

Arthritis, Arthrose und Osteoporose

Vorbeugen und behandeln



Ratgeber: Auszug

infovita
Damit es Menschen gut geht.

Herzlich willkommen



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

Professor Adam, Universität München

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir sind überzeugt, dass Rheumapatienten sehr stark von einer Ernährungsstellung 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 wohl schmeckende 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
Vitalstoffe richtig einnehmen	24
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



Seminare und Weiterbildung

Praxisnah, motivierend und fundiert.

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

Details: www.infovita.ch/seminare



Downloads und Gesundheits-News

Unter 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

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



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

infovita
Damit es Menschen gut geht.

Einführung und Ursachen

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!



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



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 Gelenk rheuma 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 anfing. 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 übergewichtig 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

Die Natur hilft Mensch und Tier

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 stellt 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 versorger 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 Arthritisschmerzen 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

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

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, Trampolintraining, 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.
- ✓ Hagebuttepulver + Omega-3 + Kostumstellung + bei Bedarf andere Entzündungshemmer werden Ihr Leben verändern!
- ✓ Neue Lebensqualität und Vitalität.
- ✓ Preiswert – einen Versuch wert!

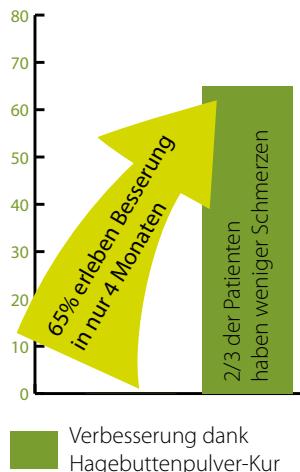


Arthritis natürlich behandeln

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 standartisiertem 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, Tønsberg, Norway.

Arthrose

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

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) **Spezialhonige** fördern den Stoffwechsel in den Gelenken und helfen bestehende Entzündungen zu bekämpfen. → S. 7 und 30.
- 3) **Kurkumatee** → Seite 18

Schritt Nr. 2: Entsäubern und Ablagerungen entfernen

Nutzen Sie die Basenkraft der Rohkost und der Urmineralien. Gerstengrasssaft (3-5 Gläser, aus Pulver) entsäuft und reinigt wunderbar. Mehr unter 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

Schritt Nr. 3: Dem Körper noch mehr Baustoffe liefern

* Die **Kieselsäure** hat unentbehrliche Aufgaben: Aufbau des Knochengerüstes (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 Tuningen.

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

Arthrose: Knorpel schützen



Schritt Nr. 4: Bewegung nährt und aktiviert die Gelenke

Sobald sich Gelenkentzündungen und Schmerzen reduziert haben, können Sie Ihre Gelenke wieder schonend beladen 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 Crossstrainer 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

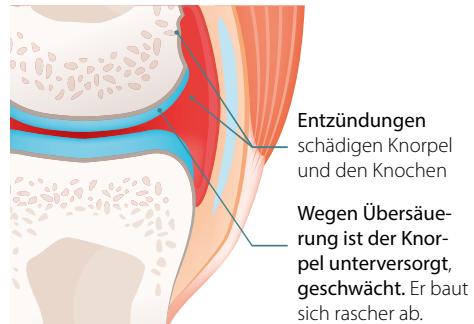
Versorgung der Gelenkknorpelzellen

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.



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

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

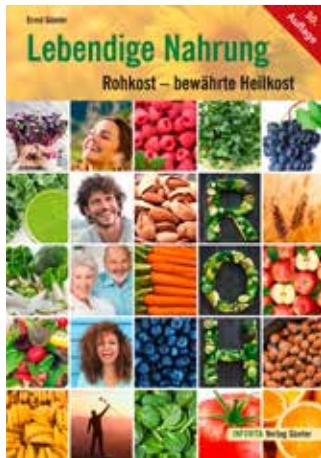
Bruker M O: Rheuma - Ursachen und Heilbehandlung. EMU-Verlag in Lahnstein

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, www.rheumaliga.ch, 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

GVA Göttingen Tel. +49 (0) 551 384200 0 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 Nierenstoffwechsel 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
- ✓ 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 Guaiifenesin 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

- * **Sanddornsaf**t oder das Co-Enzym Q10 verbessern die Zellatmung und den Status der Energieversorgung der Zellen.
- * **Spezialhonig** 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 Spezialhone 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, www.suisse-fibromyalgie.ch, 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 hoher Kaffeekonsum, 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 Schenkelhalsbruches.

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 Borzufluhr** 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 Knochenfrass. 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, Tuningen

www.naehrwertdaten.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 antientzündlichen 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. *Phytomedicine* 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

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 überglücklich 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

Polyarthritis: Hagebutte und Weihrauch tun mir gut



Meine Frau litt seit 2014 an rheumatoider Arthritis, die Finger waren vor Schmerz gekrümmmt. 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 schmerzhafte 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 Schwelungen 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 ge-tapt. Nebenbei mache ich Aquafit und gezieltes Kraft-training. 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

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. Chribasik 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

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



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 → Suchbegriff im Shop: *Bundle Bestelltelefon* 062 961 10 26

Broschüren • Give aways

So hilft die Natur

Ratgeber für eine vitale Gesundheit



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 Lindeung 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.

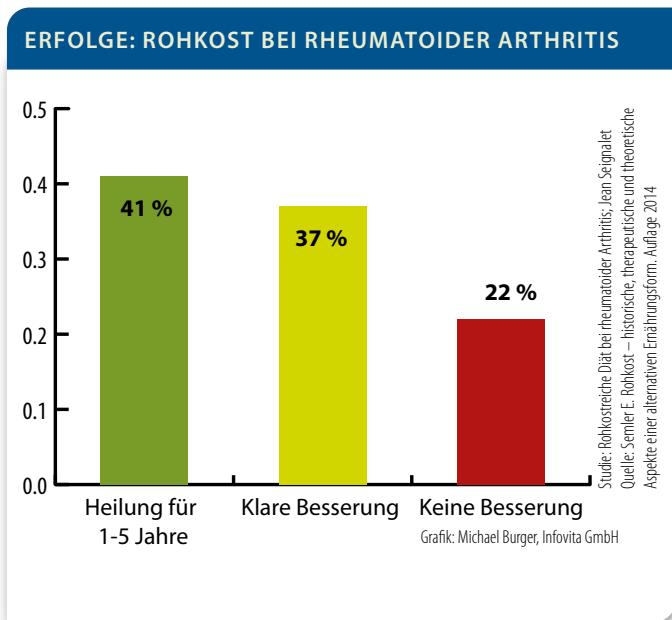


Nahrung als Medizin

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 Schwel-lungen 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 monatelan-lange strenge Rohkostkur (Anmerkung der Re-daktion: 90 bis 100%) erforderlich, um einen durchgreifenden Erfolg zu erzielen.

In der ärztlichen Praxis hat es sich über die Jahr-zehnte bewährt, die Rohkostkur mit einer vor-geschalteten Fastenkur zu koppeln. Hier be-darf 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



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-, Hirselflocken oder Müesli-Mix
Apfelmus, geriebener Apfel oder Joghurt
2 TL Hagebuttenpulver (gehäufte 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 einröhren.

3) Zimt-Apfelmus

1 Apfel, fein gerieben
2 KL Zitronensaft
2 TL Hagebuttenpulver (gehäufte 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 Sanddornsafat + 1-2 KL Mandelmus
2 TL Hagebuttenpulver (gehäufte 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 (gehäufte 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 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

Lust auf mehr neue Rezepte?

Abonnieren Sie den Newsletter mit neuen Rezepten von Ingeborg Burger-Günter: www.vitapower.ch/newsletter

Weitere erwiesene, positive Wirkungen

Hagebuttenpulver hat laut Prof. Dr. med. Sigrun Chribasik neben der entzündungshemmenden und schmerzlindernden 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 Besserung. Andere müssen länger gedulden. **Wichtig:** Geben Sie nicht zu früh auf.

Kann ich die Wirkung des Hagebuttenpulvers verstärken?

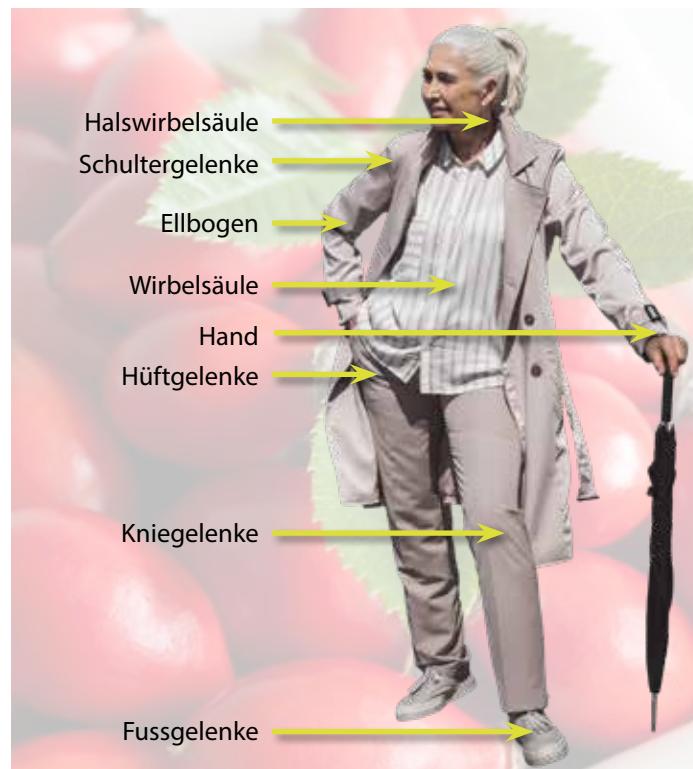
Eine Rohkostzeit und Calcium-Magnesium-Urmineralien entsäubern den Körper. Der Säure-Basen-Ausgleich ist für die Wirkung von Hagebuttenpulver von grosser Bedeutung. Kurkumapulver mit schwarzem Pfeffer mit Hagebuttenpulver kombinieren. Kurkuma beurteilen wir als sehr wertvoll.

Gilt die Einnahme von Hagebuttenpulver als ökologisch sinnvoll?

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

Hagebutte, ein Multitalent

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., kummässig 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 gehäuften 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., kummässig 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., kummässig 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



Hagebuttenpulver

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.

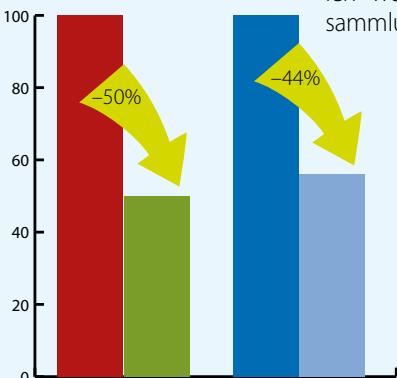
- ✓ 2/3 der Patienten hatten dank Hagebuttenpulver weniger Schmerzen.
- ✓ Patienten konnten besser gehen, aufstehen = höhere Lebensqualität.
- ✓ **Positive Nebenwirkung:** Häufig wurde wieder besser durchgeschlafen.

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.



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

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
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

■ 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 vermahlenes, hochwertiges Hagebuttenpulver hilft natürlich gegen Gelenkentzündungen.

■ Vitamin-C-Spender:
Stärkt das Immunsystem.

■ Energie und Vitalität:
Kann den Energielevel steigern und die Vitalität erhöhen.

■ Detox, Entsäubern: 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 + Urminalien + 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. Eymer, Zahnarzt

Produkte, Einnahme

Pulverform: 30-60 Min. vor / nach den Mahlzeiten jeweils ca. 1 Gramm (= 1/3 Teeöffel) einnehmen. Sofort nach dem Einröhren 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 verhindert 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 Knochendichte nimmt ab. Die Knochen werden anfälliger für Frakturen. → Seiten 14, 15.

Literatur

Ulmer GA: *Ma Ca, Biogenes Magnesium und Kalzium*, Ulmer-Verlag, Tuningen
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 Entsaubern. 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



K2



- 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.

- 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 zwischen Oktober und März 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 Zahnpfangen-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.*

Rheaume K: *The Power of K2.*

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
* 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 Heilmittel.
- ✓ 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
* 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, Haarausfall:** 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 verstießen 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, Tuningen

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 Hagebuttenpulver und anderen Aufbaustoffen 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



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

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 Komresse 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
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.

