

## Begleitinformationen für Ihre Therapie in meiner Praxis

Diese Informationen zum Nachlesen werden Sie während Ihrer Therapie bei mir sicherlich öfter in die Hände nehmen. Erfahrungsgemäß treten die meisten Fragen nach einiger Zeit zu Hause auf und durch schnelles Nachschlagen in den Blättern können diese in der Regel beantwortet werden.

Sollten Sie dennoch Fragen zu einem bestimmten Problem haben, so wenden Sie sich bitte an mich.

Die Begleitinformation soll Ihnen die Zusammenhänge mit einfachen Worten erläutern und sie verständlich machen. Ein gut informierter Patient ist bereit mitzuarbeiten, denn der Erfolg der biologischen Therapie hängt von der Zusammenarbeit des Patienten und des Therapeuten ab.

Die Informationen basieren auf eigene Erfahrungen im Praxisalltag. Ergebnisse und Erkenntnisse bezogen auf die Verträglichkeit unterschiedlicher Lebensmittel beruhen auf viele Messergebnisse der Elektroakupunktur. Es handelt sich hierbei um einen Erfahrungsbericht und nicht um eine wissenschaftliche Arbeit.

Für Anregungen, Kritik und Verbesserungsvorschläge von Ihrer Seite bin ich offen und wünsche Ihnen eine gute Gesundheit, sowie viel Spaß beim Lesen.

Ihre

Tanja Frei

## Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
Wieso biologische Therapie und was ist das eigentlich?	3
Rohkost, gedünstetes und gebratenes Essen sowie Mikrowellenkost	4
Hinweise zu unterschiedlichen Nahrungsmitteln und Vollkornprodukten	5
Vegetarische Kost und Fleisch	6
Fisch, Obst, Eier und Gemüse	7
Getränke	8
Sojaprodukte	9
Rauchen	9
Welche Bedeutung haben Kuhmilchprodukte für uns?	9
Säugling, so fängt alles an	10
Welchen Unterschied macht Kuhmilch zur Muttermilch?	10
Die Wirkung der Kuhmilch auf den Säugling	11
Warum verursacht bzw. begünstigt Kuhmilch Erkrankungen?	12
Warum Zähne einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.	13
Elektrosmog, Wasseradern und weitere Umweltfaktoren	14
Sollte man sich impfen lassen?	15
Ausleiten von Gift-, Schadstoffen und Schlacken	15
Kaffeeeinläufe zur Ausleitung	16
Kurkuma Drink zur Krebsvorsorge und -therapie	16
Literaturhinweisen und interessante Webseiten	17
Zu meiner Person	18

## ***Wieso biologische Therapie und was ist das eigentlich?***

*Die biologische Therapie eignet sich unter anderem zur Unterstützung bei schulmedizinischen Therapien, um eventuelle Nebenwirkungen auszugleichen oder gering zu halten und gleichzeitig die Entgiftungslage des Körpers zu verbessern.*

Die meisten meiner Patienten kommen zu mir, nachdem sie bereits Erfahrung mit der Schulmedizin gemacht haben. Oft haben sie dort nur eine kurzfristige Besserung ihrer Leiden erfahren. Meistens jedoch haben sie unter Nebenwirkungen der Therapien oder Medikamente gelitten, oder nach dem Absetzen der Medikamente, sind die gleichen Symptome erneut aufgetreten oder noch schlimmer, andere hinzu gekommen. Die wenigsten Patienten kommen nur so zur Gesundheitserhaltung oder zur Vorbeugung von schwerwiegenden Erkrankungen.

Obwohl genau dafür ist die biologische Therapie ideal. Sie ist gedacht zur Erhaltung der Gesundheit.

Die meisten Menschen gehen zum Arzt oder Therapeuten, damit dieser ihnen hilft, ohne dass sie selbst viel dazu beitragen müssen. Für meine Patienten bedeutet die biologische Therapie, dass sie Eigenverantwortung übernehmen und mitarbeiten müssen. Meist wird ihr gesamtes Leben „umgekrempelt“.

Mit der biologischen Therapie wird der Körper wieder in ein Gleichgewicht versetzt, blockierte Energien wieder zum fließen gebracht. Ich orientiere mich dabei an den Grundlagen der Akupunktur, die davon ausgeht, dass der Körper über Energieleitbahnen, so genannten Meridianen, mit Energien versorgt wird. Diese Meridiane haben ihren Ursprung in den einzelnen Organen und ziehen von dort über den gesamten Körper. Sie sind miteinander verbunden, und wenn es in einem Meridian zu einer Störung kommt, zieht dies Folgen nach sich. Die Akupunkturlehre ist mehrere tausend Jahre alt.

Vor einigen Jahrzehnten wurde ein Gerät entwickelt, um diese Energien messbar zu machen, ein Elektroakupunkturgerät. Durch die Elektroakupunktur nach Voll (EAV) können nun also die Schwingungen der einzelnen Meridiane an bestimmten Akupunkturpunkten gemessen werden. Darüber können Rückschlüsse über die biologische Lage des Körpers gezogen werden. Mit Hilfe der EAV ist es außerdem möglich, festzustellen, welche Substanzen für den Körper stärkend oder schwächend wirken. Somit können u.a. Arzneimittel getestet werden und man kann sicher gehen, dass man das richtige Arzneimittel gibt.

Eine ganz große Rolle in der biologischen Therapie spielt die Ernährung, da wir über die Nahrung Energie erhalten. Die Energie benötigen wir, um unseren Stoffwechsel am Laufen zu halten, ähnlich wie ein Auto Kraftstoff oder elektrische Geräte Strom benötigen.

Wenn wir den falschen Kraftstoff tanken, bleibt das Auto stehen. Beim Menschen dauert es etwas länger, bis er „kaputt“ geht. Prinzipiell versucht der Körper sich wieder zu regenerieren, z.B. durch Fieber, Husten, Schnupfen, Durchfall oder Erbrechen u.s.w.. Kleinere „Fehler“ kann er korrigieren. Wenn er aber über lange Zeit nicht mit genügend Energie versorgt wird, kommt es zu teilweise schwerwiegenden Krankheiten.

Verschiedene Nahrungsmittel geben unterschiedliche Energie. Jeder weiß heutzutage, dass man z.B. mit Traubenzucker schnell Energie liefern kann. Die chinesische Ernährungslehre spricht von kalten, neutralen, warmen und heißen Nahrungsmitteln, wobei es sich nicht um die messbare Temperatur handelt, sondern darum, wie sich das Nahrungsmittel auf den Organismus auswirkt. Ein energetisch kaltes Nahrungsmittel, kühlt den Körper, ein warmes wärmt.

Die Chinesen ernähren sich je nach Jahreszeit so, dass der Körper in jeder Jahreszeit optimal mit Energie versorgt wird und Defizite oder Überschüsse ausgeglichen werden. D.h., dass im Winter, wenn es kalt ist, wärmende Nahrungsmittel zugeführt werden, wie z.B. Lammfleisch, scharfe Gewürze und hochprozentiger Alkohol usw. und im Sommer kühlende Nahrungsmittel, wie z.B. Tomaten, Gurke, Salat, Zitrusfrüchte usw. Sie würden niemals auf die Idee kommen, im Winter Zitrusfrüchte zu essen, so wie das bei uns in Europa üblich ist, da sie ja wissen, dass Zitrusfrüchte eine kühlende Wirkung haben. Während hier wegen des angeblich so wichtigen Vitamin C im Winter für Zitrusfrüchte geworben wird, um Erkältungen vorzubeugen, sieht die Realität anders aus. Exakt zu der Zeit, wo am Meisten dieser wichtigen Vitamin C Lieferanten gegessen werden, steigt die Erkältungsrate enorm in die Höhe. Und das ist auch nicht verwunderlich. Zitrusfrüchte wachsen in Ländern, wo es warm ist und die Sonne scheint. Es sind die richtigen Früchte am richtigem Ort zur richtigen Zeit, wenn sie im Sommer reif geworden sind. Sie kühlen in der Wärme, also haben sie eine ausgleichende Wirkung. Wenn man jedoch kaltes im Kalten isst, kann es nur zu noch mehr Kälte führen und damit zu einem Energieverlust. Wir alle kennen irgendein Beispiel für die ausgleichende Wirkung von Nahrungsmitteln. So z.B. heiße Maroni im Winter oder erfrischend kühlende Wassermelone im Sommer. Ein weiterer wichtiger Teil ist die Zubereitung der Nahrungsmittel. Je nachdem, wie Essen zubereitet wird, ist es mehr oder weniger bekömmlich.

- **Rohkost**

Rohkost ist prinzipiell am wenigsten bekömmlich. Der Körper hat viel mehr Arbeit im Verwerten von seiner Vitamine und Mineralien. Bei reinen Rohköstlern kommt es früher oder später zu Verdauungsstörungen im Sinne von Blähungen und aufgetriebenen Bäuchen mit übel riechenden Durchfällen, da der Darm anfängt, nicht verdaute

Nahrungsbestandteile zu vergären. Natürlich ist es für uns schwer vorstellbar, einen Salat zu kochen, und das ist auch nicht notwendig, aber Salat sollte immer nur einen kleinen Teil der Ernährung darstellen, niemals ein Hauptgericht, sondern immer nur eine kleine Beilage. Karotten sollten, wenn möglich, nie roh gegessen werden (Selbst der frischgepresste Saft sollte 1x aufgekocht werden). Rohkost gilt als energetisch kalte Nahrung, d.h., sie entzieht dem Körper Wärme und somit Energie und sollte also entweder nur in warmer Jahreszeit oder in Kombination mit heißen Nahrungsmitteln gegessen werden.

- **Gedünstetes**

Gedünstetes Essen ist am schonendsten zubereitet und durch die Erhitzung energetisch angereichert. Gut bekömmlich!

- **Gebratenes**

Gebratenes Essen ist energetisch heiß. Je größer die Hitze und je länger die Garzeit, desto mehr Energie wird dem Fleisch zugeführt. Während die westlichen Küchen von einem Vitaminverlust durch die lange Hitzeeinwirkung sprechen, kann davon in der chinesischen Küche nicht die Rede sein. Gemüse wird meist nur sehr kurz scharf angebraten oder, wenn es Fleisch hinzugefügt wird, was über einen längeren Zeitraum bei hohen Temperaturen gegart wurde, erst kurz vor Schluss der Gesamtgarzeit hinzugefügt. Das Gemüse ist nie matschig weich gekocht, sondern hat immer noch einen „leichten Biss“, sozusagen al dente.

- **Mikrowellenkost**

Mikrowellenkost sollte man nie essen. Die Nahrungsmittel werden durch die Mikrowellenstrahlung energetisch so stark verändert, dass sie krank machen. Eine Studie hat die krebserregende Wirkung von Mikrowellenkost bestätigt.



In der EAV hat sich gezeigt, dass Lebensmittel, die in der Mikrowelle erwärmt wurden, so stark in der Schwingung verändert wurden, dass sie, je nachdem, was der einzelne Mensch für ein Grundtyp ist, entweder entzündungsfördernd oder energetisch blockierend wirkten.

Das eigentliche Wirkprinzip der Mikrowellenerwärmung ist einfach. Durch das so genannte Magnetron in der Mikrowelle wird ein Wechselstromfeld erzeugt, das Moleküle in

Schwingung versetzt. Die Moleküle richten sich gemäß ihrer Ladung ständig in diesem elektromagnetischen Feld aus, so dass es zu ca. 5 Milliarden Schwingungen pro Sekunde kommt. Durch dieses hin und her schwingen kommt es zu einer Reibungshitze, und die Nahrung wird so von innen nach außen erwärmt. Das ist genau das Gegenteil von herkömmlicher Erwärmung (Wärme, die von außen nach innen geleitet wird). Allgemein bekannt ist auch, dass Aminosäuren der Milch, die in der Mikrowelle erwärmt wird, krebserregend verändert werden. So herrschte schon 1992 ein Verbot in der Uni-Klinik Kiel, Milch für Kinder in der Mikrowelle zu erwärmen.

### ***Hinweise zu unterschiedlichen Nahrungsmitteln***

Neben der Zubereitungsart, ist natürlich die Nahrung selbst von großer Bedeutung. Mit dem Fortschritt der Landwirtschaft kamen auch die Nachteile, die durch Spritzmittelbehandlung oder Bestrahlung der Nahrungsmittel entstanden.

Es zeigt sich in der EAV immer wieder, wie stark der Organismus durch Spritzmittelgifte belastet wird. Ein biologisch gut ansprechender und eingestellter Patient merkt, wenn er gespritzte Nahrungsmittel gegessen hat. Er bekommt Symptome wie Kopfschmerzen, kalte Hände und Füße, Konzentrationsschwierigkeiten, nach dem Essen „genervt“ sein etc.. Die so genannten Insektenschutzmittel sind Gifte, um die Ernte vor Insekten zu schützen und um die Insekten zu töten.

Dass es nicht gesund sein kann, wenn wir diese Spritzmittel essen, ist logisch. Es sind zwar nur geringe Mengen, die wir im Vergleich zum Käfer abbekommen, aber genug, um nachhaltig unser biologisches Gleichgewicht zu stören.

#### **• Vollkornprodukte**

Vollkornprodukte sind bei weitem nicht so gesund, wie sie überall angepriesen werden. Im Gegenteil! Wie das Wort schon sagt, handelt es sich um das volle Korn, mit allem, was dazu gehört, inkl. Fettschicht. Da sich bekanntlich Gifte an Fette binden, sind gerade diese Fette die Speicher für die Gifte der Spritzmittel. Selbst, wenn das Korn nicht gespritzt wird, lagern sich genügend Gifte aus der Umwelt dort ab, die u.a. über Regen auf das Korn aufgetragen werden. Ein weiterer Nachteil des Vollkorns ist, dass sich sobald es kaputt gemacht wird ( in unserem Fall durch mahlen oder zerbeißen), sog. Enzyblocker freisetzen, die eigentlich zum Selbstschutz der Pflanze dienen vor ihren natürlichen Feinden, den Käfern. Diese Enzyblocker verderben dem Käfer den Appetit, er ist nicht in der Lage das Korn zu verdauen. Das Gleiche geschieht mit unseren Verdauungsenzymen. Sie werden zwar nicht komplett lahm gelegt, da wir ja etwas größer sind als der Käfer, aber auf alle Fälle reduziert. Dies macht Vollkornprodukte so schwer verdaulich für uns. Die meisten Leute sind der Meinung, dass sie weniger Probleme mit Verstopfung haben, seit sie Vollkornprodukte essen. Das ist nicht verwunderlich, heißt jedoch nicht, dass dies ein gutes Zeichen für den Verzehr von Vollkornprodukten ist. Im Gegenteil, wenn der Darm überfordert ist, versucht er so schnell wie möglich, den sog. Störenfried wieder los zu werden und schleust das Gift ganz schnell wieder raus, ohne dass es eine große Aufschließung der Nahrung gegeben hat.

- **Vegetarische Kost**

Bei vegetarischer Kost gibt es verschiedene Arten. Es gibt Vegetarier, die Eier und Milchprodukte essen, oder solche, die gar keine tierischen Produkte zu sich nehmen.

Vorweg muss ich durch die Erfahrung mit der EAV sagen, dass die vegetarische Kost über einen längeren Zeitraum für die Gesundheit nicht förderlich ist. Mit längerem Zeitraum meine ich ab ca. 6 Monaten, evtl. schon früher.

Die Beweggründe für Vegetarier sind verschiedene. Einerseits aus Tierschutzgründen, andererseits, weil man glaubt, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Meistens fühlt man sich anfangs recht wohl, wenn man Vegetarier wird. Man ist leistungsfähiger, wacher und voller Energie. Wenn die Reserven des Fleisches jedoch aufgebraucht sind, kommt es nach und nach zu Defiziten. Die meisten Vegetarier werden langsamer und müder und biologisch betrachtet sklerotisch, was heißt, dass das Gewebe und die Muskeln verhärten. Wenn man Vegetarier beobachtet, hat man das Gefühl, dass sie innerlich steif sind, schwer beweglich. Nichts an ihnen scheint geschmeidig oder elastisch. Je länger sie fleischlos leben, desto mehr „schleppen“ sie sich durchs Leben. Hinzu kommt, dass sich die Meisten von ihnen hauptsächlich von Milchprodukten, Vollkornprodukten und Rohkost ernähren (siehe dort). Gegen einen oder zwei vegetarische Tage pro Woche, ist jedoch nichts einzuwenden.

- **Fleisch**

Bei Fleisch gibt es große Unterschiede. Prinzipiell ist zu sagen, dass ich **Schweinefleisch** in jeglicher Form (Aufschnitt, Gehaktes, Schinken und versteckte Schweinefette) aus gesundheitlichen Gründen ablehnen muss. Auf Grund seiner Zusammensetzung ist Schweinefleisch immer entzündungsfördernd. Speziell Pickel, offene Beine, Entzündungen, Herpes, Grippe usw. lassen sich auf den Genuss von Schweinefleisch zurückführen.

In der EAV sieht man jedes Mal eine Belastung der Abwehrorgane (Lymphen, Milz), sowie der Entgiftung über Leber und Darm. Zu Schweinefleisch gehört auch Wildschwein und Schweinefleisch vom Bio-Bauern! (Quelle: „Schweinefleisch und Gesundheit“ von Dr. med. Hans-Heinrich Reckeweg).

**Hier ein Auszug aus diesem Buch:**

*„Vermeiden Sie jeglichen Schweinefleischgenuss, auch in geringsten Mengen. Wenn Sie einmal wochenlang streng schweinefleischfrei gelebt haben, wird Ihnen bei zufälligem Genuss (auch in kleinsten Mengen) sofort eine gesteigerte Abwehr des Organismus des Organismus auffallen in Form von Juckreiz, Entzündungen oder Schmerzen an Schwächepunkten, Gallenbeschwerden (Koliken) Blinddarmreizung, rheumatische Erscheinungen usw. evtl. treten Entzündungen oder vorrangige Erscheinungen wie Müdigkeit, aber auch eine Verschlimmerung von Ekzemen, Juckreiz, Pilzflechten usw. auf. Hieraus wird auch die Giftnatur des Schweinefleisches deutlich.*

*Auf alle Fälle können Sie viel Unheil und Unglück in Ihrer Familie und für sich selbst ausschalten, wenn Sie sich streng an das Schweinefleischverbote halten und sich evtl. nur aus einer garantiert einwandfreien Bezugsquelle mit schweinefleischfreier Wurst oder Metzgerwaren versorgen, welchen Sie unbedingt vertrauen können.*

*Nicht einwandfreie Waren erkennen Sie dann, wenn Sie die schweinefleischfreie Ernährung eingeführt haben, im Übrigen sehr bald von selbst an den Folgen an Ihrem eigenen Körper.*

*Denken Sie stets daran, dass das gesamte Schwein aus minderwertigem aufgeschwemmten Material, aus Fett, Schleim, Jauchestoffen, Entzündungsstoffen und aus gefährlichen Hormonen usw. besteht, wobei sich alles in dem menschlichen Darm rasch in Jauche zersetzt.*

*Wenn Sie daher jauchartige Krankheiten verhindern wollen, essen Sie unter keinen Umständen Schweinefleisch in keiner form. Rind, Kalb, Hammel, Geflügel, Reh und Hirsch können unbedenklich*

gegessen werden. *Hase und Kaninchen sind ebenfalls zu meiden.*“ Das Buch ist von 1977. Tiermehle, der massenhafte Gebrauch von Antibiotika, Hormonen usw. waren seiner Zeit noch unbekannt. Machen Sie selbst Ihre Erfahrungen und Beobachtungen und seien Sie kritisch gegenüber sich selbst.

**Putenfleisch** ist in Ordnung, besonders über mehrere Stunden bis Tage als Suppe ausgekocht, verwenden die Chinesen sie zur Stärkung und Blutbildung. Natürlich kann sich das jedoch auch schnell ändern. Denken wir nur an die sog. Hongkong Grippe, die von den Hühnern übertragen wurde, oder die immer wieder veröffentlichten Berichte über sog. Hormonhühner.

Purinhaltige Fleischsorten, wie z.B. **Hase und Kaninchen** sind nicht empfehlenswert für Menschen mit Gicht oder sonstigen entzündlichen Gelenkerkrankungen.

**Rind, Ente und Lamm** können momentan gegessen werden.

- **Fisch**

Fisch ist ein hochwertiger Eiweißlieferant, und wenn man darauf achtet, dass man keine Zuchtfische kauft, die mit Antibiotika großgezogen wurden, sondern Tiefseefische ist nichts gegen Fisch einzuwenden. Für Leute, die empfindlich mit der Galle reagieren, sollte er nicht geräuchert sein.

- **Obst**

Obst ist ein schwieriges Thema. Wenn man Obst isst, sollte man einheimisches saisonbedingtes Obst essen. Weiter ist zu beachten, dass es ungespritzt sein sollte. Dabei muss man wissen, dass Bio nicht gleich zu setzen ist mit ungespritzt. In Deutschland ist ein Bio-Apfel nur 8 mal in der Saison gespritzt, im Gegensatz zu einem Nicht-Bio-Apfel, der bis zu 16 mal und mehr pro Saison gespritzt wird. Neben den Spritzmittelgiften, die ein großes Problem für die Gesundheit darstellen, gibt es noch das Problem der Obstsäuren.

In der EAV stelle ich immer wieder fest, dass fast alle meine Patienten Probleme haben, die Obstsäuren über die Nieren wieder auszuscheiden. Es kommt sehr schnell zu einer Überlastung der Nieren, besonders, wenn das Obst nicht als Ganzes, sondern in Form von konzentrierten Säften zu sich genommen wird. Diese Säuren können nur sehr schwer, wenn überhaupt, ausgeschieden werden und lagern sich eher u.a. in Gelenken ab, die sie dann angreifen.

- **Eier**

Es gibt Menschen, die Eier nicht vertragen. Meistens ist es jedoch das Eiweiß, auf welches sie reagieren und nicht das Eigelb. Nun ist es aber so, dass das Eigelb bei uns wegen seines hohen Cholesteringehaltes immer wieder verteufelt wird. Dabei ist zu sagen, dass im Eigelb viele lebenswichtige Stoffe enthalten sind und dass der Körper selbst tgl. Cholesterin produziert. In der EAV habe ich festgestellt, dass das Eiweiß, je länger es gekocht wurde, desto besser vertragen wurde und dass alle getesteten Personen Eigelb ohne Probleme vertragen haben. Gegen das tägliche Frühstücksei oder auch zwei ist überhaupt nichts einzuwenden.

- **Gemüse**

Für Gemüse gilt das Gleiche wie für Obst. Am Besten einheimisch, saisonbedingt und ungespritzt. Hinzuzufügen ist, dass Brokkoli und Blumenkohl die Filter der Natur sind und deshalb oft belastet sind. Zu bevorzugen ist ungespritztes Glashaushausgemüse, weil es keine Gifte über Regen erhalten kann und trotzdem direkte Sonneneinstrahlung erhält (die Dächer werden bei schönem Wetter hochgeklappt).

- **Getränke**

Hauptgetränk sollte **Wasser** sein. In der ersten Entgiftungsphase empfehle ich **Volvic** natürliches Mineralwasser 1.5l pro Tag zusätzlich zur normalen Trinkmenge von 2l (also mindestens 3.5l). Volvic ist ein mineralarmes natürliches Mineralwasser aus Frankreich und zeigt in der EAV hervorragende Nieren anregende und entgiftende Wirkung. Herkömmliche Mineralwässer sind meist sehr reich an Mineralien und nicht empfehlenswert. Sie begünstigen die Bildung von Nierensteinen und belasten somit die Ausscheidungsorgane.

**Säfte**, wie Apfel- oder Orangensaft, kann ich leider auch nicht empfehlen. Der Körper wird bei ihrem Verzehr massiv mit Säure überschüttet, mit der die Niere ihre liebe Mühe hat, und auch der Darm ist nicht sehr erfreut darüber, und versucht sich diesem gleich wieder zu entledigen (Ich höre immer wieder Sätze wie: "Seit ich jeden Morgen ein Glas Orangensaft trinke, habe ich tgl. Stuhlgang.").

**Tee** macht leider auch immer wieder Schwierigkeiten. Die meisten Tees sind stark gespritzt. Meinen Patienten empfehle ich, die Tees bei mir testen zu lassen. Früchte- und Parfümtees sind fast immer belastet. Wenn man einen unbelasteten Grüntee (z.B. Gunpowder) hat, empfehle ich, ihn zum Essen zu trinken. Durch die Bitterstoffe, die sich im Laufe der Zeit entwickeln (der Tee wird aufgegossen und bleibt in der Teekanne, so dass der Tee während des Essens immer stärker wird), wird die Gallensaftproduktion angeregt, und das Essen ist leichter bekömmlich. Die Chinesen trinken den Tee in kleinen Tassen während des ganzen Essens. 1-2 Teelöffel Tee werden pro Kanne mit kochendem Wasser aufgegossen und verbleiben in der Kanne!! Der Tee kann auch problemlos ein zweites oder gar drittes Mal aufgegossen werden.

Bei **Kaffee** sollte man darauf achten, leicht gerösteten koffeinhaltigen Kaffee zu trinken, oder Espresso, der zwar stark geröstet ist, jedoch mit hohem Druck durchgepresst wird, so dass nicht viele Röststoffe abgegeben werden. Für Leute mit niedrigem Blutdruck, ist nichts gegen eine Tasse Kaffee am Morgen einzuwenden. Das Schädliche am Kaffee ist nämlich nicht das Koffein, sondern die Röststoffe, die die Leber belasten.

**Alkohol** ist in verschiedene Alkoholika zu unterteilen. Wein, Bier, Sekt, Aperitifs und Champagner, gehören zu den so genannten „weichen Alkoholika“. Gegen guten Rotwein zum Abendessen ist nichts einzuwenden. Im Gegenteil, ähnlich wie der Grüntee zum Essen, fördert auch der Rotwein die Produktion der Verdauungssäfte. Mit gutem Rotwein meine ich nicht teuren Wein, sondern einen von Spritzmitteln unbelasteten Wein. Das kann von Ernte zu Ernte variieren, d.h., eine Marke, die dieses Jahr als unbelastet getestet wurde, kann im nächsten Jahr schon belastet sein.

Auch beim Bier und den restlichen Alkoholika, geht es mir nur um Spritzmittelbelastung. Grundsätzlich gilt aber immer, dass man den Alkohol nicht konsumiert, um sich zu betrinken, sondern in kleinen Mengen genießt.

Auch die sog. „harten Alkoholika“, sind in kleinen Mengen der Gesundheit oft förderlich. Ein Schnapsglas voll Wodka pro Tag ist sogar empfehlenswert, da Alkohol den Zellstoffwechsel anregt, und die Zelle reinigt. Momentan ist der Wodka „Moskovskaja“ empfehlenswert, da er spritzmittelfrei ist.



- **Sojaprodukte**

Sojaprodukte sind mittlerweile weit verbreitet. Aus Soja werden alle möglichen Fertignahrungen gefertigt. Es gibt Sojamilch, -jogurt, -pudding, -gulasch, usw. Bisher konnte ich in der EAV kein Sojaprodukt, welches als Kuhmilchersatz verkauft wird, als verträglich messen. Leider hatten alle Produkte starke Spritzmittelbelastungen, auch die sog. Bio-Soja-Produkte. Allein Sojasauce zum würzen und kochen wird häufig unbelastet getestet, aber leider nicht immer.

- **Noch ein Wort zum Rauchen**

Rauchen ist nicht für alle Leute gleich schädlich, aber für niemanden gesund. Das heißt, es gibt Menschen, die zu Gefäßerkrankungen neigen und auf Grund des Rauchens Herzinfarkte, Thrombosen und Krebs fördern oder sogar auslösen. Andere wiederum erkranken nicht an solchen Krankheiten. Das hängt von der jeweiligen Grundkonstitution ab. Grundsätzlich ist zu sagen, dass sich im Tabak Nikotin befindet. Nikotin ist ein öliges Gift, welches zu Gefäßverengungen führt. Damit wird die gesamte Durchblutung bis in den kleinen Zeh vermindert. Hinzu kommt, dass der Tabak heute sehr stark gespritzt wird und der Raucher somit die Spritzmittel direkt über die Lungen in das Blut inhaliert, wodurch diese Gifte dann auch überall hin im Körper transportiert werden. **Jeder Raucher macht seine Entgiftungslage selbst schlechter.**

Zum Rauchen gehört auch der Konsum von Haschisch oder Marihuana.

Immer wieder wird diskutiert, ob man die weichen Drogen legalisieren sollte. Biologisch zeigt sich, dass Haschisch auf alle Organe einen negativen Einfluss hat. Empfindliche Menschen können deshalb schon starke Reaktionen auf das „ach so harmlose Kiffen“ haben, die Reaktionslage wird beeinträchtigt, man bekommt einen Rausch. Die Energien werden blockiert, was natürlich in der biologischen Therapie nicht erstrebenswert ist.

Das waren jetzt mal die Wichtigsten Punkte, welche die Ernährung betreffen. Natürlich ist die Ernährung nicht das einzig Wichtige für einen biologisch eingestellten Körper.

### ***Welche Bedeutung haben Kuhmilchprodukte für uns?***

Eine Zusammenfassung aus der biologischen Sicht für meine Patienten:

Milch ist gesund, gehaltvoll und unser wichtigster Kalziumlieferant. Dies ist eine allgemein gängige Meinung und wird überall propagiert.

Man geht davon aus, je mehr Kuhmilchprodukte wir verzehren, desto besser geht es uns. Die Knochen werden gestärkt und Vitamine sowie Mineralien werden zugeführt. Besonders Kinder brauchen Kuhmilchprodukte, und daher gibt es für die Kinderernährung auch die „extra Portion Milch“.

Ein Leben ohne Molkereiprodukte scheint undenkbar zu sein. Sind diese aber wirklich so gesund, oder können wir uns mit dem Verzehr eventuell sogar schaden? Wie überleben die Menschen, die ihr Leben lang gar keine Milchprodukte konsumieren?

Befasst man sich intensiv mit der Grundernährung der Weltbevölkerung, stellt man erstaunt fest, dass fasst 2/3 der Weltbevölkerung überhaupt keine Kuhmilchprodukte verzehren (allen voran China, gefolgt von allen Ländern, in denen es keine Rinderzucht gibt und für die es schwer oder gar unmöglich ist, Kuhmilchprodukte zu importieren). Etwaige Krankheiten, die daraus resultieren müssten, sind dort aber nicht zu finden. Anders sieht es in den hoch entwickelten Wohlstandsländern, wie z. B. den USA aus. Allein dort werden mehr Milchprodukte verzehrt, als vom gesamten Rest der Welt. Man sollte also annehmen, dass die Amerikaner besonders gesund sind. Tatsächlich aber stehen die USA an der Weltspitze der degenerativen Erkrankungen, gefolgt von Deutschland, England und den skandinavischen Ländern.

In all diesen Ländern werden täglich grosse Mengen an Milchprodukten konsumiert, doch die Knochengerüste sind schon bei jungen Menschen überwiegend in einem bedenklich schlechten Zustand. Osteoporose, in milchfreien Ländern nahezu unbekannt, ist hier eine ständig zunehmende Volkskrankheit geworden. Dies lässt am Mythos und am Wert der Milch erhebliche Zweifel aufkommen.

### **Säugling, so fängt alles an:**

Da der Mensch bei der Geburt körperlich noch nicht voll entwickelt ist und die Organe bis zur vollständigen Funktionsfähigkeit noch mindestens ein Jahr brauchen, benötigt er besonders im ersten Lebensjahr eine hochwertige Eiweissversorgung. Er sollte Eiweiss, wie alle anderen Säuger auch, möglichst ausschliesslich in Form der optimal auf seine Entwicklung abgestimmten Muttermilch zu sich nehmen, und dies so lange, wie möglich. Deshalb wird noch heute in vielen Ländern instinktiv bis zu 2 Jahre (oder länger) gestillt, wobei die Zeit des Vollstillens sehr lang ist.

Das Zufüttern muss behutsam geschehen. Während der ersten neun Monate sollte der Säugling keinerlei Fremdeiweiss bekommen. Wenn die stillenden Mütter in ihrer Ernährung auf Milchprodukte und Hühnereier verzichten, ersparen sie ihrem vollgestillten Kind meistens die schmerzhaften 3-Monatskoliken. Auch treten dann keine Hauterkrankungen und Allergien auf, jedenfalls nicht, bevor das Kind die erste Impfung erhält (mehr zum Thema Impfungen ist bei LIBERTAS & SANITAS e.V. erhältlich oder im Buch: *Impfen, Das Geschäft mit der Angst* von Dr. Gerhard Buchwald).

Erst wenn das Kind vollständig entwickelt ist, also ca. um ein Jahr herum oder noch älter, endet das Säuglingsalter. Meist verlangt es dann nach anderer Nahrung und nimmt die Brust nicht mehr an. Das ist von der Natur vorgesehen. Jetzt sollte man zu einer gesunden Mischkost übergehen, ohne Milchprodukte zu verwenden. Wenn man sich an der Natur orientiert, stellt man fest, dass Tiere immer nur ihre eigenen Kälbchen säugen (es gibt nur wenige Ausnahmen, wo ein Muttertier

noch ein fremdes Kalb säugt, z. B. bei den Elefanten. Falls die Mutter verstirbt übernimmt eine Verwandte die Aufzucht. Auf gar keinen Fall bekommt ein Säugling von einer fremden Art Nahrung. Der Mensch beachtet solche Naturgesetze leider immer weniger.

### **Welchen Unterschied macht Kuhmilch zur Muttermilch?**

Wir werden mit einem sterilen Darm geboren. Erst beim Durchtritt durch den Geburtskanal nehmen wir über die Scheidenflora der Mutter ersten Kontakt mit Keimen auf, die in der Lage sind, den Darm zu besiedeln. Das wichtigste Bakterium ist das *Lactobazillus bifidus*, das beim Stillkind 99% der Darmflora ausmacht.

Folgende Substanzen findet man in der Muttermilch:

- **Immunglobulin A**
- **Lysozym**
- **Lactoferrin**
- **Neuraminsäure**

#### **Immunglobulin A**

In der Muttermilch befinden sich bestimmte, auf den Säugling abgestimmte immunologische Schutzstoffe. Die so genannten Immunglobuline vom Typ A passieren die Magenschranke und überziehen die Darmschleimhaut mit einem Schutzfilm, der das Eindringen von Krankheitserregern verhindert. Es aktiviert die Funktion der weissen Blutkörperchen und unterstützt die Wirkung des Lysozyms. Kuhmilch enthält kein Immunglobulin A.

#### **Lysozym**

Das Lysozym löst die Bakterienwände auf, damit diese von den weissen Blutkörperchen „gefressen“ werden können. Es stimuliert ebenfalls die bakterizide Aktivität des Abwehrsystems. Zusammen mit Makrophagen ist es in der Lage, Nahrungsallergene von der Darmwand fernzuhalten und sie vor Ort zu vernichten. Lysozym ist in der Muttermilch 3000 fach konzentrierter als in der Kuhmilch.

### **Lactoferrin**

Lactoferrin ist ein unspezifischer Schutzfaktor, ein eisenbindendes Eiweiß, das das Wachstum schädlicher Bakterien hemmt, da es ihnen das benötigte Eisen entzieht. Lactoferrin kommt in Kuhmilch praktisch überhaupt nicht vor.

### **Neuraminsäure**

Neuraminsäure blockiert ebenfalls das Bakteriumwachstum. Neuraminhaltige Oligosaccharide hemmen Grippeviren und Kolibakterien und fördern das Wachstum von *Lactobazillus bifidus*. Der Aufbau der Darmflora mit Bifiduskeimen erzeugt im Darm ein saures Milieu, das das Eindringen von Krankheitserregern erschwert. Muttermilch enthält bis zu 25 Faktoren, die die Vermehrung von Lactobazillen im Darm begünstigen. Hinzu kommt, dass der Milchzucker der Muttermilch wesentlich langsamer aufgespaltet wird als der der Kuhmilch. Somit gelangen beim gestillten Säugling mehr gärfähige Substanzen in den Darm, was die Bifidusflora und damit das saure Milieu noch unterstützt. Der Säugling entwickelt so in den ersten Lebenstagen eine so genannte Gärungsflora.

### **Die Wirkung der Kuhmilch auf den Säugling**

Kuhmilch und industriell hergestellte Babynahrung erzeugen dagegen eine alkalische Fäulnisflora, die hauptsächlich aus diversen Koliarten besteht. Die Folge ist, dass der Immunglobulin A – Schutzfilm auf der Darmschleimhaut reduziert wird und so Allergien und Infektionen begünstigt werden.

Die Verabreichung von industriell hergestellter Babynahrung in der 3. Welt kostet heute noch vielen Säuglingen das Leben. Modern und fortschrittlich erscheinende Werbekampagnen empfehlen das Stillen durch Fertignahrung zu ersetzen. Leider fehlen diesen Kindern dann die natürlichen Abwehrkräfte durch die Muttermilch, das Immunsystem ist somit von vornherein sehr schwach. Mangelnde hygienische Bedingungen und Kenntnisse der Mütter führen dann zur Katastrophe. Tausende von Kindern

sterben an einer schweren Magen-Darm-Infektion, der Enteritis necroticans.

Wenn ein Kind von der Mutter nicht gestillt wird oder werden kann, wird fast immer auf Kuhmilchprodukte umgestellt. Dabei kann zweierlei passieren:

1. Das Kind reagiert nicht erkennbar und verträgt anscheinend diese Produkte, oder
2. Das Kind reagiert durch eine erkennbare allergische Reaktion oder mit so genannten maskierten Reaktionen, die leider fast immer überhaupt nicht als Reaktion auf Kuhmilchprodukte erkannt werden.

Weder der normale Bürger noch die Meisten in dieser Hinsicht überhaupt nicht ausgebildeten Mediziner können ohne weiteres eine Verbindung von allgemeinen Symptomen zum Erkrankungsverursacher *Kuhmilchprodukt* erkennen. Dabei sind Reaktionen auf Kuhmilchprodukte im Säuglingsalter sehr häufig. Wie bereits vorher schon erwähnt, ist ein gutes Beispiel, die 3-Monatskollik. Leider wird sie heute als normal eingestuft, und der Aufschrei des kleinen Körpers nicht auf die Ernährung der Mutter zurückgeführt. Nach einiger Zeit werden die Reaktionen schwächer, da sich die Reaktionsfähigkeit erschöpft. Es scheint, als habe sich der Körper daran gewöhnt. Leider ist das nicht so. Der Körper schaltet einfach seine „Alarmanlage“ ab und sucht sich einen anderen Weg, diese für ihn nicht bekömmlichen Stoffe wieder loszuwerden. Manchmal dauert es einige Jahre bis Jahrzehnte, bis viel schwerwiegendere Erkrankungen auftauchen, ab und zu versucht der Körper jedoch ziemlich schnell, diese Stoffe herauszudrücken.

*Bei diesen Erkrankungen ist Kuhmilch ursächlich oder zumindest zum Teil eine Voraussetzung zu deren Entstehung:*

Haut-Erkrankungen, wie zum Beispiel Neurodermitis oder ständig wiederkehrende Erkältungskrankheiten, Asthma, Heuschnupfen, Tierhaarallergien, starke Müdigkeit, Erschöpfung, Störungen des Magen-Darm-Traktes wie z.B. Durchfälle aber auch Verstopfung,

Muskel- und/oder Gelenkschmerzen, Rheuma, Gicht, Nierenleiden, Nierensteine, Unterleibschmerzen, Magenreizungen, Magengeschwüre, Sodbrennen, Colitis Ulzerosa (chronische Darmentzündung), Diabetes, Herzkrankungen, Herzinfarkt, Arterienverkalkung, Parkinson, Schlaganfall, Leukämie, Morbus Hodgkin ( Krebs des Immunsystems), Bluthochdruck, alle Krebsarten, lymphatische Leukämie, Senkung der weißen Blutkörperchen, Eisenmangelanämie durch verminderte Eisenaufnahme, erhöhter Cholesterinspiegel, Migräne, Multiple Sklerose (laut Dr. Nieper), Schäden am Zentralen Nervensystem, Alzheimer, Aggressionen, Angstzustände, Wassereinlagerungen, Durchblutungsstörungen, Taubheitsgefühl in Armen und Beinen, Schlafstörungen oder übersteigertes Schlafbedürfnis, Lymphknotenschwellungen, Gefühlschwankungen, Depressionen etc.

### **Warum verursacht bzw. begünstigt Kuhmilch solche Erkrankungen?**

Eine eindeutige Antwort kann ich nicht geben. Im Schlusswort finden Sie eine logische Erklärung. Es ist einfach eine Tatsache, die auch immer wieder für jeden einzelnen Patienten durch die Elektroakupunktur bestätigt werden kann.

Ich stelle immer wieder fest, dass schon geringste Mengen an Kuhmilchverzehr die Entgiftungslage des Körpers negativ beeinflusst. Eigentlich ist es auch nicht so wichtig zu wissen, warum Kuhmilch nicht gesund ist, sondern es ist wichtig zu wissen, dass sie nicht gesund ist. Bei giftigen Pilzen oder Beeren fragt man auch nicht nach, sondern man weiß, dass sie giftig sind und somit konsumiert man sie nicht.

Viele meiner Patienten kommen mit alltäglichen Beschwerden, wie z. B. Migräne, Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Hauterkrankungen, aber auch schwerwiegenderen Erkrankungen in meine Praxis. Durch das Weglassen jeglicher Milchprodukte und eine biologische Ausleitungstherapie können viele nach relativ kurzer Zeit in ein biologisches Gleichgewicht zurückfinden und sozusagen geheilt entlassen werden.

Der alleinige Verzicht auf Milchprodukte ohne eine biologische Ausleittherapie bringt nicht den Erfolg, da der Körper nach jahrelanger Fehlernährung nicht mehr in der Lage ist, diese angelagerten Stoffe auszuscheiden und den Körper zu entschlacken. Wenn erst mal Symptome oder Erkrankungen vorhanden sind, muss man sich das vorstellen wie ein Fass, das im Laufe der Zeit voll gelaufen und mittlerweile übergelaufen ist. Durch das bloße Weglassen der Milchprodukte, läuft das Fass zwar nicht mehr über, aber es ist trotzdem noch voll. Wenn jetzt für den Körper giftige Substanzen dazukommen, wie z.B. Spritzmittel über die Nahrungsmittelkette, läuft das Fass von Neuem über. Es ist halt voll. Mit der biologischen Ausleittherapie kann man sich das so vorstellen, dass unten im Fass ein Loch reingeböhrt wird, damit es sich entleeren kann, also der Körper entgiftet. Der Körper wird wieder in eine Reaktionsphase gebracht, die Alarmanlage wieder repariert. Meine Patienten sind nach einiger Zeit viel sensibler und lernen wieder auf ihren Körper zu hören. Meist kommen sie nur dann wieder, wenn sie mutwillig gesündigt haben ( was ihnen dann merklich nicht bekommt ), oder wenn sie dummerweise irgendwo Molkereiprodukte erwischt haben (z. B. in einem Restaurant oder bei sog. Freunden, die meinen, ein bisschen Milch könne ja nicht so schlimm sein). Der erste Eindruck, dass ein Leben ohne Kuhmilchprodukte kompliziert und unmöglich sei, ändert sich schnell. Das Leben wird nun wesentlich bewusster und Dank der wieder gewonnenen Lebensqualität und -energie viel fröhlicher und einfacher. Der Gedanke, Kuhmilchprodukte essen zu müssen, erinnert sie an die früheren alten Beschwerden, und die möchten sie natürlich nicht wieder bekommen. Einige Patienten möchten dennoch nach der Therapie ausprobieren, ob und was passiert, wenn sie doch mal Molkereiprodukte verzehren. Die Quittung folgt meist auf den Fuß: die alten Beschwerden stellen sich sofort wieder ein. Hat man das erlebt, begreift man auch alles besser und der gesunde Menschenverstand hilft dann mit, solche Fehler zukünftig zu vermeiden. Der Körper bedankt sich mit Gesundheit.



Krankheit ist kein Zufall. Überall in Natur und Kosmos verläuft alles nach Gesetzen, Bedingungen und Voraussetzungen. Beachten wir das, sind wir gesund. Unvorsichtigkeit muss sich zwangsläufig in eine Erkrankung entwickeln. Es hängt allein von uns selbst ab, welchen Weg wir gehen.

### **Selbsttest**

Wer noch ungläubig ist, kann einen Selbsttest machen. Lassen Sie einfach jegliche Milchprodukte, auch Schafs- und Ziegenmilchprodukte (da diese oftmals mit Kuhmilch undeklariert vermischt werden) für ca. 4 Wochen weg. Das heißt auch die versteckten Milchprodukte in Süßigkeiten, Wurstwaren, Teigwaren etc., denn nicht allein die Menge macht's, sondern die Substanz, auch in minimalen Anteilen. Sie werden merken, dass es Ihnen besser geht, sie mehr Energie haben, Symptome zurückgehen. (Eine Ausleitung der Ablagerungen und Schlacken kann allerdings nur durch die dafür genau abgestimmte Medikation erreicht werden). Wenn Sie dann wieder beherzt zuschlagen, setzen die Beschwerden mit großer Heftigkeit wieder ein. Viel Spaß.

### ***Warum Zähne einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.***

Wie anfangs erwähnt, bekommen wir unsere Energie von den Organen. Über die Meridiane fließt die Energie durch den Körper. Diese Meridiane versorgen auch unsere Zähne. D.h., wir können Zahnprobleme bekommen, weil ein Organ energetisch aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Umgekehrt können wir ein Organ schädigen, weil der dazu gehörige Zahn kaputt ist. Aber was ist bei den Zähnen zu beachten?

#### **• Die Füllungen**

Heutzutage sollte man keine Amalgamfüllungen mehr machen lassen. Amalgam gilt als Sondermüll. Es gibt genügend andere Materialien, die man als Füllung nehmen kann. Das bedeutet jetzt aber nicht, dass man gleich alle seine Amalgamfüllungen entfernen lassen sollte, denn auch hier gilt wie beim Rauchen, Amalgam ist nicht gesund, aber nicht für jeden gleich schlecht. Meine Patienten können alle Materialien von mir testen lassen, denn nicht jeder verträgt alles. Selbst Gold ist nicht für jeden gut, bzw. die unterschiedlichen Goldlegierungen werden nicht von allen gleich getragen. Wurzelbehandelte Zähne stellen immer ein besonderes Problem dar. Bei schwerwiegenden Erkrankungen wie z.B. Krebs oder Multiple Sklerose ist es oft ratsam, alle wurzelbehandelten Zähne ziehen zu lassen. Aber auch hier gilt, die EAV gibt Auskunft über die aktuelle Situation im Zahnbereich. Leider streiten noch viele Zahnärzte ab, dass sowohl Amalgam als auch wurzelbehandelte Zähne krank machen können.

In Deutschland bezahlen die Krankenkassen den Austausch von Amalgamfüllungen, wenn z.B. eine schwerwiegende Krankheit wie Leukämie oder MS vorliegt. Auch noch erwähnenswert scheint mir, dass ein Patient, der schwer Herzkrank ist und nur durch eine Herztransplantation gerettet werden kann, vorher alle Zähne saniert bekommt. D.h. Amalgam entfernen, wurzelbehandelte Zähne ziehen und erst danach, wird der Patient auf die Transplantationsliste gesetzt.

- **Zahnregulierung**

Eine ganzheitliche kieferorthopädische Behandlung mit einem Bionator ist eine gute Alternative zur „festen“ Zahnspange, Er kommt bei vielen Zahn- und Kieferfehlstellungen zum Einsatz (Kreuzbiss, Vorbiss, Rückbiss). Ohne Gewalt und Zwang formt der Bionator bei jedem Schlucken und während des normalen Mundschlusses mit der aufgewandten Zungenkraft eine natürliche Kieferform. Der Bionator liegt lose im Mund, und wirkt auf beide Kiefer gleichzeitig. Das Sprechen ist nach einer Umgewöhnungszeit gut möglich.

- **Zahnpasta**

Zahnpasta sollte kein Fluor enthalten. Fluor ist chemisch und biologisch gesehen Gift. Über die Mundschleimhaut wird beim Zähne putzen immer eine gewisse Menge dieses Giftes in den Körper aufgenommen. Symptome wie Unwohlsein, anhaltende Übelkeit, Schlappeheit, Kopfschmerzen und dauerhafte Nierenschädigung, etc. (Prof. Hackethal) können auftreten. Zu empfehlen ist momentan die eine Zahnpasta von Weleda.

### ***Elektrosmog, Wasseradern und weitere Umweltfaktoren***

Im Zeitalter von Fernsehern, Computern und Handys sind wir dem so genannten **Elektrosmog** relativ häufig ausgesetzt. Ein auf Standby geschalteter Fernseher hat noch eine Abstrahlung von bis zu 2

Metern. Damit der Körper über Nacht seine Energien wieder störungsfrei aufladen kann, sollte kein Fernseher im Schlafzimmer stehen, genauso wenig, wie Mobilfunktelefone, Handys etc. All diese Dinge können energetisch störend wirken. Auch das Telefonieren mit Handys oder sonstigen schnurlosen Telefonen ist gesundheitsschädigend. Durch die gepulsten Mikrowellen, die von den Handys ausgehen, kann man direkte Schäden am Gehirn sowie in den Gegenden setzen, in denen das Handy am Körper getragen wird. Weitere Informationen zum Thema Elektrosmog findet man auf [www.buergerwelle.com](http://www.buergerwelle.com) im Internet.

**Wasseradern** spielen bei schweren Erkrankungen immer eine Rolle. Wasseradern kann man überall finden. Sie verlaufen mehr oder weniger breit in nicht geordneten Bahnen unter der Erde. Ein Brunnenbauer kann eine Wasserader mit einer Rute aufspüren. Ein Krebspatient zum Beispiel kann davon ausgehen, dass er lange Zeit auf einem Punkt gelegen hat, wo sich entweder zwei Wasseradern kreuzen, oder eine Wasserader mit einem anderen Gitternetz kreuzt, und zwar genau auf der Höhe, auf der der Krebs entstanden ist. Als Beispiel: kreuzen zwei Wasseradern in Brusthöhe, findet man einen Lungenkrebs oder Brustkrebs. Auch diese Dinge werden von der Schulmedizin oft als Blödsinn abgetan. Man stellt aber immer wieder fest, dass es Häuser gibt, in denen eine hohe Selbstmordrate herrscht oder in denen vermehrt Krebspatienten wohnten. Ganz eindrücklich ist dies in Hochhäusern zu sehen, in denen es häufig in den selben Wohnungen unterschiedlicher Etagen zu gleichen Krankheiten kommt. Es ist teilweise sehr schwierig einen guten Rutengeher zu finden. Wenn man sicher sein will, dass man nicht auf Wasser liegt, sollte man einen Brunnenbauer bitten, das Haus zu vermessen. Es genügt nämlich nicht, sein Bett einfach an die Seite zu schieben, denn wenn man Pech hat, schiebt man es auf der Ader entlang.

Ähnlich wie echte Wasseradern wirken auch Fußbodenheizungen. Durch die in Schlangenlinien verlegten Heizungsrohre liegt man immer auf fließendem Wasser.

Auch dies entzieht dem Körper Energie und nimmt ihm in der Nacht die Möglichkeit, bestmöglich zu regenerieren.

Zu den **Umweltfaktoren** habe ich schon einiges über Spritzmittel geschrieben. Ein weiteres Übel ist die „Gülle“. Stellen wir uns vor, wir machen einen schönen Spaziergang über Wiesen und Felder, erfreuen uns an den Kühen und Hühnern und Schafen, die dort auf den Wiesen weiden und dann fährt der Bauer mit seinem Güllewagen an uns vorbei und beginnt die Gülle aufs Feld zu verteilen. Innerhalb von Sekunden riechen wir den Gestank, und oftmals nach so einem Spaziergang haben wir Kopfschmerzen oder wundern uns über grippeähnliche Symptome. Was ist passiert? Was ist Gülle? Und wieso soll Gülle, die doch etwas Natürliches ist, so ungesund sein? Gülle besteht aus Kuh-Exkrementen und Wasser, welches zum Spülen und Reinigen des Stalles benutzt wurde. Früher standen die Kühe auf Stroh und der Mist, den man tgl. auf den Misthaufen fuhr, dampfte und wurde durch die Bakterien zu gutem Humus umgearbeitet. Da das Stroh jetzt fehlt, bilden die Bakterien zwar wie bisher ihre Gase, aber es findet auf dem Kahlen Boden keine Umwandlung statt. Die so entstehenden Gase sind giftig. Der Körper reagiert auf die giftigen Gase, die er über die Atemluft aufgenommen hat.

Solchen Umweltfaktoren kann man leider nicht aus dem Weg gehen. Es gibt genügend Dinge, auf die wir keinen Einfluss nehmen können, so sollten wir bei den Dingen beginnen, die wir verändern können.

### **Sollte man sich impfen lassen?**

Laut der Schulmedizinischen Lehrmeinung schützen die von der STIKO (Ständige Impfkommission des Robert Koch Institutes) empfohlenen Impfungen die Menschen vor Krankheiten. In Deutschland gibt es keine Impfpflicht, somit ist jeder selbst für diese Entscheidung verantwortlich. Diese Entscheidung kann weder durch den Arzt oder den Heilpraktiker übernommen

werden. Deshalb bitte ich meine Patienten, oder die Eltern der zu „impfenden“ Säuglinge sich diese Entscheidung sehr gut zu überlegen und sich zu diesem Thema auch über Impfkritische Literatur zu informieren. Hier werden auch über mögliche Nebenwirkungen berichtet, die von der Schulmedizin als selten abgetan werden. Doch was nützt einem dieses, wenn man gerade selbst betroffen ist. Unwissenheit darüber wird einen nicht schützen!

### **Ausleiten von Gift-, Schadstoffen und Schlacken.**

Ausleitungs- und Entgiftungsverfahren sind besonders in der heutigen Zeit eine wertvolle Hilfe zur Verbesserung der Lebensqualität und dienen der Vorbeugung von Krankheiten.

Umweltbelastungen, Wohngifte, Schadstoffe in der Nahrung, Medikamente und Drogen überlasten die Entgiftungsorgane und Ausscheidungsmechanismen vieler Menschen. Die Folgen dieser chronisch über Jahre anhaltenden Überlastung können Allergien, Organschwächen, erhöhte Infektanfälligkeit, chronische Müdigkeit und vieles mehr sein.

Eine Möglichkeit die Schadstoffe aus dem Körper auszuleiten besteht in der Anwendung von Kaffeeeinläufen.

### **Wirkungen von Kaffeeeinläufen**

- Erweiterung der Blutgefäße des Pfortader-Kreislaufes und Öffnung der Gallengänge.
- Die Gallenproduktion wird angeregt. Einzigartig unter den sogenannten Choleretika (Galle anregende Mittel) ist, dass die Enzyme des Kaffees hierbei eine Rückresorption der toxischen Anteile der Galle über die Darmschleimhaut verhindern.
- Theophylline und Theobromine, wichtige Stoffe im Kaffee, erweitern die Gefäße des Darmes und wirken dort Entzündungen entgegen.
- Die Palmitate im Kaffee verstärken die sogenannten Glutathion S-Transferase, welche für die Entfernung

toxischer Radikale im Blut und Serum verantwortlich sind.

- Die Flüssigkeit an sich, bewirkt eine Stimulation des Organ-Nerven-Systems.
- Da der Kaffee-Einlauf idealerweise bis zu 15 Minuten gehalten wird (das gesamte Blut des Körpers durchströmt die Leber ca. alle 3 Minuten), ist der Einlauf mit Kaffee einer Art Dialyse über die Darmschleimhaut gleich zu setzen. Es kommt somit zu einer starken Reinigung und Entgiftung des Körpers.
- Allgemeine schmerzlindernde Wirkung

### Durchführung von Kaffeeinläufen

Man nimmt 3 Esslöffel gehäufte koffeinhaltige Kaffeebohnen, diese frisch mahlen (gemahlener, verpackter Kaffee ist ungeeignet) und mit einem Liter Wasser 3 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lassen, dann über einen Kaffeefilter abfiltrieren. Der Kaffee muss abkühlen, bis er lauwarm ist.

Den Kaffee in den Irrigatortopf füllen.

Der Einlauf wird auf der linken Seite liegend begonnen, dazu wird vorher eine Unterlage unter das Gesäß gelegt. In der linken Hand wird der Topf gehalten, während der Einführstutzen mit der rechten Hand rektal eingeführt wird. Das Ventil wird geöffnet und der Kaffee läuft ein. Hat er die richtige Temperatur, dann spürt man im Darm eine wohlige Wärme. Nach ca. 2 Minuten ist der Kaffee eingelaufen, jetzt das Ventil wieder schließen und den Topf an einer sicheren Stelle abstellen. Dann dreht man sich auf die rechte Seite und sollte dort 12-15 Minuten so verweilen und sich danach auf der Toilette entleeren.

Während des Einlaufs kommt es häufiger zu Krämpfen. Durch Bauchwackeln und in den Bauch atmen kann man das mildern.

Max Gerson (1881-1959) hat diese Therapie ursprünglich zur Behandlung seiner eigenen Migräne, später unter Förderung durch Ferdinand Sauerbruch (dem damaligen Tbc-Papst in D) zur Behandlung von Tbc entwickelt, zu einer Zeit als es noch keine Chemotherapeutika und Antibiotika gab. Unter Aufsicht von

F.S. wurde ein Test mit 450 Lupus-Patienten (eine damals unheilbare, tödlich verlaufende Haut-Tbc) durchgeführt. Bis auf 4 Versuchsteilnehmer genasen alle (99%) Lupuspatienten. Unter den später geheilten Tbc-Patienten befand sich auch die Ehefrau Albert Schweitzers, mit dem Gerson eine lebenslange Freundschaft verband.

Später (ab 1928) hat er die Methode zur Krebstherapie modifiziert. Nach Flucht aus Deutschland, gründete er zuerst in den USA, dann in Mexiko Krebs-Kliniken. Albert Schweitzer, der seinen eigenen Diabetes mit dieser Therapie kurierte, hat Max Gerson im Nachruf als für ihn "eines der größten Genies in der Geschichte der Medizin" bezeichnet.

Kernstück der Therapie ist unter anderem täglich mehrfach **Kaffeeinläufe** durchzuführen. Zitat Gerson: *„Um einen Genesungsprozeß in Gang zu bringen, muß der Arzt als erstes anhaltend den Körper entgiften, vor allem das Leber-Gallen-System. Kaffee-Einläufe sind dafür am besten geeignet. Man hat festgestellt, daß das Koffein die Gallengänge erweitert und die Beseitigung angesammelter Gifte fördert.“*

### Kurkuma-Drink zur Krebsvorsorge und -therapie

Dieser Drink eignet sich besonders gut zur Behandlung in der Krebstherapie. Kurkuma (Gelbwurz) hemmt das Wachstum von Krebszellen und fördert ihr Absterben durch Unterbrechung der „Signalwege“ in den Tumorzellen und in den Metastasen. Ein Glas guten unbelasteten Orangensaft mit einem Schuss Wodka, eine Prise Pfeffer, ein Esslöffel Kurkuma und etwas Zimt gut vermengen und trinken. Zur Vorsorge und zur Behandlung kann dieser Trank täglich eingenommen werden. Er eignet sich auch als unterstützende Maßnahme während einer schulmedizinischen Therapie.



## Literatur

### **Udo Pollmer**

*Prost Mahlzeit*

*Iss und stirb*

*Wohl bekomm´s*

*Lexikon der populären Ernährungsirrtümer*

### **Dr. Max Gerson**

*Eine Krebstherapie, Fünfzig geheilte Krebsfälle*

### **Kurt G. Blüchel**

*Heilen verboten, töten erlaubt*

### **Werner Tiki Küstenmacher**

*Simplify your life*

### **Prof. Dr. med. Walter Hartenbach**

*Die Cholesterin-Lüge*

### **Ravi Roy & Carola Lage-Roy**

*Homöopathischer Ratgeber, Impfschäden*

### **Julia Emmenegger, Anita Petek-Dimmer**

*Rund um´s Impfen*

### **Simone Delarue**

*Impfschutz, Irrtum oder Lüge*

*Impfungen, der unglaubliche Irrtum*

### **Harris L. Coulter**

*Impfungen, der Großangriff auf Gehirn und Seele*

*Dreifachimpfungen- ein Schuss ins Dunkle*

### **Hans-Heinrich Reckeweg**

*Schweinefleisch und Gesundheit*

### **Maria Rollinger**

*Milch besser nicht*

## Interessante Webseiten

- [www.das-eule.de](http://www.das-eule.de)
- [www.impf-info.de](http://www.impf-info.de)
- [www.panap.de](http://www.panap.de)
- <http://mitglied.lycos.de/wort/index.html.schweinerei>
- [www.impfschutzverband.de](http://www.impfschutzverband.de)
- [www.buergerwelle.de](http://www.buergerwelle.de)
- [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de)
- [members.yline.com/~naturpur/gersontexte.html](http://members.yline.com/~naturpur/gersontexte.html)
- [www.bionator.com](http://www.bionator.com)

## Zu meiner Person

### Fortbildungen

- medizinische Heilhypnose 2009
- Irisdiagnose und Ausleitungstherapien (Schröpfen und Bluteigeltherapie) 2003

### Diplom für Elektroakupunktur 2003

- Institut für Elektroakupunktur nach Voll e.V.

### Praxisgründung in Hamburg 2003

### Ausbildung zur Heilpraktikerin 2001 bis 2003

- Zentrum für Naturheilkunde in München

### Krankenschwester 1990 bis jetzt

- Universitäres Herzzentrum Hamburg, Schwerpunkt Herzchirurgie
- Kreisklinik Fürstenfeldbruck, Schwerpunkt: interdisziplinäre Intensivstation
- Türkenfeld / Bayern, häusliche Krankenpflege
- Unispital Zürich, Schwerpunkt: Neurochirurgie

### Ausbildung zur Krankenschwester 1990 bis 1993

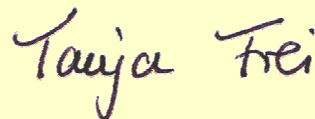
Christian-Albrechts-Universität Kiel

Schwerpunkte:

- Innere Medizin
- HNO
- Zahnheilkunde
- Chirurgische Intensivstation

Meine Schwerpunkte in der Diagnose liegen in der EAV (Elektroakupunktur nach Voll). Die Therapieansätze sind in der Homöopathie (Komplex-, sowie auch Einzelpräparate) der Ernährungsberatung, der medizinischen Heilhypnose und in der Bluteigeltherapie zu finden. Ein wichtiger Ansatz für das Gelingen der Therapie ist die Mitarbeit des Patienten, die vorausgesetzt werden sollte. **Es geht um Ihre Gesundheit.**

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen, Ihre



**Praxis für Naturheilverfahren**  
**Tanja Frei**  
Heilpraktikerin und Krankenschwester  
Georges-André-Kohn Str. 16  
22457 Hamburg  
Tel: 040 / 48 50 58 60  
info@praxis-frei.de  
www.praxis-frei.de