



Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

# *Bewährte Behandlungstipps*

auf der Basis unserer Drei Gebote der Gesundheit

Meide Schädliches!  
Iß, trink und tue Nützliches!  
Scheide Schädliches aus!



Verlag Peter Jentschura

Schutzgebühr  
1,50 € / CHF 1.80

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Sie sollen bei bestehenden Krankheiten auch nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers ersetzen. Der Patient der Zukunft sollte sich dabei an dem Anspruch der Therapeuten orientieren, einem „HEILBERUF“ anzugehören. Sein oder ihr Weg sollte deshalb zu einem Heiler oder zu einer Heilerin führen.

Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Münster, im Januar 2012

# Inhaltsverzeichnis

Adipositas .....	4
Akne.....	5
Allergie .....	6
Alopecia areata - totalis .....	7
Bandscheibenvorfall .....	8
Blähungen .....	9
Bluthochdruck.....	10
Cellulite .....	11
Diabetes mellitus.....	12
Fibromyalgie.....	13
Gicht .....	14
Gürtelrose .....	15
Haarausfall.....	16
Hämorrhoiden.....	17
Herzinfarkt.....	18
Krebs.....	19
Lipome .....	20
Makuladegeneration.....	21
Migräne .....	22
Morbus Crohn-Colitis ulcerosa .....	23
Mukoviszidose.....	24
Multiple Sklerose .....	25
Mundgeruch .....	26
Muskelatrophie.....	27
Mykosen.....	28
Neurodermitis .....	29
Niereninsuffizienz .....	30
Nierensteine.....	31
Obstipation .....	32
Oedeme .....	33
Osteoporose.....	34
Parkinson, Alzheimer, Demenz .....	35
Prostatavergrößerung.....	36
Psoriasis.....	37
Rheuma .....	38
Rosacea.....	39
Sarkoidose.....	40
Schlaganfall.....	41
Schnupfen .....	42
Schwangerschaft.....	43
Schwindel, niedriger Blutdruck .....	44
Tinnitus .....	45
übermäßiges Schwitzen.....	46
Vitiligo.....	47
Wechseljahre.....	48
Zöliakie.....	49
Zu hoher Cholesterinspiegel .....	50

## **Adipositas – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Alkohol und Bohnenkaffee

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basische Stulpen, tagsüber
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel, einmal pro Woche
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, zur Leistengegend und zu den Händen und Füßen hin

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- Ingwer und Chili in den Speiseplan integrieren
- hochwertige  $\Omega$ -3-reiche Pflanzenöle (z. B. Rapsöl und Leinöl)
- reichlich WurzelKraft, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- auf die „Pille“ verzichten
- Blutegel, Baunscheidtieren der Lumbalzone, Oberschenkel o.a. und blutiges Schröpfen
- eventuell eine Fastenkur als Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung
- Mariendistel-, Löwenzahn- und Artischockensaft trinken zur Verbesserung der Fettverdauung und zur Stärkung der Leberfunktion und zur Anregung des Gallenflusses

## **Akne – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien
- symptomunterdrückende und die Talgproduktion reduzierende Therapien

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basischer warmer Leberwickel, einmal pro Woche
- basischer warmer Nierenwickel einmal pro Woche
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens zweimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Inhalationen, einmal täglich
- basische Mundspülungen, einmal täglich

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl
- Leber und Nieren warmhalten
- manuelle Reinigungsmassagen von Gesicht, Hals und Dekolletée
- Mariendistel-, Löwenzahn- und Artischockensaft trinken zur Verbesserung der Fettverdauung und zur Stärkung der Leberfunktion und zur Anregung des Gallenflusses

## Allergien und Unverträglichkeiten – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Bohnenkaffee, Alkohol
- Fast Food und Fertiggerichte
- Deos und Antitranspirantien
- Stress, Ärger und Angst
- große Mengen des allergen wirkenden Stoffes und / oder Lebensmittels

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer, bei starkem Juckreiz unter Zugabe eines Wallnussblättertees
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen des Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin, besonders an juckende Körperregionen
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- Die WurzelKraft wird in Minimengen von bspw. 3 x 1 Messerspitze zu den Mahlzeiten eingenommen, immer in Tee, Saft Apfelmus o.a. eingerührt. Nach jeder Einnahme von WurzelKraft wird ein Glas Wasser getrunken. Nach einigen Wochen wird auf 5 Messerspitzen WurzelKraft oder auf 3 x 1 Teelöffel am Tag erhöht.
- eine bis drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- alle zwei Wochen analer Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee
- Vergiftungsursachen suchen (z. B. Amalgam, andere andauernde Umweltbelastungen)
- Schlafplatzsanierung (alte Federbetten, feuchte Wände, Fußböden usw.)
- Allergietee nach Maurice Mességué – zu gleichen Teilen Basilikum, Anisfrüchte, Thymian, Rosmarin und Eisenkraut, wovon man einen Esslöffel auf einen Liter kochendes Wasser gibt und 5 Minuten ziehen lässt
- bei tränenden Augen: Augenspülungen oder Auflagen mit einem Tee aus 25 g Augentrost, 15 g Kamillenblüten und 10 g Fenchelfrüchten, mehrmals täglich die Augen damit spülen (Augenbadewanne aus der Apotheke)

## **Alopecia areata/totalis – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Bohnenkaffee, Alkohol
- Fast Food und Fertiggerichte
- Deos, Antitranspirantien
- Stress, Ärger und Angst
- übertriebene anaerobe Muskelbeanspruchung

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen des Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Hals- und Stirnwickel, nachts, am besten auch tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens sechs bis neun Teelöffel, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- eine bis drei Tasse 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- Suche nach einer chemischen Vergiftung und/oder einem Zahnherd
- Suche nach einem psychischen Verlustgeschehen
- Konfliktolyse, wenn notwendig
- Ursachensuche (z. B. Mineralstoffmangel aufgrund geschädigter Darmschleimhaut)
- Haarmineralanalyse, um ggf. bestehende Mineralstoffdefizite festzustellen
- Haarpflegeprodukte auf Verträglichkeit prüfen
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen oder Blutegel
- tägliche, die Kopfhaut reinigende Massagen mit einem sauerstoffreichen Haarwasser
- tägliches Bürsten des Haarbodens in alle Richtungen
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT, Ardenne oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)
- alle zwei Wochen analer Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee
- moderate und aerobe Bewegung

## **Bandscheibenvorfall – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, besonders Schweinefleisch
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Weißmehlprodukte
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Bohnenkaffee
- Alkohol und Zigaretten
- Fast Food und Fertiggerichte
- Überbelastungen, Heben und Tragen von schweren Lasten

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basische warme Wickel im Nierenbereich, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Reis und Kartoffeln
- reichlich WurzelKraft, täglich drei bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaurefreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- Sauerstofftherapien (HOT, Ardenne, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen, Aderlass
- Schüsslersalze: montags Calcium fluoratum, dienstags Calcium phosphoricum, mittwochs Natrium muriaticum, donnerstags Calcium fluoratum, freitags Calcium phosphoricum, samstags Natrium muriaticum und sonntags Calcium fluoratum
- Arnikasalben, -öle oder -wickel an der betroffenen Rückenpartie



## **Blähungen – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Weißmehlprodukte, Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Limonaden
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Bohnenkaffee, Alkohol
- Stress, Ärger und Angst
- Bewegungsmangel, "Windverhalt"

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basischer Mantel, welcher im Bauchbereich basisch angefeuchtet wird, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche, 60–90 Minuten Dauer
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber
- basischer körperwarmer Leib- und Leberwickel, nachts
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen des Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- regelmäßige gefühlvolle Bauchbürstungen vom Sigma in Richtung Schambereich

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Kartoffeln
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens sechs Teelöffel, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken, ist hier besonders wichtig
- eine bis drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- alle zwei Wochen Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee
- Darmsanierung, ggf. Colon-Hydro-Therapie
- Ursachensuche, ggf. durch eine Stuhluntersuchung
- Blähungen verursachende Lebensmittel wie z. B. Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Kohl oder Rosenkohl meiden
- Fenchel, Anis, Kümmel, Pfefferminze, Melisse und Curcuma, als Tee getrunken oder gekaut, diese Kräuter wirken Gärungen und Krämpfen entgegen
- Leberstärkung durch Pflanzenpreßsäfte von Artischocke, Löwenzahn oder Mariendistel

## **Bluthochdruck – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten
- Stress, Ärger, Angst, Hektik

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basische Wickel im Brustbereich, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer, bei 36,6 bis 37° C
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraft, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken, ist hier sehr wichtig
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung, täglich
- Ginkgopräparate zur Förderung der Durchblutung
- zur Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes in der Küche vermehrt auf Knoblauch und Bärlauch zurückgreifen zum gleichen Zweck jeden Tag eine Tasse Steinklee Kraut (Apotheke) trinken
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT, Ardenne oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> aus der Apotheke)
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel, Aderlaß
- Weißdornpräparate, zur Stärkung des Herzmuskels
- Ursachensuche (Nierenprobleme, Schilddrüsenerkrankungen etc.)
- einmal im Monat analer Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee

## **Cellulite – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Alkohol und Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basische Stulpen, tagsüber
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel, ein- bis zweimal pro Woche
- basisches Duschpeeling, nach Belieben
- Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, als zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin, jeden Morgen

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Blutegel, Baunscheidtieren und/oder blutiges Schröpfen der Lumbalzone
- leberstärkende Pflanzenpresssäfte wie zum Beispiel Löwenzahn- und Mariendistelsaft
- Mariendistel-, Löwenzahn- und Artischockensaft trinken zur Verbesserung der Fettverdauung und zur Stärkung der Leberfunktion und zur Anregung des Gallenflusses

## Diabetes mellitus – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, Industriezucker, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Koffein
- Alkohol, Zigaretten und Bohnenkaffee
- Fast Food, Fertiggerichte und Konserven

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und Ärmel, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 30–60 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Händen, Füßen, den Achselhöhlen und/oder zur Leistengegend hin, mit sanftem Druck
- basische Wickel im Bereich der Bauchspeicheldrüse (unterhalb der Magenregion)
- die ableitende und ggf. umleitende basische Körperpflege (der gesunden Körperbereiche) ist besonders wichtig bei Verletzungen und Wunden (z. B. diabetischer Fuß)

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, reich an Ballaststoffen und Vitamin B<sub>1</sub> (z. B. Kartoffeln, Hirse oder Hülsenfrüchte)
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut zur Nierenstärkung, täglich 6 bis 9 Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffarmes Wasser trinken, um die Nieren bei der Ausscheidung des überschüssigen Zuckers zu unterstützen
- zwei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 0,5–1 Liter pro Tag steigern

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung, täglich
- Ginkgopräparate für eine gute Durchblutung und Weißdorn zur Stärkung des Herzens
- zur Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes in der Küche vermehrt auf Knoblauch, Zwiebeln und Bärlauch zurückgreifen, zum gleichen Zweck jeden Tag eine Tasse Steinklee-Krauttee (Apotheke) trinken
- vermehrt das Gewürz Zimt, sowie chrom- und zinkreiche Lebensmittel (wie z. B. Hülsenfrüchte oder ein- bis zweimal pro Woche eine Handvoll Hasel- oder Paranüsse) in den Speiseplan einbauen, da diese den Blutzuckerspiegel senken können
- Sauerstofftherapien (z. B. HÖT oder Ardenne)
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel, Aderlaß
- Ursachensuche (Diabetes mellitus Typ I oder Typ II, Vergiftungen etc.)
- der Rat eines guten Heilpraktikers oder naturheilkundlich arbeitenden Arztes/Diabetologen sollte eingeholt werden

## Fibromyalgie – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Koffein
- Fast Food und Fertiggerichte
- Zigaretten, Alkohol, Bohnenkaffee, Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, drei- bis viermal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistenregion und den Händen und Füßen hin
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- in akuten Situationen: Basentrunk (100 ml Wasser mit einer Messerspitze Natron) schnell hinuntergetrunken
- morgens die Finger- und Zehennägel sauberbürsten

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, reich an Ballaststoffen
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens sieben Teelöffel, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag eventuell angereichert mit Tausendgüldenkraut, langsam die Menge auf 1–2 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung mit leichten Dehnungsübungen
- Moorbäder, Dampfbad und Infrarotlicht, blutiges Schröpfen
- alle zwei bis vier Wochen analer Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Vergiftungsursache suchen (z. B. Amalgamfüllungen, Zahnherd o.a.)
- Drei-Monats-Essigkur, alles wie oben plus:
  - 7.00 Uhr, 13.00 Uhr und 19.00 Uhr 100 ml Wasser mit einem Esslöffel Obstessig trinken
  - dann drei Monate Pause
  - danach diese Trinkkur für weitere drei Monate wiederholen
- besonders stark schmerzende Regionen baunscheidtieren

## **Gicht – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, speziell Wurstwaren und Schinken
- Hülsenfrüchte im Übermaß (z. B. Linsen, Erbsen oder Sojabohnen)
- oxalsäurehaltiges Obst und Gemüse im Übermaß (z. B. Spinat, Spargel, Tomatenmark, Feigen und Pilze)
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse, jodiertes Speisesalz
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Zigaretten, Alkohol und Bohnenkaffee

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe und Ärmel, nachts
- basische Fußbäder und/oder Handbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer oder länger
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel, einmal pro Woche
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber
- Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin, täglich
- bei akuten Schüben Basentrunk (100 ml Wasser mit einer Messerspitze Natron verrühren und schnell hinuntertrinken)

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich WurzelKraft, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaurefreies Wasser trinken, ist hier besonders wichtig

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- grüner Hafertee, 1–2 Tassen am Tag
- bei akutem Gichtanfall: drei Tage strenges Fasten, kombiniert mit dem Trinken von Schwarzem Johannisbeersaft sowie viel Stille Wasser und Kräutertee, kühle basische Wickel, Moor- und Schlamm packungen oder Heilerdeauflagen an den betroffenen Regionen, 3–5 Eßlöffel WurzelKraft pro Tag
- blutiges Schröpfen, Baunscheidtieren und Bluteigel

## **Gürtelrose – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basische Wickel auf die betroffenen Stellen auch mit weichgewalzten Kohlblättern
- basischer Mantel, nachts
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer oder länger

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraft, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlensäurefreies Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- eventuell Baunscheidtierungen der betroffenen Körperareale
- Auftragen von Heublumensäckchen und Heilerde zur Linderung
- Quetschen der betroffenen Stellen
- alle zwei Wochen basischer Einlauf mit 7x7 KräuterTee

## Haarausfall – Was tun? Was lassen

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Bohnenkaffee, Alkohol
- Fast Food und Fertiggerichte
- Deos und Antitranspirantien
- Stress, Ärger und Angst
- übertriebene anaerobe Muskelbeanspruchung

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Ganzkörperpeelings
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen des Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Hals- und Stirnwickel, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich WurzelKraft, täglich mindestens sechs Teelöffel, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- eine bis drei Tasse 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaures Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- alle zwei Wochen analer Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee
- Konfliktolyse, wenn notwendig
- tägliche, die Kopfhaut reinigende Massagen mit einem sauerstoffreichen Haarwasser
- tägliches Bürsten des Haarbodens in alle Richtungen
- Haarmineralanalyse, um ggf. bestehende Mineralstoffdefizite festzustellen
- Haarpflegeprodukte auf Verträglichkeit prüfen



## Hämorrhoiden – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- Stress, Angst, Ärger
- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Süßwaren, Zucker, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Alkohol, Bohnenkaffee
- Fast Food und Fertiggerichte
- Verödung der offenen Hämorrhoiden
- übertriebener Sport
- Umweltgifte in Haus und Arbeitsplatz, Rauchen
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbädern und Sitzbäder, beide ein- bis zweimal pro Woche, 60–90 Minuten Dauer oder länger, eventuell unter Zugabe eines Eichenrindensuds
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend, den Händen und Füßen hin, besonders aber der Leber in Richtung des Bauchnabels
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- warme basische Wickel der Leber und der Nieren, nachts

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens sechs Teelöffel, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf mindestens 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung
- leberstärkende Pflanzenpresssäfte, wie z. B. Artischocke, Löwenzahn und Mariendistel
- auch in der Küche sind Gemüse und Kräuter, die besonders viele Bitterstoffe enthalten, (z. B. Rauke, Rucola, Löwenzahn, Chicorée usw.) zu bevorzugen
- Hamamelissalben oder -zäpfchen
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen und/oder Blutegel im Analbereich und/oder im Lumbalbereich

## Herzinfarkt – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten
- Deos und Antitranspirantien
- anaerobe Muskelbeanspruchung

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basischer Mantel, nachts
- basische Wickel im Brustbereich, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer, bei 36,6 bis 37° C
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- in akuten Situationen: Notarzt rufen, danach einen Basentrunk (100 ml Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Natron) schnell hinuntertrinken und den Thorax mit einer basischen Lauge abreiben

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraft, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken, ist hier besonders wichtig
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung, täglich
- Ginkgopräparate zur Förderung der Durchblutung
- zur Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes in der Küche vermehrt auf Knoblauch und Bärlauch zurückgreifen  
zum gleichen Zweck jeden Tag eine Tasse Steinklee Kraut (Apotheke) trinken
- Sauerstofftherapien (z. B. HÖT oder Ardenne)
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel, Aderlaß
- Weißdornpräparate, zur Stärkung des Herzmuskels
- Ursachensuche (Diabetes mellitus, Bluthochdruck, körperliche anaerobe Überanstrengung etc.)

## Krebs – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, speziell Wurstwaren und Schinken
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse, jodiertes Speisesalz
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Angst, Stress
- Zigaretten, Alkohol und Bohnenkaffee

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer oder länger
- warmer basischer Leber- und Nierenwickel, einmal pro Woche
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber
- Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin, täglich
- basische Wickel an betroffenen Regionen, oder Wickel mit weichgewalzten Kohlblättern oder mit einem Kräuterbrei aus den 7x7 Teekräutern

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraft, täglich drei bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung, Sauerstofftherapien (HOT, Ardenne u.a.)
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Stärkung der Leber- und Nierenfunktion durch Pflanzenpresssäfte wie z. B. Mariendistelsaft oder Artischockensaft
- energetische Störungen durch z. B. TV, Computer oder Mikrowelle vermeiden
- bei Chemotherapie: reichlich Wurzelkraft, mindestens 6 Teelöffel täglich, verzehren und durch lange intensive basische Körperpflege und -reinigung, sowie alle 2–3 Tage einen basischen analen Einlauf, Zytostatika, Harnsäure u. a. Abfallstoffe auslaugen
- Schlaf- und Arbeitsplatz radiästhetisch prüfen und ggf. sanieren
- Konfliktolyse, wenn nötig

## Lipome – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, Wurstwaren
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Bohnenkaffee, Alkohol
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- warme basische Leberwickel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Achselkissen, nachts und auch tagsüber
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin, vor allem aber der Leber in Richtung Bauchnabel

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, mit vielen bitterstoffreichen Gemüsen wie Endiviensalat, Ruccola, Löwenzahn und Artischocke
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag zu den Mahlzeiten, langsam die Menge auf einen Liter pro Tag steigern

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung, täglich
- Wärmebehandlung der betroffenen Hautregionen (Infrarot oder warmes Dauerbrausen unter der Dusche) mit gleichzeitigem Ausstreichen in Ausscheidungsrichtung
- Pflanzenpresssäfte von Löwenzahn, Brennessel oder Artischocke zur Anregung des Gallenflusses und der Fettverdauung
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- Bauscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel, Aderlaß
- in der Küche vermehrt Speiseöl mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren wie z. B. Olivenöl oder Avocadoöl und mit vielen Omega-3-Fettsäuren wie z. B. Leinöl oder Rapsöl verwenden
- alle 14 Tage Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee

## **Makuladegeneration – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Limonaden
- Alkohol, Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und ggf. den Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Inhalationen, einmal täglich
- basische Mundspülungen, einmal täglich
- basischer warmer Leberwickel, nachts

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Kartoffeln
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich WurzelKraft, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag zu den Mahlzeiten, langsam die Menge auf ½–1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate Bewegung an frischer Luft
- Sauerstofftherapien z. B. HOT, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> oder Ardenne
- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl
- manuelle Reinigungsmassagen von Gesicht, Hals und Dekolletee
- in der Küche reichlich Möhren, Aprikosen, Kohl, Spinat und Mangold verwenden, um genügend Carotinoide aufzunehmen
- regelmäßige Augenbäder oder -auflagen mit Augentrost (ein Teelöffel Augentrost mit einer Tasse heißem Wasser überbrühen, 2–4 Minuten ziehen lassen und gut filtern, vor dem Augenbad mit der Nasenspitze die Temperatur der Flüssigkeit prüfen)

## **Migräne – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, Schweinefleisch, Gepökelt
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Fast Food und Fertiggerichte
- Glutamate, Süßstoffe und industriell hergestellte Zitronensäure
- glutenhaltige Lebensmittel (Brot, Brötchen, Kuchen, Müsli)
- Alkohol, Rauchen, Bohnenkaffee und Schwarzer Tee
- Handy- und/oder Computerstrahlung, Fernsehen
- Deos und Antitranspirantien, ggf. die „Pille“

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- Basische Achselkissen, tagsüber
- Basische Inhalationen und Mundspülungen, einmal pro Tag
- Basische Hals- und Nackenwickel, tagsüber und auch nachts
- Basische Strümpfe, nachts
- Basische Stulpen, tagsüber an Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- Basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- Basische Vollbäder, wenigstens zweimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer

### **3. Basische und basenüberschüssige Ernährung**

- Baunscheidtieren der Nacken- und Rückenmuskulatur
- reichlich WurzelKraft / Mineralstoffe / Vitalstoffe, drei Monate lang täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- vollwertig-vegetarische Ernährung mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern und Kartoffeln
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, auf 1 Liter pro Tag steigern
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant und Buchweizen
- Obst in Maßen und nach Verträglichkeit
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken
- bei akutem Migräneanfall Basentrunk (100 ml Wasser mit einer Messerspitze Natron schnell hinuntertrinken)

### **4. Sonstiges**

- manuelle Reinigungsmassagen von Kopf, Gesicht, Hals und Dekolletee
- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl
- Sauerstofftherapien, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, HOT, Ardenne
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- bitte prüfen Sie, ob Ihr Atlaswirbel ausgerenkt ist
- Schlaf- und Arbeitsplatz radiästhetisch untersuchen lassen

## **Morbus Crohn und Colitis ulcerosa – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Süßwaren, Zucker, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Alkohol
- Fast Food und Fertiggerichte
- Rauchen, Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien
- Umweltgifte in Haus und Arbeitsplatz
- Stress, Angst, Ärger

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, zwei- bis dreimal pro Woche, für mindestens 60–90 Minuten
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- warme basische Leibwickel, nachts, zentral über dem Bauchnabel getragen

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige und ballaststoffreiche Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, mit pflanzlichen Fetten wie z. B. Leinöl, Olivenöl oder Rapsöl
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens sechs Teelöffel (eine ausreichende Mineralstoffversorgung ist wegen der verminderten Resorptionsfähigkeit des Darmes sehr wichtig), zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken
- während eines akuten Schubes sollte besonders auf die gute Verdaulichkeit der Speisen geachtet werden (z. B. gedünstetes Gemüse und Obst)

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- Stuhluntersuchung, um schleimhautschädigende Faktoren auszuschließen
- Darmsanierung
- Sauerstofftherapien zur Regenerierung nach einem akuten Schub z. B. HOT, Ardenne und H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>
- Erlernen von Entspannungstechniken

## Mukoviszidose – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren und süße Getränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Alkohol, Bohnenkaffee
- Fastfood und Fertigprodukte
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts und basische Stulpen, tagsüber
- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel, ein- bis zweimal pro Woche
- basische Wickel im Bereich der betroffenen verschleimten Organe
- basische Inhalationen und basische Mundspülungen
- Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leisten- und den Händen und Füßen hin, jeden Morgen

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, reich an pflanzlichen Fetten aus Kokosnuss, Palmkernen, Oliven oder Avocado
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen
- Obst nach Verträglichkeit
- reichlich Wurzelkraut, täglich sieben bis neun Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, je eine zu den Mahlzeiten, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- nach einer Eingewöhnungszeit von einigen Wochen jeden dritten Tag einige Male am Tag drei Tassen 7x7 KräuterTee hintereinander trinken, vorzugsweise um 10.00, 16.00 und 22.00 Uhr
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffarmes Wasser trinken, ist hier besonders wichtig
- das Trinken des Tees nach 4–5 Tagen auf geringe Mengen herunterfahren oder zwei Trockentage durchführen

### 4. Sonstige Maßnahmen

- regelmäßige aerobe Bewegung an der frischen Luft
- Sauerstofftherapien (HOT, Ardenne oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)
- zur Schleimlösung können Pflanzen wie z. B. Brunnenkresse, Ehrenpreis, Lungenkraut, Spitzwegerich, Lindenblüten, Holunderblüten, Eibischwurzel, Isländisch Moos, Süßholzwurzel, Huflattich, Salbei oder Thymiankraut verwendet werden
- Ölziehen, hin und wieder über den Tag mit Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl



## Multiple Sklerose – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, speziell Wurstwaren und Schinken
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food, Fertiggerichte und Konserven
- Deos und Antitranspirantien
- Angst, Stress
- Zigaretten, Alkohol und Bohnenkaffee

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Stulpen und Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens jeden zweiten Tag, 30–90 Minuten Dauer oder länger
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel, einmal pro Woche
- Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin, täglich basische Salz-Öl-Massagen (mit MeineBase und Johanniskrautöl oder Olivenöl) links und rechts neben der Wirbelsäule

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen, überwiegend als Rohkost gegessen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Nüsse
- reichlich Wurzelkraft, täglich drei bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies, magnetisiertes Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung im Freien
- Sauerstofftherapien innerlich und äußerlich
- krankengymnastische und ergotherapeutische Behandlungen, Lymphdrainage
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Erlernen von Entspannungstechniken
- energetische Störungen durch z. B. TV, Computer oder Mikrowelle vermeiden
- Baunscheidtierungen, blutiges Schröpfen und Blutegel
- Schlaf- und Arbeitsplatz radiästhetisch prüfen und ggf. sanieren
- Konfliktanalyse, wenn nötig
- eventuell Vergiftungsherd (z. B. Zahn) eliminieren

## Mundgeruch – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Weißmehlprodukte, Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Kaugummi, Pfefferminzbonbons, alkoholhaltige Mundspülungen
- Alkohol und Bohnenkaffee

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Halswickel, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Mundspülungen, täglich, morgens und abends, eventuell angereichert mit Salbei und H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- möglichst oft rohe Küchenkräuter wie Dill, Petersilie, Basilikum usw. verwenden
- vollwertige vegetarische Ernährung, reich an Ballaststoffen
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens sechs Teelöffel, zu jedem Teelöffel ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken
- eine bis drei Tasse 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1–1,5 Liter pro Tag steigern

### 4. Sonstige Maßnahmen

- Sauerstofftherapien (z. B. HOT, Ardenne oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)
- alle zwei Wochen analer Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee
- Ölziehen, hin und wieder über den Tag mit Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl
- Ursachensuche (Diabetes mellitus, Magenleiden, Lebererkrankungen, Nierenerkrankung, Zahnherde, Halitosis oder Mangel an Magensäure)
- eventuell den Rat eines Heilpraktikers/Homöopathen erfragen
- frischer Zitronensaft, Ingwer und frische Petersilie regen den Speichelfluss an, was die geruchbildenden Bakterien unterdrückt

## Muskelatrophie – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, salzige Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Alkohol, Bohnenkaffee
- Fluor und Fluorderivate
- Deos und Antitranspirantien
- Stress, Angst, Hektik
- muskuläre Überbeanspruchung

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens zweimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Muskelabreibungen

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag (jeweils eine Tasse zu den drei Hauptmahlzeiten), langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- mentale und/oder radiästhetische Suche nach einer möglichen Vergiftung
- Herdsuche in/an Zähnen, Höhlen, Blasen des Organismus
- regelmäßige moderate Bewegung im aeroben Bereich
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Baunscheidtieren, dort wo es schmerzt, sich entzündet oder wo sich Ekzeme bilden
- Massagen mit Badesalz und Olivenöl in Ausscheidungsrichtung
- Massagen mit Johanniskrautöl in Ausscheidungsrichtung
- Massagen mit ozonisiertem Olivenöl in Ausscheidungsrichtung
- Einreibung mit H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, 3%, der betroffenen Muskulatur und HOT Therapie
- Vitamin B-Komplex, vor allem B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>
- Schlaf- und Arbeitsplatz radiästhetisch prüfen und ggf. sanieren

## Mykosen – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, Fast Food und Fertiggerichte
- Zucker, Weißmehlprodukte, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Bohnenkaffee, Alkohol
- Stress, Ärger und Angst
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer, besonders bei Mykosen im Bereich der Füße und Fußnägel
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche à 30–90 Minuten Dauer
- basische Sitzbäder, dreimal pro Woche à 30–90 Minuten Dauer, besonders bei Mykosen im Vaginalbereich
- bei Mykosen im Vaginalbereich wird dort ggf. chemisch sauer mit Milchsäurepräparaten therapiert, während parallel dazu versucht wird, den Organismus über Füße, Hände und über die Achseln zu entsäuern
- basische Inhalationen und Mundspülungen, täglich, besonders bei Mykosen im Mund- und Rachenraum oder im sonstigen Kopfbereich
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen des Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin (hierbei bitte besonders auf die Hygiene der Bürsten achten)

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, reich an Ballaststoffen
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich WurzelKraft, täglich mindestens sieben Teelöffel, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- eine bis drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaures Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung, Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- alle zwei Wochen analer Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee
- alle zwei Wochen vaginaler Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee, besonders bei Vaginalpilzen
- Propolisalbe für die betroffenen Regionen, zurückhaltend eingesetzt

## Neurodermitis – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost (z. B. rohe Südfrüchte)
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Bohnenkaffee, Schwarzer Tee und Alkohol
- Stress

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basischer warmer Leberwickel, einmal pro Woche
- basischer warmer Nierenwickel, einmal pro Woche
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Inhalationen, einmal täglich

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Öl gegen Juckreiz (50 ml Weizenkeimöl mit 20 Tropfen ätherischem japanischem Pfefferminzöl)
- Bluteigel, Baunscheidtieren und blutiges Schröpfen
- dem 7x7 KräuterTee Linden- und Holunderblüten im Verhältnis 50:25:25 beimischen

## **Niereninsuffizienz Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Fast Food und Fertiggerichte
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten
- Deos und Antitranspirantien

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basischer Halswickel und/oder Kopfwickel, jede Nacht
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische warme Nierenwickel, nachts, ggf. auch tagsüber
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten und Kräutern
- Aufgrund ihres hohen Kaliumgehaltes nur in geringen Mengen verzehren:  
Grünes Gemüse, Pilze, Nüsse, Trockenfrüchte, Obst- und Gemüsesäfte, Bananen, Aprikosen, Feigen und Avocados.
- Gemüse und Kartoffeln sollten vor der Zubereitung eventuell gewässert werden.
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- WurzelKraft, täglich ca. drei Teelöffel, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein Glas kohlenstoffarmes und mineralstoffarmes Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- sehr moderate und aerobe Bewegung
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- Bauscheidtieren, blutiges Schröpfen, Bluteigel, Aderlaß

## Nierensteine – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, speziell Wurstwaren und Schinken
- Hülsenfrüchte im Übermaß (z. B. Linsen, Erbsen oder Sojabohnen)
- oxalsäurehaltiges Obst und Gemüse im Übermaß (z. B. Spinat, Spargel, Tomatenmark, Feigen und Pilze)
- Zucker, Süßwaren, Schokoladesüße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse, jodiertes Speisesalz
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Deos und Antitranspirantien
- Zigaretten, Alkohol, Bohnenkaffee

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und Ärmel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer oder länger
- basische warme Nierenwickel mit der Auflage von Zwiebelscheiben, mindestens einmal pro Woche
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber
- täglich Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Füßen, Händen, der Leistengegend und den Achselhöhlen hin

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffarmes, mineralstoffarmes Wasser trinken, ist hier besonders wichtig (auch destilliertes Wasser ist hier geeignet, da so kein anorganisches Kalzium zur weiteren Nierensteinbildung in die Nieren gelangt)

### 4. Sonstige Maßnahmen

- Grüner Hafertee unter Zugabe von Birkenblättern, Brennesselblättern und Zinnkraut, davon 1–2 Tassen am Tag
- Blutiges Schröpfen der Lumbalbereiche, Baunscheidtieren und Bluteigel
- moderate und anaerobe Bewegung

## **Obstipation – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Koffein
- Fast Food und Fertiggerichte
- Weißmehlprodukte, Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Limonaden
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Bohnenkaffee, Alkohol
- Stress, Pessimismus und Angst, Bewegungsmangel
- Deos, Antitranspirantien

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basischer Mantel, welcher im Bauchbereich basisch angefeuchtet wird, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche, 60–90 Minuten Dauer
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber
- basischer körperwarmer Leibwickel, nachts
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen des Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- regelmäßige moderate Bauchbürstungen vom Sigma in den Schambereich

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige ballaststoffreiche Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern
- vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Reis
- reichlich WurzelKraft, täglich mindestens sechs Teelöffel, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaurefreies Wasser trinken, ist hier besonders wichtig
- eine bis drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung, Spazierengehen und dabei kräftig ausschreiten
- alle zwei Wochen Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee, zu Beginn mit einer geringen Teemenge von ca 250 ml starten, je nach Grad der Verstopfung
- Darmsanierung, ggf. Colon-Hydro-Therapie
- Ursachensuche, ggf. durch eine Stuhluntersuchung und/oder Ernährungsprotokoll
- morgens 1 Teelöffel Flohsamen aufgelöst in 200 ml Wasser verzehren oder die trockenen Samen dem Frühstück zufügen und 1 großes Glas Wasser dazu trinken
- ballaststoffreiche ungeschwefelte und ungesüßte Trockenfrüchte wie Pflaumen oder Feigen verzehren, ca 2–3 Stück nachmittags
- in der Küche häufiger Milchsäurevergorenes wie z. B. Sauerkraut verwenden



## Ödeme – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Deos und Antitranspirantien
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basische Wickel auf die betroffenen Stellen eventuell auch mit weichgewalzten Kohlblättern, sowie basische warme Leber- und Nierenwickel
- basischer Mantel, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- Basentrunk (100 ml Wasser mit einer Prise Natron) bei akuten Schwellungen

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich drei bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffarmes Wasser trinken, ist hier besonders wichtig
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung
- Pflanzenpresssäfte aus Mariendistel, Artischocke oder Löwenzahn zur Leberstärkung
- Weißdornpräparate zur Stärkung des Herzmuskels
- Sauerstofftherapien
- mögliche Vergiftungsursache oder Herd suchen, finden und eliminieren

## **Osteoporose – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Koffein
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten
- Deos und Antitranspirantien
- Fast Food und Fertiggerichte
- Überlastungen, Heben und Tragen von schweren Lasten

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basische Wickel und/oder basischer Mantel, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, zur Leistengegend und zu den Händen und Füßen hin

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige kalziumreiche Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- kieselsäurehaltige Lebensmittel wie grünes Gemüse, Petersilie, Bananen, Schwarze und Rote Johannisbeeren
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich WurzelKraft, täglich drei bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken
- gelegentlich Zitrusfrüchte verzehren (Vitamin C fördert den Knochenaufbau)

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- lange Spaziergänge im Freien (am besten bei Sonnenschein)
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee

## **Parkinson, Alzheimer und Demenz – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, Schweinefleisch, Gepökeltes
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Fast Food und Fertiggerichte
- Deos und Antitranspirantien
- Glutamate, Süßstoffe und industriell hergestellte Zitronensäure
- Weißmehl, glutenhaltige Lebensmittel
- Alkohol und Rauchen
- Bohnenkaffee, Schwarzer Tee
- Baden in Chlorwasser

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Inhalationen und Mundspülungen, einmal pro Tag
- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basischer Stirnwickel, nachts
- basische Strümpfe, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, wenigstens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer

### **3. Basische und basenüberschüssige Ernährung**

- reichlich WurzelKraft / Mineralstoffe / Vitalstoffe, drei Monate lang täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser
- vollwertig-vegetarische Ernährung mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern und Kartoffeln
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, auf 1 Liter pro Tag steigern
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant und Buchweizen
- Obst in Maßen und nach Verträglichkeit
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken, vorzugsweise Licht- und Sauerstoffwasser wie z. B. St. Leonhards „Lichtquelle“

### **4. Sonstiges**

- manuelle Reinigungsmassagen für Kopf, Gesicht, Hals und Dekolletee
- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl
- Sauerstofftherapien, H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, HOT, Ardenne
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- in der Küche häufig Öle verwenden, die viele Omega-3-Fettsäuren enthalten, wie z. B. Leinöl, Rapsöl oder Walnussöl
- moderate und aerobe Bewegung

## Prostatavergrößerung – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch, Fleischprodukte und Wurstwaren
- Süßwaren, Zucker, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Alkohol, Bohnenkaffee
- Fast Food und Fertiggerichte, sowie damit einhergehende Konservierungsmittel
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer und länger
- basische Vollbäder, ein- bis zweimal pro Woche oder öfter, 60–90 Minuten Dauer oder länger
- warme basische Sitzbäder, ein- bis zweimal oder öfter pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- warme basische Wickel des Unterleibes, eventuell mit weichgewalzten Kohlblättern, sowie warme basische Wickel der Nieren, nachts
- ein- bis zweimal pro Woche warme basische Nierenwickel

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens acht bis zwölf Teelöffel, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1–2 Liter pro Tag erhöhen
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaurefreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- einmal pro Woche ein basischer Einlauf mit 7x7 KräuterTee, entweder mit 250 ml, 500 ml oder auch mit 1000 ml je nach Instinkt und guter Verträglichkeit
- moderate und aerobe Bewegung
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- Warmhalten des Unterleibes
- im Speiseplan sollten Sojaprodukte, Leinsamen und Kohlgemüse verankert werden
- täglich sollten Kürbiskerne und deren Öl verzehrt werden
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel

## **Psoriasis – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Alkohol und Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien
- Stress

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel , einmal pro Woche
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Inhalationen, einmal täglich

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Öl gegen Juckreiz (50 ml Weizenkeimöl mit 20 Tropfen ätherischem japanischem Pfefferminzöl)

## Rheuma – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, speziell Wurstwaren und Schinken
- Zucker, Süßwaren und süße Getränke, Colagetränke
- Kochsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse, jodiertes Speisesalz
- industriell Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Deos und Antitranspirantien
- Angst, Stress
- Zigaretten, Alkohol und Bohnenkaffee

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, basische Ärmel/Handschuhe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 60–90 Minuten Dauer oder länger
- basischer warme Leber- und Nierenwickel, einmal pro Woche
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber
- Nass- und Trockenbürstungen des ganzen Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und zu den Händen und Füßen hin, sowie kreisende Bürstungen der Gelenke täglich
- basische Wickel an betroffenen Regionen und Gelenken, Wickel mit Heilerde, Wickel mit weichgewalzten Kohlblättern oder mit einem Kräuterbrei aus den 7x7 Teekräutern
- bei akuten Rheumaschüben Basentrunk (100 ml Wasser mit einer Messerspitze Natron verrühren und schnell hinuntertrinken)

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich WurzelKraft, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaure Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung, um Gelenke und Muskulatur zu kräftigen
- Schlaf- und Arbeitsplatz radiästhetisch prüfen und ggf. sanieren
- Konfliktolyse, wenn notwendig
- eventuell Vergiftungsherd (z. B. Zahnherde, Amalgamfüllungen, o.ä.) eliminieren
- Sauerstofftherapien (HOT, Ardenne u.a.)
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen und Blutegel
- einmal im Monat Einlauf mit 7x7 KräuterTee

## **Rosacea – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Alkohol und Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien
- scharfes Essen
- starke Sonneneinwirkung
- Stress

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Achselkissen, tagsüber
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel, einmal pro Woche
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Inhalationen, einmal täglich
- basische Mundspülungen, einmal täglich
- manuelle Reinigungsmassagen von Gesicht, Hals, Dekolletee

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich WurzelKraft, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- regelmäßiges Fitness-/Widerstands- und Muskeltraining
- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl

## Sarkoidose – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren und süße Getränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Aromen, Süßstoffe und Glutamate
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basische Stulpen, tagsüber
- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basischer warmer Leber- und Nierenwickel, ein- bis zweimal pro Woche
- basische Wickel im Bereich der betroffenen entzündeten Organe
- basische Inhalationen und basische Mundspülungen
- Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leisten- und den Händen und Füßen hin, jeden Morgen

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen
- Obst in Maßen und nach Verträglichkeit
- reichlich Wurzelkraut, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, je eine zu den Mahlzeiten, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern, eventuell angereichert mit Echinacea, Arnika, Ringelblume oder Zinnkraut
- nach einer Eingewöhnungszeit von einigen Wochen jeden dritten Tag einige Male am Tag drei Tassen 7x7 KräuterTee hintereinander trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffarmes Wasser trinken
- das Trinken von Tee und Wasser jeweils nach 4–5 Tagen auf geringe Mengen herunterfahren oder zwei Trockentage durchführen

### 4. Sonstige Maßnahmen

- regelmäßige aerobe Bewegung an der frischen Luft
- Sauerstofftherapien (HOT, Ardenne oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)
- entzündungshemmende Kräuter wie Echinacea oder Ringelblume als Salbe, Tinktur oder zum Inhalieren (je nach betroffener Körperregion oder Organen)



## Schlaganfall – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Koffein
- Deos und Antitranspirantien
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basischer Halswickel und/oder Kopfwickel, jede Nacht
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer bei 36 bis 37° C
- basische Inhalationen, täglich
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- in akuten Situationen: Notarzt rufen, danach einen Basentrunk (100 ml Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Natron) schnell hinuntertrinken und den Thorax mit einer basischen Lauge abreiben

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraft, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken, ist hier besonders wichtig
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern, eventuell angereichert mit Tausendgüldenkraut

### 4. Sonstige Maßnahmen

- sehr moderate und aerobe Bewegung
- Ginkgopräparate zur Förderung der Durchblutung
- zur Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes in der Küche vermehrt auf Knoblauch und Bärlauch zurückgreifen
- zum gleichen Zweck jeden Tag eine Tasse Steinklee Kraut (Apotheke) trinken
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel, Aderlaß
- Ölziehen, hin und wieder über den Tag mit Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl

## Schnupfen – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Alkohol, Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens zweimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer, immer wieder mit dem Kopf unter Wasser tauchen, mit kräftigem Durchmassieren des Haarbodens
- basische Inhalationen mit Kamille oder Echinacea angereichert, mehrmals täglich für 2–3 Minuten
- basische Nasenspülungen, einmal täglich

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen und Kartoffeln
- reichlich WurzelKraft, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung
- Sauerstofftherapien z. B. HOT, Ardenne oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Ölziehen, hin und wieder über den Tag mit Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl

## **Schwangerschaft und Stillzeit – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- jodierte Nahrungsmittel und Getränke
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Koffein
- Fast Food und Fertiggerichte
- Alkohol, Zigaretten
- Stress, Bohnenkaffee

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe und basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, ein- bis zweimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer, bei moderaten Temperaturen von 36,5° bis 37,5° C, bzw. bei Körpertemperatur
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- basische Achselkissen, tagsüber (besonders während der Stillzeit)
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Bauchwickel

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, reich an Ballaststoffen
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens fünf bis sieben Teelöffel, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlensäurefreies Wasser trinken
- vor der Schwangerschaft Altlasten des Stoffwechsels lösen durch reichliches Trinken des 7x7 KräuterTees und von Stille Wasser
- Verstoffwechslung der gelösten Schadstoffe und Nierenstärkung mit einer basenüberschüssigen Kost und mit der Wurzelkraut, davon 1–2 Teelöffel zu jeder Mahlzeit.

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Schwermetallbelastungen (Amalgam) vor der Schwangerschaft vermeiden oder entfernen lassen

## **Schwindel, niedriger Blutdruck – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Alkohol, Bohnenkaffee und Zigaretten
- Stress

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe, nachts
- basischer Halswickel und/oder Kopfwickel, jede Nacht
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer oder länger
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer bei 36 bis 37° C
- basische Inhalationen, täglich
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen und der Leistengegend hin, auch zu den Händen und Füßen hin

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen und Kartoffeln
- reichlich Wurzelkraft, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraft ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken, ist hier besonders wichtig
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- Ginkgo, Knoblauch, Bärlauch und Steinklee Kraut zur Förderung der Durchblutung
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- Baunscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel, Aderlaß
- Ölziehen, hin und wieder über den Tag mit Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl
- eventuell den Rat eines guten Osteopathen/Physiotherapeuten einholen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Schlafplatzsanierung um Schlafstörungen zu vermeiden

## **Tinnitus – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, Schweinefleisch, Gepökeltes
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Fast Food und Fertiggerichte
- Deos und Antitranspirantien
- Glutamate, Süßstoffe und industriell hergestellte Zitronensäure
- Alkohol und Rauchen
- Bohnenkaffee, Schwarzer Tee
- laute Musik, extreme Lärmbelastigungen, Handystrahlung

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Inhalationen, Mund- und Nasenspülungen, einmal pro Tag
- basische Hals- und Stirnwickel, tagsüber und auch nachts
- basische Strümpfe, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, wenigstens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen von Gesicht und Hals zu den Achselhöhlen hin

### **3. Basische und basenüberschüssige Ernährung**

- reichlich WurzelKraft / Mineralstoffe / Vitalstoffe, täglich fünf bis sieben Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- vollwertig-vegetarische Ernährung mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern und Kartoffeln
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen
- Obst in moderaten Mengen nach Verträglichkeit, Zurückhaltung bei Süßfrüchten
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstiges**

- Ölziehen, ein- bis zweimal pro Tag mit Sonnenblumenöl, Leinöl oder Weizenkeimöl
- Sauerstofftherapien (z. B. H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>, HOT oder Ardenne)
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Zahnherde eliminieren (z. B. Amalgam, Gold, Tote Zähne), auch energetisch
- andere Entzündungsherde (z. B. stetig entzündete Mandeln) identifizieren und lindern
- mit Lavendelöl benetzte Wattebausch über Nacht im äußeren Gehörgang tragen

## **übermäßiges Schwitzen – Was tun? Was lassen?**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate und Koffein
- Zigaretten, Alkohol, Bohnenkaffee, Schmerzmittel, Fast Food und Fertiggerichte
- Deos und Antitranspirantien
- Stress, Angst und Ärger

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe und basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, drei- bis viermal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung
- basische Achselkissen, tagsüber und auch nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- zwei Scheiben einer Gemüsezwiebel links und rechts auf die Nieren, darüber einen warmen basischen Nierenwickel, nachts
- bei nächtlichem Schwitzen: aufstehen, den Körper in der Dusche mit Seife und Wasser abwaschen und mit dem basischen Badesalz abreiben oder mit einer vorbereiteten Lauge den Körper übergießen
- bei verstärktem Schwitzen im Gesichtsbereich: den Oberkörper frei machen, Gesicht, Hals und Schulterbereich in Ausscheidungsrichtung massieren, also zu den Achselhöhlen hin

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen und Kartoffeln
- reichlich WurzelKraft, täglich mindestens sieben Teelöffel, zu jedem Teelöffel WurzelKraft ein großes Glas Wasser trinken
- bei nächtlichem Schwitzen vor dem Zubettgehen zwei Teelöffel Wurzelkraft essen, während der nächtlichen Schwitzattacke ebenfalls zwei Teelöffel
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1–2 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffsaurefreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- alle zwei bis vier Wochen analer Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Vergiftungsursache suchen (z. B. Amalgamfüllungen, Zahnherd o.a.)
- blutiges Schröpfen, Baunscheidtieren, Aderlaß oder Blutegel

## Vitiligo – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, salzige Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Alkohol und Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien
- Stress, Angst, Hektik

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basischer Halswickel, tagsüber und auch nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Strümpfe, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens zweimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Inhalationen bei Betroffenheit der Kopfreion, einmal täglich
- basische Mundspülungen bei Betroffenheit der Kopfreion, einmal täglich
- basische Körperpflege speziell vor und während des Sommerurlaubs mit starker Sonnenbelastung der Haut

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich drei bis sieben Teelöffel oder auch mehr (zwei bis drei Wochen vor langen Aufenthalten in der Sonne täglich bis neun Teelöffeln und mehr ), zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- regelmäßige Bewegung im aeroben Bereich
- alle zwei Wochen Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Blutegel
- Blutiges Schröpfen
- Baunscheidtieren in den Randbereichen

## **Wechseljahre – Was tun? Was lassen**

### **1. zu meiden, zu reduzieren**

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, Pökelsalz, jodiertes Speisesalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Deos und Antitranspirantien
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe und Glutamate
- Fast Food und Fertiggerichte
- Zigaretten, Bohnenkaffee
- Stress, Ärger und Angst

### **2. Basische Körperpflege und -reinigung**

- basische Strümpfe und basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, ein bis zweimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Ganzkörperpeelings
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin
- basische Achselkissen, tagsüber
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basische Wickel des Unterleibs, der Leber und der Nieren

### **3. Basenüberschüssige Ernährung**

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich mindestens sieben Teelöffel, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam die Menge auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlenstofffreies Wasser trinken

### **4. Sonstige Maßnahmen**

- moderate und aerobe Bewegung
- Beckenbodentraining
- Kalt-warme Wechselduschen bei Hitzewallungen
- Entspannungstraining
- Einmal pro Monat analer Einlauf mit 7x7 KräuterTee
- Einmal pro Woche vaginaler Einlauf mit 7x7 KräuterTee



## Zöliakie – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- glutenhaltige Pflanzen (z. B. Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel oder Hafer)
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Koffein und aluminiumhaltige Zusatzstoffe (E-Nummern)
- Fast Food und Fertiggerichte (enthalten häufig „verstecktes“ Gluten)
- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Limonaden
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- Stress, Ärger und Angst
- Alkohol und Bohnenkaffee
- Deos und Antitranspirantien (Aluminium)

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe und ggf. basischer Mantel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, dreimal pro Woche, 60–90 Minuten Dauer
- basische Achselkissen und basische Stulpen, tagsüber
- basischer körperwarmer Leibwickel im Bereich des Dünndarmes, nachts
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen des Körpers in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige Kost mit reichlich Gemüse, Salaten, Kräutern und Sprossen
- vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen, Reis, Kartoffeln
- reichlich Wurzelkraut, täglich drei bis sechs Teelöffel (eine ausreichende Mineralstoffversorgung ist wegen der verminderten Resorptionsfähigkeit des Darmes besonders wichtig), zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- eine bis drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag, langsam auf 1 Liter pro Tag steigern
- täglich 1–2 Liter kohlensäurefreies Wasser trinken

### 4. Sonstige Maßnahmen

- Sauerstofftherapien (z. B. HOT, Ardenne oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)
- alle zwei Wochen Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee
- Darmsanierung, ggf. Colon-Hydro-Therapie
- Stuhluntersuchung, um weitere schleimhautschädigende Faktoren auszuschließen (Beschaffenheit der Darmflora, Entzündungsparameter)
- zusätzliche Risikofaktoren ausschließen (z. B. Zahngifte, welche bereits über die Mutter im Mutterleib übertragen wurden; Antibiotika oder Impfungen)

## Zu hoher Cholesterinspiegel – Was tun? Was lassen?

### 1. zu meiden, zu reduzieren

- säureüberschüssige Kost
- Milch und Milchprodukte außer Butter und Sahne
- Fleisch und Fleischprodukte, Wurstwaren
- Zucker, Süßwaren, süße Getränke und Colagetränke
- Kochsalz, jodiertes Speisesalz, Pökelsalz, Chips, salziges Gebäck, gesalzene Erdnüsse
- industriell hergestellte Zitronensäure, Süßstoffe, Glutamate, Bohnenkaffee, Alkohol
- Deos und Antitranspirantien

### 2. Basische Körperpflege und -reinigung

- basische Strümpfe, nachts
- basische Stulpen, tagsüber an den Unterarmen und/oder Unterschenkeln
- basischer warmer Leberwickel, nachts
- basische Fußbäder, möglichst oft, 15–30 Minuten Dauer
- basische Vollbäder, mindestens dreimal pro Woche, 30–90 Minuten Dauer
- basische Achselkissen, nachts und auch tagsüber
- regelmäßige Nass- und Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung, also zu den Achselhöhlen, der Leistengegend und den Händen und Füßen hin

### 3. Basenüberschüssige Ernährung

- basenüberschüssige vitalstoffreiche Kost mit viel Gemüse, Salaten, Kräutern, Sprossen
- vollwertige vegetarische Ernährung, reich an Ballaststoffen
- glutenfreie vitalstoffreiche Pflanzen wie Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen
- reichlich Wurzelkraut, täglich drei bis sechs Teelöffel oder auch mehr, zu jedem Teelöffel Wurzelkraut ein großes Glas Wasser trinken
- täglich 1–2 Liter kohlenstoffarmes Wasser trinken
- drei Tassen 7x7 KräuterTee pro Tag zu den Mahlzeiten, langsam die Menge auf einen Liter pro Tag steigern

### 4. Sonstige Maßnahmen

- moderate und aerobe Bewegung, täglich
- Ginkgopräparate zur Förderung der Durchblutung
- zur Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes in der Küche vermehrt auf Knoblauch und Bärlauch zurückgreifen
- zum gleichen Zweck jeden Tag eine Tasse Steinklee (Apotheke) trinken
- Sauerstofftherapien (z. B. HOT oder Ardenne)
- Bauscheidtieren, blutiges Schröpfen, Blutegel, Aderlaß
- In der Küche vermehrt Speiseöle mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren wie z. B. Olivenöl oder Avocadoöl und mit vielen Omega-3-Fettsäuren wie z. B. Leinöl oder Rapsöl verwenden
- alle 14 Tage Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee

*Bücher aus dem Verlag Peter Jentschura*

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

# Gesundheit durch Entschlackung

**Zahllose Zivilisationskrankheiten** sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht das seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.



**18.**  
Auflag

261 Seiten  
Fadenheftung, fester Einband  
ISBN: 978-3-933874-33-7



QR-Code\*

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

# Zivilisatoselos

leben frei von Zivilisationskrankheiten

**Die modernen Zivilisationskrankheiten** gelten z.Zt. als unheilbar. Nach den Autoren gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung.

Am Beispiel der 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand interessanter Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisatose.



**4.**  
Auflag

374 Seiten  
Fadenheftung, fester Einband  
ISBN: 978-3-933874-30-6



QR-Code\*

*Ratgeber aus dem Verlag Peter Jentschura*



„Wie entschlacke ich erfolgreich?“



Ratgeber „Fasten ohne Krise“



„Bürsten in Ausscheidungsrichtung“



Ratgeber „Was Frauen wollen“



Ratgeber „Ernährung“



Sport ist wichtig, aber richtig!

Alle Ratgeber gibt es auch als Downloadversion unter [www.verlag-jentschura.de/de/wissenswertes](http://www.verlag-jentschura.de/de/wissenswertes)



QR-Code\*

\* QR-Code:  
Mit einem internet- und QR-fähigen Handy können Sie diesen Code abfotografieren und gelangen ohne Abtippen zur Produkseite des jeweiligen Buches oder der Ratgeber.

## Verlag Peter Jentschura



Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster  
Fon: +49 (0) 25 36 - 34 29 90  
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

E-Mail: [info@verlag-jentschura.de](mailto:info@verlag-jentschura.de)  
Internet: [www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)