



Was in einer Natur - Hausapotheke  
auf keinen Fall fehlen sollte!

- 1x Tinktur Cayenne
- 1x Tinktur Baldrian
- 1x Magnesiumspray
- Spitzwegerichsirup
- Ringelblumensalbe
- Uralat pH - Teststreifen
- Schwedenbitter
- Johanniskraut Öl
- Cayenne - Pfeffer
- Natron
- Bentonit / Heilerde
- DMSO

# NATURSTOFFÜBERSICHT

## CAYENNE

**Die Tinktur :** Es ist wahr, Cayennepfeffer kann tatsächlich in etwa 60 Sekunden einen Herzinfarkt stoppen ! Berühmte Heiler, wie Dr. John Christopher und Dr. Richard Schulze sangen ein Loblied auf Cayennepfeffer. Dr. John Christopher erklärt zum Beispiel: in 35 Jahren seiner Praxis und Lehre, habe er noch nie auf Hausbesuchen einen Herzinfarkt Patienten verloren.

Wie verwendet man Cayenne-Pfeffer zu einem Herzinfarkt schnell Stopp ?

Wenn der Betroffene noch atmet, mische eine Tasse heißes Wasser mit einen Teelöffel Cayennepfeffer und gebe es den Betroffenen zum trinken.

Wenn der Betroffene bewusstlos ist, dann nimmt man Cayenne Tinktur, und gebe unverdünnt ein paar Tropfen unter ihre Zunge.

### ANWENDUNGSGEBIETE

Täglich eingenommen wirkt es auf den Blutdruck ausgleichend und Gefäßerweiternd, was bei Europäischen Blut nicht mal so verkehrt ist, denn es ist im Schnitt etwas Dicker. Es löst also Blockaden in unseren System, damit unser Lebenssaft ungehindert durch den Körper fließen und seinen Aufgaben gerecht werden kann, damit weiter ein ordentliches funktionieren von allen anderen gewährleistet ist.

**Dosierung :** 1-3 mal täglich 1 Tropfen Cayenne Extrakt in einem Glas Wasser oder Saft auflösen, gut verrühren und trinken. Nicht pur verwenden, sehr scharf! Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden!

**Das Pulver :** Nimm etwas davon und lege es direkt in die blutende Schnittwunde oder Platzwunde. Die Blutung sollte innerhalb von 10-15 Sekunden stoppen. Das Pulver sollte für kleine Schnitte und Kratzer reserviert werden, wenn es sich um eine größere Wunde handelt, dann nimm einen Teelöffel, rühre es in ein Glas warmes Wasser und trinke es schnell. Cayenne ist eine kraftvolle blutstillende Substanz, die in der Lage ist die Blutung zu stoppen. Es macht einen schnellen Ausgleich von Blutdruck und Blutgerinnung möglich.

Wie fühlt es sich an ? Zunächst kommt es zu einer leichten Rötung, ein Wärmegefühl und einen leichten brennendem Schmerz, gefolgt von einer lange andauernden Unempfindlichkeit! Der initiale Effekt ist auf die Erregung sogenannter Nozizeptoren, das heißt Rezeptoren der Haut, die auf Wärme und Schmerzreize reagieren, zurückzuführen. Es kommt neben dem gesteigerten Schmerzempfinden zu einer erhöhten Durchblutung (deshalb die Rötung) am Auftragungsort.

Anschließend treten entzündungshemmende Effekte auf und es kommt zu einer Senkung des Schmerzempfindens, die in der Regel länger andauert.

## BALDRIAN - TINKTUR

Er Hilft bei allerlei Zuständen, von Nervosität - Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten wie zum Beispiel Magengeschwüren oder Krämpfen. Hier kann Baldrianwurzel als Tee oder in Form von Auszügen (Extrakten) als Tinktur oder in Tablettenform beziehungsweise als Dragees eingesetzt werden. Baldrianwurzel wirkt bei Anwendung über den Tag verteilt als mildes pflanzliches Beruhigungsmittel gegen nervöse Unruhezustände. Da der Wirkstoff nicht müde macht, kann er auch bei Prüfungsangst oder Lernschwierigkeiten bei Kindern, Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit sowie Angst und Spannungszuständen angewendet werden.

Bei Schlaflosigkeit wird Baldrianwurzel höher konzentriert als Schlafmittel eingenommen. Auch Kombinationen mit anderen Heilpflanzen wie Hopfenzapfen, Passionsblumen oder Melissenblättern sind häufig. Es empfiehlt sich, vor dem Schlafengehen einen Tee aus Baldrianwurzel oder einer Baldrian - Kombination in kleinen Schlucken langsam zu trinken. Wichtig ist, dass eine Schlaflförderung allmählich eintritt und so erst nach fünf bis 14 Tagen zum Tragen kommt! Aufgrund seiner krampflösenden Eigenschaften kann Baldrianwurzel außerdem nervöse Magenbeschwerden lindern. Allerdings ist diese Wirkung **nicht wissenschaftlich** belegt und **beruht auf Erfahrung** und Überlieferung. Dies gilt auch für die Anwendung von Baldrianwurzel in Badezusätzen zur Beruhigung. Man kann durch sie auch bei leichten psychischen Störungen manche Psychopharmaka ersetzen, weil sie nicht nur weniger Nebenwirkungen hat, sondern auch nicht süchtig macht.

**Anwendungsgebiete** von Baldrianwurzel sind zusammenfassend :

- Schlafstörungen
- Nervosität
- Unruhezustände
- nervös bedingte Einschlafstörungen

## DOSIERUNG

Zur Beruhigung nehmen Erwachsene zwei bis dreimal täglich einen halben Teelöffel, Kinder ab zwölf Jahren zwei bis dreimal täglich einen viertel Teelöffel Baldriantinktur ein.

Bei Schlafstörungen nehmen Erwachsene eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einen Teelöffel, Kinder ab zwölf Jahre einen halben Teelöffel ein.

Die Baldriantinktur sollte jeweils mit mindestens einem halben Glas Wasser verdünnt und dann getrunken werden.

## NEBENWIRKUNGEN

Sehr seltene Nebenwirkungen sind Leichte Magen-Darm Beschwerden oder Kopfschmerzen.

Ebenso kann durch Baldrianwurzel die Wirkung von Beruhigungs oder Schlafmitteln verstärkt werden. Dies gilt auch in Verbindung mit Alkoholkonsum, da das Extrakt meist aus 65% Alkohol besteht !

Bei vielen Herstellern von Baldrianextrakt ist die Anwendung bei Kindern unter zwölf Jahren verboten. Auf jeden Fall sollte die Anwendung des Wirkstoffes bei Kindern nur nach sorgfältiger Nutzen-Risiko Abwägung oder nach Absprache mit einem Fachkundigen erfolgen.

## WICHTIG !

- Bis zwei Stunden nach Einnahme des Medikaments sollten keine gefährlichen Maschinen bedient und nicht aktiv am Straßenverkehr teilgenommen werden, weil das Medikament die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen kann.
- Alkohol verstärkt die Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens weiter.

## SPITZWEGERICH SIRUP

Zu medizinischen Zwecken werden die zur Blütezeit geernteten oberirdischen Pflanzenteile des Spitzwegerichs verwendet, die entweder frisch oder getrocknet verarbeitet werden können.

Der Spitzwegerich, auch Lungenblattl oder Spießkraut genannt, ist eines der Wiesenkräuter, die fast jeder kennt, von dem jedoch kaum einer den Namen weiß ;) Dabei gehört er zu den am häufigsten eingesetzten Heilpflanzen.

Das ist nämlich seiner durchschlagenden antibiotischen Wirkung zu verdanken. Und man glaubt es kaum, dies ist sogar „wissenschaftlich“ bewiesen und auf den in Spitzwegerich enthaltenen sekundären Pflanzenstoff Aucubin zurückzuführen, der als ein natürliches Antibiotikum fungiert. Die Wirkung soll sogar der des Penicillins entsprechen.

Spitzwegerich gehört zur Familie der Wegerichgewächse und wächst auf Wiesen, Äckern und an Wegrändern. Er ist eine krautige Pflanze, die bis zu 50 cm hoch werden kann und von Mai bis September winzige, cremefarbene Blüten entwickelt. entfaltet er eine beeindruckende Wirkung bei Husten, Lungen- und Bronchialleiden sowie bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Spitzwegerich ist ein ausgezeichnetes Heilkraut, das gegen diverse Beschwerden eingesetzt werden kann. Besonders gut eignet er sich als Hustentee, sein positiver Einfluss auf die Lunge ist weithin bekannt. Das Kraut kann aber auch zerkaut auf frische Wunden aufgebracht werden, wo es dank seiner antibiotischen und blutstillenden Wirkung gegen Infektionen wirkt und zu einer problemlosen Wundheilung beiträgt.

Spitzwegerichsirup ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Erkrankungen der Atemwege. Die Schleimstoffe legen sich wie ein schützender Film über die Schleimhaut in Hals und Rachen und lindern dadurch Reizungen der Rachenschleimhaut und der Bronchien. Schleimhautentzündungen heilen schneller ab, weil die Gerbstoffe zusammenziehend wirken. Die milde schleimlösende, Reizlindernde und Auswurf fördernde Wirkung führt z.B. zu Erleichterung und Unterstützung, bei leichten bis mittelschweren Schleimhautentzündungen mit vermehrter Schleimabsonderung in den Atemwegen.

### **Die übliche Dosierung des Sirups :**

Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene: 3 bis 4x täglich 15 ml Sirup. Die tägliche Dosis sollte 60 ml nicht überschreiten.

Kinder von 3 bis 11 Jahren: 3 bis 4x täglich 5 ml Sirup. Die tägliche Dosis sollte 20 ml nicht überschreiten.

Die Anwendung von Spitzwegerichsirup wird bei Kindern unter 3 Jahren nicht empfohlen.

### **Spitzwegerichsirup darf nicht eingenommen werden,**

- wenn man überempfindlich (allergisch) gegen einen der Bestandteile des Sirups ist.

## **MAGNESIUMSPRAY**

Magnesium ist das achthäufigste Element auf der Erde, das dritthäufigste im Meerwasser und das vierthäufigste im menschlichen Körper.

Es zählt zu den essenziellen Stoffen und ist im menschlichen Organismus das häufigste Kation in der intrazellulären Flüssigkeit. Wie auch bei Pflanzen funktioniert der Stoffwechsel von Tieren und Menschen nur dann problemlos, wenn Magnesium in der richtigen Menge vorhanden ist. Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung zahlreicher biochemischer Reaktionen.

Deshalb ist eine ausreichende Magnesiumversorgung von wesentlicher Bedeutung für das empfindliche Gleichgewicht, das der menschliche Körper für seine Funktionsfähigkeit braucht.

Magnesium hat in erster Linie eine regulierende Funktion: Magnesium-Ionen lenken über 300 biochemische Reaktionen, die im Körper nahezu konstant ablaufen und dienen dabei als Kofaktoren für Enzyme. Durch die große Bedeutung des Minerals im menschlichen Organismus, hat ein Mangel an Magnesium negative Auswirkungen auf den Körper.

Neben anderen wichtigen Funktionen ist ein ausreichender Magnesiumspeicher besonders wichtig für die Glukoseverwertung, die Spaltung von Fetten, die Produktion von Proteinen, Enzymen und Antioxidantien wie Glutathion, der DNA und RNA sowie für die Regulierung der Cholesterinproduktion.

Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 21-28 g Magnesium: Davon sind 60-65 % in den Knochen gespeichert und 33-34 % in den Muskeln und Bindegeweben. - Da kann man sich auch gleich gut vorstellen woher es sich der Körper holt, sollte Magnesium Mangelware sein ! - Nur 1 % des Magnesiums befindet sich im Blutplasma. Im Allgemeinen sind rund 10 % des Magnesiums frei verfügbar und 90 % sind gebunden und können bei Bedarf mobilisiert werden.

Anzuwenden ist es z.B. bei :

- Stress
- schlechten Schlaf
- wenn man viel Sport betreibt, und beim Sport öfters einen Krampf bekommt
- Muskelkater
- Nacken und Schulter Verspannungen
- von Magnesiumtabletten Durchfall bekommt
- Menstruationsbeschwerden
- in der Schwangerschaft

### **Magnesium in der Ernährung und Aufnahmeempfehlung**

Magnesium ist keine endogene Substanz (im Inneren erzeugt), und muss folglich dem Körper von außen, über die Ernährung zugeführt werden.

Die Magnesiumaufnahme kann folgendermaßen zusammengefasst werden:

gesunde Menschen ohne Magnesiummangel können bis zu 30 % des Magnesiums aus Nahrungsmitteln aufnehmen. Bei Menschen mit Magnesiummangel kann die Resorption auf bis zu 70 % steigen.

Als Faustregel gilt, dass man sechs bis acht Milligramm Magnesium pro Kilogramm Körpergewicht täglich benötigt. Einen Teil davon decken wir bereits im besten Fall über unsere Nahrung ab.

In Magnesiumchlorid z.B. sind nur etwa zwölf Prozent reines Magnesium enthalten, der Rest sind Chloridverbindungen und kristallines Wasser. Um den Gehalt an reinem Magnesium zu berechnen, muss man die Magnesiumchlorid-Menge durch den Faktor 8,33 teilen.

Das heißt z.B. bei einem Fußbad mit 250g Magnesiumchlorid, badet man seine Füße in 30,01 g Magnesium, das sich darauf freut absorbiert zu werden.

**Als magnesiumreiche Lebensmittel gelten grüne Blattgemüse wie Spinat, Vollkornbrot, brauner Reis, Milchprodukte, einige Nüsse und Samen.**

Jeder Mensch braucht also Magnesium. Magnesium entspannt, Magnesium wirkt entzündungshemmend, Magnesium hilft bei Diabetes, Magnesium ist an der körpereigenen Eiweissproduktion und damit am Muskelaufbau beteiligt, Magnesium erhöht die Leistungsfähigkeit und Magnesium lockert die Muskulatur – kurz: Ohne Magnesium läuft vieles nicht so, wie es eben sollte.

Leider kann der Magnesiumbedarf nicht immer problemlos gedeckt werden. Denn manche Lebensumstände erhöhen den persönlichen Magnesiumbedarf enorm. Wie sieht es bei dir aus? Bist du mit Magnesium gut versorgt ?

### **Wer benötigt Magnesium ?**

Natürlich benötigt jeder Magnesium, doch wer benötigt mehr Magnesium, als er zu sich nimmt ? Um herauszufinden, ob ein erhöhter Bedarf an Magnesium vorliegt, kann man zunächst einmal seine eigene Lebenssituation analysieren.

**Z.b. Magnesium für chronisch Kranke:** Menschen, die unter chronisch entzündlichen Krankheiten leiden, sollten in jedem Falle an eine Nahrungsergänzung mit Magnesium denken oder aber ihre Ernährung magnesiumreich gestalten.

Magnesium wirkt hier leicht entzündungshemmend. Außerdem ist Magnesium bei Kranken oft mangelhaft vorhanden, noch dazu macht ein langfristiger Magnesiummangel eindeutig anfälliger für weitere konkrete Krankheiten. Dazu gehören unter anderem Tinnitus, Migräne und Muskelverspannungen. Studien belegten unter anderen, dass ein Mangel des Stoffes über einen langen Zeitraum zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und Herzrhythmusstörungen führen kann.

**Magnesium bei Stress:** Magnesiummangel steigt enorm an, wenn ein Mensch unter Stress steht. Stress gilt auch als die Volkskrankheit unseres Jahrhunderts und ist Krankheitsauslöser Nummer Eins.

Durch Stress erhöht sich der Bedarf an Magnesium durch einen erhöhten Verbrauch des Minerals in den Zellen sowie durch eine vermehrte Ausscheidung des Stoffes.

Bei Stress ist daher Magnesium eine unverzichtbare Nahrungsergänzung.

**Magnesium beruhigt das Nervensystem:** Magnesium beruhigt das Nervensystem, es wird deswegen auch als "Salz der inneren Ruhe" bezeichnet. Das liegt daran, dass es die Erregungsweiterleitung der Nerven dämmt, die den Stress hervorrufen.

Die Stressanfälligkeit geht somit zurück, wenn man Magnesium einnimmt, man bleibt gelassener und erholt sich nach stressreichen Augenblicken viel schneller. Magnesium hilft ausserdem dabei, die Muskeln zu entspannen, was auch Sportler zu wissen schätzen. Sie beugen Muskelkrämpfen durch hohe Magnesiumgaben (ab 400 mg pro Tag) vor.

**Magnesium als Einschlafhilfe:** Wer genug Magnesium im Körper hat, spürt die Entspannung. Er kann besser einschlafen und muss nicht befürchten, mitten in der Nacht von Wadenkrämpfen wach gerüttelt zu werden – U.v.m.

## **WIE BENUTZT MAN DAS MAGNESIUM SPRAY ?**

Man nimmt das Magnesium Spray z.B. vor dem Sport, abends nach dem Duschen und / oder ca. eine halbe Stunde vor dem Schlafen gehen, und lässt es über Nacht auf der Haut einwirken. Es reicht aber auch wenn man es 30 Minuten vor dem duschen benutzt und dann abwäscht.

Vor dem schlafen gehen kann man es besonders empfehlen, da bei vielen, seit dem sie das Magnesium Spray benutzen, keine Schlafprobleme mehr auftreten. Es kribbelt am Anfang ein wenig auf der Haut und hinterlässt Salzkristalle, aber es entspannt die Muskeln und somit auch den Rest. Das kribbeln wird auch mit jeder Anwendung weniger, da der Magnesiumhaushalt mit jedem Mal besser wird. Man verteilt ca. 2 - 4 Sprüher gleichmäßig auf den Oberschenkeln und dann noch 1 - 2 entweder auf den Armen oder dem Bauch. Man sollte darauf achten dass nicht mehr als 6 Sprühstöße verwendet werden. Man kann allerdings bis zu 20 Sprühstöße verwenden, bei einem Defizit z.B.. Das muss jeder für sich ausprobieren !

Magnesium wird über die Haut besser aufgenommen als oral und ist somit effektiver als Brausetabletten. Denn wenn wir mal ehrlich sind, geschmacklich lässt es einen beim trinken alles zusammenziehen. Das Spray lässt sich auch genauer dosieren, da man es genau auf die gewünschte Stelle sprühen und einreiben kann. Wer z.B. oft unter Wadenkrämpfen leidet, sprüht täglich die Waden ein und überlässt den Rest dem Magnesium und seinen Stoffwechsel.

## **ZUM WIEDER BEFÜLLEN FÜR DIE SELBER MACHER!**

### **WIE STELLT MAN MAGNESIUM SPRAY SELBER HER?**

Wer gerne Fußbäder nimmt, gerne badet oder seine eigenen Produkte herstellt wird sich freuen wie einfach es ist Magnesium Öl selber herzustellen, bzw. es als Badezusatz zu benutzen.

Mit z. B.: Magnesium Flakes, geht das ganz einfach:

- Wasser abkochen und auf Handwärme abkühlen lassen
- dann 36g Flakes mit 1L warmen Wasser mischen, und rühren bis sich die Flocken auflösen.
- Und wenn die Mischung abgekühlt ist, in eine Sprühflasche abfüllen und den Rest dunkel lagern.
- Fertig ;)

## **WIE KANN MAN MAGNESIUM NOCH BENUTZTEN ?**

### **Magnesium Fußbad**

Du benötigst eine Kleine Wanne oder einen Kübel mit ca. 5 Liter warmem Wasser (Körpertemperatur – fördert den Osmose Effekt) und fügst 150 g Flakes hinzu. Das Ganze umrühren und die Füße maximal zwischen 20 – 30 Minuten darin baden. Am besten vor dem Schlafen gehen oder nach dem Sport, dass wirkt besonders entspannend !

## **Magnesium Vollbad**

250 g Magnesium Flakes in warmen Wasser auflösen und für 20 Minuten ein Bad nehmen. Es wird wie das Fußbad 2 bis 3 Mal die Woche empfohlen.

## **Für die Weiblichen Anwender (aber nicht ausschließlich ), die Magnesium Gesichtsmaske**

Einfach ein wenig Magnesium Spray in die Hand sprühen und in das Gesicht einmassieren. Auf Augen und Mund aufpassen! 30 Minuten einwirken lassen und das Gesicht waschen. Durchgehend, Maximal einmal die Woche lang !

## **Magnesium im Shampoo**

Unter der Dusche ein wenig Magnesium Spray dem Shampoo hinzufügen oder direkt auf die Kopfhaut sprühen, einige Minuten einwirken lassen und ausspülen. Das ist vielleicht ganz interessant für Menschen die unter Schuppen oder fettigen Haaren leiden.

**WICHTIG !**

**Es darf nicht in die Augen, Schleimhäute oder auf Wunden gesprüht werden!**

## **RINGELBLUMENSALBE**

In der Naturheilkunde sei vor allem ihre Wundheilende Wirkung erwähnt, weshalb die Ringelblumensalbe wohl zu den beliebtesten Heilsalben bei der Behandlung von Insektenstichen, Verbrennungen oder kleinen Wunden, gehört.

## **ANWENDUNGSGEBIETE**

Die Ringelblume wirkt abschwellend, adstringierend, anregend, antibakteriell, antiseptisch, blutreinigend, entzündungshemmend, gallentreibend, krampflösend, menstruationsfördernd, schweißtreibend, stoffwechsellanregend und verdauungsfördernd. Außerdem fördert sie die Blutgerinnung und die Hautdurchblutung, senkt die Blutfettwerte und steigert den Hauttonus.

Auf folgenden Gebieten findet die Ringelblume zusätzlich Anwendung :

- Akne
- Blutergüsse
- Brandwunden
- Dekubitus (Wundliegen)
- Ekzeme
- Frostbeulen
- Geschwüre
- Gürtelrose
- Hämorrhoiden
- Narbenwucherungen
- offene Beine
- Pickel
- Pilzerkrankungen
- Quetschungen
- schlecht heilende Wunden
- Schnittwunden
- Schwindel
- Sonnenbrand oder Verbrennungen

- Hautkrebs
- Hautleiden
- Insektenstiche
- Kopfschmerzen
- Krampfadern
- Leberschwäche
- Windeldermatitis
- wunde Babypopos
- wunde Brustwarzen
- Lymphknotenschwellungen und Entzündungen
- Mundschleimhautentzündungen

Die Salbe ist sehr gut geeignet, um Hauterkrankungen und Irritationen verschiedenster Ursachen zu mildern. Betroffene Hautstellen werden mehrfach täglich sanft eingerieben und die Salbe durch kreisende Bewegungen leicht einmassiert. Dies fördert die Durchblutung und damit die Heilung der Wunde. Neben der entzündungshemmenden Wirkung regt die Ringelblumensalbe zusätzlich auch die natürliche Hautregeneration an.

## **WICHTIG !**

- Nicht Anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern
- Bei manchen Menschen kommt es zu allergischen Reaktionen

## **SCHWEDENBITTER**

Schwedenbitter ist ein pflanzliches Mittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden, wie Völlegefühl, Blähungen oder Appetitlosigkeit. Die Anwendung dieses traditionellen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

### **Inhaltsstoffe:**

Wirkstoffe: Flüssigextrakt aus Wermutkraut (Herba Absinthii) und Enzianwurzel (Radix Gentianae).

Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser, Alkohol oder Ethanol

Kräuterextrakt aus: Myrrhe, Angelikawurzel, Zitwerwurzel, Walnussblatt, Zimtrinde, Baldrianwurzel, Blutwurz, Kalmuswurzel, Andornkraut, Kardamomfrucht, Löwenzahnwurzel

## **ANWENDUNGSGEBIETE DER SCHWEDENKRÄUTER**

### **Innere Anwendung des Schwedenbitter**

Je ein Teelöffel Schwedenbitter in einer Tasse warmen Tee oder Wasser verdünnt einnehmen. Bei Unwohlsein kann diese Menge auf 3 Teelöffel gesteigert werden. Bei schwerwiegenden Erkrankungen sollte man bis zu drei Esslöffel täglich einnehmen, dies in 1/8 L Tee, je eine halbe Stunde vor und eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit.

## Äußere Anwendung von Schwedenkräutern

### Schwedenkräuter-Umschlag

Ein Stück Watte oder Stoff wird mit Schwedenbitter getränkt und auf die betreffende Stelle gelegt. Diese Stelle sollte vorher mit Schweinefett etwas Ghee oder Salbe, am besten Ringelblumensalbe, eingeschmiert werden! Schließlich verbindet man das Ganze mit einem Verband.

Solch ein Umschlag sollte bis zu 4 Stunden einwirken.

Nach dem Abnehmen des Umschlages die behandelte Stelle mit Puder einpudern.

Bei **Hautreizungen** sollte die Einwirkzeit verringert werden !

Schwedenkräuter wirken bei allerlei Krankheiten, der Name "Allheilmittel" kommt nicht von ungefähr, drum ist folgendes auch etwas ausführlicher. Neben historischen Berichten über dessen Anwendungsgebiete findet man aus Sicht unserer heutigen Zeit auch noch das eine oder andere neue Einsatzgebiet der Schwedenkräuter.

### Wie zum Beispiel bei

- **Erkältungen**

Hat man eine Erkältung mit Müdigkeit, Gliederschmerzen und Druckgefühl im Stirn- und Kopfbereich, kann man einen mit Schwedenbitter befeuchteten Wattebausch unter die Nase halten und die Dämpfe inhalieren.

Sind bei der Erkältung auch die Bronchien betroffen kann man die Dämpfe auch durch den Mund einatmen.

Es wird zudem empfohlen, vorbeugend in der Grippezeit täglich einen Teelöffel mit warmen Wasser verdünnt einzunehmen.

- **Fieber**

Trinke einen Teelöffel Schwedenkräuter in einem Glas Wasser vermischt.

- **Hämorrhoiden**

Die Hämorrhoiden werden mit einer Verdünnung von einem Esslöffel Schwedenbitter auf ein Glas Wasser betupft, dieses nimmt man mehrmals am Tag vor. Zusätzlich nimmt man vor dem Zubettgehen einen Teelöffel Schwedenbitter verdünnt ein.

- **Insektenstiche**

Bei Insektenstichen hilft ein Umschlag mit den Schwedenkräutern. Ein solcher Umschlag sollte mehrere Stunden einwirken können.

- **Mandelentzündungen**

Leidet man unter bakterielle Infektionen der Rachenmandeln, kann man einen Teelöffel des Schwedenbitters auf ein Glas Wasser geben und damit gurgeln. Ist es eine starke Entzündung, kann dies auch mehrmals täglich vorgenommen werden.

- **Ohrenschmerzen**  
Stecke einen befeuchteten Wattebausch in das schmerzende Ohr.
- **Schnittwunden oder Verletzungen**  
Bei Verletzungen kann man einen getränkten Wattebausch auf die Wunde legen. Aber Vorsicht: es brennt höllisch! Dies lässt man am besten mehrere Stunden oder über Nacht einwirken. Der Schwedenbitter wirkt antibakteriell, reiz lindernd und entzündungshemmend, Verletzungen klingen also schnell ab und verheilen schneller.
- **Schnupfen mit verstopfter Nase**  
„Schnüffle“ an einem befeuchteten Wattebausch.
- **Stirnhöhlenentzündungen**  
Reibe mehrmals täglich die Stirn und den Nasenrücken mit der Tinktur ein. Der Schleim wird dadurch verflüssigt und fließt leichter ab, zudem werden Bakterien abgetötet.
- **Zahnfleischentzündungen**  
Gebe einen Esslöffel Schwedenbitter in ein Glas Wasser. Das Zahnfleisch wird mehrmals am Tag damit bepinselt oder man zieht es eine Zeit lang durch die Zähne, wie beim Ölziehen.
- **Zahnschmerzen**  
Spüle den Mund mit der Mixtur aus Wasser und Schwedenkräuter aus bzw. betupfe den betroffenen Zahn.
- **Alte Wunden oder Narben**  
Kann man vierzig mal mit Schwedenkräutern behandeln. So sollen die Wunden endgültig abheilen und Narben verschwinden. - Empfehle aber eher das Rotöl dafür.
- **Brandverletzungen**  
Ständig befeuchtet mit einer Schwedenkräuter-Wasserlösung soll Brandblasen verhindern.
- **Rheuma**  
Die betroffene Stelle jeden Abend mit einer Lösung befeuchten, zusätzlich je morgens und abends einen Teelöffel auf ein Glas Wasser trinken.
- **Völlegefühl**  
Falls man einmal zu viel gegessen hat, hilft ein Esslöffel Schwedenkräuter den Magen aufzuräumen und bringt die Verdauung in Schwung.
- **Warzen**  
Kleine Warzen verschwinden bereits nach einigen Behandlungen mit Schwedenbitter, welchen man über Nacht in Watte getränkt aufbringt. Hartnäckige Warzen behandelt man so mehrere Tage, entfernt dann die obere

Hautschicht der Warze und führt die Behandlung so immer weiter fort, bis die Warze weg ist. Falls man die Tinktur nicht auf der Haut verträgt, vorher einfetten.

- **Überdrehtheit**  
Es wird berichtet, dass Schwedenkräuter auch ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirken. Auch bei Hyperaktivität sollen sie helfen.
- **Schwangerschaftsstreifen**  
Schwangerschaftsstreifen werden etwas glatter und verblassen.
- **Rissige Hände**  
Reibt man mit der Tinktur ein. Aber Vorsicht: Nicht in die Augen bringen!
- **Pickel**  
Pickel kann man pur mit Schwedenkräutern betupfen. Dadurch trocknen sie schnell aus.
- **Neben oder Stirnhöhlenentzündung**  
Die Höhlen heilen schneller, wenn man einen gut getränkte Lappen mit Schwedenkräutern auf die vorher gefetteten Stellen legt. Dadurch öffnen sich die Höhlen und das Sekret läuft ab.
- **Kopfschmerzen und Migräne**  
Hier kann es helfen, wenn man einen Teelöffel voll Schwedenkräuter etwas verdünnt mit Wasser auf den Kopf gibt. Allerdings scheint das nicht immer zu helfen, also ausprobieren.
- **Hexenschuss**  
Einen gut getränkten Lappen auf dem Rücken legen und sich dann für einige Zeit, zum einwirken, auf dann Bauch legen.
- **Blähungen**  
Gebe etwas von der Schwedenkräuter-Tinktur in warmen Tee (am besten Anis, Fenchel oder Kümmel). Die Blähungen und die Schmerzen vergehen dann bald.
- **Thrombosen und Venenleiden**  
Schwedenkräuter-Umschläge können helfen, die Durchblutung zu verbessern. Diese sollten ca. eine Stunde einwirken und bis zu dreimal am Tag aufgelegt werden.
- **Bauchschmerzen**  
Lege einen mit Schwedenkräuter getränkten Lappen auf den Bauch. Und denke, wie immer, vorher an's einfetten ! ;)
- **Frische Narben**  
Frische Narben sollte man generell erst einmal ruhen lassen. Ist aber schon eine neue Hautschicht vorhanden, kann man sie mit Schwedenkräuter

reinigen. Vorsicht, es kann ziemlich brennen! Wem das zu heftig ist, der kann die Schwedenkräuter mit Wasser, Gundermantee oder Ringelblumentee verdünnen.

## **WICHTIG !**

- Man sollte beachten, dass nach 6 Wochen Anwendung von Schwedenkräutern eine Pause von ca. 2 Wochen eingelegt werden sollte.
- Alle angegebenen Mengen sollten mit Kräutertee oder Wasser verdünnt eingenommen werden !
- Nach der äußerlichen Anwendung sollte man Sonnenbestrahlung oder Solarium meiden, da Verfärbungen der Haut auftreten können.

### **Nebenwirkungen der Schwedenkräuter**

Wie immer, wenn es um Medizin geht, können auch bei Schwedenkräutern Nebenwirkungen auftreten. Bekannte Nebenwirkungen sind:

- Durchfall
- Brennen in Wunden
- Austrocknung der Haut, aufreißen der Haut
- Allergien

### **Wann sollte Schwedenbitter nicht eingenommen werden!**

- wenn man überempfindlich (allergisch) gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile ist
- wenn man alkoholabhängig ist oder war
- wenn man Magen oder Darmgeschwüre hat
- von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren (und wenn nur mit Bedacht einsetzen !)

## **JOHANNISKRAUT ODER AUCH ROTÖL**

Rotöl ist bisher wenig bekannt, in der Hausapotheke leistet es jedoch Erstaunliches. Es ist seit Urzeiten als Heilmittel bekannt, wegen der typischen roten Farbe setzten die Menschen es stets in Beziehung zum Lebenssaft, dem Blut. Im Volksmund sind viele Geheimnis und bedeutungsvolle Namen wie Johannisblut, Herrgottsblut oder auch Elfenblut bekannt. Die Tradition reicht bis zurück in die Zeit der Kelten und Germanen. Die löchrigen Blätter des Hyperikums wiesen auf einen Bezug zu Wunden und Verletzungen hin, dabei handelt es sich um Austrittsdrüsen für das ätherische Öl im Johanniskraut, das in der Tat einen Teil der heilkräftigen Wirkung ausmacht. Tatsache ist, dass sich Johanniskrautöl über die mystisch-magischen Deutungen hinaus lange vor der wissenschaftlich abgesicherten Schulmedizin als ein starkes und verlässliches Heilmittel erwiesen hat.

Johanniskrautöl kann überall dort angewendet werden, wo auch der Extrakt, Tees oder homöopathische Zubereitungen helfen. Die Einnahme des Öls wirkt ebenso als Antidepressivum oder beispielsweise auf die Anregung von Galle und Leber.

## **ANWENDUNGSGEBIETE**

### **Innen angewendet :**

- die Stärkung von Herz und Kreislauf
- die Bekämpfung von Wetterfühligkeit
- die Regeneration von Magen und Darm bei Infektionen und Entzündungen
- die Linderung von Wechseljahresbeschwerden

**Außen angewendet :** hat sich das Öl als Massageöl, als Bade oder Shampoouzusatz, als Desinfektionsmittel, für die Zubereitung von Umschlägen, u.v.m. Bewährt. Z.B.:

- bei der Pflege empfindlicher, unreiner oder entzündeter, strapazierter Haut
- gegen allzu schnell Fettende Haare oder Kopfhaut
- zur Wundbehandlung, es verhindert die Entstehung auffälliger, wulstiger Narben
- gegen Sonnenbrand und Verbrennungen
- bei allen Arten von Verrenkungen, stumpfen und offenen Verletzungen, Muskelzerrungen, den Folgen eingeklemmter Nerven oder Muskelverspannungen

### **Johanniskrautöl bei Verletzungen, Verbrennungen und Narben**

Bei der Behandlung von Verletzungen hat Johanniskrautöl eine sehr lange Tradition. Generell wirkt die Anwendung bei Verletzungen aller Art sowie bei Verbrennungen schmerzlindernd. Johanniskrautöl wirkt obendrein antibakteriell und eignet sich daher sogar zur Erstversorgung von Wunden.

Die zusammenziehende (adstringierende) Wirkung bringt nicht nur kleinere und Kapillar-Blutungen zum Stillstand, sie verhindert auch die Bildung von Eiter. Effektiv wirkt Johanniskrautöl gegen Narben und die Bildung von „wildem Fleisch“. Auch nach einer Operation eignet sich Johanniskrautöl vorzüglich zur gezielten Narbenbehandlung - Es fördert die Heilung und lässt Nähte und Narben verschwinden.

Eines der bekanntesten Anwendungsgebiete des Johanniskrautöls sind Brandwunden, die akuten Schmerzen klingen rasch ab. Die verbrannten Hautareale regenerieren sich nachweislich bis zu dreimal schneller als anders behandelte Brandverletzungen und hinterlassen ein Minimum an Narben. Weil besonders

Kleinkinder im Haushalt oft trotz aller Vorsicht Gefahr laufen, sich zu verletzen, Töpfe mit heißem Inhalt ins Kippen zu bringen und sich dabei zu verbrühen oder Brandblasen zuzuziehen, ist Johanniskrautöl in der Hausapotheke diesbezüglich ein Segen. Unfälle dieser Art erlauben damit eine schnelle und effektive Erstversorgung. Quetschungen oder Verletzungen an nervenreichen Körperstellen, beispielsweise den Fingerkuppen, sind oft ganz besonders schmerzhaft. Hier ist Johanniskrautöl buchstäblich die beste erste Hilfe, weil es den Schmerz lindert und damit für Entspannung sorgt. Auch hier greift wieder die Bezeichnung von „Arnika für die Nerven“.

### **Die entzündungshemmende Wirkung bei Wunden und Verletzungen**

Der Grund, warum Johanniskrautöl unbedenklich bei offenen Verletzungen anwendbar ist, sind seine entzündungshemmenden und desinfizierenden Eigenschaften. Sie verhindern Infektionen und die Bildung von Eiterherden, die wiederum den Körper buchstäblich vergiften und eine Heilung verzögern könnten. Außerdem lässt sich so oft sogar der Einsatz von Antibiotika vermeiden und verhindert die Entstehung unschöner Narben.

Bei Operationen oder dem Ziehen von Zähnen tut das Johanniskrautöl gute Dienste, hier kann es innerlich angewendet werden, und zwar vor ebenso wie nach einem Eingriff. Um Schmerzspitzen zu vermeiden, zur Narbenbehandlung oder um die Heilung zu fördern.

### **Vorbeugende Hautpflege in der Schwangerschaft**

Hebammen empfehlen Johanniskrautöl in der Phase der Geburtsvorbereitung. Hier werden Vaginalbereich und Damm regelmäßig mit dem Öl massiert. Dabei kräftigt sich die Haut und das Gewebe wird geschmeidig. In vielen Fällen lässt sich so ein Dammriss während der Geburt vermeiden – sollte es dennoch dazu kommen oder der Arzt vorsorglich einen Dammschnitt ausführen, erfolgt die Heilung sehr viel schneller !

### **Johanniskrautöl lindert Bauchweh und Magen-Darmbeschwerden wie Reizdarm**

Sowohl äußerlich als auch innerlich kann Johanniskrautöl bei Schmerzen und Beschwerden des Magen-Darmtraktes helfen. Die entzündungshemmende Wirkung macht sich auch bei angegriffener Magen oder Darmschleimhaut wohltuend bemerkbar. Dazu muss das Öl eingenommen werden.

Die antibakteriellen Eigenschaften helfen, Fäulnisprozessen im Darm und einer ungünstigen Darmflora zu Leibe zu rücken. Die schmerzstillende Wirkung kommt auch bei Leber-Gallen Beschwerden oder Gastritis zur Geltung. Ergänzend dazu helfen Massagen im Nabelbereich, schmerzhaft Koliken aller Art unterstützend zu behandeln.

Eine angeschlagene Psyche verstärkt häufig bestimmte Krankheitsbilder oder zeigt sich in einigen Fällen vermehrt über körperliche Symptome, wie etwa Reizdarm, Gastritis und andere unangenehme, schmerzhaft Verdauungsbeschwerden.

Johanniskrautextrakt ebenso wie das Öl helfen dann in beide Richtungen, indem sie kurzfristig schmerzhaft Zustände lindern, langfristig Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen und das Nervenkostüm im Alltag stabilisieren.

### **Johanniskrautöl gegen Altersflecken oder Pigmentstörungen**

Das getüpfelte, löchrige Johanniskrautblatt enthält Stoffe, die auf die Haut heilend, glättend und ausgleichend wirken. Obwohl auch das mit Öl angesetzte Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht, ist es als Pflegemittel in der Lage, Pigmentstörungen insbesondere in den Wechseljahren oder während einer Schwangerschaft, Sommersprossen oder Altersflecken entgegenzuwirken. Auch wer unter dunklen Ringen unter den Augen leidet, kann durch Betupfen mit dem Öl ein frischeres, wacheres Aussehen herbeiführen, weil sich die betroffene Haut auf diese Weise aufhellen lässt.

### **Johanniskrautöl zur Hautpflege und gegen diverse Hauterkrankungen**

Johanniskrautöl eignet sich vorzüglich zur Gesichts-, und generell zur Hautpflege, sowie zur effektiven Behandlung von Hauterkrankungen.

- Gereizte oder punktuell entzündete Haut reagiert mit starker Rötung. Ein Beispiel dafür sind Insektenstiche. Johanniskrautöl kann hier lindern und ausgleichen
- Herpes oder Gürtelrose: Die entzündungshemmenden und antiviralen Eigenschaften des Johanniskrauts kommen zum Einsatz, wenn das Öl auf die befallene Haut getupft wird
- Hautausschläge und Schuppenflechte bessern sich bei der Behandlung mit Johanniskrautöl
- Akne: Entzündete Pusteln heilen schneller und ohne Narben zu hinterlassen, das Öl hilft auch bei einer späteren Narbenbehandlung, um das Hautbild zu verbessern.

Häufig ist davon auszugehen, dass eine überempfindliche, unreine, entzündete oder allergisch reagierende Haut auch negativ und bedrückend auf die Psyche wirkt und oft sogar zu Schüchternheit, innerem Rückzug und schlechtem Selbstwertgefühl führt. Umgekehrt spiegelt die Haut wieder, wenn sich ein Mensch nicht wohl fühlt. Das kann während der vielfältigen Umwälzungen in Körper und Seele in der Pubertät oder der Menopause der Fall sein, aber auch in vielen anderen Lebenssituationen. Hier kann Johanniskraut doppelt helfen, das Wohlbefinden wieder herzustellen, indem es nicht nur die Haut heilen lässt, sondern auch innerlich für mehr Ausgeglichenheit sorgt.

## **Johanniskrautöl gegen Neurodermitis**

Johanniskrautöl gegen Neurodermitis ist eine Art Geheimtipp! Die Erfahrung zeigt, dass damit viele eine Linderung der akuten Beschwerden erreichen. Einige Hersteller bieten bereits Produkte speziell zur Pflege der Haut bei Neurodermitis an, bei der der Wirkstoff Hypericin „herausgefiltert“ wurde, um die Lichtempfindlichkeit nicht noch heraufzusetzen. Im selbst hergestellten Mazerat gelangt allerdings das gesamte Wirkstoff-Spektrum! von Johanniskraut gegen Neurodermitis zum Einsatz. Es hilft, den Teufelskreis der beständig juckenden, hyperempfindlichen, schuppigen und trockenen Haut zu durchbrechen.

Insbesondere bei Kindern und Babys ist es wichtig, den Schüben der Neurodermitis die Spitze zu nehmen. Die kleinen leiden normalerweise sehr und versuchen sich beständig zu kratzen.

### **Muskel, Nerven oder Gelenkschmerzen klingen mit Johanniskrautöl ab**

Wer hatte nicht schon mit Ischias, Zerrungen, Verrenkungen zu kämpfen? Erkrankungen, die mit Nervenschmerzen einhergehen, wie Neuralgien oder Gürtelrose, reagieren sehr gut auf Umschläge oder vorsichtige Massagen mit Johanniskrautöl, je nach Art der Beschwerden.

Muskel und Gelenkprobleme, rheumatische Schmerzen und Steifheit sowie Verspannungen in Schultern und Nacken können ebenfalls mit Johanniskrautöl behandelt werden. Die Beweglichkeit stellt sich rascher wieder ein, die Schmerzzustände durch entzündete oder gereizte Nerven nehmen spürbar ab. Als wohltuend und entspannend wird auch die stark wärme erzeugende Wirkung des Öls an den betroffenen Stellen empfunden. Selbst Migräneattacken oder Spannungskopfschmerz lassen sich häufig durch Nackenmassagen mit Johanniskrautöl, nachweislich die Spitze nehmen. Der Wärme-Effekt ist auch nutzbar für die Massage notorisch kalter Füße oder bei Bauchschmerzen. Ein Zusatz von Lavendelöl beispielsweise verstärkt diese Wirkung noch !

### **Das Rotöl kann auch für die Haare benutzt werden**

Johanniskrautöl, insbesondere auf der Basis von Oliven- oder Mandelöl, eignet sich vorzüglich für kosmetische Zwecke, für die Haut ebenso wie für die Haare.

Das Rezept ist denkbar einfach: Einige Tropfen des Öls werden mit dem Shampoo zur normalen Haarpflege vermischt oder als Packung verwendet. Dieses kräftigt die Haare bis in die Wurzeln und intensiviert die natürliche Farbe. Braunes Haar erhält einen Kastanienartigen Schimmer mit leicht attraktivem Rotstich.

Einmassieren von Johanniskrautöl in die Kopfhaut wirkt ausgleichend, die Talgproduktion harmonisiert sich, die Haare werden weniger fettig, und sehen länger stark und gepflegt aus.

## **Stärke für die Nerven**

Johanniskraut entfaltet seine Kräfte nicht nur, wenn der Extrakt eingenommen wird. Das Mazerat (= einweichen oder auch Auszug! ) unterstützt die antidepressive, beruhigende und die Psyche stärkende Wirkung der Inhaltsstoffe auch über die Haut. Da eine ganze Reihe körperlicher Beschwerden die Folge starker seelischer Belastungen oder Depressionen sein kann, lässt sich mit Hilfe von Johanniskraut so manches Übel direkt an der Wurzel bekämpfen: Ischias oder „Hexenschuss“ beispielsweise ist allzu oft das Resultat starker Anspannung. Gleiches gilt für viele Arten von Kopfschmerzen und Migräne. Bei täglicher Anwendung ist es allerdings wichtig, auf eventuelle Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sowie auf die erhöhte Photosensibilität der Haut zu achten. Die stabilisierende Wirkung des Johanniskrauts auf die Seelenverfassung und die Nerven lässt sich übrigens auch in der Aromatherapie nutzen.

## **Johanniskrautöl fürs Baby**

Häufig wird empfohlen, Johanniskrautpräparate bei Kindern erst ab 12 Jahren einzusetzen. Doch gibt es gegen die Verwendung von Johanniskrautöl bei den Kleinsten eigentlich keine vernünftigen Gründe. Zum einen wird niemand einen Säugling intensiver Sonneneinstrahlung aussetzen, die Babyhaut verfügt nämlich naturgemäß erst etwa ab dem dritten Lebensjahr über einen Schutzmechanismus gegen UV-Licht. Zum anderen wirkt das Johanniskrautöl schnell und effektiv gegen typische Baby Beschwerden wie :

- Bauchschmerzen, etwa die typischen Drei-Monats-Koliken,
- kleine Verletzungen,
- wunde Windel-Popos (Windel-Dermatitis), juckende und schmerzende Entzündungen oder Furunkel,
- die typischen Symptome einer Neurodermitis

dass es von kaum einem anderen Mittel dabei übertroffen wird, und die kleinen sich im Handumdrehen besser fühlen.

Zur beruhigenden und schmerzlindernden Massage bei Blähungen oder Einschlafstörungen ist das Öl ebenso gut geeignet wie zum Tröpfchen weisen Einnehmen.

### **Die Wirkung ist doch tatsächlich, auch durch wissenschaftliche Studien bewiesen**

Die Wirksamkeit des Johanniskrautöls ist schon durch Erfahrungsberichte aus vielen Jahrhunderten dokumentiert und, weil dies nicht reichte, nun auch durch moderne wissenschaftliche Studien bestätigt. Dass die aktiven Inhaltsstoffe in ihrer besonderen Zusammensetzung über eine ganze Reihe bemerkenswerter Eigenschaften verfügen, wurde auch in neuerer Zeit in vielen Studien und wissenschaftlichen Untersuchungen dokumentiert und weiter festgehalten.

Die kurzfristige oder gering dosierte Anwendung von Johanniskraut Produkten (Extrakt oder Öl) auf der Haut ist bezüglich der Lichtsensibilisierung (Phototoxizität) solange vollkommen unbedenklich, solange man sich nach Anwendung nicht dem direkten Sonnenlicht aussetzt.

## **DIE ANWENDUNG VON JOHANNISKRAUTÖL**

### **Innere Anwendung**

In der Regel sollte eine Einnahme von ein bis zwei Esslöffeln Johanniskraut-Rotöl pro Tag genügen, um die gewünschte therapeutische Wirkung zuverlässig zu erzielen.

### **Äußere Anwendung**

Die äußere Anwendung ist in vielerlei Weise möglich. Das Öl kann mit weiteren Essenzen und Kräutern angereichert und zu beruhigenden, entspannenden Massagen oder in der Aromatherapie verwendet werden.

Tropfenweise aufgetupft oder vorsichtig verteilt wirkt es bei wunder Haut oder Verletzungen, saches Einreiben lindert und heilt Verbrennungen, beispielsweise auch Sonnenbrand.

Etwa 50 ml auf ein Vollbad ergeben ein entspannendes, wohltuendes Bad.

Obendrein kann es zur Haarpflege in die Kopfhaut einmassiert werden, wie einer Packung oder tröpfchenweise dem Shampoo beigemischt werden.

### **Hat Johanniskrautöl Nebenwirkungen ?**

Leichte Nebenwirkungen sind bei Johanniskrautöl möglich, aber selten. Die Wechselwirkungen mit einer Reihe von Medikamenten gleichen denen, die bei der Einnahme von Johanniskrautextrakt oder Tee auftreten können. Vorsicht gilt also für alle, die beispielsweise immununterdrückende, blutdrucksenkende oder blutverdünnende Arzneien einnehmen. Hier wird die Wirkung durch Johanniskraut stark eingeschränkt. Auch eine Abschwächung von hormonellen Verhütungsmitteln kann eintreten.

Mit derartigen Wechselwirkungen ist allerdings erst zu rechnen, wenn über ein bis zwei Wochen hinaus eine erhöhte Konzentration der Wirkstoffe im Blut nachweisbar ist ! **Im Zweifelsfalle sollte der Arzt oder Heiler der Wahl befragt werden.**

Wer jedoch keine weiteren Medikamente einnimmt oder das Johanniskrautöl nur kurzfristig gegen akute Beschwerden benutzt, muss keinerlei Bedenken haben. Die Erfahrungsberichte zeigen, dass eventuelle Nebenwirkungen milde sind, nach einer Anwendungspause sofort abklingen und bei erneutem Einsatz eventuell gar nicht mehr auftreten !

# NATRON ODER AUCH $\text{NAHCO}_3$

Es ist schon seit dem frühen Altertum bekannt. Das Wort Natron hat seinen Ursprung im Ägyptischen, wo der Konsonantenstamm „ntrj“ (= göttlich) für als heilig geltende Stoffe gebraucht wird. Das im Wadi, Natrun natürlich vorkommende Gemisch aus Natron, Soda und Salz wurde zur rituellen Reinigung verwendet.

Der Organismus eines gesunden Menschen besteht zu 20% aus Säuren und zu 80% aus Basen. Dieses Säure-Basen-Verhältnis muss der Organismus aufrechterhalten, damit Körper & Geist funktionstüchtig bleiben. Das Verhältnis von Basen und Säuren verschiebt sich je nachdem, ob bevorzugt säure oder Basen bildende Nahrungsmittel verzehrt werden. Ein Zuviel an Säuren behindert lebenswichtige Stoffwechselforgänge, was sich auf den gesamten Organismus negativ auswirkt. Gesundheitsstörungen und beeinträchtigte Leistungsfähigkeit sind die Folge.

Von Hippokrates stammt der Ausspruch: "Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure zweifellos am schädlichsten aus." Hört sich verdächtig danach an als wäre damit das natürliche Säure-Basen-Gleichgewicht unseres Körpers gemeint.

## ANWENDUNG

Mit dem Indikatorstreifen wird beim ersten Morgenurin gemessen, halte dieses Stäbchen oder Blättchen 1-2 sek. in den Urin-Strahl (Mittelstrahl), und warte ein paar Sekunden. Danach lese anhand der Farbveränderung den entsprechenden pH-Wert aus der mitgelieferten Tabelle ab.

Wenn der Wert um 7,0 liegt, was kaum der Fall sein wird, kannst du Dir auf die Schulter klopfen ;)

Falls die Werte darunter liegen wäre eine erste Maßnahme auf jeden Fall eine **Ernährungsumstellung**. Sinnvoll wäre es auch wenn man diese Umstellung mit der Einnahme eines Basenpulver oder einer Teemischung unterstützen würde. Wenn diese Maßnahme während vier Wochen durchgeführt wird, messe wiederum täglich, oder alle paar Tage den Morgenurin. Jetzt sollte der Wert um die 7,0 schwanken. Tut er das nicht, ist man immer noch viel zu sauer !

### Eine radikalere Kur

Nehme vor dem Zubettgehen einen gestrichenen Teelöffel Natron, lösen es in einem 250 ml Glas mit Wasser auf (es dauert etwas) und trinke es in einen Zug. Man kann dem Ganzen auch etwas Honig oder Birkenzucker beimengen, damit es besser schmeckt.

Fülle das Glas gleich nochmals mit klarem Wasser und stürzen es hinterher. Nun wird man auch gut schlafen, da der Körper genug Flüssigkeit hat.

Die Schnarcher, resp. deren Partner werden es danken. Weil das Schnarchen dadurch auch nachlässt, wenn nicht gar aufhört.

Am nächsten Morgen misst man wieder den Urin. Ist jetzt der pH Wert höher als 7 nimmt man am nächsten Abend einfach weniger oder nichts mehr davon, und trinkt nur ein Glas Wasser.

**Diese Kur soll nur als Ergänzung dienen, niemals aber die Einnahme von basischen Lebensmitteln ersetzen !**

## **BENTONIT, ABER AUCH ZEOLITH**

ist eine Heilerde von außergewöhnlicher Kraft. Ihr größter Verdienst ist die Aufnahme von Giften aus dem Verdauungssystem und die Harmonisierung des Darmmilieus. Dies wiederum fördert den Aufbau einer gesunden Darmflora und aktiviert auf diese Weise enorm die Selbstheilungskräfte des Organismus. Bentonit ist eine Mineralerde, die durch Verwitterung von Vulkanasche entstanden ist. Es liegt sehr fein vermahlen vor, so dass seine Oberfläche enorm groß ist. Das Tonmineral ist in der Lage Schwermetalle, aber auch anderweitige Schadstoffe zu adsorbieren. Adsorption durch Mineralerden ist eine sehr effiziente Art der Entgiftung.

Adsorption bedeutet nämlich, dass Bentonit Stoffe an sich binden kann. Die Moleküle im Bentonit sind sehr stark negativ geladen und ziehen daher nur solche Substanzen an, die eine positive Ionenladung aufweisen. Praktischerweise sind jene Substanzen, die im Darm eine positive Ionenladung haben, auch die für uns ungesunden Stoffe. Gleichzeitig reinigt Bentonit den Darm, indem es Kotreste, überschüssigen Schleim und Ablagerungen beseitigt, welche ihrerseits die Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Nährstoffen aus Lebensmitteln beeinträchtigen können. Geschieht all dies im Verdauungssystem des Menschen, dann können Schadstoffe nicht mehr resorbiert werden. Sie gelangen folglich nicht in die Blutbahn, sondern werden samt Bentonit mit dem Stuhl ausgeschieden. Daher verlaufen Programme zur Entgiftung oder Darmreinigung umso erfolgreicher, wenn die Mineralerde namens Bentonit beteiligt ist.

Bentonit kann also Kurweise eingesetzt werden, dient aber auch hervorragend als naturheilkundliches Mittel zur täglichen Entgiftung, das vorbeugend in kleinen Mengen eingenommen werden kann, um die täglich eintreffenden Schadstoffe aus Umwelt und Nahrung zu binden und wieder auszuscheiden.

Mit Bentonit kann man auf diese Weise die Schadstoffbelastung des Körpers gering halten und damit einerseits die Ausleitungsorgane (Leber, Nieren, Darm) entlasten und andererseits die Gesamtgesundheit schützen und verbessern. Doch um welche Schadstoffe handelt es sich überhaupt, die von Bentonit gebunden und ausgeleitet werden ?

Bentonit bindet schädliche Bakterien, Schwermetalle, Pestizidrückstände, Schimmelpilzgifte sowie radioaktive Partikel! Da Bentonit bevorzugt im Darm tätig ist, zeigt sich seine bakterienbindende Kraft besonders gut bei einem bakteriellen Darminfekt.

## ANWENDUNGSGEBIETE

### **Körper entschlacken mit Bentonit und Flohsamenschalen, wie funktioniert das ?**

Dank des Bentonit's sind nun die Gifte und Säuren etc. im Darm gebunden. Sie können die Darmschleimhaut allerdings immer noch reizen, wenn sie nicht schnellstens ausgeschieden werden. Bleiben besagte Schadstoffe zu lange in deinem Körper, dann besteht die Gefahr, dass sich diese komprimierten Gifte rückresorbieren. Und das wäre gar nicht gut, weil du dann Vergiftungserscheinungen bekommen kannst!

Und hier kommt die Flohsamenschale ins Spiel, denn diese sorgen für eine raschere Ausscheidung der gebundenen Giftstoffe. So kommt es nicht zu Nebenwirkungen wie z.B. Kopfschmerzen odg., wenn du deinen Körper entschlacken möchtest.

Den Körper entschlacken unter Zuhilfenahme von Flohsamen funktioniert deshalb besser, da diese sehr viel Flüssigkeit aufnehmen und sehr stark quellen. Durch diese Quelleigenschaft regen Flohsamenschalen die Darmperistaltik (Darmbewegung) an, wodurch es zu einer deutlich rascheren Ausscheidung kommt.

Voraussetzung ist natürlich, dass du bei deiner Entgiftung sehr viel Wasser und/oder Tee trinkst. Andernfalls kann es zu einer Verstopfung und **Rückresorbtion der Giftstoffe** kommen, und das kann sehr **unangenehm bzw.** wenn du krank bist, auch sehr **gefährlich** werden !!!

## KÖRPER ENTSCHLACKEN DURCH FLOHSAMENSCHALEN

### **Anwendung für den Darm (ohne divertikel)**

Am besten ist es, wenn du die Flohsamenschalen bereits vorher mindestens 10 Minuten in ein Glas Wasser einweichst. Sobald diese aufgequollen sind, trinkst du das Glas Wasser und gleich noch zwei Gläser Wasser hinterher.

Durch die Flohsamenschalen bekommt dein Körper Ballaststoffe ohne Ende.

Aufgrund dessen ist es völlig natürlich, dass du häufiger auf die Toilette musst. Wenn du deinen Körper entgiften möchtest, ist das ja auch gewünscht, denn der ganze „Mist“ muss ja schließlich raus.

Flohsamen sind mild, schmecken völlig neutral und sind sehr gut verträglich, können daher auch über einen längeren Zeitraum (auch dauerhaft) eingenommen werden. Dazu sind Flohsamen leicht anwendbar und auch für Kinder (ab 14 Jahre) gut geeignet. Egal ob man die Flohsamenschalen mit (sauberen) Wasser, Fruchtsäften, Suppe oder Joghurt mischt – die Wirkung ist überall die gleiche. Bei der Einnahme ist lediglich zu Berücksichtigen dass ausreichend Flüssigkeit getrunken wird, optimalerweise Wasser.

**Achtung!** Kuhmilch sollte (generell gemieden werden) als Flüssigkeit zum Auflösen nicht verwendet werden, weil die Quellung der Flohsamen zusammen mit Milch nicht funktioniert.

Flohsamenschalen füllen ob ihrer enormen Quellfähigkeit den Magen und geben ein angenehmes Sättigungsgefühl ohne allerdings nennenswerte Brennwerte aufzuweisen. Gerade einmal 0,6 kcal weist eine Portion von 1 Teelöffel auf. Ein Teelöffel entspricht ca. 2g. Das bedeutet 100g – also 50 Portionen – haben gerade einmal 28 kcal bzw. 119kJ, 7g Kohlenhydrate, kein Fett und kein Eiweiß.

Die Verzehrempfehlung lautet auf täglich 3 x 1 Teelöffel (je ca. 2g) mit 1/4 Liter Flüssigkeit mischen und vor dem Verzehr gut quellen lassen. Nach dem Verzehr mindestens 1/4 bis 1/2 Liter Flüssigkeit trinken, bei Kindern reicht von allen angeführten Mengen jeweils die Hälfte.

## **HINWEIS !**

Willst du deinen Körper entschlacken, kannst du zusätzlich auch andere Entgiftungsmittel verwenden. Hierzu eignen sich Kokosöl, Chlorella, Knoblauch, Brennnessel und Bitterstoffe.

### **Dauer der Entgiftungskur**

Da es sich hierbei um eine sehr sanfte Entgiftungskur handelt, sollte diese nicht kürzer sein als einen Monat. Besser ist es jedoch, wenn du diese auf acht bis zwölf Wochen ausdehnst!

Jeder Körper reagiert anders, bei dem einen zeigen sich Erfolge rascher als beim anderen, das solltest du bedenken! Wir sind ja alle unterschiedlich, aber nicht wirklich getrennt ;)

## **DAS IDEALE DURCHFALLMITTEL**

Dass, was man sich von einem Durchfallmittel wünschen würde, leisteten viele Mittel nicht. Wichtig wäre ja ein Mittel, das den Darm nicht einfach nur lähmt, sondern das ihn in seiner Selbstheilungsaktivität unterstützt.

Das ideale Durchfallmittel sollte also folgende Eigenschaften aufweisen:

- die Bakterienanzahl durch Adsorption und Ausleitung der schädlichen Bakterien reduzieren
- die Bakterientoxine adsorbieren und ausleiten
- überschüssiges Wasser aufnehmen
- zu geformtem Stuhl führen
- Gase adsorbieren
- den Aufbau einer gesunden Darmflora unterstützen
- und all das ohne dabei zu lähmen oder schädliche Nebenwirkungen zu haben.

Bentonit erfüllt aufgrund seiner großen Oberfläche und starken Adsorptionskraft alle diese Kriterien. Die Mineralerde ist daher ein äußerst empfehlenswertes natürliches Erste-Hilfe-Mittel bei Durchfall und darf hier natürlich nicht fehlen.

# BENTONIT UND PROBIOTIKA

## Die ideale Kombination gegen **Durchfall**

Optimiert werden kann die Wirkung von Bentonit bei Durchfall mit einem hochwertigen Probiotikum. Die Mineralerde schafft quasi die schädlichen Bakterien und Toxine aus dem Körper hinaus und hinterlässt nun ein positives Darmmilieu, wo sich die freundlichen Darmbakterien wieder wohl fühlen können.

Da die Anzahl der freundlichen Darmbakterien nach einem ordentlichen Magen-Darm-Infekt meist drastisch reduziert ist, empfiehlt es sich, parallel zur Bentonit die Einnahme von freundliche Darmbakterien in Form von Sauerkraut oder dessen Gärssaft. Sauerkraut ist Lebensmittel und probiotisches Nahrungsergänzungsmittel in einem. Es ist voller hochwirksamer und lebenswichtiger Mikroorganismen. Diese Mikroorganismen bilden einen Großteil des menschlichen Immunsystems und schützen den Organismus vor chronischen Krankheiten, Parasiten, Viren und vor schädlichen Bakterien.

Ist man jetzt nicht so der Kraut Enthusiast, kann man auch zu magensaftresistenten Kapseln greifen. - wie z.B. Probiotik Immun mit probiotischen Kulturen - 90 Drcaps von FairVital

Eventuell auch in Verbindung mit L(+)- Milchsäure. RMS Petrasch

Milchsäure zählt zu den Fruchtsäuren. Es gibt bei Milchsäure chemisch betrachtet eine rechtsdrehende und eine linksdrehende Form. Nur die Rechtsdrehende Milchsäure (RMS) besitzt positive und erwünschte Eigenschaften, wie z.B. Aktivierung des Zellstoffwechsels.

Milchsäure verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen, insbesondere von Calcium und Eisen.

Im Blut beeinflusst Milchsäure die Säuren-Basen-Regulation und damit den Austausch von Sauerstoff und Mineralien mit den Zellen. Innerhalb der Körperzellen wirkt Milchsäure auf die Atmungsregulation. Die Verbesserung des Sauerstoff Angebotes in den Zellen konnte von deutschen Wissenschaftlern schon in den 1950er Jahren nachgewiesen werden. In elektrochemischen Untersuchungen zeigte sich, dass RMS die Zellatmung um 80 bis 100 % verbessern kann. Darüber hinaus inaktiviert sie die z. B. in Tumorzellen gebildete linksdrehende Form durch Razematbildung.

Milchsäure wirkt durch die leichte Ansäuerung des Darmmilieus bei oraler Einnahme als Nahrungsergänzung wird die so genannte Säuerungsflora im Darm gefördert, d.h., das Wachstum säureunempfindlicher Milchsäurebakterien, die wichtig für eine gesunde Darmflora sind, wird unterstützt. Ausserdem wird die Vermehrung pathogener Keime verhindert. Auf diese Weise wirkt sie regulierend auf die Verdauung und aktiviert unsere körpereigenen Abwehrkräfte.

Der Neuaufbau der Darmflora gelingt auf diese Weise schnell und effizient. Das Ergebnis dieser drei ganzheitlichen Maßnahmen ist nicht nur das Verschwinden des Durchfalls, sondern auch ein oft besseres Befinden als vor der Erkrankung. Denn es adsorbiert nicht nur schädliche Bakterien und deren Toxine, sondern noch viele andere Schadstoffe, die Tag für Tag in den Körper gelangen und den Organismus oft stark belasten.

### **Einnahmeempfehlung**

**Morgens, nüchtern** das Bentonit, **nach drei** Stunden und genug **Wasser oder Flohsamenschalen** können die Probiotika und danach das RMS (im Smoothie oder Fruchtsaft) genommen werden.

## **BENTONIT UND DAS JUNGBRUNNEN-EXPERIMENT**

Anfang des neunzehnten Jahrhunderts wurde von Dr. Alexis Carrel ein erstaunliches Experiment durchgeführt. In einer Lösung konnte er embryonale Hühnerzellen am Leben erhalten, in dem er die Zellen einfach nur mit allen notwendigen Nährstoffen versorgte und täglich diese Lösung wechselte. Mit diesem Wechsel wurden automatisch auch die Stoffwechsel-Abbauprodukte der Zellen entfernt, die sich andernfalls in der Lösung angehäuft hätten.

Ein Huhn wird meist nicht sehr viel älter als sieben Jahre. Die Hühnerzellen von Dr. Carrel jedoch lebten neunundzwanzig(!) Jahre lang. Doch warum starben die Hühnerzellen nach 29 Jahren? Nein, sie starben nicht etwa an Altersschwäche, sondern infolge eines Versehens. Ein Assistent von Dr. Carrel vergaß die Lösung zu wechseln.

Er schloss aus dem Ergebnis seines Experiments, dass Zellen grundsätzlich unsterblich seien, wenn sie regelmäßig mit ausreichend Nährstoffen versorgt und die Abbauprodukte ebenso regelmäßig aus der Zwischenzellflüssigkeit entsorgt werden. Dr. Carrel vertrat die Auffassung, dass nicht die Zeit der eigentliche Auslöser des Alterungsprozesses sei, sondern die Ansammlung von Schadstoffen, die vom Körper nicht mehr ausgeschieden werden können.

### **Natürliches Anti-Aging mit Bentonit**

Bentonit kann dich zwar nicht mit Nährstoffen versorgen, das musst du mit einer gesunden und Vitalstoff reichen Ernährung und ggf. dem einen oder anderen Nahrungsergänzungsmittel schon selbst erledigen! ;)

Aber Bentonit kann dafür sorgen, dass sich in deinem Körper keine Schadstoffe mehr ansammeln und Nährstoffe optimal aufgenommen werden. Falls du also Maßnahmen ergreifen möchtest, die deinen Alterungsprozess verlangsamen, dann sollte die Einnahme von Bentonit eine dieser Maßnahmen sein.

## DIE EINNAHME

Bentonit sollte am besten auf leeren Magen eingenommen werden, etwa 30 Minuten vor den Mahlzeiten und nicht mit anderen Nahrungsergänzungen zusammen (Antioxidantien, Kräuterpräparate, Vitalstoffe, Aminosäuren etc.), sondern immer für sich allein.

Ein alternativer Einnahmezeitpunkt für Bentonit ist 2-3 Stunden nach einer leichten Mahlzeit.

Im Notfall, wie z. B. bei akutem Durchfall oder einer angenommenen Vergiftung kann man Bentonit natürlich jederzeit einnehmen.

Was die Dosierung betrifft, so nimmt man Bentonit im akuten Fall zwei bis dreimal täglich 1 Teelöffel mit 250 ml Wasser + mit reinem Wasser der selben Menge nachspülen.

Möchte man es vorbeugend oder im Rahmen einer Darmreinigung einnehmen, dann beginnt man mit kleinen Mengen, z.B.: 1/2 Teelöffel (oder weniger) ein bis zweimal täglich (mit jeweils 250 ml Wasser), um die eigene passende Dosis herauszufinden und um etwaige Unverträglichkeiten zu vermeiden bzw. rechtzeitig zu erkennen.

Wenn erforderlich kann diese Dosis dann gesteigert werden, wobei Bentonit auch schon in kleinen Mengen eine sehr gute Wirkung erzielt !

Bentonit sollte immer nur mit Wasser eingenommen werden. Nicht mit Säften oder anderen Flüssigkeiten !

## ZU BEACHTEN IST !

- Will man andere Nahrungsergänzungen einnehmen, so achtet man auf einen zeitlichen Abstand von idealerweise 1 bis 3 Stunden. Das Minimum sollte jedoch 30 Minuten betragen !
- Muss man auch Medikamente einnehmen (inkl. Antibabypille, Schilddrüsenhormone etc.), so muss zwischen diesen und Bentonit vorsichtshalber ein zeitlicher Abstand von 3 Stunden eingehalten werden !

# DMSO

(Dimethylsulfoxid)

Die Industrie setzt DMSO (Dimethylsulfoxid) aufgrund seiner Wirkung schon lange als Lösungsmittel ein. Seit über fünfunddreißig Jahren ist es auch in der Human- und Tiermedizin zugelassen, denn es hat mannigfaltige und sehr beeindruckende Wirkungen auf den Körper. Doch darüber sollte man eigentlich gar nicht reden dürfen, wenn es nach dem Willen der Pharmalobby geht.

## Unaufhaltsamer Alleskönner

DMSO ist kein Heilmittel, doch es kann den Körper dabei unterstützen, sich selbst zu regenerieren. Von den vielen positiven Eigenschaften des DMSO ragen zwei deutlich heraus: DMSO ist ein einzigartiges bipolares Lösungsmittel. Das heißt, es verbindet sich sowohl mit Wasser als auch mit Fetten – ist also wasser- und fettlöslich. Deshalb findet es in der Industrie als Lösungsmittel vielfältigen Einsatz. Doch auch unser Körper enthält sehr viele wasser- und fettlösliche Stoffe. Und damit sind wir bei der zweiten wichtigen Qualität von DMSO: Es kann hervorragend als Trägersubstanz eingesetzt werden, da es alle in ihm gelösten Substanzen quasi als „Schlepper“ in die Zelle zu bringen vermag.

Diese Tatsache ermöglicht nun eine ganz andere Art der Therapie: Bestehende Behandlungsformen werden dank DMSO bereits in ihrem Ansatz unterstützt, gestärkt und optimiert. Denn was nützt die beste Feuerwehr, wenn sie nicht bis zum Brandherd durchdringen kann? Was bei der Feuerwehr Blaulicht und Sirene sind, die den Weg freimachen, das bewirkt im übertragenen Sinn DMSO im Körper. Es durchdringt mühelos organische Strukturen aus Fetten, Kohlehydraten und Wasser und bringt so das in ihm gelöste Arzneimittel bis in die Zelle hinein. Man beachte: Viele Stoffe sind entweder wasser- oder fettlöslich – und scheitern, ohne in DMSO gelöst zu sein, schon an den ersten natürlichen „Barrieren“.

## Zellregeneration

Gerade in akuten (Not-)Situationen, die pharmazeutische Medikamente unumgänglich machen, macht deren Kombinierung mit DMSO Sinn: Denn durch seine Wirkungsverstärkung kann man Arzneien niedriger dosieren und ergo fallen die Nebenwirkungen weniger schwer aus.

Dies öffnet vor allem in der Kortison-Behandlung neue Wege, lassen sich die Kortison-Langzeitdosierungen auf diese Weise doch oftmals unter die sogenannte Cushing-Schwelle drücken – also unter jenen Kortison-Grenzwert, der nach zweiwöchiger Einnahme bereits schwerwiegende Nebenwirkungen nach sich ziehen kann. Der Verstärkungsfaktor von DMSO liegt im Fall von Kortison bei zehn bis eintausend!

Davon abgesehen besitzt DMSO noch ganz viele andere Eigenschaften, die den Körper positiv unterstützen:

- DMSO fängt freie Radikale und wandelt sie um, damit diese über die Nieren ausgeschieden werden können (antioxidative Wirkung)
- DMSO hilft den Zellen beim Entgiften, kann allergische Reaktionen abschwächen und stärkt so das Immunsystem
- zudem hilft DMSO bei Muskel- und Gelenkschmerzen, wirkt entzündungshemmend und fördert die Konzentration
- wurden mit DMSO auch Narbenkeloide (Hautgeschwülste bei Narben) behandelt, wobei das Narbengewebe sich wieder zurückbildete und Schwellungen abklagen
- DMSO beugt Verhärtungen vor und beschleunigt die Wundheilung.
- Mikrobiologen konnten bereits mit einer 35-prozentigen DMSO-Lösung Bakterien in ihrem Wachstum hemmen.

Laut dem Naturwissenschaftler und Buchautor Dr. Hartmut Fischer kann man die verschiedenen Wirkungen von DMSO auf folgenden Nenner bringen: DMSO unterstützt und bewirkt auch bei schwerwiegender Schädigung von Gewebe die Neuordnung und Regeneration der Zellen, oder schützt den Körper vorbeugend.

Es hilft den Zellen beim Entgiften, kann allergische Reaktionen abschwächen und stärkt so das Immunsystem, zudem hilft DMSO bei Muskel- und Gelenkschmerzen, wirkt entzündungshemmend und fördert die Konzentration. Es wurden mit DMSO auch Narbenkeloide (Hautgeschwülste bei Narben) behandelt, wobei das Narbengewebe sich wieder zurückbildete und Schwellungen abklagen - DMSO beugt Verhärtungen vor und beschleunigt die Wundheilung.

Mikrobiologen konnten bereits mit einer 35-prozentigen DMSO-Lösung Bakterien in ihrem Wachstum hemmen. Seine Stärken liegen in der :

- Entzündungshemmende Wirkung
- Schmerzstillende und juckreizlindernde Wirkung
- Abschwellige und muskelentspannende Wirkung
- Wundheilungsfördernde Wirkung
- Gefäßerweiternde Wirkung
- Freie und giftige Radikale bindend, schützende Wirkung vor schädigenden Umwelteinflüssen und Toxinen
- Gegen Bakterien, Pilze und Viren wachstumshemmende Wirkung

## Dosierung von DMSO

DMSO kann innerlich und auch äußerlich angewendet werden. Die äußerliche Anwendung von DMSO erfolgt über die Haut in Form einer verdünnten Lösung, als Salbe, Creme oder Gel, dabei richtet sich das Augenmerk auf die Konzentration der zu tragenden Substanz.

Es sollte immer darauf geachtet werden, dass die Haut nicht zu stark brennt, juckt oder sich errötet. Die innere Anwendung erfolgt in Form einer oral eingenommenen verdünnten Trinklösung. Für eine Trinklösung werden immer 300ml Wasser mit einer bestimmten Menge DMSO gemischt.

Empfohlene Richtlinien für DMSO-Konzentrationen und Anwendungsbereiche:

- DMSO 75% Lösung: Füße, Beine, Warzen, Aphten, Furunkel
- DMSO 50% Lösung: Rumpf, Arme, Hals
- DMSO 25% Lösung: Gesicht, Kopf, Ohren, Nase, Mund
- DMSO 15% Lösung: In steriler Form für Injektionen
- DMSO 1% Lösung: Augen

Die einfachste Methode, DMSO in den Organismus aufzunehmen, ist das Trinken einer DMSO-Lösung. Hier beträgt die empfohlene Dosis 1g DMSO (ca. 1 Teelöffel) in 300ml Wasser oder Saft auflösen.

## WICHTIGE HINWEISE ZU DMSO

### Lagerung von DMSO

Bei niedrigen Temperaturen unter 18 °C kann DMSO leicht kristallisieren, darum sollte diese Lösung bei ca. 20 °C (Raumtemperatur) aufbewahrt werden und auch geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung. Sollte das DMSO doch einmal kristallisiert sein dann lösen Sie es vor der Anwendung auf, indem Sie die Flasche in ein Wasserbad oder auf die Heizung stellen, dabei verflüssigt es sich wieder.

### DMSO-Konzentration

Verwende DMSO niemals in konzentrierter Form! Dies kann beispielsweise zu Verätzungen führen.

### **Kontakt von DMSO zu Kunststoffen mit weichmachern vermeiden !!**

Da DMSO ein organisches Lösungsmittel ist und auch als Abbeizmittel verwendet wird sollten Sie bei der Anwendung unbedingt darauf achten, dass es nicht mit Kunststoff in Berührung kommt. DMSO reagiert mit Kunststoffen, wie PVC-Böden, Kunstfasern, Kunstleder oder Lacken und löst dabei die Stoffe auf, die dann ungewollt in die Haut gelangen können.

### Geruchsentwicklung von DMSO

**Bei der Anwendung von DMSO als Trinklösung kann es zu einer unangenehmen Geruchsentwicklung kommen. Es kann vorkommen, dass die Atemluft an Knoblauch oder Austern erinnert. Dieser Geruch verfliegt aber nach 2-3 Tagen.**

# DAS SCHLUSSWORT

**Die EFSA (Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit ) und das sogenannte Verbotsprinzip mit Erlaubnisvorbehalt (tolle Wortschöpfung!)**

Der Kampf von Politik, Schulmedizin und Pharmaindustrie gegen alternativmedizinische Heilverfahren und natürliche Substanzen mit medizinischen Eigenschaften wird immer bizarrer.

Auf der einen Seite kündigt sich eine langsame Auflockerung des Heilmittelwerbegesetzes an, demzufolge pharmazeutische Produkte beworben werden dürfen ... wenn es sich um apothekenpflichtige, rezeptfreie Präparate handelt. Die andere Seite der Medaille sieht so aus: medizinisch relevante Aussagen (Heiläußerung etc.) für natürliche Substanzen gelten als verboten, sofern nicht eine **ausdrückliche Genehmigung seitens der Behörden** dafür vorliegt.

Demzufolge „verboten ist, was nicht erlaubt ist oder wird“. Oder mit anderen Worten: Es ist alles verboten, wenn nicht eine explizite Genehmigung von der Behörde vorliegt.

... sollte man bald sicher stellen, ob es erlaubt ist anderen Leuten die Uhrzeit zu sagen? .... ich frage mich, haben diese einen größeren Erfahrungsschatz als zum Teil über Jahrhunderte weitergegebene Information ?

Die, von uns bezahlten, EU-Beamten wissen genau was sie tun, denn nach der erfolgreichen Enteignung warten goldene Zeiten auf sie. Z.B. der „Wechsel zur Pharma-Branche“, oder auf Deutsch: Korruption. Schöne Grüße aus Brüssel, auch ihre Werbung kann hier in ein Gesetz eingebaut werden ...

Ich müsste also demnach eigentlich sagen: „ Da diese Maßnahmen mit Substanzen der Wiederherstellung und Harmonisierung der körpereigenen Energiefelder dienen, stellen sie keine Heilaussagen dar. Die energetische Hilfestellung mit Natursubstanzen beschäftigt sich ausschließlich mit der Aktivierung und Harmonisierung körpereigener Energiefelder (Lebensenergie, Prana, etc.) nach dem Energetiker-Gesetz, das besagt „Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit - mittels Kräuterkunde nach der Säfte und Signaturlehre“ - was sich für mich jetzt auch nicht so schlimm anhört, da es ja auch stimmt! Aber ich nenne das Kind auch gerne beim Namen, und wenn das Johanniskraut z.B. anhand seiner Wirkstoffe, „Heilend“ - also wieder Heil oder Ganz machend - bei Verbrennungen z.B. wirkt, dann ist das so, und man braucht da auch nicht viel darüber rumlawermentieren, warum die Gurke nun Gekrümmt ist. .... Sie lachen lieber darüber, das wir uns vergiften und ausnehmen lassen ...

**ICH SAGE EUCH ABER LIEBER FOLGENDES ;)**

**GESUNDHEIT, BEGINNT IM KOPF, UND WANDERT DURCH DEN MAGEN !**

Denn, wie gelingt das Leben ? Ist es nicht das Lachen, Loslassen, nichts neiden, anderen vergeben, wahrnehmen – nicht Urteilen, besser werden – nicht unbedingt Perfekt, nichts bereuen – aber aus Fehlern lernen, die Angst zu akzeptieren und sie ziehen zu lassen, und nicht zu vergessen, auch zu sich selbst gut zu sein ;)

Die Informationsauflistung stellt keinerlei Ersatz für eine Fachkundige Diagnose und/oder Behandlung dar. Sämtliche Aussagen und Ratschläge sind keine Diagnosen, sondern stellen reine Zustandsbeschreibungen und dessen Behebungsansätze dar.

Du wurdest hiermit über ein wenig behördlichen Schwachsinn informiert, aber vor allem darüber deinen Verstand zu benutzen und bist angehalten, wieder ein Gefühl für deinen Körper zu entwickeln, und sich vor Einnahme eines Naturmittels mit deinen Körper und den Effekten des Mittels **ausführlich** auseinander zu setzen, oder vor der Einnahme den Fachkundigen Rat eines welchen der dies Tut, einzuholen.

Ich wünsche euch allen Gesundheit, Kraft und Vitalität ... und um diese zu Tanken, ist es nie zu spät ! ;) Lieben Gruß, euer Markus aus dem

