

## ALKOHOL

Nach jahrelangem Alkoholkonsum will mein Mann endlich aufhören. Seine schlechten Leberwerte haben ihn dazu gebracht. Wie kann man ihn unterstützen?

**FA** *Mariendistel* und *Artischocke* ergänzen sich sehr gut und senken erhöhte Leberwerte schnell, oft sogar dann noch, wenn bereits eine chronische Lebererkrankung aufgetreten ist. *Curcumin* (*Curcugreen*) wirkt sich positiv auf die Folgen von Alkoholismus in Gehirn und Leber aus. Eine weitere gelungene Mischung ist das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Die intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Alkohol wird durch diese Mischung ganz schnell abgebaut, sollte Ihr Mann einmal nicht durchhalten. Wie die *Mariendistel* leitet auch *Baikal Helmkraut mit Andrographis* Hitze aus (ersichtlich an gelbem Zungenbelag), wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Für Entzugerscheinungen gibt es Hilfe in Form von *kolloidalem Lithium*, das Serotoninmangel ausgleicht und den Zwang zu trinken lindert. Wer noch zusätzlich für den Neubeginn Unterstützung braucht, nimmt dazu *kolloidales Gold*.

## CHRONISCHE MÜDIGKEIT

Ich leide seit Covid unter Long-Covid, genauer unter extremer Müdigkeit. Gibt es Hilfe?

**FA** Beim Chronischen Fatigue Syndrom (CFS) werden schon lange virale Auslöser vermutet, was sich durch das häufige Auftreten nach Covid bestätigt. Aber auch andere Viren, wie etwa das Epstein-Barr-Virus (EBV), das häufig durch Covid reaktiviert wird, kann CFS auslösen. Gegen die Virenbelastung sind die *Artemisia annua* und die *Katzenkrallen* besonders erfolgreich, gegen die Müdigkeit selbst helfen besonders der *Cordyceps Vitalpilz*, der *Rhodiola* Extrakt und *Maca*.

## PLÖTZLICHER HERZTOD

Mein Vater und mein Bruder sind schon in jungen Jahren am plötzlichen Herztod verstorben. Obwohl ich so-

# FA

FRAGEN & ANTWORTEN



weit gesund bin, mache ich mir Sorgen. Wissen Sie Rat?

**FA** Lassen Sie Omega 3-Fettsäuren über eine spezielle Blutuntersuchung, den „HS-Omega-3-Index“ messen oder nehmen Sie gleich mindestens drei Monate lang Omega-3-Fettsäuren. Der Index sagt aus, wie gut jemand mit Omega-3-Fettsäuren versorgt ist und wie hoch sein Risiko für kardiovaskuläre und weitere Erkrankungen ist, bei denen Omega-3-Fettsäuren eine Rolle spielen. Er ist ein Langzeitparameter für das Herz, ähnlich dem Langzeit-Blutzuckerspiegel. Gemessen wird er in der Zellmembran der roten Blutzellen und ausdrücklich nicht im Vollblut. Aussagekräftig ist nur, wie viele von 100 in der Zellmembran eingelagerten Fettsäuren tatsächlich Omega-3-Fettsäuren sind. Sind es beispielsweise 4 Omega-3-Fettsäuren, wie bei uns häufig, dann ist der Omega-3 Index 4 Prozent, also sehr gering, das Risiko ist hoch. Werte zwischen 8 und 11 Prozent gelten als sehr gut und sicher – sie sind bei der Bevölkerung Japans und Koreas zu finden, wo der plötzliche Herztod sehr selten ist. Steigert man den Index, etwa durch die Einnahme von *Krillöl*, auf über 8 Prozent, dann kann man so das Risiko für plötzlichen Herztod um 90 Prozent senken. Hat man einen Wert von 11 Prozent erreicht, steigt der Schutz nicht weiter an. Auch wichtig: Den Homocystein-Spiegel im Blut messen lassen. Werte über 9 Mikromol/Liter sollte man mithilfe von *Vitamin B-Komplex* aus *Quinoa* und der *Aminosäure III* senken.

## FIEBER

Mein Sohn fiebert immer hoch, wenn er einen Infekt hat. Kann ich es auf natürliche Weise senken?

**FA** Fieber ist an sich eine gute Reaktion und Anzeichen dafür, dass das Immunsystem aktiv ist. Doch bei zu hohem Fieber muss man helfen. „Essigpatscherl“ sind bewährt und einfach. Unschlagbar ist aber das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, das zugleich antiviral und antibakteriell sowie entzündungshemmend wirkt. Auch *Baobab* als Getränk mit etwas Orangensaft senkt Fieber.

## AUGEN-SCHWÄCHE

Meine Augen werden von Jahr zu Jahr schlechter. Ich arbeite viel am Bildschirm, das ist natürlich schlecht, aber vielleicht gibt es ja eine Unterstützung aus der Naturmedizin für mich?

**FA** Bildschirmarbeit provoziert eine künstliche Kurzsichtigkeit. Das kommt daher, dass man immer im gleichen Abstand vor dem Bildschirm sitzt und in immer gleicher Entfernung für lange Zeit auf den Bildschirm starrt. Außerdem: Normalerweise reinigen sich die Augen selbst, indem das Augenwasser zirkuliert und dabei auch die Augen befeuchtet. Wenn aber Blaulicht des Bildschirms ins Augenwasser trifft, wird es erhitzt, dadurch erhöht sich der Augendruck und der normale Zirkulationskreislauf beginnt zu stoppen. Die Schmutzteilchen sinken hinter dem Auge ab und vorne wird das Auge nicht mehr befeuchtet. Trockene, entzündete, juckende, geschwollene Augen sind die Folge. Was hilft? Eine Blaulichtfilterbrille! Neben den Brillen gibt es wirksame Natursubstanzen wie die Carotinoide *Lutein* und *Zeaxanthin*, die aus den gelben Farbstoffen der Studentenblume gewonnen werden. Eine gut ausgebildete Schicht *Lutein* und *Zeaxanthin* auf dem gelben Sehfleck (Makula) arbeitet als eine Art Blaulicht-Filter. Die Carotinoide konzentrieren sich im Augengewebe und schützen es vor schädlichem Blaulicht und auch vor UV-Licht. Sie minimieren das Risiko für Makuladegeneration – die häufigste Ursache für Erblinden im Alter – um 40 Prozent und für Grauen Star um 20 Prozent. Wer viel Blaulicht ausgesetzt ist, sollte immer wieder eine „Augenkur“ mit *Lutein-Zeaxanthin* machen.

