

SHG Blasenkrebs Zwickau-AKTUELL Februar 2020

Ab Februar habe ich nach 15 Jahren in der Krebselbsthilfe meine Aktivitäten für unseren SHG-Treff eingestellt. Die Frage: wer will sich in die Selbsthilfearbeit unserer Gruppe einbringen und wie sollte nun die Weiterarbeit in den Gruppenstunden aussehen, haben wir in der letzten Gruppenstunde am 27.01.2020 in unserem Raum in der KISS Z-Eckersbach diskutiert, aber keine Lösung gefunden. Deshalb rufe ich erneut unsere Gruppenmitglieder auf, sich für die Arbeit als Gruppensprecher/in zu entscheiden und damit die Gruppe Zwickau zu übernehmen oder auch eine neue Gruppe in Ihrem Bereich des Landes Sachsen zu gründen. Auch werde ich nicht erneut für den Landesdelegierten des SHB e.V. Bonn wieder kandidieren. Ich habe mich entschieden in die zweite Reihe zu treten, aber die Außenkontakte weiter zu pflegen und die Finanzen für 2020 verantwortlich zu betreuen. So habe ich nochmals einen Fö-Mi-Antrag für 2020 an die zuständige Kasse gestellt und falls er bewilligt wird, stehen wieder Gelder für persönliche Projekte, wie die u.g., unseren Mitgliedern zur Verfügung, wenn diese auch den Förderrichtlinien entsprechen. Mit meinen Infobriefen werde ich Sie weiter über regionale wie überregionale Angeboten/Veranstaltungen in Kenntnis setzen. In der Zeit ab 1. März werde ich für 3 Wochen eine Diabetes-Reha wahrnehmen. Meine Erreichbarkeiten bleiben bestehen.

Sächs. Krebsgesellschaft Zwickau: 28.03.2020, Wissenschaftliches Symposium in Lichtenwalde; 08.-10.05.2020, Familienwochenende Gläserner Bauernhof Markneukirchen; 27.05.2020, Laufend gegen Krebs, Sportplatz TU, Chemnitz; 18.-19.06.2020, Lehrgang Ergotherapie/Bewegung (Rückenschule), Bad Elster; 24.06.2020, Laufend gegen Krebs, Sportpark Ostra, Dresden; 26.04.2020, Laufend gegen Krebs, Leipzig; 25.06.2020, Parkfest der SKG, Zwickau; 25.09.2020, Sonnenblumenfest, Zwickau 16.09.2020, Laufend gegen Krebs, Testfeld Uni, Leipzig; 08.-10.10.2020, Lehrgang Entspannung, Schmannewitz; 09.-11.10.2020, Familienwochenende, Rudelswalde; 14.10.2020, Aktionstag, Dresden; 12.-13.11.2020, Sport nach Krebs, Bad Elster und 14.11.2020, Wissenschaftliches Symposium, Leipzig. Weitere drei Termine werden für Gruppenangebot Gemeinsames Singen für 10.02, 09.03. und 06.04.2020 angeboten. Interessenten für den Aktionstag am 14.10.2020 im Hygienemuseum Dresden möchten sich bitte bei mir melden; danke!

NHV C: Am 11.03.2020 findet um 18:30 in der JH1-CityHostel, Getreidemarkt 1, 09111 Chemnitz zum Thema Psychografie - erfolgreicher mit sich und anderen umgehen. Regelkosten: 2 € für Mitglieder und 6 € für Gäste. Folgetermine sind 21.04., 12.05., 17.06., 06.+14.09., 24.10., 10.+16.11.2010.

Da NCT/UCC DD präsentiert 626 Takte gegen Krebs am 12.03.2020, 19 Uhr in der Kreuzkirche in Dresden. Am 17.03.2020, 13:30 bis 16 Uhr wird vom UCC DD in das Medizinische Zentrum (MTZ), Hörsaal 1, Fiedlerstr. 42, 01307 Dresden zum Tag der Krebselbsthilfe und Patiententag - Integrative Onkologie eingeladen.

SHB Blasenkrebs e. V. Bonn: Delegiertenversammlung 2020 vom 15.-16.05.2020 in Bonn; Anmeldungen sind direkt an den SHB zu richten; ist gut geeignet für Interessenten an der SHG-Arbeit.

Kosten für die o. g. Veranstaltungen sind auf Antrag bei mir je nach den zur Verfügung stehenden Fö-Mi der Krankenkasse, also zum Teil aus dem Gruppenbudget der SHG BK Z förderfähig.

Mit lieben Grüßen und Wünsche für eine gut erträgliche Gesundheit; Tun Sie aber schon auch selbst etwas dafür!

Jürgen Löffler

Ich prüfe, berichte und empfehle die verschiedensten Inhalte aus Medien, die mir in die Hände kommen, an Hand meiner Erfahrungen nach meiner ärztlich urologischen anerkannten Genesung seit 15 Jahren von Blasenkrebs.

Aus Newsletter Februar 2020, "Weils hilft!" (Quelle: Ärzteblatt.de, 06.10. und 10.12.2019): Nicht nur Krankheiten, auch die Nebenwirkungen von Medikamenten können der Gesundheit schaden. ... leichtfertige Verordnung von Opioiden zur Behandlung von Schmerzen wird nach aktuellen Schätzungen dort bis zum Jahre 2025 zu 700.000 Todesfällen führen, denn die Mittel können abhängig machen. Schon nach kurzer Zeit nehmen Patient*innen Opiode nicht mehr zur Behandlung der Schmerzen ein, sondern zur Vermeidung von Entzugssymptomen. ... Laut einer aktuellen Meta-Analyse lassen sich Schmerzen insbesondere durch Meditation, Hypnose, Suggestion und kognitive Verhaltenstherapien lindern. ... Auch Patient*innen mit Bluthochdruck könnten ggf. Blutdrucksenker und deren Nebenwirkungen reduzieren, wenn sie zusätzlich eine Kombination aus Meditation, Yoga und gesundem Lebensstil anwenden, wie eine weitere aktuelle Studie zeigt. ...

Ebenda (Quelle: hufelandgesellschaft.de): Ausgezeichnet - Es ist nach wie vor Usus, dass die Erforschung naturmedizinischer Verfahren nur in den seltensten Fällen von der öffentlichen Hand gefördert werden. Auch im Bereich der pharmazeutischen Forschung ist die Naturmedizin von geringem Interesse, da ihre Therapien und Arzneien unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten meist uninteressant sind. Umso so schöner, dass es Auszeichnungen wie den Holzschuh-Preis für Komplimentärmedizin gibt. ... 2019 ging der Preis an das Universitäts-Brustzentrum Franken der Uniklinik Erlangen. ... Nun bleibt zu hoffen, dass auch andere Kliniken solche Angebote in ihre Behandlungskonzepte integrieren - weil's hilft!

Bund Kneipp - aktiv & gesund: Gesundheitssystem neu denken - Kneipp-Bund fordert Selbstverwaltung und Politik zum Handeln auf. ... "Es richtet sich immer weniger auf Menschen aus. Wenn wir die Tragweite von Fehlentwicklungen nicht begreifen, laufen wir Gefahr, dass unser Gesundheitssystem irgendwann kollabiert und unser Solidarsystem ausgesaugt wird", warnt Klaus Holetschek MdL, Präsident des Kneipp-Bundes. ... Deutschland hat ein zweifelsfrei gutes Gesundheitswesen, aber bei zu vielen Themen treten wir auf der Stelle und werden den Patienten nicht mehr gerecht", sagt Holetschek - ... und nicht zuletzt der bedenkliche Anstieg kapitalgeführter und profitorientierter Konzernpraxen. ... Weg von der Reparaturmedizin - hin zu mehr Prävention Angesichts der Krankheitskosten in der gesetzlichen Krankenversicherung von inzwischen mehr als einer Milliarde Euro pro Tag wird deutlich, dass Gesundheit und nicht Krankheit viel stärker honoriert werden muss. Es ist ein Systemwechsel notwendig - ... Es ist höchste Zeit für eine Gesundheitsversorgung, die den ganzen Menschen im Blick hat und auf die Erhaltung von Gesundheit fokussiert ist. Weg von einer zunehmenden Ökonomisierung - hin zu einer integrativen Medizin "Die Lage ist dramatisch und nach meinem Empfinden ist es bereits fünf nach zwölf: Wenn der Ausverkauf der Facharztpraxen an Kapitalgesellschaften so weiter geht, werden wir in Deutschland in wenigen Jahren keine freien Facharztpraxen mehr haben, sondern rein gewinnorientierte Kapitalunternehmen, die die Versorgung zugunsten von Profit verschlechtern und rationieren", so Holetschek. ...

Aus Seniorenratgeber 02/2020, S. 8: OnlineTipp - Schon gewusst? Sie haben ein Recht auf Ihre Krankenakte! So fordern Sie die Unterlagen beim Arzt an: senioren-ratgeber.de/magazin. ... Den QR-Code mit dem Handy scannen. Für Nichthandybesitzer gibt es hier keine Anleitung! Warum eigentlich nicht?

Aus "Guter Rat", Nr. 03/2020, S. 8: Kalorienarmer Zucker nicht ohne Risiko - Immer mehr kalorienarmer Zuckerimitate drängen auf den Markt. Im EU-Zulassungsverfahren als 'Novel Food' ist derzeit der Einfachzucker 'Allulose', für den jetzt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) erweiterte Prüfungen fordert. Die Befürchtung: 'Allulose' könnte die Vermehrung gefährlicher Darmkeime (Klebsiellen) anregen. auch der Mehrfachzucker 'Trehalose' geriet laut BfR bereits in den USA unter Verdacht, Darmbakterien mit dem Keim 'Clostridium difficile' zu begünstigen. Solche konträren Meldungen wie die nächste stehen in einer Zeitung!

Ebenda, S. 79: Süßstoff - Neue Karriere als Anti-Krebs-Mittel? Verrufen - Der älteste Süßstoff Saccharin wird seit den 70er Jahren nach entsprechenden Tierversuchen immer wieder verdächtigt, Krankheiten wie Blasenkrebs zu fördern - obwohl weitere Studien keinen eindeutigen Beweis dafür erbrachten. Entdeckung - Jetzt fand eine internationale Forschergruppe in Laborstudien heraus: Bestimmte Verbindungen aus den beiden verbreiteten Süßstoffen Saccharin und Acesulfam-K wie auch Saccharin allein hemmen nicht nur Enzyme, die es Krebszellen (im Vergleich zu gesunden Zellen) ermöglichen, in sauerstoffarmer Umgebung zu überleben; die künstlichen Süßstoffkombis waren zudem auch in der Lage, bestimmte Tumorzellen (Lunge, Prostata, Darm) direkt zu zerstören, ohne gesunde Zellen zu schädigen. Grundlage - Die Forscher und auch die amerikanische Chemiker-Gesellschaft sehen in den Ergebnissen 'eine vielversprechende Spur für die Entwicklung neuer Krebsmedikamente'. Weitere Studien sollen nun prüfen, ob sich die Laborergebnisse auch in klinischen Studien wiederholen lassen. Von so einer ähnlichen Information las ich über die Heilwirkung vom Wirkstoff, welcher für Contergan (verantwortlich für verstümmelt geborene Kinder) verwendet wurde. Nun muss als Krebsmedikament ein Zuckerimitat erhalten, wenn es schon als Nahrungsmittel nichts taugt! So erzeugt eben auch eine Blasenkrebs-Chemo von der Pharmafirma IPSEN Rezidive und Zweittumore lt. Beipackzettel!! Müssen Sie das haben für Ihre Gesundheit und Ihr Leben?? Ich jedenfalls nicht!! Unser Krankenwesen aber schon für den Gewinn!



Dr. med. Rainer Matejka
Arzt für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren,
Chefredakteur

*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

Der Begriff „Stand der Wissenschaft“ oder die Formulierung „wissenschaftlich anerkannt“ sollte nicht vorschnell dazu führen, alle so bezeichneten Verfahren und Methoden unkritisch zu akzeptieren. Umgekehrt muss das Fehlen wissenschaftlicher Studien noch kein Beweis für die Unwirksamkeit einer Methode sein. In der Medizin zeigt vor allem die langfristige, praktische Erfahrung am Patienten, ob Verfahren nutzbringend und wirksam sind. Am besten ist es daher immer, wenn beides übereinstimmt: Studienergebnisse und die Erfahrung in der Praxis.

Studienlage oft nicht bekannt

Gerade der Komplementärmedizin (KM), eine Art Sammelbegriff für Verfahren wie Naturheilkunde/Homöopathie etc., – oft auch „Erfahrungsmethoden“ genannt – wird gern der Makel angeheftet, nicht ausreichend wissenschaftlich „validiert“ zu sein. Und das, obwohl viele Methoden seit Jahrzehnten oder länger erfolgreich praktiziert werden. Kritiker der KM weisen in aller Regel keine eigene Erfahrung im Umgang damit auf. Noch bemerkenswerter ist, dass gerade in Wissenschaftlerkreisen Studien über die KM oft nicht bekannt sind.

Wie die Erfahrung zeigt, hilft den Vertretern der KM aber weder jammern, noch anbieten, schon gar nicht die aggressive Ablehnung der „Schulmedizin“, auch nicht der Satz „wer heilt, hat Recht“, um anerkannt zu werden. Stattdessen ist gegenüber Kritikern ein Verweis auf Studien am hilfreichsten. Denn es gibt inzwischen eine ganze Reihe guter Belege für Verfahren der KM.

Wie Prof. Dominik Irnich, München, in der Zeitschrift „Komplementärmedizin“ schreibt, existieren mittlerweile Hunderte aussagekräftige Studien mit guter „Evidenz“, insbesondere sogenannte Beobachtungs- und Fallkontrollstudien, in den letzten Jahren zunehmend auch Studien zur Grundlagen- und Versorgungsforschung. „Das zu verschweigen ist unredlich“, so Irnich. Gute Belege gibt es beispielsweise für Akupunktur, Schröpfen, Neuraltherapie bei Schmerzerkrankungen, Yoga, Qigong etwa bei Fibromyalgie. Zunehmende Akzeptanz findet die „Ordnungstherapie“ unter neueren Begriffen wie Lebensstilmodifikation. Die Bewegungstherapie etwa ist vor allem bei Depressionen, chronischer Müdigkeit und Brustkrebs gut belegt.

Interessant auch ein Blick auf die Verbreitung von KM: Demnach zeigen über 70 Prozent der Ärzte in Deutschland Inter-

esse an KM – und viele praktizieren sie auch. Bei den Medizinstudenten lag das Interesse bei 40 Prozent. Eine europaweit durchgeführte Untersuchung, bei der überwiegend Onkologen befragt wurden, zeigte im Schnitt in 14 Ländern (ohne D): knapp 36 Prozent der Befragten wenden KM an, in Griechenland nur 14,8 Prozent, in Italien über 70 Prozent.

Unter dem Strich bleibt: Bei allen Fortschritten der modernen Medizin in Diagnostik und Therapie – neuerdings auch in der Onkologie – wird eine Medizin der Zukunft ohne die großen Themen der KM nicht funktionieren. Die wissenschaftliche Medizin hat Schwächen in der vorbeugenden und ursächlichen Behandlung der Zivilisationskrankheiten, bei fachübergreifenden Gesundheitsproblemen und komplexen Befindlichkeitsstörungen. Vor allem die alten Klassiker der KM wie gesunde Ernährung/Fasten, Sport, Entspannung („Stressmanagement“) werden zunehmend zu zentralen Bestandteilen einer „integrativen“ Medizin und fließen deshalb zu Recht als wichtige Optionen in medizinische Leitlinien ein.

R. Matejka

Gefühlskompetenz: mangelhaft

Patrizia Patz, Diplom-Betriebswirtin und Heilpraktikerin

Mit Emotionen – sprich Gefühlen – wird in Werbung, Verkauf und Politik häufig gearbeitet. Erfolgreich ist, wer sein Gegenüber emotional erreicht. Doch im Umgang mit den eigenen Gefühlen sind die meisten von uns Analphabeten.

In Schule und Universität wird hauptsächlich unser Verstand trainiert und mit jeder Menge Fakten gefüttert. Ein hohes Maß an Intelligenz wird belohnt und wertgeschätzt. Aber Gefühle? Fehlanzeige!

So lernen wir sehr früh, unsere Gefühle zu unterdrücken und zu ignorieren. Allerdings verschwinden sie dadurch nicht, denn sie sind ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Wesens. Um unliebsame Gefühle nicht spüren zu müssen, betäuben wir uns: mit Arbeit, Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten, übermäßigem Konsum, durch Fernseher, Internet, Computerspiele oder Social-Media-Kontakte. Unser Umgang mit Gefühlen kann sich

Die einzige „Ausbildung“, die wir in Sachen Gefühle erhalten, erfolgt durch gesellschaftliche und familiäre Konditionierung. Wir übernehmen in jungen Jahren das, was allgemein akzeptiert ist, und was wir in unserer Familie mitbekommen. Oder wir ziehen unsere Schlüssel aus schmerzlichen Erfahrungsgen mit unseren eigenen Gefühlen oder den von anderen. Kurzum: Gefühle sind Privatsache, die man nicht öffentlich

Wie man Gefühle wahrnimmt

▶ Innehalten und Zentrieren:

Die emotionale Reaktion auf einen Reiz erfolgt sofort. Bevor wir uns bewusst werden, dass wir etwas fühlen, hat unser Verstand schon mehrere Geschichten dazu gestrickt. Hier hilft es, kurz innezuhalten und die Aufmerksamkeit weg von den Gedanken hin zum physischen Körper zu lenken. Denn der Körper fühlt, nicht der Verstand!

▶ Gefühl einordnen:

Frägt man sich selbst: „Was fühle ich gerade und warum?“ Die meisten Gefühle lassen sich auf vier Grundgefühle zurückführen: Wut, Traurigkeit, Angst und Freude.

▶ Das Gefühl bewusst

fühlen: Wir haben gelernt, uns schnell wieder in den Griff zu

bekommen und zurück in den Verstand zu gehen. Stattdessen ist es ratsam, mit der Aufmerksamkeit im Körper zu bleiben, weiterzusatmen und dem Gefühl zu erlauben, da zu sein und sich auszudrücken – eventuell durch Zittern, Tränen oder das, was sich sonst noch zeigt.

▶ Beobachten, was passiert:

Man atmet tief ein und aus, während man das Gefühl da sein lässt. Und geht mit seiner Aufmerksamkeit immer wieder zurück in den Körper zu seinem Gefühl. Man beobachtet, wie es sich verändert, wenn man es eine Zeitlang bewusst gefühlt hat. Nimmt wahr, wie es nach einiger Zeit einfach abebbelt. Und macht sich dann bewusst: alles ist in Ordnung, es geht mir gut!

Bahn brechen.

Die meisten Werbespots zielen ab: vor Krankheit, vor einem Unfall, davor, nicht dazu zu gehören, alt und gebrechlich zu werden, etc. Das gleiche gilt für die Wahlwerbung der Parteien. Hier ist es dann z. B. die Angst, den Job zu verlieren, weniger Geld zu haben oder von Fremden überrannt zu werden. Das Zaubermittel dagegen heißt Bewusstheit. Denn dort, wo Bewusstheit herrscht, hat Manipulation keine Chance. Auch über körperliche Symptome, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden, können sich unterdrückte Gefühle ausdrücken oder sich in Angst-attacken, Depressionen, unkontrollierbaren Wutanfällen oder dem Burnout-Syndrom

auf diese Weise aber nicht weiterentwickeln. Wenn wir sie komplett ins Unbewusste verbannen, dann bleiben sie dort und gären vor sich hin – unbewusst, aber dennoch vorhanden. Und vor allem zugänglich für Manipulationen von außen. Werbung, Verkäufer, Medien und Politiker machen sich den Umstand zunutze, dass wir unsere Gefühle verdrängt haben. Diese unbewussten Gefühle motivieren uns, bestimmte Produkte zu kaufen, uns einer bestimmten Meinung anzuschließen oder eine bestimmte Partei zu wählen – ohne dass wir uns darüber bewusst sind.

Wer sich seiner Gefühle nicht bewusst ist, der ist leicht zu manipulieren. Er reagiert aus unbewussten Gefühlsprogrammen heraus und hat keine echte Wahl.



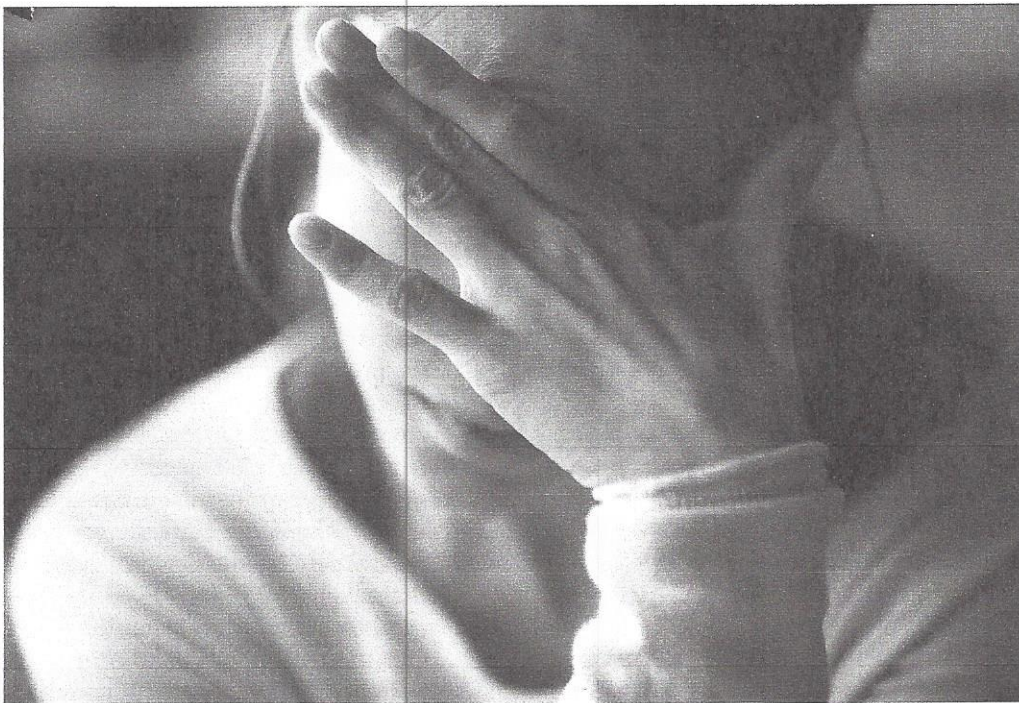
Was uns fehlt, ist eine Ausbildung im Umgang mit Gefühlen. Sie sind nämlich eine sehr nützliche Ressource. Wenn wir und verantwortlich mit ihnen umzugehen, dienen Gefühle als Kraftquelle. Sie geben uns nützliche Informationen und Handlungsimpulse. Sie versorgen uns mit Motivation und Kraft, Dinge in Bewegung zu bringen und umzusetzen und auch andere davon zu begeistern. Gefühle machen uns menschlich, verbinden uns und lassen uns mitfühlen – um nur einige Aspekte zu nennen.

Zunächst müssen wir unsere Gefühlswelt aus dem Exil des Unbewussten befreien und einen bewussten Zugang zu dieser Ressource schaffen. Im zweiten Schritt geht es dann darum, einen erwachsenen Umgang mit Gefühlen zu erlernen: Was fühle ich gerade? Welche Information gibt mir dieses Gefühl? Wozu kann ich diese Information und Kraft nutzen? Erwachsene sind bedeutet nämlich, sich seiner Gefühle jederzeit bewusst zu sein und sie verantwortlich zu nutzen.

Autorin

Patrizia Patz, Jahrgang 1969, HP und Betriebswirtin, begleitet 2002 Menschen und Organe

als Trainerin und Coach seit ihrer Konditionierung hinaus zu mehr Möglichkeiten und Lebendigkeit. Sie schrieb das Buch: „Gefühle. Emotional gesund in einer rationalen Welt“. www.emotional-empowerment.de



Mitochondrienmedizin – Gesundheitspflege für die Zellen

Nie wieder schlapp und kraftlos!

Dipl.-Biol. Peter Emmrich M. A., Facharzt für Allgemeinmedizin

Morgens schon müde aufwachen, sich angeschlagen durch den Tag schleppen und bis abends nicht aus dem „Quark“ kommen: immerwährende Erschöpfung führt zu allgemeinem Leistungsabfall und stellt nebenher eine große psychische Belastung dar. Wer dann Ursachenforschung betreibt und nicht fündig wird, ist oft ratlos. Dann heißt es umdenken und z. B. den Blick aufs Kleinste zu richten: Auf wichtige Bestandteile unserer Körperzellen.

Bei ihrem Namen werden Erinnerungen an den Biologieunterricht wach: Mitochondrien, auch gern als „Kraftwerke der Zellen“ bezeichnet, finden sich in jeder Körperzelle. Und zwar nicht vereinzelt! An die 1.500 dieser Bestandteile kann eine Zelle aufweisen, stark beanspruchte Zellen, z. B. im Herzmuskel, auch deutlich mehr. Allein das sagt uns etwas über ihre Bedeutung. Mitochondrien liefern die Energie, die unsere Zellen für sämtliche Stoffwechselabläufe benötigen. Jene Energie speichert unser Körper in einer Substanz namens ATP (Adenosin-Triphosphat). In dieser finden sich, wie der Begriff Triphosphat bereits vermuten lässt, drei aneinandergekoppelte Phosphatreste. Und diese Phosphate sind es,

die die Energie beherbergen. Wird einer der Reste abgespalten, steht die entsprechende Energie wieder für die lebensnotwendigen Stoffwechselprozesse zur Verfügung.

Mitochondrien liefern den Zellen Energie

Sind die Kraftwerke geschädigt und in ihrer unverzichtbaren Tätigkeit eingeschränkt, steht dem Organismus weniger Energie zur Verfügung. Diesen Mangel bekommen wir auf körperlicher und mentaler Ebene heftig zu spüren: Wir fühlen uns schlapp, müde, abgeschlagen (vgl. Artikel zum „Müdigkeitssyndrom“ von Peter Emmrich, *Naturarzt*-Ausgabe 9/2019). Gerade Umweltgifte wie Spritzmittel, Schadstoffe

und Schwermetalle können den Mitochondrien stark zusetzen. Auch mit der Einnahme von Antibiotika tun wir ihnen keinen Gefallen.

Herkömmliche Blutuntersuchungen lassen keinen Rückschluss auf mögliche Funktionseinschränkungen der Zellkraftwerke zu. Den aktuellen Zustand der Mitochondrien analysieren darauf ausgerichtete Speziallabore und bedienen sich dazu der Granulozyten („granulum“ lateinisch für Körnchen). Diese sind das denkbar günstigste Untersuchungsmaterial, da sie einen besonders hohen Anteil an Mitochondrien aufweisen. Granulozyten machen den prozentual gesehen größten Anteil der weißen Blutkörperchen (Leu-

kozyten) aus, sind Bestandteil der Immunabwehr und als Zellmaterial des peripheren Blutes leicht verfügbar.

Geläufige Laboruntersuchungen der Granulozyten konzentrieren sich darauf, ob diese in normaler, zu hoher oder zu niedriger Anzahl im Blut vorhanden sind. Geht die Anzahl der Granulozyten hoch, liegt eine Entzündung oder eine Infektion von Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten vor. Erniedrigte Werte deuten auf verschiedene Krankheiten wie beispielsweise auf eine verminderte Produktion im Knochenmark (z. B. durch Medikamente bedingt), eine schwere Infektion, Tumor- oder Autoimmunerkrankung hin. Schmerzmittel wie Metamizol (Novalgin®) und Ibuprofen sowie Antibiotika (Sulfonamide, Cephalosporine, Metronidazol), aber auch Thrombozytenaggregationshemmer wie Clopidogrel (Isocover®) und Ticlopidin (Tiklyd®), welche bei KHK (Koronare Herzkrankheit) und pAVK (periphere Arterielle Verschlusskrankheit) die Blutplättchen vor einem Zusammenkleben schützen sollen, lassen die Granulozyten absinken.

Nicht unerwähnt sollten in diesem Zusammenhang Psychopharmaka wie das Neuroleptikum (z. B. Clozapin-Leponex®) bleiben, welches zur Behandlung von Schizophrenien und schizoaffektive Störungen eingesetzt wird. Auch hier kann die Granulozytenzahl im Sinne einer unerwünschten Arzneimittelreaktion (Nebenwirkung) deutlich nach unten gehen.

Labore, die das Augenmerk auf den Zustand der Mitochondrien richten, begutachten das vorhandene ATP und können

auf dieser Grundlage erkennen, wie es um die Energiegewinnung, also die wichtigste Tätigkeit der Mitochondrien bestellt ist.

Einen weiteren, noch eingehenderen Einblick in die Funktionen der Zellkraftwerke erlaubt die Betrachtung ihrer Regenerationsfähigkeit. Hierzu werden diese einer Noxe, d. h. einer künstlich erzeugten Vergiftung (im Labor beispielsweise einer toxischen Quecksilberverbindung) ausgesetzt. Dies blockiert die Aktivität der Mitochondrien, sodass die ATP-Neubildung deutlich absinkt. Intakte Zellen sind in der Lage, sich nach Beseitigung der Noxe sehr zügig zu regenerieren und die ATP-Produktion ungehindert wiederaufzunehmen. Sind die Mitochondrien aber geschädigt und liegt eine Fehlfunktion vor, sehen wir eine eingeschränkte oder unzureichende Regenerationsfähigkeit.

Ohne B₃ und NADH keine Energie

Für eine optimale Funktion der Mitochondrien ist eine bestmögliche Versorgung der Zellen mit den Co-Faktoren, die für die Energiebereitstellung essenziell sind, unabdingbar. Dazu gehört neben dem Vitamin B₃ (Niacin oder Nicotinsäure) auch das Coenzym NADH.

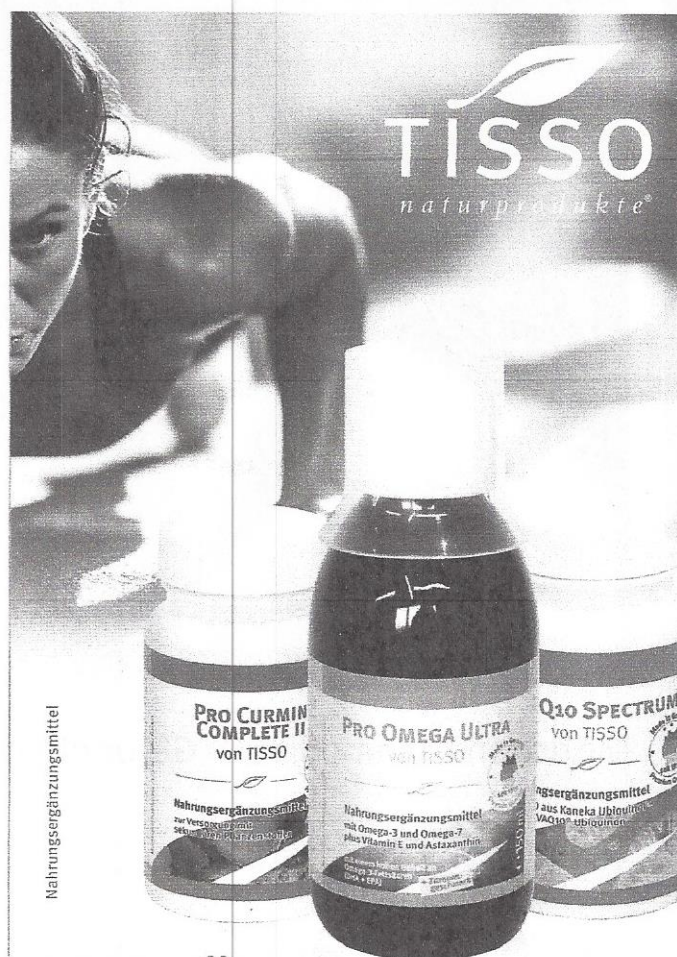
Vitamin B₃ hat eine große Bedeutung für unser zentrales Nervensystem und unser Herz. Liegen Müdigkeit, Gewichtsverlust und Appetitmangel vor, aber auch Juckreiz und Hautrötungen, spricht der Mediziner von „Pellagra“ (abgeleitet vom spanischen „pelle agra“, dt. „raue Haut“) – einer Vitamin-B₃-Mangelerkrankung.

Das Coenzym NADH (Nicotinamidadeninukleotid) benötigt die innere Mitochondrienschicht zur Energieproduktion. Darüber hinaus schützt es unsere Zellwände vor freien Radikalen. Ein bedeutsamer Stellenwert kommt ihm auch bei der Reparatur unserer Erbsubstanz (DNA) im Zellkern zu. Außerdem ist es sowohl für ein optimal funktionierendes Immunsystem als auch für die Bildung von Hormon- und Nervenüberträgerstoffen verantwortlich.

Ohne das Coenzym Q10, besser als Ubichinon (Gruppe elektronenübertragender Coenzyme) bekannt, geht gar nichts. Es hat eine tragende Rolle bei der zellulären Energiegewinnung. Ein Coenzym-Q10-Defizit von mehr als 25 % führt bereits zu strukturellen Schäden an den Mitochondrien. Folglich kommt es unter dem Mangel zu einer Beeinträchtigung bei der Energieübertragung, aber auch bei der Energiegewinnung der Zellen. In den Zellen der Darmschleimhaut werden mehr als 90 % des ankommenden Ubiquinons zu Ubiquinol reduziert.

Q10 unterstützt Mitochondrienfunktion

Wer seine Mitochondrien unterstützen und „aufpäppeln“ möchte, greift am besten zu einem Kombinationspräparat der verschiedenen Q10-Formen. In der Praxis hat sich Pro Q10 Spectrum (TISSO, Dosierung: 1 x 2 Kapseln tgl. Alternativ: GM Ubi 2 x 1 Kapsel tgl., Mantra Q 10 2 x 1 Kapseln tgl.) bewährt. Die Q10-Anteile entstammen 29 verschiedenen Obst-, Gemüse- und Kräuterbestandteilen natürlicher Quellen. Zusätzlich ist Vitamin B₃ enthalten sowie das beson-



Nahrungsergänzungsmittel

ZEIT FÜR NEUE POWER!

Die geballte Kraft aus Polyphenolen PRO CURMIN COMPLETE II

- + Kurkuma-Extrakt + Piperin, Eichenrinde, Traubenkern-OPC & L-Carnitin

Der Muntermacher für Herz & Gehirn PRO OMEGA ULTRA

- + natürlicher Fettsäure-Komplex aus norwegischem Dorschleberöl (nachhaltiger Wildfang)
- + besonders reich an den essentiellen Omega-3-Fettsäuren DHA & EPA

Der Frischekick für müde Zellen PRO Q10 SPECTRUM

- + Kaneka Ubiquinol™ + CAVAQ10® Ubiquinon – beide Q10-Formen in maximaler Bioverfügbarkeit
- + mit Mumijo Shilajit & wertvollen Polyphenolen
- + Vitamin B3 für Energie & Nerven

Niacin (Vitamin B3) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion von Psyche & Nervensystem sowie zur Verringerung von Müdigkeit & Ermüdung bei. EPA & DHA tragen bei einer täglichen Aufnahme von 350 mg zu einer normalen Herzfunktion bei. DHA trägt bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion & zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

TISSO NATURPRODUKTE GMBH
Eisenstraße 1 | D-57482 Wenden

+49 (0) 2762-9836-0
tisso.de

Naturarzt

Sonderdruck

bewusst leben
gesund ernähren
natürlich heilen

Mit sanften Therapien erfolgreich behandeln

Aus dem Inhalt

Naturheilverfahren bei Allergien 3-8
Die Heilwirkung der Ernährung 13-21
Mit Heilpflanzen die Immunabwehr stärken 23-24
Blutreinigung nach Dr. Schiller 25-26
Sanfte Therapie gegen chronische Schmerzen 27-28
Parasite mit Schilddrüsen-Selen unterstützen 29-31
Halsentzündung ohne Antibiotika ausheilen 33-35
Essensplan für jede Lebenslage 37-39
Fülle aus der Ernährung 41-42
Hauterkrankungen 43-44
Störungen der Verdauung 45-46
Blutreinigung 47-48
Medizinische Ernährung 49-50
Blutreinigung 51-52
Blutreinigung 53-54
Blutreinigung 55-56
Blutreinigung 57-58
Blutreinigung 59-60
Blutreinigung 61-62
Blutreinigung 63-64
Blutreinigung 65-66
Blutreinigung 67-68
Blutreinigung 69-70
Blutreinigung 71-72
Blutreinigung 73-74
Blutreinigung 75-76
Blutreinigung 77-78
Blutreinigung 79-80
Blutreinigung 81-82
Blutreinigung 83-84
Blutreinigung 85-86
Blutreinigung 87-88
Blutreinigung 89-90
Blutreinigung 91-92
Blutreinigung 93-94
Blutreinigung 95-96
Blutreinigung 97-98
Blutreinigung 99-100



Naturarzt

Sonderdruck

Mit sanften Therapien erfolgreich behandeln

Peter Emrich
Dipl.-Biologe & Chemiker
Facharzt für Allgemeinmedizin

Ich bestelle Sonderdruck(e) (32 S.) zum Preis von € 7,- incl. MwSt. zuzügl. € 1,50 Versandkosten

Zahlungsweise:
 Voraus-Scheck anbei
 bequem und bargeldlos per Lastschrift

Bankverbindung:

IBAN _____
 BIC _____
 Bank _____
 Datum _____ X
 Unterschrift des Bestellers _____

Absender:
 Name, Vorname _____
 Straße, Haus-Nr. _____
 PLZ, Ort _____ SDE III

Ausfüllen und einsenden an
Naturarzt
 Feldbergstr. 2 • 61462 Königstein
 Fax 06174/926335
 Cornelia.Stumpf@naturarzt-access.de



Kurkuma, die Gelbwurz, wirkt entzündungshemmend.

dere Mumijo. Es handelt sich dabei um eine mineralhaltige, humusartige Substanz, die alle heute bekannten Spurenelemente enthält. Die Fundstätten von Mumijo, das bereits ayurvedischen Medizinern vor tausenden Jahren bekannt war, liegen in Zentralasien in den Ausläufern des Himalajas, des Altai-Gebirges, sowie in einigen Bergregionen Südkasachstans. Im Ayurveda setzt man Mumijo seither gegen alle Formen von Entzündungen ein, aber auch bei Knochenerweichung (Osteoporose) und bestehendem Mineralstoffmangel. Bis heute hat es nichts von seiner Effektivität in der Behandlung von chronischen Allergien, Entzündungen von Schleimhäuten in Nase, Ohren, Bronchien, Magen-Darm-Trakt, Galle, Harnblase sowie den Herz- und Gelenkinnenhäuten eingeblüht.

Ausreichend Omega-3-Fette lassen Entzündung abklingen

Da Patienten mit einem Erschöpfungssyndrom sehr häufig eine „silent inflammation“, also eine stille Entzündung, in sich tragen, ist es immens wichtig, sie mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Nicht zuletzt weil unser Körper diese nicht selbst herstellen kann.

Die Verbesserung des Omega-3-Index lässt selbst über Jahre oder Jahrzehnte bestehende Entzündungen abklingen. Eine natürliche Quelle für die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA ist die Leber des Dorschs (junger Kabeljau), welche noch eine weitere wertvolle entzündungshemmende Fettsäure namens cis-Palmitoleinsäure liefert. Merke: Omega-6-Fettsäuren fördern die entzündlichen Prozesse und sollten daher vermieden werden. Für eine optimale Wirksamkeit und Haltbarkeit der empfindlichen Fettsäuren sind in Pro Omega Ultra

(Dosierung 1 x 10 ml tgl., alternativ Norsan Omega-3, 1 x 1 EL) zusätzlich hocheffektive Antioxidanzien enthalten: zum einen Vitamin E mit seinem vollen Wirkspektrum, sowie Astaxanthin, dem stärksten bekannten Antioxidans aus der Blutregenalge (*Haematococcus pluvialis*). Durch die Wirkung der Blutregenalge werden EPA und DHA sowohl in der Flasche als auch im Körper vor Oxidation geschützt.

Auch Kurkuma wirkt entzündungshemmend

Um entzündlichen Prozessen entgegenzuwirken, setzt die indische Medizin seit jeher auf die Verwendung von Kurkuma (*Curcuma longa*). Die Gelbwurz, der auch das Currygewürz seine gelbe Farbe verdankt, galt schon immer als „Nr. 1“, wenn akute und chronische Entzündungen sowie Schmerzen zu behandeln sind. Genauer gesagt handelt es sich bei dem enthaltenen Curcumin um den Naturfarbstoff, der alles gelb leuchten lässt. Dieser Farbstoff verfügt über entzündungshemmende und vor Krebs schützende Eigenschaften. Weil er auch die Neubildung von Mitochondrien fördert, trägt er letztlich zur Energieversorgung des Körpers bei.

Die Gelbwurz lässt sich hervorragend mit dem chinesischen Heilpilz *Agaricus blazei Murill* (Mandelpilz) kombinieren. Dieser weist antibakterielle und immunstärkende Eigenschaften auf und entfaltet mit ziemlicher Sicherheit eine unterstützende Wirkung im Kampf gegen Autoimmun- und Krebserkrankungen (siehe Artikel zu den „Heilpilzen“ von Peter Emrich, *Naturarzt*-Ausgabe 9/2015). Qualitativ gute Kurkuma-Präparate sind Pro Curmin Complete II (TIS-SO), GM Curcumin liq. 1 – 3 Kapseln täglich und curcumin-Loges® 2 x 1 Kapsel täglich.

Im Anfangsstadium einer Erschöpfung kann das homöopathische Mittel des Wilden Jasmins, Gelsemium, in der Potenz C 200 mit täglichen Gaben von zwei Globuli morgens und abends eine prompte Besserung initiieren. Meistens findet sich in der Anamnese eine ziemliche Aufregung, eine Erregung mit Schreck oder ein Muskelzittern mit Schwächegefühlen bis hin zur (psychogenen) Lähmung. Zeigt sich die Besserung innerhalb von zehn Tagen, wechsele ich die Potenzstufe und rezeptiere Gelsemium 6. LM, 10 ml. Davon soll der Patient dann abends vor dem Schlafengehen 5 Tropfen einnehmen. Nach sechs Wochen gehe ich bei anhaltender Besserung dann auf Gelsemium 12. LM (Dosierung 5 Tropfen alle zwei Tage) und später, sofern notwendig, folgt nach acht bis zehn Wochen Gelsemium 18. LM zweimal die Woche, z. B. montags und donnerstags 5 Tropfen abends. Zeitgleich kombiniere ich diese Therapie mit Achtsamkeitsübungen.

Nach Lungenentzündung: Mitochondrien erschöpft

Ganz klassisch in seinem Verlauf war der Fall eines 49-jährigen Herrn. Als Prokurist einer Schmuckfirma arbeitete er weit über 60 Stunden pro Woche und hatte dauernd Dienstreisen ins Ausland zu absolvieren. Auch die ständigen Zeitverschiebungen strapazierten seinen Rhythmus stark. Eines Tages kam er völlig ausgelaugt in meine Sprechstunde. Er hing nach eigenen Worten völlig „in den Seilen“: Vor einem halben Jahr hatte er eine Lungenentzündung aus Asien mitgebracht, welche zu Beginn antibiotisch mit Amoxicillin behandelt wurden. Als Schleimlöser hatte der Arzt Ambroxol verordnet. Nach fünf Tagen reagierte der Mann mit heftigem Erbrechen und Durchfällen als unerwünschte Nebenwirkung des Antibiotikums. Ein plötzlicher Temperaturanstieg auf über 39,9°C reaktal alarmierte den Hausarzt, und er wies ihn mit Verdacht auf Herzinnenhautentzündung (Endokarditis) im Rahmen der Lungenentzündung in die nächste Universitätsklinik ein. Dort bekam er ein sehr potentes Antibiotikum namens Vancomycin anfangs zuerst intravenös, später oral verabreicht. Das Fieber verschwand ebenso wie der Husten, doch der Patient war wei-

terhin völlig erschöpft und nicht arbeitsfähig. Ganz langsam begann er seine Arbeit wieder aufzunehmen, doch oft musste er die Firma nach vier Stunden verlassen und sich zu Hause ins Bett legen, weil er sich vollkommen matt und kraftlos fühlte.

Bei seiner Erstvorstellung in meiner Praxis untersuchte ich laborchemisch seine Entzündungswerte (Leukozyten, hsCRP, Procalcitonin), welche alle in der Norm lagen. Nur die Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG: Normwert 1. Stunde < 11 mm, 2. Stunde < 21 mm) wies einen mäßig erhöhten Wert von 15/28 mm auf. Dies war der entscheidende Hinweis auf eine stille Entzündung.

Der durchgeführte Mitochondrientest zeigte ein katastrophales Ergebnis. Die Zellkraftwerke wiesen nur noch eine Aktivität von 10 % auf. Sogleich begannen wir die chronische Entzündung zum Abklingen zu bringen und die mitochondrialen Strukturen zu verbessern. Dazu verordnete ich neben Probiotika mit Laktobazillen (z. B. Pro EM san TISSO tgl. 30 ml) Omega-3-Fettsäuren mit einer täglichen Gabe von 10 ml sowie hochdosiertes Curcumin. Ergänzend gab ich für eine bessere Energieübertragung in den Zellen das Präparat Pro Q10 Spectrum TISSO mit einer Dosierung von 1 x 2 Kapseln tgl.

Bereits nach 14 Tagen berichtete mir der Patient am Telefon, dass er sich wieder deutlich besser fühlte. Nach neun Wochen nahm er seine Arbeit wieder in Vollzeit auf. Nach einem halben Jahr Behandlungszeit ergab ein erneuter Mitochondrientest einen Messwert von 93 %. Dieses Ergebnis, vor allem aber der ausgeglichene und gute gesundheitliche Zustand des Patienten sprechen für sich.

Autor

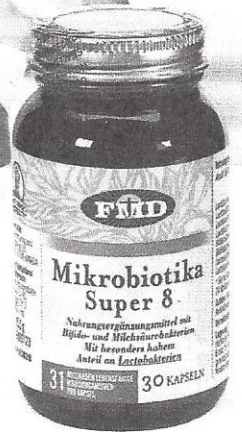
Dipl.-Biol. Peter Emmrich M. A., Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilverfahren, Chirotherapie, Akupunktur und Sportmedizin. Betreibt eine homöopathische, kassenärztliche Schwerpunktpraxis. Seit 1997 Vorsitzender des Naturheilvereins Pforzheim, seit März 2015 Präsident des Europäischen Naturheilbundes.



Bestes für Ihre Gesundheit



- Mikrobiotika Super 8 mit 31 Milliarden mikrobiotischen Kulturen pro Kapsel
- Mit besonders hohem Anteil an Milchsäurebakterien



Auch erhältlich: Altersspezifische Mikrobiotika für Kinder, Erwachsene & Senioren.

Schluss mit Schlapp



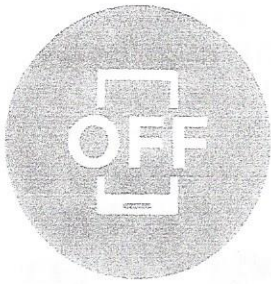
- 500 mcg Vitamin B12 pro Tablette
- Vegane 2-Phasen-Tablette zur verbesserten Aufnahme
- Vitamin B12 in der biologisch aktiven Form des Methylcobalamins

Jetzt bestellen: ☎ 0 75 29 – 973 730
www.natuerlich-quintessence.de

Mit Ihrer Bestellung erhalten Sie auch den aktuellen **Gesamt-Katalog** mit den besten Gesundheitsprodukten!

Quintessence
Wissen, was gut tut.

Wolfegger Straße 6 | 88267 Vogt



Schalten Sie das Hirn ein, nicht das Handy!

Wie können wir trotz höherer Strahlenbelastung gesund bleiben?
Tipps und Ratschläge

VON DR. PHIL. ROSINA SONNENSCHMIDT

Durch die vielen neuen Elektro- und Funktechniken hat die Strahlenbelastung in Innenräumen extrem zugenommen. Umso wichtiger ist es daher, gut informiert zu sein und sich selbstverantwortlich zu schützen. So ist es wichtig, den Schlaf- und Arbeitsplatz auf geopathische Störungen messen zu lassen. Das sind zwar natürliche Erdstrahlen, aber sie können zu stark sein und schaden.

Allerdings ist die Strahlenbelastung durch die moderne Technik viel belastender: So leidet ab einer gewissen Intensität der Handystrahlung das Hormonsystem. Darunter kann z.B. die Fruchtbarkeit leiden. Mobilfunkstrah-

lung führt auch zu erhöhter Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke. Dadurch können im Blut zirkulierende Giftstoffe im Gehirn schädliche Wirkung entfalten. Übrigens: Headsets oder Kopfhörer mildern die Strahlung nur unwesentlich.

Schattenseiten der Handy-Herstellung

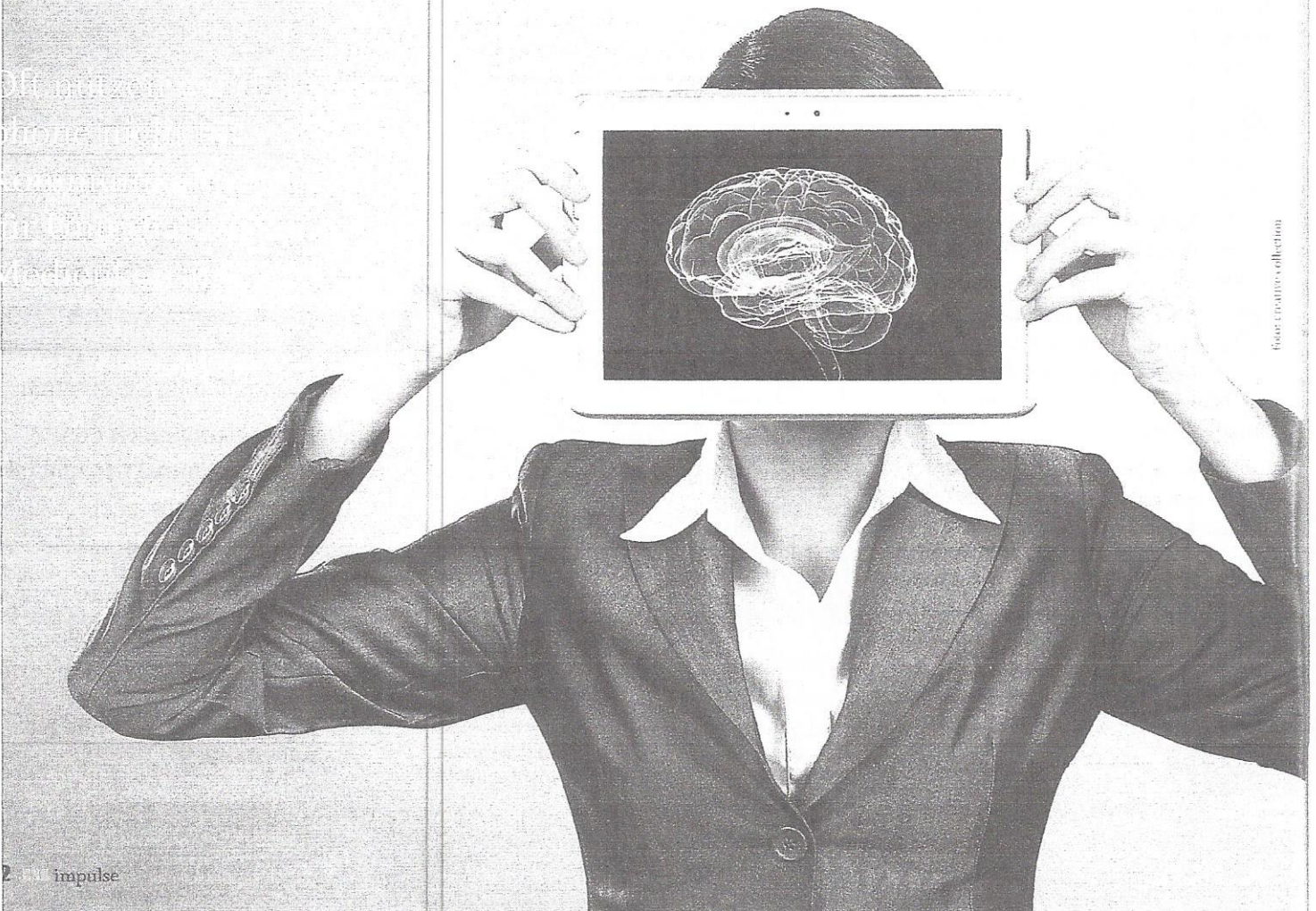
Abgesehen davon sollten wir uns auch die katastrophalen Bedingungen der Handyproduktion bewusst machen. Es stecken rund 30 Metalle in Mobilfunkgeräten und Akkus, vor allem sogenannte „Seltene Erden“, die unter oft menschenunwürdigen Bedingungen in Ländern wie China und der Demokratischen Republik Kongo gefördert werden. Kinderarbeit, mangelnde

Sicherheitsvorkehrungen und Überstunden sind keine Seltenheit. Zudem wird die Umwelt durch den Abbau auf Generationen geschädigt – oder ist es bereits.

Bluschnitzzeiten einschränken

Es wird seitens der Ganzheitsmedizin betont, man müsse das Immunsystem stärken. Das ist aus meiner Sicht aber nur der zweite Schritt. Als erstes gilt es, den gesunden Menschenverstand zu aktivieren. Jeder sollte sich fragen, wann ein Handy nötig ist und wann nicht. Oft genug nutzen wir das Smartphone oder digitale Medien nicht für wichtige Kommunikation, sondern für die Unterhaltung und den Medienkonsum.

Ohne Nutzen
wird nicht
genutzt
In der
Medizin



Was jeder ändern kann

1. Identifizieren Sie die wichtigsten Quellen elektrischer, magnetischer und elektromagnetischer Felder (EMF) wie Handys, schnurlose Telefone, Wi-Fi-Router, Bluetooth-Headsets und andere mit Bluetooth ausgestattete Geräte, drahtlose Mäuse, Tastaturen, intelligente Thermostate, Babyphones, intelligente Stromzähler oder die Mikrowelle in der Küche. Im Idealfall sollten Sie jede dieser Quellen angehen und bestimmen, wie Sie ihre Nutzung am besten einschränken können.

2. Abgesehen von einem lebensbedrohlichen Notfall sollten Kinder unter zehn Jahren kein Mobiltelefon und keine drahtlosen Geräte jeglicher Art verwenden. Kinder sind viel anfälliger für Handystrahlung als Erwachsene, da sie dünnere Schädelknochen haben und sich ihr Immunsystem und Gehirn in der Entwicklung befindet.

3. Untersuchungen haben ergeben, dass der Konsum von Bildschirmmedien Säuglinge und Kleinkinder überfordert, weil sie das Gesehene vom Bildschirm nicht in die reale Welt übertragen können. Es ist also ein Fehler zu glauben, dass etwa über interaktive Spiele in diesem Alter wertvolle Bildung erreicht werden kann.

4. Wenn Sie Wi-Fi verwenden, schalten Sie es bei Nichtgebrauch aus, besonders nachts, wenn Sie schlafen. Im Idealfall sollten Sie darauf hinarbeiten, Ihr Haus oder Ihre Wohnung fest zu verkabeln, damit Sie Wi-Fi ganz eliminieren können.

5. Wenn Sie ein Notebook ohne Ethernet-Ports haben, können Sie es mit einem USB-Ethernet-Adapter über eine kabelgebundene Verbindung mit dem Internet verbinden.

6. Vermeiden Sie die Verwendung von kabellosen Ladegeräten für Ihr Mobiltelefon, da auch diese den Elektrosmog im Haus erhöhen. Das drahtlose Laden ist auch weitaus weniger energieeffizient als die Verwendung eines Netzsteckers, da ein Gerät für drahtloses Laden kontinuierlich Strom bezieht (und damit Elektrosmog aussendet), unabhängig davon, ob es gerade verwendet wird oder nicht.

7. Erwägen Sie, das Bett Ihres Babys in Ihr Zimmer zu verlegen, anstatt einen drahtlosen Babymonitor zu verwenden.

8. Vermeiden Sie es, Ihr Handy am Körper zu tragen, es sei denn, es befindet sich im Flugmodus. Schlafen Sie niemals mit dem Handy in Ihrem Schlafzimmer. Selbst im Flugmodus kann es Signale aussenden.

9. Wenn Sie ein Handy benutzen, verwenden Sie die Freisprecheinrichtung und halten das Telefon einen Meter von Ihnen entfernt. Versuchen Sie, Ihre Telefonzeiten mit dem Handy radikal zu verkürzen. Verwenden Sie stattdessen VoIP-Software-Telefone mit denen Sie über Kabel und Internetverbindung sprechen können.

10. Vermeiden Sie es, elektronische Geräte weniger als eine Stunde (vorzugsweise mehrere Stunden) vor dem Schlafengehen zu benutzen, da das blaue Licht des Bildschirms die Melatoninproduktion hemmt. Wer spät am Abend noch vor Handy, Tablet oder Laptop sitzt, kann daher oft schlecht schlafen. Ebenso kann eine Schilddrüsenüberfunktion die Folge sein.

Was Sie auf jeden Fall tun können, um sich von der Strahlenbelastung zu erleichtern: Stellen Sie sich mit dem Rücken an einen Baum. Atmen Sie fünf Minuten ruhig und gleichmäßig. Die Baumenergie entlädt Sie auf harmonische Weise.

Dr. Rosina Sonnenschmidt ist international renommierte Homöopathin und Autorin von über 50 Fachbüchern. Ihr Wissen gib sie in zudem in Fachfortbildungen und Kursen weiter.
www.inroso.com

DNB-Buchtipps



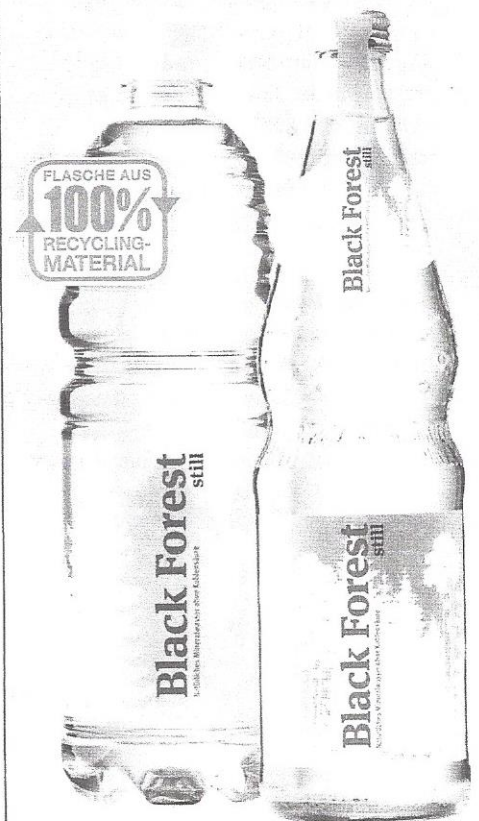
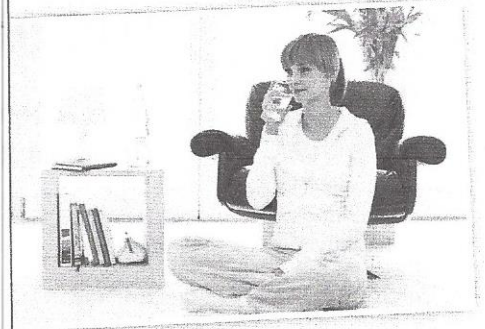
Dr. Rosina Sonnenschmidt:
Moderne Strahlenbelastung und ihre ganzheitliche Behandlung.
Edition Elfenohr 2019,
244 Seiten, 12 Euro

Kurs

Moderne Strahlenbelastung – Was ist zu tun, was ist zu lassen? 20. bis 21. Juni 2020,
250 Euro, Leitung: Dr. Rosina Sonnenschmidt
Infos unter www.inroso.com

Black Forest

Das **stille Mineralwasser**
aus dem
Schwarzwald.



Black Forest ist niederminalisiert

- sanft und mild im Geschmack
- zur kochsalzarmen Ernährung auch bei Bluthochdruck und Diabetes geeignet.
- PET-Flaschen frei von Weichmachern
- alle Flaschen aus 100 % Recyclingmaterial
- Ideal für die Zubereitung von Babynahrung

PREMIUM-PARTNER

 **Deutscher Naturheilbund eV**
Dachverband deutscher Naturheilvereine