FRAGEN

Zu dickes Blut

Ich (75) muss seit Jahren blutverdünnende Medikamente einnehmen. Gibt es eine Alternative aus der Natur?

Verschiedene Natursubstanzen haben die Fähigkeit, das Blut fließfähig zu halten. Curcuma, das aus dem Curry bekannte Gewürz Gelbwurz, hat bei höherer Dosierung diese Eigenschaft und ist gleichzeitig auch antioxidativ, wodurch Arteriosklerose vorgebeugt wird. Auch Krillöl, Omega 3 Fettsäuren aus antarktischen Garnelen, wirkt Blutverdickung entgegen und hat darüberhinaus auch cholesterinsenkende, antioxidative und Herz stärkende Eigenschaften. Es ist eine der bedeutendsten herzschützenden Substanzen überhaupt. Genauso das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, Jiaogulan, das bei allen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren unterstützt. Für alle genannten Natursubstanzen gilt: sie verdünnen das Blut nicht, sondern verhindern Blutverdickung. Sie sind darum mit blutverdünnenden Medikamenten kombinierbar. Es empfiehlt sich aber, den Quick-Wert durch den Arzt nach etwa 2 Monaten der Einnahme überprüfen zu lassen. Möglicherweise können die Medikamente dann reduziert werden.

Allergien

Gibt es für mich (40) und meine Tochter (10) eine Erleichterung bei Heuschnupfen?

Krillöl und andere Omega 3 Fettsäuren reduzieren die Allergiebereitschaft. MSM, eine natürliche Schwefelverbindung aus Kiefern, bildet einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten. Beides kombiniert wirkt entzündungshemmend. Beginnen Sie mit der Einnahme schon einen Monat vor der Belastungszeit, und setzen Sie dann mit geringer Dosierung fort. Oft bewirkt schon eine einmonatige Einnahme, über längere Zeit beschwerdefrei zu bleiben.

Laktoseunverträglichkeit

Meine Nichte (14) leidet an Laktoseunverträglichkeit. Sie hat schon viele Therapien ausprobiert. Gibt es eine dauerhafte Hilfe aus der Naturmedizin?

Sehr häufig helfen hier Laktobazillen, das sind spezielle Darmbakterien. Sie erzeugen unter anderem Enzyme, die die Verdauung massiv unterstützen. Auch bei anderen Unverträglichkeiten können sie das Mittel der Wahl sein. Kurzfristig ist eine hohe Dosierung anzuraten: für einige Tage die zwei- bis dreifache Tagesempfehlung. Anschließend für einen Monat mit der Tagesdosis fortsetzen. Andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten bilden sich oft nach einer zweimonatigen Kur mit Vulkanmineral zurück. Hier sollte aber mit der halben Tagesdosierung begonnen und langsam bis zur Tagesdosierung gesteigert werden. Tritt Verstopfung auf, sollte man aussetzen und mit einer minimalen Dosis die Kur beenden.

Osteoporose

Ich sorge mich wegen der schlechten Knochendichte meiner Mutter (76). Auf alle Mittel, die man ihr bisher angeraten hat, wird ihr übel. Wissen Sie Rat?

Die beste derzeit bekannte Natursubstanz ist das Ayurveda-Kraut Cissus. Daraus wird ein patentierter Pflanzenextrakt hergestellt, der gleichzeitig zur Verbesserung der Knochendichte und zur Knochenheilung dient. Untersuchungen zeigten, dass die Heilung der Knochen um rund ein Drittel der Zeit beschleunigt wird. Positive Nebeneffekte: Cissus fungiert als Aufbaumittel für Sehnen, Bänder, Gelenke, Bindegewebe und Muskulatur. Es baut außerdem Stress ab und hilft bei der Gewichtsabnahme. Zusätzlich empfehle ich Silizium, das sowohl Knochen und Gefäße elastisch hält, als auch gute Nebeneffekte auf Immunsystem, Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe hat. Als kolloidale Lösung ist Silizium am besten aufnehmbar.

Prostataprobleme

Mein Vater (82) hat Prostatakrebs. Ich bin jetzt 40 geworden, kann ich für mich vorbeugend etwas tun?

AN NATUREXPERTEN

> Sie haben Fragen zur Wirkung von Natursubstanzen? Schreiben Sie uns! Oder holen Sie sich Rat unter www.naturundtherapie.at.

Sie können bereits jetzt vorsorgen. Am besten mit Pflanzenhormonen, die bei nachlassender Hormonproduktion für hormonelles Gleichgewicht sorgen. Yams ist beispielsweise sehr empfehlenswert, wenn man Stress ausgesetzt ist. Bei Stress steigt Cortisol, und DHEA, das Prohormon der Jugend, nimmt ab. Yams wirkt dem entgegen. Es reduziert Cortisol und erhöht das DHEA – die Basis für die Produktion sowohl männlicher als auch weiblicher Sexualhormone. Außerdem beugen Pflanzenhormone sämtlichen hormonabhängigen Krebsarten vor. Granatapfel etwa ist hier außergewöhnlich wirksam und noch dazu sehr stark antioxidativ. Es gibt sogar Untersuchungen, die seine Wirksamkeit bei Prostatakrebs zeigen. Auch vorbeugend wichtig: eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement Selen.

Hyperaktivität

Meinem Enkel (12) wurde ein Medikament gegen Hyperaktivität verordnet. Ich bin skeptisch, gibt es eine Alternative?

Auf jeden Fall gibt es eine. Krillöl, eine Omega 3 Fettsäure, hat nur positive Wirkungen, unter anderem eben bei Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizit. Eine gute Versorgung mit Vitamin B-Komplex – am besten mit Spirulina Alge – ist zusätzlich empfehlenswert.

Blasenentzündung

Gibt es ein Naturmittel bei immer wiederkehrenden Blasenentzündungen?

Die natürliche Schwefelverbindung MSM bildet einen Schutzfilm auf der Schleimhaut und schützt sie. Außerdem wirkt MSM entzündungshemmend und schmerzstillend. Oft kann man sich damit Antibiotika ersparen. Hohe Dosierung und sofortige Anwendung vorausgesetzt (6 g täglich drei Tage lang, mit normaler Dosierung fortsetzen). Begleitend unterstützen Darmbakterien, da sie die körpereigene Immunabwehr stärken.

Pilzinfektionen

Was kann man bei hartnäckigen Pilzerkrankungen tun?

Das Immunsystem muss langfristig gestärkt werden. Mit kolloidalem Silizium und guten Darmbakterien sollte das in zwei Monaten der Fall sein. Gegen die Pilze direkt richtet sich Grapefruitkernextrakt, in Kapselform erhältlich. Vulkanmineral reduziert Pilze im Darm.

Infektanfälligkeit

Hilfe, ich bekomme eine Infektion nach der anderen, wissen Sie Rat?

Viele Wege führen hier zum Ziel. Zunächst ist auf eine gesunde Darmflora zu achten, weil sich 80 % des Immungeschehens im Darm abspielt. Lebende Darmbakterien hoch dosiert, wie etwa in Laktobac-M Darmbakterien enthalten, sind umso wichtiger, wenn zuvor Antibiotika verabreicht wurden. Die Darmsanierung kann man mit Ballaststoffen zusätzlich fördern. Sie nähren die gesunde Darmflora. Baobab ist zum Beispiel ein guter Ballaststoffspender. Zur direkten Aktivierung des Immunsystems empfiehlt sich kolloidales Silizium. In Blutimmunfunktionstests wurde nachgewiesen, dass Silizium das Immunsystem gegen Erreger aktiviert. Es wird wachsamer und stabiler. Auch Stressreduktion kann eine große Rolle spielen. Jiaogulan ist hier erwähnenswert. Es hilft bei der Stressanpassung und fördert zusätzlich die Immunabwehr. Ist Eisenmangel die Ursache für die Infektanfälligkeit, sollte man den Eisenspiegel mit Eisen-Chelat ausgleichen. Abgesehen von den aufbauenden Natursubstanzen, sollte der Schlafplatz auf Störzonen untersucht werden.