

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

LYMPHSTAU

Ich neige zu Lymphstaus und suche Hilfe. Auch Wasser in den Beinen verfolgt mich. Ich würde gern mit Sport beginnen, aber die Schwellungen behindern mich.

FA Zunächst: Schulmedizinisch muss abgeklärt sein, woher die Schwellungen kommen, um keine ernste Störung – etwa des Herzens oder der Niere – zu übersehen. Das beste Mittel unserer Meinung nach gegen Lymphstaus ist der *Polyporus Vitalpilz*, der gleich auch noch entwässert. Gute Dienste leistet auch immer wieder die *Brennnessel*. Sie wirkt gegen Entzündungen und spült die Nieren durch, entlastet aber außerdem Leber und Darm.

AUGENSCHWÄCHE

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

FA Bildschirmarbeit provoziert eine künstliche Kurzsichtigkeit. Das kommt da-

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

HAUSSTAUBMILBE

Mein Sohn (14) hat schon länger eine Hausstauballergie mit Atemproble- men. Bettzeug und Matratzen haben wir angepasst, aber es ist nicht besser geworden.

FA Oft kann man mit der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* helfen, die einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten bildet. Es können auch noch Vitalpilze wie der *Agaricus blazei murrill*, der *Cordyceps* oder der *Reishi* helfen. *Schwarzkümmelsamen* lindert allergische Atemprobleme ebenfalls.

ANSTRENGUNGS- ASTHMA

In meiner Klasse ist ein Mädchen, das bei Anstrengung im Sportunterricht Asthma bekommt. Ich würde ihr gerne helfen. Wissen Sie Rat?

FA Eines der besten Mittel bei Anstren- gungsasthma ist *Krillöl*. Zumindest sind die Omega-3-Fettsäuren einen Versuch wert.

ALZHEIMER

Haben Sie einen Tipp gegen Alzhei- mer? Seit meine Tante daran erkrankt ist, fürchte ich, dass es mich auch treffen könnte.

FA Wir konzentrieren uns hier auf das Wichtigste: Alzheimer wird mit einer man- gelhaften Bildung des Nervenwachstums- factors in Zusammenhang gebracht. Künst- lich kann man ihn nicht zuführen, da er die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Der *Hericum Vitalpilz* enthält aber zwei Stoffe, die das können: die Hericenone und Erinacine. Außerdem sorgt der *Heri- cum* für Nervenregeneration, fördert neue und stärkt Verästelungen der Gehirnnerven. Kombinieren könnte man ihn mit *Curcu- min*. Es schützt die Nerven und beeinflusst alle Faktoren, die bei der Entstehung von Alzheimer eine Rolle spielen. Sehr wichtig ist überhaupt der *Vitamin B-Komplex*. Er ist wichtig zur Senkung von erhöhtem Homo- cystein im Blut (ein Alzheimer-Auslöser), äl- tere Menschen mit niedrigen Vitamin B12- Werten neigen eher zu Hirnatrophie oder Verlust von Hirnsubstanz. Die Hirnatrophie ist ein bekanntes Anzeichen für Alzheimer.