

## Krebserkrankung

Im Herbst 2004 wurde unser Leben erschüttert. Aus der Brust von meiner Frau floss plötzlich Blut. Ultraschalluntersuchungen zeigten, dass sie zwei Knoten in einem Milchgang hatte. Der Arzt empfahl ihr eine Operation, um festzustellen, ob die Knoten bösartig wären. Diese Diagnose hat uns einige Tage recht niedergedrückt. Im Gebet besprach Silvia alles mit Jesus. Die Worte aus Zephanja 3,16-17 «*Hab keine Angst! Lass deine Hände nicht mutlos sinken. Der Herr, dein Gott ist in deiner Mitte: er ist stark und hilft dir! Von ganzem Herzen freut er sich über dich.*» machte sie ruhig und hoffnungsvoll. Jesus wird uns jeden Tag begleitet und uns ans Ziel führen.

An Stelle der Operation liess Silvia eine Blutuntersuchung bei einem Transfusionsmedizinischen Labor für Spezielle Immunhämatologie machen. Man stellte fest, dass sie statt normal 10'000, 1'750'000 tumorverdächtige Zellen im Blut-Kreislauf hatte. Eine erweiterte Untersuchung zeigte, dass sie nur 2 Prozent Killerzellen, statt

normal 10-30 Prozent hatte. In der Laboruntersuchung stieg mit dem Pflanzenextrakt *Unicaria Tomentosa* die Prozentzahl auf 24, und mit Immunsystemstärkungspilz auf 23 Prozent. Diese Ergebnisse ermutigte Silvia nebst Zellvitalstoffen die Pflanzenkapseln *Unicaria Tomentosa*, *Lapacho*, *Schitake*, und *Weihrauch* zu nehmen. Zusätzlich machte sie mit *Mariendistel*-, und *Schöllkraut*-Kapseln eine Leberentgiftungskur.

Bislang gab es keine wissenschaftlich belegte natürliche Herangehensweise, Krebszellen wirksam an der Ausbreitung zu hindern. Bei der Chemotherapie, Strahlentherapie und anderen herkömmlichen Methoden der Krebsbekämpfung wird keine Unterscheidung zwischen Krebszellen und gesunden Zellen getroffen - beide werden angegriffen. Die tödliche Phase des Krebs beginnt mit dem Befall anderer Organe durch Krebszellen (Metastase). Es gibt keine herkömmliche Therapie, die eine wirksame Kontrolle der Krebsmetastase ermöglicht. Krebszellen breiten sich durch

den Körper aus, indem sie Unmengen von Enzymen erzeugen, die das umliegende Gewebe zersetzen.

Neueste Forschungen haben gezeigt, dass eine Kombination aus Vitamin C und den natürlichen Aminosäuren *Lysin*, *Prolin* sowie spezifischen Extrakten aus grünem Tee die Invasion durch Krebszellen aufhalten kann. Diese vollkommen natürliche Herangehensweise an die Krebsbekämpfung ist eine wirksame und sichere Methode zur Kontrolle der Ausbreitung von Krebszellen ohne Nebenwirkungen.

Als Silvia die Geschichte von Pastor George Malkmus aus New York las, (er hatte Darmkrebs, und durch Nahrungsumstellung auf Rohkost verschwand innerhalb eines Jahres sein Tennisball grosser Tumor im Darm), ass sie 6 Monate lang Rohkost und trank täglich 1-2 Liter Karottensaft. Durch die Nahrungsumstellung und die natürlichen Pflanzen- und Zellvitalstoffe fühlte sie sich bald viel kräftiger, und auch nicht mehr so müde.

Im Herbst 2005 machte Silvia eine erneute und erweiterte

Untersuchung, welche zeigte, dass sie keine tumorverdächtigen Zellen hat, und gesund ist. Wir sind Gott für seine Hilfe, und allen die in dieser Zeit für uns gebetet haben, von Herzen dankbar.

### Durch Rohkost geheilt

George Malkmus war Pastor einer Kirche von Neu York. Mit 42 Jahren bekam er die Diagnose Darmkrebs. Kurze Zeit vorher hat er miterlebt, wie seine Mutter mit der gleichen Krankheit, trotz Operation, Chemotherapie und Bestrahlung qualvoll sterben musste. Er suchte nach einer Alternativlösung. Ein Freund und Pastor riet ihm die Ernährung auf rohe Früchte, ungekochtes Gemüse, Salaten und viel frischgepressten Karottensaft umzustellen. Über Nacht änderte er sein auf Fleisch ausgerichtetes und gekochtes Essen mit vielen Süssigkeiten zum Dessert, zu einer Vollrohkost. Er ass ausschliesslich rohe Früchte, rohes Gemüse als Salat und 1-2 Liter frischgepressten Karottensaft pro Tag. Er ging ihm bald viel besser. In weniger als einem Jahr ist sein Tennisball grosser

Krebstumor vollständig verschwunden. Er wurde kleiner und kleiner, bis er ganz verschwand. Aber auch alle übrigen Leiden wie: Müdigkeit, chronische Stirnhöhlenentzündung, Allergien, Hämorrhoiden, Bluthochdruck, tiefer Blutzucker, Pickel und Schuppen sind verschwunden. Heute ist George Malkmus über 70 Jahre alt und hatte seit seiner Umstellung auf Rohkost keine Kopfschmerzen oder Erkältungen mehr, und musste auch nie mehr zu einem Arzt. Er besitzt heute mehr Energie, Ausdauer und Widerstandskraft als vor 50 Jahren. Beim Kochen der Nahrung wird der lebenswichtige Nährwert zerstört. Unsere Organe müssen Überzeit leisten, weil sie die Restgifte bekämpfen müssen. Die Dichte von lebenden Bestandteilen in Rohnahrung erfüllt die Ernährungsanforderungen unserer Körperzellen. Lebendige Kost produziert reichlich Kraft und eine vitale Gesundheit.

### Rohkost-Menü

**Morgenessen:** Eine halbe Stunde vor den Hauptmahlzeiten ein Glas frisch zubereiteter

Karottensaft trinken. Dunkles Roggen-, Weizen- oder Kernenbrot. Naturbelassener Honig. Müsli frisch geflockt, mit einem geriebenen Apfel, oder Mandel-, Reis-, Bananen- oder Getreidemilch. Erdbeeren oder Heidelbeeren. Kräutertee, Mandeln, Baumnüsse.

**Zwischenmahlzeit:** Frische Früchte, Fruchtssäfte, Trockenfrüchte.

**Mittagessen:** Salat mit kaltgepresstem Olivenöl oder Leinsamenöl, Apfelessig, Avocados, frische oder getrocknete Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Peterli, Schnittlauch, Zitrone, Gewürze mit Meersalz und Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Leinsamen. Rohes Gemüse. Bei Teil-Rohkost wenig gekochte Kartoffeln, Vollkorngetreide, Vollkornreis oder Mais.

**Abendessen:** Spätestens bis 19 Uhr. Vollkornbrot mit Honig. Müsli frisch geflockt. Quellwasser (ohne Kohlensäure) oder Kräutertee.

### Nahrungsmittel

**die gemieden werden sollten** Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Schokoladengetränk, kohlen-

säurehaltige Getränke, künstliche Fruchtgetränke, Sportlergetränke, Säfte mit Konservierungsmitteln oder Süsstoffen, raffinierter weisser oder brauner Zucker, Sirup, Schokolade, Cornflakes, Bonbons, Kaugummi, Ice Cream, Crèmes, gesüsste Früchte, raffiniertes oder gebleichtes Mehl, Patisserie, Kuchen, Biskuits. Milch, Käse, Eier, Butter, Margarine, Backfett, alles aus Büchsen (Konserven), Koch- oder Tafelsalz, schwarzer Pfeffer (stattdessen Meer- oder Himalaya-salz und weisser oder grüner Pfeffer), Gewürze mit Kochsalz, Instantuppen, Suppen mit Rahm, weisser Reis. Sämtliche Fleischarten inkl. Geflügel und Fisch. Geröstete und gesalzene Nüsse oder Kerne.

### Nahrungsergänzung

Vitamin B12 ist in Leber, Fleisch, Eier und Milchprodukte, wie auch in Sauerkraut reichlich enthalten. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist die Aufnahme von Vitamin B12 sehr niedrig. Deshalb ist es empfehlenswert, bei Rohkost ein Vitamin-B12-Präparat zu nehmen. Ebenfalls empfehlens-

wert zur Nahrungsumstellung sind natürliche hochdosierte Vitalstoffe als Nahrungsergänzung, wie z. B. die Zellulärmedizin, weil durch die Umweltbelastung und die chemischen Düngemittel die Vitalstoffe in Früchten und Gemüse bis zu 90 Prozent zurückgegangen sind.

### Zellvitalstoffe

Durch einen Misstritt bekam Silvia, meine Frau, eine Bänderzerrung. Nach der Operation kam Eiter ins Fussgelenk, das den Knorpel zum Teil zerstörte. Seit vielen Jahren hatte sie täglich Schmerzen beim Laufen. Eine Bekannte empfahl ihr die Zellvitalstoffe, die den Knorpel wieder aufbauen können. Eine Freundin der Bekannten litt an Polyarthrit und war bereits im Rollstuhl und so schwach, dass ihr Mann sie im Bett drehen musste. Nach 6 Monaten Einnahme der Zellvitalstoffe merkte sie eine leichte Besserung, und nach 8 Monaten konnte sie Krücken und Rollstuhl verlassen und normal laufen. Ihr Arzt war überrascht und meinte: «So etwas habe ich noch nie gesehen!»

Seit 1999 nehmen wir als Familie Zellvitalstoffe und fühlen uns seitdem viel gesünder. Wir haben fast keine Erkältungskrankheiten mehr, und wenn doch einmal eine kommt, so ist sie schnell vorbei. Unser jüngster Sohn braucht wegen seiner Bronchial- und Allergie-Asthma nur noch selten Medikamente. Die Kopfschmerzen und Migräneanfälle von Silvia sind stark zurückgegangen. Der Heuschnupfen von unseren Kindern und mir hat sich stark gebessert und meine Herzrhythmusstörungen sind verschwunden.

Im September 2010 musste Silvia wieder einmal im Fussgelenk Kalkablagerungen entfernen lassen. Der Arzt wollte diesmal das Fussgelenk versteifen. Beim operieren stellte er jedoch fest, dass sich neuer Knorpel gebildet hatte, worauf er den Fuss nicht versteifte. Silvia kann Ihren Fuss immer besser bewegen und macht mit grosser Freude Nordic Walking, was mit einem versteiften Fuss nicht möglich wäre.

Gott hat für Früchte, Gemüse und Getreide genügend Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelemente vorgese-

hen, die zur Nahrung für unsere Körperzellen notwendig sind. Durch die Umweltbelastung (Saurer Regen, Düngung und Spritzmittel, Ausnutzung der Böden) sind diese wichtigen Inhaltsstoffe teilweise bis zu 90 Prozent zurückgegangen. Ein Mangel an Vitalstoffe führt zur Mangelfunktion von Zellen, zur Fehlfunktion von Organen und danach zu verschiedenen Krankheiten. Durch nahrungsergänzende Zellvitalstoffe ist es möglich, diese für den Körper so wichtigen Stoffe auf natürliche Weise unserem Körper wieder zuzuführen. Wir sind Gott von Herzen dankbar, dass wir die Zellvitalstoffe kennen und nehmen können. Darum empfehlen wir sie gerne weiter.

### Forschung

Ein Arzt, Wissenschaftler und Forscher entdeckte 1991 als Leiter der Herz-Kreislauf-Forschung am Linus Pauling Institut in Kalifornien, dass die meisten Krankheiten auf einer Mangelversorgung von Millionen Körperzellen mit Vitaminen beruht. Die Zellen unseres Körpers erfüllen eine Vielzahl von Funktionen: Drüsenzellen

produzieren Hormone, weisse Blutkörperchen stellen Antikörper her und Herzmuskelzellen erzeugen elektrische Energie für den Herzschlag. Jede Zelle benutzt dieselben Bioenergieträger für eine Vielzahl lebenswichtiger biochemischer Reaktionen innerhalb der Zelle. Viele dieser Biokatalysatoren können nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Sie müssen von aussen zugeführt werden. Ein chronischer Mangel an diesen Zellfaktoren ist die häufigste Ursache einer Mangelfunktion dieser Zellen und damit die Hauptursache von vielen Krankheiten.

Die wichtigsten unverzichtbaren Biokatalysatoren sind in den Zellvitalstoffen enthalten. Daher ist die regelmässige und optimale Zufuhr dieser Bioenergieträger der Schlüssel zur erfolgreichen Vorbeugung und die Basisbehandlung jeder Krankheit. Als erste Reaktion auf diese Entdeckungen versuchte das Pharma-Kartell zwischen 1992 und 1994 in der USA den Zugang zu Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungstoffen zu erschweren, indem es eine Kampagne startete mit

dem Ziel, Vitamine und andere Nahrungsergänzungstoffe per Gesetz zu Medikamenten zu erklären. Unterstützt durch Millionen Amerikaner verabschiedete daraufhin der US-Kongress im August 1994 das Gesetz zur Vitamin-Freiheit.

Effektive Vorbeugung und Heilung von Krankheiten wie Zellvitalstoffe sind für die Pharmaindustrie geschäftsschädigend und werden vermieden und sogar bekämpft. Nach Angaben des Bundesgesundheitsamtes gibt es auf den deutschen Arzneimittelmarkt etwa 24'000 Medikamente (dies entspricht 98% aller Pharma-Präparate), deren therapeutische Wirksamkeit nicht nachgewiesen ist.

Nach Angaben der Deutschen Ärztekammer sterben jährlich 8'000 Menschen an den Nebenwirkungen von Medikamenten. Etwa 100'000 Patienten erkranken schwer. Schwerwiegende Nebenwirkungen von Pharma-Präparaten sind mittlerweile zur führenden Krankheitsursache nach Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs geworden.

Führende medizinische Universitäten wie die Harvard Universität oder die Stanford

Universität, empfehlen in Patientenbroschüren, populärwissenschaftlichen Büchern und Rundbriefen die regelmässige Einnahme von Vitaminen als Basis-Gesundheitsschutz.

Die Dokumentation der klinischen Studie die den Sieg über den Herztod einleitet, wurde 1996 von den wissenschaftlichen Gutachter der Zeitschrift für angewandte Ernährung, das Fachorgan der Internationalen Akademie für Ernährung und Präventive Medizin, anerkannt und veröffentlicht.

### Vitaminrückgang

Unsere Ernährung deckt nicht mehr den Vitaminbedarf, denn im Obst und Gemüse ist nicht mehr drin, was mal drin war. Ernährungswissenschaftler vom Schwarzwald-Sanatorium Obertal verglichen 1996 Obst und Gemüse mit der offiziellen Nährstofftabelle des Pharmakonzerns Geigy von 1985.

Produkt 100 g 1985 1996 Differenz

#### Brokkoli

Calcium	103 mg	33 mg	-68 %
Folsäure	47 mg	23 mg	-52 %
Magnesium	24 mg	18 mg	-25 %

#### Bohnen

Calcium	56 mg	34 mg	-38 %
Folsäure	39 mg	34 mg	-12 %
Magnesium	26 mg	22 mg	-15 %
Vitamin B 6	140 mg	55 mg	-61 %

#### Fenchel

Calcium	35 mg	57 mg	+62 %
Folsäure	100 mg	32 mg	-68 %
Magnesium	11 mg	17 mg	+45 %

#### Kartoffeln

Calcium	14 mg	4 mg	-70 %
Folsäure	27 mg	18 mg	-33 %
Magnesium	20 mg	25 mg	+25 %

#### Karotten

Calcium	37 mg	31 mg	-17 %
Magnesium	21 mg	9 mg	-57 %

#### Spinat

Magnesium	62 mg	19 mg	-68 %
Vitamin B 6	200 mg	82 mg	-59 %
Vitamin C	51 mg	21 mg	-58 %

#### Apfel

Calcium	7 mg	8 mg	+12 %
Magnesium	5 mg	6 mg	+20 %
Vitamin C	5 mg	1 mg	-80 %

#### Bananen

Calcium	8 mg	7 mg	-12 %
Folsäure	23 mg	3 mg	-84 %
Magnesium	31 mg	27 mg	-13 %
Vitamin B 6	330 mg	22 mg	-92 %

#### Erdbeeren

Calcium	21 mg	18 mg	-14 %
Magnesium	12 mg	13 mg	+8 %
Vitamin C	60 mg	13 mg	-67 %

Ein chronischer Mangel an Zellvitalstoffen ist die häufigste Ursache einer Mangelfunktion

der Zellen, und die Hauptursache von fast allen Krankheiten. Daher ist die regelmässige und optimale Zufuhr von nahrungsergänzenden Zellvitalstoffen der Schlüssel zur erfolgreichen Vorbeugung und die Basisbehandlung jeder Krankheit.

### Produkte

Die Zellvitalstoffe sind wissenschaftlich getestet. Ihre Gesundheitswirkung wurde in zahlreichen Studien unter anderem bei Patienten mit Koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche, Bluthochdruck, Asthma und anderen Krankheiten nachgewiesen.

Die Produkte enthalten keine künstlichen Farbstoffe, keinen Zucker, keine Stärke, keine Konservierungsstoffe, keine Milchbestandteile (wie Milchzucker), keine tierischen Nebenprodukte und keine üblichen Allergene.

### Erfahrungsberichte

**Ein Mann** litt seit 20 Jahren an Diabetes. Im Lauf der Jahre wurden seine Füsse und Unterschenkel fast schwarzblau. Er bekam eine linksseitige Gesichtslähmung. Nach 3 Monaten Einnahme von Vitacor Plus und

Diacor ist die linksseitige Gesichtslähmung verschwunden, die Füsse sind wieder warm und durchblutet und der Zuckerspiegel ist wieder fast normal.

**Eine 65 jährige Person** litt seit 12 Jahren an Herzrhythmusstörungen. Dazu kam vor 7 Jahren Angina-Pectoris und Bluthochdruck. Nach zwei Monaten Einnahme von Vitacor Plus und später Relavit, Enercor und Arteriforte gingen die Herzrhythmusstörungen zurück und nach 10 Monaten wich auch die Angina-Pectoris. Die Ärztin bestätigte den Gesundheitserfolg in einem deutlich verbesserten EKG und einem gesunkenen Blutdruck.

**Eine Frau** litt an erhöhtem Augeninnendruck. Nach 6 Monaten Einnahme von Vitacor Plus stellte Ihr Augenarzt eine wesentliche Besserung fest. Ein halbes Jahr später war der Augeninnendruck völlig normal und die Sehleistung hat sich enorm verbessert.

Silvia und Bernhard Dura  
Julierweg 5, CH-7000 Chur  
0041 (0) 81 284 16 60  
[www.fitundheil.ch](http://www.fitundheil.ch)



## Krebs - das Ende einer Volkskrankheit

Das „Zeitalter der Zellvergiftung und Zellzerstörung“ durch Chemotherapie und Bestrahlung nähert sich dem Ende. Eine neue Epoche der Krebsbekämpfung: Das „Zeitalter der Zell-Regulation“ hat begonnen - ein medizinischer Durchbruch, der die Tragödie der Krebs-epidemie für immer und weltweit beenden wird. Das kürzlich veröffentlichte Buch der bedeutenden Wissenschaftler und Pioniere der Naturheilverforschung, Dr. Matthias Rath und Dr. Alexandra Niedzwiecki „Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit“ dokumentiert diese historische Entdeckung. Es ist ein äußerst eindrucksvoller Bericht der Wissenschaftler, die diesen medizinischen Durchbruch leiteten. Dr. Rath gelang die entscheidende Entdeckung zur natürlichen Kontrolle der Krebskrankheit und Dr. Niedzwiecki ist die Forscherin, die die wissenschaftliche Beweisführung dieses medizinischen Durchbruchs koordinierte.

In der *New York Times* vom 22. September 2011 (Abb. 1) wurde die Buchveröffentlichung mit folgendem entscheidenden Satz angekündigt: *«Die hier beschriebenen Naturheilverfahren sind - wissenschaftlich erwiesen - in der Lage, alle Schlüsselmechanismen zu hemmen, die den Krebs zu einer tödlichen Krankheit machen.»*



Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Veröffentlichungen, einschließlich klinischer Untersuchungen, bestätigen die Wirksamkeit der vom Dr. Rath Forschungsinstitut untersuchten Zellvitalstoffe im Kampf gegen Krebs. Fast alle großen Forschungszentren und Universitäten der Welt führen jetzt entsprechende klinische Studien mit natürlichen Mikronährstoffen

durch. Nichts kann den medizinischen Durchbruch der wissenschaftlichen Naturheilverfahren mehr aufhalten.

### Die entscheidende Rolle von Mikronährstoffen in der Krebsbekämpfung

Die bisherigen schulmedizinischen Behandlungsmethoden der „Chemotherapie“ und der Bestrahlung zielen auf das Abtöten von Krebszellen ab. Dabei vergiften, schädigen, töten sie gleichermaßen Milliarden gesunder Zellen. Besonders verheerend bei der Chemotherapie ist, dass die Zytotoxine vor allem die sich normalerweise schnell vermehrenden Zellen angreifen, so auch die für das Immunsystem entscheidenden Leukozyten. Dieser Irrweg der vorsätzlichen Schädigung des Abwehrsystems zeigt die absurde Rückständigkeit und Hilflosigkeit des so hoch gelobten „medizinischen Fortschritts“.

In einer weitreichenden Untersuchung klinischer Studien über die Behandlung von 228 000 Krebspatienten der letzten 20 Jahre in Australien und den

USA wird darüber hinaus ein niederschmetterndes Ergebnis der Behandlung mit „Chemokeulen“ aufgezeigt: **5 Jahre nach Therapiebeginn überlebten im Durchschnitt nur 2 von Hundert Patienten.**

Die Untersuchung zeigt auch, dass seit 1985 bei folgenden Krebsarten exakt 0 Prozent Fortschritte gemacht wurden: Pankreaskrebs, Eierstockkrebs, Blasenkrebs, Weichteilsarkom, Prostatakrebs, Gehirntumore, Melanom, Nierenkrebs, Multiples Myelom (Morgan et al [2004]: *The Contribution of Cytotoxic Chemotherapy to 5-year Survival in Adult Malignancies. Clin Oncol.*)

Mit den Schlüsselentdeckungen zur natürlichen Kontrolle von Krebs vor bereits zwei Jahrzehnten durch den Arzt und Wissenschaftler Dr. Matthias Rath ist es nunmehr möglich, der weltweiten Krebs-epidemie ein Ende zu setzen. Entscheidend dabei ist: Es gibt zwar verschiedene Ursachen für eine Krebsentstehung, aber alle Krebsarten nutzen einen gemeinsamen Mechanismus zur Ausbreitung, die sogenannten „bio-

logischen Scheren“ oder Enzyme. Diese sind in der Lage, das umgebende Bindegewebe aufzulösen. Natürliche Vitamine und andere Mikronährstoffe können jedoch die „biologischen Scheren“ auf natürliche Weise blockieren.

Diese Entdeckung der „Kollagenverdauung“ und deren Blockierung durch natürliche Substanzen löste dann einen Wettlauf bei Pharmaunternehmen aus, synthetische Blocker mit dem Ziel zu entwickeln, sie zu patentieren. Allerdings führte dieser Wettlauf nicht zum gewünschten Ergebnis, denn dies hieße für die Pharmabranche auch gleichzeitig zig Milliarden Gewinne aus dem höchst lukrativen Krebs-Markt einzubüßen.

Doch die wissenschaftlichen Entdeckungen waren in den wichtigsten medizinischen Publikationen veröffentlicht. Am 8. März 2002 erschien in der „USA Today“ - eine der meistgelesenen Zeitungen der Welt - zusätzlich eine ganzseitige Bekanntmachung *„Durchbruch in der Krebsforschung“* (Abb. 2). Die unmissverständliche wissenschaftliche Bot-

schaft war, dass Vitamin C und andere Mikronährstoffe in der Lage sind, die Ausbreitung von Krebszellen zu stoppen. Die ganze medizinische Welt weiß spätestens seit dem 8. März 2002 - also seit nunmehr fast 10 Jahren -, dass Krebs kein Todesurteil mehr ist.



Doch noch fast ein weiteres Jahrzehnt lang wurde dieses für die ganze Menschheit so bedeutende Wissen von der Pharmabranche beständig verschwiegen, verschleiert oder

verunglimpft. Die Pioniere dieser für die ganze Menschheit bedeutsamen Entdeckung wurden darüber hinaus angegriffen, verleumdet und bekämpft. Das ist der Grund, weshalb immer noch Millionen Menschen an der Krebskrankheit leiden und sterben müssen.

Doch die von Dr. Rath eingeschlagene Forschungsrichtung wurde in der Zwischenzeit vielfach bestätigt, u. a. durch klinische Untersuchungen an der weltberühmten Mayo Klinik (USA), in denen es erstmals gelang, den Blutkrebs (Leukämie) auf natürliche Weise mit Hilfe von Mikronährstoffen nicht nur aufzuhalten sondern sogar wieder umzukehren.

Das Buch „Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit“ präsentiert nun in für alle Menschen verständlicher Weise, dass Krebs keine rätselhafte und schreckliche Krankheit mehr ist.

### Warum fürchtet sich das Pharmakartell vor diesem wissenschaftlichen Umbruch?

Es ist unschwer zu verstehen, dass die Entdeckung der na-

türlichen Kontrolle von Krebs einen riesigen, weltweiten Milliarden-Pharma-Markt patentierter „Chemo“-Präparate und Bestrahlungstherapien unmittelbar bedroht. Dieser Markt mit seinen gigantischen, weit über den anderer Wirtschaftszweige reichenden Profiten, kann logischerweise nur durch die Aufrechterhaltung von Krankheiten existieren. Der Fortbestand und die Ausbreitung von Krankheiten sind die ökonomische Grundlage, selbst in Krisenzeiten, wie die aktuellen Wirtschaftsdaten zeigen. Erst unter dieser Betrachtung wird deutlich, weshalb die Bedeutung von Mikronährstoffen bei der Prävention und Therapie der Krebskrankheit bisher so wenig Akzeptanz in der medizinischen Praxis fand. Naturprodukte können nicht patentiert werden und damit sind horrend Gewinne nicht erzielbar. Noch schlimmer die Zukunftsprognose für dieses Pharmakartell: Menschliche Gesundheit hieße für sie und darüber hinaus partizipierende Bereiche, wie der Finanzwirtschaft ein dauerhafter mil-

liardenschwerer Einbruch. Das Buch „Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit“ von Dr. Matthias Rath und Dr. Aleksandra Niedzwiecki schlägt deshalb wie der Blitz in dieses Betrugsgebäude der gesamten Pharmabranche und deren Helfershelfer ein.



Die Kontrolle der Volkskrankheit Krebs hängt jetzt nur noch von einem einzigen Faktor ab. Wie schnell können wir alle - die Menschen weltweit - dafür sorgen, dass dieses Wissen schnell und überall verbreitet wird. Es geht um unsere Gesundheit und um die Beendigung des Geschäfts mit der Krankheit. Von einer profitierbaren Pharmaindustrie und deren dienstbaren Handlan-

gern können wir das verständlicherweise nicht erwarten. Das Buch und die nachfolgenden Internetseiten helfen dabei [www.dr-rath-gesundheitsallianz.org](http://www.dr-rath-gesundheitsallianz.org)

### Produkte

Dr. Raths Zell-Formula-Programme sind wissenschaftlich getestet. Ihre Gesundheitswirkung wurde in zahlreichen Studien unter anderem bei Patienten mit Koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche, Bluthochdruck, Asthma und anderen Krankheiten nachgewiesen. Die Produkte enthalten keine künstlichen Farbstoffe, keinen Zucker, keine Stärke, keine Konservierungsstoffe, keine Milchbestandteile (wie Milchzucker), keine tierischen Nebenprodukte und keine üblichen Allergene.

### Basis-Kombination

**VitacorPlus** ist ein tägliches Nahrungsergänzungsmittel für jeden Mann und jede Frau vom Heranwachsenden bis ins hohe Alter. Diese Grundformel unterstützt wichtige Funktionen des Stoffwechsels jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers und gibt ihnen

eine Basisversorgung an Bioenergie. 90 Tabletten kostet **46€** Tagesdosis 3x1 Tablette, Kinder von 1-12 Jahren nehmen die Hälfte. 3 Tabletten enthalten:

Vitamin C Ascorbinsäure	230 mg
Vitamin C Ascorbylpalmitat	170 mg
Vitamin C Kalziumaskorbat	100 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	100 mg
VitaminEd-Alpha-Tokopherol	130 I.E.
Vitamin A Beta-Karotin	1665 I.E.
Vitamin B1 Thiamin	7 mg
Vitamin B2 Riboflavin	7 mg
Vitamin B3 aus: Niacin	10 mg
Niacinamid	35 mg
Vitamin B5 K-Pantothenat	40 mg
Vitamin B6 Phridoxalphosphat	10 mg
Vitamin B12 Cyanokobalamin	20 µg
Vitamin D3 Cholekalziferol	130 I.E.
Folsäure	90 µg
Biotin	65 µg
L-Prolin	110 mg
L-Lysin	110 mg
L-Karnitin	35 mg
L-Arginin	40 mg
L-Cystein	35 mg
Kalzium (Glycinat)	35 mg
Magnesium (Glycinat)	40 mg
Kalium	20 mg
Zink (Glycinat)	7 mg
Mangan	1,3 mg
Kupfer (Glycinat)	330 µg
Selen (L-Selenmethionin)	20 µg
Chrom (Glycinat)	10 µg
Molybdän (Glycinat)	4 µg
Inositol	35 mg
Coenzym Q 10	7 mg
Phosphor Dikalziumphosphat	15 mg

Pycnogenol	7 mg
Zitrus-Bioflavonoide	100 mg
Vitamin E B-G-D-T.	22 mg
Karotinoide	50 µg

**Phytobiologicals** sind aus Pflanzen gewonnene Naturstoffe, die für den Schutz und die gesunde Funktion unserer Körperzellen von Bedeutung sind. Sie erweitert die Mikronährstoff-Grundversorgung durch Vitacor Plus um weitere wichtige Zell-Vitalstoffe. 60 Tabletten kosten **33€** Tagesdosis 2x1 Tabletten, diese enthalten:

Grüntee-Extrakt 80% EGCG	300 mg
Kurkuma-Wurzeln	300 mg
Resveratrol	50 mg
Kreuzblütlergemüse	400 mg
Quercetin	400 mg

### Zusatz-Formulas

Zusatz-Formulas sind immer zusammen mit der Basis-Kombination zu nehmen.

**Arteriforte** unterstützt die Stabilität und Elastizität der Arterienwände, und dient zum Aufbau und Schutz des Bindegewebes (Adern, Venenwände, Knorpel- und Knochengewebe), und zum Schutz vor "Freien Radikalen". 60 Tabletten kosten **39€** Tagesdosis 2x1 Tabletten, diese enthalten:

Vitamin CKalziumaskorbat	200 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	200 mg
Vitamin E d-Alpha-Tokopherol	70 I.E.
Vitamin B6 Pyridoxalphosphat	3 mg
Vitamin D (Cholekalziferol)	70 I.E.
Folsäure	200 µg
L-Prolin	180 mg
L-Lysin	180 mg
Betain	70 mg
Kupfer	350 µg
Chondroitinsulfat	160 mg
N-Acetylglucosamin	180 mg
Pycnogenol	3 mg

**EpiQuercican** dient dem Schutz der Zellfunktion und dem Erhalt des Bindegewebes. Durch seinen hohen Anteil an pflanzlichen Wirkstoffen (Flavonoiden) aus grünem Tee bietet es einen hervorragenden Schutz vor freien Radikalen, und hemmt kollagenverdauende Enzyme. 180 Tabletten kosten **43€** Tagesdosis 3x2 Tabletten, diese enthalten:

Vitamin C	710 mg
L-Prolin	1500 mg
L-Lysin	750 mg
L-Arginin	500 mg
Polyphenole (aus Grüntee)	1000 mg
Mangan	1000 mcg
Kupfer	2000 mcg
Selen	30 mcg
N-Acetylcystein	400 mg
Magnesium	50 mg
Kalzium	23 mg

**Prolysin C** bietet eine zusätzliche Unterstützung bei der Bildung von Bindegewebe. 90 Tabletten kosten **28€** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette zusätzlich zur **Basis-Kombination**. Diese enthalten:

Ascorbinsäure	900 mg
L-Prolin	450 mg
L-Lysin	900 mg

**LyCin** unterstützt die Stoffwechselfunktionen und das körpereigene Abwehrsystem. Eine Dose à 500 g kostet **36€** Tagesdosis 3x1 Messlöffel à 15 Gramm, dies enthält:

L-Lysin	1000 mg
Vitamin C Ascorbinsäure	200 mg
Vitamin C Kalziumaskorbat	400 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	400 mg
Zitrus-Bioflavonoide	200 mg

**VitaCforte** liefert wichtige Antioxidantien und unterstützt den Bindegewebsaufbau, das Immunsystem und die Entgiftungsreaktionen und hilft z.B. Umweltgifte und Medikamente zu entgiften. 90 Tabletten kosten **20€** Tagesdosis 3x1 Tabletten, diese enthalten:

Vitamin C aus Ascorbinsäure	450 mg
Vitamin C Kalziumaskorbat	450 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	450 mg
Vitamin C Ascorbylpalmitat	201 mg
Zitrus-Bioflavonoide	450 mg

### Einnahme

Weil Medikamente, im Unterschied zu Vitaminen und Mineralien, keine natürlichen Substanzen sind, werden sie vom Körper als «Fremdstoffe» eingestuft und müssen in der Leber entgiftet werden, was Tausende Vitamin-C-Moleküle verbraucht. Um das Risiko für körperliche Schäden zu verringern, sollte gleichzeitig mit den Medikamenten die Zellular Formulas eingenommen werden. Haben sich die Beschwerden verringert, oder sind ganz verschwunden, sollte mit dem Arzt über die Reduzierung oder die Absetzung der Medikamente entschieden werden.

Je nach Beschwerden braucht es einige Monate bis eine Besserung eintritt. Deshalb empfiehlt es sich für einen Versuch, die Zellular Medizin für mindestens 3 bis 4 Monaten einzunehmen.

Die Zellular Formulas sind Naturstoffe, mit denen unser Körper problemlos umgehen kann. Daher sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Werden Vitamine nicht vollständig im Stoffwechsel benötigt, werden diese auf natürlichem

Weg ausgeschieden. Fettlösliche Vitamine A, D, E, und K, können sich im Gewebe als ArtSpeicherenergie anreichern, und die rasch im Stoffwechsel umgesetzten wasserlöslichen Vitamine wieder aufladen. Wenn zuviel fettlösliche Vitamine gefährlich wären, gäbe es keine Eskimos mehr, deren Hauptnahrung roher Fisch ist, was wahre Bomben an fettlöslichem Vitamin E und A sind. Durch die optimale Versorgung mit Vitamin C werden Schlackstoffe aus dem Körper gelöst, die vorher nicht ausreichend entsorgt und ausgeschieden worden sind. Darum ist ein vorübergehender Anstieg des Harnsäurespiegels und eine kurzfristige Erhöhung des Cholesterinspiegels möglich. Es empfiehlt sich, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

**Bestellen** kann man die Zellvitalstoffe unter **0800-848 133** mit der Angabe der Beraternummer **361'818'086** (Silvia Dura), oder wir beraten Sie gerne.

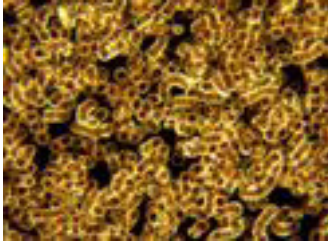
Silvia und Bernhard Dura  
Julierweg 5, CH-7000 Chur  
081 284 16 60 [fitundheil.ch](http://fitundheil.ch)



## Chlordioxid

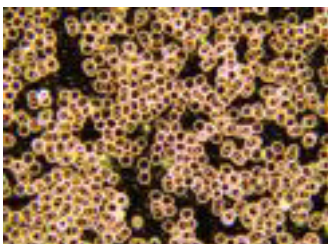
Die roten Blutkörperchen sind die häufigsten Zellen im Blut. Sie dienen dem Transport von Sauerstoff von der Lunge zu den verschiedenen Zellen im ganzen Körper. Auch für den Abtransport der Verbrennungsrückstände wie dem CO<sup>2</sup> werden sie gebraucht.

Durch Smartphone, WLAN, oder Funktelefon, verändern sich die roten Blutkörperchen. Sie legen sich aufeinander und bilden lange Schlangen.



Das erste Bild, gemacht mit einem Dunkelfeldmikroskop, erkennt man gut die Geldrollenbildung. Durch dieses Verkleben, auch Blutverklumpung oder Geldrollenbildung genannt, verkleinert sich die Oberfläche deutlich. Sauerstoff kann nur noch bedingt aufgenommen werden. Das Blut wird dickflüssig, und der Körper wird nur noch unzulänglich mit Sauerstoff versorgt, und CO<sup>2</sup> wird schlechter entsorgt. Es kommt zu einer Sauerstoff-Unterversorgung und die Zellen versauern.

Direkt nach dem ersten Bild wo die Geldrollenbildung gut zu erkennen ist, wurden 3 Tropfen Chlordioxid von 0,3 % mit einem Glas Wasser getrunken.



Das zweite Bild, nur 10 Minuten später, zeigt sehr deutlich, wie sich die Blutverklumpungen aufgelöst haben. Dieser Effekt ist nicht einmalig. Ausnahmslos alle Testteilnehmer hatten den gleichen Erfolg. Die nicht verklebten roten Blutkörperchen können jetzt den Sauerstoff von der Lunge zu den verschiedenen Zellen im ganzen Körper transportieren und die Verbrennungsrückstände wie dem CO<sup>2</sup> wieder gut abtransportieren.

Chlordioxid ClO<sub>2</sub> entsteht aus dem Mineralsalz Natriumchlorit NaClO<sub>2</sub> (nicht zu verwechseln mit Natriumchlorid NaCl dem Kochsalz) und dem Kontakt mit sauren Flüssigkeiten wie z.B. mit Salzsäure. Das Chlor in Chlordioxid ist für Menschen genauso unschädlich, wie z.B. gewöhnliches Kochsalz das Chlor Cl enthält. Man darf Chlordioxid-Anwendungen nicht mit einer Chlorierung verwechseln, eine solche wäre schädlich. Chlordioxid wird seit über hundert Jahren in der Lebensmittelindustrie als bakterizides Entkeimungsmittel benutzt. 1999 liess die Amerikanische Gesellschaft für Analytische Chemie verlauten, Chlordioxid sei der wirksamste Bakterienkiller, den die Menschheit kenne.

Chlordioxid ist ein Oxidans, das schon nach wenigen Minuten alle schädliche (pathogene) Bakterien, Viren, Parasiten, Würmer, Pilze und saure Zellen (Krebszellen) im Menschen abtötet (oxidiert) und auf natürlichem Wege aus dem Körper transportiert. Chlordioxid überwindet auch die Blut-Hirnschranke und kann somit auch dort Parasiten, Viren, Pilze, Bakterien und Schwermetalle erreichen, oxidieren und ausscheiden. Chlordioxid bleibt im Körper nicht länger als zwölf Stunden aktiv, danach zerfällt es zu Tafelsalz NaCl, und ungeladenem Sauerstoff (was den Bauch etwas aufblähen lässt) was wichtig für ein gesundes Immunsystem ist.

Chlordioxid zerstört aber nur pathogenen Erregern und Mikroben, deren pH-Wert unter 7 liegt, die also sauer und für den Menschen schädlichen sind. Bakterien, Parasiten, Protozoen, Pilzstämme können mit uns lange Zeit unauffällig in Symbiose leben, aber in übersäuertem oder radioaktiven Milieu entarten sie, und vermehren sich dann unkontrolliert im Menschen. Die normalerweise friedlichen Parasiten werden bei Änderung des Milieus höchst schädlich und verursachen je nach Schwäche: Diabetes, Arthritis, Thromben, Herzinfarkt, Multiple Sklerose, Krebs und weitere Krankheiten. Chlordioxid von 0,3 % enthält nur noch das Gas vom Chlordioxid, ohne die Säure, und

gilt als natürliches Wasserdesinfektionsmittel, dass jeder mit eigener Verantwortung zur Vorbeugung, oder zur Unterstützung bei Krankheiten benutzen kann. Vor dem Gebrauch muss Chlordioxid im Kühlschrank aufbewahrt sein. Über 11°C verliert die Chlordioxid das Gas und damit auch die Wirkung. Ungeöffnet kann das Chlordioxid Fläschchen auch in der Wärme gelagert oder transportiert werden.

Ein Bekannter empfahl uns Chlordioxid zu nehmen, das ihn von seinem Rückenleiden und von seinem Hautkrebs befreit hat. Wir testeten Chlordioxid und begannen mit der empfohlenen Entgiftungs-Kur die ca. 4 Wochen dauert. Damit nicht das Essen im Magen oxidiert wird, nahmen wir auf nüchtern Magen morgens und abends vor dem Schlafen 6 Tropfen Chlordioxid mit 2 dl Leitungswasser, und erhöhten jeden Tag die Dosis um 2 Tropfen bis auf ca. 30 Tropfen.

Damit das Chlordioxid über die Magensäfte im Blutkreislauf gut aufgenommen wird, assen wir erst nach ca. 20-30 Minuten das Frühstück, oder eine Mahlzeit. Damit die Giftstoffe besser ausgeschieden werden, tranken wir stündlich 2 dl Leitungswasser. Alle wasserhaltige Flüssigkeiten sind nicht dem Wasser gleichzusetzen, weil jeder Zusatz zum Wasser einen anderen Stoffwechsel verursacht.

Weil Chlordioxid ein Oxidationsmittel ist, nahmen wir 2 – 3 Stunden nach dem Chlordioxid Antioxidantien: Hochdosierten Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelementen, damit der Körper gesunde Zellen produzieren kann.

Hierfür nahmen wir die Basis-Kombination der Zellular Medizin: Vitacor Plus und Dr. Rath's Phytobiologicals. Es ist ein tägliches Nahrungsergänzungsmittel für jeden Mann und jede Frau vom Heranwachsenden bis ins hohe Alter. Es enthält eine Kombination von über 30 Inhaltsstoffen u.a. aus Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen in synergistischer Zusammensetzung. Diese Grundformel

fördert den Zellaufbau und Zellschutz, unterstützt wichtige Funktionen des Stoffwechsels jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers und gibt ihnen eine Basisversorgung an Bioenergie, und dient zur Unterstützung der Energiebereitstellung für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Krankheitserreger, die durch die Anwendung von Chlordioxid abgetötet werden, können den Körper nur über die Leber verlassen, die sie abbaut. Das funktioniert, bis man an eine vorübergehende Übelkeitsschwelle stösst. Übelkeit oder Durchfall ist ein Zeichen dafür, dass Chlordioxid mehr Erreger abtötet, als abgebaut werden können. In diesem Fall setzten wir einen Tag aus und begannen wieder mit je 2 Tropfen weniger. Erstverschlechterungen erkannten wir als ein Zeichen der Heilung.

Bei einer Erkältung hatte meine Frau immer eine verstopfte Nase. Während der Einnahme von Chlordioxid bekam sie Symptome einer Grippe mit verstopfter Nase. Schon am gleichen Tag wurde die Nase frei und eine braune Flüssigkeit floss heraus. Seit her hatte sie nie mehr eine verstopfte Nase. Während der Entgiftungs-Kur hatte sie zum ersten Mal nach 20 Jahren bei einer längeren Wanderung keine Fussgelenkschmerzen mehr, obwohl sie fast keinen Knorpel im Fussgelenk hatte. Ich hatte seit einigen Monaten Sinusitis (Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündung). Vieles was früher dagegen geholfen hat, nützte diesmal nichts. Während der Entgiftungs-Kur mit Chlordioxid war inert wenigen Tagen die Sinusitis weg. Auch Hautausschläge sind nach einigen Voll-Bädern mit ca. 100 Tropfen Chlordioxid verschwunden.

Um die Rückstände von der Oxidation durch Chlordioxid besser aus dem Körper zu leiten, nahmen wir nach einer Chlordioxid-Kur 30 Minuten vor jeder Mahlzeit oder Medikamenteneinnahme, 1 Teelöffel Zeolith-Pulver (Klinoptilolith) mit 2dl Wasser. Zeolith-Pulver kann Fäulnis- und Gärungsgifte im Darm entfernen und die Darmfunktion anregen, das

Säure-Basen-Gleichgewicht regulieren, das Immunsystem unterstützen, Entzündungsprozesse hemmen, Schwermetall, Quecksilber, Blei, Amalgam, Schadstoffe, Toxine, medikamentöse Gifte, Schlacken binden und mit dem Stuhlgang ausscheiden, den Einfluss auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten begünstigen, die Versorgung des Organismus mit essentiellen Stoffen optimieren und Wundheilung fördern, indem man Zeolith mit Wasser zu einem Brei knetet und auf die Wunde aufträgt.

**Nach der Entgiftungs-Kur** nehmen wir 1-2 Mal pro Woche Morgens und Abends je 20-30 Tropfen Chlordioxid, um die neuen Schadstoffe im Körper wieder auszuschleiden.

**Bei einer Grippe, Infektion oder Entzündung** nehmen wir im Tag verteilt ca. alle 2 Stunden 10 – 20 Tropfen Chlordioxid mit ca. 10 Tropfen DMSO bis zur Besserung ein. Wir nehmen auch Chlordioxid anstelle von Antibiotika, weil Antibiotika dem Körper schaden.

**DMSO** ist die Abkürzung von Dimethylsulfoxid und ist eine natürliche Schwefelverbindung, die entscheidend die Wirksamkeit vieler Mittel verbessert. Als Transmitter transportiert DMSO die Wirkstoffe schneller und tiefer in den Körper und bis in die Zellen, wie z.B. bei den inneren und äusseren Chlordioxid-Anwendungen. DMSO hat eine entwässernde, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung, und hilft bei Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Hautausschlägen, Allergien, Schuppenflechte, Neurodermitis, Gelenk- und Muskelschmerzen, offene Wunden und fördert die Wund- und Narbenheilung.

**Die Haut** ist nicht nur als grösstes Ausscheidungsorgan des Menschen, sondern funktioniert ebenfalls als flächenmässig grösstes Aufnahmeorgan. Chlordioxid reinigt den Körper von Erregern, die sich auf der Haut oder unmittelbar darunter befinden. Diesen äusseren Körperbereich zu reinigen verhindert, dass das innere Entgiftungssystem überfordert wird. Erreger, die nahe der Hautoberfläche abgetötet

werden, werden direkt über die Haut abtransportiert. Dabei hören wir auch nicht auf Chlordioxid innerlich einzunehmen.

**Für ein Vollbad** geben wir ca. 100 Tropfen Chlordioxid und ca. 100 Tropfen DMSO in ein warmes Badewasser von ca. 37 Grad, und baden darin ca. 20 Minuten. Für ein Teilbad geben wir pro 1 Liter Wasser 15 Tropfen Chlordioxid und 15 Tropfen DMSO. Bei Gelenk- oder Muskelschmerzen geben wir ca. 6 Tropfen Chlordioxid und 6 Tropfen DMSO in ein Trinkglas, füllten es bodenbedeckt mit Wasser, und verteilen die Flüssigkeit auf die schmerzhaften Stellen.

**Für ein Teilbad** geben wir pro 1 Liter Wasser 12 Tropfen Chlordioxid und 12 Tropfen DMSO.

**Bei Gelenk- oder Muskelschmerzen** geben wir 6 Tropfen Chlordioxid und 6 Tropfen DMSO in ein Trinkglas, füllten es bodenbedeckt mit Wasser, und verteilen die Flüssigkeit auf die schmerzhaften Stellen.

**Bei Pickel** waschen wir das Gesicht mit 12 Tropfen Chlordioxid und 12 Tropfen DMSO auf 1 dl Wasser.

**Gegen Karies oder Zahnfleischentzündung** spülen wir nach dem Zähneputzen mit 12 Tropfen Chlordioxid und 12 Tropfen DMSO auf 1 dl Wasser ca. 1 Minute den Mund. Viele legen ihre Dritten Zähne in der gleiche Dosierung ein.

Durch nährstoffarme Nahrungsmittel und chemischen Zusatzstoffen, hat der Darm seine normale Bewegungstätigkeit verloren. Alte Nahrungsreste werden zu verhärteten Substanzen, die sich ablagern und den Weitertransport des restlichen Darminhaltes erschweren. Dadurch kann es zu einer Selbstvergiftung des Körpers kommen, was der Grund von verminderte Vitalität, Müdigkeit, Konzentrationsmangel und vielen Krankheiten sein kann.

**Mit einem Darmeinlauf** kann der Darm von den Giftstoffen befreit werden, und seine normale Tätigkeit wieder aufnehmen. Am Vortag essen wir bis zum Mittag nur Früchte, dann nichts mehr, damit der Darm gut entleert wird. Vor dem

Darmeinlauf trinken wir viel Wasser und Grüntee. Im 1 Liter Becken vom Irrigator geben wir 12 Tropfen Chlordioxid und 12 Tropfen DMSO und füllen ihn mit lauwarmen Wasser auf. Den Behälter hängen wir erhöht auf, und lassen kniend in der Badewanne, den Oberkörper gebeugt, die Flüssigkeit in den Darm einlaufen. Nach ca. 10 Minuten entleeren wir den Darminhalt in die Toilette. Eine leichte Bauchmassage in Uhrzeigerichtung hilft alle Flüssigkeit schneller aus dem Darm zu entleeren.

Im Jahr 1997 machte der Ingenieur und Goldsucher Jim Humble eine Expedition im Dschungel von Guyana (Südamerika). Dabei erkrankte ein Begleiter an Malaria. Das einzige, was sie mitführten war „Stabilisierter Sauerstoff“ ein seit 1929 bekanntes und hochwirksames Mittel zur Wasserdesinfektion. In seiner Not floss Jim Humble dem von Malaria erkrankten Begleiter eine Dosis dieses Desinfektionsmittels ein. Zu seiner grossen Überraschung ging das hohe Fieber eine Stunde später deutlich zurück und nach weiteren vier Stunden war der Betreffende vollkommen symptomfrei.

Auch Jim Humble infizierte sich mit Malaria, was ein Bluttest im Spital wo er sich untersuchen liess bestätigte. Statt die verordneten Malariapillen zu schlucken, trank Jim Humble ebenfalls Wasser mit dem Wasserdesinfektionsmittel. Schon nach wenigen Stunden fühlte er sich genesen. Der anderntags im Krankenhaus erneut durchgeführte Malariatest erwies sich als negativ. Nach diesem guten Ergebnis fand Jim Humble in vielen Tests heraus, was Experten schon lange wussten, daß nämlich ein ganz ähnliches Molekül eine noch viel stärkere oxidative Wirkung besitzt als stabilisierter Sauerstoff. Es ist das aus einem Chlor- und zwei Sauerstoffatomen bestehende Chlordioxid.

Ab dem Jahr 2000 verabreichte Jim Humble zusammen mit vielen Ärzten in Afrika, Chlordioxid an Malariapatienten. Mittlerweile sind über 75'000 Malaria-Fälle durch Chlordioxid überwunden worden, was zahlreiche offizielle Dankeschreiben aus Tansania,

Malawi, Kenia, Uganda, Sierra Leone und anderen Ländern bezeugen. Im ostafrikanischen Malawi hat die Regierung Chlordioxid offiziell als Mineralienpräparat zugelassen, das jedermann – auch Kranken – zur Einnahme frei steht. Dort führte man in einem Gefängnis eine wissenschaftlich kontrollierte klinische Studie mit Chlordioxid an Aids-Kranken durch, die eine Erfolgsrate von 99 Prozent aufwies! Weitere staatliche Untersuchungen kamen zu ähnlichen Ergebnissen. In Uganda erholten sich mehr als 90 Prozent der mit Chlordioxid behandelten Malaria-Patienten innerhalb von vier bis acht Stunden von ihrer Krankheit.

Hunderttausende von Menschen in der ganzen Welt sind schon durch Chlordioxid von verschiedenen Krankheiten geheilt worden. Ob Malaria, Hepatitis, Krebs oder auch nur eine simple Grippe, gegen das Chlordioxid scheint keine Mikrobe, kein Virus gewachsen. In einem Interview, das Jim Humble Ende 2008 in Deutschland gab, sagte er: „Ich habe in Mexiko selbst einige hundert Menschen behandelt, einige davon hatten Krebs. Etwa zweitausend weiteren Personen gab ich telefonisch Anweisungen. Und per Email habe ich noch einmal ungefähr viertausend Menschen beraten. Viele haben berichtet, dass sie den Krebs besiegt hätten.“ Er erzählte auch das Beispiel von einer jungen Australierin, die an Lungenkrebs im Endstadium gelitten hatte. Ihre Lebenserwartung betrug zwei Wochen. Elf Tage nachdem die Frau mit der Einnahme von Chlordioxid begonnen hatte, konnte sie das Bett wieder ohne fremde Hilfe verlassen. Nach fünfzehn Tagen konnte sie schon längere Spaziergänge machen. Und nach einem Monat unterrichtete sie bereits wieder in der Schule. Heute ist sie vollkommen gesund.

Chlordioxid ist ein natürliches Wasserdesinfektionsmittel, das jeder mit eigener Verantwortung zur Vorbeugung, oder zur Unterstützung bei Krankheiten benutzen kann.

Bernhard Dura, 7000Chur  
081 284 16 60 fitundheil.ch



## Schwarze Salbe

Die Schwarze Salbe ist eine schorfbildende Salbe, die früher in den Vereinigten Staaten in praktisch jeder Apotheke erhältlich war.

### Inhaltstoffe

Die Schwarze Salbe besteht aus Kanadischer Blutwurz (blood root, *Sanguinaria canadensis*), Thai-Ingwer (*Alpinia galanga officinarum*), Graviola (*Guanàbana, Anona muricata L.*), Chaparral (*Larrea divaricata*), Zinkchlorid, Dimethylsulfoxid und Kokosöl. Mit Kokosöl kann die Salbe wenn sie trocken geworden ist wieder geschmeidig gemacht werden.

In der USA gab es auch Tumorkliniken die die Schwarze Salbe mit Erfolg einsetzten.

Anwender der Schwarzen Salbe vertraut darauf, dass wenn die Salbe auf den Tumor aufgetragen ist, alle Krebsgeschwülste und jede Krebszelle, die mit der Salbe in Verbindung steht, sowohl die oberflächlichen als auch die tiefer gelegenen, zerstört werden. Dann fällt der ganze ehemalige Tumor in einem Stück heraus und zurück bleibt eine saubere,

völlig tumorfreie Wunde. Viele verwenden die Schwarze Salbe auch als eine Diagnosemöglichkeit, ob man Krebs hat oder nicht. Sie tragen die Schwarze Salbe für 24 Stunden auf eine vermeintliche Krebsstelle auf.



Bei Krebs entsteht nach wenigen Stunden eine Rötung um die Salbe, wie auf dem Bild von einer Patientin mit Brustkrebs.



Nach dem Abwaschen der Salbe bildet sich nach 2-3 Tagen ein

harter Schorf, dunkelbraun bis gelb gefärbt. Nach 2-3 Wochen, abhängig von der Tumorgroße, fängt der Schorf sich von der Umgebung zu lösen und fällt ab. Zurück bleibt ein sauberer, völlig tumorfreier Wundgrund.



Die Wunde heilt durchschnittlich in 2-3 Wochen problemlos ab.

### Nebenwirkung

Bei dieser Art von Tumorthherapie hat es noch nie einen Versager gegeben. Jeder Tumor, der von außen zugänglich ist, kann komplett entfernt werden mit Ausnahme der Achselhöhle, da es dort bei der Heilung erhebliche Narbenstrukturen gibt. Obwohl mit der Salbentherapie nur der direkt behandelte Tumor entfernt wird, ist festzustellen, dass in der Achselhöhle oder im Halsbereich tastbare Lymphknoten regelmäßig kleiner

werden, sich erweichen und zum Teil völlig verschwinden.

### Hautkrebs

Viele nehmen die Schwarze Salbe auch als zweiten Befund, nachdem sie vom Arzt die Diagnose Hautkrebs bekommen haben, und testen, ob sie Krebs haben oder nicht. Sie tragen die Schwarze Salbe auf die vermeintliche Hautkrebsstelle auf.



Entsteht eine Reaktion des Gewebes und nach 2-3 Tagen ein Schorf, wissen sie dass sie ein Krebsleiden haben.



Wenn der Tumor der Behandlung erliegt, wird so gut wie alles in die äußere Umgebung

ausgeschieden. Die Immunsystemzellen, einschließlich der T-Zellen, Makrophagen und anderer Lymphozyten spülen das ganze tote Gewebe heraus und der Tumor wird in 2-3 Wochen aus dem Körper eliminiert.



Beobachtungen des übriggebliebenen Gewebes, zeigen eine klare Abgrenzung des gesunden Gewebes, von dem aus weitere Heilung erfolgt.



Die Schwarze Salbe zerstört demzufolge nur Krebszellen,

und keine gesunden Zellen. Nach weiteren 2-3 Wochen ist Wunde ganz geheilt.

Während der ganzen Behandlung ist es sinnvoll den Körper bei seiner Entgiftung und Ausscheidung zu unterstützen mit Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Fettsäuren und Spurenelemente) Rohkostnahrung und Rohkostsäften (biologischem Obst und Gemüse) und durch das Trinken von täglich 2-3 Litern Wasser.

Eine Mangel an Zell-Vitalstoffen führt zu einer Unterversorgung der Körperzellen, in denen die Stoffwechselreaktionen stattfinden. Ein erheblicher Mangel kann langfristig zu einer Beeinträchtigung der Gesundheit führen. Zell-Vitalstoffe versorgen die Zelle mit Zellenergie, um lebenswichtige Stoffwechselreaktionen zu ermöglichen, und stabilisieren das gesamte Bindegewebe des Körpers.

### Muttermal entfernen

Die Wirkstoffe der Schwarzen Salbe dringen bei einem Muttermal in die Haut ein und blockiert die Transportwege der

Zellmembran, so dass das kranke Gewebe zerfällt und vom körpereigenen Immunsystem abgebaut wird. Durch die Aktivierung des Immunsystems werden gleichzeitig mögliche Infektionen abgewehrt.

### Anwendung

Mit einer Papiernagelfeile wird zuerst die gesamte Oberfläche des Muttermals aufgefaut (ohne die Stelle Wund zu reiben), damit die Wirkstoffe der Schwarzen Salbe in die Haut eindringen können. Unzureichendes aufrauen der Haut verhindert das die Schwarze Salbe tief genug in die Haut eindringt.



Die Schwarze Salbe nur auf das Muttermal auftragen, mit einem Heftpflaster abdecken und 24 Stunden einwirken lassen. Bei starkem Juckreiz oder Brennen sollte die Einwirkzeit verkürzt werden. Danach die

Schwarze Salbe mit Wasser abwaschen.



Das Muttermal kann danach wie ein Eiterpickel aussehen. Dieser verkrustet sich und fällt in der Regel inert 2-3 Wochen ab. Nachdem die Verkrustung (Schorf) abfällt, entsteht eine tiefe Wunde in der Haut. Die Wunde verheilt in der Regel innert 1-2 Monaten.



Wenn sich beim Muttermal nichts verändert hat, kann nach 3-4 Tagen die Schwarze Salbe nochmals aufgetragen werden.

## Pflanzenwirkstoffe

Viele Pflanzen besitzen Wirkstoffe, die bei verschiedenen Krankheiten helfen können.

**Unicaria Tomentosa** stärkt das Immunsystem und hilft bei grippale Infekte, Zellalterung, Magen- und Darmgeschwüre, Asthma, Bronchitis, Arthrose, Polyarthrit, Infektionen und Aids. Der Chirurg und Onkologe Felipe Mirez testete von 1984-1989 in Peru an über 2000 Patienten mit verschiedenen artigen und zum Teil fortgeschrittenen Krebsarten Unicaria Tomentosa. Bei den meisten Patienten wurde eine Reduktion der Tumorgrosse und dessen Metastasen festgestellt.

**Schi-Ta-Ke Pilz** enthält Vitamin B-Komplex, Lentinanaminosäuren AC2P, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kieselsäure und Eisen, was den Enzymhaushalt im Körper ausgleicht, und bei Immunschwäche, Viruserkrankungen, Cholesterin, grippale Infekte, Erschöpfung, Müdigkeit und Krebsbehandlung unterstützt.

**Lapacho** enthält Spurenelementen wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink, Chrom, Silicium, Mangan, Molybdän, Kupfer, Kalium, Natrium, Kobalt, Bor, Gold, Silber, Strontium, Barium, Nickel, die in der Ernährung oft fehlen. Lapacho hilft bei Immunschwäche, Leberunterfunktion, Diabetes, Viruserkrankung, Blutarmut, Arteriosklerose, Asthma, Bronchitis, Dickdarm-, Blasen- und Prostataentzündungen, Leukämie, Knochenmarkentzündungen, Parkinson, Rheuma, Krampfadern, Hautproblemen und schlecht heilenden Wunden.

**Pygeum Africanum** hilft bei Prostata-, Nieren- und Blasenprobleme und Entzündungen. Der Wirkstoff Sitosterol wandelt Testosteron in Dihydrotestosteron um, wodurch der Zellwachstum in der Prostata gehemmt wird, und eine Normalisierung der Prostatasekretion und ein Abschwellen der vergrösserten Drüse entsteht.

**Schwarzkümmelöl** enthält sehr viele ungesättigte und hochungesättigte Fettsäuren und hilft

bei grippalen Infekten, Hormonstörungen, Diabetes, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten, Magen- und Darmprobleme, fördert die natürliche Darmflora und unterdrückt die krankmachenden Bakterien. Dadurch werden allergische Reaktionen neutralisiert, was eine mildernde Wirkung bei Asthma, Pollenallergien, Heuschnupfen, Stauballergien und grippalen Infekten bewirkt. Schwarzkümmelöl wirkt auch bei Störungen im Leber- und Gallenbereich, stärkt das Immunsystem und stimuliert Knochenmark- und Immunzellen, senkt den Blutzucker, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, zerstört Tumorzellen und erhöht die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen.

**Rotklee** hilft bei hormonbedingter trockene Haut, Akne, Hautalterung, Falten, Wechseljahr-Probleme, hormonell bedingte depressive Stimmungszustände, prämenstruelles Syndrom, Wallungen, Osteoporose und Nervosität. Rotklee schützt auch vor hor-

monabhängigen Krebsarten wie Gebärmutterkrebs, Brust- oder Prostatakrebs, und können den Knochenabbau im Alter verlangsamen oder sogar verhindern.

**Weihrauch** hilft bei Rheuma, Arthritis, Polyarthrit, Rückenschmerzen und wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, stärker als z.B. Aspirin. Die Mannheimer Klinik weist mit Weihrauch Erfolge bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Morbus Crohn, Bauchkrämpfen, Durchfällen, Nesselsucht, Schuppenflechte, Tumoren, Gehirnödem, Asthma und Hepatitis auf. Die Universität Bochum spricht von einer deutlichen Hemmung des Tumorzellenwachstums und von einem Tumorzellenabbau. Bei Gehirntumorpatienten verschwand die Kopfschmerzen und Lähmungen.

**Borretschöl** ist reich an speziellen Fettsäuren, die den Blutkreislauf anregen, die Venenelastischer macht und die Talgdrüsen aktiviert, so dass die Haut die Elastizität zurück-

erhält und Falten reduziert. Die Fettsäuren helfen auch bei Arteriosklerose, Thrombosen, Cholesterin und Verklumpung der Blutplättchen, Venenentzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Angina pectoris, Herzinfarkt, schwachem Herz, Diabetes, Arterienwandverhärtung, Cellulitis, Cholesterin, Übergewicht, Gicht, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Menstruationsstörungen, Ödemen, Depressionen, Wechseljahrbeschwerden, Hormonstörungen, Hautkrankheiten und Multiple Sklerose. Bei MS-Kranken stellte man einen 80 Prozentigen Rückgang der Beschwerden fest.

**Nachtkerzenöl** mit 10 mg Vitamin E ist reich an verschiedenen Linolensäuren, die auf das Hormonsystem ausgleichend wirken. Diese Wirkstoffe regen die Funktionen der Haut und der Talgdrüsen an, so dass sich die Haut besser rückfettet. Dadurch wird die Hautelastizität gefördert und der Alterungsprozess der Haut verlangsamt. Nachtkerzenöl hilft auch bei Migräne, Depressionen, Ekzeme, Hormon- und

Stoffwechselstörungen und Multiple Sklerose.

**Thymian** hat eine leicht antibiotische Wirkung und bekämpft dadurch Bakterien und Viren und hilft bei Krampf- und Reizhusten, eitrige Bronchitis, Keuchhusten, Schnupfen, Asthma, Heiserkeit, Magendruck und -krämpfe, Koliken, Blähung, Blutarmut und beruhigt die Nerven. Thymian entzündungshemmend, krampfstillend, immunisierend, desinfizierend, schleimlösend und wirkt stimulierend auf die Verdauung. Bei hoher Dosierung wird der Husten schnell gestillt.

**Taigawurzel** enthält die Ginsengwirkstoffe in natürlicher Weise noch zahlreicher als im Ginseng selbst. Die Wirkstoffe bauen Stress ab, mildern Depressionen, steigern die körperliche und geistige Leistung, ohne den Schlaf zu stören und stärken das Immunsystem.

**Echinacea** (roter Sonnenhut) hilft gegen Fieber, Grippe, Schnupfen, Husten, Angina, Katarrh, Asthma, bei Unwohlsein, vor oder nach der Geburt

und schlecht heilenden Wunden. Echinacea ist ein pflanzliches Antibiotika, dass die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien steigert. Daher wird es auch bei Aids-Therapie, alle Arten von Infektionen, Entzündungen und chronischen Niereninfektionen eingesetzt.

**Augentrost** wirkt bei Sehstörungen und Ermüdungerscheinungen der Augen, Bindehautentzündungen, Lichtempfindlichkeit und Nachtblindheit.

**Haar-Mineral-Analyse** erstellt eine Mineralbilanz der letzten drei Monate. Mineralien und Schwermetalle werden z.T. im Körper gespeichert, was durch eine Blutanalyse nicht festgestellt werden kann. Dank neuester Technik, können durch die Haarprobe 26 Mineralien und Spurenelemente auf ein Millionstel-Gramm genau erfasst werden.

Die gefundenen Werte werden mit den Normwerten verglichen und Mängel oder Überschüsse über einen Computer wiedergegeben. Dadurch kann

man seinen realen Bedürfnissen entsprechende Behandlung durchführen.

Die Haarprobe wird in drei kleinen Haarsträhnen von ca. 3 cm Länge und 1 Gramm, am Hinterkopf (Mitte, rechts und links), direkt über der Kopfhaut abgeschnitten. Nach einsenden der Haare an das Labor erhält man nach 10 Tagen das Resultat mit 2 x 250 ml individuell gemischten Spurenelementen.

Bestellungen mit Rechnung und Schweizer Einzahlungsschein (Portokosten CHF 8) mit Angabe der Beraternummer 6616 nimmt entgegen:

Walter Fürer  
134 rue Gen de Gaulle  
F-68128 Village Neuf im Elsass  
Telefon 0033 389 67 67 40

Weitere Informationen  
Bernhard Dura  
Julierweg 5, 7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
[www.fitundheil.ch](http://www.fitundheil.ch)



## Zellvitalstoffe

Durch einen Misstritt bekam Silvy, meine Frau, eine Bänderzerrung. Nach der Operation kam Eiter ins Fussgelenk, das den Knorpel zum Teil zerstörte. Seit vielen Jahren hatte sie täglich Schmerzen beim Laufen. Eine Bekannte empfahl ihr die Zellvitalstoffe, die den Knorpel wieder aufbauen kann. Eine Freundin der Bekannten litt an Polyarthrit und war bereits im Rollstuhl und so schwach, dass ihr Mann sie im Bett drehen musste. Nach 6 Monaten Einnahme der Zellvitalstoffe merkte sie eine leichte Besserung, und nach 8 Monaten konnte sie Krücken und Rollstuhl verlassen und normal laufen. Ihr Arzt war überrascht und meinte: «So etwas habe ich noch nie gesehen!»

Seit 1999 nehmen wir als Familie Zellvitalstoffe und fühlen uns seitdem viel gesünder. Wir haben fast keine Erkältungskrankheiten mehr, und wenn doch einmal eine kommt, so ist sie schnell vorbei. Unser jüngster Sohn braucht wegen sein Bronchial- und Allergie-Asthma nur noch selten Medikamente. Die Kopfschmerzen und Migräneanfälle von Silvy sind stark zurückgegangen. Der Heuschnupfen von

unseren Kindern und mir hat sich stark gebessert und meine Herzrhythmusstörungen sind verschwunden.

Im September 2000 musste Silvy wieder einmal im Fussgelenk Kalkablagerungen entfernen lassen. Der Arzt wollte diesmal das Fussgelenk versteifen. Beim operieren stellte er jedoch fest, dass sich neuer Knorpel gebildet hatte, worauf er den Fuss nicht versteifte. Silvy kann Ihren Fuss immer besser bewegen und macht mit grosser Freude Nordic Walking, was mit einem versteiften Fuss nicht möglich wäre.

Gott hat für Früchte, Gemüse und Getreide genügend Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelemente vorgesehen, die zur Nahrung für unsere Körperzellen notwendig sind. Durch die Umweltbelastung (Saurer Regen, Düngung und Spritzmittel, Ausnutzung der Böden) sind diese wichtigen Inhaltsstoffe teilweise bis zu 90 Prozent zurückgegangen. Ein Mangel an Vitalstoffen führt zur Mangelfunktion von Zellen, zur Fehlfunktion von Organen und danach zu verschiedenen Krankheiten. Durch nahrungsergänzende Zellvitalstoffe ist es möglich, diese für den Körper so wichtigen Stoffe auf natürlicher

Weise unserem Körper wieder zuzuführen. Wir sind Gott von Herzen dankbar, dass wir die Zellvitalstoffe kennen und nehmen können. Darum empfehlen wir sie gerne weiter.

**Dr. med. Matthias Rath** ist Arzt, Wissenschaftler und Forscher und entdeckte 1991 als Leiter der Herz-Kreislauf-Forschung am Linus Pauling Institut in Kalifornien, dass die meisten Krankheiten auf einer Mangelversorgung von Millionen Körperzellen mit Vitaminen beruht. Die Zellen unseres Körpers erfüllen eine Vielzahl von Funktionen: Drüsenzellen produzieren Hormone, weisse Blutkörperchen stellen Antikörper her und Herzmuskelzellen erzeugen elektrische Energie für den Herzschlag. Jede Zelle benutzt dieselben Bioenergieträger für eine Vielzahl lebenswichtiger biochemischer Reaktionen innerhalb der Zelle.

Viele dieser Biokatalysatoren können nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Sie müssen von aussen zugeführt werden. Ein chronischer Mangel an diesen Zellfaktoren ist die häufigste Ursache einer Mangelfunktion dieser Zellen und damit die Hauptursache von vielen Krankheiten.

Die wichtigsten unverzichtbaren Biokatalysatoren sind in der Zellulärmedizin enthalten. Daher ist die regelmässige und optimale Zufuhr dieser Bioenergieträger der Schlüssel zur erfolgreichen Vorbeugung und der Basisbehandlung jeder Krankheit. Als erste Reaktion auf Dr. Raths Entdeckungen versuchte das Pharma-Kartell zwischen 1992 und 1994 in der USA den Zugang zu Vitaminen und anderen Nahrungsergänzungstoffen zu erschweren, indem es eine Kampagne startete mit dem Ziel, Vitamine und andere Nahrungsergänzungstoffe per Gesetz zu Medikamenten zu erklären. Unterstützt durch Millionen Amerikaner verabschiedete daraufhin der US-Kongress im August 1994 das Gesetz zur Vitamin-Freiheit. Effektive Vorbeugung und Heilung von Krankheiten wie Zellvitalstoffe sind für die Pharmaindustrie geschäftsschädigend und werden vermieden und sogar bekämpft. Nach Angaben des Bundesgesundheitsamtes gibt es auf den deutschen Arzneimittelmarkt etwas 24'000 Medikamente (dies entspricht 98% aller Pharma-Präparate), deren therapeutische Wirksamkeit nicht nachgewiesen ist.

Nach Angaben der Deutschen Ärztekammer sterben jährlich 8'000 Menschen an den Nebenwirkungen von Medikamenten. Etwa 100'000 Patienten erkranken schwer. Schwerwiegende Nebenwirkungen von Pharma-Präparaten sind mittlerweile zur führenden Krankheitsursache nach Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs geworden. Führende medizinische Universitäten wie die Harvard Universität oder die Stanford Universität, empfehlen in Patientenbroschüren, populärwissenschaftlichen Büchern und Rundbriefen die regelmässige Einnahme von Vitaminen als Basis-Gesundheitsschutz.

Die Dokumentation der klinischen Studie von Dr. Rath, die den Sieg über den Herztod einleitet, wurde 1996 von den wissenschaftlichen Gutachter der Zeitschrift für angewandte Ernährung, das Fachorgan der Internationalen Akademie für Ernährung und Präventive Medizin, anerkannt und veröffentlicht.

### Produkte

Dr. Raths Zell-Formula-Programme sind wissenschaftlich getestet. Ihre Gesundheitswirkung wurde in zahlreichen Studien unter anderem bei Patienten mit Koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche, Blut-

hochdruck, Asthma und anderen Krankheiten nachgewiesen.

Die Produkte enthalten keine künstlichen Farbstoffe, keinen Zucker, keine Stärke, keine Konservierungsstoffe, keine Milchbestandteile (wie Milchzucker), keine tierischen Nebenprodukte und keine üblichen Allergene.

### Basis Formula

**VitacorPlus** ist ein tägliches Nahrungsergänzungsmittel für jeden Mann und jede Frau vom Heranwachsenden bis ins hohe Alter. Diese Grundformel unterstützt wichtige Funktionen des Stoffwechsels jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers und gibt ihnen eine Basisversorgung an Bioenergie. Eine Dose à 90 Tabletten kostet **Euro 47.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette, Kinder von 1-12 Jahren die Hälfte. 3 Tabletten enthalten:

Vitamin C Ascorbinsäure	230 mg
Vitamin C Ascorbylpalmitat	170 mg
Vitamin C Kalziumaskorbat	100 mg
Vitamin C Magnesiumaskorbat	100 mg
Vitamin E d-Alpha-Tokopherol	130 I.E.
Vitamin A Beta-Karotin	1665 I.E.
Vitamin B1 Thiamin	7 mg
Vitamin B2 Riboflavin	7 mg
Vitamin B3 aus: Niacin	10 mg
Niacinamid	35 mg
Vitamin B5 K-Pantothenat	40 mg
Vitamin B6 Pyridoxalphosphat	10 mg
Vitamin B12 Cyanokobalamin	20 µg
Vitamin D3 Cholekalziferol	130 I.E.
Folsäure	90 µg

Biotin	65 µg
L-Prolin	110 mg
L-Lysin	110 mg
L-Karnitin	35 mg
L-Arginin	40 mg
L-Cystein	35 mg
Kalzium (Glycinat)	35 mg
Magnesium (Glycinat)	40 mg
Kalium	20 mg
Zink (Glycinat)	7 mg
Mangan	1,3 mg
Kupfer (Glycinat)	330 µg
Selen (L-Selenmethionin)	20 µg
Chrom (Glycinat)	10 µg
Molybdän (Glycinat)	4 µg
Inositol	35 mg
Coenzym Q 10	7 mg
Phosphor Dikalziumphosphat	15 mg
Pycnogenol	7 mg
Zitrus-Bioflavonoide	100 mg
Vitamin E B-G-D-T.	22 mg
Karotinoide	50 µg

### Zusatz-Formulas

**MacroBalance** Drink Mix zur Unterstützung der natürlichen Verdauung. Eine Dose à 500 g kostet **Euro 34.90** Erwachsene nehmen täglich 1 Messlöffel 15 g 30 Minuten vor einer Mahlzeit mit viel Flüssigkeit. Dieser enthält:

Fruktose	10,3 g
Ballaststoffe	3,59 g
Maltodextrin	615 mg
Zitronensäure	225 mg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	100 mg
Beta-Karotin	90 mg
natürliche Aromastoffe	75 mg
Johannisbrotkernmehl	50 mg

**Illioforte** enthält Vitamine, eiweisspaltende Enzyme wie Papain und Bromelain sowie andere Zell-Vitalstoffe, die den Verdauungsprozess im Rahmen der Ernährung auf Zell-Ebene unterstützen. Eine Dose mit 90 Tabletten kostet **Euro 20.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Kapsel zusätzlich zum Basis-Formula Vitacor Plus. Diese enthalten:

Vitamin C	200 mg
Vitamin B6	6,3 mg
Folsäure	400 mcg
Vitamin B12	9 mcg
Betain	100 mg
L-Glutamin	100 mg
Papain	100 MCU
Bromelain	100 GDU

**Arteriforte** unterstützt die Stabilität und Elastizität der Arterienwände, und dient zum Aufbau und Schutz des Bindegewebes (Adern, Venenwände, Knorpel- und Knochengewebe), und zum Schutz vor "Freien Radikalen". 60 Tabletten kosten **Euro 38.90** Erwachsene nehmen 2 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C Kalziumaskorbat	200 mg
Vitamin C Magnesiumaskorbat	200 mg
Vitamin E d-Alpha-Tokopherol	170 I.E.
Vitamin B6 Pyridoxalphosphat	3 mg
Vitamin D (Cholekalziferol)	70 I.E.
Folsäure	200 µg
L-Prolin	180 mg
L-Lysin	180 mg

Betain	70 mg
Kupfer	350 µg
Chondroitinsulfat	160 mg
N-Acetylglucosamin	180 mg
Pycnogenol	3 mg

**EpiQuercian** dient dem Schutz der Zellfunktion und dem Erhalt des Bindegewebes. Durch seinen hohen Anteil an pflanzlichen Wirkstoffen (Flavonoiden) aus grünem Tee bietet es einen hervorragenden Schutz vor freien Radikalen, und hemmt kollagenverdauende Enzyme. 180 Tabletten kosten **Euro 42.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 2 Kapseln - zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C	710 mg
L-Prolin	1500 mg
L-Lysin	750 mg
L-Arginin	500 mg
Polyphenole (aus Grüntee)	1000 mg
Mangan	1000 mcg
Kupfer	2000 mcg
Selen	30 mcg
N-Acetylcystein	400 mg
Magnesium	50 mg
Kalzium	23 mg

**ProLysinC** bietet eine zusätzliche Unterstützung bei der Bildung von Bindegewebe. 90 Tabletten kosten **Euro 27.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Ascorbinsäure	900 mg
L-Prolin	450 mg
L-Lysin	900 mg

**LyCin** unterstützt die Stoffwechselfunktionen und das körpereigene Abwehrsystem. Eine Dose à 500 g kostet **Euro 35.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Messlöffel 15 g. Dieser enthält:

L-Lysin	1000 mg
Vitamin C Ascorbinsäure	200 mg
Vitamin C Kalziumaskorbat	400 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	400 mg
Zitrus-Bioflavonoide	200 mg

**ImmunoCell** fördert das natürliche Abwehrsystem der Körperzellen, und den Sauerstofftransport durch die roten Blutzellen. 90 Tabletten kosten **Euro 30.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C Kalziumaskorbat	250 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	250 mg
Beta-Karotin (Vitamin A)	2500 I.E.
Vitamin E	200 I.E.
Vitamin B6 Pyridoxalphosphat	8 mg
Vitamin B12 Cyanokobalamin	30 µg
Folsäure	400 µg
Eisen (Eisenfumarat)	10 mg
Kalzium (Glycinat)	500 mg
Magnesium (Glycinat)	250 mg
Karotinoide	75 µg

**VitaCforte** liefert wichtige Antioxidantien und unterstützt den Bindegewebesaufbau, das Immunsystem und die Entgiftungsreaktionen und hilft z.B. Umweltgifte und Medikamente zu entgiften. 90 Tabletten kosten **Euro 19.90** Er-

wachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C aus Ascorbinsäure	450 mg
Vitamin C Kalziumaskorbat	450 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	450 mg
Vitamin C Ascorbylpalmitat	201 mg
Zitrus-Bioflavonoide	450 mg

**Relavit** ist eine Nahrungsergänzung zur Unterstützung eines stabilen Blutdrucks, und zur Entspannung bei Kopfschmerzen und wetterbedingter Migräne. 90 Tabletten kosten **Euro 37.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

VitaminCKalziumaskorbat	500 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	500 mg
Vitamin E	100 I.E.
L-Arginin	750 mg
Kalzium	200 mg
Magnesium	400 mg
Zitrus-Bioflavonoide	100 mg

**Enercor** ist zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit des Herzens, zur Verbesserung von Ausdauer, Energie und Leistung bei Müdigkeit und Schwäche. 60 Tabletten kosten **Euro 38.90** Erwachsene nehmen 2 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C Kalziumaskorbat	350 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	350 mg
Vitamin E	70 I.E.
Vitamin B1 (Thiamin)	15 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	15 mg
Vitamin B3 aus: Niacin	10 mg

Niacinamid	20 mg
Vitamin B5	40 mg
Vitamin B6	4 mg
Vitamin B12 Cyanokobalamin	7 µg
Biotin	130 µm
L-Karnitin	160 mg
Coenzym Q 10	20 mg
Taurin	200 mg

**Diacor** unterstützt den Zuckerstoffwechsel, und sorgt für ein Gleichgewicht im Kohlenhydratstoffwechsel. 90 Tabletten kosten **Euro 38.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C Ascorbinsäure	500 mg
Vitamin C Ascorbylpalmitat	250 mg
Vitamin C Kalziumaskorbat	500 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	500 mg
Vitamin E	100 I.E.
Vitamin B1 (Thiamin)	10 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	10 mg
Vitamin B3 aus Niacin	20 mg
Niacinamid	30 mg
Vitamin B5	50 mg
Vitamin B6	10 mg
Vitamin B12	100 µg
Biotin	50 µm
Magnesium	300 mg
Chrom (Glycinat)	100 µg
Folsäure	200 µg
Inositol	100 mg
Cholin	200 mg

**Metavit** unterstützt den Stoffwechsel von Cholesterin und anderen Körperfetten und unterstützt den Abbau des Risikofaktors Homocystein im Stoffwechsel der Zellen.

90 Tabletten kosten **Euro 32.90** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette - zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C Kalziumaskorbat	500 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	500 mg
VitaminEd-Alpha-Tokopherol	100 I.E.
Vitamin B1 (Thiamin)	10 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	10 mg
Vitamin B3 aus Niacin	50 mg
Niacinamid	300 mg
Vitamin B5	50 mg
Vitamin B6	10 mg
Folsäure	400 µg
Biotin	100 µm
L-Karnitin	100 mg

**Osteoforte** unterstützt den Aufbau und die Stabilität der Knochen und des harten Bindegewebes. 90 Tabletten kosten **Euro 32** Erwachsene nehmen 3 x täglich 1 Tablette zusätzlich zu **Vitacor Plus**. Diese enthalten:

Vitamin C Kalziumaskorbat	250 mg
VitaminCMagnesiumaskorbat	250 mg
Beta-Karotin (Vitamin A)	2500 I.E.
Vitamin E	200 I.E.
Vitamin D (Cholekalziferol)	100 I.E.
Folsäure	250 µg
Kalzium (Glycinat)	1000 mg
Magnesium (Glycinat)	500 mg
Kalium	50 mg
Mangan	1 mg
Bor	200 µg
Karotinoide	75 µg

**Lensivit** enthält bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und andere Mikronährstoffe, die eine gesunde Funktion der Augen unterstützen.

Eine Dose mit 60 Tabletten kostet **Euro 23.90** Erwachsene nehmen 2 x täglich 1 Kapsel zusätzlich zum Basis-Formula Vitacor Plus. Diese enthalten:

Vitamin A Beta-Carotin	133,4 mcgRE
Vitamin C	162 mg
Vitamin E	45 mg-alpha-TE
Polyphenole aus Traubenkernen	100mg
L-Arginin	80 mg
L-Cystein	19 mg
Alpha-Liponsäure	10 mg
Lutein	3 mg
Gemischte Carotine	50 mcg

**Femicell** enthält Vitamine und Mineralstoffe sowie pflanzliche Östrogene, die den Stoffwechsel der Frau im Rahmen der Ernährung auf Zell-Ebene unterstützen. Eine Dose mit 60 Tabletten kostet **Euro 26.90** Erwachsene nehmen 2 x täglich 1 Kapsel zusätzlich zum Basis-Formula Vitacor Plus. Diese enthalten:

Vitamin C	250 mg
Vitamin E	45 mg-alpha-TE
Vitamin B6	8 mg
Folsäure	200 mcg
Pantothensäure	10 mg
Jod	100 mcg
Selen	25 mcg
Cholin	80 mg
Inositol	80 mg
Phosphatidylserin	15 mg
Daidzein	12 mg
Glycitein	17,15 mg
Genistein	3,60 mg
Saponine	3,12 m g

## Einnahme

Weil Medikamente, im Unterschied zu Vitaminen und Mineralien, keine natürlichen Substanzen sind, werden sie vom Körper als «Fremdstoffe» eingestuft und müssen in der Leber entgiftet werden, was Tausende Vitamin-C-Moleküle verbraucht. Um das Risiko für körperliche Schäden zu verringern, sollte gleichzeitig mit den Medikamenten die Zellular Formulas eingenommen werden. Haben sich die Beschwerden verringert, oder sind ganz verschwunden, sollte mit dem Arzt über die Reduzierung oder die Absetzung der Medikamente entschieden wer

Je nach Beschwerden braucht es einige Monate bis eine Besserung eintritt. Deshalb empfiehlt es sich für einen Versuch, die Zellular Medizin für mindestens 3 bis 4 Monaten einzunehmen.

Die Zellular Formulas sind Naturstoffe, mit denen unser Körper problemlos umgehen kann. Daher sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Werden Vitamine nicht vollständig im Stoffwechsel benötigt, werden diese auf natürlichem Weg ausgeschieden. Fettlösliche Vitamine A, D, E, und K, können sich im Gewebe als eine Art Speicherenergie anreichern, und die rasch im Stoffwechsel umgesetzten wasserlöslichen Vitamine wieder aufladen. Wenn zuviel fettlösliche Vitamine gefährlich wären, gäbe es keine Eskimos mehr, deren Haupt-

nahrung roher Fisch ist, was wahre Bomben an fettlöslichem Vitamin E und A sind.

Durch die optimale Versorgung mit Vitamin C werden Schlackstoffe aus dem Körper gelöst, die vorher nicht ausreichend entsorgt und ausgeschieden worden sind. Darum ist ein vorübergehender Anstieg des Harnsäurespiegels und eine kurzfristige Erhöhung des Cholesterinspiegels möglich. Vitamin C, Karnitin und Coenzym Q 10 können auf einige Menschen eine stark belebende Wirkung haben. Kommt dies vor, kann die abendliche Einnahme auf den späten Nachmittag, mit einer kleinen Mahlzeit, vorverlegt werden.

Bei empfindlichen Menschen kann es gelegentlich zu Hautreaktionen oder Durchfall, Übelkeit, Kopfschmerzen kommen. Dies ist ein Zeichen, dass die Wirkung auf die Zellen einsetzt. Das Vitaminprogramm sollte dann vorübergehend abgesetzt werden. Sobald die Reaktion der Reizung verschwunden ist, kann mit einer reduzierten Dosierung begonnen werden.

**Bestellen** kann man die Zellvitale unter **0800-848 133** mit der Angabe der Beraternummer **361'818'086** (Silvia Dura), oder wir beraten Sie gerne.

Silvia und Bernhard Dura  
Julierweg 5, CH-7000 Chur  
081 284 16 60 [fitundheil.ch](http://fitundheil.ch)



## Gesundheits-Tipps

**Gesundheit** ist kein Zufall! Unser Alltag stellt viele Anforderungen an unsere Fitness. Als Folge davon fühlen wir uns oft gereizt und übermüdet. Haben Sie Mut zur Selbsthilfe! Sie können viel mehr durch altbewährte Heilmittel für Ihre Gesundheit tun als Sie denken. **Zungenschaben** In der rauen Zungenoberfläche, besonders beim hinteren Drittel, bilden sich Bakterien. Damit diese nicht in den Organismus gelangen und das Immunsystem belasten, kann der Belag von der Zunge jeweils vor und nach dem Essen mit einem Zungenschaber abgeschabt werden.

Die Entfernung von Zungenbelägen verkürzt die Krankheitsdauer bei Grippe, Erkältung, Schnupfen, Heiserkeit, hilft gegen Mundgeruch und verbessert das Geschmackempfinden.

**Ölschlürfen** Um Krankheitserreger und andere schädliche Stoffe im Mund zu entfernen, empfiehlt es sich vor dem Essen ein Suppenlöffel Sesam-, Raps- oder Olivenöl in den Mund nehmen und 5-8 Minuten durch

die Zähne zu schlürfen. Durch diese Spülung werden große Mengen von Bakterien durch die ungesättigten Fettsäuren gebunden. Das Öl darf auf keinen Fall geschluckt werden! Nach dem Ausspucken die Zähne gründlich putzen.

Die Mundspülung hilft bei Kopfschmerzen, Bronchitis, Lungen- und Leberleiden, Arthrose, Zahnschmerzen, Hautentzündungen, Magengeschwüren, Mundgeruch oder Herz- und Nierenerkrankungen. Auffallende Wirkungen sind Festigung lockerer Zähne und das Aufhören von Zahnfleischbluten. Anfängliche Verschlechterung einer Krankheit können Zeichen eines Heilungsprozesses sein.

**Trinken** Nach dem Aufstehen sollte man 2-3 dl frisches Leitungswasser trinken, und während dem Tag 2-3 Liter ohne Kohlensäure, was der Körper übersäuert. Ein Obstfrühstück mit Grüntee ist der beste Start in den Tag. Beim Mittagessen sollte ein gemischter Salat nicht fehlen, und ein frühes Nachtessen mit Vollkornbrot und Früchten bewirkt einem gut Schlafen.

**Milch** ist der größte Allergie-

Auslöser, sie verursacht so genannte Sekundärallergien, also Allergien gegen andere Lebensmittel. Afrikaner und Asiaten sind nicht in der Lage Milch zu verdauen. 75% der Erdbevölkerung leidet an einer so genannten „Milch-Unverträglichkeit“, was keinesfalls eine Allergie ist, sondern schlicht ein Anzeichen für Fehlernährung. Allen erwachsenen Säugern ist gemeinsam, dass sie nach dem Abstillen ihre artspezifische Muttermilch nicht mehr zu sich nehmen und auch nicht mehr verstoffwechseln können. Allein wir Menschen haben artfremde Milch als Basisnahrung erkoren, aber gesünder sind wir dabei nicht geworden.

Nach der Pasteurisierung vermehren sich die in der Milch verbliebenen Fäulnisbakterien in extremer Geschwindigkeit, weil gute Bakterien fehlen. Die Milch wird faul, anstatt sauer zu werden. Wenn Milch sauer wird, merkt man das sofort an Geruch und Geschmack - nicht mehr jedoch bei pasteurisierter Milch. Man kann sie noch einige Tage lang trinken, bis man vage bemerkt, dass die Milch verfäult ist. Pasteurisierte Milch enthält

ranzige Fette, denaturierte Eiweisse, ganze Kolonien von Fäulnis- und anderen Bakterien. Die Milch wird routinemässig homogenisiert. Bei diesem Verfahren wird sie so starkem Druck ausgesetzt, dass die Milchfetttröpfchen in kleinste Partikel zerteilt werden. Die Teilchen des Milchfettes sind so winzig, dass sie die Darmwand passieren, in die Blutbahn gelangen und Allergien im Körper auslösen können. Der Konsum von homogenisierter Milch enthält ein um das Zwanzigfache höhere Risiko, eine Allergie auszulösen als der von unbehandelter Milch. Mit den feinen Fettpartikeln wandert auch das Enzym Xanthinoxidase aus der Milch in die Blutbahn, welches in der Lage ist, Arterien zu verstopfen und somit hohen Blutdruck und Arterienverkalkung zu erzeugen. Mitte der Achtziger Jahre verlangte deshalb eine Gruppe von amerikanischen Ärzten, einen Warnhinweis auf den Verpackungen von homogenisierter Milch einzuführen, der inhaltlich dem auf Zigarettenpackungen ähneln sollte. Bei einer ausschließlichen

Ernährung mit pasteurisierter, ultrahocherhitzter, homogenisierter, mit Rückständen von allerlei Medikamenten und Chemikalien versehener Milch wird das Kalb krank und stirbt binnen eines halben Jahres, gelegentlich bereits innerhalb von drei Wochen. Und wir? Wir tun es nur nicht, weil wir nicht ausschließlich Milch trinken, sondern dann und wann auch noch einen Apfel und vielleicht auch einmal Salat essen.

Milch enthält viel Kalzium, welches jedoch durch seine Struktur nicht verwertbar ist. Das Kalzium der Milch ist an das (mikroskopisch betrachtet) große Kasein gebunden und ist zu groß um die Blutgefäße zu verlassen. Um dieses Kalzium zu spalten und abzubauen benötigt der Körper körpereigenes Kalzium. Ein wenig wird durch die Verdauung tatsächlich verfügbar gemacht, dies ist jedoch um ein vielfaches weniger als für den Abbau verbraucht wird; so entsteht eine Negativbilanz.

**Osteoporose** Milch erhöht das Risiko von Knochenbrüchen. Milch übersäuert den Körper. Um die angefallenen Säuren zu neutralisieren braucht der

Körper Mineralstoffe, die er den körpereigenen Depots wie den Knochen oder Zähnen entzieht. Somit fördert Milch Osteoporose und hilft nicht gegen Osteoporose.

**Käse** entsteht bei der Zersetzung durch Bakterien, wodurch alles Verdaubare verwertet wird. Käse verschließt Magen und Darm, denn der im Käse enthaltene Kalk, das Phosphor und das Eiweiß bilden zusammen mit Magensäure schwerverdaulichen Kleister, der den Magen und den Darm stark verklebt, sodass Vitamine und Mineralstoffe (z. B. aus Obst und Gemüse) nur schwer aufgenommen werden können.

**Salz** ist lebensnotwendig für den Wasserhaushalt unseres Körpers. Würde alles Salz aus unserem Körper entfernt werden, so würde der Körper keine 48 Stunden überleben.

Was sich in Fertigprodukten aber auch in den Gewürzregalen der Küchen befindet und zum „Salzen“ benutzt wird ist kein Salz! Echtes Salz besteht aus 84 Elementen, dieses Salz wurde in der Vergangenheit auch als „weißes Gold“ bezeichnet. Unser „Kochsalz“ ist raffiniert,

es enthält von den ursprünglich 84 Elementen nur noch zwei (2) nämlich Natrium und Chlorid (Kochsalz = NaCl). Dieses NaCl ist giftig. NaCl kann im Körper nur sehr langsam abgebaut werden, 5-7 Gramm am Tag. In den Fertigprodukten nehmen die Menschen aber durchschnittlich schon 19 Gramm am Tag zu sich, da kommt dann noch das Selberwürzen hinzu.

NaCl muss nun also im Körper abgelagert werden, dafür entzieht der Körper unseren Zellen das lebenswichtige Zellwasser, denn nur darin kann NaCl gelagert werden ohne Schaden anzurichten.

Ohne Zellwasser sind Zellen nicht lebensfähig, die entwässerten Zellen sterben also ab. Wenn wir nun aber an das zum Überleben minimal benötigte lebendige Zellgewebe angekommen sind, dann lagert unser Körper - zu unserem Schutz - das NaCl in unseren Gelenken ab, was die Ursache für Rheuma, Gicht und andere Krankheiten ist.

Ausreichend Salz, 7 Gramm pro Tag und 800 mg Kalzium pro Tag, sind Voraussetzung für niedrigen Blutdruck. Blut-

hochdruck wird nicht durch zu viel Salz, sondern durch zu viel tierisches Eiweiß in der Ernährung verursacht.

**Jod** ist kein Bestandteil des Salz-Moleküls, sondern wurde später in raffinierter Form hinzugefügt. Mit Jod ist es ähnlich wie mit Salz; Jod ist gut und wird besonders von der Schilddrüse benötigt, raffiniertes Jod aber ist schädlich, es greift Gehirnzellen an.

Zudem wird es vom Körper nicht als Jod erkannt und hilft somit keinesfalls um Jodmangel vorzubeugen. Echtes Salz, also unraffiniertes Kristall-, Meer-, oder Steinsalz enthält auch Jod, allerdings im 84-Elementen-Molekül eingebaut. Dieses Jod wirkt nicht wie raffiniertes sondern es unterstützt den Körper anstatt ihn zu schädigen.

**Meersalz** ist auch zu 60% raffiniert, es spielt dann keine Rolle mehr ob es aus dem Meer kommt oder nicht. Die chemische Zusammensetzung des Meersalzes ist sehr hochwertig, allerdings ist reines Kristallsalz, wie das Himalaja Salz, welches 100% naturrein, nicht gebleicht und nicht raffiniert ist, noch hochwertiger.

**Himalaja** Salz wird aus dem Bergmassiv von Hand abgebaut, sonnengetrocknet und ist reich an lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelementen, die vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Es eignet sich nebst dem Würzen von Speisen auch für ein Solebad oder Körpereinreibung.

**Solebad** hilft bei, durch Bindegewebschwäche verursachten Rissen, Orangethaut, Wasser in den Beinen und bei Sehschwäche. Ein einziges Solebad wirkt wie 4 Tage fasten. Nicht nur als Bad ist Himalaja Salz geeignet, es kann ohne Einschränkungen zum Würzen benutzt werden. Statt Wasser kann man Sole trinken, das ist anfangs ungewohnt, schmeckt einem aber später oftmals besser.

**Fluor** ist eins der schwersten Zellgifte insbesondere für den Faserknorpel, aus dem u.a. der Ring besteht, der den Gallertkern der Bandscheibe umfasst, aber auch die Meniskusgelenke an Händen und Füßen, Knie und Kiefergelenk.

Forscher von Harvard und der US-Umweltschutzbehörde sowie zahlreiche andere Forschungsbeauftragte haben

**Künstliche Süsstoffe** wie Saccharin oder Aspartam (E 951) habenschädliche Wirkung, über die es hunderte unabhängige Studien gibt. In den USA wurde die Zunahme von Hirntumoren mit Einführung von Aspartam in Verbindung gebracht, ebenso ein Anstieg von Multiple Sklerose Erkrankungen, Benommenheit, Sehstörungen und Hyperaktivität. Die Abbauprodukte von Aspartam (Methanol und Formaldehyd) sind auch für eine krebsauslösende Wirkung verantwortlich.

**Mikrowelle** verursacht einen Rückgang aller Hämoglobin- und Cholesterinwerte. Bereits 15 Minuten nach dem Verzehr von Mikrowellennahrung zeigten sich Werte die bei Blutarmut diagnostiziert werden. Ebenfalls wurde ein auffälliger Rückgang der weißen Blutkörperchen beobachtet. Die natürlichen Reparaturmechanismen der Zellen in den Nahrungsmitteln wurden ebenfalls zerstört.

**Emulgatoren** sind Stoffe, die es ermöglichen, nicht mischbare Stoffe zu stabilisieren. In vielen Süsstoffen wie z.B. in der Schokolade werden Emulgatoren eingesetzt, um die Verteilung

aufgezeigt, daß die Fluorid (vorhanden im Trinkwasser, Tabletten, Zahnpasten, Speisesalz) Gehirnschäden, Hyperaktivität oder Passivitäts-Störung, Alzheimer, Absterben von Gehirnzellen, gesprungene, angefressene und spröde Zähne und Knochen, Osteoporose, Hüftgelenkbrüche, Reduktion der Intelligenz und zunehmende Lernunfähigkeit bewirken kann.

Fluor ist das grösste Gewerbergift - aber es wirkt schleichend, so daß seine Wirkung im Einzelfall nur schwer eindeutig nachzuweisen ist. Es verursacht Stoffwechselstörungen in jeder Variation: Eindickung des Blutes, dadurch Arteriosklerose, Embolie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenentzündung, Zerstörung der Schilddrüse, Fettsucht, hormonelle Störungen, Härtung des Trommelfells (Schwerhörigkeit); Schädigung der Augen: Grüner und grauer Star; Einlagerung ins Gehirn: Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen, Lernschwierigkeiten; Zerstörung der Mund- und Darmflora - damit Schwächung der Abwehrkraft.

des Fettes in der Masse zu verbessern. Einige Emulgatoren können Entzündungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Brechreiz, Übelkeit, Knochenschwund sowie Krebsbildung begünstigen.

**DMSO** „Dimethylsulfoxid“ wirkt entzündungshemmend, abschwellend, gefäßerweiternd und hilft bei Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Hautausschlägen, Allergien, Schuppenflechte, Neurodermitis, Gelenk- und Muskelschmerzen und fördert die Wund- und Narbenheilung.

DMSO neutralisiert zellschädigende freie Radikale. Es erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembranen und erleichtert so den Zellen, sich von Giftstoffen zu befreien. DMSO wurde erfolgreich eingesetzt bei Prellungen, Verbrennungen, Arthritis, Arthrose, Akne, Allergien, Angina Pectoris, Bandscheibenprobleme, Gürtelrose, Fibromyalgie, Herpes, Krebs, Multipler Sklerose, Nasennebenhöhleninfektionen, Schleimbeutelentzündungen uvm.

DMSO gelöste Substanzen werden schnell und leicht vom Organismus durch die Haut

aufgenommen. Daher soll es immer nur bei sauberer Haut verwendet werden. 2-4 Tropfen DMSO auf die mit Wasser benetzte Hand geben (dadurch wird das DMSO verdünnt) und auf die Schmerzstelle leicht auftragen, nicht einmassieren. In den meisten Fällen lässt der Schmerz nach 20 Minuten nach. Der Vorgang kann 4-6 Mal täglich wiederholt werden.

Die einzige Nebenwirkung ist ein knoblauchartiger Geruch, der auch aus dem Mund kommen kann, weil DMSO schnell über die Haut in den Körper eindringt.

**Darmreinigung** Viele Menschen haben einen gestörten Stoffwechsel durch krankheitsfördernde Darmbakterien und der Belastung durch Pilzerkrankungen. Durch jahrelange nährstoffarme Nahrungsmittel und chemischen Zusatzstoffen belastet, hat der Darm seine normale Bewegungstätigkeit verloren. Alte Nahrungsreste werden zu verhärteten Substanzen, die sich ablagern und den Weitertransport des restlichen Darminhaltes erschweren. Dadurch kann es zu einer Selbstvergiftung des Körpers

kommen, was der Grund von verminderte Vitalität, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Infektionskrankheiten, Entzündungen, Rheuma, Neurodermitis, Schuppenflechte, Migräne, Allergien, Herz-Kreislaufbeschwerden und hoher Blutdruck sein kann.

Mit einer Darmreinigung kann der Darm von den Giftstoffen befreit werden, und seine normale Tätigkeit wieder aufnehmen. Am Vortag isst man bis zum Mittag nur Früchte, am besten sind Trauben, damit der Darm gut entleert wird. Vor der Darmreinigung trinkt man genügend Grüntee und beginnt mit dem Einlauf mit einem Irrigator, einem speziell für die Darmreinigung gemachten Set.

**Heilfasten** Durch den Verzicht auf feste Nahrung wird der Körper entschlackt, entgiftet, überflüssiges Gewicht wird abgebaut, und das Immunsystem arbeitet besser. Durch diese Reinigung wird die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden stark verbessert. Der Körper wird von vielen Schadstoffen befreit und durch den zeitweisen Verzicht weiß man viele Dinge wieder besser

zu schätzen. Vor dem Heilfasten sollte man an 2-3 Tagen die Nahrungszufuhr auf Früchte und Gemüse umstellen. Auch wenn man während des Fastens nichts isst, liefert der Darm Kot, der zu einer leichten Selbstvergiftung führen kann. Darum ist es wichtig, jeden Morgen den Darm mit einem Irrigator (Darmreinigungs-Set) zu entleeren. Während dem Fasten sollte man täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit wie: Kräutertee ohne Zucker, Gemüsebrühe und Wasser ohne Kohlensäure trinken, damit die Giftstoffe aus dem Körper gespült werden.

Beim Fasten trinkt man vormittags und nachmittags ein Glas Obst- oder Gemüsesaft mit gleich viel Wasser verdünnt, damit es nicht zu einer Unterzuckerung kommt. Alle Getränke schluckweise trinken und lange im Mund geniessen.

In den ersten zwei bis drei Tagen ernährt sich der Körper von den Stoffen, die in den Zellen und im Blutkreislauf noch vorhanden sind. In dieser Zeit kann es noch zu Hungergefühlen kommen. Danach baut der Körper überflüssiges Gewebe ab und ernährt sich aus der eigenen

Substanz, was manchmal zu Fasten Krisen kommen kann, weil der Körper krankes Gewebe mit giftigen Überresten abbaut. Das geht aber in den meisten Fällen schnell wieder vorbei.

Wer einmal mit Fasten angefangen hat, sollte mindestens fünf reine Fastentage einhalten, damit der Körper entgiftet und entschlackt wird. Ein Heilfasten dauert von 7 bis 14 Tage, solange wie man sich dabei wohl fühlt. Nach dem Fasten muss man langsam wieder anfangen zu essen, sonst kann es starke Magenschmerzen geben, da der Körper noch nicht aufs Verdauen eingestellt ist. Am ersten Tag isst man vormittags und nachmittags nur eine Banane. An den nächsten Tagen nimmt man langsam immer ein bisschen mehr zu sich. Fasten ist etwas grossartiges, man fühlt sich leicht, gesund und fröhlich.

Weitere Gesundheitstipps unter [www.fitundheil.ch](http://www.fitundheil.ch)

Bernhard Dura Julierweg 5  
CH- 7000 Chur 081 284 16 60  
[info@fitundheil.ch](mailto:info@fitundheil.ch)  
[jesusfilm.ch](http://jesusfilm.ch) [erf.ch](http://erf.ch) [erf.de](http://erf.de)  
[www.hofmithimmel.ch](http://www.hofmithimmel.ch)



## Fit und Heil Woche mit Silvia und Bernhard Dura



**Wer sich keine Zeit für die Gesundheit nimmt, muss sich einmal Zeit für die Krankheit nehmen.**

Im Hotel [www.paladina.ch](http://www.paladina.ch) in Pura (Tessin), halten wir ein bis zweimal im Jahr nach dem Abendessen folgende Vorträge mit geistlichen Aspekten und praktischen Anwendungen:

- Intervall Walking
- Ganzkörper Gymnastik
- Gesunde Lebensmittel
- Ungesunde Nahrungsmittel
- Immunsystem stärken
- Augentraining

**Intervall Walking** ist ein lockeres Ganzkörpertraining, unabhängig von Alter und Kondition. Das Training ist hochwirksam ohne grosse

Anstrengung, es verbessert die Standfestigkeit und das Gleichgewicht, schont die Gelenke, entspannt den Rücken und ist trotz Gehschmerzen möglich.

**Ganzkörper Gymnastik** fördert die Blutzirkulation den Stoffwechsel und die Ausdauer, löst Verspannungen an Nacken, Schulter und Rücken, stärkt alle Muskeln, Bänder und Sehnen, und unterstützt eine aufrechte Körperhaltung.

**Gesunde Lebensmittel** geben dem Körper eine natürliche Ernährung, wodurch unsere Nahrung zu unserer Medizin, und unsere Medizin unsere Nahrung wird.

**Ungesunde Nahrungsmittel** können: Müdigkeit, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Osteoporose, Rheuma, Bluthochdruck, Diabetes, hoher Cholesterin, Arterienverkalkung und weitere Krankheiten zur Folge haben.

**Immunsystem stärken** hilft, dass sich die Krankheitserreger, mit denen der Körper täglich konfrontiert ist, sich nicht ver-

mehren und uns krank machen können.

**Augentraining** entspannen die Augenmuskeln, fördern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, wodurch die Linsen an Flexibilität gewinnen, und das Sehvermögen verbessert wird.

Der Tag ist frei für Ausflüge, oder geführte Wanderungen mit Tests kyBoot. Die Kurse sind für die Hotelgäste kostenlos.

Anmeldung nimmt entgegen:  
**Hotel Paladina, 6984 Pura**  
**Tel: 091 611 20 00 [paladina.ch](http://paladina.ch)**

### kyBounder



kyBounder ersetzt Stühle in Büros, Schulen und vor dem Fernseher. Das ermöglicht der weichelastischen Federboden „kyBounder“, welcher das passive Sitzen am Arbeitsplatz durch aktives Stehen ersetzt. Stress wird abgebaut und mehr Energie verbrannt. Federleicht vor dem Fernseher, in der Küche oder am Bügeltisch stehen gibt zudem die Möglichkeit, Knie, Rücken, Füsse und Beine im Alltag automatisch zu trainieren, ohne Übungen und ohne Zeitaufwand.

Beim Betreten des kyBounder entsteht durch die schnell aufrichtenden Poren des speziellen Polyurethans ein starker Rückstellereffekt. Dadurch werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tief liegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.

Die Aktivität wirkt positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe werden abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen.

Die sanften Bewegungen auf

dem weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.



Stehen Sie zuhause so oft wie möglich auf den kyBounder. Beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Föhnen im Bad, bei Schreib- und Hausarbeiten, beim Musizieren oder beim Fernsehschauen.

Der Fuss bewährt sich auf Waldböden, Sand oder Wiesen. Probleme hat er nur mit harten Böden und harten Schuhen. Dadurch wird die Fussmuskulatur unterbeansprucht und geschwächt. Schmerzhaftes Fehlstellungen der Füsse sind die Folge. Dazu zählen Knick-, Senk-, Plattfuss, Fersensporn,

Hallux oder Achillessehnenprobleme. Sie können zudem Beschwerden an anderer Stelle hervorrufen. Zum Beispiel an den Knien, dem Rücken oder der Hüfte. Mit dem kyBounder packen Sie den Schmerz an der Wurzel. Betroffene Muskeln und Sehnen werden gestärkt – Schmerzen können verschwinden.

Der kybounder besteht aus offenzelligen Polyurethan und der Bezug aus 92% Polyester und 8% Elastan ist 40°C maschinenwaschbar. Quadrat 46 x 46 x 6 cm **Schwebend Stehen für CHF 160**

### kySsen



Übliche Kissen „zementieren“ eine einmal eingenommene Körperposition ein. Das kySsen verhindert dies und unterstützt dank der schnellen Rückfederung jede unbewusste Bewegung im Schlaf.

Das Nachvibriert verhindert ein Erstarren der Muskeln und fördert die Nackenentspannung im Schlaf. An die neue Schlaftechnologie muss sich der Körper zuerst gewöhnen.

Trotz den zahlreichen Vorteilen können anfangs Reaktionen wie beispielsweise unruhiger Schlaf oder mehr Verspannungen auftreten. Schon nach wenigen Tagen sind diese Erstreaktionen vorbei.

Der Körper spürt den positiven Effekt. Während Ihre Gelenke bis anhin über Nacht starr wurden, fühlen Sie sich in Zukunft dank den leichten Bewegungen am Morgen entspannt und fit.

Das kySsen ist auch ein ideales Trainingsgerät. Bei Rücken-, Bauch- und Seitenlage den Kopf langsam in das kySsen drücken, 5-10 Sekunden anhalten, und langsam locker lassen. 10 mal wiederholen. Dies löst und stärkt die oft verspannten Hals-, Nacken- und Schultermuskel. **Ein entspanntes Schlafen für CHF 150**

### Intervall Walking



Das Intervall Training zwischen „langsamem Gehen“ und „lockerem Laufen“ mit dem kyBoot macht nicht nur Spass, sondern ist auch hoch effizient:

- In der Phase „lockeres Laufen“, Maximum 15 Sekunden, wird der Herz-Kreislauf aktiviert und der Muskelapparat gelockert.

- In der Phase „langsames Gehen“, so lange langsam gehen bis der Puls sich wieder genügend erholt hat, wird der Herz-Kreislauf regeneriert und die Koordination (feine Muskulatur) trainiert. Dies umso besser, je langsamer man geht, weil man dann lange auf einem Fuss auf dem instabilen, weich-elastischen kyBoot steht.

Mit den XCO wird kybun Intervall Walking ein noch intensiveres Ausdauer- und Kräftigungstraining. Die Benutzung der XCO ist ein idea-

les Ganzkörpertraining, mit dem insbesondere Nacken-, Schulter-, Rücken- und Kreuzbeschwerden vorgebeugt werden kann. XCO abgeleitet von „extrem kollagenes Bindegewebe“, trainiert gezielt das oft vernachlässigte, in der Tiefe liegende muskuläre Bindegewebe, und beansprucht beim Walken oder Joggen Muskeln, die vorher kaum trainiert wurden.

Im Innern vom XCO befindet sich loses Schiefergranulat, das bei jeder Bewegung hin und her geschleudert und wieder abgebremst werden muss. Die träge Masse schlägt beim Abbremsen nicht aufs Gelenk, sondern zwingt dazu, die Bewegung mit den Muskeln abzufangen, was Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe an Armen, Schultern und Rumpf trainiert. *Muskeltraining mit Tiefenwirkung für CHF 160*

### Gehen wie auf Luft

Karl Müller, der Erfinder vom MBT-Schuh, hat einen neuen Gesundheitsschuh entwickelt: der kyBoot. Schon der erste Schritt mit dem kyBoot wird

Sie begeistern und jeder weitere noch viel mehr.



kyBoot Jindo Grössen 35 bis 47

Die Luft-Waben-Struktur der kyBoot-Sohle bildet ein Luftkissen zwischen Fuss und Boden, wobei ein Fünftel des Luftvolumens bei jedem Schritt in den Fussraum gepumpt wird.



Dies schafft ein nie da gewesenes Schuhklima. Bei jedem Schritt mit dem kyBoot werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert. Der kyBoot hat die erste Soh-

le der Welt, die den Fuss jede Feinheit des Bodens ertasten lässt. Die Aktivität durch den kyBoot wirkt sich positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung.

Die sanften Bewegungen mit dem weichen kyBoot eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen. Der kyBoot entspannt, macht fit und ganz viel Spass! *walk-on-air für CHF 280*

### Quellwasser



MAUNAWAI Wasserfilterkanne macht aus jedem Leitungswasser durch naturgemässen Filtrations- und Sickerprozess weiches, wohlschmeckendes und zellgesundes Quellwasser. Der Mikroschwamm filtert Staub, Rost, Farbe und Hor-

mone heraus. Die Filterkartusche entfernt Schadstoffe, wie Chlor und Pflanzenschutzmittel, organische Stoffe, unerwünschte Geschmacks- und Geruchsstoffe, Verkeimung und viele weitere Verunreinigungen. Im Kalkfilter werden Kalk, Nitrat und andere unerwünschte Stoffe reduziert.

Im Biokeramikfilter werden Spuren von Calcium und Magnesium an das Wasser abgegeben. Der pH-Wert wird durch die Biokeramik leicht in den basischen Bereich verschoben. *Gesundes Quellwasser (mit 2x Biokeramikfilter und 2x Kalk-Pads) für CHF 120*

### Maunawai-Flaschen



bestehen aus ressourcenschonendem „Tritan“ Copolyester, einem lebensmittel- und geschmacksechten Rohmaterial. Maunawai- sind völlig frei von Bisphenol-A, stecken problem-

los Schläge weg und sind selbst nach langem Gebrauch noch glasklar. Auch Spülmaschinenwaschgänge oder grosse Hitze machen den Maunawai-Flaschen nichts aus.

Die ideale Trinkflasche für alle die unterwegs nicht auf ihr Getränk – sei es nun ein frischer, heisser Tee, oder auch ihr Maunawai-Wasser – verzichten wollen. *Gesundes Trinken für CHF 12 (1/2 Liter Flasche) oder CHF 18 (1 Liter Flasche)*

### Augentraining



Der grösste Teil von unseren Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf. Trotzdem tun wir sehr wenig für die Gesundheit unserer Augen. Künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit, schlechte Ernährung usw. belasten die Augen. Aber auch Stress, körperliche Spannungen, Angst oder Sorgen haben Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln

zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört. Auch die Augenlinsen werden bei Verspannungen unflexibel, und können sich nicht mehr ausreichend stark krümmen, um im Nahbereich scharf sehen zu können.

Beim Augentraining sollte man so wenig wie möglich eine korrigierte Brille tragen. Um dennoch ohne Brille gut sehen zu können, entwickelte ein Augenarzt die Rasterbrille. In der Augenheilkunde wird die Rasterbrille bereits seit mehr als hundert Jahren therapeutisch bei Netzhautablösungen sowie bei Augenhintergrundödem und Blutungen oder Schielen angewandt.



Die Rasterbrille hat statt ein herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff. Durch diese Perforierung wird erreicht, dass der einfallende Lichtstrahl bereits vor den Augen gebündelt wird und direkt auf die Stelle des schärfsten Sehens trifft.

Beim Tragen der Rasterbrille trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder einen Film ansieht. Die Rasterbrille eignet sich für Kurz- oder Weitsichtige, Hornhautverkrümmung und alle die bis ins hohe Alter gut sehen möchten. *Rasterbrillen für Erwachsene oder Kinder für CHF 50*

### Zahnpflege



Mit dem Emmi-dent Ultraschallgerät für die Zahnreinigung und Mundhygiene morgens vor dem Morgenessen angewendet, entfernt wirkungsvoll alle Bakterien im Mundbereich, heilt Zahnfleischentzündungen, pflegt durch sanfte Reinigung Kronen, Brücken und Implantate und schützt die Zähne für 12

Stunden gegen Karies. Durch das Implodieren mit dem Emmi-dent Ultraschallgerät werden die schädlichen Beläge wie Plaque, Zahnstein, Verunreinigungen mit entfernt. Entzündungen wie Parodontitis und Parodontose werden schnell eliminiert, zurück bleiben gesunde Zähne und ein frischer Atem. *Gesunde und strahlendweisse Zähne für CHF 200*

### Reklination

Der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi hat mit der Reklination eine Behandlungsmethode entwickelt, die bei vielen chronischen Schmerzpatienten sehr erfolgreich ist. Die Reklinationsübungen haben das Ziel, durch Muskelreize den Körper zur Selbstregulation zu veranlassen und dem Körper wieder eine problemlose Bewegungsdurchführung zu ermöglichen. Die Übungen werden konzentriert langsam und kraftarm durchgeführt. Im Normalfall spürt man nach einer Zeit von einer Woche erste Verbesserungen.

*Bernhard Dura, Julierweg 5  
CH-7000 Chur 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch*