

# Arthritis, Arthrose und Osteoporose

Vorbeugen und behandeln





*Es wird immer klarer, dass die Ernährungstherapie zur Basistherapie von entzündlich-rheumatischen Erkrankungen gehört.*

Professor Adam, Universität München

## Liebe Leserin, lieber Leser

Wir sind überzeugt, dass Rheumapatienten sehr stark von einer Ernährungsumstellung in Kombination mit der gezielten Einnahme von Superfoods profitieren!

Denn die Natur bietet **effiziente Entzündungshemmer und Schmerzstiller** an, die nur auf ihren Einsatz warten.

Es ist unsere grosse Leidenschaft, **seriöse Wege der Heilung zu erforschen und Ihnen dieses Wissen kompakt und anschaulich zu vermitteln**. Wir befähigen Menschen, damit sie mit Hilfe der Schöpfung **ihre Gesundheit erhalten und oftmals auch verbessern** können.

Mit Freude und Dankbarkeit überreichen wir Ihnen diesen **Ratgeber**. Staunen Sie selbst, was andere erlebt haben. **Wir sind gespannt auf Ihre positiven Erlebnisse mit gesunder Ernährung und Superfoods**. Gerne hören wir Ihnen zu, wie sich Ihr Wohlergehen schrittweise verändert: **Telefon 062 961 89 48**

Gute Lektüre und vitale Grüsse

*Michael & Ingeborg Burger*

## Danksagung

Mein erster und grösster Dank gehört dem Schöpfer. Ohne seine genialen Ideen und die zahlreichen essbaren Perlen der Gesundheit würde es unsere Arbeit gar nicht geben und diese Broschüre wäre hinfällig. Gott sei Dank dürfen wir in einer Welt leben, die, allem Raubbau zum Trotz, uns noch immer mit grossartigen und wahrlich wunderbaren Lebensmitteln versorgt. Mittel, um gut und vital zu leben. Viele wohlschmeckende Lebensmittel dienen als Superfoods unserer Gesundheit.

Ein herzliches Dankeschön meiner lieben Frau Ingeborg und unseren Kindern, die mir in diesem anspruchsvollen Projekt viel Unterstützung gewährt haben durch konstruktive Rückmeldungen, hilfreiche Ideen und tägliche Ermutigung.

Herzlichen Dank an Dr. Edmund Semler für seinen Fachartikel «Rheuma und Ernährung», den ich kürzen durfte.

Gerne bedanke ich mich bei Josef Kreuzer für seine zahlreichen fachlich fundierten Ratschläge und den Artikel über Aromatherapie.

Persönlich danken wir vom Institut für Gesundheitsförderung für die Feedbacks von Esther Blickenstorfer, Brigitte Greub, Ursula Seifried Jordi, Susanne Hallauer, Marianne Vogrin, Verena Behnd, Esther Wüthrich, Ruth von Ballmoos, Familie Tauber und Familie Toggenburger. Und Pamela Pace für das wertvolle Lektorat.

Auch ein Dank an die vielen Wissenschaftler und Ärzte, die voller Hingabe und Offenheit den Menschen in ihren Disziplinen zu einer besserer Gesundheit verhelfen.

Ein grosses Dankeschön an all die vielen Menschen, die uns an ihren besonderen Erlebnissen mit Rohkost oder Superfoods teilhaben und so diese Broschüre lebendig werden liessen.

Wir fördern Ihre Gesundheit	4
Einführung und Ursachen	5
Prävention von Rheuma	6
Die Natur hilft Mensch und Tier	7
Arthritis natürlich behandeln	8 - 9
Arthrose: Knorpel schützen	10 - 11
Fibromyalgie	12 - 13
Osteoporose – was tun?	14 - 15
Naturkraft für vitale Gelenke	16
Das hat mir geholfen	17
Übergewicht? Das hilft.	18
Mutmacher zum Weitergeben	19
Gicht – was kann ich tun?	20
Rheuma und Ernährung	21
Rezepte mit Hagebuttenpulver	22
Hagebutte, ein Multitalent	23
<b>Vitalstoffe richtig einnehmen</b>	<b>24</b>
Hagebuttenpulver	25
Marine Omega-3	26
Urmineralien	27
Vitamin D + Vit. K2	28
Seminar und Schulung	29
Hirse • Spezialhonig	30
Impressum • Aromatherapie	31

# Wir fördern Ihre Gesundheit



## Gesundheitsberatung und Sprechstunde

Nach einer sorgfältigen Anamnese mittels Fragebogen erhalten Sie in entspannter Atmosphäre professionellen Rat und Wissen rund um Ihre gesundheitliche Situation: Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

[www.infovita.ch/beratung](http://www.infovita.ch/beratung)



## Seminare und Weiterbildung

Praxisnah, motivierend und fundiert.

- ✓ Rohkost Praxisseminare
- ✓ Schnelle und gesunde Küche
- ✓ Vegane Genussrezepte
- ✓ Richtig Essen bei Rheuma

Details: [www.infovita.ch/seminare](http://www.infovita.ch/seminare)



## Downloads und Gesundheits-News

Unter [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch) finden Sie fundiertes Wissen und sorgfältig zusammengestellte Infos zu Gesundheitsthemen.

Perlen aus unserem Fachwissen können Sie jeweils als E-News-Gastbeitrag lesen.: Abo unter: [www.vitapower.ch/newsletter](http://www.vitapower.ch/newsletter)

## Bücher und Ratgeber

In unserem Verlag finden Sie Bücher über die Rohkost-Ernährung. Und illustrierte Kompakt-Ratgeber zu Themen wie «So hilft die Natur», «Superfoods» und «Gesund & vital».

**Bundle-Angebot** auf Seite 19.



## Gesundheitswochen und Ferien

Rohkost, Referate und Workshops.

- ✓ Zeit für Sie zum Auftanken
- ✓ Genussvolles, gesundes Essen
- ✓ Freiwilliges Rahmenprogramm
- ✓ Neues lernen

Details: [www.infovita.ch/ferien](http://www.infovita.ch/ferien)



## Lösungen für Ihre Gesundheit

Gerne halten wir einen Vortrag in Ihrem Verein oder Firma, z.B. über

- ✓ Rheumatische Erkrankungen
- ✓ Demenz oder Aromatherapie
- ✓ Weitere Themen auf Anfrage

Wissen für Vitalität und Gesundheit!



## Institut für Gesundheitsförderung

Infovita GmbH, 3360 Herzogenbuchsee

Tel. 062 961 89 48

[www.infovita.ch](http://www.infovita.ch)

**infovita**  
Damit es Menschen gut geht.

## Einführung Rheuma

Laut der Schweizerischen Rheumaliga steht der Begriff **Rheumatismus** als Sammelbegriff für **Erkrankungen an den Muskeln, Sehnen, Gelenken, Knochen und des Bindegewebes**.

Die moderne Medizin kennt über 200 rheumatische Erkrankungen. Diese gehen leider oft mit funktionellen Einschränkungen bis hin zur Invalidität einher und verursachen sehr viel Leid.

## Intelligente Lösungen gegen

- \* Arthritis
- \* Arthrose
- \* Fibromyalgie
- \* Gicht
- \* Osteoporose
- \* rheumatoide Arthritis

Wie Sie den **obigen Krankheiten vorbeugen** können, lesen Sie auf Seite 6.

## Hilfe ist möglich, versuchen Sie es!

Ernährung, Superfoods und Bewegung gelten als Säulen der Gesundheit. Wer da ansetzt, hat gute Aussichten auf Erfolg und positiven Veränderungen.

→ **Wenig Zeit? Siehe Seite 24!**

Fehlernährung  
zu viel Eiweiss und  
zu wenig Vitalstoffe

Übersäuerung  
zu viel Fleischkonsum,  
zu viele Milchprodukte

Genussgifte  
Tabak, zu viel Alkohol  
und Zucker

Körperfremde Gifte  
Schwermetalle, Zeckenstiche,  
Infektionen

### Ursachen von rheumatischen Erkrankungen



Stressfaktoren  
Hass, Unversöhnlichkeit,  
Bitterkeit, Wut,  
Stress, Burnout

Bewegung  
zu wenig / zu viel,  
Fehlhaltungen

Verdauungstrakt  
Dysbakterie, Darm-  
Entzündungen, Infek-  
tionsherde im Mund

Anderes  
Autoimmunerkrankung,  
Gendefekte, Infektionen



# Prävention von Rheuma

## Vorbeugen ist besser als heilen

Gerade Gelenkerkrankungen kann oftmals einfach vorgebeugt werden. Das lohnt sich, denn die Folgen von Rheuma sind fatal.



**Rheumatische Erkrankungen verursachen oft starke Schmerzen und Einschränkungen.** Ein Viertel der Bevölkerung ist betroffen; teilweise verbunden mit einer gravierenden Einschränkung der Mobilität und der Lebensqualität.

Frühzeitig vorzusorgen und die persönliche Gesundheit durch eine mehrheitlich pflanzliche Ernährung und durch regelmässige Bewegung zu pflegen, lohnt sich auf jeden Fall.

Bei rheumatischen Erkrankungen gilt umso mehr: **Ein Gramm Vorsorge ist besser als ein Pfund Heilung!**

Aufgrund der Ursachen ergeben sich für die Prävention folgende Empfehlungen:

## Viel Rohkost geniessen

Basenbildende Salate, grünes Gemüse, Beeren und Obst voller Antioxidantien, Nüsse. Dazu Vollwertspezialitäten, wie z.B. Dinkelvollkornbrot und Hülsenfrüchte.



## Übersäuerung verhindern

Auf Seite 27 weisen wir auf eine interessante, 100% natürliche Basenmischung hin. Mehr zum Thema lesen Sie auf: [→ www.infovita.ch/basenhaushalt](http://www.infovita.ch/basenhaushalt)



## Regelmässig mässig bewegen

Aktivitäten wie Schwimmen, Gymnastik, Trampolin, Nordic Walking, eine korrekte Körperhaltung, wie auch eine gute Ergonomie am Arbeitsplatz wirken präventiv.



## Hoher Vitamin D3-Spiegel

Zur Prävention von Osteoporose ein Muss! Wissenschaftliche Studien liefern zunehmend Hinweise, dass Vit. D auch vor entzündlichem Rheuma schützen hilft.



## Bei Bedarf Hagebuttenpulver

Wer durch eine ungünstige Erbanlage ein erhöhtes Risiko für Gelenkrheuma hat, kann sich mit entzündungshemmendem, basischem Hagebuttenpulver etwas Gutes tun.



## Kann meinen Arm wieder heben

*Ich finde das Hagebuttenpulver gut und empfehle es gerne weiter. Ich nehme jeden Morgen 1 Löffel davon ins Müesli. Ich konnte den Arm nicht mehr ganz heben. Es wurde immer besser und nun habe ich damit dank Hagebuttenpulver keine Probleme mehr. Die Omega-3-Fischölkapseln tun mir zusätzlich gut.* Christian Ruch, Emmental

## Hagebuttenpulver: Kann wieder auf den Boden knien

*Ich bin überzeugt: Hagebuttenkapseln bringen sehr viel. Ich konnte nicht mehr knien – nun geht es wieder gut. Meine Knie sind nicht mehr geschwollen, das Kissen mit Wasser ist weg. Die Knie sind viel belastbarer geworden, die leichte Entzündung ist weg. Es besserte bei mir sofort, als ich mit den Kapseln anfang.* D.M. in Wasen

## Eine Ärztin behandelt ihre Hunde mit Kurkuma

Eine Hündin hatte eine Warze auf dem Kopf. Seit einiger Zeit mische ich meinen 5 Hunden täglich etwas Kurkuma und schwarzen Pfeffer ins Futter. Später habe ich mit grossem Erstaunen bemerkt, dass die Warze total verschwunden ist.

Eine andere 12-jährige Hündin aus einem Tierheim war überge-wichtig und fast blind. Sie erhielt ebenfalls regelmässig Kurkuma mit Pfeffer. Ihre Verdauung normalisierte sich, das überschüssiges Fett begann zu schmelzen bei immer gleichbleibender Futtermenge. Sie wurde wieder rank und schlank wie eine junge Hündin. Sie bewegt sich nun viel schneller und rennt oft wie eine ganz junge Hündin umher! Auch reagiert sie etwas besser auf akustische und optische Reize, ich konnte es kaum glauben!

Die 12-jährige Hündin hatte immer eine kahle Stelle auf dem Rücken, niemand konnte ihr helfen. Gestern stellte ich fest, dass diese Stelle nun komplett abgeheilt ist. Dr. med. F.J., Suisse romande

## Hagebutte hilft meinem Hund

*Mein Hund Joni hat im Mai 2009 so gehumpelt. Ich denke, er ist zu heftig rumgetobt mit einem andern Hund.*

*Da dachte ich, wenn mir das Hagebuttenpulver so hilft, kann es wohl meinem Hund und seinen Gelenken auch nicht schaden.*

*Da mein Joni einfach alles frisst, ist nun dieses tägliche Hagebuttenpulver mit Bifidusjoghurt für ihn der Hit. Und stell Dir vor, er hat nach 2 Tagen aufgehört zu hinken. Letztes Mal musste er so lange Medi nehmen, bis es geholfen hat. Und nun diese Überraschung.*

*Vier Jahre später schreibt uns die Besitzerin über den gleichen Hund: Der tägliche Löffel Hagebuttenpulver schätzt mein Goldenretriever Joni sehr. Er hat überhaupt kein Leiden in seinen Gelenken, obwohl er schon 12 Jahre alt ist. Bekanntlich hat seine Rasse sonst immer mit den Gelenken zu tun.* Doris Häuselmann, Mittelland



## Bienenprodukte gegen Hüftbeschwerden

*Ich nehme jeden Morgen einen Teelöffel Spezialhonig. Meine Gelenk-Hüft-Beschwerden sind inzwischen so, dass ich diese fast nicht mehr bemerke. Das männliche Problem beim Wasserlassen und die Prostata sind, möchte ich sagen, auch schon beinahe wieder normal. Insgesamt fühle ich mich wöchentlich ein Stück weit besser und wieder gesund.* Herr S. aus Süddeutschland

# Arthritis, rheumatoide Arthritis

## Vier Schritte gegen entzündete Gelenke

Diese vier Schritte sind bei Arthritis unbedingt einen Versuch wert! Sie sind wissenschaftlich verbürgt, einfach, effektiv, preiswert und haben sich bei vielen Menschen bewährt.



## Wirksame Schritte gegen Arthritis

### Schritt Nr. 1: Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern

**Hagebuttenpulver** gilt wissenschaftlich gesichert als effizienter, natürlicher Entzündungshemmer für Gelenke. → S. 25.

Weltweit berichten Studien und Anwender über Erfolge mit der Hagebutte bei Arthritis und auch bei Arthrose.

**Vitamin D3:** Rohstoff zur Herstellung von Entzündungsmarkern. Damit erkennt der Körper Entzündungen frühzeitig und kann diese u.a. mit Hilfe von Hagebuttenpulver bekämpfen.

Omega-3 helfen ebenfalls → S. 26. Im Seminar «Hilfe bei Rheuma» lernen Sie eine entzündungshemmende Kost kennen. → S. 29.



### Schritt Nr. 2: Detox, Entsäuern und Ausleiten

Eine starke Übersäuerung schränkt die Nährstoffversorgung der Gelenkknorpelzellen massiv ein. → S. 11. Ein nur unzureichend mit Nährstoffen versorgter Knorpel kann sich nur schwerlich erneuern und sich nicht gegen lokale Entzündungen zur Wehr setzen.

Siehe Mundhygiene, Seite 10.

### Hagebutte als natürliches Schmerzmittel

*Hagebutte ist spannend für Menschen, die an Arthritis leiden. Ist einfach verfügbar und hat keine unerwünschten Nebenwirkungen, wie traditionelle Schmerzmittel.* Kai Winther, Wissenschaftler

Wissenschaftler fanden heraus, dass rohes Hagebuttenpulver in Bezug auf Arthritis Schmerzen nach 90 tägiger Einnahme fast 3x besser wirkt als Paracetamolmedikamente.

Winther K, J of Osteoarthritis and Cartilage, Vol. 16, Supplement 1, p S5-S7, 04/2008



# Arthritis natürlich behandeln

In der Folge wird der Knorpel rascher beschädigt und abgenutzt. **Entgiften und Entsäuern bringt sehr viel.** Wir haben extra für Sie ein **7-Schritte-Programm zum Entsäuern** zusammengestellt. Mehr dazu online: [www.infovita.ch/detox](http://www.infovita.ch/detox)

## Schritt Nr. 3: Dem Körper Baustoffe liefern

Ein Grund für Entzündungen sind fehlende Abwehrstoffe in der Gelenkflüssigkeit und ein Baustoff-Mangel des Knorpels. Braunhirse ist ein Knorpel-Aufbaustoff; Seite S. 30. Knorpel-Aufbau-Rezepte erhalten Sie an unserem **Anti-Rheuma-Seminar**, S. 29.

**Notiz:** Hagebuttepulver wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern ist auch als «weiser Baumeister» am Wiederaufbau des Knorpels beteiligt. Zudem wirkt es basenbildend, S. 11 und 25.

## Schritt Nr. 4: Bewegung nährt und aktiviert die Gelenke

Sobald sich Gelenkentzündungen und Schmerzen reduziert haben, können Sie Ihre Gelenke wieder schonend belasten und bewegen: Empfehlenswert sind Gymnastik, Aquatraining, Schwimmen, Radfahren, Trampolintaining, Gehen auf Waldwegen.

Bewegung fördert körpereigene Heilung. Dank der Aktivierung werden die Knorpelzellen besser mit Vitalstoffen versorgt.



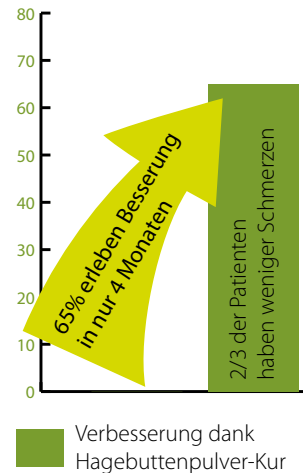
## Natürliche Behandlung von Arthritis

- ✓ Gelenkentzündungen nehmen ab.
- ✓ Weniger oder keine Schmerzen.
- ✓ Hagebuttenpulver + Omega-3 + Kostumstellung + bei Bedarf andere Entzündungshemmer werden Ihr Leben verändern!
- ✓ Neue Lebensqualität und Vitalität.
- ✓ Preiswert – einen Versuch wert!

## Studie: Hagebuttenpulver reduziert Schmerzen

Eine Studie aus Norwegen zeigt die **schmerzlindernde Wirkung von Hagebuttenpulver** auf. Bereits nach vier Monaten waren die Schmerzen bei rund 65% der Patienten geringer. Hagebuttenpulver scheint Schmerzen zu lindern und die Hüftbeugung zu verbessern.

### STUDIE 1: WENIGER SCHMERZEN DANK HAGEBUTTE



### Ergebnisse

- \* Rund 65% der Patienten haben mit Hagebuttenpulver weniger Schmerzen.  
→ Siehe Grafik links.
- \* Die Patienten sind wieder besser zu Fuss unterwegs. Die Lebensqualität nimmt zu.
- \* Die Patienten berichten über einen verbesserten Schlaf.

Warholm: Wirkung von standardisiertem Pflanzenpräparat (Hagebuttenpulver aus einer Unterart von Rosa canina) bei Patienten mit Gelenkarthrosen. Current Therapeutic Research, Vol. 64, No. 1, January 2003; Departement of Orthopaedic Surgery, Tonsberg, Norway.

## Vier Schritte gegen Arthrose

Arthrose – die häufigste Gelenkerkrankung. 90% der über 65-Jährigen leiden darunter. Oft begleiten schmerzhafte Entzündungen die degenerativer Arthrose. Sie können selber etwas dagegen tun!



## Schritt Nr. 1: Erste Hilfe für den Knorpel

**Rohkost** ist das Mittel der Wahl bei schweren Fällen von Arthrose. Mehr über Rohkost erfahren: [www.infovita.ch/rohkost](http://www.infovita.ch/rohkost)

**Braunhirse** → S. 30 scheint Gelenkknorpel aufzubauen. Am besten die gemahlene Braunhirse zeitgleich mit dem entzündungshemmenden Hagebuttenpulver im Müesli, Smoothie einnehmen.

**Alternativen für Menschen, die Hagebuttenpulver nicht mögen**

- 1) **Hagebutten-Kapseln**: Neutral und praktisch zum Einnehmen.
- 2) **Spezialhonig** fördern den Stoffwechsel in den Gelenken und helfen bestehende Entzündungen zu bekämpfen. → S. 7 und 30.
- 3) **Kurkumatee** → Seite 18

## Schritt Nr. 2: Entsäuern und Ablagerungen entfernen

Nutzen Sie die Basenkraft der Rohkost und der Urmineralien. Gerstengrassaft (3-5 Gläser, aus Pulver) entsäuert und reinigt wunderbar. Mehr unter [www.infovita.ch/detox](http://www.infovita.ch/detox)

10% der Pensionierten haben in ihren Gelenken Ablagerungen von Calcium. Solche Ablagerungen setzen dem Knorpel zu. Mit Vitamin K2 können Sie Calciumablagerungen abbauen, → S. 28.

Für eine **gute Mundhygiene**, gegen Infektionen im Mundraum: Tägliches Ölziehen mit z.B. Kokosöl: [www.vitapower.ch/oelziehen](http://www.vitapower.ch/oelziehen)

## Schritt Nr. 3: Dem Körper noch mehr Baustoffe liefern

\* Die **Kieselsäure** hat unentbehrliche Aufgaben: Aufbau des Knochengerüsts (Stützfunktion). Kieselsäure gibt Bindegewebe und Knorpel Elastizität (Schmierfunktion). Sie ist in Braunhirse, Flohsamen und im Hafer reichlich vorhanden. Ulmer GA: Die besonderen Heilkräfte von Hafer und Hirse. Ulmer Verlag Tübingen.

\* **Hagebuttenpulver** lindert Schmerzen, hemmt Entzündungen. Zusätzlich **koordiniert es den Aufbau des Knorpels**, wie ein Maurer, der die losen Bausteine nimmt und diese aufmauert.



## Schritt Nr. 4: Bewegung nährt und aktiviert die Gelenke

Sobald sich Gelenkentzündungen und Schmerzen reduziert haben, können Sie Ihre Gelenke wieder schonend belasten und bewegen. Das führt dem Knorpel zusätzliche Baumaterialien zu.

## Starke Arthroseschmerzen fast verschwunden

*Meine Schwester hatte Arthrose mit ziemlich starken Schmerzen im Daumen, die sind mit Hagebuttenpulver grösstenteils verschwunden.* R.S. im Berner Oberland

## Bewegung und Hagebuttenpulver statt Operation

*Ich hätte das rechte Knie operieren und durch ein künstliches Gelenk ersetzen sollen. Am Morgen beim Aufwachen hatte ich oft am Ellbogen, an den Achseln und am Knie starke Schmerzen und konnte mich im Bett kaum bewegen. Der Schlaf war sehr schlecht – ich wachte oft wegen den vielen Schmerzen auf.*

*Seit Januar 2015 fahre ich täglich eine halbe Stunde auf dem Crosstrainer und nehme das Hagebuttenpulver ein.*

*Nach drei Monaten hat es gebessert. Beides hilft mir sehr gut gegen die Schmerzen. Im Alltag ist so das Leben lebenswert und ich lebe beschwerdefrei.* Herr Schlauri, Region Thun

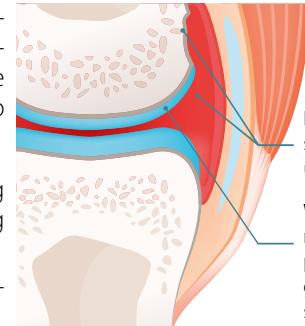
## Versorgung der Gelenkknorpelzellen

1. via Zellosmose über die Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit)
2. durch das Bewegen (beugen und strecken) der Gelenke

Arthrose führt meist zu Bewegungseinschränkungen. Dadurch werden die Gelenke weniger bewegt und deshalb schlechter ernährt.

Eine chronische Übersäuerung schränkt die Knorpelversorgung durch Osmose zusätzlich ein.

In der Folge darben und verkümmern die Knorpelzellen.



Entzündungen schädigen Knorpel und den Knochen

Wegen Übersäuerung ist der Knorpel unterversorgt, geschwächt. Er baut sich rascher ab.

Das Resultat ist ein vorzeitiger (unnötiger) Gelenkverschleiss mit grossen Schmerzen. Deshalb ist hier die Entsäuerung mit basischer Ernährung von grösster Wichtigkeit. Rohkost ist gerade bei Arthrose ein Geheimtipp. Rohkostseminare: [www.infovita.ch/seminare](http://www.infovita.ch/seminare)

## Bibliografie für die Seiten über Arthritis und Arthrose

Ulmer GA: *MaCa Biogenes Magnesium und Kalzium*. GA-Ulmer-Verlag in Tuningen  
Kunz F: *Der Säure-Basen-Haushalt und sein Gleichgewicht im Organismus*. Sokutec, Solothurn  
Bruker M O: *Rheuma - Ursachen und Heilbehandlung*. EMU-Verlag in Lahnstein  
Döll M: *Entzündungen, die heimlichen Killer*. Kopp-Verlag in Rottenburg  
Fife B: *Gelenkschmerzen*. Kopp-Verlag in Rottenburg  
Adam O: *Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose*. Hädecke Gesundheit, Weil der Stadt  
[www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de), [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch), [www.coconutresearchcenter.org](http://www.coconutresearchcenter.org)  
Natur und Heilen – Monatszeitschrift für gesundes Leben, Ausgabe Oktober 2014

# Fibromyalgie



*„Es unterliegt keinem Zweifel, dass auch in schweren und hartnäckigen Fällen von Gelenkrheumatismus, auch in solchen Fällen, die auf medikamentöse Behandlung mangelhaft reagieren, durch eine planmäßig durchgeführte Fastenkur oder durch eine Rohkostkur, die über mehrere Wochen ausgedehnt wird, noch erstaunliche Erfolge erreicht werden können.“* Prof. Dr. med. Ferdinand

## Buchtipps: Lebendige Nahrung

Ernst Günter, 30. Auflage 2016, 128 Seiten, Softcover, Infovita – Verlag Günter, Fr. 21.50

Wegweisendes Buch für Menschen, die unter Arthrose, Fibromyalgie und anderen entzündlich-rheumatischen Erkrankungen leiden. Rohkost reinigt und entschlackt den Körper natürlicherweise und versetzt Menschen immer wieder ins Staunen. Auch für CFS-, Migräne-, Diabetes- und MS-Patienten.

## Bezugsquellen



Vitapower AG Tel. 062 961 10 26

[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)



GVA Göttingen Tel. +49 (0) 551 384200 0

[www.gva-verlage.de](http://www.gva-verlage.de)

## Fibromyalgie – eine rätselhafte Krankheit

**Fibromyalgie** (Chronisches Schmerzsyndrom oder generalisiertes Weichteilrheuma) gilt heute noch als eine der rätselhaftesten Krankheiten. Neben **starken Schmerzen** leiden Betroffene auch unter **Erschöpfung** und Müdigkeit. Folgende **Ursachen** stehen aktuell unter Verdacht, Fibromyalgie zu fördern:

Übersäuerung und Verschlackung der Zellen (Zellen können die Schlacken nicht mehr entsorgen), traumatisierendes Erlebnis, fehlender Tiefschlaf, Borreliose, pathologische Reize im Darm, Störungen im Phosphorstoffwechsel (genetisch bedingt), Probleme im Nervenzellstoffwechsel und in der Hormonregulation.

Dauerstress und chronische Überforderung sind erhebliche Risikofaktoren. Die **Work-Life-Balance ist hier von grosser Bedeutung!**

Frauen sind 7x häufiger betroffen als Männer, v.a. Powerfrauen.

## Ernährungstherapie als Grundlage

- ✓ **Verschiedene Studien zeigen die heilende Wirkung von Rohkost mit vorangehender Fastenzeit.**  
Für Beratung und Coaching: [www.infovita.ch/beratung](http://www.infovita.ch/beratung)
- ✓ **Viel trinken**, insbesondere Wasser, **Gerstengrasssaft** und **basische Kräutertees** und **Grüntee**.
- ✓ **Tägliche Entsäuerung mit basischen Urmineralien.** → S. 27.

## Zellgifte vermeiden

Möglichst **kein** Zucker, Weissmehl, Süsswaren, fertige Backwaren und Brote. Raffinierte Kohlenhydrate fördern Entzündungen und belasten die Zellen. **Verzicht** auf phosphat-, nitrat- und glutamathaltige Lebensmittel. Zu viel Phosphor verursacht grosse Probleme. Linderung verschafft Guaifenesin aus d. Apotheke.



## Schmerzen lindern

- ✓ **Vitamin-D3:** Patienten mit einem hohen Vitamin-D-Spiegel berichten über **massiv weniger Schmerzen** und geringere Müdigkeit. Experten empfehlen täglich 7000-9000 I.E. bis die D-Blutwerte (Laboranalyse) über 80 ng/ml liegen.
- ✓ **Buchweizen, Feigen, Mangos, Aprikosen essen.** Erstklassige Lieferanten von Apfelsäure und pflanzlichen Entzündungshemmern, die zusammen mit **Magnesium** Muskelschmerzen lindern helfen. Natürliche Magnesiumquelle: → S. 27.

## Körperzellen reinigen, entschlacken und entgiften

- ✓ **Versorgung mit B-Vitaminen:** Insbesondere Vitamin B12. Diese braucht der Körper um Umweltgifte besser ausscheiden zu können. Dafür gibt es z.B. bewährte Nasentropfen.
- ✓ **Grüner Tee anstelle von Kaffee** trinken. Grüntee unterstützt den Zellstoffwechsel zum Entschlacken und Ausleiten.
- ✓ Immortelle akut Spray fördert Durchblutung, Entschlackung.

- ✓ **Gerstengrassaft** aus z.B. Gerstengras-Extrakt (Pulver) sorgt dafür, dass Zellschlacken besser ausgeschleust werden können.

## Neue Energie für Fibromyalgie-Patienten

- \* **Sanddornsaft** oder das Co-Enzym **Q10** verbessern die Zellatmung und den Status der Energieversorgung der Zellen.
- \* **Spezialhonige** aus der Apitherapie (Mischung aus Honig, Blütenpollen, Gelée Royal und Propolis) stärken Betroffene und bringen Linderung und neuen Mut.

### Anwendungsempfehlung Spezialhonig, z.B. Hercules

1. bis 16. Tag: Täglich 3 KL eines solchen Spezialhonigs.  
17. bis 40. Tag: Täglich 2 KL eines solchen Spezialhonigs.  
Langfristig täglich 1 KL, bei Bedarf Menge wieder erhöhen.

Ein mir persönlich bekannter Apispezialist sagt, dass bis zu 80% der Fibromyalgiepatienten von der Wirkkraft solcher Spezialhonige profitieren können: Viele haben mehr Energie im Alltag, freuen sich über weniger bis sogar keine Schmerzen, sind vitaler.

**Aromatherapie:** → Schmerzöl auf Seite 31

**Eine persönliche Beratung kann wegweisend sein**  
Sprechstunde nach Vereinbarung: Tel. 062 961 89 48

## Bibliografie

Mutter J: *Gesund statt chronisch krank*. Fit fürs Leben Verlag, Weil der Stadt, 1. Auflage 2009  
Duke J: *Heilende Nahrungsmittel*. Goldmann Arkana Verlag, München, 4. Auflage 2010  
Fachimker für Apitherapie, Rainer Krüger, D-88167 Maierhöfen  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch), [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch), [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch)



# Osteoporose: Ursachen



## Einführung Osteoporose

Osteoporose ist die häufigste Erkrankung der Knochen: Jede dritte Frau ab 50 ist betroffen. Und jeder fünfte Mann ab 50.

Osteoporose ist eine schleichende Gefahr, denn der Verlust an Knochenmasse wird lange Zeit gar nicht bemerkt.

## Gründe für die Entmineralisierung

### 1. Zu geringe Aufnahme

- a) Mangel bei der Zufuhr von Calcium, Magnesium, Vitamin D3 und Co.
- b) Zu geringe Aufnahme wegen hohem Kaffeeconsum, Medikamenten, chronischer Darmerkrankung, ...

### 2. Calcium-Verluste

- a) Zu hoher Eiweisskonsum: Viel tierisches / pflanzliches Eiweiss (z.B. Soja) führt zu erhöhten Calcium-Verlusten über die Nieren. Siehe Seite 27.
- b) Hormonstörungen, Probleme mit der Schilddrüse, Nierenprobleme.

## Knochen als Vorratskammer

Zuerst holt sich der Körper die fehlenden Mineralien aus Zähnen und Wirbelsäule. Bei chronischer Übersäuerung später dann aus den Röhrenknochen der Arme und Beine. Das erhöht bei einem Sturz das Risiko eines Schenkelhalsbruchs.

## Wichtige Vitalstoffe für gesunde Knochen

- **Calcium:** Milchprodukte liefern davon reichlich, aber auch viel säurelastiges Eiweiss. Wer z.B. reichlich Käse isst, erleidet massive Calciumverluste über die Nieren zwecks der Ausscheidung. Die Calciumbilanz wird so insgesamt negativ.
- **Untersuchungen von Prof. Adam zeigen, dass 90% der 60 bis 80-Jährigen zu wenig Calcium ein- und somit auch aufnehmen.** Eine Möglichkeit zur Abhilfe finden Sie auf S. 27.
- **Magnesium** braucht es, um aus Vitamin D3 die aktive Wirkform herzustellen. Magnesium **verhindert auch den Abbau von Calcium** in den Knochen. → S. 27.
- **Vitamin D3 erhöht die Calcium-Aufnahme im Darm und Vitamin K2 fördert den Knochenaufbau.** → S. 28.
- **Bor:** Forschungen zeigen, dass eine **erhöhte Borzufuhr mittels Trockenpflaumen / Pflaumen bei Frauen sich positiv auf die Knochenbeschaffenheit auswirkt.** Neben Pflaumen gelten Pfirsich, Gurke, Nüsse, Zucchini als gute Borspender.
- **Kalium verhindert Calciumverluste über den Urin.** → Wurzelgemüse, Dörrobst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln essen.

## Stress – einer der schlimmsten Vitalstoffräuber

Anhaltende negative Emotionen zählen zu den stärksten Stressoren für unsere Gesundheit. Dazu zählen u.a. Eifersucht, unvergebene Schuld, Depression, Neid, stark belastende Beziehungen.

### Schon Salomo wusste um diesen Zusammenhang

*Gelassenheit hält auch den Körper gesund, doch Leidenschaft ist Knochenfress.* Andere Übersetzer sprechen von Wurmfrass in den Knochen oder Fäulnis im Skelett!

**Quelle:** Sprüche 14,30; neue evangelische Übersetzung. Siehe auch Sprüche 12,4 und 17,22. Häselbarth C, Riechert P: *Wie wir geheilt werden können*. GB-Verlag

# Osteoporose – was tun?



## Osteoporose – Prävention und Therapie

- ✓ Lassen Sie sich **Lösungen für negativen Emotionen** schenken um den Raubbau zu stoppen! **Entfliehen Sie dem Stress.**
- ✓ **Entsäuern:** Basisch, v.a. pflanzlich essen. Gemüse-Saftfasten.
- ✓ **Verändern Sie** Gewohnheiten (Junkfood, Rauchen, Alkohol). Medikamente, Hormonstatus, Darmgesundheit **überprüfen.**
- ✓ Bewegen Sie sich regelmässig. Skelett massvoll belasten.
- ✓ **Versorgung** mit Vitalstoffen. Siehe Aufzählung links oben.

## Quellen

Adam O: *Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose*. Hädecke-Verlag Weil der Stadt  
Duke J: *Heilende Nahrungsmittel*. Goldmann-Arkana-Verlag, München  
Spitz J: *Superhormon Vitamin D*, GU-Verlag in München  
Ulmer GA: *Ma Ca, Biogenes Magnesium und Kalzium*. Ulmer-Verlag, Tübingen  
[www.naehwertdaten.ch](http://www.naehwertdaten.ch)

# Naturkraft für vitale Gelenke

## Studie: Hagebutte halbiert Schmerzmittel-Verbrauch

Vor Jahren entdeckte der Däne Erik Hansen die Wirkung von Hagebutte gegen Arthrose wieder. Man vergass, was bereits im Mittelalter bekannt war. Eine Universität ging der Sache auf den Grund.



Kharazmi und Winther konnten einen eindrücklichen entzündlichen und antioxidativen Effekt des Hagebuttenpulvers nachweisen.

Vitalstoffe der Hagebutte hielten Entzündungen vom Knorpel fern; der Knorpelabbau wurde gestoppt.

### Studien-Ergebnisse

- \* Weniger Schmerz
- \* Bessere Beweglichkeit
- \* Weniger Medikamente

**Studie:** Rein E, Kharazmi A, Winther K. A herbal remedy, Hyben Vital (stand. Powder of a subspecies of *Rosa canina* fruits), reduces pain and improves general wellbeing in patients with osteoarthritis—a double-blind, placebo-controlled, randomised trial. *Phytotherapy* 2004; 11:383–91.

## Mit Ernährung + Hagebutte gegen rheum. Arthritis

*Ich habe **gegen meine rheumatoide Arthritis Hagebuttenpulver** bestellt. Heute habe ich weder die wöchentliche Spritze noch die monatliche Infusion mehr nötig; ich **habe meine Ernährung umgestellt** (vegan, gluten- und zuckerfrei) und nehme **täglich Hagebuttenpulver**. Was immer den Unterschied macht und wie lange diese **heile Phase** dauert, weiss ich nicht, aber ich **geniesse es!*** Frau A.S.

**Kommentar:** Erfahrungen zeigen, dass die Ernährung sehr entscheidend ist. Pflanzliche Rohkost wirkt sehr basisch, entzündungshemmend und zellschützend. In Kombination mit dem Hagebuttenpulver darf man sich einiges erhoffen!

Lust auf mehr Rohkost? [www.infovita.ch/rohkostseminar](http://www.infovita.ch/rohkostseminar)

## Erfolg: Kann dank Hagebuttenpulver wieder jäten

*Ich **hatte starke Schmerzen in den Fingern**. Wenn ich angeschlagen habe, hat das mir sehr weh getan. Ich bin mit dem **Hagebuttenpulver** übergücklich und nehme täglich einen Löffel ins Müesli. Heute **jäte ich wieder und mache ganz vieles – einfach ohne Schmerzen**. Das ist wirklich wahr – ich erzähle es allen weiter. Hagebutte hilft mir zusätzlich, war seit Jahren nie mehr krank.*

Dora Kühni, Kanton Bern

## Schmerzmittel abgesetzt

*In den Ferien nahm ich das Hagebuttenpulver nicht ein. Am 4. Tag der Reise begannen die Schmerzen. Ich musste während zwei Tagen Schmerzmittel nehmen. **Zuhause nahm ich wieder Hagebuttenpulver und konnte die Schmerzmittel absetzen**. Es ging mir wieder viel besser. Im Winter fühle ich mich auch dank des Hagebuttenpulvers fit und habe kaum einmal etwas.* Frau H. in Rothrist

## Polyarthrititis: Hagebutte und Weihrauch tun mir gut



*Meine Frau litt seit 2014 an rheumatoider Arthritis, die Finger waren vor Schmerz gekrümmt. Sie konnte kaum mehr einen Gegenstand in die Hände nehmen.*

*Sie musste sich jeden Montag ein Medikament spritzen. Später begann sie mit der Einnahme von Hagebuttenpulver in Rohkost-Qualität und Weihrauchkapseln. Nach einiger Zeit konnte sie die Spritze weglassen, es geht ihr heute gut und die Finger sind wieder normal.* Familie v. N., Freiburg

## Kurkuma lindert die Gelenkschmerzen

*Kurkumapulver mit schwarzem Pfeffer wirkt super. Habe zeitweise sehr schmerzhaft Beschwerden an den Fingerend- und Fingergrundgelenken. Nehme ich regelmässig Kurkumapulver ein, habe ich frappant weniger Schmerzen.* Annemarie aus dem Emmental

## Ich bin weniger steif, kann mich besser bücken

*Ich habe einen kaputten Rücken und nehme Hagebuttenkapseln ca. 1 Monat (3 x 2 Stk. pro Tag) zusammen mit Calcium-Magnesium. Am Morgen bin ich viel weniger steif und sperrig und zudem kann ich mich besser bücken.* Eine Frau aus Spiez

## Keine Schmerzen mehr trotz Fingerarthrose

*Habe eine diagnostizierte Fingerarthrose. Bei Kälte im Winter leide ich unter starken Schmerzen, auch übers Jahr habe ich mehr oder weniger Schmerzen. Seit ich das Hagebuttenpulver einnehme, verspüre ich bewusst keine Schmerzen mehr.*

Rita Krummenacher, Zentralschweiz

# Das hat mir geholfen

## Mir geht es heute endlich wieder super

*Ich habe ein **künstliches Gelenk am rechten Knie**. Das Knie war immer so geschwollen. Ich konnte das Knie nicht mehr biegen. Jeder Schritt bereitete mir grosse Schmerzen. Ich benötigte viele Medikamente gegen Schmerzen.*

*Hinzu kam ein schlimmer Unfall vor 3 Jahren. Die Bänder und Sehnen am linken Knie rissen. Ich hatte schon Angst, dass ich nie mehr laufen könnte. Das Unfall-Knie war ebenfalls monatelang geschwollen und bereitete Probleme.*

***Seit ich Hagebuttenpulver einnehme, sind die Beschwerden weg und ich brauche keine Medikamente mehr.** Die Schwellungen sind abgeklungen, ich kann die Knie wieder biegen, längere Spaziergänge und Wanderungen unternehmen und mich frei bewegen.*

*P.S.: Kann sogar wieder am Boden mit dem Enkel herum toben und auf den Knien sein. Das konnte ich vorher überhaupt nicht mehr. Mir geht es super dank Hagebuttenpulver. Zudem habe ich während einem Jahr die Knie nach Anordnungen des Physiotherapeuten getapt. Nebenbei mache ich Aquafit und gezieltes Krafttraining.* Frau R.D. aus BL



# Übergewicht? Das hilft.

Viele Menschen leiden unter Übergewicht. Wir stellen Ihnen hier kurz einige **Perlen aus der Natur vor, die helfen können.**

Diese ersetzen weder eine nachhaltige Ernährungsumstellung (vergessen Sie Diäten), noch das Masshalten und die Bewegung.

Aber sie erleichtern echt das Abnehmen. Sie profitieren am meisten davon in Kombination mit einer Ernährungsumstellung.

## Weitere Tipps zur Gewichtsthematik

→ [www.infovita.ch/gewicht-reduzieren](http://www.infovita.ch/gewicht-reduzieren)

### 1a. Hagebutte schützt Gelenke, hilft beim Abnehmen

*Bereits wenige Tage nach der ersten Einnahme (täglich einen gehäuften Teelöffel) reduzierten sich die Schmerzen im rechten Knie. Ich wurde beweglicher und konnte die Schmerzmittel absetzen. Dank Hagebuttenpulver habe ich **regelmässigen und stressfreien Stuhlgang**, was vorher überhaupt nicht der Fall war. **Hagebutte half mir mein Gewicht um rund 5 kg zu senken.*** Fränzi Liechti, Kanton Bern

### 1b. Hagebutte enthält einen Gewichtsstopper



- ✓ Hagebuttenpulver quillt im Magen mithilfe von Wasser auf und **führt auf diese Weise zu einem besseren Sättigungsgefühl.**
- ✓ Hagebuttenpulver enthält Wirkstoffe, die beim Abnehmen helfen. Einer ist der **Gewichtsstopper** Tilirosid.

Quelle: Von Prof. Dr. med. S. Chrubasik in einem Gespräch.

## 2. Kurkuma erleichtert die Gewichtsreduktion

*Ich hörte von Freunden aus Pakistan über die Wirkkraft von Kurkuma. Das hat mich motiviert selber täglich einen Kurkumatee nach folgendem Rezept zu trinken:*

### Kurkuma-Kräuter-Tee

- 1 Tasse trinkwarmer Kräutertee
- 1 TL Kurkumapulver (5 Minuten ziehen lassen)
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL flüssigen Honig (Akazienhonig)

*Die Gelenkschmerzen reduzierten sich. Ich konnte mit diesem Kurkumatee abnehmen und fühlte mich vitaler, frischer und irgendwie jünger.* Brigitte Greub, Kanton Bern

## 3. Übergewicht – Hilfe aus der Aromatherapie

Quelle: Waberer D, Theierl S. Klinikhandbuch Aromatherapie. Verlag systemische Medizin

**Basis:** 50 ml Johanniskrautöl; z.B. von [www.vitapowershop.ch](http://www.vitapowershop.ch)  
Dann folgende ätherische Öle ins Johanniskrautöl mischen:

4 Tr. Fenchel, 4 Tr. Grapefruit, 3 Tr. Koriander, 3 Tr. Mandarine rot, 3 Tr. Bitterorange.

**Anwendung:** Damit 2-3x täglich, am besten vor den Mahlzeiten, den Bauch einmassieren (im Uhrzeigersinn). Die Gewichtsabnahme erfolgt damit langsam, aber stetig.

**Wirkung:** Fettstoffwechsel anregen, Appetit regulieren und das Wohlbefinden fördern.

**Natürlicher Appetithemmer:** Unterstützend können Sie auf ein Heftpflaster 3 Tr. Vanille Öl geben und dieses auf den Blinddarm aufkleben. Täglich erneuern. Das hilft den Appetit zu regulieren.



## Gesundheit auch für Dich

Rohkost als Therapie – Erfahrungsberichte



Ärzte, Therapeuten und Studien berichten weltweit von der **Wirkkraft, die in lebendiger, ungekochter Nahrung steckt.**

Rohkost erhält die Gesundheit. Rohkost lindert Beschwerden oder lässt diese verschwinden.

Menschen erzählen hier wie **Bluthochdruck, chronische Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Migräne, MS oder ... während einer Rohkostzeit verschwunden** sind oder die Beschwerden stark gebessert haben.

Mutmachende Broschüre: Selber von den authentischen Berichten profitieren oder weitergeben und so anderen helfen.

**64 Seiten, 6. Auflage 2016** → siehe Leserangebot unten.

Gesundheit auch für Dich. Michael Burger. Ernst Günter. Infovita - Verlag Günter.

100 Fallberichte. Studien. Fachartikel warum hilft / wirkt Rohkost. Immunsystem stärken.

### Leserangebot für die Schweiz und Liechtenstein

Sie erhalten die hier vorgestellten Broschüren statt für 18.50 für nur CHF 13.50 inklusive Versandkosten.

[www.vitapowershop.ch](http://www.vitapowershop.ch) → Suchbegriff im Shop: *Bundle*  
**Bestelltelefon** 062 961 10 26

## Broschüren • Give aways



### So hilft die Natur

Ratgeber für eine vitale Gesundheit

**Kompaktes Wissen um gesund zu bleiben. Intelligente Lösungen** der Natur, um bei bestehenden gesundheitlichen Problemen den Körper **auf dem Weg zur Genesung** schonend zu unterstützen.

**44 Seiten, 1. Auflage 2016** → siehe Leserangebot links.

So hilft die Natur. Michael Burger. Infovita - Verlag Günter.

So hilft die Natur Müttern, Berufsleuten und Studenten, Frauen und Sportlern. Superfoods gegen Alzheimer, Müdigkeit, Eisenmangel, Arthrose, Allergien, Grippe, Migräne, Bluthochdruck, Prostata, Blasenentzündung, Schwäche, Schmerzen und Osteoporose.

# Gicht – was kann ich tun?



Die Gicht ist seit der Antike bekannt als eine **Wohlstandskrankheit** derer, die sich täglich Wein, Bier, Alkohol und Fleischmahlzeiten genehmigen.

80% der Gichtbetroffenen sind männlich. Der erste Gichtanfall im Leben erfolgt bei Männern zwischen 40-45 Jahren, bei Frauen nach der Menopause zwischen 55-60 Jahren.

Neben dem Lebensstil hat Gicht auch eine genetische Komponente.

## Hauptursachen von Gicht

Über eine **fleischreiche Ernährung** werden zu viele **Purine aufgenommen**. Durch den körpereigenen Zellabbau entstehen zusätzliche Purine. Diese werden im Stoffwechsel zu Harnsäure umgewandelt. **Alkohol hemmt den Harnsäureabbau**.

Gichtpatienten, die unter **Hyperurikämie** leiden, scheiden genetisch bedingt weniger Harnsäure aus. Auch viele Medikamente verhindern die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren.

Steigt die Harnsäurekonzentration im Blut über einen gewissen Wert, beginnt diese auszukristallisieren und sich an Gelenken, Schleimbeuteln und im gelenknahen Bindegewebe abzulagern. Die **scharfkantigen Harnsäurekristalle reizen das Gewebe, führen zu Entzündungen und verursachen heftige Schmerzen**.

Das **metabolische Syndrom** (Fettleibigkeit, Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte, Zuckerstoffwechselstörung) gilt als Risikofaktor.

## Die Ernährung umstellen bringt bei Gicht viel

- ✓ **Dreimal täglich ein basischer Gerstengras Drink** genießen.
- ✓ **Viel Gemüse und Salat** essen. Mehr Gemüse als Obst.
- ✓ Beeren sind vorteilhafter als süßes Obst. Eine erhöhte Aufnahme von Fruchtzucker ist für Gichtpatienten problematisch.
- ✓ **Viel Wasser ist das beste Getränk** für Menschen mit Gicht.
- ✓ **Kaffee (1-2 Tassen / Tag)** senkt den Harnsäurespiegel.
- ✓ **Täglich entsäuern**; Calcium-Magnesium-Urmineralien, S. 27.

## Auf diese Nahrung sollten Sie verzichten

- ✗ **Hering, Innereien, Ölsardinen, Forelle, Fleisch (v.a. Trutenfleisch), Meeresfrüchte erhöhen das Risiko für Gichtanfälle.**
- ✗ **Vorsicht süß**: Fructose erhöht den Harnsäurespiegel. Gichtpatienten sollten fruchtzuckerhaltige Softdrinks meiden.
- ✗ **Weizen-, Weissbier und Spirituosen meiden. Nur wenig Wein.**
- ✗ **Rhabarber sollte selten / nie auf dem Speiseplan stehen.**
- ✗ **Eiweiss- / Muskelaufbau-Präparate** können Gicht verursachen.

## Gegen akute Gichtschmerzen

Versuchen Sie es mit **Angelikaöl**. Dieses hilft beim raschen Auflösen der Harnkristalle und hemmt Entzündungen. Das bringt oft **rasche Linderung bei einem Gichtanfall**.

Echtes Angelikaöl aus den Wurzeln dieser Pflanze ist nicht billig. Qualität unbedingt vergleichen.

➔ Ein Rezept für ein Anti-Gicht-Öl finden Sie auf Seite 31.

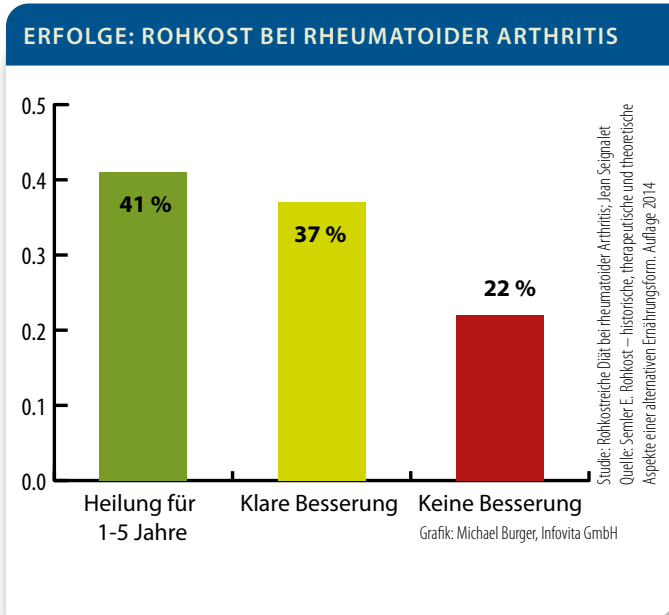


## Nahrung als Medizin

Es spricht sehr viel dafür, dass in der Ernährungsmedizin ein Schlüssel zur Heilung von Krankheiten liegt, bei welchen die Medizin mit ihren Therapien oft nur Symptomlinderungen zu erzielen vermag.

## Rohkost als Heilnahrung und Rheumatherapie

Gründliche Recherchen und Studium der Vielzahl an positiven Fallberichten bestätigen, dass Rohkost gerade bei Rheuma eine exzellente Heilkost darstellt. Siehe Studienergebnisse unten.



# Rheuma und Ernährung

Strenge Rohkostkuren wirken bei Rheuma ähnlich wie Fasten. Es kommt zu einer erheblichen Schmerzlinderung, deutlichen Besserung der Beweglichkeit, Rückgang der Schwellungen und entzündlichen Erscheinungen.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass **bei leichteren Fällen von Rheuma mithilfe eines Rohkostanteils von 50, 60 oder 70 Prozent** im Rahmen einer vegetarischen, vollwertigen Diät die erwünschten Wirkungen erzielt werden können.

Bei **schweren Fällen von Rheuma** ist erfahrungsgemäß eine **wochen- oder monatelange strenge Rohkostkur** (Anmerkung der Redaktion: 90 bis 100%) erforderlich, um einen durchgreifenden Erfolg zu erzielen.

In der ärztlichen Praxis **hat es sich über die Jahrzehnte bewährt, die Rohkostkur mit einer vorgeschalteten Fastenkur zu koppeln**. Hier bedarf es der Führung und Überwachung durch einen Arzt, der mit den Wirkungen des Fastens und der Ernährungstherapie vertraut ist.

Obiger Artikel ist ein Auszug aus dem Artikel «Rheuma und Ernährung» von Dr. E. Semler.

Den ganzen Fachartikel lesen?

[www.infovita.ch/dr-semler](http://www.infovita.ch/dr-semler)



# Rezepte mit Hagebuttenpulver



**Dosierung:** 10 g **Hagebuttenpulver**, in Studien bewährte Menge, entsprechen **einem leicht gehäuften Esslöffel** (=1 EL) oder **zwei gehäuften Teelöffel** (= 2 TL).

## 1) Klassisches Müesli

Hafer-, Hirseflocken oder Müesli-Mix  
Apfelmus, geriebener Apfel oder Joghurt  
2 TL Hagebuttenpulver (gehäuften TL)

Müesli zubereiten, dann 2 TL Hagebuttenpulver darüber streuen. Gut umrühren.

## 2) Schnelle Varianten

2 TL Hagebuttenpulver mit Schüttelbecher in 200 ml Wasser oder in einen Gemüsesaft schütteln und trinken.  
oder: 2 TL Pulver in ein Joghurt einrühren.

## 3) Zimt-Apfelmus

1 Apfel, fein gerieben  
2 KL Zitronensaft  
2 TL Hagebuttenpulver (gehäuften TL)  
2 KL Cashew-Creme, Bio  
zum Abschmecken: Zimt, Vanille, Zitronenschale

Alle Zutaten mischen und abschmecken.

## 4) Fruchtige Power-Creme

1 ganze Banane  
2 KL Sanddornsaft + 1-2 KL Mandelmus  
2 TL Hagebuttenpulver (gehäuften TL)

Banane fein zerdrücken und mit den anderen Zutaten mischen. Bei Bedarf noch wenig Wasser beifügen.

## 5) Chia orientalisch

150 ml Wasser  
1-2 Prisen Speise-Vollsalz  
1 EL Cashew-Creme oder Mandelmus  
2 EL Chiasamen  
2 TL Hagebuttenpulver (gehäuften TL)  
1/2 KL Kurkumapulver

Wasser, Salz und Nussmus verrühren. Chia über Nacht quellen (mind. 30 Minuten); 1-2 mal umrühren. Danach Hagebuttenpulver und Kurkuma unterziehen und nach Belieben süssen.

## Rezepte und Surftipps

Diese Rezepte wurden uns freundlicherweise von Ingeborg Burger-Günter zur Verfügung gestellt.

Unter [www.vitapower.ch/rezeptideen-hagebutte](http://www.vitapower.ch/rezeptideen-hagebutte) finden Sie weitere Rezepte, wie z.B. einen Hagebuttenhonig, rohköstliche Pralinen oder einen feinen Smoothie mit Hagebuttenpulver.

Basische Rezepte finden Sie unter: [www.vitapower.ch/rezepte](http://www.vitapower.ch/rezepte)

## Lust auf mehr neue Rezepte?

Abonnieren Sie den Newsletter mit neuen Rezepten von Ingeborg Burger-Günter: [www.vitapower.ch/newsletter](http://www.vitapower.ch/newsletter)

## Weitere erwiesene, positive Wirkungen

Hagebuttenpulver hat laut Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik neben der entzündungshemmenden und schmerzlin-dernden Wirkung weitere gesundheitliche Vorteile.

- ✓ Wirkt **basenbildend** und besitzt eine natürliche Anti-Aging-Wirkung.
- ✓ Hagebuttenpulver reguliert den Stuhlgang. **Wichtig: Genügend trinken!**
- ✓ Wirkt **probiotisch**. «Gute» Darmbakterien vermehren sich.
- ✓ Hagebuttenpulver **schützt die Magenschleimhaut**.
- ✓ Hagebuttenpulver erleichtert das Abnehmen. Siehe Seite 18

## Fragen und Antworten rund um Hagebuttenpulver

*Sollte ich mit Hagebuttenpulver ab und zu eine Pause machen?*

Nein, das ist nicht nötig.

*Kann ich bei Erfolg die Menge reduzieren?*

Ja, auf beispielsweise 5 g statt 10 g Hagebuttenpulver pro Tag.

*Kann ich mit Hagebuttenpulver einen heissen Tee aufgiessen?*

Nein, dadurch verliert es die entzündungshemmende Wirkung.

*Wie lange braucht es bis Hagebuttenpulver hilft?*

Rechnen Sie mit 3 Monaten. Einige spüren schon nach 14 Tagen eine Besse-rung. Andere müssen länger gedulden. **Wichtig:** Geben Sie nicht zu früh auf.

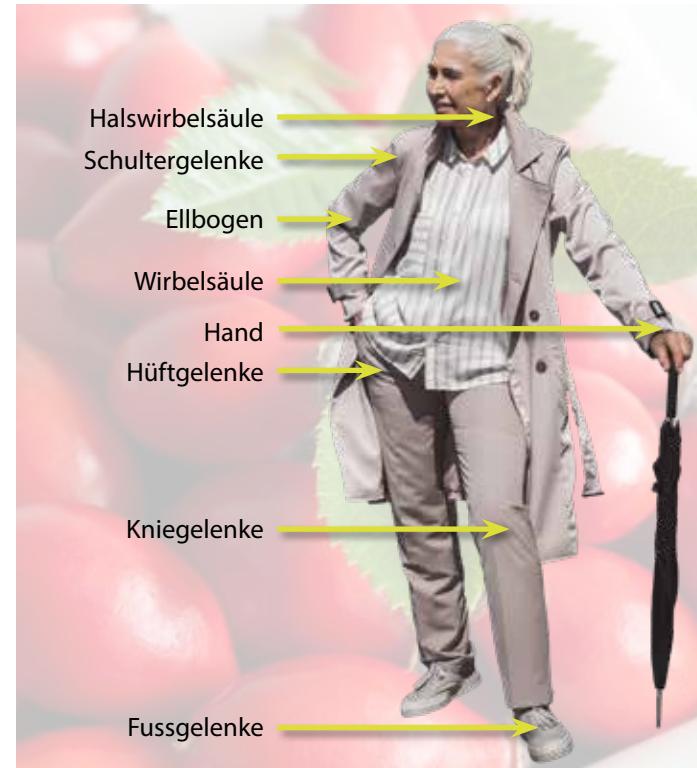
*Kann ich die Wirkung des Hagebuttenpulvers verstärken?*

Eine Rohkostzeit und Calcium-Magnesium-Urmineralien entsäuern den Körper. Der Säure-Basen-Ausgleich ist für die Wirkung von Hagebutten-pulver von grosser Bedeutung. Kurkumapulver mit schwarzem Pfeffer mit Hagebuttenpulver kombinieren. Kurkuma beurteilen wir als sehr wertvoll.

*Gilt die Einnahme von Hagebuttenpulver als ökologisch sinnvoll?*

Ja, Pulver aus Europa ist ökologisch. Wildsammlung bleibt unübertroffen.

## Welche Gelenke profitieren von der Hagebutte?





# Vitalstoffe richtig einnehmen



Die Mengenangaben sind für die **tägliche** Einnahme gerechnet.

- \* **Vitamin D3** mit Fett einnehmen: Mit Kokosöl oder auf Butter geben. Im Salat oder Müesli mit Mandelpurée. → S. 28
- \* **Vitamin K2** wie **D3**. **Keine** Kombipräparate D3 + K2 verwenden. Vom D3 benötigen wir mehr als offiziell empfohlen. S. 28
- \* **Calcium-Magnesium-Urmineralien, Pulver:** 30-60 Min. vor / nach den Mahlzeiten jeweils ca. 1 Gramm (= 1/3 Teelöffel) einnehmen. **In Kapselform:** Täglich 3-5 Stk. zu und zwischen den Mahlzeiten mit Wasser schlucken. Vorteil: Kapseln können zum Essen genommen werden. Die Kapselhülle verhindert das Binden von Magensäure. → S. 27
- \* **Omega-3** aus Fisch- oder Krillöl wirken entzündungshemmend. Beide werden bei Rheuma präventiv und therapeutisch eingesetzt. → S. 26

## Osteoporose

**Calcium-Magnesium-Urmineralien** Pulver, Kapseln; s. oben, S. 27  
**Vitamin D3** mindestens 4000 I.E., kurmässig auch mehr  
**Vit. K2** Therapie: 200 µg; Prävention: 75 µg, Kids die Hälfte

## Arthrose

**Calcium-Magnesium-Urmineralien** Pulver, Kapseln; s. oben, S. 27  
**Hagebuttenpulver** 2 gehäufte Teelöffel  
**Braunhirse, gemahlene** 2-6 EL mit dem Müesli essen  
**Vitamin K2** gegen Ablagerungen 75 µg einnehmen  
**Gelenköl einreiben** siehe Aromatherapie → S. 31

## Arthritis, rheumatoide Arthritis

**Hagebuttenpulver** 2 gehäufte Teelöffel  
**Calcium-Magnesium-Urmineralien** Pulver, Kapseln; s. oben, S. 27  
**Vitamin D3** mindestens 4000 I.E., kurmässig auch mehr  
**Omega-3 (Fisch-, Krillöl)** als extra Entzündungshemmer

## Gicht

**Calcium-Magnesium-Urmineralien** Pulver, Kapseln; s. oben, S. 27  
**Rohkost / Basenkur / Gemüsesaftfasten** gegen Übersäuerung  
**Angelikaöl** im Gichtanfall auf Gelenke applizieren → S. 31  
**Nierentee trinken**

## Fibromyalgie

**Vitamin D3** mindestens 4000 I.E., kurmässig auch mehr  
**Vitamin B-Komplex, Vitamin B12** 100-300% der Tagesdosis  
1-3 KL **Spezialhonig** mit Pollen, Propolis und Gelée Royal → S. 30  
**Calcium-Magnesium-Urmineralien** Pulver, Kapseln; s. oben, S. 27  
**Schmerzöl einreiben** siehe Aromatherapie → S. 31



## Weitere Studie

Eine Studie aus Norwegen zeigt die schmerzlindernde Wirkung von Hagebuttenpulver auf. Bereits nach vier Monaten waren die Schmerzen bei 65% der Patienten deutlich geringer – siehe Infografik unten.

- ✓ 2/3 der Patienten hatten **dank Hagebuttenpulver weniger Schmerzen**.
- ✓ Patienten konnten besser gehen, aufstehen = höhere Lebensqualität.
- ✓ **Positive Nebenwirkung:** Häufig wurde wieder besser durchgeschlafen.

## Bibliografie d. Studie

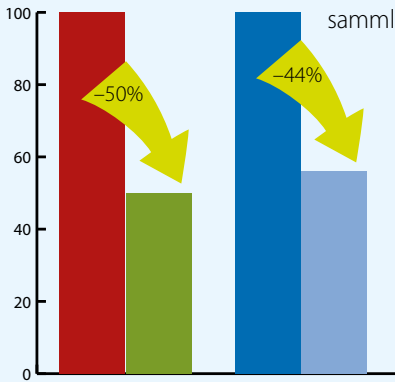
Warholm: Wirkung von standardisiertem Pflanzenpräparat (Hagebuttenpulver aus *Rosa canina*) bei Patienten mit Gelenkarthrosen. *Current Therap. Research*, Vol. 64, No.1, Jan 03

## Produkte, Einnahme

### Einnahmeempfehlung

10 g pro Tag (= 2 gehäufte Teelöffel), später Reduktion auf 5 g pro Tag möglich. Im Müesli, Joghurt, Smoothie.

**Hagebuttenpulver gibt es auch als Kapseln.** Dosierung: siehe Verpackung.



- Schmerzen bei Studienbeginn
- Schmerzen nach Hagebutten-Kur
- Bedarf Schmerzmittel vor der Kur
- Deutlich weniger Medik. nach der Kur

## Aus der Wissenschaft

Wissenschaftler fanden heraus, dass **Hagebuttenpulver in Bezug auf Arthritisschmerzen nach durchschnittlich 3 Monaten fast dreimal besser** wirkt als konventionelle Paracetamolmedikamente.

**Qualitätskriterien:** Schalen und Kerne müssen extra kalt gemahlen werden. Pulver aus Wildsammlung ist zu empfehlen.

## Quellen

Koradi M: [www.heilpflanzen-info.ch](http://www.heilpflanzen-info.ch)

Kharazmi, Winther: *Standardisiertes Hagebuttenpulver reduziert Schmerzen und erhöht Lebensqualität bei Gelenkarthrosen*; Phytomed 04;11:383-91

Winther K: *Does the hip powder of Rosa canina (rosehip) reduce pain in osteoarthritis patients?* Journal of Osteoarthritis and Cartilage, Volume 16, Supplement 1, Pages S5-S7, 04/08 [www.pharmawiki.ch](http://www.pharmawiki.ch)

- **Erfolgreich abnehmen** mit Hagebuttenpulver > Erfahrungen S. 18
- **Reduziert Schmerzen** bei Arthritis und Arthrose effizient, siehe S 8-11.
- **Senkt Schmerzmittelverbrauch**, verbessert die Lebensqualität bei Gelenkschmerzen.
- **Hemmt Entzündungen:** Kalt vermahtenes, hochwertiges Hagebuttenpulver hilft natürlich gegen Gelenkentzündungen.
- **Vitamin-C-Spender:** Stärkt das Immunsystem.
- **Energie und Vitalität:** Kann den Energielevel steigern und die Vitalität erhöhen.
- **Detox, Entsäuern:** Hagebutte wirkt basenbildend.

## Inhaltsstoffe

Flavonoide, Vitamine, Säuren, Pektin, Gerbstoffe, Zucker sowie gewisse Galaktolipide



# Marine Omega-3



## Ω-3 gegen Rheuma

- Ω-3 helfen gegen entzündliches Rheuma: Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis. Adam O: Omega-3: Fitness durch Fische und Öle
- Eine gute Ω-3-Versorgung beugt Rheuma und Asthma vor und verbessert Symptomatik bei Erkrankten.

## Ω-3 gegen Osteoporose

- Erhöht die Aufnahme von Calcium im Darm. Ω-3 fördert die für den Knochenaufbau zuständigen Osteoblasten. Gleichzeitig werden die abbauenden Osteoklasten beruhigt. Liebe F: Meer Gesundheit! Remerc & Lheiw Verlagskontor

## Weitere Wohltaten

- Herzinfarkt: Verbessert Blut-Fließeigenschaften. Schützt vor Thrombosen.
- Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte: Hohe Werte können gesenkt werden.

## Info Omega-3-Krillöl

### Unterschied Fisch- / Krillöl?

- ✓ Krillöl ist fett- und wasserlöslich, bei einigen Patienten entfällt somit das fischige Aufstossen. Fischöl ist nur fettlöslich via Galle.
- ✓ Krill steht am Anfang der Nahrungskette. Die Gefahr der Anreicherung von Giftstoffen ist dabei kleiner.
- ✓ Krill liefert das natürliche Astaxanthin, ein starkes Antioxidans, jedoch in geringen Mengen.
- ✓ Krillöl ist nicht gleich Krillöl. Ein Vergleich der Inhaltsstoffe und der Herstellungsweise lohnt sich.
- ✓ Krillöl ist hochpreisiger als Fischöl.
- ✓ Fischöl ist preiswert und je nach Quelle in sehr hochwertiger Qualität erhältlich.

## Einnahme Omega-3

### 1) Empfehlung Prof. Adam

1-2 g EPA/DHA pro Tag über Monate. Wer eine arachidonsäurearme Kost isst, dem genügt weniger.

Adam O: Omega-3: Fitness durch Fische und Öle. Naturaviva-Verlag Weil der Stadt, 2. Auflage 2006

Das entspricht z.B. täglich 9 Kapseln zu je 500 mg Fischöl. Dieses hat einen durchschnittlichen Ω-Gehalt von ca. 1/3 des Gesamtgewichtes.

### 2) Empfehlung Dr. Schmiedel

Mind. 2 Gramm Omega-3 EPA: Das sind 12 handelsübliche Kapseln oder einen Esslöffel Fischöl täglich.

Schmiedel V: Natürlich Fisch! Trias-Verlag Stuttgart, 2015

### Vitalstoff-Kombination bei Arthritis

Hagebuttenpulver + Urmineralien + Omega-3-Fette.

### Anti-Rheuma-Seminar

Wie und was soll ich bei rheumatischen Erkrankungen essen? Was hilft?

→ Seminarangebot S. 29.

## Wissen

### Vegane Ω-3-Fette?

Leinöl oder Leindotteröl sind wertvoll zur Vorbeugung. Bei starken Entzündungen wirken diese zu schwach.

Algen Ω-3 enthalten oft sehr viel Chemie!!!

### Beachten

- 1) Meiden bei chronischen Erkrankungen von Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse!
- 2) Fischöl verlängert die Blutgerinnungszeit.
- 3) Erhöhte Blutzuckerwerte? Arzt fragen.
- 4) Aufstossen: Kapseln vor der Mahlzeit mit Wasser einnehmen.
- 5) Omega-6 reiche Lebensmittel meiden!

### Weitere Quellen

Fricke U: Heilen mit Vitalstoffen. Verlag länger und gesünder leben, Bonn 2009

Adam O: Diät und Rat bei Rheuma und Osteoporose. Hädecke-Verlag, Weil der Stadt

## Erfahrungen

**Rheumapatientin: Diagnose** starke Übersäuerung. Um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen, empfahl ich der Patientin die tägliche Einnahme von zwei gehäuften Teelöffeln Urmineralien. Kortison und andere Medikamente konnten ausgeschlichen werden. Bis heute lebt die Patientin beschwerdefrei.

Holtkamp, Heilpraktikerin

Einer **Bekannten mit hohem Blutdruck** empfahl ich Urmineralien. Schnell machte sich der Erfolg bemerkbar. Seit nunmehr zwei Jahren nimmt sie täglich Urmineralien ein und hat einen sich im Normbereich befindlichen Blutdruck.

Dr. Eyrer, Zahnarzt

## Produkte, Einnahme

**Pulverform:** 30-60 Min. vor / nach den Mahlzeiten jeweils ca. 1 Gramm (= 1/3 Teelöffel) einnehmen. Sofort nach dem Einrühren in Wasser trinken. Sonst nimmt die Bioverfügbarkeit ab.

**Kapseln:** Täglich 3-5 Stk. zu und zwischen den Mahlzeiten mit Wasser schlucken. Vorteil: Können zum Essen genommen werden. Kapselhülle vermindert das Binden von Magensäure.

**Wichtig:** Lieber häufig wenig als einmal viel. Gleichzeitige Einnahme von Vit. C verbessert die Aufnahme.

### Urmineralien, Vorteile

1. Calcium + Magnesium
2. Hohe Bioverfügbarkeit
3. Basisch
4. Keine Füllstoffe, Natur pur
5. Bicarbonate (50% des Gewichtes) schützen Magen- / Darmschleimhaut und entsäuern Zellen.

## Optimale Verwertung

Wer Urmineralien einnimmt, braucht für Aufnahme und Verwertung die Vitamine D3 und K2. → Seite 28

Vitamin D steuert die Aufnahme von Calcium. Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Calcium in den Knochen, Gelenken und Zähnen richtig eingelagert wird. Bei K2-Mangel kann ein Teil der Mineralien in den Blutgefässen oder in den Gelenken abgelagert werden.

### Osteoporose spezial

Zur Eiweissverdauung, insbesondere von pflanzlichem Eiweiss, braucht der Körper sehr viel Calcium. Fehlt dieses, holt es sich der Körper aus den Knochen. Folge: Die Knochen-dichte nimmt ab. Die Knochen werden anfälliger für Frakturen. → Seiten 14, 15.

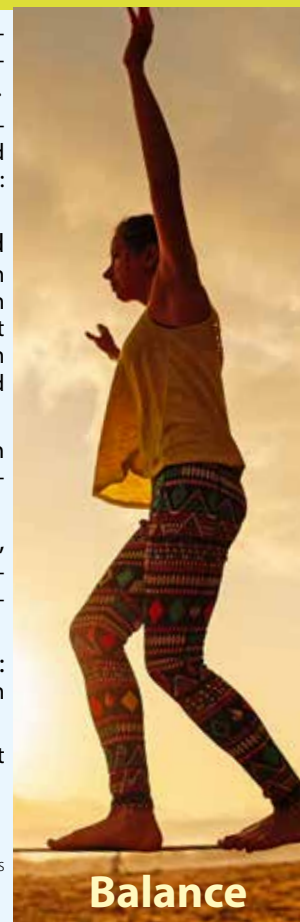
### Literatur

Ulmer GA: *Ma Ca, Biogenes Magnesium und Kalzium*. Ulmer-Verlag, Tübingen  
Mäder B: *Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme & Co*. Midena-Verlag, Aarau

- **Gelenkschmerzen:** verbessert Wirkung von Hagebuttenpulver. Siehe Seite 23, 25.
- **Osteoporose:** Urmineralien liefern Calcium und Magnesium. Ganz wichtig: Vitamin K2 und D3. S. 28.
- **Rohköstler, Veganer und Vegetarier:** Das Umbauen von pflanzlichem Eiweiss in den Körperzellen benötigt viel Calcium. Für die oben erwähnten Gruppen sind die Urmineralien wichtig.
- **Übersäuerung:** Ideal zum Entsäuern. Zusätzlich Gerstengras-Saft trinken.
- **Nervosität, Reizbarkeit, Stress, Krämpfe:** Magnesium verbessert Stresstoleranz; beugt Krämpfen vor.
- **Migräne, Kopfschmerz:** 60% der Migränepatienten haben Magnesiummangel.
- **Sodbrennen:** Direkt mit wenig Wasser einnehmen.

### Inhaltsstoffe

Calcium und Magnesium im Verhältnis 2:1, Bicarbonate (wirken stark basisch).



**Balance**



# Vitamin D + Vit. K2

## D3

- Immunschwäche: Fehlt Vitamin D, werden Krankheiten später erkannt. Wer regelmäßig mehr als 2000 IE nimmt, erkrankt kaum an Grippe.
- Depression: Vit. D verbessert Stimmung bei depressionsanfälligen Personen!
- Osteoporose: Risiko für Knochenbruch sinkt bei täglicher Einnahme. Wichtig: Kombination mit Vitamin-K2. Siehe unten.

## K2

- Osteoporose: K2 fördert Knochenaufbau nachhaltig.
- Hüftgelenkfraktur: K2 reduziert Risiko für Hüftgelenkfraktur um ca. 80%.
- Arteriosklerose: K2 senkt Risiko für eine starke Arterienverkalkung um gut 50%.
- **K2 ≠ K1: Vit. K1 reguliert v.a. die Blutgerinnung; z.B. bei Neugeborenen.**
- **K2 wirkt positiv auf Knochen, Gelenke und Herz. Und im Kampf gegen Krebs.**

## Einnahme, Tipps

### Ausreichende Versorgung

Prof. Spitz empfiehlt 4'000 IE (internat. Einheiten), bei 65 kg Körpergewicht. US-Ärzte sagen, dass für Erwachsene 10'000 IE / Tag sicher sind.

In der Schweiz kann die Haut mithilfe der Sonne kein Vitamin D bilden. Im Sommer verhindert Sonnencreme dessen Bildung, sogar Tage danach.

**Kinder:** 1'000 - 3'000 pro Tag je nach Alter. Babies 1'000 IE.

### Einnahme Vitamin K2

→ Präventiv: 75 µg / Tag bei 50-80 kg. Ideal in Tropfenform.

→ Vorsicht, Dosierung halten.

### Vitamin K2 bei Osteoporose

Bei 60 kg Körpergewicht empfiehlt Kisters täglich 120-240 µg K2 + Vit. D + Magnesium.

### Schwangerschaft, Stillzeit

K2 ist besonders wichtig für den Knochenaufbau und als Zahnsparngang-Prävention.

## Richtige D-Versorgung

### Im Winter leiden 90% der Bevölkerung an D-Mangel.

Professor Dr. med. J. Spitz

**D3-Mangel ist besonders häufig bei Veganern, Babies, Kleinkindern, älteren Menschen, Dunkelhäutigen,**

### Nebenwirkungen

Wer zu Verkalkungen neigt, soll zusätzlich K2 einnehmen. Langfristig bei hoher Dosierung (>40'000 IE) kommt es sonst zu Verkalkung von Lungen, Nieren und Organen.

### Funktion Vitamin K2

K2 hat eine 2fach Wirkung:

1. K2 aktiviert das Protein Osteocalcin, das Calcium gut in Knochen / Zähne einlagert u. diese festigt.
2. Vitamin K2 aktiviert ein Protein, das Ablagerungen von Calcium in Adern, Nieren oder in den Lungen verhindert. **K2 kann bestehende Arteriosklerose z.T. rückgängig machen.**

## Ein Arzt schreibt

Laut dem Umweltmediziner Dr. med. J. Mutter kann eine **Vielzahl von Krankheiten durch eine Unterversorgung mit Vitamin D begünstigt werden:** Autoimmunerkrankungen, MS, Müdigkeit, Schmerzen, Fettsucht, Depressionen, **Osteoporose**, Asthma, **Arthritis**, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall, Parkinson und andere.

### Literatur / Quellen

Mutter J. *Gesund statt chronisch krank*. Fit fürs Leben.

Kisters K, Gröber U: *Vitamin D. Heilkraft des Sonnenvitamins*.

Spitz J: *Superhormon Vitamin D*. GU-Verlag München.

### Für starke Knochen

Damit das **Calcium** im Körper gut aufgenommen und an den rechten Ort gelangt, braucht der Körper Magnesium, Vitamin D und Vitamin K2.

**Vitamin D** (Sonnenlicht) verbessert Calciumaufnahme und reguliert Calciumspiegel.

**Magnesium** fördert Knochenmineralisation und -wachstum.

### K2-Literatur

Kisters K, Gröber U: *Vitamin K - ein altes Vitamin in neuem Licht*.

Rheume K: *The Power of K2*.

[www.vitaminD.net/vitamin-k/](http://www.vitaminD.net/vitamin-k/)



# Seminar: Hilfe bei Rheuma

## Praxisseminar Rheuma, was kann ich tun?

- ✓ Was essen bei Arthritis, Arthrose, Gicht, Osteoporose & Co?
- ✓ Entzündungshemmende, basische Genuss-Rezepte selber zubereiten. Menuplanung bei Rheuma.
- ✓ Vitalstoffe, Superfoods, Aromatherapie und Hausmittel richtig und gekonnt einsetzen.
- ✓ Vortrag: Möglichkeiten der Ernährungstherapie. Natürliche Vitalstoffe in der Praxis. Fragen stellen, Antworten erhalten.



Sie lernen viel: Bewährte Rezepte und Heilmittel, die gegen Rheuma helfen. Sie tanken Motivation und Wissen, um selber gut für Ihre Gesundheit, Ihren Bewegungsapparat zu sorgen.

## Im Seminar inbegriffen sind

1. Rezeptbroschüre und Theorieunterlagen.
2. Feines Mittagessen am Vitalkostbuffet, Dessert, Getränke.

## Details • Preise • Termine • Anmeldung

- \* Online [www.infovita.ch/rheumaseminar](http://www.infovita.ch/rheumaseminar)
- \* Telefon 062 961 89 48

Bis bald: Ingeborg und Michael Burger-Günter

# Event: Rheuma muss nicht sein

## Event: Rheuma vorbeugen & natürlich behandeln

- ✓ Prävention: Arthritis, Arthrose, Gicht, Osteoporose & Co?
- ✓ Verständlich erklärt: Ursachen von rheumatischen Beschwerden. Nachhaltige Lösungen aus der Natur für Ihre Gesundheit.
- ✓ Natürliche Heil- und Hausmittel.
- ✓ Fragen stellen. Verständliche Antworten erhalten.



Sie profitieren: Fundiertes Wissen über rheumatische Erkrankungen. Was schützt präventiv? Was hilft im Krankheitsfall? Sie werden staunen, was alles möglich ist!

## Inklusive

Ratgeber Rheuma, Pausensnack, Getränk.

## Details • Preise • Termine • Anmeldung

- \* Online [www.infovita.ch/rheuma-event](http://www.infovita.ch/rheuma-event)
- \* Telefon 062 961 89 48

Bis bald: Ingeborg und Michael Burger-Günter

→ Events bei Ihnen in der Nähe: Zürich, Olten, Bern, ...

# Hirse • Spezialhonig



- **Arthrose:** Braunhirsemehl fördert die Knorpelfestigkeit. → Rechts.
- **Bandscheibe:** Kieselsäure gibt dem Bindegewebe Stabilität und Struktur.
- **Braunhirse = gute Quelle** für Kieselsäure, Zink, Eisen, Magnesium, Fluor und für die Vitamine B1, B2 und B6.
- **Brüchige Nägel, Haar- ausfall:** Einige machen damit gute Erfahrungen.

- **Arthritis, Arthrose, auch Fibromyalgie:** Eine Honig-Pollen-Propolis-Mischung hilft (Knorpel)-Zellen beim Entgiften. Fördert deren Regeneration. Energiequelle!
- **Müdigkeit:** Spezialhonig mit Pollen gelten als exzellente Kraftspender.

## Bibliografie

Vasey C: *Was fehlt mir? Nährstoffmängel erkennen, ergänzen.* Grals-Verlag  
Fachimker für Apitherapie, Rainer Krüger, D-88167 Maierhöfen

## Braunhirse, Arthrose-Geheimtipp

Ein Bauer erhielt Besuch von einem Bekannten, der laut seinem Orthopäden ein Kniegelenk versteifen oder ersetzen sollte. Dieser berichtete ihm: «Ich habe gelesen, [...] wenn ich jeden Tag von dieser Hirse nehme, dann müsste sich in den Gelenken eigentlich wieder eine Schmiere bilden und den Knorpel aufbauen.» Mit über 10 kg Braunhirse und Krücken verliess er den Hof. Nach vier Monaten kam er zurück: «Ich kann wieder gehen. Ich brauche keine Krücken mehr. Ich war beim Orthopäden. Ich hab wieder Schmiere drinnen und der Knorpel hat sich wieder aufgebaut.»

**Braunhirse** gilt als sehr **guter Lieferant für Kieselsäure**. Diese ist für Knochen und Gelenke von grösster Wichtigkeit: Sie fördert den Aufbau des Skelettes (Stützfunktion) und gibt dem Knorpel die notwendige Elastizität (Schmierfunktion).

**Prävention:** 2 EL Braunhirsemehl / Tag

**Therapie:** 6 EL Braunhirsemehl / Tag

## Bibliografie

Kammerleithner A: *Die Urkraft der Körner*, Franckh-Kosmos-Verlag in Stuttgart

Ulmer GA: *Die besonderen Heilkräfte von Hafer und Hirse*. GA-Ulmer-Verlag, Tübingen

## Spezialhonig mit Pollen, Propolis und Gelée Royal

«Jeder Bienenstock [...] leistet für die Schöpfung unermessliche Dienste. Die Bienen erzeugen nicht nur Honig, der neben seinen gesundheitlichen Vorzügen auch ganz wertvolle Eigenschaften besitzt, sondern auch Blütenpollen. Diese verhelfen uns zu einem Höchstmass an Energie, stärken unser Immunsystem und wirken Allergien entgegen. [...] Propolis der Bienen ist ein ganz vorzügliches, natürliches Antibiotikum. [...] Gelée Royal wirkt innerlich und äusserlich als Jungbrunnen.» Günter Albert Ulmer

Die frischen, ungetrockneten Pollen wirken am stärksten. Leider verderben diese sehr rasch, ausser man gefriert sie ein.

Die beste Lösung, um frische Blütenpollen aufzubewahren, ist das Untermischen in hochwertigen Honig. Solche **Spezialhonige** mit Blütenpollen, Propolis und Gelée Royal sind eine **ideale Ergänzung zu Hagebutterpulver und anderen Aufbau- baustoffen für Gelenke und Muskeln**.

**Einnahmeempfehlung:** → Seite 13.

## Impressum

Redaktionsleitung, Layout, Grafiken  
Michael Burger, Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee.

### Bildnachweise

www.istockphoto.com; www.fotolia.de; www.shutterstock.com; www.depositphotos.com; www.dollarphotoclub.com (heute AdobeStock); www.unsplash.com  
Piktos: www.thenounproject.com

### Bibliografie

Siehe unterhalb der Artikel

### Rechtliches / Disclaimer

Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die in diesem Buch enthaltenen Informationen vollständig und korrekt sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es weder dem Verlag noch dem Autor darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in diesem Buch vorliegenden Ideen, Verfahren und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus den im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweise resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit unserer Genehmigung erlaubt.

### Auflage

1. Auflage 2017, Infovita GmbH

Verlag Günter, Schweiz

[www.infovita.ch](http://www.infovita.ch)



# Impressum • Aromatherapie

## Aromatherapie bei rheumatischen Erkrankungen

Je nach Anwendung wirken ätherische Öle direkt (chemischer Vorgang) oder helfen indirekt, indem sie hormonelle Vorgänge und körpereigene Abwehrmechanismen anschieben.



### Gelenkschmerzen, Arthritis, Arthrose

**Basisöl:** 50 ml Johanniskrautöl; zum Beispiel von [www.vitapowershop.ch](http://www.vitapowershop.ch)

Je sechs Tropfen (Tr.) Anis-, Latschenkiefer- und Weihrauchöl dazu geben und mischen.

**Anwendung / Wirkung:** Mind. 2x täglich betroffenes Gelenk einreiben. Erwärmt und entspannt, fördert Durchblutung, stillt Schmerzen, schmiert die Gelenkhäute.

## Fibromyalgie



Schmerzende Stellen mit Rosenhydrolat anfeuchten. Dann **Mischung** aus 5 Tr. Benzoeöl + 2 Tr. Neroliöl (10%) + 2 Tr. Tonka in 50 ml Johanniskrautöl mischen. Sanft auftragen.

**Wirkung:** Neroli- und Johanniskrautöl wirken beruhigend. Benzoe und Tonka lindern die Schmerzen.

## Gicht – erhöhter Harnsäurespiegel



**Basisöl:** 50 ml Johanniskrautöl, dann folgende ätherischen Öle hinzufügen:

25 Tropfen Angelikawurzel, 25 Tropfen Cajeput, 16 Tropfen Lavendel, 7 Tropfen Rosmarin.

**Anwendung:** Betroffenes Gelenk alle 2-4 Stunden ganz ohne Druck einreiben, bis die Schmerzen verschwinden. Oder Mischung auf eine Kompresse geben und auflegen.

Eine **Alternative** stellt das **Teil- oder Fussbad** dar: 3 Tr. Angelikawurzel + 3 Tr. Cajeput + 3 Tr. Lavendel auf einen Löffel Speisesalz geben. Salz in warmes Wasser rühren. Darin ca. 15 Min. baden.

**Wirkung:** Angelikawurzel löst Kristalle auf. Rosmarin transportiert die gelösten Teile zur Niere. Cajeput regt die Ausscheidung über die Nieren an. Lavendel reduziert Schmerzen.

**Vorsicht:** Rosmarin erhöht den Blutdruck.

Fachartikel von Josef Kreuzer, [www.infovita.ch/aromatherapie](http://www.infovita.ch/aromatherapie)  
Aromatherapeut und Experte für Naturheilkunde

## Die Natur bietet sehr viel Gutes – präventiv und therapeutisch gegen

- ✓ Arthritis und Arthrose
- ✓ Fibromyalgie und Gicht
- ✓ Osteoporose

### Persönlich erlebt

*Beim Arbeiten im Haushalt verspürte ich immer wieder starke Schmerzen in den Handgelenken. **Dank dem Hagebuttenpulver kann ich wieder alle Arbeiten ohne jeglichen Schmerz verrichten.***

Anna Flückiger, Kanton Bern

*Noch vor 3 Wochen litt ich unter **akuter Arthritis**. Nach Umstellung auf circa 80% Rohkost **war ich nach drei Wochen fast schmerzfrei und ohne Medikamente.*** Frau E.G. im Kanton Thurgau

*Wegen massiven Nebenwirkungen eines **Osteoporosemedikamentes** (Kopfschmerzen, Müdigkeit, Augentrübung, Beinschmerzen) suchte ich nach Hilfen aus der Natur. Ich entdeckte bei Infovita neue Wege der Gesundheit und stellte mein Leben um. Bei der letzten Messung teilte mir der Spezialist mit, dass meine **Knochendichte besser** geworden ist. **Ich fühle mich heute wieder fit und vital.*** Doris, Aargau

Hilfen aus der Natur; damit jede Generation das Leben aktiv und bei guter Gesundheit geniessen kann.

