der Körper später fast gar kein Wasser mehr, kann daher auch kaum noch die Körperfunktionen (die ja alle nur mit Wasser funktionieren) aufrechterhalten. Endphase ist das langsame Verdursten bei vollem Bewußtsein, die klassische Strahlenkrankheit. Ständiger Durst, vollkommen fehlender Durst, Harnverhalten (kein Gefühl dafür, wann die Blase voll ist), Verstopfung trotz ausreichendem Trinken und plötzlich auftretende Falten im Gesicht sind erste, aber ernst zu nehmende Anzeichen.

Bitte beachten Sie auch die Ausführungen zum E-Smog unter dem Absatz „Schlaf- und Wach-Rhythmus“.

Die Rolle des „Kochsalzes“:

Salzen halten wir heute für etwas ganz normales, sowohl was unser Essen betrifft als auch das winterliche Salzen unserer Straßen. Doch normal heißt nicht automatisch: richtig. Vielmehr wird heute sowohl was das Essen betrifft, als auch auf unseren Straßen viel zu viel des Schlechten getan. Zwar benötigen wir Salz. Doch das, was wir heute normalerweise im Essen haben, ist ja kein natürliches Salz mehr. Es ist ein auf chemischem Wege gewonnenes Salz, das zwar den Namen Kochsalz trägt, doch kaum noch etwas mit dem echten Salz zutun hat, das wir wirklich benötigen. Unser Körper braucht nicht nur Natriumchlorid, welches heute Kochsalz genannt wird, sondern vor allem die vielen anderen Mineralsalze, die wir heute nur noch in Meersalz oder Steinsalz (aus den Alpen oder aus dem Himalaya) finden. Ohne diese Mineralsalze sind viele unserer Körperfunktionen nicht voll im Einsatz und es können leicht Defekte auftreten. Das Argument der Industrie, Kochsalz sei das Salz, das wir in größter Menge benötigen, greift leider nicht. Denn ohne die übrigen natürlicherweise im Salz vorkommenden Mineralien nützt uns auch keine noch so große Menge Kochsalz. Einmal ganz abgesehen davon, daß ja das chemische Kochsalz / Natriumchlorid atomar ganz anders aufgebaut ist und anders energetisch ausgerichtet ist. Seine Ladungen im Molekül sind anders verteilt, so daß es viel eher als das natürliche Salz eine Neigung zu starker Gitterbildung zeigt. Diese feste Gitterbildung ist unter anderem der Grund dafür, warum wir heute Schlackstoffe und Metalle so viel schwerer ausschleusen können als früher. Denn diese verbacken sich am Gitter bzw. übernehmen die Ladung und werden damit so fest in der Zelle eingebaut, daß man sie nur noch mit speziellen Präparaten herausbekommt. Erst diese Präparate polen die falsche feste Ladung um und machen so wieder einen Abtransport der Schadstoffe möglich.

Einen weiteren schweren Nachteil hat das chemisch hergestellte Kochsalz: durch seine feste Gitterbildung übernimmt es auch leicht die Magnetfelder aus dem Umfeld. Das bedeutet, daß wir mehr von der negativen Spannung der vielen Wellenfelder (Funk, Mikrowellen, Handy etc.) aufnehmen und speichern. Schäden durch Strahlung treten dadurch schneller und heftiger in Erscheinung. Wer mehr (Chemie)salz, bekommt früher Strahlungsschäden.

Doch auch das Salz auf unseren Straßen bekommt uns schlecht. Genauso wie Bäume und Grün werden auch unsere Organe geschädigt. Denn wir atmen das Salz ein, ob zertrampelt oder direkt, wenn es als flüssiges Haftsalt versprüht wird. Es verdampft und verätzt unsere Augen- und Nasenschleimhäute und sorgt dafür, daß wir anfälliger für Infekte werden. Damit erklärt sich die massive Zunahme der grippalen Infekte nach Einsatz von Salz. Achten Sie einmal darauf! Aber nicht nur die direkte Einwirkung des Salzes ist ein Problem. Heutzutage werden unsere Straßen geradezu übersalzen. Das meiste davon ist Haftsalt. Es ist extra dafür entwickelt, daß es auch bei Regen am Asphalt haften bleibt. Und genau diesen Effekt zeigt Haftsalt auch in unseren Organen. Es klebt geradezu in der Niere und kann sie vollkommen funktions-unfähig machen. Die Urologen (Nieren-Blasen-Fachärzte) freuen sich, die Wartezimmer sind mit Beginn des winterlichen Salzens voll mit Patienten, die Blasenentzündung und Nierenschmerzen haben. Die Folgeerscheinungen der Nierenschwäche durch Versalzung wie Durchblutungsstörungen (kalte Hände und Füße, Bluthochdruck, Haarausfall etc) und Störungen im Wasserhaushalt (Ödeme, Verstopfung) sind zwar weniger spektakulär, aber auf Dauer um so unangenehmer.

Die Rolle der Wirbelsäule:

Die Wirbelsäule ist unser Grundgerüst. Ohne sie wäre weder aufrechtes Gehen noch Stehen möglich. Daß die Wirbelsäule aber noch andere und weit wichtigere Funktionen erfüllt, wissen die wenigsten. Im Wirbelkanal, der Röhre innerhalb der Wirbelsäule, liegt gut geschützt ein Schlauch aus Haut und Mark, in dem ebenfalls wichtige Steuerungsfunktionen stattfinden, die ausgelöst werden. Direkt an und neben dem Rückenmark sind Nervenstränge angelegt, die von hier aus in die verschiedenen Körperteile und Organe reichen. Von hier aus erhalten die Organe

Energie und Impulse, die ihnen sagen, was wie zu tun ist. Dabei sind bestimmte Nervenstränge für festgelegte Körperteile und Organe verantwortlich. Es gibt also eine feste Verbindung zwischen einem bestimmten Nervenstrang und beispielsweise der Niere oder den Händen. Ein Schaden an diesem Nervenstrang bedingt unweigerlich auch einen Schaden an dem zugehörigen Organ oder Körperteil. Es ist deshalb sehr wichtig, daß die Wirbelsäule ihre schützende Funktion für Rückenmark und Nerven auch richtig ausüben kann. Kleinste Abweichungen im Stand der Wirbelsäule können bereits zur Eineingung von Nerven führen. So kleine Fehlstellungen werden normalerweise weder auf dem Röntgenbild noch durch Abtasten von Ärzten gefunden. Leider werden kleinere Abweichungen in der Stellung der Wirbelsäule auch nicht ernst genommen, obwohl sie nachweislich bereits zu Einschränkungen in den Organen führen. Nur geübte Fachleute, die sich leider bisher kaum unter den Orthopäden finden, können diese finden und korrigieren. Doch dies muß sanft und vorsichtig geschehen, um nicht noch weiteren Schaden anzurichten. Eine Fehlstellung, die nur 1 bis 2 Tage gedauert hat, kann bereits Beschwerden von mehreren Wochen bewirken. Wie lange eine jahrelang bestehende Fehlstellung Beschwerden machen kann, läßt sich leicht errechnen. Es ist also mehr als sinnvoll, auch leichte Fehlstellungen sobald wie möglich von einem sanft arbeitenden Osteopathen oder einem Dorn-Therapeuten korrigieren zu lassen. Obwohl das Abheilen der Nerven Monate dauern kann, verschwinden Schmerzen und Mißempfindungen meist sofort nach der Behandlung oder nur wenige Tage danach. Es lohnt sich also immer, schnellstens etwas zu unternehmen.

Die Rolle der Feinstäube:

Natürlich weiß jeder, daß Feinstäube ungesund sind. Warum, weiß aber kaum jemand. Feinstaub besteht aus einer Mischung von echtem Dreck, vielen verschiedenen Feinstpartikeln aus Fabriken, Autos und zunehmend Flugzeugen und einer leider unterschätzten Menge an Kleinstlebewesen. Denn auf den Staubpartikeln leben zahllose Mikroben, Milben etc. Gerade die Milben geraten zunehmend ins Blickfeld. Machte man sie seit einigen Jahren schon wegen ihres allergieauslösenden Kots verantwortlich für Immundefekte und Allergien, muß heute auch davon ausgegangen werden, daß sie Eier von Krankheitserregern übertragen. Wo immer der schwermetall-getränkte Staub ist, sind auch Milben, die Eier vieler verschiedener Krankheitserreger auf unsere Haut und Schleimhäute übertragen. Feinstäube sind geradezu Brutstätten für Parasiten aller Arten. Früher wurden diese Stäube nicht in dieser Menge produziert und sie wurden auch durch eine Menge Grün (Bäume, Büsche, Gras) gebunden und am Herumfliegen gehindert. So ergab sich das Problem nicht. Doch heute gibt es kaum noch Grünflächen in der dafür nötigen Menge, der Staub hängt ständig in der Luft und wird nur kurzfristig vom Regen gebunden. Schon während der Trocknungsphase nach dem Stoppen des Regens dunsten zusammen mit dem Restwasser auch Feinstäube und Erreger wieder hoch in die Luft. Vielerorts ist man sogar so dumm, diesen feinen Dreck immer wieder mit Gebläsen hochzupusten. Dabei wird nicht nur immer der selbe Dreck herumgepustet, damit wir uns schneller anstecken. Es werden leider auch Mikroorganismen, die sonst im Boden leben, mit aufgewirbelt. Diese gehören nicht zu den Organismen, die unser Körper gewohnt ist und können deshalb vielfach neue Erkrankungen und Allergien auslösen. Auch hier zeigt der Eingriff in die Natur eine drastische Reduzierung unserer Krankheitsabwehr.

Die Rolle der Metalle:

Die Belastung mit Metallen war früher die Ausnahme. Allenfalls bestimmte Berufsgruppen, die damit arbeiteten, hatten damit zutun. Das ist heute leider anders. Wir umgeben uns in unseren Wohnungen mit Dingen, die Schadstoffe ausdünsten. Unser Essen selbst enthält Metallsalze aus Düngung und Konservierung. Unsere Atemluft ist übersättigt mit

Gasen, die Metalle enthalten. Diese stammen von Autos, Flugzeugen, Fabriken... In früheren Jahrzehnten wurden diese Metalle und andere Schadstoffe von allerlei Grün und Bäumen aus der Luft herausgefiltert. Doch in seiner Dummheit holzt der Mensch sich seine (Über)Lebensgrundlage selbst ab. Was Jahrhunderte brauchte, um uns das Überleben zu sichern, wurde innerhalb weniger Jahre aus purer Profitgier vernichtet. Die angeblich kranken Bäume finden wir als Bauholz, als „Gartenpflege“ in Form von Rindenmulch. So viele Bäume werden geholt, daß sogar trotz wortwörtlichem Verheizen unserer Bäume noch jede Menge ungenutztes Restholz liegenbleibt. Und unsere Atemluft wird stickiger. Wir bekommen aufgrund der vergifteten Luft leichter als früher Infektionen. Denn während unsere Schleimhäute Schaden durch die Umweltgifte nehmen und Erreger leichter in den Körper lassen, gehören genau diese Metalle und Gifte zur Nahrung der Erreger. Wir zerstören mit der Vernichtung unseres Grüns nicht nur unsere Krankheitsabwehr, wir mästen auch noch die Parasiten !

Die Rolle der Haustiere:

Bereits bei der Toxoplasmose wurde klar, welchen Einfluß die Gesundheit unserer Haustiere auf unsere eigene hat. Leider kann man sich von jedem Tier wie von jedem Menschen eine Infektion „abklatschen“. Allerdings läßt sich die Gefahr einer Übertragung maßgeblich reduzieren, wenn bestimmte Regeln eingehalten werden.

Bleibt unser Haustier wirklich nur in der Wohnung, ist das einfacher als beispielsweise bei einem Hund, der zwangsläufig regelmäßig nach draußen muß. In jedem Fall gilt: 1) Entparasitieren 2) sauberes Essen geben 3) vor anderweitiger Neusansteckung schützen. Wobei natürlich Punkt 3 bei einem Hunde viel schwieriger einzuhalten ist als bei einer reinen Wohnungskatze oder einem Vogel. Wenn man ein Tier neu in den Haushalt aufnimmt (oder es aus geschilderten Gründen von Erregern befreien möchte), sollte eine regelmäßige Entparastierung erfolgen. Die meisten derartigen natürlichen Produkte können auch für Tiere verwendet werden, wenn entsprechend dem Körpergewicht die Dosis reduziert wird. Das bißchen Mühe, das wir uns damit machen, wird uns durch gesündere, fröhlichere Tiere ebenso gedankt wie durch ein Mehr an eigener Gesundheit. Denn wir können uns noch so oft selbst von den Erregern befreien. Wenn unser geliebtes Haustier uns bei jedem Streicheln, jedem Handlecken wieder eine Portion Parasiten verpaßt, bringt uns das wenig. Das man sich vor (um keine Krankheiten zu übertragen) und nach (um keine Krankheiten übertragen zu bekommen) Tätscheln oder Kraulen die Hände, falls nötig auch das Gesicht wäscht, versteht sich von selbst. Auch bei der Futterzubereitung (ob unseres oder des Tieres) ist es sinnvoll, besondere Sauberkeit walten zu lassen. Wer den Tiernapf ohne vorherige Grobreinigung mit Seife zusammen mit seinem eigenen Geschirr abwäscht, braucht sich nicht zu wundern, wenn er sich immer wieder ansteckt. Wer den Mülleimer anfaßt und ohne Händewaschen das Essen zubereitet, braucht sich nicht zu wundern, wenn er Erkrankungen nicht wegbekommt.

Tip: pflanzliche Seifen sind stärker desinfizierend als aus Tierabfällen gewonnene Seifen ! Einfache Flüssigkernseife kann man in Spritzflaschen oder Dosierspender umfüllen und damit die Hände waschen und Tiernäpfe vorreinigen. Bitte immer daran denken, daß man den Wasserhahn vorher bereits mit schmutzigen Händen angefaßt hat. Erst wenn wir ihn mit den eingeseiften Händen säubern und klarspülen, ist er sauber. Ansonsten schmieren wir uns all das, was wir von unseren Händen abbekommen wollten, sofort nach dem Waschen wieder darauf!

Tierische Seife hat die Inci-Deklaration: Natrium Tallowate. Wo das nicht draufsteht, ist pflanzliche Seife drin.

Vorgefertigtes Futter für Haustiere wird meist aus minderwertigem Fleisch hergestellt, das nur selten wirklich richtig gekocht wird. Das ist ja auch der Grund dafür, daß so viele chemische Zusätze hineingepackt werden, um es länger verkaufen zu können. Leider gehen davon die Erreger nicht weg, sondern die Zusätze schwächen die Gesundheit der Tiere noch, so daß die im Fertigfutter vorhandenen Erreger erst beim Tier, dann beim Menschen so leichteres Spiel haben. Am besten ist also: Futter selbst herstellen.

Dann weiß man, was drin ist. Wo das nicht geht, sollten Futter ohne Chemie, dafür aber mit Gewürzzusätzen (kein Salz !) bevorzugt werden. Denn die meisten Gewürze und Kräuter haben antiparasitäre Wirkung. Einige Gewürze kann man auch selbst (bitte kleine Mengen) dem Futter beimischen: gegen viele Parasiten, die über den Darm aufgenommen werden, hilft z.B. Kurkuma. Es ist ein Universalgewürz mit mild bitterem Geschmack, daß auch von Tieren gut aufgenommen wird.

Tip: Kurkuma färbt stark. Also nicht mit Kleidung in Berührung bringen. Kurkuma ist allerdings ein so potentes Heilmittel, daß man die Färbeeigenschaft gern in Kauf nimmt. Eine Messerspitze in einem Kaffeelöffel Honig eingerührt, mehrfach täglich eingenommen, stoppt sogar hartnäckigen Durchfall. Kurkuma enthält daneben auch Substanzen, die eine natürliche Darmflora (wieder) aufbauen. Nicht umsonst ist er einer der Hauptbestandteile des klassischen Currygewürz.

Auch Silberwasser hat sich als Anti-Parasiten-Mittel sehr bewährt. Kolloidales Silber (siehe Beschreibung weiter unten) wird von allen Tieren gut vertragen und läßt sich leicht ins Trinkwasser mischen.

Bei Vögeln sollte man darauf achten, daß keine tierischen Produkte ins (Fertig)Futter gemischt sind und soviel wie möglich reine Einzelsaaten gefüttert werden. Diese kann man einzeln kaufen und nach den Bedürfnissen des Vogels selbst zusammenmischen. Die verkauften Fertigmischungen genügen meist den Ernährungsbedürfnissen der Vögel nicht. Es sind Standardmischungen, die nicht für alle Tiere geeignet sind und dazu oft noch mit künstlichen Vitaminen und Konservierungsstoffen, sog. EWG-Zusatzstoffen versetzt sind. Diese Zusatzstoffe verkürzen die Lebenszeit Ihres Tieres !

Auch Hormone, sog. Mauserhilfe braucht ein Vogel nur extra zugeführt, wenn die normale Ernährung nicht vielfältig genug ist. Es gibt eine Menge guter Bücher, in denen die Eigenheiten und Bedürfnisse der jeweiligen Tierart beschrieben ist. Dort finden Sie auch die Liste der Saaten und Körner, die diese Tierart zum gesunden Leben braucht. Doch auch jedes Tier ist ein Individuum und wenn Ihr Vogel es ablehnt, eine bestimmte Saat zu essen, hat er seinen Grund dafür. Meist ist dies ein Anzeichen dafür, daß diese Nahrung mit Schadstoffen kontaminiert ist. Es gibt z.B. viele Vögel, die nur biologisch gezogenen oder sehr gründlich gewaschenen Salat annehmen.

Viele Tiere essen gern Gemüse und Salate, auch und gerade die bitteren Sorten. Tiere wissen oft besser, was für sie gut ist. Kohlarten sollten jedoch gemieden werden 1. Wegen der Gefahr der Übertragung von Würmerlarven oder Wurmeiern (wir Menschen sollten ihn deshalb ja auch erst kochen) und 2. weil er bläht und dies für Tiere lebensgefährlich sein kann. Kartoffel und Reis geht, jedoch nur gekocht. Nudeln, Brot etc. sollten wenig bis gar nicht gegeben werden, bis auf selbst Gebackenes, in dem natürlich auch weder viel Zucker / Salz noch künstliche Aromen (Vanillinzucker, Rum-Aroma etc.) sein sollte. Obst wird je nach Sorte gern genommen, wobei die meisten Vögel wie Hunde keine Zitrusfrüchte vertragen. Aufgrund ihres etwas anderen Stoffwechsels als der des Menschen können sie Zitrus-Vitamin-C und Zitronensäure nicht richtig verdauen und müssen es als Schadstoff ausschleusen. Das gleiche gilt auch für die künstlich hergestellte Ascorbinsäure (=“Vitamin C“). Was aber bei ansonsten vielfältiger Ernährung kein Problem darstellt, weil Vögel selbst in ihrem Verdauungstrakt bedingt Vitamin C herstellen können. Diese Funktion kann durch Antibiotikagabe gestört werden. Deshalb sollte auch beim

Tier auf chemische Antibiotika verzichtet werden. Es gibt genügend natürlich Antibiotika, die für Mensch und Tier verträglicher sind. Bitte beachten: auch beim Tier werden beim Abtöten der Parasiten viele Stoffwechselgifte frei. Diese müssen über Heilerde (am besten grüne), Reis mit (wenig) Ingwer, Kardamom oder Kurkuma abgeführt werden, damit es nicht zu Überlastungen im Immunsystem bzw. Überlastungen von Leber und Niere kommt. Viel trinken ist außerdem wichtig. Bitte schränken Sie nie die Zufuhr von (abgekochtem, besser noch gefiltertem und abgekochtem) Trinkwasser ein. Dies würde die Nieren blockieren und kann ihr Tier etliche Jahre seines Lebens kosten.

Der Einfluß der Umweltzerstörung auf die Parasiten:

Das führende Forschungsinstitut, die Charité, hat aber noch weiteres herausgefunden: Durch die massive Umweltzerstörung hat sich auch hier in Europa ein kräftiger Klimawechsel gezeigt. Wir merken dies nicht nur am Wetter. Auch Flora und Fauna haben sich stark verändert. Es gibt nun hier nicht nur jede Menge Pflanzen, die eigentlich in den Tropen und Subtropen zuhause sind. Es vermehren sich auch in hohem Umfang Stech- und Beißinsekten, die es hier früher kaum gab. Sie übertragen schwerwiegende Erkrankungen, angefangen vom Geldfieber über Malaria bis zum Dengue-Fieber aus Afrika, dessen hauptsächliche Symptome außer Fieber die zunehmende Müdigkeit, körperliche Erschöpfung und Schäden am ZNS sind.

Leider bleiben sowohl die Diagnosemöglichkeiten unserer Ärzte als auch die Möglichkeiten der Laboruntersuchungen weit hinter diesen neuen Erkenntnissen zurück. Die zumindest hier „neuen“ Krankheiten und Infektionen werden nicht erkannt, nicht oder falsch behandelt und so bleibt den Betroffenen meist nur, mitanzusehen, wie ihr Körper langsam aber sicher verfällt. Falls sie sich nicht entschließen, unkonventionelle Hilfe anzunehmen. Denn die alternative Heilkunde hat bereits vor Jahrzehnten vorausschauend sich nach anderen Heilmitteln und Heilmethoden umgeschaut und ist so wenigstens zum Teil gerüstet für das was kommt. Unsere konventionelle Medizin ist ja leider viel zu sehr in ihrer Behäbigkeit und ihrem Standesdünkel verstrickt, um Hinweise von außen aufzunehmen. Das ist Gottseidank in der alternativen Heilmedizin kein Problem. Hier nimmt man Tips von anderen Berufszweigen und Nationen gern an und ist deshalb mit den Kenntnissen auch viel weiter. Denn dort, wo die Krankheiten herkommen, würde niemandem einfallen, sie unheilbar zu nennen. Die Volksheiler dort behandeln sie ja bereits seit Jahrhunderten mit Erfolg. Und dieses Wissen geben sie gern an ihre europäischen Kollegen weiter. So hat man in der alternativen Medizin schon einige Heil- und Hilfsmittel parat, um diesen schwächenden Erkrankungen gut zu begegnen.

Noch ein Hinweis am Rande: auch die Eigenschaften der bisher hier heimischen Insekten haben sich durch die Umweltzerstörung bereits in teilweise erschreckendem Maße verändert. So weiß man heute, daß ganz gewöhnliche Mücken durchaus im Stande sind, längere Zeit in Temperaturen und Situationen zu überleben, die früher für sie tödlich waren. Als Beispiel das Weltraum-Abenteuer einer Mückenlarve, die an der Außenhaut einer Rakete eine mehrwöchige Fahrt durch den Weltraum nicht nur überlebte. Nach der Landung der Rakete entwickelte sie sich wie normal weiter und schwirrte frohgemut ihrer Wege.

Ein anderer wichtiger Faktor zur Umwelt muß ebenfalls besonders betont werden. Gemeint ist die kontinuierliche und immer massiver werdende Zerstörung unserer Bäume, Grün- und Freiflächen. Obwohl wir meinen, uns an den Gedanken gewöhnt zu haben, nehmen wir die massive und absichtliche Zerstörung unseres Lebensraumes doch unbewußt zur Kenntnis. Den daraus erwachsenden Gefühlen wie Verlust, Angst, Bedrohung und Entsetzen können wir uns nicht entziehen! Wir können sie verdrängen, doch damit sind sie ja nicht weg. Vielmehr wirken sie nun unterhalb der Bewußtseinsoberfläche und dort um so stärker. Der bedingungslose und

vollkommene Krieg gegen unsere eigene Lebensgrundlage führt zu einer heftigeren Beeinträchtigung als ein Krieg gegen einen anderen Staat. Denn so lange dieser auch dauern würde, er wäre irgendwann zuende. Wer es bis dahin überlebt hätte, würde wieder in Frieden leben können. Doch was Politiker, die Baubranche und sogar die für den Erhalt unseres Grüns zuständigen städtischen Bediensteten uns und der Natur antun, dauert bereits über 30 Jahre. Dauernd, ununterbrochen, ohne jede Chance, zwischen den Schicksalsschlägen zu verschlafen! Und als Schicksalsschläge empfinden wir es auch, wenn die Bäume vor unseren Häusern verschwinden, die Parks ruiniert und zugebaut werden und unsere Alleen reihenweise abgeholzt werden. Der kurzfristige Profit am Holzen und Bauen hat bei Politikern und städtischen Angestellten längst alle Gewissensbisse übertüncht. Jeder dieser Kriegsgewinnler leugnet die Schwere dieser Eingriffe in die Natur, deren Folgen wir doch alle an veränderten Wetterbedingungen und verschobenen Jahreszeiten ablesen können. Um die letzten Bäume aus unseren Straßen schlagen zu können, wird sogar gelogen und die Bäume absichtlich krank gemacht. Niemals zuvor wurden so viele Bäume mit so leicht durchschaubaren falschen „Argumenten“ geschlagen. Niemals zuvor hatten unsere Volksvertreter so wenig Interesse am Erhalt unserer eigenen Lebensgrundlage. Nur noch das Geld ist ihnen wichtig, das sie mit unnützem Bauen und der Zerstörung unseres Grüns verdienen. Und wir? Die Bevölkerung? Wir stehen da, als könnten wir nicht begreifen, was da vor sich geht. Befangen von einer Art Lähmung fallen viele in Depressionen oder tragen ihre berechtigten Aggressionen leider an falscher Stelle aus: statt den Lokalpolitikern die Meinung zu geigen, bekommen es die Kinder, der Partner oder notfalls fremde Leute auf der Straße ab. Doch ändern wird sich nur etwas, wenn wir unsere berechtigte Wut denen mitteilen, die dafür verantwortlich sind: Bürgermeister, Grünpfleger, Bauarbeiter und Architekten, dem Nachbarn, der Bäume fällen will, dem geistig Verirrten, der Bäumen die Rinde abschnitzt, den illegalen Holzern in unseren Wäldern, die dort gegen „Überzeugungsbeihilfen“ für Politiker hausen, den Baum- und Busch-Beschneidern, die mannshohe Sträucher auf Bodenniveau rigoros absägen...

Nur die Weitergabe an die Verantwortlichen kann uns von dem Druck befreien, der uns beim täglichen Wegsehen befällt, kann die schweren Depressionen von uns nehmen – und wirklich zu einem Ende dieses Kriegszustandes führen !!

Damit wir wieder in Ruhe und Frieden leben können ! Und dann werden wir auch wieder die Kraft haben, gegen unsere Erkrankungen anzugehen und sie zu besiegen !

Die Heilungsblockaden:

Lange Zeit fragte ich mich, warum zwar mit dem Zapper eine massive Reduzierung der Erreger erreicht werden kann - und damit immerhin ein schnell und deutlich verbesserter Gesundheitszustand ! - aber innerhalb weniger Tage bis Wochen Zeichen von Neuinfektionen auftreten. Hat man sich in der kurzen Zeit schon wieder so viele Erreger zugezogen? Oder haben welche überlebt? Wenn ja, warum? So oder so, die Erklärung fehlte. Bis zu jenem Tag, an dem ich mich wieder einmal mit einer befreundeten Ärztin austauschte. Sie hat (wohl absichtlich) keine Kassenzulassung mehr. Wohl deshalb ist sie sehr aufgeschlossen gegenüber neuen Heilmethoden: Sie kann ihre Kunden nicht über Jahre „herumkurieren“, sie muß den Menschen wirklich helfen. Sonst würden ihre Kunden nicht wiederkommen.

Sie sprach mich auf eine spezielle Schadstoff-Testung an: Es ging um Umweltgifte, unter anderem PCB, Methylketone, Formalin und weitere. Diese Schadstoffe reichern sich im Körper an und sorgen nach Meinung etlicher Wissenschaftler auf Umwegen für die klassischen diffusen und vielfältigen Symptome der Fibromyalgie. Sie tun dies auf zwei Weisen:

1. Diese Schadstoffe können einige der Symptome wie Burn Out, Multisensitivität etc. bewirken. Allein für sich genommen bewirken sie allerdings nur eine mäßige Stärke der Symptome.

2. Sind diese Schadstoffe aber in der Lage, die Abwehrmechanismen des Körpers gegen die meisten Erreger zu reduzieren. Sie tun dies entweder, indem sie generell die Kraft des Immunsystems blockieren. Dies führt zu vermehrter Ansiedlung von Krankheitskeimen. Oder sie bieten den Erregern sogar Nahrung. Das ist grad so, als ob in uns ein Imbißstand mit den von den Krankheitskeimen am meisten gemochten Schnuckereien geöffnet würde. Da bekommt man die Erreger natürlich nicht auf Dauer aus dem Körper!

Im Normalfall addieren sich die beiden Effekte synergistisch. Dieses Wort meint, daß die daraus entstehende Gesamtwirkung ein Vielfaches höher ist, als wenn man sie nur rein rechnerisch zusammenzählte. Bei einem typischen Synergie-Effekt kann sich die Wirkung ver-dutzend-fachen oder ver-hundert-fachen und man kann im Voraus nie sagen, wie hoch sie sich vervielfacht.

So sind die Wirkungen bei dem einem Schadstoff vielleicht Stufe 2. Kombiniert mit einem anderen vielleicht 7. Kommen aber noch besondere Umstände dazu, wie z.B. bestimmte Umwelt- oder Lebensbedingungen oder bestimmte besonders reaktive Erreger (Trichomonas, Spirochäten, Viren etc.), so ist die Wirkung dieser Belastungen möglicherweise plötzlich 150 ! Man würde es den einzelnen Auslösern nicht zutrauen, daß sie in Kombination eine so durchschlagenden Wirkung haben.

So wird z.B. aus einer leichten Überlastung mit (nur) vermehrten Müdigkeitsphasen plötzlich eine vollständige Veränderung des Tages-Nacht-Rhythmus mit totaler Tagesmüdigkeit. Schon haben wir eine vollkommene Arbeitsunfähigkeit, die von (Körper)Ärzten als Blödsinn oder Einbildung, von den Psychologen als „Antriebsstörung“ im Sinne einer Depression fehlgedeutet wird.

Und das, obwohl theoretisch das Wissen um diese Zusammenhänge längst unter Ärzten und Psychologen verbreitet sein sollte. Denn erste Untersuchungen zu diesem Thema wurden in den 80er Jahren bereits veröffentlicht. Im Jahr 2006 wurden weitere Studien veröffentlicht, 2008 folgten einige, die eindeutig bewiesen, daß alle Symptome der Fibromyalgie durch entsprechende Kombinationen von Giften mit bestimmten Erregern ausgelöst werden können. Damit ist die rein körperliche Entwicklung dieser Krankheit eindeutig bewiesen. Doch da Untersuchungen auf diese Umweltgifte nicht von der Kasse getragen werden und die Untersuchung auf die Erreger (sofern überhaupt akkurat durchgeführt) nur wenig über die Gesamtbelastung aussagen, gelten die meisten Fibromyalgie-Kranken immer noch als Hypochonder.

Im besten Falle, denn die Psycho-Doktoren machen (aus Gründen hoher Einkünfte daraus) den Kranken nur allzu oft vor, sie brauchten eine Psychotherapie! Bedenke: Psychotherapie bedeutet jahrelange Abhängigkeit: vom Therapeuten und von Medikamenten ! Und sowas bedeutet viel Geld für den Psychodok !

Ganz ähnlich wie mit den Umweltschadstoffen, die wir aus Wasser, Nahrung und Luft aufnehmen, ist es auch mit Drogen und Medikamenten. Viel zu selten macht man sich die Mühe, zu überlegen, daß chemische Medikamente ebenfalls zu einer massiven Vergiftung des Organismus führen. Und dies macht es den Parasiten sehr leicht. Ebenso bei Drogen: Meist nimmt man nicht einmal zur Kenntnis, daß es sich um Drogen handelt. Wer würde davon ausgehen, daß der regelmäßige Gebrauch von Schlafmitteln, Psychopharmaka oder Appetitzüglern ein Drogenkonsum ist? Bei dem Begriff Drogen denken wir eigentlich zunächst nur an die armen verkorksten Fixer, vielleicht noch an den heruntergekommenen Trinker. Selten

machen wir uns klar, daß auch die regelmäßige Verwendung von als harmlos eingestuften Chemie-Medikamenten einschließlich Herz-, Entwässerungs- oder Nervenmitteln in Wirklichkeit eine Abhängigkeit nach sich zieht und damit rein faktisch ein Drogenkonsum ist. Leider wirken diese Medikamente auf die Parasiten ähnlich wie Umweltschadstoffe und stabilisieren damit das Risiko eines parasitären Befalls. Denn den Erregern ist es vollkommen egal, auf welchem Wege wir die Gifte zu uns nehmen, wenn sie nur im Körper vorhanden sind und ihnen damit die schnelle Ausbreitung möglich machen.

Was aber macht man, wenn man erkannt hat, daß Fibromyalgie eine körperliche Erkrankung ist und deshalb auch auf Dauer nur über die Behandlung des Körpers geheilt werden kann ?

Die eine Möglichkeit ist, sich einen Arzt zu suchen, der sich (zum Wohle seiner Kunden) für diese Dinge interessiert. Der sich nicht nur mit den nötigen Untersuchungsmethoden, sondern auch mit den dann folgenden Entgiftungs- und Entparasitierungsprogrammen auskennt. Doch solche Ärzte sind bisher eher sehr dünn gesät.

Die zweite Möglichkeit ist Eigeninitiative:

In teilweise nacheinander folgenden, teilweise aber auch gleichzeitig notwendigen Entgiftungskuren und Parasitenkuren gibt man dem Körper die Chance, sich von Parasiten, Parasitengiften und Umweltgiften zu befreien. Das ist ein Unterfangen, das Monate dauern kann, aber mit Sicherheit bereits nach wenigen Wochen maßgebliche Verbesserungen in Befinden und Belastbarkeit bietet.

Manchem dauert das zu lange. Dem sei gesagt, daß sich die Fibromyalgie (bis man endlich arbeitsunfähig war) viele Jahre entwickelt hat. Und es gibt der Grundsatz: pro Jahr chronischer Erkrankung 1 Monat Heilung. Wenige Wochen bis zur maßgeblichen Verbesserung bzw. ½ oder 1 Jahr bis zur Heilung ist also keine so lange Zeit. Erst recht, wenn man sie mit der Zeit vergleicht, die man bei oder auf der Suche nach Ärzten vertrödelt hat, damit sie einem helfen – was sie ja leider bisher nicht wirklich können.

Zusammenfassung:

Aufgrund der oben angeführten Informationen ist davon auszugehen, daß es sich bei der Fibromyalgie um eine multiparasitäre (von mehreren Erregern ausgelöste) Erkrankung handelt, deren Unterhalt bestimmter Schadstoffe aus der Umgebung bedarf. Sie beginnt mit relativ harmlosen grippeähnlichen, aber in Schüben wiederkehrenden Symptomen und entwickelt sich dann innerhalb Monaten, meist Jahren zu einer das Leben massiv einschränkenden Erkrankung, die bisher von Ärzten entweder nicht als Erkrankung wahrgenommen oder aber aufgrund falscher Einschätzung auch vollkommen falsch behandelt wird. Dies liegt daran, daß den Ärzten aufgrund ihrer spezialisierten fachorientierten Ausbildung die Kenntnisse über die Erreger fehlt oder sie als harmlos eingeschätzt werden.

So werden mit falschen Medikamenten Symptome kuriert ohne jede Chance auf dauerhafte Besserung. Es hapert aber nicht nur an der Kenntnis der Zusammenhänge, sondern auch an den Diagnosemethoden. Die Diagnose ohne eine fundierte Laboruntersuchung, also nur anhand der Symptome, wird leider mittlerweile als unwissenschaftlich angesehen. Obwohl dies bei anderen Infektionskrankheiten (Kinderkrankheiten, Grippe) auch noch immer die einzig verlässliche zügige Diagnosemethode darstellt. Dazu kommt, daß die Erreger nur im ersten Stadium der Erkrankung überhaupt mit üblichen Medikamenten (Antibiotika) behandelbar sind. Haben sich

die Erreger erst einmal im Körper etabliert, tarnen sie sich so perfekt, daß eine Gegenwehr des Körpers fast ausgeschlossen ist. Diesem bleibt also nur noch, die durch die Erreger ständig neu entstehenden Schäden (Vergiftung, Entzündung, Nekrose) ununterbrochen zu beheben. Dies kostet so viel Kraft, daß sich nach jahrelangen Schmerzen, körperlicher Schwäche und Belastung der Steuerungsfunktionen auch noch die chronische Müdigkeit hinzugesellt.

Um wieder gesund zu werden oder maßgeblich gesünder zu werden, müssen alle auslösenden Faktoren beseitigt oder doch zumindest stark reduziert werden. Das hört sich fast unmöglich an, ist aber durchaus machbar. Zwar kann man nicht einfach nur ein Medikament einnehmen und ist die Krankheit los. Doch gibt es viele natürliche Substanzen, die richtig kombiniert, die Erreger eindämmen, die Gifte aus dem Körper herausbringen und für ein deutliches Mehr an Gesundheit sorgen.

Dafür müssen wir für ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren sorgen:

1. die Erreger soweit wie möglich aus dem Körper entfernen
2. die von den Erreger stammenden und unseren Körper vergiftenden Stoffwechselprodukte ausleiten
3. die aus der Umwelt stammenden Schadstoffe aus dem Körper ausleiten
4. die Neuankommlinge weitestgehend vermeiden
5. den Körper mit geeigneten natürlichen Substanzen aufbauen

Weiter unten finden Sie eine ausführliche Liste von Produkten und natürlichen Nährstoffen, deren Genuß bzw. Verwendung dies gewährleisten. Es lohnt sich, diese Liste aufmerksam zu studieren. Es sind außer Informationen zu den Produkten auch weitere Hintergrundinformationen darin zu finden, die im obigen Text nicht gut untergebracht werden konnten, aber Ihnen helfen können.

Die Stadien der Borreliose-Infektion:

1. Stadium:

Nach dem Zeckenbiß (Übertragung auch durch andere Beiß- und Stechinsekten) entzündet sich die kleine Wunde, es entsteht ein pickel- oder punktförmiger rötlicher Ausschlag, der sich langsam ausbreitet. Er wächst an den äußeren Rändern, während sich das Gewebe am Ursprungsort abregt, jedoch weiter empfindlich bleibt. Der Ausschlag kann jucken, pieken, brennen oder ziehend schmerzen. Manchmal haben die Pickelchen einen hellen Eiterkopf, manchmal sind es nur rote Flecken, die ineinander wachsen. Es kann die Haut direkt am Einstichloch der Ursprung sein. Es gibt aber auch viele Fälle, in denen die Wanderröte an anderen Körperteilen (Gesicht, Oberarme, Bauch) auftritt. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn der Körper bereits früher einmal mit dem Erreger in Kontakt kam. In diesen Fällen aktivieren die neu hinzugekommenen Parasiten diejenigen, die von früher noch im Körper sind.

Gleichzeitig mit der Wanderröte zeigen sich grippeähnliche Symptome wie Kopfschmerz, Schwindel, Hitze- oder Kältegefühle, Schwere oder Schmerzen der Glieder und des Rückens- bzw. Halses. Es kann aber auch kein Fieber auftreten.

Zwar ist die Wanderröte ein eindeutiges Zeichen einer Infektion mit *Borrelia*, aber zuweilen fällt sie so unauffällig aus, daß sie mit normalen Pickeln (Herpes) verwechselt wird.

2. Stadium :

Mehrere Wochen bis Monate nach dem Biß beginnt das zweite Stadium der Infektion. In diesem Stadium haben sich die Borrelien bereits überall im Körper verbreitet. Meist antwortet der Körper mit Fieberschüben. Die massive Vergiftung durch die von den Borrelien abgesonderten

Stoffwechselschlacken sorgt für heftige Gelenkschmerzen, Nervenentzündungen und Herzprobleme (Herzrasen, Rhythmusstörungen, Schmerzen / Druck im Brustbereich).

3. Stadium:

Das dritte Stadium ist erreicht, wenn sich die Borrelien in allen Organen und Geweben festgesetzt haben. Es ist nach mehreren Wochen bis Jahren erreicht, abhängig davon, wie gut das Immunsystem funktioniert, wie viele Erreger es sind (öfters Bisse) und welche anderen Parasiten sich noch im Körper befinden.

Borreliose im Endstadium führt fast immer zur Arbeitsunfähigkeit. Schwere Gelenkentzündungen, chronische Herzmuskelentzündungen und organische Veränderungen an Nervensystem und Gehirn führen zu Symptomen wie sie von der Multiplen Sklerose her bekannt sind. Haben sich Borrelien und Mit-Parasiten rund um die Wirbelsäule angesiedelt, führt dies zur Verkalkung und Verhärtung des Gewebes sowie zur Verkürzung der Sehnen, wie wir es von Morbus Bechterew kennen.

Die Beschwerden können sich abwechseln, schubweise oder dauerhaft auftreten.

Zwischenzeitlich kann es auch beschwerdefreie Zeiten geben, wenn sich die Erreger in den Zellen verkapselt haben.

Die 3 Stadien gehen fließend ineinander über. Wie lange jede dauert, ist von vielen Faktoren abhängig. Die Kraft des Immunsystems, weitere vorhandene Krankheitserreger, die Umwelt-, Lebens- und Arbeitsbedingungen bestimmen, ob die Erkrankung schnell oder langsam voranschreitet. Einen wesentlichen Faktor bilden Zeiten der Hormonveränderungen wie Pubertät, Geschlechtsreife und Wechseljahre. Dies liegt daran, daß einige Mit-Parasiten (z.B. Trichomonas) sich von Hormonen ernähren. Diese greifen in hormonellen Umstellungsphasen den Körper besonders an. Als Folge davon ist das Immunsystem überlastet und Borrelien-Infektionen können massiver werden. Dies erklärt auch, warum Kinder um die 12 bis 17 und Erwachsene ab ca. 35 Jahren besonders heftig unter den Krankheitssymptomen leiden. In einigen Fällen bilden sich die Beschwerden nach den Wechseljahren ab ca. 60 Jahren zurück. Leider ist damit die Krankheit nicht besiegt. Sie kann jederzeit wieder ausbrechen, wenn der Körper aufgrund veränderter Lebensumstände schwächer werden sollte.

Mit üblichen Mitteln (meist Antibiotika) kann die Borrelien-Infektion nur im 1. Stadium bekämpft werden. Haben sich die Borrelien erst einmal im Körper etabliert, helfen nur noch Naturheilmittel.

Hier nun die Produkte und Naturheilmittel, die sich im Laufe der letzten Jahre als wirkungsvoll bei Fibromyalgie bewährt haben. Geordnet sind die Produkte nach den Symptomen und Beschwerden, die bei dieser Komplex-Erkrankung auftreten. Bis auf die Produkte, die extra gekennzeichnet sind, wurden alle von Fibromyalgie-Geschädigten getestet und für gut befunden. Die meisten habe ich auch selbst ausprobiert und bin sehr zufrieden damit. Falls Sie Fragen zu Produkten, Einnahme oder Wirkung haben, dürfen Sie sich gern an mich wenden. Ich habe selbst seit Jahren Fibromyalgie, weiß also wie Sie sich fühlen und welche Beschwerden uns bei dieser Erkrankung das Leben schwer machen – und was dagegen hilft.

Scheuen Sie sich nicht zu fragen !

Produkte, die entzündungswidrig sind:

- Acerola:

Hier in Deutschland sprechen viele es wie „Azerola“ aus, im Ursprungsland wird es wie k, also „Akerola“ gesprochen.

Die Acerola-Kirsche ist keine Zitrusfrucht sondern die Frucht eines asiatischen Busches bzw. kleinen Baumes. Sie enthält eine erstaunliche Menge an natürlichem Vitamin C, mehr als Zitrusfrüchte sogar. Sie ist deshalb in idealer Weise geeignet für die Behandlung aller Erkrankungen, die mit Entzündungen einhergehen. Regelmäßig eingenommen, sorgt sie für eine schnelle Abheilung aller Wunden und gereizten Gewebe. Sie enthält außerdem große Mengen verschiedener anderer abheilend wirkender Stoffe wie Beta-Carotin, Bioflavonoide und andere Antioxidantien, die allgemein entgiftend und immunsteigernd wirken. Die Einnahme von Acerola wirkt auch gut präventiv, also vorsorgend, indem sie Entzündungszustände abkürzt oder diese weniger häufig auftreten.

Das Vitamin C der Acerola-Kirsche ist außergewöhnlich gut verträglich. Selbst Allergiker haben damit keine Probleme, weil es sich ja nicht um eine Zitrusfrucht handelt.

Das Vitamin C aus der Acerola-Frucht ist um ein mehrfach Hundertfaches effektiver als künstliches Vitamin C / Ascorbinsäure. Während künstliches Vitamin C / Ascorbinsäure immer unerwünschte Nebenwirkungen hat (es hält Schwermetalle im Körper, macht ihn empfindlich gegenüber Säuren, kann Allergien gegen Zitrusfrüchte auslösen), bewirkt das der Acerola-Kirsche nur Positives. Man kann davon auch viel mehr zu sich nehmen als von Zitrus-Vitamin C oder künstlichem, ehe es zu einem Überschuß mit dem berühmten Vitamin C-Durchfall kommt. Das liegt daran, daß natürliches Vitamin C im Körper in bedingtem Maße als Reserve eingelagert werden kann.

Durch den Gebrauch von künstlichem Vitamin C = Ascorbinsäure in unserer Nahrung sind wir dagegen auch empfindlicher geworden. Da wir gleichzeitig auch künstliche Zitronensäure über Nahrung und Kosmetik zu uns nehmen, erhöht sich die Zahl der Zitrus-Allergiker stetig.

- Aloe Vera:

Die Heilpflanze aus der Familie der Liliengewächse besitzt erstaunliche Fähigkeiten:

- Sie heilt Wunden, auch innerliche zügig ab

ihre dickfleischigen Blätter enthalten ein Gel, welches über sehr große heilende Fähigkeiten verfügt. Sie wird daher sein Jahrhundert in der Volksmedizin für alle Formen von Wunden und Entzündungen angewendet

- Sie enthält entgiftende Extrakte im Gel, die Schadstoffe und Stoffwechselgifte aus der (Schleim)Haut herausaugen und binden. Im Körper sorgt diese Bindung an Gifte dafür, daß schon in Blut, Gewebe oder Körperflüssigkeiten Schadstoffe gebunden und über Magen-Darm und Niere abtransportiert werden können.

- Darüber hinaus enthält das Gel, aber auch der Tee, viele Mineralstoffe und Bionährstoffe, die schnell für einen Aufbau von Körper und Kraft sorgen.

Ganz wichtig ist dabei, daß man nur Aloe Vera zu sich nimmt, die nicht konserviert ist. Leider sind die meisten Aloe Vera Produkte extrem konserviert, weil man sie dadurch leichter verkaufen kann und auch minderwertigere Chargen auf den Markt bringen kann. Dabei sollte man beachten: „EWG-Zusatzstoffe“ oder „nach dem Gesetz nicht konserviert“ bedeutet nur, daß ein Konservierungsmittel eingesetzt wurde, welches nicht deklarationspflichtig ist. Es kann sich um ein weniger schädliches handeln, daß ist aber nicht sicher.

Auch die Beimischung von Citronensäure oder Ascorbinsäure oder gar von Sorbaten (Salze der Sorbinsäure) ist nicht ungefährlich. Wie die härteren Konservierungsmittel sind auch die der Natur nachempfundenen künstlich hergestellten Vitamine wie Ascorbinsäure, die künstlich hergestellte Citronensäure und das der Natur nachempfundenen Natriumsorbat Substanzen, die nicht nur als Schlackstoff wieder ausgeschleust werden müssen, sondern haben vielfach auch noch einen schädigenden Langzeiteffekt. Die Säuren z.B. halten Metalle im Körper fest, machen die (Schleim)Häute anfällig und durchlässig. Natriumsorbat kommt zwar in der Natur vor (in gammeligen Himbeeren), ob es aber wirklich so sinnvoll ist, den Körper zusätzlich noch mit Abfallsstoffen zu belasten, ist sehr fraglich.

- Myrrhe:

Myrrhenharz ist ein sehr altes Heilmittel. Man kennt es bereits aus dem alten Ägypten, wo man es zur Verjüngung der Haut, zum Abheilen von Wunden und zur Desinfektion von Luft und Haut verwendete. Was Myrrhe für Fibromyalgie-Kranke besonders interessant macht, ist sein hoher Anteil an natürlichem Kortison. Myrrhe kann also bis zu einem bestimmten Grad künstliches Kortison ersetzen. Myrrhenharz wirkt abheilend, entzündungswidrig und harmonisierend. Wer unter Entzündungsschüben oder Reizdarm leidet, weiß es bald zu schätzen. Entzündungsschübe dauern weniger lang und treten seltener auf, der Reizdarm regt sich mit der Zeit ab. Aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung besitzt Myrrhe auch positiven Einfluß auf das Immunsystem und das Zentral-Nervensystem, was wiederum eine allgemein ausgleichende Wirkung nach sich zieht. So mindern sich schon nach wenigen Tagen Einnahme die Muskelschmerzen und die Müdigkeit, da diese Symptome ja ebenfalls durch die massiven Entzündungen mitverursacht werden. Dabei handelt es sich beim natürlichen Kortison im Myrrhenharz um eine Verbindung, die in weit höherer Dosierung eingenommen werden kann als chemisches Kortison. Bei üblicher Dosierung von 3 mal 3 – 5 Tropfen Myrrhenöl täglich sind bisher keine Nebenwirkungen negativer Art festgestellt worden. Im Gegenteil: denn Myrrhe vernichtet sogar etliche Pilzstämme nebenher und sorgt so für allgemein stabilere Gesundheit. Die Niere wird leicht angetrieben und wirft nun eine Vielzahl von Stoffwechselgiften aus und wird dadurch ebenfalls belastbarer. Kräftiges Trinken vorausgesetzt. Denn das hilft der Niere, damit sie sich schnell von Schadstoffen lösen kann. Das werden Sie auch bald an Ihrer Haut ablesen können, die feiner und jünger wird.

Natürlich ist Myrrhe auch äußerlich angewendet ein Gewinn. Aufgrund der parasiten-tötenden Eigenschaften heilen viele Hauterkrankungen ab oder werden zumindest besser. Zur äußerlichen Anwendung sollte Myrrhenöl mit leichter Hautcreme oder Körperlotion gemischt werden. Ca. 10 Tropfen auf 100 ml, bei höherem Bedarf langsam hochdosieren auf die doppelte Menge.

Bitte beachten: keine Hautpflege verwenden, die Erdölabkömmlinge, Parafinöle, Vaselineöle etc. enthält! Diese verstopfen die Poren, fördern damit Ausschläge und versorgen auch noch die Parasiten mit Nahrung, so daß diese sich schneller vermehren können.

In einigen Fällen ist es sinnvoll, die Dosierung des Myrrhe-Öles anzuheben. Bitte fragen Sie einen Aromatherapeuten oder mailen Sie mir.

Myrrhen-Öl gibt es in Deutschland bisher nur als Ätherisches Öl für Duftlampen. Soweit es sich um ein Öl handelt, das über reine Wasserdampfdestillation gewonnen wurde, wende ich sie auch innerlich an. Wer empfindlich ist, sollte Essenzen immer mit etwas Honig oder warmem Tee verdünnen. Besondere Vorsicht besteht auch bei Kindern. Eine Essenz kann noch so gut sein: wenn sie aufgrund einer zu hohen Dosierung eine lokale Reizung bewirkt, kann das trotzdem schaden. Ich erinnere da an den Vater, der seinem 2 Monate alten Kind

20 (!) Tropfen Eukalyptusöl unverdünnt in den Mund goß. Das arme Kind ist an Erstickung durch Verätzung gestorben und der Vater wollte den Hersteller des Öles haftbar machen für seine Dummheit. Natürlich lag das nicht am ätherischen Öl, sondern an der großen Menge, die das Kind unverdünnt in den Rachen gegossen bekam. Solch eine Menge Öl auf ein Mal hat auf der besonders zarten Kinderschleimhaut eine übermäßige Durchblutung und eine Schwellung erzeugt, die dann zur Erstickung führte. Doch daran war nicht das Öl schuld, sondern der tumbe Vater, der sich offensichtlich keine Mühe machte nachzuforschen, wie das Öl anzuwenden sei. Und hinterher noch andere für seine Verantwortungslosigkeit und Dummheit bestraft sehen wollte !

Leider hatte dieser schlimme Vorfall auch noch weitere Nachteile: Seitdem muß auf jedem ätherischen Öl, egal ob über Wasserdampfdestillation oder mit giftigen Chemikalien ausgezogen, gleichermaßen der Aufdruck stehen: „nicht zum innerlichen Gebrauch“, „ätzend“. Das ist in sofern schlimm, als nun alle ätherischen Öle gleich welcher Qualität das Urteil „giftig“ bekommen. Und es gibt viele effektive Heilmittel unter den ätherischen Ölen, für die es keinen anderen Ersatz gibt.

Bei (Pilz)Infektionen im Mund- und Rachenraum hat sich die Zugabe von ca. 4 Tropfen Myrrhen-Tinktur als Mundwasser pro halbes Glas Mundspülwasser, z.B. Marke Hetterich, aus der Apotheke, bewährt.

Eine Einnahme von pulverisiertem Myrrhenharz ist ebenfalls möglich. Doch habe ich dies noch nicht über längere Zeit getestet und kann noch nichts über die Mengen sagen.

In jedem Fall ist aber darauf zu achten, daß das Harz besonders rein ist (auf Fremdkörper in den Harzkügelchen achten, Staub im Sieb abwaschen und Harz dann wieder trocknen bei Zimmertemperatur) und das Myrrhenöl ausschließlich durch Destillation gewonnen wurde. Mit künstlichen Alkoholen oder Hexan ausgezogenes ätherisches Öl ist in jedem Fall wegen der schädigenden Nebenwirkungen (Niere, Leber) abzulehnen !

- Vitamin B

B-Vitamine werden in hohem Maße zum Aufbau des Gewebes benötigt. Sie bestimmen maßgebend die Güte und Geschwindigkeit von Heilvorgängen mit. B-Vitamine sind überwiegend wasserlöslich und können deshalb nicht so gut im Körper gespeichert werden. Dafür werden sie aber ständig überall im Körper gebraucht. Aus diesem Grund ist es ratsam, immer genügend davon zu haben. Probleme gibt es bei einer Überdosierung nur bei künstlichen B-Vitaminen, weil diese leicht zu Vergiftungen führen können. Da natürliche Vitamine eh besser verwertet werden können und effektivere Wirkung entfalten, ist es sinnvoll, nur natürliche zu sich zu nehmen. Man erhält sie leicht über Früchte wie Sanddorn oder Kombi-Präparate z.B. von Fitné.

- Papain und Bromelain

Sind Enzyme aus der Papaya und der Ananas. Diese Enzyme sind eigentlich Verdauungstoffe, die Eiweiße verdauen helfen. Papain und Bromelain bauen aber auch totes Gewebe im Körper ab, entfernen abgetötete Parasiten und helfen damit Entzündungen schneller unter Kontrolle zu bringen. Durch den entgiftenden Effekt kann sich der Körper schneller erholen. Der verdauungsfördernde bzw. Eiweiß-aufschließende Effekt hilft, die Nahrung besser aufzuspalten und zu verwerten.

Am besten ist es, diese Enzyme direkt mit der Frucht zu sich zu nehmen, weil in diesen natürlich noch mehr gesundheitsfördernde Nährstoffe sind. Es gibt aber auch Präparate, die nur die extrahierten Enzyme enthalten.

- **Antozyane:**
Sind färbende Substanzen, die in allen rot, grün oder gelb farbenen Gemüsen und Obstsorten vorkommen. Sie sind besonders gesundheitsfördernd und erfüllen im Körper eine Vielzahl von wichtigen Funktionen, beispielsweise bei der Verdauung, bei Heilungsvorgängen, bei Immunvorgängen, bei der Abwehr von Radikalen sprich Umweltgiften und Krankheits-erregern. Früher nahmen wir die Antozyane in den benötigten großen Mengen mit der normalen Nahrung auf. Doch wurden vielen Obst- und Gemüsesorten die kräftigen Farben leider abgezüchtet. Ebenso wie der kräftige Eigengeschmack der Speisen.
Am Beispiel der Möhre kann man dies sehr gut sehen: ursprünglich waren Möhren kleine längliche, fast schwarze Wurzeln. Diese enthielten eine Vielzahl von wichtigen Nährstoffen. Aus Gründen der schnelleren Aufzucht und größeren Ausbeute wurden diese kleinen schwarzen Urmöhren mit anderen Wurzeln gekreuzt. Die Kreuzungen waren jetzt nicht nur größer, sondern auch weniger intensiv im Geschmack. Selbst ihre Farbe änderte sich nun in kräftiges Orange und Gelb. Leider gingen in diesen Jahren der Kreuzungs-Versuche auch die Vielfalt der Nährstoffe und damit der ernährungsphysiologische Wert der Möhre zum großen Teil verloren. Deshalb hat man in den letzten Jahren Rückzüchtungen gemacht, die sowohl eine dunklere Farbe als auch wieder mehr Antozyane enthalten. Man sollte sie essen, wo immer man sie bekommen kann !

Ansonsten finden wir große Mengen Antozyane in Sanddorn, Heidelbeere, Brombeere, Preiselbeere, Cranebeere / Cranberry und roten Trauben. Bei den Gemüsen sind alle dunkelgrünen Sorten geeignet wie Grünkohl, der auch die unschätzbaren Bitterstoffe enthält, intensiv rote und grüne Paprika, Radicchio, etc. Alle diese Obst- und Gemüsesorten haben natürlich noch mehr gute Inhaltsstoffe. Es lohnt sich immer, viel Obst und Gemüse zu essen.

- **Kamille:**
Das überwiegend als Tee getrunkene Heilkraut gilt seit alters her zu Recht als potentes Mittel gegen jede Form der Entzündung. Als Kraut aus der Familie der Lippenblütler ist sie allerdings potenziell allergen bzw. es gibt Menschen, die darauf mit einer Allergie reagieren. Ich selbst habe auch so eine. Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, daß meine Reaktion je nach Art der Kamille, dem Anbau (Bio oder konventionell), der Zubereitung (lose oder Teebeutel) sehr unterschiedlich ausfällt. Als normaler Genußmitteltee im Teebeutel und noch konventionell angebaut, kann ich mit Sicherheit zumindest mit heftigen Hautreaktionen rechnen. Nehme ich aber losen Tee aus biologischem Anbau und bereite diesen nur zu, wenn ich Probleme mit dem Magen / Darm habe und trinke ihn dann lauwarm, habe ich keine Probleme sondern nur den Heileffekt. Dies wird wohl daran liegen, daß ich so die Menge der Schadstoffe im Tee reduziere und die allergische Reaktion sich nicht durch Dauergebrauch aufschaukeln / verstärken kann. In jedem Fall sollte es vermieden werden, künstlich hergestellte (Azulen) oder extrahierte Stoffe aus der Kamille regelmäßig zu sich zu nehmen. Denn dies fördert allgemein die Neigung zu Allergien. Der Gesamtauszug aus der Heilpflanze hat immer die bessere Wirkung und weniger Allergie-Potenzial.
- **Ringelblume:**
Die Ringelblume ist eine sanfte Heilpflanze, die allein oder in Tee-Mixturen getrunken werden kann. Sie wirkt abheilend auf alle Schleimhäute und eignet sich so für Magen-Darm-Tees zur Linderung des Reizdarms genauso wie für Spülungen entzündeter oder roter Augen. Für Augenspülungen bitte immer durch ein besonders feines Sieb abseihen, damit größere Bestandteile der Pflanze das Auge nicht mechanisch reizen können. Ringelblume hat ähnlich wie die Kamille auch einen beruhigenden Effekt auf das Nervensystem, jedoch langsamer und behutsamer.

Tip: manchmal bekommt man im Sommer auf dem Markt Bündchen mit Kräutern, die auch Ringelblumenblüten enthalten. Diese kann man pur oder im Salat essen. Sie haben so außer der beruhigenden Wirkung auch eine sanfte, aber nachhaltige Entgiftungswirkung.

Falls Sie diese Entgiftungswirkung mit Ringelblumentee erreichen möchten, sollten sie den milden Tee über einige Wochen lang eine Tasse zum Frühstück trinken.

- Möhren- oder Kartoffelsaft-Kuren mit Preßsäften

- Homöopathie:
Die Homöopathie hält eine große Anzahl von Heilmitteln für den Fibromyalgie-Erkrankten bereit. Homöopathische Mittel bekommen Sie (ggf. auf Bestellung) in jeder Apotheke. Die Potenz, z.B. D oder C gibt den Grad der Verdünnung an. Niedrige Verdünnungen greifen schnell ein, sind für akute oder ständig wiederkehrende Zustände. Höhere Potenzen ab etwa D 30 werden für die Behandlung von langwierigen, chronischen Krankheiten verwendet. Da die Fibromyalgie sich durch abwechselnde akute Zustände auszeichnet, ist es sinnvoll, zuerst mit geringen Potenzen die Behandlung zu beginnen. Falls nötig kann später auf höhere Potenzen umgestellt werden. Dazu bedarf es möglicherweise des Rates eines Homöopathen oder Laien-Therapeuten. Bitte fragen Sie nach.

- Schüssler-Salze sind spezielle Homöopathika aus Metallsalzen, die von Herrn Schüssler entwickelt bzw. weiterentwickelt wurden. Es gibt sie unter diesem Namen in der Apotheke zu kaufen. Jedes Schüssler-Salz hat eine spezielle Nummer.

- Kalium Aluminium Sulfuricum, Nr. 20:
Wirkt blutstillend, fäulniswidrig, entzündungshemmend und entquellend auf das Gewebe des Magen-Darm-Traktes. Vor allem bei chronischen Schleimhautentzündungen hat es sich bewährt. Es ist also besonders für all diejenigen geeignet, die unter empfindlichem Magen und Reizdarm leiden.
Nebenbei wirkt es auch gegen übermäßiges Schwitzen.

- Schüssler-Entzündungs-Schema:
Das Schüssler-Entzündungs-Schema ist eine Darstellung des natürlichen Heilungs-Ablaufs. Dieser findet bei jeder Erkrankung statt. Das Schema kann also genauso gut bei Schnupfen wie bei der Heilung von Schnittwunden etc. eingesetzt werden. Der Einsatz ist aber auch für Fibro-Kranke interessant, weil er die generelle Entzündungsneigung des Körpers herabsetzt und damit die Begleiterscheinungen wie Schwäche, Müdigkeit und Schmerzen eindämmt.

Hierbei sind verschiedene Salze ganz speziellen Stadien der Entzündung zugeordnet. Jedes Stadium ist durch eindeutige Symptome festgelegt. Je nach Stadium werden die passenden Schüssler-Salze eingenommen:

1. Stadium:

Rötungen, Gliederschmerzen, beginnende Müdigkeit, Unwohlsein im Magen-Darm-Trakt, evtl leichtes Druckgefühl → zugeordnetes Medikament: Ferrum phosphoricum, mit der Nr. 3,

Dosierung: alle ½ halbe Stunde eine Tablette oder 10 Tropfen, sobald die Beschwerden nachlassen, alle Stunde, dann noch weiter strecken, z.B. alle 2 bis 3 Stunden, das ganze höchstens einen Tag lang. Sofort aufhören und zum nächsten Medikament wechseln, wenn Beschwerden aus Stadium 2 deutlich erkennbar sind.

Sind die Beschwerden nicht eindeutig Stadium 1 oder 2 zuzuordnen, wechselt man die Medikamente beider Stadien ab.

2. Stadium:

manifestierte Beschwerden, Entzündungen, Schmerzen, Schwellungen, belegte Zunge, geschwollene Schleimhäute, Schleimproduktion, Gerinnungsprozesse des Blutes werden in Gang gesetzt -> zugeordnetes Medikament Kalium Chloratum, Nr. 4.,
Dosierung: alle 1 bis 3 Stunden eine Tablette oder 10 Tropfen bis zur maßgeblichen Besserung oder Übergang in Stadium 3.

3. Stadium:

Reinigung und Reparatur: der Körper will sich von allem Schädlichen befreien. Dies geschieht durch massives Schwitzen, kräftige Schleimabsonderung, Durchfall und Heilprozesse der Haut und Schleimhäute -> zugeordnetes Medikament: Kalium Sulfuricum, Nr. 6.
Dosierung: 3 mal 2 Tabletten bzw. 3 mal 20 Tropfen täglich 2 bis 6 Wochen lang bis zum deutlichen Nachlassen der Beschwerden

Stadium 3 tritt normalerweise nicht auf, wenn bereits in den beiden vorherigen Stadien eingegriffen wurde. Doch gerade bei Beschwerden der Fibromyalgie kann es zu einer Stagnation der Heilung kommen und damit auch die Behandlung mit Kalium Sulfuricum notwendig machen.

- bei krampfartigen Beschwerden Magnesium Phosphoricum, Nr. 7,
Dosierung: 1 Tablette oder 10 Tropfen alle ½ Stunde bis die Beschwerden nachlassen
- bei Übersäuerung / saures Aufstoßen und Entzündung Natrium Chloratum, Nr. 8, im Wechsel mit Natrium Phosphoricum, Nr. 9
- bei Colitis Ulcerosa Silicea, Nr. 11,
Dosierung: bei akuten Beschwerden alle ½ Stunde eine Tablette bzw. 10 Tropfen, bei chronischen Beschwerden 3 mal täglich 2 Tabletten bzw. 3 mal täglich 20 Tropfen, mehrere Wochen lang als Begleit-Therapie

Tips: Stabilisierung des Magen-Darm-Traktes kann auch erreicht werden durch:

- Meiden von Eiweißhaltigen Produkten (Fleisch, Käse etc.) nach 15 Uhr, weil dann weniger eiweißspaltende Verdauungssäfte gebildet werden. Nach 20 Uhr werden normalerweise überhaupt keine Verdauungssäfte mehr gebildet oder nur noch in falscher Zusammensetzung. Der Nahrungsbrei bleibt also im Darm liegen bis zum Morgen und kann so vergären, was wieder zum Angriff der Schleimhäute führt (Verätzungen).
- weitere Homöopathische Mittel:
auch die konventionelle Homöopathie bietet etliche Naturheilmittel, die Beschwerden bei Fibromyalgie in den Griff bekommen. Die hier angeführten sind nur Beispiele, die besonders gut auf die Symptome der Fibromyalgie abgestimmt sind. Wer sich ein bißchen einliest, findet noch jede Menge andere hilfreiche Homöopathika.
Dosierung der angeführten Mittel: in der jeweiligen Potenz (D ..) je nach Intensität der Beschwerden 2 bis 3 mal täglich 10 bis 20 Tropfen bis zum deutlichen Nachlassen der Beschwerden.

- Angustura D 3:
 Hat Bezug zu den Funktionen des Zentralnervensystems, zum Stütz- und Bewegungsapparat. Eignet sich besonders gut für Behandlungen von entzündlichen Erkrankungen des Nervensystems, der Gelenke, der Knochen
 Leitsymptome bei denen Angustura eingesetzt werden sollte sind:
 Jucken, Zucken in Rücken, entlang der Wirbelsäule, Schmerzen wie Stromstöße, Knacken der Gelenke, Spannungszustände und Krämpfe insbesondere in Armen und Beinen, Reizbarkeit, starkes Verlangen nach Rauschmitteln wie z.B. Kaffee, Zucker etc., der Wunsch, sich oft zu strecken

- Echinacea Urtinktur oder D1, äußerliche wie innerliche Anwendung möglich:
 Hat Bezug zu allen entzündlich-septischen Prozessen
 Behandelbar sind alle durch Entzündungen und Sepsis / Vergiftung charakterisierten Beschwerden der Haut und Schleimhaut
 Auslöser sind meist Insektenstiche und Bisse und andere Infektionskrankheiten
 Leitsymptome sind Müdigkeit, Schwindelgefühle, trockene / rissige / wunde Schleimhäute, Eiterbildung, stinkende Absonderungen

- Sepia D 4:
 Bezug zum Zentralnervensystem, Magen-Darm-Trakt, weibliches Hormonsystem und zu Gewebe und Knochen
 Eignet sich für die Behandlung von Erschöpfungszuständen, die aus Entzündungen resultieren, Depressionen, mangelnde Konzentration, Schreckhaftigkeit, Hitzegefühle, Muskel- und Gelenkschmerz, Kältegefühle insbesondere zwischen den Schulterblättern, Migräne, Gesichtsneuralgien, chronische Entzündungen der Nase, des Kehlkopfes und Rachens, der Bronchien, ggf. mit wäßrig-schleimigem Absonderungen
 Entzündungen des Magens, Darmes, der Leber, Verdauungsbeschwerden mit Verstopfung, alle Arten von Aufstoßen,
 Entzündungen des Genitalapparats wie der Prostata, der Blase, der Gebärmutter
 Trüber, übelriechender Urin, ggf. mit Sedimentablagerung, Brennen beim Wasserlassen, Fehlende oder zu spät kommende Periode, Gefühl des Abwärtsdrängen oder Abwärtsrutschen der Gebärmutter, Blutung von Gebärmutter-Geschwüren
 Akne, Ekzeme, Psoriasis, Ausschläge unterschiedlichen Aussehens und Ausmaßes z. B. Blasenförmig, nässend, Brennesselähnlich etc.
 Übelriechender Achselschweiß (Zeichen für Überfrachtung des Oberkörper / Kopfes mit Schadstoffen)

- Staphisagria D 4:
 Bezug zum Zentralnervensystem, Magen-Darm-Trakt, zur Haut, zu den Geschlechtsorganen
 Auslöser können Überstrapazierung der Seele, körperliche oder psychische Traumen sein, oft auch Verletzungen oder auch Operationen
 Gut anzuwenden bei stechenden Schmerzen im Gewebe und den Muskeln, steife Gelenke, Gefühl eines Panzers, der einen einengt, steife Muskeln, Muskelkater-ähnliche Schmerzen
 Müdigkeit, Schwäche, Abgespanntheit evtl. mit Zittern, besonders am Morgen
 Entzündungen der Augenlider oder Augwinkel
 Gesichtsneuralgien, Karies und davon ausgehende Schmerzen in Gesicht, Kiefer, Kopf
 Niedriger Blutdruck, schwacher oder langsamer Puls
 Verspannungen im Magen-Darm-Bereich, mit ggf. daraus resultierender Verstopfung
 Durchfälle mit Bauchdeckenverspannung ->

Morgendliche Übelkeit, Heißhunger, Verlangen nach Reizmitteln / Aufputzmitteln wie Kaffee, Bier, Zucker, Tabak, Salzgebäck etc.
Entzündungen der Prostata, Blase inkl. Reizblase, Schmerzen beim Wasserlassen, starke / dauernde sexuelle Erregung / Übererregung
Schmerzen, Brennen oder Juckreiz der Genitalien, Ausfluß, fehlende oder zu spät kommende Periode
Brennen oder Jucken der Haut, Ekzeme, Ausschläge nässend oder trocken
Starke, auch übelriechende Schweiß, besonders nachts (deutet auf eine starke Belastung des Körpers mit Schadstoffen und Stoffwechsel-Abfallprodukten hin)

Gegen Müdigkeit:

- Fucus-Extrakt:

Fucus ist eine Art Seetang. Er wird in der asiatischen Küche seit Jahrtausenden zum Würzen und als natürliches Heilmittel verwendet. Aufgrund seines Jodgehalts und einiger anderer hormonell wirkenden Inhaltsstoffe dient er zum Ankurbeln der Schilddrüse (nicht bei starker Überfunktion), die damit befähigt wird, ihre natürlichen Weckeigenschaften wieder auszuüben. Denn die Schilddrüse sendet jeden Morgen Botenstoffe und Hormon in den Körper, die diesem damit mitteilen, daß der Kreislauf hochgefahren werden muß, die Verdauungssäfte bereitgestellt werden sollen etc. Kann die Schilddrüse aufgrund Infektion oder anderen Schäden diese Hormon nicht mehr von sich aus bilden oder in den Körper absenden, kann Fucus-Extrakt diese Funktion übernehmen. Als natürliches Phytohormon treibt es die Schilddrüse vorsichtig an, ihre Funktionen wieder ordnungsgemäß auszuüben. Als Effekt davon wird man morgens früher wach, ist konzentrierter und kann abends auch wieder besser einschlafen und durchschlafen.

Der relativ starke Jodgehalt ist nur für Menschen mit massiver Überfunktion der Schilddrüse oder für diejenigen, die in der Ernährung künstlich zugesetztes chemisches Jod zu sich nehmen, ein Problem. Ich selber habe zeitweise Überfunktion der Schilddrüse und vertrage auch in dieser Zeit Fucus sehr gut. Allerdings ist es bei massiver Überfunktion nicht sinnvoll, Fucus mehr als kurmäßig, also nicht über mehrere Monate hochdosiert einzunehmen. Wenn man merkt, daß die Schilddrüse (auch nur vorübergehend) wieder selbst arbeiten kann, sollte die Dosierung reduziert bzw. so lange kein Fucus genommen werden. Da aber bei chronischer Müdigkeit fast immer eine Unterfunktion der Schilddrüse durch Einwirkung der Parasiten vorliegt, kann man normalerweise in diesen Müdigkeitszeiten ohne Probleme Fucus zu sich nehmen. Bei morgendlichen Anlaufstörungen habe ich sehr gute Erfahrungen mit der kurmäßigen Anwendung gemacht.

Die Dosierung der meist in Alkohol ausgezogenen Fucus-Extrakte richtet sich nach der Konzentration des Auszugs und kann deshalb nicht generell festgelegt werden. Bitte also ggf. den verkaufenden Therapeuten oder den Hersteller anfragen.

Ich kenne ein Produkt von SelfHealth, das sehr gut ist. Von diesem nimmt man wenige Minuten vor dem Aufstehen etwa 30 Tropfen, um den gewünschten Antriebseffekt zu bekommen.

- Ginseng:

Ginseng ist der Extrakt aus der Ginseng-Wurzel. Ginseng ist ein altes asiatisches Heil- und Konditionsmittel. Es wirkt sehr gut bei allgemeiner Schwäche, Arbeitsüberlastung, Streß und nach bzw. bei länger dauernden Erkrankungen aller Art. Es gibt eine Menge von Ginseng-Präparaten mit unterschiedlichem Wirkungsgrad. Die besten sind die, die nur aus Ginsengwurzel bestehen und nicht weiter verarbeitet oder gemischt sind. Produkte aus der

weißen Ginsengwurzel sind fast überall erhältlich. Am besten wirken hier die eingedickten Extrakte, die man mit Wasser zu Tees auflöst und die reine pulverisierte Wurzel ohne Beimischung. Der rote Ginseng ist eine spezielle Sorte, quasi ein Hochleistungs-Ginseng, der bis vor wenigen Jahren nur den asiatischen Königshäusern zur Verfügung stand. Er wirkt sehr viel schneller und kräftiger, dabei aber immer noch mild. Leider ist er aus den geschilderten Gründen sehr teuer und ist meist nur über Apotheke und Reformhaus zu bekommen.

Für den normalen Geldbeutel empfiehlt sich zunächst der reine eingedickte Extrakt aus der weißen Wurzel oder das gemahlene Wurzelpulver, z.B. von Il Hwa. Es enthält viel mehr Wirksubstanz als die meist gemischten Produkte anderer Hersteller und schont daher auf Dauer gesehen den Geldbeutel mehr als die billigeren, doch weniger Wirkstoff enthaltenden Konkurrenzprodukte.

Die Dosierung richtet sich nach den Beschwerden, ob nur morgendliche Anlaufstörungen, chronische Müdigkeit oder körperliche Schwäche. Theoretisch kann man vom Ginseng nicht zuviel einnehmen, vorausgesetzt daß er nicht mit Chemie ausgezogen oder haltbar gemacht wurde.

- Bei Feng-Energiekugeln:

Sind eine geniale Erfindung der chinesischen Ärzte, mit denen seit Jahrhunderten alle Arten von Schwäche und Energielosigkeit behandelt werden. Nach uralten Rezepten werden Kräuter und Wurzeln zerkleinert, gemischt und zu Kugeln gerollt. Ursprünglich wurden sie in der chinesischen Medizin verordnet bei starkem Säfteverlust, also bei und nach sehr starker Menstruation, bei großen Wunden, Durchfall-Erkrankungen etc. Auch zeigte sich die hervorragende Wirkung bei der Rehabilitation nach langen und schweren Erkrankungen. Sie sind besonders angesagt bei chronischer Müdigkeit, Energielosigkeit aller Art, Auszehrung, zur Stabilisierung von Nieren-Unterfunktion / mangelnder Nierenfunktion, nach Operationen, bei Wundheilungsverzögerung, bei langwierigen Krankheitsverläufen aller Art. Ich habe diese kleinen runden Pillen extrem schätzen gelernt. Sie haben mir in hervorragender Weise geholfen, die lähmende Tagesmüdigkeit in den Griff zu bekommen, konzentrierter zu arbeiten und auch körperlich schneller wieder fit zu werden.

Da man hier in Deutschland Bei Feng Wang nur über eingetragene TCM-Therapeuten teuer kaufen kann, importiere ich sie. So kann ich auch die Qualität / Inhaltsstoffe regelmäßig kontrollieren und damit sicherstellen, daß keine Stoffe drin sind, die (wie bei manchen Billig-Importen) schädlich wirken.

Die Wirkung dieser genialen Energiebällchen setzt sich aus der aufbauenden Wirkung der Inhaltsstoffe und den Folgewirkungen im Körper zusammen. Die aufbauende Wirkung wird bereits nach einer bis zwei Wochen Einnahme von ca. 2 mal 10 Kügelchen täglich deutlich: der nächtliche Schlaf wird tiefer und erholsamer, die Tagesmüdigkeit nimmt ab. Alle Heilfunktionen im Körper werden unterstützt. Man muß es einfach ausprobieren, sonst glaubt man es nicht.

Nimmt man die Energiekugeln über einen längeren Zeitraum, ca. 2 bis 3 Monate, merkt man wie der Körper insgesamt zunehmend belastbarer wird und die Müdigkeit und Schwäche weiter abnehmen. Dieser Effekt hält auch nach Beendigung der Einnahme an und zwar um so länger, je öfter man eine solche Kur gemacht hat. Bei mir war es so, daß nach knapp 2-monatiger Einnahme erst nach 3 Wochen wieder eine Verschlechterung zu spüren war. Nach der zweiten Kur war die Zeit, in der ich ohne Bei Feng auskommen konnte bereits ein Monat. Jetzt nehme ich die Energiekügelchen, wenn ich merke, daß die Leistungsfähigkeit beginnt nachzulassen oder wenn ich meine Tage habe oder großem Streß ausgesetzt bin.

Der anhaltende Effekt dieses alten Rezepts scheint darin begründet, daß es die Nebenniere antreibt und bei längerer Anwendung auch leicht und sanft vergrößert. Dies ist eine sehr positive Nebenwirkung des Präparats, weil die meisten Menschen aufgrund ihrer Lebensumstände (Streß, Umweltbelastungen, Strahlung etc.) zu kleine Nebennieren haben. Die Nebennieren beginnen nämlich bei diesen Einwirkungen ebenso zu schrumpfen wie beispielsweise bei dauerhaften Gefühlen von Angst oder Unwohlsein. Durch die Schrumpfung der Nebennieren kommt es zu einer verringerten Ausschüttung von Hormonen, die den Tages-Nacht-Rhythmus regulieren, für Durchhaltevermögen verantwortlich sind, die Erholungsfähigkeit beeinflussen etc. Durch die Einnahme der Kräuterpillen werden die Nebennieren angeregt, sich zu regenerieren und dabei wachsen sie wieder auf die ursprüngliche und notwendige Größe an.

- Spirulina:

Gehört zu den Mikroalgen. Diese zeichnen sich durch eine besondere Vielfalt von Nährstoffen aus. Spirulina z.B. enthält soviel Mikronährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Eiweiße, daß sie sogar als alleiniges Grundnahrungsmittel geeignet ist. Etliche alte Kulturen zogen sich diese Mikroalgen für ihr „täglich Brot“ und auch heute noch gibt es viele Völker, bei denen die Spirulina eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel ist. Aufgrund der Vielfalt seiner Inhaltsstoffe ist Spirulina eine hervorragende Aufbaunahrung für alle Menschen, die längere Zeit krank waren, die sich aufbauen wollen. Spirulina wirkt abheilend auf die Schleimhäute, was insbesondere für die empfindlichen Fibro-Patienten wichtig ist. Außerdem wirkt sie mild, aber nachhaltig entschlackend, was für eine zügige Ausschleusung der Stoffwechselschlacken und den von den Parasiten stammenden Giften sorgt. Spirulina enthält auch Eisen, was es ebenfalls für Fibromyalgie-Erkrankte interessant macht. Denn durch die ständigen Entzündungen und Kleinstwunden im Körper braucht der Fibro-Kranke große Mengen an natürlichem Eisen. Das künstliche Eisen aus Tabletten sieht der Körper überwiegend als Schadstoff an. Es wird daher nicht so gut aufgenommen und schlecht verwertet. Das ist der Grund dafür, daß man so große Mengen von künstlichem Eisen benötigt, um die Reservoirs im Körper wieder aufzufüllen und dies ist auch der Grund dafür, warum der Körper sich mit Übelkeit und Durchfall gegen künstliches Eisen wehrt.

- Weißdorn:

Extrakte aus Weißdornbeeren und Blättern werden seit alter her zu positiven Beeinflussung der Herztätigkeit verwendet. Dabei wirkt er sowohl bei einer körperlichen wie bei einer seelischen Überlastung des Herzens. Weißdorn enthält viele Mineralien, unter anderem große Mengen von Magnesium, welches für eine Entspannung und Entkrampfung sorgt. Das Magnesium ist in weitere natürliche Stoffe eingebunden und bewirkt mit diesen zusammen ein Gleichgewicht aller mit dem Herzen verbundenen Regelmechanismen. Diese Regelkreisläufe beeinflussen z.B. den Herzdruck und Blutdruck, die Geschwindigkeit des Herzschlags, die Belastbarkeit der Adern, Herzkranzgefäße und deren Nachgiebigkeit und vermindern sogar Ablagerungen in den Adern. Die richtige Regelung dieser Herz- und Gefäßfunktionen wiederum sorgt für eine optimale Versorgung aller Zellen im Körper bis in die Finger- oder Zehenspitzen. Denn die richtige Steuerung des Blutes im Körper ist verantwortlich für den Transport von Nährstoffen in die Zellen, den Abtransport von Giften und die optimale Durchblutung auch der abgelegensten Körperregion. Auf diesem Umweg kann Weißdorn sogar Durchblutungsstörungen und Mißempfindungen in Fingern oder Füßen positiv beeinflussen und für eine allgemeine Verringerung von Krampferscheinungen sorgen.

- Cardiodoron:

Dies ist ein homöopathisches Präparat, das auf natürliche Weise alle Regelkreisläufe sanft beeinflußt, die mit dem Herzen in Verbindung sind. Durch die Rückkopplung der Herz-

Regelkreisläufe mit dem Zentralnervensystem wird auch dies beeinflusst. Es können so Unregelmäßigkeiten im Zentralnervensystem, zu denen unter anderem Zittern, Krämpfe, Überempfindlichkeiten und Überreizungen aller Arten im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

- Neurodoron:

Ist ebenfalls ein homöopathisches Heilmittel. Es bringt insbesondere bei vegetativen Erscheinungen wie Überreaktionen und zentralnervösen Erscheinungen gute Hilfe. Wenn die Komponente Herz nicht benötigt wird und die Betonung der Beschwerden überwiegend auf dem Sektor Zentralnervensystem liegt, ist es sehr empfehlenswert.

Allerdings gibt es dieses Präparat bisher nur in Tablettenform, es enthält also Milchzucker und ist daher für empfindliche Mägen, Allergiker etc. weniger geeignet. Menschen mit Milchzucker- oder Milchprodukte-Unverträglichkeit sollten also besser auf Cardiodoron ausweichen bis es dieses Produkt auch ohne Milchzucker gibt.

- Arginin:

Ist ein Eiweißbaustein, der als Botenstoff vielfache Bedeutung für unseren Körper hat. Er ist am Aufbau von Zellen genauso beteiligt wie an der Entgiftung und an der Regulation des Tages-Nacht-Rhythmus. Für die Entgiftung von Ammoniak ist es unverzichtbar. Dieses wird von Parasiten regelmäßig in den Körper entlassen und blockiert neben einer Vielzahl anderer Körperfunktionen auch den Tages-Nacht-Rhythmus. Arginin baut Ammoniak ab und wirkt als natürliches „Aufweckmittel“. Es sollte daher vor allem morgens eingenommen werden oder spätestens am frühen Nachmittag, denn abends würde es zu unerwünschten Einschlafstörungen führen. Für die abendliche Einnahme eignet sich eher Ornithin, ein Eiweiß und Botenstoff, der ebenfalls Parasitengifte ausschleust und einen beruhigenden schlaffördernden Effekt hat. Während Arginin für morgendliches Erwachen bzw. ein Hochfahren des Organismus sorgt, ist Ornithin einer der Botenstoffe, die ein Herabfahren der Körperfunktionen und eine Einführung in die nächtliche Erholungsphase bewirken.

- Tee von Adonisröschen, Maiglöckchen, Oleander, Meerzwiebel:

Diesen Tip habe ich aus einem Buch über Chronische Müdigkeit. Ich habe ihn allerdings nicht selbst ausprobiert und kann deshalb keine Empfehlung aussprechen. Wer aber gern mit Kräutern umgeht, kann es ja einmal ausprobieren. Die Teemischung (gleiche Teile aller Kräuter) soll die morgendliche Müdigkeit vertreiben und leichte Entschlackungswirkung haben.

- Ginkgo:

Ist ein Tee, der aus Blättern des asiatischen Ginkgo-Baumes zubereitet wird. Er wird mit etwa einem Teelöffel auf eine große Tasse Wasser aufgebrüht und je nach Geschmack bis zu 5 Minuten ziehen lassen. Ginkgo wird seit Jahrhunderten verwendet, um die Durchblutung und die Konzentration zu fördern. Er wird daher gern als geriatrischer Tee (für Altersbeschwerden) eingesetzt. Längere Kuren damit sollen auch Alzheimer- und ähnliche Phänomene beseitigen. Dies ist wahrscheinlich, da Ginkgo besonders im Kopfbereich entschlackend und durchblutungsfördernd wirkt. Er enthält unter anderem auch Bitterstoffe, die Regelkreisläufe wieder in Schwung bringen, die mit den Denkvorgängen und Funktionen des Gehirns in Verbindung stehen.

Es gibt Ginkgo auch als Flüssig-Präparate mit alkoholischem Auszug, wenn einem das Tee-Aufbrühen auf die Dauer zu mühsam ist.

- Yarrow Special Formula

Dies ist eine besondere Mischung von Energie-Essenzen, ähnlich den europäischen Bachblüten. Sie bewirkt eine Abschirmung der eigenen Person gegen schädigende Einflüsse

von außen. Die Mischung wirkt auf der Ebene unseres Energiefeldes, welches auch Aura genannt wird. Wenn man sich in großen Gruppen von Menschen befindet, fühlt man sich schnell ausgelaugt. Auch in Gegenwart mancher Menschen, die eine starke Persönlichkeit haben, fühlt man sich beeinflusst oder bedrängt. In solchen Fällen hilft Yarrow Special Formula, sich geschützt zu fühlen und sich selbst treu zu bleiben. Es hilft Ihnen, sich in größeren Gruppen gut auszudrücken und sicher zu fühlen und überwindet Ängste. Für Fibromyalgie-Kranke ist diese Mischung gut, weil diese sich ohnehin leicht ausgelaugt fühlen und so ganz besonders empfindlich gegenüber Einflüsse von außen sind.

Yarrow Special Formula wird entweder in oder kurz vor den geschilderten Situationen tropfenweise eingenommen oder regelmäßig 1 bis 3 Tropfen täglich in einem Glas Wasser getrunken.

Sie bekommen die Essenzmischung in Apotheken oder beim Bachblütentherapeuten.

- Rescue:

Ist ebenfalls eine spezielle Essenzen-Mischung. Es ist die Notfall-Mischung der von Dr. Bach entwickelten Bachblüten. Sie wird wie die Yarrow Special Formula eingenommen. Man kann sie in den gleichen Situationen einnehmen. Darüber hinaus ist sie aber auch für alle anderen Notfälle hilfreich: bei Unfällen minimiert sie Schmerzen und Schockreaktionen von Ohnmacht über Hilflosigkeit bis zu Kreislaufbeschwerden. Sie sorgt auch dafür, daß die gefürchteten Spätfolgen von Unfällen wie Traumata körperlicher oder seelischer Art nicht oder nur wenig eintreten. Man kann Menschen damit aus Ohnmacht oder leichtem Koma zurückbringen. Wann immer Ihnen ein schlechtes Ereignis entgegenkommt, können sie dessen Folgen mit Rescue mindern oder abwenden. Dies funktioniert auf allen Ebenen: seelisch, um Ängste oder seelische Traumata abzuwenden und körperlich, indem man z.B. auf einen blauen Fleck die Essenzmischung aufbringt und vorsichtig einreibt, heilen diese schneller ab. Bei Quetschungen verschwinden die Blutquaddeln schneller oder bilden sich erst gar nicht aus. Offene Wunden heilen in der halben Zeit, wenn ein wenig Rescue am Rande (nicht in die Wunde) eingerieben wird.

Die schnelle Heilung und Erholung durch die Rescue-Mischung macht sie für Fibro-Kranke so interessant.

- Adenosin:

Ist ein Eiweißbaustein, der bei der Energiesynthese, also bei der Gewinnung von Energie im Körper viel gebraucht wird. Wird dieser mehr zugeführt, kann die Energiegewinnung optimal funktionieren. Adenosin wirkt auf diese Weise bedingt gegen Müdigkeit.

Dieses Produkt habe ich nicht probiert und kann daher auch keine Empfehlung bezüglich der benötigten Menge angeben.

- Lavendel:

Lavendelblüten sind ein tonisierendes Heilmittel, das viele gute Eigenschaften aufweist. Lavendel, besonders das reine ätherische Öl hat stark entgiftende und stärkende Funktion. Man kann es in einer Duftlampe verdunsten oder mit etwas Wasser auf die Heizung stellen. Am besten wirkt allerdings ein Bad mit Zusatz von echtem Lavendel(öl). Hier wirkt es besonders entspannend und entschlackend, stabilisiert den Kreislauf, fördert eine gesunde Durchblutung und sorgt für gute Regeneration. Man schläft nach einem Lavendelbad ausgezeichnet und fühlt sich danach wie neugeboren. Dies liegt am energetisierenden und aufbauenden Anteil des Öles. Ein regelmäßiges Baden in warmem Lavendelwasser sorgt auch für das Abklingen von Überreaktionen im Zentralnervensystem wie allergischen Erscheinungen, Nervosität, Kopfschmerzen und Burn Out-Symptomen.

Bitte beachten: nur ätherischen Öle, die per Wasserdampfdestillation hergestellt wurden, sollten verwendet werden, weil über Hexan ausgezogenen Öle schädigende Auswirkungen auf Haut und Schleimhäute ausüben und außerdem die bei Fibromyalgie-Kranken ohnehin geschädigten Steuerungsfunktionen und Regelkreisläufe noch weiter durcheinanderbringen können.

- Kalium phosphoricum:

Gehört zu den Schüsslersalzen und ist ein homöopathisches Heilmittel, das bei Schwächezuständen aller Art eingesetzt wird. Dabei ist es egal, wodurch diese Schwäche entstanden ist oder ob es sich um körperliche, geistige oder seelische Schwächezustände handelt. Die Hauptwirkung entfaltet es allerdings auf körperlicher Ebene. Hier bringt es den Energiestoffwechsel auf Trab und sorgt für mehr Energie bei allem, was uns vorher schwer fiel. Man merkt bald, daß alles leichter fällt und schneller geht. Auch die Ausdauer nimmt wieder zu.

Bezeichnend ist, daß Kalium phosphoricum zu den Mitteln zählt, die auch für einige Formen von Entzündungen und deren Folgen empfohlen werden. Kalium wirkt hier ausgleichend in Bezug auf die vielleicht übermäßige Einnahme von Kochsalz aus der Nahrung und bringt auch eine gewisse entspannende Wirkung, die bei Neigung zu Verspannungen durchaus begrüßenswert ist. Phosphor ist eine Überträger-Substanz in den Zellen, die bei der Energiesynthese benötigt wird.

Dosierung: 3 mal täglich 10 bis 20 Tropfen bis zur maßgeblichen Besserung, am besten immer eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen.

- H 14-Öl:

Dies ist eine Mischung von verschiedenen ätherischen Ölen, gelöst in reinem Olivenöl. Das Öl kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden. Aufgrund der Zutaten eignet es sich sowohl als Antiparasitikum als auch als stoffwechsellanregendes Aufbaupräparat. Es wirkt abheilend, regenerierend und stabilisierend auf Haut und Schleimhäute, verbessert die Verdauung, hilft bei Übelkeit, Konzentrationsstörungen und vorübergehenden Schwächezuständen, die durch Aufregung oder Überlastung entstanden sind. Die antiparasitäre Wirkung entfaltet sich bei regelmäßiger Anwendung. Aufgebracht auf die Haut läßt es Unreinheiten und Flechten verschwinden. Innerlich angewendet, reinigt und stabilisiert es und sorgt dafür, daß sich Magen- und Darmtrakt wieder auf eine normale Empfindlichkeit abregen. In den ätherischen Ölen sind zudem viele Stoffe enthalten, die eine normale Hormontätigkeit und die Stabilisierung der Funktionen im Zentralnervensystem fördern.

Man nimmt bei Bedarf einige Tropfen. Bei innerer Anwendung vor dem Herunter Schlucken gut einspeicheln oder in Wasser einnehmen.

Für den Schlaf-Wach-Rhythmus:

- Bei Feng:

Die Energiebällchen wurden bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.

- Arginin / Ornithin
Diese beiden Eiweiß-Botenstoffe wurden bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Fucus:
Der schilddrüsenfreundliche Seetang-Extrakt wurde bereits beim Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Baldrian:
Verwendet wird die Wurzel der Baldrianpflanze, die an ihrem ganz charakteristischen Duft erkennbar ist. Baldrian ist eine hervorragende Heilpflanze, die besonders auf die Regelkreisläufe des Zentralnervensystems einwirkt. Dabei interessieren im Zusammenhang mit der Fibromyalgie besonders zwei Hauptwirkungen. Zum einen wirkt Baldrian stark entspannend und lockernd und fördert ein schnelles Einschlafen und den erholsamen Tiefschlaf. So kann sich der Körper schneller regenerieren. Zum anderen hat Baldrian eine antiparasitäre Wirkung auf Erreger, die das Nervensystem befallen. Hier hilft es also auch direkt vor Ort und fördert eine Gesundung der Abläufe in den Nervenzellen.
Achtung: auf Katzen wirkt der Duft unwiderstehlich, weil er in ihnen den Paarungstrieb auslöst. Baldrian also bitte nicht in die Nähe von Katzen bringen, weil diese dann kaum noch zu halten sind.
- Johanniskraut:
Ist ein traditionelles Heilkraut, das bei allen Symptomen des Nervensystems Verwendung findet. In den letzten Jahren wurde es in großen Mengen gegen (angebliche) seelische Störungen verschrieben. Obwohl Johanniskraut auch aufhellende Aspekte hat, erschöpft es sich nicht in dieser Anwendung. Es kann vielmehr die Erreger, die Depressionen auslösen, dingfest machen. Dies gilt auch für Erreger, die sich im Zentralnervensystem festgesetzt haben und ggf. auch die dortigen Regelkreisläufe stören (Zittern, Unruhe, Verkrampfungsneigung, Mißempfindungen, Durchblutungsstörungen...). Vorausgesetzt, man nimmt nicht vorkonfektionierte Tabletten, sondern macht sich die Mühe, die nötige Menge (mehrere Tassen am Tag) selbst aus dem Kraut zu kochen. Denn die standardisierten Tabletten enthalten viel zu wenig Wirkstoffe und zu viele Beimengungen. Auch hier wirkt biologisch gezogenes Kraut besser und schneller als konventionelles. Wahrscheinlich, weil die konventionell gezogenen Kräuter zu viele Gifte aus dem Anbau und Schädlingsbekämpfungsmitteln enthalten, die die Wirkung des Krautes stören.
- Ginseng:
Dieser hochwirksame Tee wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Rescue:
Diese spezielle Notfall-Mischung der Bachblüten wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Yarrow special:
Die spezielle Blüten-Essenz-Mischung wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.

- Strahlung / E-Smog ausschalten:

Magnetfelder aller Art, so auch Strahlung aus elektrischen Geräten, mehr noch die Strahlung von Handys und deren Ladestationen, bringen unser empfindliches Regelsystem durcheinander. So sorgt diese Strahlung nicht nur für beschleunigtes Wachstum bei Kindern (wahrscheinlich durch die von Parasiten ausgelösten vermehrten Hormonschübe kommen sie früher in die Pubertät), auch die Parasiten selbst vermehren sich gewaltig. Da die Strahlung gleichzeitig die Abwehrmechanismen des Körpers schwächen, kann er sich kaum dagegen wehren. Dazu kommt, daß viele Parasiten durch Strahleneinwirkung erst richtig wild werden und sich ihr Stoffwechsel stark beschleunigt. Die daraus im Wirt entstehenden Vergiftungen können kaum von unseren Ausscheidungsorganen abgefangen werden und belasten den Körper extrem.

Alle elektrischen Geräte sollten deshalb bei Nicht-Gebrauch vom Netz genommen, der Stecker ausgestöpselt werden. Im Umkreis von 1 Meter zum Bett oder jedem anderen Ruheplatz sollte keine elektrische Leitung verlaufen. Auch eine Umstellung auf einen batteriegetriebenen Wecker ist sinnvoll.

Zusätzliche Erleichterung verschaffen sogenannte Buster oder Orgogeneratoren. Dies sind Geräte unterschiedlicher Größe und Bauart, die in der Lage sind, die Negativstrahlung der Elektrizität und der Magnetfelder teilweise aufzuheben. Diese Erfindung ist eigentlich nicht neu, es gab die Patente schon zu Teslas Zeiten. Auch Herr Reich machte mit dieser Positiv-Energie erfolgreich Versuche und heilte seinerzeit viele Menschen damit. Doch erst heute erleben die mittlerweile von anderen Wissenschaftlern vielfältig weiterentwickelten Geräte eine Renaissance, eben weil die Strahlung in unserer Gesellschaft zu einem echten Problem geworden ist. Wie auch immer, Orgogeneratoren sind überall dort sinnvoll, wo man den Elektrogeräten und der Strahlung nicht entkommen kann und können die Belastung des Körpers (nicht die Menge der Strahlung an sich) mindern. Sie sorgen dafür, daß der Körper die Strahlung als verträglicher empfindet und entlasten ihn so. Wer ein bißchen feinfühlig ist, merkt schnell den Unterschied und nutzt diese Kenntnisse. Infos zu Orgogeneratoren, Bustern und ähnlichem finden Sie im Internet.

Das Gleiche gilt für die diversen Entstörungs-Plaketten, die es mittlerweile für Handys, Wireless-Laptop etc. gibt. Einige davon sind sehr leistungsfähig, andere ihr Geld leider nicht wert. Wie man sie unterscheidet? Meistens zeigt sich der Unterschied in der Argumentation wie das Produkt vermarktet wird. Und gute Produkte können auch mit entsprechenden technischen Überprüfungen bzw. Untersuchungsberichten aufwarten.

Einige haben tatsächlich erstaunlich entlastende Wirkung: ich selbst bin extrem strahlenempfindlich, besonders für Handy-Strahlung. Oft braucht nur jemand mit Handy ins Zimmer zu kommen und ich bekomme Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden oder reagiere mit extremem Schwitzen. Es braucht noch nicht mal angeschaltet zu sein. Eine gute Bekannte hat allerdings so einen Entstörer-Chip auf ihrem Handy – und ich kann immerhin fast eine Stunde ohne jede Beschwerden neben ihr sitzen. Erst bei längerer Exposition meldet sich der Kopfschmerz und ist auch nicht so heftig.

Sinnvoll ist in diesem Zusammenhang auch die Abschirmung der ganzen Wohnung gegen Strahlung. Dies ist seit einigen Jahren möglich über kleine Geräte, die an den Eckpunkten der Wohnung aufgestellt werden und so für die gesamte Wohnung eine Schutzzone bilden. Dieses Schutzzone mindert die Belastung durch die von außen kommende Störstrahlung in erstaunlicher

Weise, egal ob es sich um eine Störstrahlung durch Erdstrahlung, Verwerfungen oder durch „moderne“ Strahlung wie Handymasten, Haarp etc. handelt.

Allerdings sollte man immer beachten, daß es wenig Sinn macht, die von außen kommende Störstrahlung zu mindern und dann im Inneren der Wohnung wieder für Störstrahlung zu sorgen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, möglichst wenig Geräte in der Wohnung zu haben, die solche Störstrahlung aussenden. Wo sich die Menge der Strahlungsgeräte (Handy, Ladestation, Laptop, Mikrowelle etc.) nicht weiter reduzieren läßt, sollte auch jeden Fall für eine Entstörung(splakette) auf den Geräten gesorgt werden.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie anfangs das Gefühl haben, es passiere nichts oder die Beschwerden würden sich sogar verschlimmern. Das liegt daran, daß der Körper dieser Schadstrahlung schon so lange ausgesetzt war, daß er sich an die bessere Situation erst langsam (in Wochen oder Monaten) wieder anpassen kann. Ich habe nach der kompletten Entstörung meiner Wohnung einen guten Monat gebraucht, bis mein Körper eine Erleichterung signalisierte. Allerdings merkte ich schon nach etwa 3 Wochen eine zeitweise Zunahme der Körperkraft, konnte z.B. wieder mehr Gewicht in der Einkaufstasche tragen etc. Inzwischen hat sich doch eindeutig eine kräftigere Stabilisierung gezeigt, unter anderem auch im Umgang mit der Strahlung: hatte ich früher oft stundenlang heftige Beschwerden, wenn neben mir jemand mit Handy auch nur kurz saß, vergehen die Beschwerden heute schon nach wenigen Minuten. Das zeigt deutlich, daß der Körper die durch die Strahlung verursachten Schäden viel schneller regenerieren kann. Die doch etwas teurere Anschaffung der Entstörungsgeräte hat sich ganz offensichtlich gelohnt.

Bei körperlicher Erschöpfung:

- Ginseng:
Diese hochwirksame Wurzel wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Spirulina:
Diese Mikroalge wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Gräser-Extrakte:
Extrakte aus Gräsern kennt man in Europa seit etwa 20 Jahren wieder. Mit Gräsern sind hier nicht die wild wachsenden Gräser aus Feld und Flur gemeint, sondern die besonders für diesen Zweck gezüchteten Weizen-, Roggen-, Gersten-, Einkorn- und Kamutgräser. Die Spitzen der frisch gekeimten Getreidekörner enthalten eine besondere Vielfalt an Nährstoffen in geballter Form, wie sie sonst nur noch in einigen sehr teuren Mikroalgen verfügbar ist. Die Nahrungsergänzung mit diesen Gräsern ist also besonders in Aufbauphasen sehr sinnvoll. Bitte beachten: manche Menschen reagieren auf diese Gräser, weil sie auf diese Getreidesorten allergisch sind. Es gibt jedoch auch viele Menschen, die nur auf die Gluten in den Getreiden reagieren und die Gräser selbst und deren Extrakte verwenden können. Hier hilft nur vorsichtiges ausprobieren.
- Artischocke:
Die Artischocke ist ein hervorragendes Aufbaupräparat für die Leber. Sie entschlackt die Leber, wirkt gegen Leberparasiten und hat schon vielen Menschen geholfen, die zuvor von Gallenproblemen und Stuhlgangproblemen heimgesucht wurden. Da die Artischocke weit entfernt mit der Erdbeere verwandt ist, sollten Erdbeer-Allergiker vorsichtig damit sein und lieber die Mariendistel verwenden.

- Mariendistel:
Die Frucht der Mariendistel hat erstaunliche Fähigkeiten in Bezug auf die Leber. Bei ausdauernder Einnahme kann sie sogar für eine Neubildung von vorher bereits abgestorbenen Leberzellen sorgen (Leberzirrhose). Selbst bei fast aussichtslosen Fällen können sich erstaunliche Besserungen zeigen. Dies liegt daran, daß die Mariendistel sowohl für die Entgiftung der Leberzellen als auch für Heilung und die Neubildung der Zellen in der Leber sorgt.
Früher gehörte Mariendistel auch zu den in fettreichen Speisen genossenen Gewürzen, weil sie hilft, Fette und Öle leichter zu verdauen. Heute lohnt sich die Einnahme insbesondere bei Schmerzen in Leber und Galle, Gallenkoliken, verstopften Gallenwegen, Leber-Durchfall, falscher Zusammensetzung der Verdauungssäfte (zeigt sich durch Blähungen, hellen Stuhl, Verstopfung) und Absterben / Nekrose der Leberzellen (auch nach Alkoholmißbrauch). Mariendistelsamen sollten auch bei Leberkrebs versucht werden, am besten kombiniert mit anderen entgiftenden und antiparasitären Kräutern und Produkten.

Obwohl es Fertigprodukte in Apotheken und Reformhäuser gibt, empfiehlt es sich, die ganzen Samen zu kaufen, diese zu zerstoßen im Mörser oder durch die Kaffeemühle / Nußmühle zu jagen. Dann kann der zerkleinerte Samen entweder ins Essen getan werden oder einfach mit Wasser geschluckt werden. Die kleine Mühe bei der Zubereitung lohnt sich! Dosierung: pro Tag etwa ein gestrichener Teelöffel bei Magen-Darm-Leber-Beschwerden, bei schweren Leberschäden und regelmäßigen Koliken kann die Dosierung noch (vorsichtig) angehoben werden.
- Knoblauch-Mistel:
Die Mischung von Knoblauch und Mistel, evtl. gemischt mit Weißdorn, ist hervorragend, um den Stoffwechsel anzutreiben. Dabei regelt Mistel die Blutdruckfunktionen, Weißdorn entlastet das Herz und baut es auf, Knoblauch sorgt sowohl für wichtige Mineralien als auch für Erreger-Abwehr. Es gibt eine Menge Kombi-Präparate in den Drogerien. Man sollte aber immer darauf achten, daß sowenig wie möglich künstliche Stoffe darin enthalten sind. Denn künstliche Vitamine, Zuckerstoffe und Konservierungen schädigen.
- Weißdorn:
Wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit ausgiebig besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Bei Feng-Energiekugeln:
Wurden bereits unter dem Thema Müdigkeit ausgiebig besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Adenosin:
Wurde bereits beim Thema Müdigkeit abgehandelt. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Kardenwurzel:
Die Karde ist ein Pflanze, die im Mittelmeerraum wächst. Sie wird in der Volksheilkunde vor allem zur Entgiftung und zum Aufbau der Leber verwendet. Sie wirkt auch positiv auf die Milz, die zusammen mit der Leber und dem Pankreas (Bauchspeicheldrüse) von ein und demselben Energiekreislauf versorgt wird. Durch die Entgiftung dieser Organe werden diese

entlastet und können ihren Dienst wieder versehen. Das führt zu einer Erhöhung der Energie im Körper, was wir als eine bessere Belastbarkeit spüren.

Die Kardenwurzel wurde vor einigen Jahren als Mittel gegen Spirochäten-Infektion wiederentdeckt. Die durch Spirochäten verursachte Borreliose wird als einer der Hauptauslöser für Fibromyalgie angesehen. Kardenwurzel kann offensichtlich nicht nur die Leber und Milz von Erreger-Giften reinigen, sondern auch direkt gegen die Erreger antiparasitär wirken. Die Kardentinktur wirkt sehr gut bei allen Krankheiten, die überwiegend durch Spirochäten verursacht sind. Bei allen anderen (Mit)Erkrankungen der Fibromyalgie sollten ggf. noch andere Antiparasitika eingenommen werden.

- Propolis / Blütenpollen:

Sind Harze und mit Harz umgebene Pollen, die Bienen für ihren eigenen Bedarf als Aufbauprodukt, zur Aufzucht und als Desinfektionsmittel verwenden. Diese Funktion haben sich auch die Menschen zunutze gemacht: Propolis wird als Tinktur für Mundspülungen (vor allem gegen Mund- und Rachenpilze / Soor) verwendet. Man kann es auch einnehmen, um damit seine Abwehr zu steigern. In den Blütenpollen sind viele wichtige Eiweiße enthalten, die eine stärkende Funktion haben.

Leider gibt es viele Menschen, die auf Pollen allergisch reagieren. Für diese sind auch Blütenpollen, sprich Propolis potenziell allergisierend. Es gibt aber auch eine Menge Leute, die auf normale Pollen von Gräsern oder Bäumen zwar heftig reagieren, mit Propolis aber keine Beschwerden haben. Das könnte durchaus an dem Bienenharz liegen, daß die Bienenblütenpollen umgibt. Hier hilft also nur vorsichtiges ausprobieren.

- Darm-Symbiose-Lenkung und Darm-Reinigung:

Darm-Reinigungen und Darm-Symbiose-Lenkungen sind in den letzten Jahren in Mode gekommen. Gerade beim Reizdarm kann man mit der richtigen Art der Reinigung bzw. mikrobiellen Symbioselenkung durchaus Vorteile erzielen. Allerdings sind dazu teure Tests nötig, um festzustellen, welche Darmbakterien gebraucht werden / fehlen und es ist auch nicht jedermanns Sache, Pillen mit Standard-Mischungen von Darmbakterien zu schlucken. Manchmal bieten die Symbioselenkungen allerdings die Möglichkeit, Überempfindlichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln zu verbessern. Allerdings klappt das nicht immer und die Therapien sind, wie gesagt teuer und keine Kasse zahlt sie.

Unter Darmreinigung versteht man die Reinigung des Darmes von alten Schlacken, die sich in und an der Darmschleimhaut verbacken haben. Diese Schlacken sind durch nicht verdaute Reste von Nahrungsmitteln entstanden (mangelhafte Verdauung bei z.B. Entzündungen, falscher Zusammensetzung der Verdauungssäfte, spätes Essen etc.). Diese Darm-„Auskleidung“ hindert nun die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung, so daß man mehr essen muß und trotzdem immer Mangelstörungen hat.

Die Darmschlacken können auf verschiedene Weisen entfernt werden. Die einfachste Methode ist das Fasten. Allerdings werden dabei eine Menge Gifte aus den Ablagerungen frei, die meist nicht schnell genug abgeführt werden können, weil ja nichts im Darm ist, was die Gifte mitnehmen könnte. Das ist der Grund, warum so viele Menschen das reine Fasten nicht vertragen.

Eine andere Methode ist das Reisfasten, bei dem nur Reis gegessen wird (vorzugsweise bio-Reis). Der Reis löst etliche Darmschlacken auf und führt sie ab. Man kann dies noch unterstützen, indem man Gewürze in den Reis mischt, die dann gleich anti-parasitär wirken. Denn bei jeder Darmreinigung werden natürlich auch die „schlechten“ Darmbakterien und jede Menge andere Erreger frei, die vorher ungestört in der Darmschlacke hausen konnten.

Es gibt aber auch spezielle Kräutermischungen, die die Darmschlacke „aufknacken“ und dann für den Abtransport sorgen. Diese sind bei Spezialversandhäusern unter der Bezeichnung Kräuter-Darmreinigung zu bekommen. Diese sind mit etwa 50 bis 70 Euro für eine Kur relativ günstig und man wird die Befreiung des Darmes bald an untrüglichen Zeichen merken: man braucht weniger essen, fühlt sich freier und verliert im Normalfall auch überflüssige Kilos.

Eine andere Methode der Darmreinigung sind die Darmspülungen. Hierbei werden ähnlich einem Einlauf die Darmschlacken mit warmem Wasser aus dem Darm herausgespült. Durch einige Verbesserungen ist es gelungen, das dieses Verfahren heute weniger unangenehm als ein normaler Einlauf und auch sehr viel hygienischer geworden ist. Allerdings braucht es immer noch etliche Spülungen bis ein Darm mit Normalverschmutzung wieder sauber geworden ist. Eine entsprechende Kur kostet so je nach Anbieter und ggf. Zusätzen wie z.B. Sauerstoff zwischen wenigen Hundert bis gut Eintausend Euro. Da jeder Anbieter ein eigenes Preisprofil hat, lohnt sich der Vergleich verschiedener solcher Dienstleister.

Der Vorteil jeder Darmreinigung liegt in der Lösung von Verschlackungen und Parasiten-Kolonien im Darm, in der verbesserten Aufnahme von Nährstoffen, die wiederum für mehr Abwehrkraft und Kraft sorgt, sowie in der Befreiung des ganzen Körpers von Schlackstoffen. Denn viele Stoffwechselgifte, die das Zentrale Nervensystem und die Regelkreisläufe belasten, werden über den Darm ausgeschieden. Je freier der ist, desto schneller und ohne große Nebenwirkungen können die Gifte „entsorgt“ werden und der Körper gesunden.

- Training (Gerätetraining, Dehnungsübungen, Yoga, Tanzen)
Training, gleich welcher Art ist immer hilfreich bei Fibromyalgie und allen ähnlichen Erkrankungen. Eines der Hauptprobleme bei diesen Erkrankungen sind nämlich die Verschlackung im Gewebe (z.B. durch Stoffwechselschlacken der Parasiten) und dadurch die relative Unbeweglichkeit der Muskeln. Auch der Schmerz in Muskel und Sehnen, Migräne, Schwäche haben darin eine der Ursachen. Die Bewegung der Muskeln fördert durch die vermehrte Durchblutung einen Abtransport der Schlacken und sorgt für verbesserte Ernährung der Muskeln. Für viele Erkrankte ist es fast lebenswichtig, regelmäßig Gymnastik oder Gerätetraining zu machen. Denn sonst werden sie immer steifer und können bald nicht einmal mehr ihren Haushalt führen. Die Stabilisierung der Muskeln sorgt außerdem dafür, daß die verhärteten Muskeln nicht die Wirbel oder andere Knochen in eine falsche Lage ziehen, wodurch sich sonst zwangsläufig weitere schwere Erkankungen wie Arthrose, Ischias, Bandscheibenvorfall etc. entwickeln. Werden die verspannten Muskeln regelmäßig bewegt und soweit wie möglich auftrainiert, lassen Verspannung und Schmerzen nach, hören Beschwerden durch eingeklemmte Nerven auf und der Körper wirkt allgemein kräftiger. Dies ist nicht nur für die Seele wichtig, man braucht die dann frei werdende Kraft auch, um die Erreger zu besiegen.

Meine Erfahrungen mit Gerätetraining sind sehr gut. Gerätetraining hilft, die meist durch die Verspannungen nicht mehr bewegten und nicht mehr beweglichen Muskeln innerhalb weniger Wochen bis Monate wieder flexibel und kräftig zu bekommen. Schon nach wenigen Malen weicht der typische Muskelkater einer erstaunlichen Stabilität und Belastbarkeit. Da alles viel weniger wehtut, ist man ein ganz anderer Mensch.

Empfehlenswert ist es, zu jedem Termin Gerätetraining auch einen Termin Massage zu nehmen. Wenn man die Massage vor dem Training macht, sind die Muskeln elastischer, belastbarer und damit viel schneller trainierbar. Wer die Massagen nach dem Gerätetraining hat, spart sich im allgemeinen den leichten Muskelkater. Allerdings habe ich den Muskelkater nach dem Training eher als einen Vorteil gesehen. Er ist von ganz anderer

Qualität als die Muskelschmerzen, die durch die Erreger und die Verspannungen kommen. Und beim Muskelkater weiß man wenigstens, daß sie ein Zeichen von kommender Gesundheit sind.

Auch andere Trainings- und Gymnastikarten helfen. Wer z.B. Pilates oder Yoga mag, kann seine Gesundheit damit maßgeblich aufbauen. Diese Gymnastikarten kennen sowohl Übungen, die Muskeln dehnen, geschmeidig machen und Verhärtungen lösen als auch Muskel aufbauende Übungen. Ich empfehle jedoch, immer auch zusätzlich Gerätetraining zu machen, weil das in noch größerem Maße den Körper aufbaut.

Wichtig ist, daß jede Form der Bewegung, auch wenn es anfangs schmerzt, die Muskeln und Gelenke wieder beweglich macht und, wenn man durchhält, den Körper insgesamt stabilisiert und aufbaut.

Massagen:

Massagen sind für Fibro-Kranke immer ein Gewinn. Allerdings ist Massage nicht immer gleich Massage. Für die schmerzenden Muskelbereiche darf sie einerseits nicht zu heftig, andererseits auch nicht mit zu wenig Kraft ausgeübt werden. Ich empfehle, sich umzuhören, wo gezielt Fibromyalgie-Massagen durchgeführt werden. Viele Reha-Centren haben sie bereits im Programm. Es lohnt sich außerdem, nachzuforschen, ob dort ggf. bei der Massage auch gleich die Wirbel und Gelenke wieder eingerenkt werden können. Viele Physiotherapeuten kennen mittlerweile Griffe aus der Dorn-Therapie oder der Osteopathie. Denn es ist natürlich viel sinnvoller, die verrutschten Knochen bei der Massage wieder in die Reihe zu bringen und danach mit richtig sitzenden Knochen das Krafttraining zu machen. So können die Muskeln sich viel schneller und schonender aufbauen, als wenn der Körper wegen der verrenkten Knochen sein Fehlhaltung auch noch beim Krafttraining zusätzlich verstärken müßte.

- Kneipp-Therapie:

Die Kneipp-Therapie ist eine Folge von Wasser-Anwendungen. Nach bestimmtem Muster werden kalte und warme Güsse abgewechselt. Dies sorgt für vermehrte Durchblutung und hat vielen Menschen bereits Erleichterung durch mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen gebracht.

Allerdings gibt es auch viele Fibro-Kranke, die keine kalten Anwendungen vertragen.

Bei mir selbst ist das auch so. Alles kalte verschlimmert genauso wie Elektroanwendungen.

Aber es gibt auch viele Menschen, denen mit der Kneipp-Therapie geholfen werden kann.

Unter anderem kann diese auch das Immunsystem stärken und für mehr Kraft sorgen.

- Senfmehl-Fußbäder:

Senfmehl wird seit Jahrhunderten zur Anregung des Organismus verwendet. Es verbessert die Durchblutung an und um den behandelten Bereich und wirkt aufbauend und desinfizierend. Nach dem Weltkrieg waren Senfmehl-Auflagen und Fußbäder oft die einzige Möglichkeit, das Immunsystem z.B. bei Schnupfen zu kräftigen, weil es kaum Möglichkeiten für heiße Ganzkörper-Bäder gab. Senfmehl kann die Körpertemperatur stark ansteigen lassen und damit ein Heilfieber auslösen. Im Falle einer Erkrankung mit Fibromyalgie, Bechterew, etc. kann dies große Vorteile haben. Denn hier funktioniert der Mechanismus des Fieber-Herstellens im Körper oft nicht korrekt oder ist durch frühere Antibiotika-Gabe unterbunden.

Das stark reizende Senfmehl wird allerdings nur in Fußbädern oder auf warmen Körpauflagen verwendet. Was an den Füßen kaum Probleme gibt, weil dort die Haut dicker

ist als am übrigen Körper. Bei Körperanwendung darf man es mit der Menge des Mehls und mit der Anwendungszeit nicht übertreiben, weil das Senfmehl noch nachwirkt. Die Wirkung verstärkt sich also noch nachdem man die Auflage wieder entfernt wird.

In jedem Fall fängt man mit wenigen Minuten an und steigert ggf. die Wirkzeit langsam, damit es keine unangenehmen Erfahrungen gibt.

Bitte beachten: keine Senfmehl-Anwendungen rund um Schleimhäute oder offene Hautstellen. Denn hier ist die Haut viel zu empfindlich.

Salz-(Fuß)Bäder:

Bäder oder Fußbäder mit natürlichem Salz werden seit vielen Jahrhunderten zur Stabilisierung und Entgiftung des Körpers verwendet. Kochsalz ist, weil chemisch hergestellt, nicht dazu geeignet. Besser sind Meersalz (es reicht einfaches, grobes, ungereinigtes), Steinsalz oder Himalaya-Salz. Einige Eßlöffel davon werden in warmem bis heißem Wasser aufgelöst und darin gebadet. Das Vollbad hat natürlich umfangreichere und zügigere Wirkung, doch wiederholte Fußbäder haben auch ihre Vorteile. Das Ganzkörperbad aktiviert die Ausscheidung der Stoffwechselschlacken am ganzen Körper und ist besonders für Menschen mit Hautproblemen geeignet. Menschen mit extrem trockener Haut sollten ein wenig Öl (z.B. Olivenöl) mit ins Bad mischen oder sich hinterher mit einer erdölfreien bzw. parafinölfreien Lotion eincremen. Wer normale bis fettige Haut hat, wird das Bad lieber ohne Rückfettung genießen. Und die Entschlackungswirkung ist natürlich größer, wenn das Salz allein wirken kann.

Wer nicht so viele Zeit hat, sich hinterher auszuruhen oder keine Möglichkeit hat, ein Ganzkörperbad zu nehmen, ist mit dem Fußbad gut bedient. Regelmäßige Fußbäder haben zudem den Vorteil, daß Sie Hautprobleme an den Füßen (Schweißneigung, Hornhaut, Pilz) gut in den Griff kriegen. Außerdem haben wir in unseren Füßen die sog. zweiten Nieren. Denn die Füße sind energetisch direkt mit den Nieren verbunden. Dies bedeutet, daß wir über die Füße erstaunlich viele Gifte ausscheiden. Das ist auch der Grund, warum so viele Menschen Probleme mit riechenden Füßen haben: die Füße müssen anstelle der überlasteten Nieren die Ausscheidung übernehmen. Fußbäder sorgen also nicht nur für eine Entschlackung des Körpers über die Fußsohlen sondern auch für eine Aktivierung der Nieren, so daß diese dann wieder ihren Dienst versehen können und der Körper Gifte nicht mehr über die Fußsohlen abtransportieren muß. Resultat: Niere ok, Fußgeruch ade.

Gegen die Parasiten:

- Zapper:

Der Zapper ist ein elektrisches bzw. elektronisches Instrument, um Parasiten, Erreger aller Art abzutöten bzw. zu paralysieren. Er kann also die Menge der Erreger im Körper drastisch reduzieren und so für eine Heilung sorgen.

Das Prinzip des Zappers basiert darauf, daß alle Lebewesen eine für die Art festgelegte Haupt-Schwingungsfrequenz aufweisen. Wird diese „getroffen“, führt dies zum Tod der Parasiten oder dazu, daß die Lebensfunktionen der Erreger heruntergefahren werden. In beiden Fällen ist es unserem Immunsystem dann möglich, die Erreger und deren Stoffwechselgifte zu bekämpfen und abzutransportieren.

Der Zapper ist eine ideale Möglichkeit, all diejenigen Erreger wegzubekommen, die sich entweder zu gut im Gewebe versteckt haben, um vom Immunsystem erkannt zu werden oder von Antibiotika nicht mehr angegriffen werden können. Und dies sind heute leider die

meisten, da in den letzten Jahren in unverantwortlicher Weise mit den Antibiotika umgegangen wurde. Soviel wurde davon konsumiert, daß selbst unser Trinkwasser damit gesättigt ist. Dabei sind die Erreger gegen die chemischen Antibiotika resistent geworden und nicht mehr mit üblichen Mitteln angreifbar. Außerdem belasten die Antibiotika im Wasser den Körper und sorgen dafür, daß das Immunsystem nicht mehr korrekt arbeitet, indem beispielsweise der Abwehr-Mechanismus des Fiebers unterdrückt wird. Damit kann unser Körper die Erreger nicht mehr bekämpfen und diese treiben ihr Unwesen in uns vollkommen unkontrolliert.

Der Zapper erhält seine Wirkung durch eine winzige Menge Strom aus einer Batterie, die für Menschen und Haustiere harmlos ist. Die Erreger allerdings werden entweder gleich getötet oder bewegungsunfähig, so daß das Immunsystem sie bekämpfen und ausschleusen kann.

Es gibt mehrere Varianten von Zappern. Die einfachste ist der sog. Breitbandzapper. Er zappt über eine große Breite von Schwingungsfrequenzen und erreicht so die meisten Erreger. Er ist von einfacherer Bauart und Leute, die ein Händchen fürs Basteln haben, können ihn sogar selbst zusammenbauen.

Wenn man allerdings ganz bestimmte Erreger besonders entfernen möchte, was bei schweren Erkrankungen sehr sinnvoll ist, verwendet man am besten einen Frequenz-Zapper. Auch davon gibt es eine „kleinere“ Variante, die mit Chipkarten arbeitet, auf denen die Frequenzen der jeweiligen Erreger aufgeprägt sind und eine „größere“ Variante, mit der man alle vorkommenden Frequenzen selbst einstellen kann. Der kleinere ist für den Normalbürger meist interessanter, weil er leichter und übersichtlicher zu bedienen ist.

Was kann der Chipcard-Zapper?

Je nach eingesteckter Karte ist die Bekämpfung von allen möglichen Erregern wie Bakterien, Viren, Mikroben, Milben oder Pilzen möglich. Daneben gibt es auch Chips, die die für eine Erkrankung verantwortlichen Erreger zusammen aufweisen. Das ist für die Bedienung natürlich sehr einfach.

Beispiel: Die entzündlichen Muskelschmerzen nerven mich wieder. Dann stecke ich einfach die Karte Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie ein und zappe. Meist merke ich schon bald, wie der Schmerz nachläßt und die Muskeln sich entspannen. Tue ich das mehrfach die Woche, treten die Schmerzen gar nicht mehr auf. Und die dicken Knöchel gibt es auch nicht mehr. Solche Chips für bestimmte Erkrankungen gibt es mittlerweile eine ganze Menge: für Herzerkrankungen, für Asthma, für Pilze, für Herpes, für Cocksackie-Viren (lösen Zittern aus, zerstören den Dopamin-Stoffwechsel), Trichomonas (mit verantwortlich für fast alle Krebserkrankungen) und viele viele andere Krankheiten.

Zusätzlich gibt es Chips, auf denen Aufbau-Frequenzen für unsere Organe sind. Diese sind als Ergänzung sehr praktisch, beispielsweise um Niere und Leber wieder in Ordnung zu bringen, das Immunsystem zu aktivieren, Schadstoffe schnell auszuschleusen oder anderweitig die Heilung anzukurbeln.

Mit dem Chipcard-Zapper habe ich ausgezeichnete Erfahrungen gemacht. Da man damit ganz bestimmte Erreger entfernen kann, kann man gezielt gegen Erkrankungen vorgehen und immer die gerade angesagte Chipcard einlegen. So wird der Körper so wenig wie möglich belastet, aber viel erreicht.

Folgende Chipcards habe ich für meine Fibromyalgie in Verwendung:

- Arthrose/Rheuma/Fibromyalgie für die Entzündungen, dicken Knöchel und Muskelschmerzen
- Bio-Regeneration gegen die Trichomonas und damit verschwisterte Erreger, die für allgemeine Schwäche sorgen
- Viren gegen den Befall des Nervensystems, gegen Zittern und Schwindel
- Borreliose gegen alle Erreger, die die Fieberschübe auslösen, für die Müdigkeit verantwortlich sind etc.
- Kinderkrankheiten gegen wiederkehrende grippale Symptome und Husten / Verschleimung, aber auch alle Beschwerden durch Milben, Heuschnupfen usw.

Daneben gibt es noch einige weitere Chips, die es lohnt, sich zu kaufen. Doch das hängt vom jeweiligen Einzelfall ab, was noch gebraucht wird.

Was sich aber immer lohnt, ist die eingebaute Frequenz der Blutreinigung regelmäßig zu verwenden. Diese sorgt dafür, daß sich Erreger nicht so schnell über das Blut verbreiten können und dadurch die Rate der Erreger insgesamt geringer gehalten wird. Auch die Frequenzen für Schnupfen und Grippe haben sich als gut erwiesen. Sie helfen, sich vor der Ansteckung bei anderen oder über die Luft zu schützen. Indem zusätzliche Infektionen mit Grippe und Schnupfen so stark reduziert werden, hat der Körper mehr Kraft, sich den Dauer-Infektionen, den „unheilbaren“ Erkrankungen zu widmen. Ich habe es mir zur Regel gemacht, diese Programme fast täglich zu zappen und kann damit viele Grippe-Schübe, die andere mitmachen, vermeiden.

Insgesamt kann ich sagen, daß mir der Zapper sehr gut geholfen hat. Ich halte ihn gerade bei so schwer zu packenden Erregern wie Borrelien, Spirochäten oder Viren, die das Nervensystem / Steuerungssystem befallen für die einzige Möglichkeit, gesund zu werden. Es braucht natürlich auch die anderen Produkte je nach Einzelfall, ich behaupte aber, daß ohne einen Zapper keine zügige und dauerhafte Besserung möglich ist. In Kombination mit anderen oben / unten angeführten Produkten ist der Zapper einfach konkurrenzlos gut.

- Kräuter /flüssig-Extrakte:

Das was der Zapper auf elektrischem Wege erreicht, kann in längerer Zeit auch teilweise mit speziellen Kräuter-Extrakten erreicht werden. Diese sind extra so zusammengestellt, daß sie eine Menge verschiedener Erreger treffen. Diese natürlichen Anti-Parasitika wirken sanft, aber erstaunlich kraftvoll gegen Parasiten. Denn leider sind es oft nicht nur die einzelnen Bakterien oder Viren, die uns das Leben schwer machen. Diese leben meist in Träger-Wirten, mit denen sie erst in unseren Körper hineinkommen. Diese Überträger sind z.B. Egel und Würmer aller Größenordnungen, die wir mit der Nahrung aufnehmen (vor allem bei tierischer Nahrung) oder deren Eier wir über Staub, Abgase oder Schmierschmutz übertragen bekommen. Diese Winztierchen siedeln sich in unserem Verdauungstrakt, in Nieren, Leber (Zirrhose / Gallenbeschwerden), Bauchspeicheldrüse (Diabetes) ein und fressen sich hier im wahrsten Sinne an uns fett. In diesen Egel und Würmern halten sich die kleineren Parasiten wie Viren, Bakterien und Mikroben auf, die meist wiederum von Pilzen infiziert sind. Alle diese Erreger können natürlich auch einzeln im Körper vorkommen.

Die Einnahme von pflanzlichen Anti-Parasitika ist immer sinnvoll, egal welche Probleme man mit der Gesundheit hat. Sie schaffen dem Körper ein wenig Luft und sorgen dafür, daß er wieder besser gegen die Erreger angehen kann. Denn die Antiparasitika können Erreger je nach Sorte töten, kampfunfähig machen oder sie aus unseren Zellen und Organen

herauslösen. Meist handelt es sich um Extrakte aus Wermut, Kurkuma, Ingwer, Schwarznuß, Zimt, Nelke etc. die stark keimtötend sind.

Hinweis: da die Werbung mit pflanzlichen Antiparasitika leider verboten ist (warum wohl?), laufen viele dieser wichtigen Produkte unter dem Namen Liköre, Getränkegrundstoff, Magenbitter etc. Die Zutatenliste verrät uns allerdings die Funktion dieser „Getränke“.

- Silber:

Kolloidales Silber ist ein altes Heilmittel, keine besonders neue Erfindung, aber dafür wirkungsvoll. Hierbei wird unter Stromzufuhr reines Silber fein in Wasser verteilt. Diese „Tinktur“ wird dann eingenommen. Die Teilchen sind so klein, daß sie fast überall im Körper herumwandern können und ihre parasiten-vernichtende Funktion erfüllen können. Dabei ist es für Mensch und Tier vollkommen harmlos, selbst in größeren Mengen. Man kann gefahrlos auch Wunden damit behandeln und so Starrkrampf oder Entzündungen verhindern. Kolloidales Silber wirkt hart gegen Erreger und mild bei Mensch und Tier. Es ist gerade auch bei Haustieren das erste Mittel der Wahl, wenn es erkrankt. Dabei wirkt kolloidales Silber gegen eine sehr große Anzahl verschiedene Erreger und kann daher für fast alles verwendet werden.

Das kolloidale Silber wurde nach dem Vorbild der Natur entwickelt. Schon vor 1900 hatten Wissenschaftler herausgefunden, daß einige Völker besonders alt wurden. Bei den Untersuchungen kam heraus, daß die Menschen in einer erstaunlich reinen Umgebung lebten. Das faszinierendste dabei war, daß ihr Trinkwasser aus Quellen stammte, die einen sehr hohen Anteil an fein verteilten natürlichen Metallen (meist Silber oder Gold) aufwiesen. Laboruntersuchungen bestätigten, daß kolloidales Silber oder Gold stark antiparasitär und auf den menschlichen Körper aufbauend wirkt. Zusammen mit der einfachen natürlichen Ernährung und der Lebensart dieser Völker wurde dies als Grund für die erstaunlich hohe Lebenserwartung und die geringe Krankheitsneigung der dort lebenden Menschen und Tiere angesehen. Das durchschnittliche Todesalter bei diesen Völkern war ca. 160 Jahre, wobei Menschen von unter 100 schlichtweg als halbe Kinder galten und Menschen bis ca. 150 als jugendlich angesehen wurden. Dies bestätigte unter anderem, was auch Zelluntersuchungen in Labors bereits bewiesen hatten: eine Zelle kann sich sogar außerhalb des Körpers, also ohne die wichtige Steuerung des Gesamtorganismus so oft vervielfältigen und erneuern, daß dies einem Lebensalter von ca. 130 Jahren entspricht. Da eine Zelle im Zusammenhang mit dem Körper sogar noch leistungsfähiger ist, spricht das für ein eigentlich gewolltes menschliches Lebensalter von ca. 160 bis 180 Jahren. Das erklärt dann natürlich, warum selbst in unseren industrie- und abgasverseuchten Städten immer noch Leute weit über 100 werden. Ich kann mich sogar an eine für das Alter noch sehr rüstige alte Dame erinnern, die in meiner Geburtsstadt, einer leider dreckigen Großstadt immerhin noch 148 Jahre alt wurde. Woraus wiederum zu folgern ist, daß Abgase, schlechtes Trinkwasser, Parasiten, Überlastung durch Umweltzerstörung etc. unsere Lebenserwartung nur so herabsetzen.

- Heidelberger Kräuter:

Die Heidelberger Kräuter sind eine besondere Mischung von fein gemahlene Kräutern. Dies sind Wermut, Schafgarbe, Wacholder, Anis, Fenchel, Kümmel und Bibernell. Im richtigen Verhältnis gemischt entsteht daraus ein Produkt, das den Körper von vielen Parasiten, aber auch von Stoffwechselschlacken reinigen kann. Die Kräutermischung wird als Tee zubereitet oder die fein gemahlene Kräuter zusammen mit Wasser eingenommen. Entwickelt wurde die geniale Mischung vom im 19ten Jahrhundert lebenden Bertrand Heidelberger, einem Einsiedler und Kräuterheilkundigen.

Er suchte und fand eine Kräutermischung, die den zwangsläufig durch Fehlverdauung und bei Infektionen im Magen-Darm-Trakt und den übrigen Schleimhäuten anfallenden zähen

Schleimmengen abhelfen sollte. Er hatte durch Beobachtung erfahren, daß dieser Schleim den ganzen Körper vergiften und so zu massiven Störungen der Steuerungsfunktionen im Körper führen können. Unter anderem führte er Magen-Darm-Störungen, Mandelvereiterungen, Schilddrüsenstörungen, Blutzirkulationsstörungen, Leber- und Nierenbeschwerden auf die Ansammlung dieser störenden Schleimmengen zurück. Mithilfe seiner Kräutermischung behandelte er bei sich selbst unter anderem einen grauen Star, der ihn fast blind gemacht hatte, bei Bekannten Krämpfe, Durchfall, Blinddarmentzündung und Magenkrebs.

- **Bittermelone:**

Die Bittermelone oder Charantea ist die längliche Frucht eines großen Strauches in Asien. Charakteristisch ist ihre warzige, huckelige Außenhaut und der bittere, leicht an Gurke erinnernde Geschmack. In ganz Asien dient sie als Gemüse und wird in fast jedes Essen, insbesondere bei Fleischgerichten integriert. Sie hilft bei der Fettverdauung, doch verfügt sie über eine weitere, noch interessantere Eigenschaft: Sie kann den Parasiten der Bauchspeicheldrüse den Garaus machen und sogar für eine Abheilung der Bauchspeicheldrüse sorgen.

Sinnvollerweise verwendet man sie bei allen Beschwerden des Oberbauchs: Schmerzen und Krämpfe im Magen und oberen Darmbereich, Blähungen, Pankreasentzündung, diabetischen Erscheinungen, auch Vorstufen, die sich durch einen aufgequollenen Oberbauch anzeigen. Die Bittermelone kann nicht nur den Ausbruch einer Diabetes verhindern, sondern sogar leichte Formen heilen und schwere Formen der Diabetes bessern.

Ich habe mehrfach damit Bauchspeicheldrüsen-Entzündungen mit schweren Begleiterscheinungen (heftige Schmerzen, massiver Durchfall, Kreislaufversagen) damit unter Kontrolle bekommen. Auch wenn die Galle Probleme macht, sich eine Gallenentzündung ankündigt oder schon in vollem Gange ist, bekommt man das mit 2 mal täglich einem gestrichenen Teelöffel getrockneter und gemahlener oder geschroteter Bittermelone unter Kontrolle. Bei starker akuter Erkrankung kann die Dosierung auf 3 bis 4 mal täglich ein Teelöffel erhöht werden. Es ist dann allerdings mit einer leichter Erstverschlimmerung in Form eines (meist nur einmaligen) Durchfalls zu rechnen. Diese Reaktion erklärt sich dadurch, daß der Körper die abgestorbenen Parasiten aus der Bauchspeicheldrüse und der Galle so bald wie möglich los werden will, damit eine Heilung eintreten kann.

Es gibt die Bittermelone roh als Gemüse in Asienläden zu kaufen. Man kann sie roh oder gegart essen.

Wer sie so nicht essen mag, kann sich den Tee aus dem Reformhaus kaufen.

Und wer mehr davon zu sich nehmen muß oder nicht immer Tee aufbrühen will, der kann sich die harten Charantea-Tee-Stücke einfach in der Kaffemühle oder Gewürzmühle kleinmahlen und sie löffelweise mit Wasser oder lauwarmem Tee einnehmen.

- **Grapefruit-Extrakt:**

Grapefruit-Extrakt wird aus Grapefruit-Kernen und Grapefruit-Haut gewonnen. Der Extrakt wirkt hervorragend gegen Pilze und gegen Mikroorganismen und ist selbst für Kinder gut verträglich. Er kann nach meiner Erfahrung bei regelmäßiger Anwendung eine Vielzahl von Parasiten aus dem Körper entfernen und ist vor allem bei allen Arten von Pilzbefall im Darm-Bereich angesagt.

Man sollte jedoch in jedem Fall darauf achten, daß der Extrakt nicht konserviert ist.

Konservierte Grape-Extrakte sind in der Vergangenheit zu Recht verteufelt worden, denn sie bewirken eher das Gegenteil einer Heilung und können unter anderem auch die Darmflora zerstören.

Die Dosierung richtet sich nach der Stärke des Extraktes. Es ist deshalb sinnvoll, bei jedem Extrakt die Anwendungsmodalitäten zu prüfen. Eine mittlere Dosierung von 3 mal 20 bis 25 Tropfen hat mir gut geholfen, die Darmpilze zu kontrollieren und damit das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

- Olivenblatt-Extrakt :

Extrakte aus Olivenblättern gehören in der Volksheilkunde des Mittelmeers seit Jahrzehnten zum „täglichen Brot“. Wie das aus den Früchten des Olivenbaumes gewonnene Öl hat auch der Extrakt aus den Blätter nicht nur pflegerische, sondern vor allem Heilfunktion.

Olivenblatt-Extrakt enthält neben vielen Bitterstoffen und Antozyanen, die die Leber entgiften, auch pilztötende Substanzen. Diese wirken auch gegen viele andere Mikroorganismen, die unseren Körper belasten. Es handelt sich also um ein generelles „Reinigungsmittel“. Aufgrund seiner eher milden Wirkung kann es auch für schwächelnde Kranke und Kinder eingesetzt werden.

Allerdings muß man die Dosierung langsam bis zu ca. 3 mal 1 Schnapsgläschen täglich anheben, um bei Fibromyalgie den nötigen Effekt zu erzielen. Das kann aufgrund des Auszugs des Extraktes mit Alkohol ein Problem darstellen. Vor allem für Menschen mit Leberbeschwerden und bei Kindern. Trotzdem ist Olivenblatt-Extrakt ein gutes Mittel, um dem Körper mit einer Kur eine „Erst-Reinigung“ angedeihen zu lassen, damit schon einmal ein Teil der Mikroorganismen den Körper verlassen haben und man sich dann sozusagen, den schweren Erregern widmen kann.

Wer den Extrakt langsam hochdosiert, wird auf jeden Fall eine Zunahme der Leistungsfähigkeit feststellen. Man muß nur etwas Ausdauer damit haben.

- Cystus:

Cystus gehört zu den rosenähnlichen Gewächsen im Mittelmeerraum. Dort wachsen verschiedene Sorten, von denen der Cystus inacus, den meisten Gehalt an gesundheitsfördernden Stoffen enthält. Dies sind unter anderem Substanzen, die Erreger von Magen-Darm-Erkrankungen abtöten, weshalb man den Tee früher vor jedem Essen trank. Auch heute gehört es noch in weiten Teilen Griechenlands zum guten Ton, den Gast mit einer Tasse Cystus-Tee willkommen zu heißen. Außer auf die Erreger von Magen-Darm-Erkrankungen wirkt der Tee auch auf Pilze und kann bei regelmäßigem Genuß eine erstaunliche Menge von schädigenden Metall-Verbindungen aus dem Körper entfernen.

Allerdings gibt es Menschen, die den Tee aus diesen Gründen nur stark verdünnt genießen können: denn bei hoher Dosierung kann es passieren, daß zu viele Metalle auf einmal über die Magen-Darm-Schleimhaut ausgeschleust werden und es zu Beschwerden wie leichter Übelkeit kommt. Man sieht daran, wie potent der Tee ist, doch wer einen empfindlichen Magen hat, sollte zu Anfang lieber den Tee dünner aufgießen. Da es auch eine Menge Menschen gibt, die den Tee erstaunlich dick bzw. sogar als Absud vertragen, hilft hier nur ausprobieren.

In den letzten Jahren hat man noch eine erstaunliche Eigenschaft des Cystus inacus festgestellt: einige Inhaltsstoffe können sich um Bakterien und Viren herum anlagern und diese damit kampfunfähig machen, sodaß der Körper sie leicht wieder ausschleusen kann. Diesen Vorteil nutzt man heute, indem man natürliche Grippetabletten daraus herstellt. Ich habe den Effekt selbst mehrfach getestet: selbst wenn einen die Grippe schon gepackt hat, wirkt der Cystus noch, indem er die Verbreitung der Erreger im Körper einschränkt und man schneller gesund wird. Im Anfangsstadium eingenommen sprich gelutscht, kann der Cystus den Ausbruch der Grippe sogar verhindern. Natürlich ist er deshalb auch hervorragend zur Vorsorge geeignet.

Leider dürfen diese potenten Tabletten seit einiger Zeit nur noch als Heilmittel über die Apotheken vertrieben werden. Wohl, um die allgemeine Verbreitung zu verhindern. In den

Reformhäusern gibt es ebenfalls Cystus-Tabletten, die meiner Erfahrung nach nicht ganz so potent sind. Vielleicht deshalb, weil sie aus einer anderen Cystus-Art hergestellt sind. Aber es tut durchaus auch ein regelmäßig getrunkenen Tee aus Cystus inacus, um gegen grippale Erscheinungen mehr Chancen zu haben.

- Preiselbeer:

Die Preiselbeere hat ebenfalls interessante Eigenschaften. Sie besitzt eine große Anzahl verschiedener Wirksubstanzen, von denen der große Vitamin-C-Gehalt, die gift-ausschleusenden Antozyane und die Fruchtsäuren nur einige wenige sind. Eine ähnlich dem Cystus vorhandene Eigenschaft muß auf jeden Fall erwähnt werden. Die Preiselbeere enthält Substanzen, die sich ebenfalls um Bakterien herumlegen können. Besonders wirksam ist dieser Mechanismus bei allen Bakterien, die in Niere, Blase und Prostata ihr Unwesen treiben. Schneller, wirksamer, anhaltender und gesünder als jede Chemie sorgt die Preiselbeere so dafür, daß Blasenreizungen, Blasen- oder Prostata-Infektionen abheilen und auch wegbleiben.

Am besten ist der reine Preßsaft / Muttersaft dafür geeignet, da die meisten anderen Säfte leider mit Zucker versetzt sind und Zucker schwächt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern reduziert auch die positiven Wirkungen der Preiselbeeren.

- H 14-Öl:

Wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.

- Samento:

Ist ein Gewächs, daß zur Familie der Katzenkrallen gehört. Der Strauch kommt vorwiegend in Südamerika vor und ist dort ein gern verwendetes Heilmittel für eine Menge „Wehwechen“. Samento ist ein natürliches Antibiotikum, das einer Vielzahl von hartnäckigen Parasiten den Garaus macht. Ich habe es gegen Grippe genauso wie gegen Asthma-Erreger, gegen Magen-Darm-Erkrankungen und entzündete geschwollene Gelenke benutzt. Nach Baklayan kann es sogar hartnäckige Erreger von „unheilbaren“ Lungenerkrankungen, Pseudomonas etc. entfernen. Da es hervorragend gegen alle Bronchialleiden wirkt, glaube ich das gern. Ich habe mit nur einer Kur (2 Flaschen) jedenfalls meine Lunge wieder so fit bekommen, daß ich wieder ohne Atemnot singen kann.

Zwei Dinge gibt es bei Samento zu beachten: ersten muß man auf den sog. Toa-Gehalt achten, der (so wird behauptet) zu Vergiftungserscheinungen führen kann. Zum anderen ist der Gehalt an parasitentötenden Substanzen im Samento so hoch, daß man zu Anfang sehr vorsichtig dosieren muß. Ansonsten kann es durchaus zu heftigen Vergiftungserscheinungen durch die abgetöteten Parasiten und deren Stoffwechselgiften kommen. Man sieht daran, wie kräftig Samento wirkt. Aber das heißt auch, daß man mit sehr niedriger Dosierung anfangen muß. Gewöhnlich beginnt man mit einem Tropfen 2 - 3 mal täglich in Wasser genommen. Nach Eintropfen ins Wasserglas bitte mindestens 1 Minute stehen lassen, damit sich die Wirksubstanzen gleichmäßig verteilen können. Im Laufe der Zeit wird die Dosierung gesteigert, so wie der Bedarf ist. Die Faustregel ist: jede Woche einen Tropfen dazu, also erste Woche 3 mal täglich 1 Tropfen, zweite Woche 3 mal täglich 2 Tropfen und so fort. Die Enddosierung sollte 30 Tropfen täglich nicht überschreiten, weil wir Europäer mit diesem Extrakt noch nicht so viel Erfahrung haben. Allerdings habe ich schon von Dosierungen bis zu 3 mal täglich 30 Tropfen gehört. Doch kann das sicher nicht jeder vertragen. Bei Kindern, schwachen Personen und Tieren sollte man noch vorsichtiger sein. Weniger wegen der Belastung durch Samento selbst, sondern vor allem, weil beim Parasitentöten so viele Gifte

frei werden. In Südamerika behandelt man zwar auch Tiere mit Samento, welche Wirkung allerdings dieser Extrakt auf welche Tierart ausübt, weiß man hierzulande noch nicht.

Empfehlenswert ist auf jeden Fall eine gleichzeitige Kur mit Heilerde oder mikrokristalliner Cellulose oder anderen gift-ableitenden Produkten, um die Stoffwechselschlacken der getöteten Parasiten so bald wie möglich aus dem Körper zu bekommen. So kann man Übelkeit, Kopfschmerzen etc., die durch die Parasitengifte entstehen können, gut verhindern.

Insgesamt ist Samento ein sehr gutes biologisches Antibiotikum, das aber leider ziemlich teuer ist.

- Vitalpilze TCM:

In der chinesischen Medizin kennt man auch Pilze als Heilmittel. Zu diesen gehören zum Beispiel der Shiitake, der Maitake, der Reishi und deren Verwandte. Nach meiner Erfahrung haben die meisten davon eine stark gift-ableitende Wirkung, viele auch eine kraftgebende und parasitentötende Wirkung. Ich habe auch gelesen, daß es spezielle Pilze gibt, die die Steuerungsfunktionen des Zentralnervensystems wieder in Ordnung bringen. Ich muß allerdings gestehen, daß ich bisher mangels Geld damit keine größeren Versuche machen konnte.

Es gibt mittlerweile eine Reihe Produkte aus diesen Heilpilzen im Reformhaus, so daß man nicht unbedingt auf die meist sehr viel teureren Produkte von TCM-Heilern angewiesen ist. Es ist aber in jedem Falle sinnvoll, sich über die Heilwirkung der einzelnen Pilze zu informieren. Es sind in den letzten Jahren einige interessante Bücher dazu erschienen.

Ich selbst habe überwiegend mit Shiitake experimentiert. Frisch gegessen ist er am wirkungsvollsten. Biologisch gezogene getrocknete Shiitake sind aber auch gut. Man muß aber dabei mit einrechnen, daß die entgiftende Wirkung bei Menschen mit schwachem Verdauungstrakt manchmal zu leichter Übelkeit führen kann. Das kann allerdings gut vermieden werden, wenn die Pilze zusammen mit Reis verzehrt werden. Der Reis nimmt dann im Darm die frei werdenden Gifte gleich auf und führt sie ab. Heilpilze und Reis sind insofern eine ideale Verbindung. Fast alle chinesischen Heilpilze haben außerdem eine die Niere anregende Wirkung, der immer nachgegeben werden sollte. Denn viele der Stoffwechselgifte werden über die Niere ausgeschleust. Können sie nicht sofort abtransportiert werden, weil man nicht zur Toilette geht, werden die Gifte aus dem Harn wieder in den Körper resorbiert und können sich dort wieder festsetzen. Das regelmäßige Gehen zur Toilette (mind. alle 2 Stunden) ist für Menschen mit Nieren- oder anderen schweren Erkrankungen eh mehr als sinnvoll, um die Ausscheidung von Stoffwechselgiften zu aktivieren. Nur so kann der Körper auf Dauer gesunden.

Zur Entschlackung:

- Bärlauch:

Der Bärlauch ist ein Kraut, das in lichten Laubwäldern, meist direkt neben und um die Stämme wächst. Er ist weitläufig mit dem Knoblauch verwandt. Aber er riecht nicht und hat eine wesentlich stärkere Wirkung in Bezug auf die Entgiftung. Er enthält eine große Menge Bio-Schwefel, der zur Abheilung von Wunden im Körper gebraucht wird. Schwefel wirkt außerdem als eine Art Katalysator in Bezug auf Heilungsprozesse, er unterstützt sie nicht nur, sondern kann sie auch aktivieren. Dies ist besonders bei langwährenden Erkrankungen

sehr wichtig. Denn dann hat sich der Körper oft so auf das Kranksein eingestellt, daß er erst wieder auf Genesung „umgepol“ werden muß.

Bärlauch hat noch eine weitere wichtige Funktion: er kann große Mengen Metalle im Körper binden und herausschaffen. Darin ist er unschlagbar, es gibt nur wenige natürliche Heilmittel, die in dieser Hinsicht so stark wirken. Bärlauch kann in der nötigen Dosierung erstaunlich schnell erst im Blut und später im Gewebe das Metall einsammeln und über den Darm ausscheiden helfen. Dabei verfügt er auch noch über eine stark darmheilende Wirkung, die besonders Menschen mit schwachem Magen-Darm-Trakt zu schätzen wissen.

Besonders stark ist die Metall-entgiftende Wirkung, wenn der Bärlauch in Kombination mit Koriander verwendet wird. Koriander, ein asiatisches Gewürzkraut, hat die erstaunliche Fähigkeit, im Gewebe fest eingebautes Metall aller Arten (auch Quecksilber und ähnlich starke Gifte) dort herauszulösen. Dieses gelöste Metall wird dann vom Koriander ins Blut und dann in die Nieren befördert, wo es ausgeschieden werden kann. Verwendet man Koriander allein, muß man auf die Dosierung achten, denn Korianderkraut löst gewaltige Mengen Metalle auf ein Mal. Nimmt man zuviel, kann es zu Magen-Darm-Verstimmungen und Nierenbeschwerden mit Übelkeit kommen. Das liegt nicht am Koriander, sondern daran, daß die Metalle die Nieren verätzen.

Verwendet man Koriander und Bärlauch zusammen, d.h. den Bärlauch im Abstand von ca. 15 Minuten nach dem Koriander, fängt der Bärlauch das Metall im Blut bereits ab und bindet es in ungiftigen Metall-Schwefel-Verbindungen, die wesentlich schneller und ohne Nebenwirkungen aus dem Körper transportiert werden können. Die Wirkung von beiden Extrakten zusammen ver-vier- oder -sechsfacht die Wirkung und entsprechend schneller und sanfter können die Metallgifte abgeführt werden.

- Zeolith:

Ist eine stark mineralhaltige Substanz, die in der Natur als Erde vorkommt. Meist wird sie aus Vulkangestein durch Mahlen gewonnen. Zeolith besteht aus feinen Stäubchen, die viele kleine Löcher beinhalten. Es hat dadurch eine Art Schwammfunktion und saugt Gifte auf. Direkt eingenommen, saugt Zeolith im Magen-Darm-Trakt die vorhandenen Gifte aller Art auf und entlastet so die Schleimhäute.

Wird das Zeolith nun mikronisiert, das heißt sehr fein gemahlen, dann kann es sogar über den Darm ins Blut aufgenommen werden. Das Zeolith schwimmt nun überall im Körper herum und nimmt die dort befindlichen Gifte und Stoffwechselschlacken mit sich. Sehr fein mikronisiertes Zeolith ist sogar in der Lage, in die Zellen einzudringen und dort die Gifte zu binden. „Volle“ Zeolith-Teilchen wandern dann zusammen mit anderen Abfallstoffen wieder in den Darm-Trakt und werden damit ausgeschieden.

Zu beachten ist allerdings, daß Zeolith nicht nur die Gifte aufsaugt, sondern durchaus auch Vitamine und Mineralstoffe, die sich im Blut befinden. Bei längerer Verwendung von Zeolith sollte also darauf geachtet werden, daß nach ca. 2 Wochen Zeolith-Kur dann eine Vitamin- und Mineral-Aufbaukur gemacht wird, damit eventuell durch das Zeolith abgeführte Mikronährstoffe wieder ergänzt werden können. Nach der Aufbaukur kann dann die nächste Entgiftung mit Zeolith begonnen werden.

Trotz des kleinen Fehlers, das Zeolith unter anderem auch wichtige Nährstoffe abfängt, ist es doch eine wichtige Möglichkeit, Gifte im Körper zu binden und zügig und ohne große Belastung abzuführen.

- Mikrokristalline Zellulose:

Sie wird aus einer Algensorte in einer speziellen und sehr aufwendigen Bearbeitung hergestellt. Entwickelt wurde das ganze in der UDSSR, wo die Verseuchung mit Metallen, Radioaktivität und anderen Giften durch die mikrokristalline Zellulose bekämpft werden sollte. Nach langen Versuchen wird sie nun bei Reaktorunfällen und ähnlich schweren Erkrankungen mit großem Erfolg angewendet.

Obwohl sehr teuer, ist die mikrokristalline Zellulose eines der wenigen Präparate, mit denen man auch lebensgefährliche Mengen an Giften schnell aus dem Körper bringen kann. Sie empfiehlt sich deshalb nicht nur bei Beschwerden durch Parasiten-Stoffwechselschlacken sondern auch während und nach Krebstherapien und anderen mit viel Chemie behandelten Erkrankungen. Die Wirkung ist wirklich ganz erstaunlich und gibt Anlaß zu Hoffnung.

- Heilerde:

Unter Heilerde versteht man besondere Arten von Erde, die teils als wirklich erdige staubige Substanz, teils auch durch Mahlen bestimmter Gesteinssorten gewonnen wird. Allen Heilerden gemeinsam sind zwei Faktoren: erstens die entgiftende Wirkung durch kleinste Poren im Stäubchen, zweitens ein starker mineralisierender und dadurch aufbauender Effekt. Es gibt mehrere Sorten von Heilerde im Verkauf. Die bekannteste ist die gereinigte braune Heilerde, die wir in Apotheken und Drogeriemärkten kaufen können. Weniger bekannt, aber besser in der Wirkung ist die sog. grüne Heilerde, die im Gegensatz zur braunen Heilerde nicht standardisiert (gereinigt) wurde, sondern nur gemahlen und luftgetrocknet. Damit hat sie nicht nur eine viel breitere Mineralstoffpalette aufzuweisen mit den dazugehörigen positiven Effekten, sondern wirkt aufgrund ihrer Naturbelassenheit auch stärker entgiftend. Aus den geschilderten Gründen rate ich zur grünen Heilerde, die im übrigen auch einen guten kräfteaufbauenden Effekt hat.

Man nimmt die Heilerde entweder teelöffelweise mit Wasser oder verrührt die Heilerde (bevorzugt) mit stillem (Mineral-)Wasser. Ich bevorzuge das Einrühren in Wasser, weil die Heilerde dann schneller von den Schleimhäuten aufgenommen wird. Man merkt die Wirkung innerhalb ca. 10 Minuten, beispielsweise, wenn man vorher Migräne hatte und die sich bessert oder wenn eine Übelkeit nach Heilerde-Einnahme verschwindet. Der zweite Vorteil des Einrührens in Wasser liegt darin, daß sich dabei eine „Mineralsuppe“ bildet, die außer den Mineralen selbst auch noch die Information der Minerale an das Wasser abgibt. Dies funktioniert ähnlich wie bei der Homöopathie, wo ja auch die Heilinformation auf ein Medium übertragen und so in den Körper übertragen wird. Auf ähnliche Weise gelingt es mit gelöster grüner Heilerde, die „richtige“ Information für Mineralstoffe in den Körper zu übertragen. Dies sorgt für schnelleren Einbau der Mineralstoffe in den Körper und bewirkt außerdem eine Umstimmung der durch Strahlung gestörten Stoffwechselforgänge. Gelöste Heilerde ist insofern bedingt dazu geeignet, die Schäden der Dauerstrahlung durch Handy, Haarp etc. etwas auszugleichen. Man merkt es bald daran, daß man sich belastbarer fühlt, wenn man der Strahlung ausgesetzt ist. Ich kenne viele Leute, die sich eine Prise bis 1 Teelöffel Heilerde in ihr (kohlenstoffsaurefreies) Mineralwasser einrühren und das als Unterwegs-Trinkwasser mitnehmen, wenn sie sich in Strahlungssituationen (Arbeitsbesprechungen, Prüfungen etc.) begeben müssen.

- Ionisiertes Salzwasser:
Dabei handelt es sich um gereinigtes Trinkwasser, daß mit Kristallsalz versetzt und dann ionisiert wurde. Die Ionisation bewirkt eine gepolte Ladung des Salzes, ähnlich der natürlichen Polarisierung der Körperzellen. Zusammen mit dem Salzwasser wird diese Ladung in den Körper gebracht. Dort sorgt diese für eine Veränderung der Polarität in den Körperzellen, die durch Umwelteinflüsse (Handy, E-Smog etc.) Schaden gelitten haben.

Dies kann nicht nur für eine gewisse Aufarbeitung der Strahlungsschäden, sondern in einigen Fällen auch den Abtransport von Giftstoffen fördern.

Vorsicht allerdings, wenn man bereits Schäden an der Niere hat oder generell zu wenig Wasser zu sich nimmt. Hier kann sich der eigentlich entschlackende Effekt umkehren und das Salz für eine Harnverhaltung und damit weitere Einlagerung der Schadstoffe sorgen. Sinnvollerweise verwendet man diese an sich sonst sehr positiv wirkenden ionisierten Solen erst, wenn man die Niere wieder einigermaßen flott bekommen hat.

- Heidelberger Kräuter:
Diese potente Kräutermischung wurde bereits im Thema „Gegen die Parasiten“ behandelt. Bitte schauen Sie dort nach. Danke.
- Lavendelbäder:
Der Lavendel wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit bearbeitet. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Salzbäder:
Die gesundheitsfördernde Wirkung der Salzbäder wurde bereits unter dem Thema Müdigkeit abgehandelt. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Ionen Fußbäder:
Seit einigen Jahren gibt es hydrogalvanische Fußbäder. Was sich auf den ersten Blick anhört wie eine chemische Behandlung, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als effektive Schnellentgiftungsmethode über die Zweitnieren Füße. Das hydrogalvanische Fußbad besteht aus einem Behälter mit Salzwasser, in dem ein sehr leichter Strom fließt. Dieser ist so gering dosiert, daß man kaum etwas davon merkt. Manche Menschen nehmen eine leichte Erwärmung der Füße wahr, andere gar nichts. Der Trick dabei ist: durch die leichte Ladung im Wasser und die Salzpartikel werden Stoffwechselschlacken sehr viel schneller über die Haut ausgeschieden. Passiert das sinnvollerweise an den Füße, werden die Nieren (deren zweite Ausscheidungsmöglichkeit die Füße ja sind) sehr schnell entlastet. Meist merkt man bereits nach der ersten oder zweiten Sitzung eine Erleichterung, fühlt sich fitter, belastbarer. Ganz nebenbei kann sich die Niere besser erholen und, falls ihre Funktion bereits eingeschränkt war, auch bald wieder alle Funktionen erfüllen. Das lauwarme Fußbad hat außerdem den Effekt, daß sich das Nervensystem beruhigt und Ruhe in den Körper einkehrt. Und Entspannung und Lockerlassen sind gerade bei Fibromyalgie und ähnlichen Erkrankungen Voraussetzung für eine baldige Genesung.
- Basische Fruchtsaftkur:
Zu allen Zeiten gehörten Kuren mit bestimmten Lebensmitteln zum Prozeß der Gesundung. Denn unsere Nahrung entscheidet letztlich, wie groß unser Heilungspotential ist.

Zur richtigen sprich Heil-Ernährung gehören immer auch frische Früchte und zwar insbesondere all diejenigen, die besonders stark basisch im Körper reagieren. Mit den frischen Früchten haben allerdings so manche Menschen ein Problem. Ich kann z.B. kaum frische Früchte vertragen, selbst wenn sie biologisch angebaut wurden. Ich reagiere schlicht und ergreifend mit Ausschlag oder Magenproblemen. Um die wichtigen Nährstoffe in den Früchten trotzdem zu bekommen, habe ich es mit Fruchtsäften aus dem Bioladen und aus dem Reformhaus versucht. Denn ganz weglassen bewirkt auf Dauer eine Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen wie z.B. Fruchtsäuren oder Antozyanen, die wichtige Funktionen in der Krankheitsabwehr und bei den Heilmechanismen erfüllen. Kurz gesagt: mit den Säften funktioniert das. Zum Teil kann ich sogar Mischsäfte mit Früchten trinken, die ich als ganze Frucht nie essen dürfte: Ein Saft von verschiedenen Beeren mit etwas Birnensaft kann ich gut vertragen, fühle mich dabei mehr als wohl. Esse ich aber auch nur einen Schnitz Birne, habe ich am nächsten Tag gewaltig Durchfall und eine Darmentzündung. Die Mischung macht es hier offensichtlich, daß man auch die Nährstoffe derjenigen Früchte, die sonst nicht gut vertragen werden, gut aufnehmen kann. Der Mechanismus dahinter ist der: für die einzeln gegessene Frucht muß eine bestimmte Verdauungssubstanz gebildet werden. Geschieht das nicht richtig, „reagieren“ wir, denn das Produkt wird falsch aufgeschlüsselt und diese falsch verstoffwechselten Nahrungsbestandteile reizen Darmhaut und Immunsystem. Nimmt man allerdings dieselbe Frucht in Kombination mit anderen auf, die im Körper für ein gutes Klima sorgen, vielleicht schon aufgrund der Inhaltstoffe die (richtige) Verdauung in die Wege leiten, so kann man alle wichtigen Stoffe aus der Nahrung aufschlüsseln und in den Körper aufnehmen. Das sorgt dann für Ausgleich von Mangelerscheinungen genauso wie für ein Abheilen der Verdauungsfunktionen generell. Und einige Inhaltstoffe haben ja sogar noch weitere heilende Funktionen wie z.B. die Antozyane (siehe Kapitel Entzündung). So daß natürlich gerade Früchte, insbesondere europäische (bzw. deren Säfte) in den Speiseplan integriert werden sollte.

Die wichtigsten basischen Früchte sind

- Heidelbeere
- Brombeere
- Preiselbeere
- Cranberry
- Schwarze Johannisbeere, mit Abstrichen auch die rote Johannisbeere
- Rote Traube
- Sanddorn

Außerdem sollte noch der Tausendsassa Möhre erwähnt werden, die sich nicht nur geschmacklich, sondern auch von ihren Wirkstoffe ausgezeichnet mit den Früchten kombinieren läßt.

Steinfrüchte (Kirsche, Pflaume, Marille etc.) werden meist in Kombination mit anderen Früchten gut vertragen, können aber einzeln als Frucht genossen Probleme für ein gestreßtes Immunsystem bedeuten. Dies liegt nach neuesten Erkenntnissen daran, daß Steinfrüchte länger am Baum reifen müssen bzw. der Baum erst Jahrzehnte alt werden muß, um Früchte zu tragen. Zwar sind Bäume von einer bewundernswerten Langlebigkeit und Gesundheit (falls man nicht so unintelligent ist, die Erhalter unserer menschlichen (Über)Lebensmöglichkeit zu vernichten), doch sammelt sich in diesen langen Jahren eine mittlerweile extreme Strahlungsmenge im Baum an, die auch die Nahrungsmittelqualität der Früchte entscheidend beeinflusst. Offensichtlich ist die ordnungsgemäße Zerlegung der Nahrung nicht nur durch die direkte Beeinflussung durch Strahlung während der Zusammensetzung der dafür notwendigen Verdauungssäfte beeinflussbar, sondern ist auch in starkem Maße

abhängig von der Menge der in der Nahrung bereits gespeicherten Strahlung. Das erklärt denn auch, warum gerade die sehr strahlenbelasteten Produkte bzw. lange der Strahlung ausgesetzten Nahrungsmittel so viel schlechter verdaut werden und zu immer mehr Allergien führen.

Verblüffend allerdings auch die Entdeckungen, die sich aus dem Umkehrschluß ergeben: Sorgt man für ein „besseres“ Strahlenniveau im Essen, indem man wenig belastetes bzw. sich durch besondere basisch ionisierend auszeichnendes Essen dazugibt oder die „Strahlenschäden“ in der Nahrung durch „entgegengesetzte“ Strahlung aufhebt, werden diese Produkte / Nahrungsmittel wesentlich besser vertragen.

Ich muß dazu sagen: ich habe es auch nicht geglaubt, bevor ich es selbst probiert habe. Doch habe ich mich durch die vielen Beweise auch von dieser These überzeugen lassen.

- Cystus:
Dieser erstaunliche Strauch wurde bereits unter dem Kapitel „Gegen Parasiten“ behandelt. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Bambus-/Baumessig-Pflaster:
Sogenannte Bambus- oder Baumessig-Pflaster sind in den letzten Jahren in Mode gekommen. Ihre Entgiftungswirkung kann (richtig angewendet) recht groß sein. Doch sprechen eine Menge Fakten gegen die Verwendung.

Zunächst: Bambuspflaster bestehen aus einer Substanz, die aus Bambus hergestellt wird. Bambus ist, obwohl er mittlerweile künstlich (!) angebaut wird, immer noch sehr selten. Da diese Art Baum eine wichtige Funktion im Gleichgewicht der Natur zu erfüllen hat, sollte er nur dann verwendet werden, wenn es nicht anderes geht. Das bedeutet: wenn dieselbe Funktion oder Wirkung mit einer anderen, womöglich schneller wachsenden Pflanze ebenfalls zu erzeugen ist, sollte man von der Verwendung von Bambus absehen.

Der Bambus im Pflaster soll eine Aufweichung und Herauslösung der in den Füßen / Fußsohlen gespeicherten Stoffwechselgifte bewirken. Meist kann er dies auch nur unter Verwendung weiterer wichtiger bzw. anderweitig besser nutzbarer Substanzen tun. In manchen dieser Pflaster werden sogar wertvolle Edelsteine oder andere noch seltenere Baumarten verheizt, obwohl der giftlösende Effekt durchaus auch anders bewirkt werden kann.

Eine Möglichkeit habe ich mit den hydrogalvanischen Bädern schon erwähnt.

Aber diese Baumpflaster verheizen nicht nur wichtige unwiederbringliche Ressourcen, sondern gewöhnen den Benutzer auch daran, nichts mehr für sich zu tun. Denn warum sollte er sich die Mühe machen, seine Niere wieder funktionsfähig zu machen, wenn er doch alle paar Tage den nicht ausgeschiedenen Dreck über Nacht durch ein solches Pflaster wegbekommt?

Solche Fußpflaster sollten also nur vorübergehend und in Akutfällen zur zusätzlichen Unterstützung verwendet werden.

Zur Ausleitung von Umweltgiften:

Mineralgold:

So oder ähnlich heißen die Produkte, die Belastungen mit Umweltgiften entfernen können. Sie bestehen zu einem großen Teil aus Mineralstoffen, die in Wasser gelöst sind. Dabei handelt es sich um Mineralstoff-Kombinationen, die in der Urzeit entstanden sind. Sie haben den Vorteil, daß sie die zur Entgiftung benötigten Mineralien in der optimalen Kombination enthalten, ohne jede künstliche Beimischung und weil die Depots so alt sind, auch ohne jede Umweltbelastung.

Die zweite Komponente dieser potenten Entgiftungsprodukte ist eine spezielle Aufladung. Jedes Produkt hat die Information zur Ausschleusung einer bestimmten Schadstoffgruppe aufgeprägt. Das ist z.B. Chemische Alkohole wie Benzol (aus Autoabgasen), Ethyl (Verunreinigung von Nahrungsmitteln, Medikamenten, Kosmetik), Hexan und ähnliche, die wir fast täglich als Fremdstoffe in der Nahrung oder Atemluft zu uns nehmen. Oder Metalle, mit denen wir ohne es zu wollen, in Kontakt kommen. Auch PCB und Kunststoffe, die wir z.B. aus Verpackungen aufnehmen.

Die Aufprägung (eine spezielle Aufladung) polt die seit Jahren in festen Salzen eingelagerten Gifte um und macht es so erst möglich, daß sie an die Mineralstoffe oder an Bio-Schwefel gebunden und damit ausgeschleust werden können. „Normale“ Entgiftungsmittel wie Tees, Heilerden etc. können zwar die frei im Körper schwimmenden Schlacken und Schadstoffe abfangen, aber nur bedingt die bereits gelagerten und in festen Salzen gebundenen Schadstoffe herauslösen. Altlasten sind leider sehr schwer wieder aus dem Körper herauszubekommen. Das liegt (s. Kapitel Strahlung) an der mittlerweile massiven Aufladung unserer Atmosphäre, die sich in unserem Körper in besonders festen Verbindungen der Abfallprodukte mit den Körperzellen äußert. Im nötigen Umfang kann deshalb eine Reinigung von diesen Giften nur mit Produkten geleistet werden, die sowohl die Herauslösung durch Umpolung als auch das sofortige Abfangen der Schadstoffe gewährleistet. Nur diese Produkte sind so effektiv, daß sie eine ernsthafte Verbesserung bewirken.

Regenaplexe:

Diese Form der Komplex-Homöopathie habe ich mir für den Schluß dieses Kapitels aufgehoben. Ich halte eine Entgiftung mit diesen Mitteln für genauso wichtig wie das regelmäßige zappen. Nur mit beidem zusammen hat man eine Chance, auf Dauer mehr Kraft zu gewinnen ! Regenaplexe sind eine besondere Form der Homöopathie, bei der mit einer Kombination verschiedener homöopathischer Heilmittel gearbeitet wird. Vereinfacht gesagt, werden hierbei bestimmte Heilmittel miteinander kombiniert, die alle eine ganz spezielle Heilrichtung verfolgen: z. B. werden homöopathische Mittel kombiniert, die sich in besonderer Weise zur Entgiftung von Umweltschadstoffen eignen. Einige dieser Mittel können z.B. das Herauslösen der Schadstoffe aus den Zellen erleichtern, andere sorgen für schnellen Transport der Schadstoffe von der Zelle über das Blut in die Nieren, wieder andere können der Niere helfen, diese Schadstoffe schnell abzugeben etc. Die Regenaplexe können so speziell auf bestimmte Probleme und Erkrankungen abgestimmt werden. So braucht es z.B. bei der Fibromyalgie Regenaplexe, die dem Körper helfen, Parasiten abzuwehren, deren Stoffwechselgifte schnell auszuleiten, Altlasten von Umweltschadstoffen auszuschleusen und den Körper wieder auf Heilung einzustellen. Mithilfe der Regenaplexe kann also nicht nur die Reinigung des Körpers von den Stoffwechselgiften der Parasiten unterstützt werden, sondern auch eine Befreiung des Körpers von den Schadstoffen erreicht werden, die ihn erst für die Parasiten empfänglich gemacht haben. Eine weitere wichtige Wirkung der Regenaplexe ist die Regeneration und Neu-

Einstellung des Körpers (und der Seele) auf eine echte Heilung. Dies ist besonders bei Erkrankungen notwendig, die seit Jahren bestehen. Denn wenn ein Krankheitszustand sehr lange, vielleicht schon Jahre andauert, haben sich Körper und Seele daran gewöhnt krank zu sein. Oft hält man ja dann tatsächlich eine wirkliche Heilung für unwahrscheinlich. Diesen Zustand nennt man dann eine Heilungsblockade. Diese kann auch anhalten, nachdem die Auslöser der Erkrankung längst beseitigt wurden. Der Körper (oder die Seele) sind nur einfach nicht mehr in der Lage, die natürliche Ordnung wieder herzustellen und damit zu gesunden. Gelingt es, diese Heilungsblockaden (Ursachen sind u.a. ganz körperliche Dinge wie z.B. bestimmte Umweltgifte) zu entfernen und den Regulationsmechanismus wieder in Gang zu bringen, macht die Heilung Riesen-Fortschritte. Ich habe dies an mir selbst gut sehen können.

Zur Stabilisierung des ZNS

- Neurodoron:
Dieses homöopathische Präparat wurde schon unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.
- Cardiodoron:
Dieses homöopathische Präparat wurde ebenfalls unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte schauen Sie dort nach. Danke.
- Chinesische Vitalpilze:
Diese wichtigen Nahrungs- und Lebensmittel wurden unter dem Thema Parasitenmittel besprochen. Bitte schauen Sie dort nach. Danke.
- Energiebällchen:
Die effektiven Kräuterpillen wurden bereits unter dem Thema Müdigkeit besprochen. Bitte dort nachschauen. Danke.

Zusammenfassung:

Nach dieser doch großen Vielfalt an Produkten mag sich Manche/r fragen:

Was davon soll ich den nun nehmen?

Auf diese Frage kann man nur antworten, daß jeder Mensch ein Individuum mit ganz speziellen Bedürfnissen ist und genauso speziell sind auch die für die Heilung notwendigen Produkte. Suchen Sie sich die Dinge heraus, die für Ihre Situation passen. Sie können sich natürlich auch gern beim Grüne Welle Versand beraten lassen.

Einige davon sollten Sie sich aber unbedingt besorgen sprich einnehmen: dabei handelt es sich um Produkte, die eine generelle und umfassende Heilungswirkung bei Fibromyalgie und verwandten Erkrankungen haben und in jedem Fall für Kräftigung sorgen und die Gesundung drastisch unterstützen. Alle übrigen Heilmittel sollten Sie je nach Bedarf, Situation und Beschwerden zusätzlich verwenden.

Unter den besonders wichtigen sind :

- 1) der Zapper mit den auf Sie abgestimmten Chipcards,
- 2) eine Entgiftung der Umwelt-Schadstoffe und Stoffwechselschlacken mit Regenaplexen, Mineralgold etc., eventuell unterstützt mit Heilerde oder bei großen Schadstoff-

belastungen (Medikamente, Amalgam, Wohnen an der Hauptverkehrsstraße etc.)
mikrokristalline Zellulose und

- 3) mehrere pflanzliche Parasitenkuren, jeweils kurmäßig angewendet mit einigen Wochen Aus-Zeit dazwischen (am besten auch gleich mit für den Partner, die Familie und die Haustiere)

Dies sind die 3 Hauptpfeiler Ihrer neuen Gesundheit !

Sie können zwar mit einem davon anfangen, doch werden Sie alle davon brauchen, um auf Dauer fit zu werden und zu bleiben. Es lohnt sich schon, alles zur gleichen Zeit zu verwenden, weil dann einfach die Restzeit Ihrer Krankheit drastisch abnimmt. Wenn das aber geldmäßig nicht geht (ging mir ja auch so), dann empfehle ich als erstes den Zapper oder die Parasitenkur in Kombination mit einem günstigen Ausleitungsmittel (z.B. Heilerde), danach dann baldmöglichst die Entgiftung mit Regenaplex etc. Wichtig ist aber, daß Sie sich auf Dauer gesehen, einen Zapper besorgen, zum einen, weil Sie immer wieder mit Parasiten in Kontakt kommen werden und die so gleich schnell entfernen können ehe es wieder zu Krankheitssymptomen kommt, zum anderen, weil der Zapper belastende Begleit-Infektionen wie Grippe, Schnupfen, Herpes etc. entfernt, die zu einer generellen Schwächung des Körpers führen können. Ohne Begleit-Infektionen kann sich der Körper natürlich viel besser um das Hauptproblem kümmern.

Bezugsadressen:

Viele der besprochenen Produkte bekommen Sie über den

Grüne Welle Versand, Postfach 10 33 62, 44033 Dortmund

Telefon: 0231-5861569

www.praxis-gruene-welle.de

Email für Fragen zu Produkten und Kuren: gw@praxis-gruene-welle.de

Beratung wird hier groß geschrieben.

Man importiert auch Artikel aus dem Ausland wie den Fucus-Extrakt, den Zapper oder die Energiebällchen. Sie werden im Internet-Shop nicht immer alle Produkte finden. Fragen Sie also ruhig nach, denn vieles wird extra für den Kunden bestellt.

Die Bachblüten und Schüssler-Salze liefert Ihnen gern

Florem Sarl, 9a, Rue de la Forêt, F-67930 Beinheim

Telefon: 0180-11 22 321

Fax: 0180-11 22 322

www.florem.com

Die Firma hat den Sitz zwar in Frankreich, man spricht aber deutsch, Telefon und Fax gehen zum Ortstarif und die Versandbedingungen nach Deutschland sind erstaunlich moderat.

Florem hat viele Jahre Erfahrung mit Blütenessenzen etc. Ich verwende vor allem die Healing Herbs, weil sie meiner Ansicht nach die besten auf dem Markt sind.

Hier in Deutschland werden Blütenessenzen seit einigen Jahren leider nur noch (sehr teuer im Vergleich zur Qualität) über die Apotheken verkauft. Doch das kann sich nach neuerer Rechtsprechung schnell ändern. Dann ist es vielleicht wieder möglich, diese nun als Nahrungsergänzungen angesehenen Produkte bei jedem Essenzen-Händler und Blüten-Behandler zu kaufen. Was gleich den Vorteil bringen würde, daß man zum Produkt auch die nötige Beratung bekommt. Die Kenntnisse im Umgang mit Blütenessenzen sind bei Apothekern meiner Erfahrung nach eher dürftig.

Homöopathische Medikamente bestellen Sie am besten über die Apotheke.

Aber auch hier könnte sich in den nächsten Jahren viel tun, da die Diskussion über die Blütenextrakte auch die Diskussion über den freien Verkauf von Homöopathika angeregt hat. Wichtig ist eben nur, daß man sich beim Kauf (und auch danach) von einem Fachmann beraten lassen kann. Und es gibt zwar in manchen Apotheken Fachleute für homöopathische Produkte, aber insgesamt verkauft man dort ja eher die Chemie, so daß fundierte Kenntnisse über Naturheilmittel leider nicht immer zu erwarten sind. Machen Sie den Test und fragen Sie Ihren Apotheker aus und vielleicht noch einen weiteren Apotheker-Kollegen, damit Sie einen Vergleich haben, wie der eine oder andere damit umgeht und wie sicher der Apotheker Auskunft über Homöopathika geben kann. Schließlich ist die Homöopathie ein besonderes Fachgebiet der Naturheilkunde und einige Jahre Erfahrung braucht man schon, ehe man anderen raten kann.

Sinnvoll ist allemal die Anschaffung eines guten Buches zum Thema Homöopathie und auch zur Regena-Therapie. Es muß ja nicht teuer sein. Schauen Sie sich die Bücher durch. Sie merken schnell, wer nur heiße Luft abläßt und wer wirklich die richtige Ahnung hat.

Im übrigen soll dieser Text keinesfalls von einem Arztbesuch oder einer Arztbehandlung abhalten. Er soll vielmehr dazu ermutigen, seine Erkrankung und sein Schicksal aktiv selbst in die Hand zu nehmen und (ggf. mit Unterstützung durch ärztliche Hilfe, Heilpraktiker und Gesundheitsberater) den Weg zur Heilung zu gehen. Denn es ist sinnvoll, alle realen Heilungsmöglichkeiten auszuschöpfen.

Und nun wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute und viel Erfolg beim Gesundwerden !

->->->

Weiterführende Literatur:

Die folgenden Bücher haben sich als sehr nützlich erwiesen, wenn man sich etwas näher mit dem Thema „Krank durch Erreger“ auseinander setzen will.

Als weitere Einführung in das Thema eignen sich diese Bücher:

„Heilung ist möglich“ von Hulda R. Clark, Verlag Knaur

„Parasiten – die verborgene Ursache vieler Erkrankungen“ von Alan E. Baklayan, Verlag Goldmann

„(Un)heilbare Krankheiten“ von Tamara Lebedewa, Verlag Driediger

erweiterte Kenntnisse zur Selbsthilfe vermitteln diese Bücher:

„Regenaplex-Handbuch“ von Dr. med. Götz Blome, Floro Verlag

„Sanftes Heilen mit Biofrequenzen“ von Alan E. Baklayan, Michaels Verlag

„Das Asthma-Buch“ von Alan E. Baklayan, Goldmann Verlag

„Reinigung“ von Tamara Lebedewa, Verlag Driediger

Wer oft mit seinem Rücken Probleme hat oder wem die Muskelverspannung Hals und Wirbelsäule verziehen, bei einklemmten Nerven, Bandscheiben-Problemen etc, bieten sich die folgenden 2 Bücher an:

„Die Dorn-Methode – verblüffend einfach Selbsthilfe gegen Rückenprobleme“ von Sabine Knoll, Mosaik-Verlag

und

„Handbuch zur sanften, manuellen Hilfe für Rücken und Gelenke“ von Wohlfeil, Deutscher Spurbuchverlag

Und für alle diejenigen, die gern ganz genau wissen möchten, welche Erreger welche Krankheiten auslösen bzw. in die Fachrichtung Parasiten etwas weiter „hineinriechen“ möchten, ist das folgende Buch ein Gewinn:

„Medizinische Mikrobiologie“ von Köhler, Eggers, Fleischer, Marre, Pfister, Pulverer, Verlag Urban & Fischer