

Inhalt

Einführung	13
Vitamin D3	15
Vitamin D3 bringt die Energie der Sonne in Ihre Zellen	16
Woher kommt ein Vitamin D3-Mangel? – Wer hat einen- besonderen Bedarf an Vitamin D3? – Die häufigsten Be- schwerden – Vitamin D3 bringt mehr Energie und bessere Laune – Vitamin D3 hilft bei Asthma – Vitamin D3 für ein gutes Immunsystem – Vitamin D3 hilft Krebs verhindern	
Ein Vitamin D3-Mangel ist leicht zu beheben	22
Der Vitamin D3-Spiegel – Die empfohlene Dosis zu Be- ginn – Die Dauertherapie – Sonnenbaden	
Die Bedeutung von Calcium, Vitamin K2 und Magnesium	28
Erfahrungsberichte	30
Müdigkeit und Erschöpfung nach wenigen Tagen einfach weg! – Depression und Rückenschmerzen vergehen – Bes- sere Stimmung und keine Gelenkschmerzen mehr – Mig- räne, Fußpilz und Ekzeme verschwinden – Polyarthrit und Asthma bessern sich massiv – Rheumatoide Arthritis wird schnell besser	

Magnesium	35
Warum haben wir einen Magnesium-Mangel? Ausgelaugte Böden – Moderne Ernährung – Stress – Chronische Krankheiten – Sport, Schwangerschaft, Still- zeit, Alter	36
Mit Magnesium zu mehr Lebensqualität Fragebogen zu einem möglichen Magnesium-Mangel – Magnesium für Muskelkraft und Energie – Magnesium für eine ausgeglichene Psyche	38
Anwendung und Dosierung von Magnesium Magnesium zur äußeren Anwendung – Das Magnesium- Fußbad – Das Magnesiumöl – Magnesium zur oralen Einnahme – Nahrungsmittel mit viel Magnesium – Die Magnesium-Zufuhr kombinieren – Die Geschichte von Frau Bergasa	41
Erfahrungsberichte Gesundere Zähne und mehr Gelassenheit – Keine Gelenk- schmerzen und Herbstdepression mehr – Knieschmerzen verschwinden völlig – Menstruationsschmerzen bessern sich – Gelenkprobleme sind besser und mehr Energie	50
OPC	53
Die Entdeckung von OPC	53
Die fantastische Wirkung von OPC OPC für ein starkes Herz und gesunde Gefäße – OPC wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem –	55

OPC für eine gesunde und schöne Haut und kräftiges
Haar – OPC schützt das Nervensystem – OPC für gesunde
Augen – OPC bei Allergien – OPC bei Krebs – OPC bei
weiteren Beschwerden

Tipps zum Kauf und zur Dosierung **59**

Achten Sie auf die Zusatzstoffe – Die richtige Dosierung
von OPC

Erfahrungsberichte **62**

Schöne Haut und keine Infekte mehr – PMS bessert sich
mehr Energie – Venen-Operation kann abgesagt werden
– Bessere Konzentration und schönere Haut – Schuppen-
flechte heilt vollständig ab – Kein Verschluss der Herz-
kranzgefäße mehr

Vitamin C **65**

Vitamin C – das wichtigste Allround-Vitamin **65**

Vitamin C beugt Herz-Kreislauf-Krankheiten vor – Vita-
min C für ein gutes Immunsystem – Vitamin C bei All-
ergien – Vitamin C bei Diabetes – Vitamin C bei Gicht
– Vitamin C bei psychischen Problemen – Vitamin C bei
Krebs – Vitamin C bei weiteren Beschwerden

So bekommen wir genügend Vitamin C **70**

Wer hat einen erhöhten Vitamin C-Bedarf? – Lebensmittel
mit Vitamin C

Erfahrungsberichte **74**

Keine Erkältung mehr mit Vitamin C – Wirkt Wunder bei
Blasenentzündung

MSM – Schwefel	75
Die Symptome eines Schwefel-Mangels Schwefel im Essen	76
MSM hilft wirksam bei Entzündungen, Schmerzen und Allergien MSM bei chronischen Schmerzen, Entzündungen, Arthrose und Arthritis – MSM bei Fibromyalgie – MSM bei Autoimmunerkrankungen – MSM bei Allergien – MSM für den Magen-Darm-Trakt – Weitere Beschwerden – MSM und Krebs – MSM zur Entgiftung – MSM für mehr Energie und Schönheit – MSM für Pferde, Hunde und Katzen	77
Praktische Tipps zur Einnahme von MSM Die Grunddosierung – Die therapeutische Dosis – Wann ist die erste Wirkung zu erwarten?	85
Erfahrungsberichte Arthrose heilt ab und schönere Haare – Asthma massiv besser – Erster Sommer ohne Heuschnupfen – Schönere Haare und feste Nägel – Verdauungsprobleme verschwunden – Schmerzen am Fuß lösen sich auf – Hund hat schöneres Fell und läuft besser	88
Omega-3-Fettsäuren Warum haben wir zu wenig Omega-3-Fettsäuren?	91
Omega-3 – Der wertvolle Schmierstoff in unserem Körper Eine große Hilfe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Omega-3 hilft bei Entzündungen – Omega-3 für eine ge-	93

sunde und schöne Haut – Omega-3 hilft beim Abnehmen
– Omega-3 bei weiteren Beschwerden – Omega-3 für ein
gut funktionierendes Gehirn und eine ausgeglichene Psy-
che – Omega-3 bei Depressionen

So bekommen wir genügend Omega-3-Fettsäuren 98

Die unterschiedlichen Omega-3-Fettsäuren – Fischölkap-
seln – Pflanzliche Öle

Erfahrungsberichte 101

Geistig wacher und vitaler – Depression verbessert sich –
Hilft beim Abnehmen und ein gesunkener Cholesterinwert

Selen 103

Selen – ein wertvolles Spurenelement 103

Selen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Selen schützt
das Immunsystem – Selen für die Krebsprävention – Se-
len für die Schilddrüse – Selen bei Neurodermitis – Selen
sorgt für bessere Stimmung

Selen ist nicht gleich Selen 106

Erfahrungsberichte 107

Besseres Immunsystem – Hilft bei Hashimoto – Keine
Schilddrüsenunterfunktion mehr

Coenzym Q10	109
Coenzym Q10 versorgt uns mit Energie Coenzym Q10 ist das Beste für Herz und Kreislauf – Coenzym Q10 hat eine starke antioxidative Wirkung – Coenzym Q10 stärkt das Nervensystem – Coenzym Q10 schützt vor Krebs – Weitere Anwendungsgebiete – Coenzym Q10 bei Cholesterinsenkern	110
Die Einnahme von Coenzym Q10	113
Erfahrungsberichte Mehr Energie und besserer Schlaf – Mehr Leistung beim Krafttraining – Voller Energie und eine schnelle Erholung	114
Alpha-Liponsäure	115
Die Alpha-Liponsäure bringt Energie und gibt Schutz Die Alpha-Liponsäure ist ein starkes Antioxidans – Alpha-Liponsäure bei Diabetes und Polyneuropathien – Alpha-Liponsäure schützt das Nervensystem – Alpha-Liponsäure zur Entgiftung – Weitere Behandlungsmöglichkeiten mit Alpha-Liponsäure	115
Einnahme und Dosierung	119
Erfahrungsberichte Wirkt Wunder bei Polyneuropathie – Mehr Energie und Haare bekommen Farbe	120

5-HTP	121
Symptome eines Serotonin-Mangels	122
Die Dosierung von 5-HTP	123
Erfahrungsberichte	125
Viele Verbesserungen! – Bessere Stimmung und mehr Antrieb – Herbstblues fällt aus und besserer Schlaf – Fibromyalgie wird besser – Klarere Träume	
Zusatzstoffe und Trennmittel	129
Die tägliche Basisversorgung	131
Weitere empfehlenswerte Stoffe	
DMSO – Ein universell anwendbares Heilmittel	135
DMSO ist äußerst sicher – DMSO bei Schmerzen – DMSO bei Entzündungen – DMSO bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – DMSO bei Hautproblemen – DMSO bei weiteren Beschwerden – DMSO bei Krebserkrankungen – DMSO-Anwendung für Tiere	
Anwendung und Dosierung	142
Äußerliche Anwendung – Orale Anwendung – DMSO zusammen mit anderen Wirkstoffen	

Erfahrungsberichte	147
Achillessehnenentzündung bessert sich schnell – Hervorragend bei Verletzungen und Erkältungen – Narbe wird wieder glatt – Hartnäckiger Fußpilz verabschiedet sich und Psoriasis wird besser – Heftiger Arthroseschmerz um 80 % reduziert – Heiße Füße und Schmerzen verschwinden	
Progesteron	150
Beschwerden bei Progesteron-Mangel – So beheben Sie einen Progesteron-Mangel	
Wildkräuter	155
Der Wildkräuter-Smoothie	
Anhang	159
Literatur	159
Studien	161