

So hilft die Natur

Ratgeber für eine vitale Gesundheit

Schutz vor Demenz

Allergien stoppen

Blutdruck senken

Schmerzen
lindern

Power für Sportler

Erschöpft?
Das hilft!

infovita
Damit es Menschen gut geht.



Kompakter Wohlfühl-Ratgeber



Wissen kurz und bündig

Für diesen neuen Ratgeber haben wir viel gelesen, recherchiert und nachgedacht. Nützen tut er Ihnen, wenn Sie das Erkannte schrittweise und geduldig umsetzen. Viel Erfolg! Falls Sie andere beschenken wollen, haben wir für Sie ein Angebot:

Das Nachschlagewerk «**So hilft die Natur**», 44 Seiten, können Sie unter www.vitapowershop.ch mit der **Artikelnummer 126** für 9.90 bestellen. Ab 2 Expl. 6.– / Stk, ab 3 Expl. nur 4.90 / Stk. Besten Dank!

Herzlichen Dank

Besten Dank an Josef Kreuzer für seine fachlich fundierten Rat schläge und den Artikel über das Heilfasten.

Ein grosses Merci an meine Frau Ingeborg und meine Familie, die mich in diesem Projekt voll unterstützt haben.

Ein Dank an die vielen ernsthaften Forscher. Ohne sie hätte diese Broschüre kein Fundament. Danke allen Verfassern von Fallberichten, die dieses Wissen mit persönlichen Erlebnissen lebendig werden lassen. Und anderen Mut zur Veränderung machen.

Ihnen ein Dankeschön für Ihre Offenheit gegenüber der Weisheit der Natur und für Ihr Interesse an Gesundheit. **Gute Lektüre!**

Inhaltsverzeichnis

Ernährung und andere wesentlichen Säulen der Gesundheit	4
Das Leben aktiv gestalten	5
Heilfasten – Riesenchance	6-8
Rohkost als bewährte Heilkost	9
Maximale Konzentration // Vital als Frau	10
Schwangere, Stillende // gesunde Zähne	11
Prellungen behandeln // gesunde, starke Knochen	12
Sportler, Spitzensportler // Fit und vital durchs Jahr	13
Abnehmen // Allergien, Heuschnupfen	16
Alzheimer, Demenz – so hilft die Natur	17
Arthritis, Arthrose – Nützliches für vitale Gelenke	17
Blasenentzündung // Chronische Erschöpfung	18
Eisenmangel, Müdigkeit	19
Erkältung, Grippe, Husten // Herz-Kreislauf-Probleme	20
Hoher Blutdruck // Migräne, Kopfschmerzen	21
Osteoporose // Prostata-Krankheiten	22
Schmerzen überwinden	23
Aronia – Regeneration für Aktive und Sportler	24
Bienenhonig, Gelée Royal, Propolis, Blütenpollen	25-27
Hagebuttenpulver gegen Gelenkbeschwerden	28-29
OPC / Traubenkernextrakt – starkes Antioxidans	31
Spirulina – natürlicher Eisenspender und Eiweissquelle	32
Urmineralien, Calcium-Magnesium – einfache Basenkur	33
Vitamine B12, B-Komplex, Vitamine D und K2	ab Seite 35
Gesundheitsförderung, Säure-Basen-Tabelle, ...	ab Seite 40

Diese Broschüre erfolgreich nützen

Impressum

Redaktion und Layout

Michael Burger, Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee

Layout-Beratung: Roland Liechti, webpresso.ch by Innotix AG, Herzogenbuchsee; Familie Burger-Günter

Bildnachweise

www.istockphoto.com; www.fotolia.de; www.shutterstock.com; www.depositphotos.com; www.dollarphotoclub.com (heute AdobeStock); Marisa Burger

Bibliografie

Siehe Artikel oder www.infovita.ch/so-hilft-die-natur

Rechtliches / Disclaimer

Das vorliegende Nachschlagewerk ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit unserer Genehmigung erlaubt.

Unser Ziel und wichtige Hinweise

Menschen durch bewährtes und solides naturheilkundliches Wissen befähigen, dass sie gut und erfolgreich für ihre Gesundheit und ihr Wohlergehen sorgen können.

Wenden Sie sich bei Fragen bezüglich Ihrer Gesundheit an Ihren Arzt. Diese Infos ersetzen weder dessen Diagnose noch Therapieanweisungen. Verändern Sie keine Behandlung ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt zu nehmen. Bei Allergien entsprechende Produkte meiden.

Grundsätzliche Empfehlung zur Einnahme

Die Mengen sind Tagesdosen. Wenn nichts anderes geschrieben steht am idealsten über den Tag verteilen. Jeweils vor den Mahlzeiten, bei Bedarf mit einem Glas Wasser.

1 EL = 1 Esslöffel

1 TL = 1 Teelöffel

1 Msp = 1 Messerspitze

1 g = 1 Gramm

1 mg = Milligramm

1 µg = 1 Mikrogramm

I.E. = Internationale Einheiten (Mengenangabe für Vitamin D, siehe Verpackung)

Die Mengenangaben beruhen auf wissenschaftlichen Publikationen. Sie dienen als Grundlage und müssen produktbezogen umgerechnet und individuell angepasst werden. Beachten Sie die Infos auf der Verpackung. → Link f. Zusatzinfo, Bibliografie: S. 43

Porträts von hier erwähnten Superfoods, die Sie im Heft nicht finden

Im *Infovita-Ratgeber «Superfoods und Gesundheitshelfer»* 2. Auflage 2016 erfahren Sie weshalb **Sanddorn gegen Grippe** wirkt und **Grüntee zum Abnehmen** und gegen Krebs wichtig ist. Sie lesen weshalb **Kapern-Extrakt bei Allergien hilft**, **Gerstengrassaft gegen Übersäuerung** sehr nützlich ist und weshalb **Omega-3-Fette für Herz-Kreislauf und gegen Entzündungen** eine entscheidende Rolle spielen. Sie lernen u.a. **Kurkuma**, das vielleicht **vielseitigste Gewürz**, und **Kokosöl als Premium-Brainfood** kennen.

Buchinfos auf S. 43. Schweiz. Auslieferung / Bestelladr.: www.vitapowershop.ch/buecher



Heilfasten – Riesenchance

Heilfasten hat das Ziel Schad- und andere überflüssige Stoffe auszuscheiden. Fasten ist fast immer ein Gewinn und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

[Josef Kreuzer] Nachfolgend werden kurz die wichtigsten Punkte von Heilfasten beschrieben. Ein Fachartikel von Josef Kreuzer.

Allgemeine Richtlinien:

- * Fasten kann praktisch jedermann und zu jeder Zeit. Bei vorliegenden Erkrankungen fragen Sie vorher Ihren behandelnden Arzt.
- * Es sollte normalerweise mindestens 3-5 Tage gefastet werden. Ideale Fastenzeiten sind 14-21 Tage. Kurzfastenkuren sind angebracht z. B. zur Vorbereitung auf eine Chemo oder falls Fasten zu heftige Ausleitungserscheinungen führt.
- * 40 Tage sollten nicht überschritten werden.



Fastenablauf

Das Fasten gut vorbereiten, am besten mit einem Fastenberater. Es beginnt mit einer Diät und gründlicher Darmentleerung.

Das eigentliche Heilfasten sollte auf Ihre Beschwerden angepasst werden. Grundsätzlich sollten beim Fasten möglichst keine Speisen zu sich zu genommen werden. Viel zu trinken ist wichtig.

Das abschliessende Fastenbrechen ist genauso wichtig wie das Fasten und sollte je nach körperlichen Beschwerden speziell geplant werden. Sie haben dann die besten Chancen die Zusammensetzung Ihrer Darmflora zu verbessern und eventuell auf eine andere Ernährung umzustellen.

Was passiert beim Fasten?

- ✓ Heilfasten ist im Wesentlichen eine Ausscheidungskur, Reinigungskur des gesamten Körpergewebes und der Körperflüssigkeiten. Abnehmen ist (meist) eine positive Nebenwirkung!
- ✓ Der Körper verbraucht normalerweise 40-60 % seiner Arbeitskraft zum Verdauen und Verarbeiten der Ernährung. Diese Energie kann er nun zum Aufarbeiten liegen gebliebener Arbeiten und zum Entsorgen von Schlacken verwenden.
- ✓ 1. Fastentag: Aufbrauch des Kohlenhydratspeichers.
- ✓ Am 2. und 3. Tag wird vor allem eingelagertes Eiweiss verbrannt. Deshalb ist es wichtig sich beim Fasten regelmässig zu bewegen um so Muskelabbau zu vermeiden: Wandern, Walken, leichte Radtouren, Schwimmen, ... tun sehr gut.
- ✓ Ab dem 4. Tag stellt sich der Körper auf Fettverbrennung um.

Fastenberatungen können Sie gerne bei Infovita – Institut für Gesundheitsförderung – in Anspruch nehmen: Telefon 062 961 89 48.



Maximale Konzentration

Ernährungstipp

Vollwertkost sättigt gut. Blutzuckerspiegel steigt nur moderat; das verbessert Konzentration. Rezept: www.vitapower.ch/brainsnack

Hilfreiche Superfoods

- ✓ **Kokosöl** gilt als der Brainfood schlechthin und erhöht Konzentration und Merkfähigkeit: Täglich 2-4 EL einnehmen.
- ✓ **B-Vitamine nähren Nerven- und Gehirnzellen.** Gute Lieferanten sind Keimlingen (z.B. gekeimte Körner) oder Nüsse. Bei Bedarf sinnvoll, natürlich und konzentriert in Kapseln, Seite 37.
- ✓ **Magnesium** als Antistressmineral hilft. Natürliche Quellen: Urminerale (3-5x / Tag, siehe S. 33), Nüsse, Hülsenfrüchte.
- ✓ **Omega-3-Fette** (DHA, EPA) aus Fisch- (2-4 g) oder Krillöl (1-2 g). Essentielle Bauteile für Nerven- und Gehirnzellen. Täglich.
- ✓ Lecithin erleichtert fokussiertes Denken: Nüsse, Lecithinpulver.
- ✓ Für Prüfungen: Pfefferminzöl auf Taschentuch tropfen, einatmen.

Vital als Frau

Ganzheitlich gesund und vital als Frau

Ernährung und Lebensweise spielen eine grosse Rolle. Beugen Sie rechtzeitig Osteoporose vor. Mehr dazu auf Seite 22.

Bioidentische Hormone können Lebensqualität stark verbessern. Interessiert an einem Speicheltest für Hormone? 062 961 89 48

Wohltuende Superfoods für Sie

- ✓ Rohkostreiche Vollwertkost. Vollgetreide & gemahlene Leinsamen liefern ideale „Phytohormone“ für gute Wechseljahre.
- ✓ Mix aus Honig-Pollen-Gelée Royal tut Frauen gut. Seiten 25-27
- ✓ Gegen trockenen Schleimhäute: 2-5 g Leinöl.
- ✓ Nachtkerzenöl hilft bei Wechseljahrsbeschwerden, PMS, Zyklusstörungen. Prophylaktisch 1-3 g; kurmässig 3-4 g / Tag.
- ✓ OPC gegen Hitzewallungen und als Immunschutz: 3 Kapseln
- ✓ B-Vitamine gegen Gereiztheit, Depression: → Verpackungsinfo.
- ✓ Aus Drogerie: Mönchspfeffer oder Silbertraubenkerzen.



Alzheimer, Demenz

Ganzheitlich gesund

Neues lernen. Bewegung in freier Natur und Schlaf sind wichtige Schutzfaktoren. Handy nie direkt am Kopf benutzen. Basenreiche Vitalkost (sehr wichtig!) mit vielen Antioxidantien. E-Stoffe, Glutamat, Transfette meiden. Therapie: ev. Ketogene Diät.

Hilfreiche Superfoods & Surftipp

- ✓ **Kokosöl:** 2-4 EL präventiv im Essen, 5-7 Esslöffel als Therapie. Alternative: Galaktose gemäss Angaben auf Verpackung.
- ✓ **Omega-3-Fischöl** (1-2 g) oder Krillöl (½-1 g).
- ✓ **Kurkuma** mit Pfeffer: 1-2 TL oder 3x 2 Kapseln zu circa 500 mg.
- ✓ 5 Tassen hochwertigen Bio **Grüntee** trinken. Oder als Kapseln.
- ✓ **Calcium-Magnesium-Urmineralien:** 3 Msp zum Entsäuern.
- ✓ **Täglich:** Olivenöl; Heidelbeeren; Kakao / 85% Schokolade, Vitamin D3 (4000 I.E.) S. 38; B-Vitamine S. 35-37; Vitamin K2 S. 39;
- ✓ → www.infovita.ch/alzheimer, → www.infovita.ch/demenz

Arthritis, Arthrose

Ganzheitlich gesund

Trotz Schmerzen bewegen. Entzündungshemmende, basenreiche, pflanzliche Kost. Nachtschattengewächse fördern bei einigen Gelenkbeschwerden. Gelenke äusserlich mit Weihrauchgel oder -öl einreiben. Prüfen: Mit wem bin ich noch unversöhnt?

Hilfreiche Superfoods & Surftipps

- ✓ **Hagebuttenpulver** S. 29 (10 g = 1 gehäufte TL) im Smoothie, Honig, Müesli. Rezepte unter www.vitapower.ch/hagebutte
- ✓ **Entsäuern:** Rohkost, 3-5 Messerspitzen **Urmineralien** (S. 33) verbessern Wirkung von Hagebuttenpulver. → Darmsanierung?
- ✓ **Omega-3-Fischöl:** 1.-2. Monat 4-5 g, dann 1-2 g. Oder 1-2 g Krillöl, dann ½-1 g. Später Fisch- durch Leinöl ersetzen.
- ✓ **Braunhirse baut Knorpel** auf: 2-4 EL Hirsemehl im Müesli.
- ✓ Zudem hilfreich: 4000 I.E. Vit. D, S. 38. 3-4 Kapseln OPC, S. 31.
- ✓ Ratgeber bei Gelenkproblemen: www.infovita.ch/rheuma



Einnahme, Tipps

- **Immunschwäche:** Fehlt Vitamin D, stellen Killerzellen ihre Aktivität ein. Das Immunsystem wird schwach.
- **Grippe:** Ab 2000 IE tritt die Grippe kaum auf (Studie).
- **Krebs:** Verschiedene Studien zeigen, dass Vitamin D entscheidend im Kampf gegen Krebs (Prävention und Therapie) ist. Risiko sinkt um bis zu 77%.
- **Depressionen:** Vitamin D verbessert Stimmung bei depressionsanfälligen Pers.!
- **Osteoporose:** Risiko für Knochenbruch sinkt bei täglicher Einnahme um 9-14%. Wichtig ist die Kombi mit Vitamin-K2. → S. 22
- **Allergien und Asthma:** Vitamin D dämpft Entzündungsprozesse, stärkt Immunsystem. Gut bei Heuschnupfen, Neurodermitis, Asthma bronchiale.
- **Übergewicht:** Vitamin D lagert sich im Körperfett ein und fehlt dann zur Stärkung des Immunsystems.

Optimale Versorgung

Dazu benötigt man etwa 4'000 IE (internat. Einheiten), die man entweder durch Sonne selbst in der Haut erzeugt oder als ein Vitamin-D-Präparat einnimmt. Dr. med. J. Spitz

Im Winter leiden 90% der Bevölkerung an D-Mangel.

Professor Dr. med. J. Spitz

Erwachsene

Im Winter 4'000 IE (als Tropfen), im Sommer ja nach Aufenthalt an Sonne 0 bis 2'000 IE.

Kids: 1'000 IE je 11 kg Körpergewicht.

Nebenwirkungen

- Wer zu Verkalkungen neigt soll zusätzlich K2 S. 39 nehmen.
- Langfristig bei sehr hoher Dosierung (40'000 IE) kann es zur Verkalkung von Lungen, Nieren, Organen kommen.

Empfehlung von Prof. Spitz
Keine Kombipräparate kaufen. Verhältnisse nicht optimal.

Richtige D-Versorgung

Im Sommer ist die Mehrheit gut mit Vitamin D versorgt. Die Sonne kann in der Haut nur von April bis September Vitamin D bilden.

5 Minuten Sonne auf Arme, Gesicht (ohne Sonnencreme) zwischen 10-15 Uhr versorgen den Körper mit 1000 i.E. Vitamin D.

Vitamin D ist sinnvoll für alle, besonders für ...

- ✓ Schwangere
- ✓ Neugeborene
- ✓ Kinder
- ✓ Ältere Menschen
- ✓ Übergewichtige

Diabetes Typ I und MS

2000 IE / Tag im ersten Lebensjahr senkten Risiko in finnischer Studie (Langzeit, 30 Jahre) um 80%!

Studien weisen darauf hin, dass Kinder von Mütter mit guter D-Versorgung nur ein 50%-Risiko für MS haben.

Ein Arzt schreibt

«Eine Vielzahl von Krankheiten kann durch eine Unterversorgung mit Vitamin D begünstigt werden. Nicht nur die bekannte fehlende Kalkeinlagerung in den Knochen bei Kindern (Rachitis) oder Erwachsenen (Osteomalazie) wird mit einem Vitamin-D-Mangel assoziiert, sondern auch

- * Autoimmunerkrankungen
- * Müdigkeit,
- * Muskelschwäche,
- * Schmerzen,
- * Mangelnde Entgiftungsfähigkeit, Krebs (alle Arten),
- * MS Multiple Sklerose,
- * Abwehrschwäche,
- * Tuberkulose,
- * Fettsucht, Diabetes I + II,
- * Depressionen,
- * Osteoporose,
- * Schizophrenie,
- * Asthma,
- * Arthritis,
- * Bluthochdruck, ...
- * Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall und
- * Parkinsonerkrankung.»

Dr. med. Joachim Mutter

Literatur / Quellen

Natur & Heilen 7/2010

Mutter J. Gesund statt chronisch krank. Fit fürs Leben.

Kisters K., Gröber U. Vitamin D. Heilkraft des Sonnenvitamins.

Wormer E.J. Vitamin D, Kopp Spitz J. Superhormon Vitamin D. GU-Verlag München.

Gute Nachrichten • Good News

Ganzheitlicher Rat und viele Tipps zu 20 Gesundheitsthemen

So hilft die Natur gibt Antworten auf häufige Fragen: Wie komme ich **gesund über den Winter**? Was kann ich gegen **Osteoporose** tun? **Gelenkschmerzen**, was nun? **Migräne**, was hilft? Wie kann ich den **Blutdruck senken**? Was hilft gegen **Allergien**? Wie kann ich **Demenz vorbeugen**?

Die Natur lässt sich einfach nicht übertreffen

Honig kann bei **unheilbaren Wunden** weiterhelfen, dort wo die herkömmliche Methoden versagt haben. Mehr dazu auf Seite 25.

OPC ist einer der vielseitigsten Naturvitalstoffe überhaupt und **leistet als Zellschutz unschätzbare Dienste**. OPC hält 100'000 km Blutgefässe in Schwung, wirkt Krampfadern entgegen, fördert die Regeneration nach Sport und stärkt Männer und Frauen ab 40 Jahren. → Seiten 30 und 31

Wer wagt gewinnt

Der Körper reagiert sehr positiv wenn man ihm **natürliche Bausteine des Lebens (Vitalstoffe)** zur Verfügung stellt. Dieser Kompakt-Ratgeber weist Sie auf für Sie nützliche Superfoods und Lebensmittel hin.

Bewegung, eine sinnerfüllte Arbeit, ausreichend Ruhezeiten, lebensbejahende Gedanken, gute Beziehungen und Leben im Vertrauen sind Schlüsselfaktoren für das menschliche Wohlergehen! **Lassen Sie sich überraschen was alles möglich ist:** → Seiten 4-5 und Notizen auf S. 10-23



Gutes aus der Natur für Gross und Klein