

# FA

## fragen & antworten



*Bei meiner Tochter (24) wurde ein ständig viel zu niedriger Vitamin B-Spiegel festgestellt. Sie ist auch nervlich sehr angespannt, ständig müde, hat Haarausfall, ihre Hormone sind durcheinander und die Augen sind sehr empfindlich. Was kann man da tun?*

Eventuell hat Ihre Tochter die Stoffwechselstörung HPU/KPU, auch Kryptopyrrolurie genannt. Dabei scheidet der Körper ständig Vitamin B6, Zink und Mangan aus. Meist fehlt auch Eisen und man ist anfällig für Histaminintoleranz. Lassen Sie dazu einen speziellen Harnstest machen (näheres siehe LEBE Magazin 4/2013 auf der Vereinswebsite).

*Mein Vater (65) hatte immer viel Stress und jetzt einen Herzinfarkt. Kann man ihm abgesehen von Medikamenten noch etwas geben, damit er sich schnell regeneriert?*

Mit Medikamenten darf man nicht jedes Naturmittel kombinieren. Sehr wichtig und problemlos nebenbei einzunehmen sind der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und *Magnesium*. Wichtig wäre festzustellen, ob sein Homocysteinwert im Blut erhöht ist. Er wird mit Vitamin B gesenkt. Es ist aber auch für die Nerven bei Stress wichtig und wird dann idealerweise mit Ma-

gnesium kombiniert. Bei Magnesium gibt es viele unterschiedliche Qualitäten. Nicht alle sind günstig. Am schnellsten wirksam und am effektivsten ohne negative Effekte ist *kolloidales Magnesium*, auch als Öl. Auch gut sind *Magnesiumcitrat*, aber immer gemischt mit *Kalziumcitrat (Micro Base mit Aronia)* oder die *Sango Meeres Koralle*.

*Ich musste einige Zeit Antibiotika nehmen. Wie kann ich meinen Körper jetzt wieder aufbauen?*

Die Darmflora wird durch Antibiotika zerstört. Bis sie sich aus eigener Kraft wieder aufgebaut hat, können krankmachende Keime und Pilze die Zeit nutzen und sich ansiedeln. Denn wird die Darmflora zerstört, geht auch der richtige pH-Wert im Darm flöten und diese anaeroben Keime fühlen sich besonders wohl. *Laktobac Darmbakterien* stellen die richtige Säuerungsflora wieder her. Der *Hericium Vitalpilz* heilt die Magen- und Darmschleimhaut.

*Mein Sohn hat großen Schulstress und schläft auch schlecht. Ich überlege mir schon, die Schule zu wechseln. Kann ich ihn wenigstens mit Naturmitteln unterstützen?*

Es gibt sogenannte Adaptogene, die die

Anpassung an den Stress erleichtern. Sehr geeignet ist *Rhodiola Mix*, das ist eine Kombination von *Rhodiola rosea* (Rosenwurz), *Cordyceps Vitalpilz* und *Yamswurzel*. Damit kann man besser lernen, ist konzentrierter, hat bessere Laune, weniger Ängste und ist auch insgesamt gelassener. Immer wichtig bei Stress ist das "Nervenvitamin" B, der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*. *Magnesium* abends entspannt (*Micro Base mit Aronia* oder *Sango Meeres Koralle*). Der beste Tipp für entspannten Schlaf ist aber der *Tulsi Tee*. Auch tagsüber hilft er sofort zu entspannen und die durch Stress beanspruchten Nebennieren erholen sich wieder.

*Ich habe immer wieder Blasenentzündungen. Antibiotika helfen einfach gar nicht mehr. Wissen Sie Rat?*

*Grapefruitkernextrakt* im Akutstadium alle zwei Stunden zwei Kapseln (aber insgesamt nicht mehr als acht Stück und nur, wenn man keine Medikamente nimmt), bessert die Entzündung schnell. Oft hilft auch die *Buntnessel*, da sie verhindert, dass sich die Erreger in der Blaseschleimhaut verstecken können. Man kann beide auch miteinander kombinieren. Bei Reizblase hat sich *Sternanis* bewährt. Sehr wichtig für die Darmflora nach Antibiotika: *Laktobac Darmbakterien*. *Kolloidales Silber* hilft das Milieu zu bessern.

*Gibt es Hilfe bei grünem Star? Mein Vater hatte ihn auch.*

Sehr oft hilft hier die *Buntnessel*, da sie die Gefäße weiterstellt und den Augeninnendruck senkt. Auch die *Aminosäuremischung III* kann durch ihr gefäßerweiterndes L-Arginin den Augeninnendruck senken. Oft ist ebenso *Krillöl* günstig.

*Mein Sohn hat Psoriasis, für Hilfe aus der Natur wäre ich sehr dankbar.*

Wieder kommt einiges in Frage wie *Buntnessel*, *Krillöl*, *Weihrauch*, *Curcumin* und äußerlich *Baobaböl*. Für den Darm testet in diesem Fall auch oft die *Akazienfaser*. Eine ketogene Diät bewährt sich bei vielen.