

Vitamin D Mangel, dies sind die Symptome!

Inhaltsverzeichnis:

1. [Wichtigkeit des Vitamin D für den menschlichen Organismus](#)
 2. [Vitamin D3 Mangel und seine Folgen](#)
 3. [Wie kommt es zum Vitamin D Mangel?](#)
 4. [Dosierung von Vitamin D](#)
 5. [Überdosierung von Vitamin D](#)
 6. [Vitamin D für Säuglinge](#)
 7. [Vitamin D Mangel und Depressionen](#)
 8. [Fazit](#)
 9. [Video](#)
-

Wichtigkeit des Vitamin D für den menschlichen Organismus

Das Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin. Der im Körper physiologisch bedeutende Vertreter ist das Vitamin D3, das Cholecalciferol. Per Definition ist es kein Vitamin, sondern ein Hormon, da es aus dem Cholesterol der Haut synthetisiert wird. Es ist an vielen Vorgängen in unserem Organismus beteiligt und essentiell für die Gesundheit. Ein Mangel führt zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko. Gerade im Winter sind wir oft durch Erkältung und Grippe geplagt, denn es fehlt das Sonnenlicht. Das Vitamin D wird zu 90% durch die Einstrahlung von UV Licht in der Haut gebildet. Es ist das einzige Vitamin, welches unser Körper selbst durch Synthese herstellen kann. Prof. Michael Holick fand heraus, dass die aktive Form des

Vitamin D in jeder Körperzelle gebildet wird.

Zu wenig Vitamin D im Blut führt zu einer größeren Infektanfälligkeit. Es steigt die Gefahr, sich mit **Schnupfenviren und Grippeviren** anzustecken. Denn Vitamin D "unterstützt das Immunsystem wie ein [Antibiotikum](#)", sagt Prof. Johann Moan.

Diese Viren gibt es auch im Sommer. Durch mehr Sonnenstrahlung befindet sich jedoch mehr Vitamin D im Blut. Die Abwehrkräfte sind gestärkt und die Viren haben kaum Chancen.

Ein weiterer Aspekt, warum Vitamin D gut für die Gesundheit ist: Es regelt die **Kalziumaufnahme** über den Darm und die Nieren, indem es das Kalzium den Knochen zuführt. Knochenbrüche und der Abbau von Knochensubstanz werden vermieden und damit der Osteoporose vorgebeugt. Für Menschen ab 65 Jahren ist eine gute D3 Versorgung eine optimale Sturzprophylaxe und verhindert das Frakturrisiko.

Ein gesunder Vitamin D Spiegel hat einen positiven Effekt bei vielen anderen Erkrankungen. In Forschungsreihen konnte festgestellt werden, dass die Sterblichkeit bei einem guten Vitamin D Gehalt im Blut, nach einem Herzinfarkt zu 81% reduziert war. Einen positiven Einfluss hat das Vitamin auf **Diabetes** mellitus, Krebs und Depressionen. Prof. Holick ist überzeugt, dass Vitamin D in der Lage ist, das Wachstum von Krebszellen bei Prostata-, Brust-, und Darmkrebs zu verhindern. Eine regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D, liesse die Sterblichkeitsrate bei diesen Krebserkrankungen sinken. Ein gesunder Vitamin D Spiegel reduziert das Ausmaß an Asthmaanfällen und lindert Parodontitis. Vermutet wird eine prophylaktische Wirkung bei [Diabetes mellitus](#).



Vitamin D3 Mangel und seine Folgen

Die wohl bekannteste Krankheit, aufgrund Vitamin D Mangels, ist die Rachitis, auch "englische Krankheit" bezeichnet. Häufig kam es in England im Zeitalter der Industrialisierung zu Rachitis bei den Arbeitern und deren Kindern. Kennzeichen dieser Erkrankung ist die Verformung des Skeletts. Durch Arbeiten untertage, die dunklen Behausungen und Fehlernährung, kam es massenweise zu dieser typischen Mangelerscheinung. Der stetige Nebel in England und der Smog der Fabrikschlote trugen ihren Teil dazu bei.

Heute ist diese Erkrankung eher selten anzutreffen. Jedoch leiden in unseren Breitengraden über die Hälfte der Menschen aller Altersklassen an einem unzureichenden Vitamin D Spiegel. Besonders **Bürokräfte, Senioren, Stubenhocker** und Menschen mit Übergewicht zählen dazu. Vitamin D ist zwar fettlöslich und lagert sich im Fettgewebe ein, bei adipösen Menschen kann es jedoch nicht freigegeben werden.

Unzureichende Versorgung mit [Cholecalciferol](#) führt zu [Antriebslosigkeit](#), Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen bis hin zu Parodontitis und Bluthochdruck. Es kann bis hin zur Knochenerweichung, zur Osteomalazie kommen.

Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den Mindestwert von 20 Nanogramm pro Milliliter im Blut als ausreichend einstuft, gehen die Wissenschaftler von einem höheren Wert aus.

Wie kommt es zum Vitamin D Mangel?

Der Mangel kann nicht alleine durch die Aufnahmen der richtigen **Nahrungsmittel** verhindert werden. Ein Erwachsener müsste Unmengen fetten Fisch, Innereien, Käse und Eier verzehren, um den Bedarf zu decken. Insgesamt werden über die Nahrung höchstens 10% des Tagesbedarfs aufgenommen.



Viel wirkungsvoller ist ein regelmäßiger, kurzer Aufenthalt in der Sonne. Die besten Monate sind in unseren Gefilden die Monate April bis Oktober. Die Sonneneinstrahlung, die Fläche der Haut, die Dauer des Sonnenbades und die Pigmentierung der Haut sind ausschlaggebend für die Synthese. Die Produktion des Vitamin D's kann ohne UVB Strahlung nicht stattfinden. Dabei muss auf den Gebrauch von Sonnencreme unbedingt verzichtet werden, da der Lichtschutzfaktor das Eindringen der Strahlung in die Haut stoppt und die Synthese nicht erfolgen kann. 30 Minuten Sonnenbad am Tag reichen aus, um **Mangelercheinungen** vorzubeugen. Hellhäutige Menschen profitieren besser als dunkelhäutige. Leider reicht das UVB Licht im Winter nicht aus, um genügend des Hormons zu produzieren. Es kann jedoch über die Sommermonate gespeichert werden.

Nicht nur Knochen, Zähne und das Immunsystem sind vom Mangel an Vitamin D betroffen, Mögliche Folge eines Mangel's kann Muskelschwäche sein, da die Funktionalität von der Stimulation der Vitamin D Rezeptoren abhängt.

Laut Prof. Holick, einem führenden Spezialisten auf diesem Gebiet, sind Menschen mit einer dialysepflichtigen [Niereninsuffizienz](#) sehr gefährdet, an Folgeerscheinungen einer Unterversorgung mit Vitamin D zu erkranken. Der Organismus ist

nicht in der Lage, das aktive Vitamin D3 zu synthetisieren, um Störungen des Mineralstoffwechsels zu verhindern. Es kommt zu Knochenerkrankungen, wie Osteoporose, da das Kalzium aus dem Knochen gezogen wird, um den **Kalziumspiegel** im Blut zu erhalten.

In manchen Fällen reicht die Produktion des natürlichen Vitamin D's und die Aufnahme über die Nahrung alleine nicht aus. Das Vitamin muss dann durch die Einnahme bestimmter Präparate aufgenommen werden.



<h2id="4" >Dosierung von Vitamin D

Die DEG (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) rät für Erwachsene, Jugendliche, Senioren, Schwangere und stillende Mütter bei unzureichender Versorgung zur Einnahme von 800 IE (Internationale Einheiten). Bei Säuglingen zur Einnahme von 400 IE.

Nach neuesten Erkenntnissen kann die hochdosierte [Supplementierung](#) von Vitamin D zwischen 4000IE bis 8000IE sogar Krebs, Multiple Sklerose und Diabetes verhindern. **Nebenwirkungen** traten laut Studienergebnissen bei ständiger Kontrolle durch einen Arzt nicht auf.

Die Einnahme erfolgt ganzjährig, täglich und in gleicher Menge. Personen, die sich öfter im Freien aufhalten, haben einen geringeren Bedarf an einer Vitamin D Zufuhr.

Sind die Blutwerte durch einen Test bestimmt worden, kann die **Dosierung** dementsprechend individuell angepasst werden. Bezahlt wird der Test von der Krankenkasse, wenn der Arzt

einen begründeten Verdacht auf eine D3 Mangelerscheinungen hat. Ansonsten muss der Bluttest selbst gezahlt werden. Die Kosten belaufen sich auf etwa 30 Euro.

Zusätzlich ist in manchen Vitamin D Produkten Vitamin K und Magnesium enthalten. Dadurch wird vermieden, dass sich Kalzium, das durch das Vitamin D aufgenommen wurde, in den Arterien ablagert.

Überdosierung von Vitamin D

Durch die Synthese des Vitamin D über das Sonnenlicht ist eine Überdosierung unmöglich. Ebenso kann das Vitamin über die tägliche Nahrungsaufnahme nicht überdosiert werden.

Bei einer Supplementierung mit Vitamin D Präparaten sind Mengen über 100 Mikrogramm bedenklich. Das Vitamin D lagert sich im Fettgewebe ein und wird nicht über die **Nieren** mit dem Urin ausgeschieden. Eine Vergiftung mit [Cholecalziferol](#) besteht erst ab einem Serumwert von 200ng/ml. Die Folge einer zu großen oralen Zufuhr ist eine erhöhte Kalziumkonzentration im Blut. Der Mediziner spricht von einer [Hyperkalziämie](#). Symptome wie Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, **Kopfschmerzen**, Appetitlosigkeit, Herzrhythmusstörungen und starker Durst. Bei langfristiger Überdosierung kann es zu Nierensteinen bis zum Nierenversagen kommen.



Vitamin D für Säuglinge

Die DEG und das Bundesernährungsministerium raten Eltern im Rahmen der Initiative "gesund durchs Leben" ihren Säuglingen Vitamin D zu geben. Babys gehören zur Risikogruppe der Unterversorgten, da die Eigenproduktion von Vitamin D bei ihnen sehr klein ist. Es wird eine Tagesdosis von 400 IE für alle Neugeborene, egal ob sie gestillt werden oder nicht, empfohlen. **Frühgeborene** erhalten 800 bis 1000 IE. Bei der Supplementation kann ein Serumwert von 10ng erreicht werden. Die Versorgung wird anhand des [25- Hydroxyvitamin D](#) ermittelt.

Ein Mangel an Vitamin D im Säuglingsalter beeinträchtigt die **Mineralisierung** der Knochen. Der Kalzium und Phosphatstoffwechsel ist gestört. Im schlimmsten Fall führt dies zu [Rachitis](#), mit Deformationen des Skeletts und der Wachstumsfugen. Es kommt zu O-Beinen, weichen Schädelknochen, vermindertem Muskeltonus, Muskelschwäche und erhöhter Infektanfälligkeit, wie beim Erwachsenen.

Säuglinge dürfen nicht der direkten Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum ausgesetzt werden, da der hauteigene **Schutzmechanismus** noch nicht greift. Die Vitamin D Synthese kann nicht ausreichend erfolgen. Allein über die Muttermilch oder Fertigmilch ist die Menge an [Cholecalziferol](#) nicht genügend. Neugeborene wachsen im ersten Jahr sehr schnell. Um einen gesunden Knochenaufbau in der **Wachstumsphase** zu gewährleisten, muss das Vitamin D zwangsläufig supplementiert werden.

Die Gabe erfolgt oral als Tabletten oder ölige Tropfen, 400IE

bis 500IE täglich, ab der ersten Lebenswoche bis zu einem Jahr. Im Winter geborene Kinder erhalten die Vitamin D Gabe bis zu 1,5 Jahren. Babys haben, im Gegensatz zu den Erwachsenen, kein Vitamin D aus den Sommermonaten gespeichert.

Ein Vitaminmangel in der Kindheit kann als Langzeitfolge im Erwachsenenalter zu Osteoporose, Krebs, Diabetes mellitus und Autoimmunerkrankungen führen.

Vitamin D Mangel und Depressionen



Schätzungsweise 4 Millionen Deutsche leiden an Depressionen. Weltweit sollen es sogar um die 350 Millionen sein. Es ist eine seelische Erkrankung mit schwerwiegenden Folgen, bis hin zum Suizid. Depressive Menschen sind in ihrem Leben stark beeinträchtigt. Die [Depression](#) ist zur **“Volkskrankheit”** geworden und ist eine der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit. Das Ausmaß des Krankheitsanstiegs macht deutlich, dass es wichtig ist, adäquate Behandlungsmethoden zu finden.

Die Ursachen einer Depression sind vielschichtig. **Lebenskrisen, Stress, Burn out** oder genetische Erbanlagen können den Krankheitsausbruch hervorrufen. Ein Mangel an Vitamin B6, Vitamin B12 und Vitamin D wird mit dem seelischen Leiden in Zusammenhang gebracht. Durch Gabe dieser Vitamine konnten gute Behandlungserfolge erzielt werden. Der Rückgang

der Symptomatik bei der seelischen Erkrankung durch Supplementierung der Vitamine wurde durch Studien nachgewiesen.

Depressive Personen hatten einen gemessenen niedrigeren Vitamin D Wert im Blut als gesunde. Vor allem bei jungen Menschen ist das Risiko, wegen einer Unterversorgung an einer Depression zu erkranken, doppelt so hoch. Das Risiko sinkt, ab einer 25 Hydroxyvitamin D Konzentration über 30 ng/ml. Ausser den statistisch gemessenen Zusammenhängen, gibt es einen weiteren Grund, die Abhängigkeit von depressiven Zuständen und Vitamin D Mangel anzunehmen. Im Winter treten Depressionen häufiger auf. Die **Winterdepression** ist inzwischen im Volksmund ein fester Begriff geworden. Setzt man die Vitamin D Gabe hochdosiert therapeutisch an, verringern sich die Symptome deutlich. Eine Lichttherapie konnte kaum positive Ergebnisse liefern.

Zur Anfangstherapie werden 10000IE pro Tag über 8 Wochen verordnet. Es eignen sich Tropfen besser als Tabletten. Als Erhaltungstherapie ist die Einnahme von 2000IE bis 4000IE pro Tag über einen längeren Zeitraum nötig, um einen Serumspiegel von

40-60 ng/ml zu halten.

In Studien wurden Mechanismen erforscht, wie Vitamin D auf das Gehirn wirkt. Es ist beteiligt an der Regulation des Serotonins, Dopamins und Noradrenalins, alles wichtige Botenstoffe des Gehirnstoffwechsels. Es sind **Botenstoffe**, die die Psyche und Stimmung positiv beeinflussen. In bestimmten Gehirnarealen, dem Kortex, dem Kleinhirn, dem Thalamus und Hippocampus wirkt die aktive Form, das Calciferol. Vitamin D ist ein bedeutsamer Schutz für die Nerven und einiger dieser Erkrankungen.

Es liegen keine ausreichenden Daten als Beweis dafür vor, dass das Vitamin D an der Entstehung einer Depression maßgeblich

beteiligt ist. Doch durch die theoretischen Grundlagen und bereits durchgeführten Forschungsprojekten, bleibt zu hoffen, dass durch die Zufuhr von Vitamin D Präparaten, Depressionen erfolgreich behandelt werden können. Im Gegensatz zur Einnahme von Antidepressiva ist das Vitamin D ohne **Nebenwirkungen**.

Fazit

Vitamin D gehört zu den essentiellen Substanzen, die der menschliche Körper für zahlreiche Prozesse braucht. Es kann über drei Arten zugeführt werden. Zum einen über die Nahrung, speziell über fetten Fisch, wie Sardinen und Makrelen. Dies macht nur einen kleinen Teil der Zufuhr aus. Die Ernährungsweise der Eskimos ist Vitamin D reicher. Zum zweiten ist es das einzige Vitamin, das der Organismus selbst herstellen kann. Dafür benötigt er das UVB Licht der Sonne. **Ideal ist die Mittagssonne**. Dann ist der Einfallswinkel optimal und die Strahlung kann in die uneingecremte Haut eindringen und das Vitamin D [synthetisieren](#). Am besten eignen sich die Sommermonate, um die UV Strahlung zu nutzen. Wer es sich leisten kann, fliegt im Winter in den Süden und füllt leere Vitamin D Speicher wieder auf. Dies ist die kostenlose Variante einem Mangel vorzubeugen. Doch Hautärzte warnen vor langem Aufenthalt in der Sonne ohne Sonnenschutz, wegen der Gefahr an Hautkrebs zu erkranken. Deswegen ist das Motto "so viel wie nötig und so wenig wie möglich" zu berücksichtigen.

Die Supplementierung von Vitamin D in Form von Tabletten oder Tropfen ist die dritte Art, den Vitamin D Gehalt konstant im sicheren Bereich zu halten. Besonders Risikogruppen, zum Beispiel Säuglinge, Senioren, Schwangere, stillende Mütter und Übergewichtige, ist die orale Einnahme spezieller **Präparate** zu raten, bevor es zu einem Mangel kommt. In den 30iger Jahren erkannte man bereits die Wichtigkeit des D3 für den Knochenaufbau und die Zähne und verabreichte den Kindern im

Kindergarten und in der Schule Lebertran. Damals war es das Mittel der Wahl. Heute sind, Gott sei Dank, zahlreiche Mittel verschiedener Firmen auf dem Markt. Die Präparate sind in der Apotheke, im Drogeriemarkt und im Onlinehandel erhältlich.

Video:

Diese Pflanze könnte die Lösung gegen die Antibiotikaresistenz sein!

Ist das die Lösung der Antibiotikaresistenz?

In einem Artikel in dem wissenschaftlichen Berichte veröffentlicht werden, haben amerikanische Forscher herausgefunden, dass ein Extrakt Extrakt aus der Beere des brasilianischen Pfefferbaums den gefährlichen Methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA) beeinflussen kann.



Die Zusammensetzung der Pflanze verhindert, dass die [Bakterien](#) durch die Ausscheidung von Toxinen ([Staphylococcus](#)), die das Gewebe schädigen absondern.

Professor Cassandra Quava hatan der Emory University herausgefunden, dass die Verwendung von Pflanzen für das Immunsystem eine Chance ist MRSA zu bekämpfen und Wundheilung zu verbessern..

Das Forschungsteam untersuchte die Verbindung an Mäusen und war erstaunt wie gut das funktioniert. Im zweiten Schritt wurde die Technik auch auf menschlichen Hautzellen getestet und scheint gut verträglich zu sein. Der Extrakt kann nicht alleine die Infektion beseitigen, sondern in funktioniert in Kombination mit anderen Therapien.

Der Pfefferbaum wird im Amazonas von einheimischen Heilern

verwendet, um Infektionen der Haut und der Weichgewebe zu behandeln. Zur gleichen Zeit wird es als ein Unkraut, systematisch von den Eigentümern in Florida entfernt. Bakterielle Resistenz gegenüber Antibiotika verursacht 2.000.000 Fälle pro Jahr und mindestens 23.000 Todesfälle in den Vereinigten Staaten.

Quelle:

<http://www.iflscience.com/health-and-medicine/brazilian-pepper-tree-helps-fight-off-antibiotic-resistant-superbugs/>

10 PFLANZEN, DIE POSITIVE ENERGIE SPENDEN

In diesem Artikel werden wir Ihnen eine Liste von 10 Pflanzen zeigen, die positive Energie weitergeben! Und ja, sie werden sich viel glücklicher fühlen!

Die antike Medizin verwendet Pflanzen seit Jahrhunderten um die Atmosphäre in Wohnungen der Menschen zu verbessern. Und leider nehmen Depressionen immer mehr zu. Menschen starren den ganzen Tag auf Bildschirme, dies trübt unsere Köpfe und dämpft unsere Stimmungen. Also, ich glaube wirklich, dass es an der Zeit ist, einen Schritt zurück zu machen und der Natur die

Chance zu geben uns die Ruhe und Zufriedenheit in unserem Leben wieder herzustellen.

1. Kaktus



Wir alle wissen was ein Kaktus ist, nicht wahr? Kakteen sind schöne Pflanzen, die nicht viel Pflege benötigen und doch so viel für Sie tun. Die Experten sagen, dass Kakteen negative Gefühle wie Heuchelei und Neid zu beseitigen. Also, wenn Sie ängstlich fühlen, können Kakteen die Energien der Eindringlinge und Frevler abwehren. Wenn Sie von zu Hause oder auf der Arbeit viel von Technik umgeben sind, absorbieren die Kakteen die schädlichen elektromagnetische Energie die die Geräte produzieren. Probieren Sie es mal aus und fühlen Sie den Unterschied!

2. Grüne Minze



Sie sollten auch wissen, dass grüne Minze viele gesundheitliche Vorteile hat! Es macht köstlichen Tee und riecht göttlich. Aber wussten Sie, dass diese Super gesunde Pflanze Sie von Hexerei und Eifersucht beschützt? Ja, und die grüne Minze kann Ihren Körper heilen.

Einige haben durch die grüne Minze mehr Wohlstand erfahren, was bedeutet, dass Sie auf keinen Fall Zuhause fehlen sollte!

3. Bambus



Bambus ist sehr "nützlich" als Innendekoration bringt er positive Energie ins Heim. Warum Bambus gut ist? Bambus symbolisiert das Leben, Transparenz und Reinheit mit seiner Kombination aus Wachstum und Wasser. Und sollten Sie wissen auch, dass Bambus Ruhe und Zufriedenheit weiter gibt und den Neid abwehrt.

4. Jasmin



Wussten Sie, dass Jasmin auch als "Pärchen-Pflanze" bekannt ist? Sie werden erstaunt sein, wenn ich Ihnen sage, dass Jasmin die positive Energie enthält um Beziehungen zu verbessern und Zwischenmenschliche Spannungen abzubauen vermag. Die alten Medizin-Experten empfehlen, die Pflanze im Schlafzimmer oder jedem anderen Ort zu platzieren an dem Paare viel Zeit miteinander verbringen. Es ist die Pflanze der Romantik.

5. Rosmarin



Wir alle wissen, dass diese Super gesunde Pflanze in verschiedenen Kulturen als natürliche Medizin verwendet wird. Ein italienischer Märchen erzählt wie ein junges Mädchen in den Wald geht und einen Rosmarinzweig nimmt und dadurch ihre Liebe findet. Genau wie in der Geschichte, zieht diese Pflanze aufrichtige Liebe und Glück an. Nun, dies bedeutet für Sie, dass Sie ein paar Zweige in Stofftaschen legen sollten und sie rund um Ihr Haus verteilen sollten um die Treue für Sie zu begeistern.

6. Minze



Wir alle lieben Minze, nicht wahr? Nun, die Minze ist eine bekannte und alte Medizin, aber Minze im Haus verteilt bekämpft schlechte Stimmung und fördert die Positivität. Wussten Sie, dass Minze bei Schlaflosigkeit hilft, negative Energie minimiert und die Kommunikation verbessert? Und Sie sollten auch wissen, dass Minze am besten im Schlafzimmer und dort wo sich die Familie am meisten aufhält, wie der Tisch aufbewahrt wird.

7. Thymian



Thymian ist erstaunlich, und es wird seit Jahrhunderten dazu verwendet die Luft von Negativität zu reinigen. Die Experten sagen, dass dies für junge Familien sehr nützlich und hilfreich ist, da es Eigenschaften hat Alpträume zu beruhigen und das Selbstwertgefühl fördert. Thymian Schützt das Heim und Familie vor schlechten Schwingungen.

8. Chrysanthemen



Haben Sie schon einmal von Chrysanthemen gehört? Nun, diese schönen Pflanzen, die auf natürliche Art gute Laune bringen und das Gefühl des Wohlbefindens verleihen. Ihre glückliche Energien sind von Vorteil, an Orten, wo es Spannungen gibt. Und Sie sollten auch wissen dass Chrysanthemen zu einem Leben voller Entspannung beitragen.

9. Eukalyptus



Die Experten sagen, dass, wenn Sie böartige oder neidische Menschen in Ihrem Leben haben, dann sollten Sie auf jeden Fall Eukalyptus besitzen! Warum? – weil diese Pflanze jeden möglichen Schaden zu vertreiben vermag. Eukalyptus kann auch Wohlstand und

wirtschaftlichen Wohlstand fördern, halten Sie also einen Topf in Ihrem Büro oder am Arbeitsplatz. Es kann auch negative und bedrückende Energien auslöschen und verbessert die Schlafqualität.

10. Aloe Vera



Aloe Vera – die Pflanze der Unsterblichkeit! Zunächst sollten Sie wissen, dass diese Pflanze in vielen Ritualen verwendet wurde um Neid und Unglück zu begegnen. Da wo Aloe Vera platziert wird zieht sie Glück und Wohlstand an. Es ist ein weit verbreiteter Glaube dass Aloe Vera Negativität absorbiert und dann stirbt uns zu schützen.

**DIESE PFLANZE TÖTET 14 ARTEN
VON KREBS UND 13 VERSCHIEDENE
INFEKTIONEN! – ALSO, WARUM
ÄRZTE NICHT EMPFEHLEN ?!**

Und nun fragen Sie sich wahrscheinlich – wie ist der Name der geheimen Pflanze?

Nun, das ist einfach zu beantworten – wir reden über den sehr gesunden Knoblauch! Wir können sagen, dass Knoblauch eine der gesündesten Lebensmittel auf dem Planeten ist. Viele Menschen auf der ganzen Welt verwenden rohen Knoblauch als traditionelles Heilmittel bei Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten, hohe Cholesterinwerten, koronaren Herzkrankheit, Herzinfarkttrisiko zu verringern, verbessert den Blutfluss bei verengten Arterien und Arteriosklerose. Viele verschiedene Studien haben bestätigt das, dass [Allicin](#), als Wirkstoff in Knoblauch enthalten ist und wie Blutdruck Medikamente funktioniert, mit dem gleichen Mechanismus eines [ACE-Hemmers](#) zum Blutdruck senken verwendet wird. Es wird angenommen, dass Knoblauch die Schaffung von [Angiotensin II](#) verhindert. Und wie gesagt, Knoblauch ist auch sehr nützlich und wirksam um das [LDL-Cholesterin](#) zu steuern.

In der folgenden Liste werden sehen Sie nur einen kleinen Teil von Krankheiten, die Knoblauch zu töten und als vorbeugende Maßnahme dienen kann aufgrund seiner leistungsstarken Anti-Pilz – und Anti-Krebs – Eigenschaften:

- [Cytomegalovirus](#)– Infektionen
- [Helicobacter pylori](#) – Infektion
- [Candida](#) (Hefe) Infektionen
- [Soor](#)
- [Mykotoxin](#)-assoziierten [Aflatoxikose](#)
- [Methicillin-resistente Staphylococcus aureus \(MRSA\)](#)
- Virusinfektionen (Herpes Simplex 1 und 2, Parainfluenza– Virus Typ 3, Vaccinia – Virus, vesikuläre Stomatitis – Virus und humanen Rhinovirus Typ 2)
- Gruppe B Streptokokken– Infektion
- [Klebsiella](#)– Infektion
- HIV-1– Infektion

- Vibrio Infektion
- Pseudomonas Aeruginosa
- Mycobacterium tuberculosis,
- Clostridium– Infektion

Wie ist diese erstaunliche und sehr gesunde Pflanze zu verwenden um Infektionen zu behandeln ?

Sie sollten pro Tag mindestens 5 Knoblauchzehen zu sich nehmen. Denken Sie daran den Knoblauch auf nüchternen Magen einzunehmen. Sie sollten auch bedenken, dass extrem wichtig ist die Knoblauchzehen vorher zu zerquetschen und anschließend mindestens 15 Minuten lang ruhen zu lassen um das Enzym **Allicin** freizusetzen. Ich esse in der Regel den Knoblauch roh manche kochen ihn, jedoch bin ich mir nicht sicher welche Auswirkung das Kochen auf das **Allicin** hat. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Knoblauch zu Ihrer gesunden Ernährung hinzufügen können. Sie können es auf Ihre Lieblings-Sandwiches tun, Ihre Lieblingsgerichte oder Salate damit verfeinern.

Und Sie sollten auf Knoblauch-Ergänzungsmittel wie Knoblauchtabletten verzichten, warum? Weil die medizinischen Experten nicht die gleichen Ergebnisse wie bei frischem Knoblauch erzielt haben.



Nach bekannten biomedizinischen Datenbank – [MEDLINE](#), die von der NLM ([National Library of Medicine](#)) geführt wird sagen die Experten , dass es mehr als 4245 Studien zum Thema Knoblauch gibt. Während der Forschung haben sie all die Daten durchgesehen, und fanden raus , dass Knoblauch ist sehr wichtiger Bestandteil bei der Prävention ist und sich gegen mehr als 150 Krankheiten einsetzen lässt . Und wir sprechen hier über Krankheiten Bereich von Krebs, Diabetes, Infektionen zu Plaquebildung in den Arterien, DNA – Schäden an Quecksilbervergiftung.

REINIGEN SIE IHRE LUNGE IN NUR DREI TAGEN! EIN MUSS NICHT NUR FÜR RAUCHER!

Neben Rauchern können auch Nichtraucher und Kinder von Lungenproblemen betroffen sein. Obwohl Raucher die am meisten gefährdeten Gruppe zugehören, ist dieses Rezept für jeden gedacht der seine Lunge von Umwelteinflüssen säubern will. Es befreit Ihre Lungen von Toxinen, einschließlich Nikotin und Teer innerhalb von drei Tagen.

Es ist wichtig, daran zu erinnern, keine Milchprodukte zwei Tage vor dem Einsatz dieser Technik für die Lungenreinigung zu verzehren, weil sie den Entgiftungsprozess verlangsamen.

Am Abend vor dem ersten Tag der Entgiftung, trinken Sie eine Tasse Ihres Lieblings-Kräutertees vor dem Schlafengehen.



Starten Sie die Lungenentgiftung

1. Drücken Sie den Saft von zwei Zitronen in 300 ml Wasser und trinken Sie es am Morgen, bevor Sie frühstücken.
2. Im Laufe des Tages trinken 300 ml Ananas oder Grapefruitsaft (je nachdem, was Ihnen besser schmeckt). Sie können die Säfte mit Mineralwasser mischen um den Geschmack zu verbessern.. Ananas und Grapefruit sind reich an Antioxidantien, die bei der Reinigung der Lunge helfen.
3. Trinken 300 ml frisch gepressten Karottensaft zwischen Frühstück und Mittag. Karotten beeinflussen die Blut-Alkalisierung, die auch die Entgiftung stimuliert.
4. Während des Mittagessens trinken 400ml von einen Saft, der ist reich an Kalium ist. Lebensmittel, die Kalium enthalten sind Rüben, Petersilie, Tomaten, Feigen, Mandeln, usw. Prima eignet sich Noni-Saft, 60 ml Noni-Saft mit 240 ml Wasser mischen.
5. Trinken 400 ml Cranberry-Saft vor dem Schlafengehen. Cranberry hilft Ihrem Körper Bakterien in der Lunge zu bekämpfen.
6. Sie sollten jeden Tag für 20 Minuten heiß Baden. Der Schweiß hilft dem Körper die Giftstoffe durch die Haut loszuwerden.
7. Eukalyptusöl kann auch hilfreich sein. Erhitzen Sie etwas Wasser in einem Topf, und fügen Sie 5-10 Tropfen

Eukalyptus Öl dazu. Dann legen Sie den Kopf über den Topf und decken Ihren Kopf mit einem Handtuch ab, und inhalieren den Dampf, bis das Wasser abgekühlt ist.

Water-to-Go Wasserfilter filtert Viren, Bakterien, Protozoen, Pestizide und Schwermetalle!

Water to go / Outdoor Wasserfilter

Ob auf Reisen, während des Sports oder am Arbeitsplatz: Sauberes Trinkwasser ist unverzichtbar und essentiell für ein gesundes und aktives Leben. Allerdings kann der Reinheitsgehalt des Wassers nicht überall gewährleistet werden und auch Trinkwasser ist, besonders im Outdoor-Bereich, nicht immer zugänglich. Aus diesem Grund wurden ausgezeichnete Wasseraufbereitungs-Möglichkeiten geschaffen, die dank **Wasserfiltern** selbst unterwegs den Konsum von sauberem und trinkbarem Wasser ermöglichen.

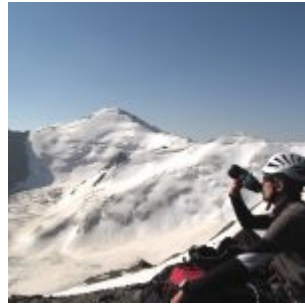
Durch Mikrofilter, die das verunreinigte und kontaminierte Wasser mithilfe ihrer mikroskopisch kleinen Poren reinigen, werden grobe Partikel aber auch kleine Bakterien physikalisch

aus dem Wasser herausgefiltert, da sie schlichtweg zu groß sind, um die Membrane der Filter zu passieren. Um diesen Effekt zu verstärken und noch kleinere Stoffe herausfiltern zu können, wie bspw. Ionen, bedarf es der Ergänzung mit Aktivkohle (auch unter dem Begriff der medizinischen Kohle bekannt). Aktivkohle besitzt die Fähigkeit Flüssigkeiten und Gase von Verunreinigungen sowie Geschmacks- und Geruchsstoffen zu befreien, die für gewöhnliche Membranfilter zu klein sind.

Einen besonderen Stellenwert in der **Wasseraufbereitung** nimmt jedoch die Nanofiltration ein. Dieses Verfahren ermöglicht es dem Nutzer sämtliche Vorteile eines Mikrofilter, wie auch denen der Aktivkohle zu vereinen und ergänzt diese in ihrer Reinigungswirkung zusätzlich. Mit einer Porengröße von höchstens 2 Nanometern (im Vergleich zu Mikrofiltern, deren Porengröße umgerechnet zwischen 200 – 400 Nanometern aufweisen), sind Wasserfilter mit Nanotechnologie in der Lage das Wasser nicht nur von kleinsten Partikeln und von Bakterien zu befreien, sondern filtern gar Schwermetall-Ionen, Stoffe auf molekularer Ebene, Medikamentenrückstände, Chemikalien und Viren aus dem kontaminierten Wasser heraus.

Diese Fähigkeiten von Wasserfiltern mit Nanotechnologie wurden im Jahre 2011 an der Universität Wien von den Wissenschaftlern Melanie Kah, Xiaoran Zhang, Michiel T.O. Jonker, und Thilo Hofmann ausgiebig erforscht und in ihrem publizierten Artikel „Measuring and Modeling Adsorption of PAHs to Carbon Nanotubes Over a Six Order of Magnitude Wide Concentration Range.“, der in dem wissenschaftlichen Fachmagazin „Environmental Science & Technology“ erschien, bestätigt. Besonders für die Raumfahrt sind diese neuen Filtermöglichkeiten von enormer Bedeutung, denn mit dem

bestmöglichen Wasserfiltersystem, könnten Astronauten selbst auf fremden Planeten mit Trinkwasser versorgt werden.



Aus diesem Grund beteiligte sich auch die NASA an der Entwicklung von ähnlichen Wasserfiltern welche ohne Druck funktionieren, um ihre Astronauten für die in den nächsten Jahren geplanten Expeditionen zum Mars und zum Mond, optimal auszustatten.

Genau diese neu entwickelte NASA-Technologie wird in den Wasserfiltern von "Water-to-Go" verwendet!

Um jedoch in den Genuss von sauberem und reinem Trinkwasser zu kommen, unabhängig davon, wo sie sich gerade befinden, müssen

Sie kein Astronaut oder Wissenschaftler sein. Mit dem mobilen Wasserfiltersystem von **Water to go** besteht nun nämlich die Möglichkeit, die ausgezeichneten Möglichkeiten in der Wasseraufbereitung mit der NASA Technologie, in der eigenen Tasche bei sich zu haben und somit auf jegliche Situationen vorbereitet zu sein. Die Furcht kein trinkbares Wasser bei sich zu haben, gehört mit dieser kleinen aber äußerst effektiven Lösung, nun schlussendlich der Vergangenheit an. Besonders auf Reisen in Länder, deren Hygienestandards andere sind, können durch die Nano-Filter von **Water to go** Reisekrankheiten, deren Ursache hauptsächlich in dem Verzehr von verunreinigtem Wasser liegen, verhindert werden.



Sollten Sie nun mal auf dem Mars vorbeikommen und tatsächlich Wasser vorfinden, steht dank *Water to go* einem längerem Mars-Aufenthalt also nichts mehr im Wege. Na dann, zum Wohl! J

Liste der von "Water-to-Go" gefilterten Wasserverschmutzungen:

METALLE & CHEMIKALIEN

Chlor, Fluorid Chrom, Quecksilber, Nickel, Kupfer, Eisen Blei, Gold, Silber Aluminium flüchtige organische Verbindungen wie

Formaldehyd.

In bestimmten Gebieten der Welt kann natürliches Arsen vorkommen. Water-to-Go Filter können Arsen nicht bis zu 99,9% herausfiltern.

VIREN

Norwalk, Hepatitis A, Tota Virus, Adenoviren, Enteroviren, Reoviren

BAKTERIEN

Coliforme, E.Coli, Cholera, Typhus, Dysenterie, Botulismus, Kinderlähmung, Virus Botulismus, Vibrio Krankheit, Campylobacteriose, Leptospirose – Weil-Krankheit, Legionellen (Legionärskrankheit und Pontiac-Fieber)

PESTIZIDE

OOCYSTS- PROTOZOEN

Giardia lamblia

PARASITEN UND WASSERBEZOGENE KRANKHEITSERREGER

Eine abgekürzte Liste, welche einige der bekanntesten und häufigsten Probleme umfasst.

Fasciolopsiasis Taeniasis – Bandwurm, Echinokokkose Ascariasis, Coenorosis Schistosomiasis, Cryptosporidium Tryonosoma (Schlafkrankheit), Maden Guinea-Wurm, Hakenwurm Rundwurm, Pinworm Onchiocerca, Fasciola Hepatica / Leberegel.

Link zum Shop:

[Water-to-Go Wasserflasche mit Filter](#)

Natriumhydrogencarbonat bekannt als Natron

Natron als Heilmittel

Natron (Backpulver) eignet sich hervorragend als Heilmittel und Hilfsmittel.

Doch nicht jedes eignet sich. Die in Supermärkten angebotenen Backpulver enthalten oft Zusätze welche die Eigenschaften verändern.

Das reine und Zusatz freie Natron ist als Natriumhydrogencarbonat bekannt .

Natriumhydrogencarbonat ist dafür bekannt dass es gegen Übersäuerung des Körpers wirkt. Also kann man es als Ergänzung zur basischen Ernährung nutzen. Rezepte finden Sie im Netz zu genüge.

Darüberhinaus hilft Natriumhydrogencarbonat bei Grippe, als Mundspülung, als Fussbad, oder als Shampoo und Deodorant.

Bei der Krebstherapie wird Natron von einigen Onkologen zur Unterstützung der inneren Organe verwendet.

Laut Dr Tullio Simoncini könnte Natriumhydrogencarbonat sogar Krebszellen vernichten!

Hier gehts zum Video:

[Petition 61871 Tierschutz, bitte unterschreiben.](#)

Jede Stimme zählt!

Keine Umsetzung der EU-Verordnung COM(2014) 558 im Hinblick auf den Einsatz **homöopathischer** und **naturheilkundlicher Arzneimittel** für Tiere.

Die EU Kommission hat einen Vorschlag für eine Verordnung über Tierarzneimittel (2014) KOM 558 – eingereicht. Die VO soll das bisher geltende Recht für Tierarzneimittel ablösen. Mit dem Entwurf verfolgt die EU u.a. das erstrebenswerte Ziel den Antibiotika-Einsatz bei Tieren einzudämmen. In diesem Bestreben schießt der EU-Ausschuss weit über das Ziel hinaus und dreht dabei sogar die ursprüngliche Absicht ins Gegenteil, denn gleichzeitig werden auch die sinnvollen Alternativen der Naturheilkunde unnötig bürokratisiert und in der Anwendung stark eingeschränkt.

Macht mit um den Pharmaunternehmen die Luft aus den Segeln zu nehmen und um uns nichts vorschreiben zu lassen.

Link zur Petition:

https://epetitionen.bundestag.de/petitionen/_2015/_10/_28/Petition_61871.mitzeichnen.html

Petition als PDF zum Download:

<https://epetitionen.bundestag.de/epet/petition/pdfdownload?petition=61871>

Download Unterschriftenliste:

<http://www.kraeuterkultur.de/wp-content/uploads/2015/08/Unterschriftenliste-Petition-61871-mit-QR-Code.pdf>

Weintraubenkerne und Wein können Karies verhindern



Rotwein und **Weintraubenkerne** können Karies verhindern, dies zeigte eine aktuelle Studie. Diese Entdeckung könnte neue natürliche Wege aufzeigen um Erkrankungen der Zähne zu verhindern. Im Gegensatz zu den Medikamenten verursachen **Weintraubenkerne** keine Nebenwirkungen, beim Wein kann es sein dass Sie einen dicken Schädel bekommen, wenn Sie zu viel davon trinken.

Das Geheimnis liegt in den [Polyphenolen](#) die in den **Weintraubenkernen** und Wein enthalten sind. Diese Verbindungen verlangsamen das Wachstum von Bakterien. Dies wurde durch

Labortests nachgewiesen.

Die Forscher legten Kulturen von [Bakterien](#) an welche Zahnprobleme verursachen, und legte sie auf verschiedenen Petrischalen ein paar Minuten in verschiedenen Stoffen, einschließlich dem traditionellen Rotwein-Extrakt aus den **Weintraubenkernen** mit Wasser und 12% Alkohol. Unabhängig von der Menge des Alkohols zeigte das Extrakt erstaunliche Wirkung.

Karies ist eine der am häufigsten auftretenden Probleme in der Welt. Etwa 60-90% der Bevölkerung leidet an Parodontitis und Zahnverlust. Als Basisschutz legt die moderne Zahnmedizin die [Fluoridierung](#) an erster Stelle. Das Problem ist, dass Fluorid, auch in kleinen Mengen nicht ganz ungefährlich für Ihre Gesundheit ist.

[Beim Husten helfen diese 5 natürlichen Rezepte](#)

Wenn der **Husten** plötzlich seinen Tribut fordert und Arzneimittel nicht den gewünschten Effekt bringen wird auf die traditionell hergestellten **Rezepte** zurückgegriffen, auf die natürliche Medizin. Es werden nur **natürliche Zutaten** verwendet um den Husten bei Kindern und Erwachsenen den Husten zu lindern.



1. Hustensaft – was brauchen wir an Zutaten? Als erstes 500 g zerkleinerte Nüsse (am besten eignen sich Haselnüsse), 300 g [Honig](#), 100 ml [Aloe-Saft](#). Mischen Sie die Zutaten zusammen und fügen Sie den Saft von 4 Zitronen dazu. Gut mischen.

Kinder geben Sie 1 Esslöffel 3-mal täglich, eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit. Die Mixtur ist sensationell gegen Husten und **Bronchitis**. Der Effekt ist bemerkenswert.

2. Kamillentee mit kochendem Wasser und braunen Zucker. Dieses erfrischende Getränk hilft bei **Erkältungen**, **Husten** und Heiserkeit. Kann kalt oder warm getrunken werden.

3. Trockener **Husten**. Mischen Sie 1/4 Tasse Butter, Eigelb und schmecken Sie es mit Zucker ab. Das Gemisch wird oral zweimal täglich eingenommen. (2 Teelöffel pro Dosis)

4. Beim **Husten** und **Heiserkeit** eignet sich am besten: Eine halbe Tasse Rosinen in einem Kochtopf (1 Tasse Wasser) kochen und dazu fügen Sie 1 Esslöffel **Zwiebelsaft**. Das Getränk vorzugsweise vor dem Schlafengehen zu sich nehmen oder 1/3 Tasse 3 mal am Tag 20 Minuten vor dem Essen nehmen.



5. Mein persönlicher Favorit: Würfeln Sie eine mittlere Zwiebel und packen Sie die Würfel in einen Kaffee-Becher o.Ä. Auf die Zwiebelstückchen kommt ein Esslöffel Zucker. Die Zwiebeln werden vermischt und für ca. 12 Std. auf die Fensterbank oder im Winter auf die Heizung gestellt. Nach 12 Std. hat sich

ein Sirup gebildet der prima gegen **Husten** und **Heiserkeit** hilft. Sollten Sie Halsschmerzen haben dann fügen Sie dem ganzen eine kleine Priesse Salz hinzu.