Seit Jahrtausenden wird Fasten sowohl als Schlüssel für geistige Durchbrüche wie auch als sinnvolle und effektive Methode der Selbstheilung praktiziert. Große Meister wie Jesus, Buddha, Meister Eckhart, Teresa von Ávila, Sokrates, Platon, Aristoteles fasteten und empfahlen das Fasten weiter.

Das Heilen durch Fasten habe ich selbst schon ausprobiert und kann es wirklich sehr empfehlen. Es hat bei manch einem Leiden Gutes bewirkt. Unter anderem ist durch ein ca. zehntägiges Fasten ein beginnender Tinnitus spurlos verschwunden. Bereits seit 15 Jahren faste ich im Frühjahr zwischen 5 und 14 Tagen. Es war nur beim ersten Mal ungewohnt und bereitete leichte Probleme. Seit ich die Prozesse kennen gelernt habe, fällt es mir sehr leicht, für kurze Zeit auf Essen zu verzichten. Inzwischen gehört es ganz einfach zu meinem Leben. Ich genieße die Leichtigkeit, die beim Fasten entsteht und die gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit.

Schon Sokrates wusste:
„Mäßigkeit erhält, Fasten heilt. Hat Unmäßigkeit erst Krankheit erzeugt, dann hilft nur Fasten“.

Da der Körper beim Fasten die Temperatur etwas herunterfährt, friert man in dieser Zeit leichter. Deshalb kann es empfehlenswert sein, bis in den späten Frühling zu warten, um mit dem Fasten zu beginnen.

Das zweite große Thema in dieser Ausgabe ist die Krebsentstehungstheorie der russischen Forscherin Tamara Lebedewa. Es ist leider traurige Gewissheit, dass es gegen Krebs immer noch keine wirksame Therapie gibt. Trotz Forschungsetats in vielfacher Millionenhöhe ist die Diagnose “Krebs” heute nach wie vor wie ein Todesurteil auf Raten. Angst, Verzweiflung und Resignation breiten sich bei Betroffenen aus.

Angesichts dieses Zustands sollte jede mögliche Lösung ernst genommen werden. Auf den bisherigen Wegen hat man keine Lösung erzielt. Seit im 19. Jahrhundert die Zell-Mutationstheorie aufgestellt wurde, hat sich die Krankheit immer weiter verbreitet, in erschreckendem Maße. Dies sollte Grund genug sein, anzuerkennen, dass die heutigen Wege auf der Suche nach einer Lösung in die Sackgasse führen.

Leider findet diese Erkenntnis aber in der Fachwelt keinen Einzug. Man hat sich an der “Mutationstheorie” festgebissen, so aussichtslos sie auch sein mag.

Daher stellen wir heute die Forschungsergebnisse der Chemikerin Tamara Lebedewa vor. Sie hat in Laborversuchen nachgewiesen, dass Tumorzellen und der einzellige Mikroorganismus Trichomonade erstaunlich viel Ähnlichkeit aufweisen. Und sie ist bei Weitem nicht die Einzige, die eine parasitäre Herkunft der Krebskrankheit vermutet, darunter Peyton Rous, Prof. Dr. Günther Enderlein, Dr. Wilhelm von Brehmer – um nur einige zu nennen.

Alles Neue in der Wissenschaft wird zunächst skeptisch beäugt, belächelt oder sogar als falsch gebrandmarkt und bekämpft – das ist bekannt.

In Bezug auf unheilbare Krankheiten bedeutet das: Kaum jemand aus der medizinischen Branche traut sich, neue Ansätze zu verfolgen. Wer es wagt, dem drohen Spott und Verachtung der Kollegen, vielleicht auch Regressansprüche seitens der Patienten sowie andere Schwierigkeiten. Wie oft habe ich schon Gespräche mit Ärzten geführt, die sich positiv zur Lebedewa-Entdeckung äußerten. Wenn ich sie jedoch bat, dazu etwas zu schreiben, war die Antwort meist: „Vielleicht wenn ich in Rente bin“ oder: „Das kann ich mir nicht leisten. Die Theorie ist zu abwegig, sie widerspricht allem, was heute gelehrt wird.“ – Das ist das Dilemma im Falle der Krebskrankheit: Niemand traut sich mehr, neue Wege zu gehen.

Übrigens ist Fasten nach Tamara Lebedewa “der Königsweg, um Krankheiten, auch und gerade dem Krebs, vorzubeugen”.

Ihre Elvira Driediger

3 Editorial
4 Inhalt
6 Leserbriefe

8 Mit Fasten gegen Rheumaschub
10 Fasten – Operation ohne Messer
16 Wie Buchinger-Fasten meine Migräne kurierte
18 Fasten als Königsweg zur Gesundheit
19 So fasten Sie richtig
28 Mahatma Gandhi: Das Fastenexperiment
32 Die besten Heilpflanzen für den Fastentee

36 Parasiten als Verursacher von Krebs und Herzinfarkt
47 Wie Sie sich selbst helfen können
51 Mikroben als Krebsauslöser

54 Qi Gong – Körper und Geist im Gleichgewicht

60 Wussten Sie schon ...?
62 Bücherwelt
64 Vorschau
65 Impressum

Fasten - Operation ohne Messer

Anfang des 20. Jahrhunderts äußerte Erwin Hof, Heildiätetiker und Wegbereiter der modernen Fastentherapie: „Fasten ist eine Operation ohne Messer. Es schneidet das Überflüssige weg und schont das Gesunde.“ Auch der wohl berühmteste Arzt des Altertums, Hippokrates, kannte die Heilwirkung des Fastens und empfahl seinen Patienten: „Heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“ Durch den freiwilligen Verzicht auf Nahrung und die damit verbundene reduzierte Kalorienaufnahme schaltet der Organismus auf die innere Ernährung um und lässt den Magen und den Darm zur Ruhe kommen. Aktiviert werden dagegen die Entgiftungsorgane, welche die vermehrt anfallenden sauren Stoffwechselprodukte, aber auch freiwerdenden Schadstoffe aus dem Fettgewebe ausscheiden. Wie tiefgreifend diese Wirkung sein kann, zeigt sich in den Heilerfolgen des Fastens bei vielen chronischen Leiden.

F. X. Mayr-Fasten bei darmassoziierter Migräne

Hinter Kopfschmerzen oder Migräne können verschiedene Ursachen, wie z. B. eine Fehlstellung der Halswirbelsäule und hormonelle Schwankungen stecken. Aber auch eine Fehlbesiedelung des Darms durch verborgene Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann einen migräneartigen Kopfschmerz auslösen. Gerade bei dieser Form stellt das Heilfasten in Verbindung mit einer Darmsanierung und anschließender Ernährungsumstellung eine sinnvolle Maßnahme dar, um die Beschwerden dauerhaft zu beseitigen. In der Migräneklinik in Königsstein ist das Fasten nach Dr. F. X. Mayr ein fester Therapiebestandteil. Der österreichische Arzt sah den Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden in einer leistungsfähigen Verdauung. Auf Grund dieser Erkenntnis entwickelte er die Mayr-Fastenkur, welche ein Ernährungskonzept miteinschließt, das den Darm grundlegend regeneriert. Die Eckpfeiler seiner Kur nannte er die drei „S“: Schonung, Säuberung, Schulung. Zum Beispiel wird im Rahmen der Kur das Kauen geschult. Intensives Kauen legt den Grundstein für eine gesunde Verdauung. Denn bereits in der Mundhöhle werden Nahrungsbestandteile aufgespalten und durch die Auslösung nervaler Reize weitere Verdauungsprozesse angeregt.

Buchinger-Heilfasten bei Rheumatoider Arthritis

Der Mediziner Dr. Otto Buchinger gilt als Begründer des Heilfastens. Selbst von schwerem Gelenkrheumatismus geplagt, erfuhr er durch eine dreiwöchige Fastenkur Heilung und begann sich daraufhin näher mit dem Fasten zu beschäftigen. Später nannte er das Heilfasten „den Königsweg der Heilkunst“, da es die Selbstheilungskräfte aktiviert und den Organismus regeneriert. Bis ins hohe Alter von 89 Jahren erkundete er die ganzheitliche Dimension des Fastens. Beim Buchinger-Heilfasten stellt die komplette Darmentleerung, welche durch die Einnahme von Passagesalz und die Anwendung von Einläufen unterstützt wird, einen wesentlichen Aspekt für das Wohlbefinden während des Fastens dar. Die Rheumatoide Arthritis (RA) ist eine entzündliche Erkrankung des Bindegewebes, vorrangig im Bereich der Gelenke. Auch wenn es Vermutungen zu den ursächlichen Mechanismen gibt, ist die tatsächliche Ursache dieser Erkrankung unbekannt. Somit richtet sich die klassische Therapie ausschließlich gegen die Symptome, vermag allerdings nicht an der Wurzel des Übels anzugreifen. Das Fasten jedoch stellt eine ganzheitliche Therapiemethode dar. Es wirkt auf den ganzen Menschen, also den Körper, den Geist und die Seele. Seit jeher wird es eingesetzt, um die seelisch-geistigen Energien zu stärken und den Körper zu reinigen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, so dass es besonders bei Erkrankungen, die aus klassischer Sicht als unheilbar gelten, auf einen Versuch ankommt. Dr. Kuhn, Arzt an der Buchinger Klinik in Überlingen, berichtete 1988 in der Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren, dass 10 von 12 Patienten mit RA bereits während dem ersten Fasten eine deutliche Abnahme der Schmerzen verspüren. Die Gelenkschwellung verringerte sich messbar in den ersten Fastentagen und die Entzündungsparameter nahmen allmählich ab. Das Fasten wirkte entwässernd auf das Gewebe, stimulierte das Im-

Fasten als Königsweg zur Gesundheit

Fasten ist schon längst kein karges Hungern mehr. Die heilsame Wirkung des gezielten Nahrungsverzichts wird durch einen Großteil der aktuellen Forschung nicht nur bestätigt, sondern auch gefördert. Lernen Sie die wichtigsten Ansätze dieser Heilmethode kennen und stimmen Sie Ihr Fastenerlebnis mit Ihren persönlichen

So fasten Sie richtig

Fasten ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung, meist über mehrere Tage in Verbindung mit einer reichlichen Flüssigkeitszufuhr und Maßnahmen zum Abführen. Der Organismus schaltet auf Schonung und Ruhe um. Damit ist die Fastenzeit eine besondere Zeit. Sie beginnt nicht erst mit dem Nahrungsverzicht, sondern schon eine Weile davor. Gleichwohl endet sie auch nicht mit dem ersten Bissen, sondern wirkt nach. Aus diesem Grund sollte das Fasten gut vorbereitet und geplant werden. Gestalten Sie sich Ihre individuelle Auszeit, in der Sie sich viel Ruhe, Zeit für sich und entspannende Stunden in der Natur gönnen.

Die Entlastungstage

Egal welche Form des Fastens gewählt wird, es beginnt immer mit den sogenannten Entlastungstagen. In dieser Zeit bereitet sich der Mensch mental und körperlich auf das Fasten vor. Das erleichtert die Umstellung. Etwa 1 bis 2 Tage vor dem eigentlichen Fasten sollte bereits eine leichtere Kost und eine höhere Trinkmenge (mind. 2,5 Liter) aufgenommen werden. Genussmittel wie Kaffee, Alkoholisches, aber auch Schokolade, Zucker und andere Süßigkeiten verschwinden vom Speiseplan. Ebenso schwer Verdauliches, wie Wurst, Fleisch, fettreiche Speisen und Vollkornprodukte. Auch mit

Parasiten als Verursacher von Krebs und Herzinfarkt

Hat sie wirklich den Krebserreger entdeckt?

Tamara Lebedewa ist eine der großen Pionier-Gestalten der alternativen Krebsforschung. Und das, obwohl die russische Chemikerin hauptsächlich Parasiten und ihre Lebenszyklen untersucht hat.
Größtes Aufsehen und den Widerstand der Onkologen hat sie allerdings mit ihrer Behauptung erregt, den eigentlichen Krebserreger entdeckt zu haben. Sie hält einen Parasitenstamm, die Trichomonaden, in ihrer aktivierten Form für Auslöser von Tumorbildungen im Körper bis hin zum bösartigen Krebsgeschehen. In detaillierten zellvergleichenden Untersuchungen hat sie nachgewiesen, dass Trichomonaden und Krebszellen sich unter denselben Bedingungen gleich verhalten. Das allein wäre noch nicht so anstößig gewesen. Vielmehr hat ihre

Lebedewa untersucht im Labor Blutzellen

Schlussfolgerung die wissenschaftliche Welt erzürnt, dass nämlich Krebszellen eigentlich Trichomonaden sind.
Was man damals wie heute in der scheinbar gerechten wissenschaftlichen Empörung aber vergessen hat, ist ihre andere Erkenntnis: Alles, was Trichomonaden in ihrem Wachstum begünstigt und sie wieder aktiv werden lässt, z. B. saures Milieu oder radioaktive Bestrahlung, wirkt auch auf Krebszellen in der gleichen Weise. Und alles, was gegen Trichomonaden hilft, kann auch gegen Krebs eingesetzt werden. Und zur Prävention.

1938 ist Tamara Lebedewa geboren, im sibirischen Krasnojarsk in der damaligen UdSSR, als Tamara Jakowlewna Swischtschewa. Und vielleicht wird sie einmal in die Medizingeschichte eingehen als die Frau, die wirksame Wege aufgezeigt hat bei der Krebsprävention und der Vorbeugung von Herz- und Gefäßleiden, Autoimmunerkrankungen und vielen anderen chronischen Krankheiten. Und zu weit kostengünstigeren Methoden bei der Behandlung von Krebs und anderen schweren Krankheiten rät.
Und geliebt und geachtet wird sie von all denen bleiben, die immer schon nach Behandlungswegen und Lösungen aus der Natur und mit der Natur suchen. In all ihren Büchern zeigt Lebedewa, dass sie bei allen Behandlungvorschlägen immer ganzheitlich denkt und – obwohl selbst Chemikerin – die chemisch-synthetisch hergestellten Mittel nur maßvoll einsetzen will und in manchen Fällen, wie der Chemotherapie, zum Verzicht rät. Ihre Mittel erster Wahl kommen aus der Natur- und Volksheilkunde ihrer russischen Heimat und der traditionellen europäischen Medizin.
In der westlichen Schulmedizin weiß man von Tamara Lebedewa kaum etwas. Von alternativ orientierten Ärzten und Heilpraktikern wurde sie zwar auch nach Deutschland eingeladen, aber ihre Erkenntnisse drangen nicht in den Wissenschaftsbetrieb vor. Wenn man überhaupt unter Onkologen von ihr Kenntnis nahm, dann nur mit unverhohlener Kritik und Ablehnung. Man sieht auch nicht den möglichen Nutzen der von ihr vorgeschlagenen Behandlungsmethoden, sondern schätzt sie und ihre Ansichten als potentielle Gefahr für Krebspatienten ein. Von dieser Haltung zeugt ein Wikipedia-Eintrag.

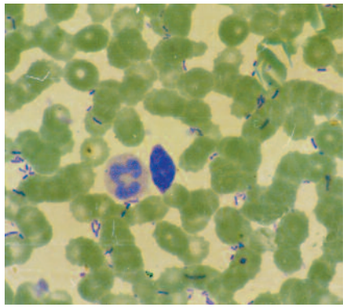
Warnung auf Wikipedia

Das im Internet gerne genutzte freie Lexikon Wikipedia befasst sich kurz mit Tamara Lebedewa und ihren Forschungen, die heute angeblich allgemein als widerlegt gelten. Man konzidiert zwar, dass die pflanzlichen Stoffe, die nach Lebedewas Ansicht gegen Trichomonaden effektiv sein sollen, „allgemein gesundheitsfördernde Nahrungsmittel“ seien, geht aber dann in die weitaus deutlichere Kritik:

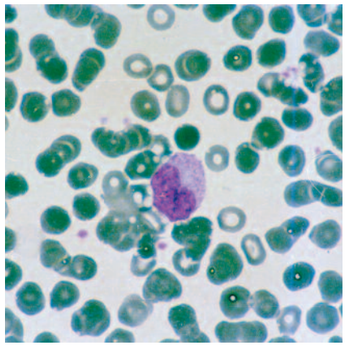
„Lebedewas Ansichten zu schweren Krankheiten des Menschen sind zu einem Teil selbstimmunisierend. Sachliche oder logische Gegenargumente zu ihren Hypothesen integriert sie dazu in ihre Argumentation. Die Ansichten, die sie vertritt, sind teilweise geeignet, schwerstkranke Menschen von einer sinnvollen Therapie, für die ein neutraler und dokumentierter Wirksamkeitsnachweis also besteht, abzuhalten. So können Lebedewas unbewiesene Ansichten zur Krebsentstehung nach chirurgischen Eingriffen oder Einnahme von Antibiotika Patienten davon abschrecken, sich einer sinnvollen Therapie zu unterziehen.“
(aus Wikipedia: „Tamara Lebedewa“ Zugriff 18.02.2016)

sen. Männer spüren meist nichts, außer manchmal leichte Blasenbeschwerden.
Die ausgeprägte Form der Erkrankung nennt man *Trichomoniasis* – sie ist weltweit die am häufigsten auftretende Geschlechtskrankheit. Je nach Alter und Bevölkerungsgruppe geht man von einer Erkrankungsrate bis zu 70 Prozent aus. Weltweit erkranken mindestens 200 Millionen Menschen pro Jahr an Trichomoniasis. Für Deutschland lassen sich allerdings keine genauen Daten angeben, da diese Infektion zwar geschlechtlich übertragbar, aber nicht meldepflichtig ist.
Die Ansteckung geschieht meist beim ungeschützten Sex. Es könnte aber auch im Schwimmbad oder in der Sauna passieren, denn Trichomonaden lieben es warm und feucht. Oder durch mangelnde Hygiene, z. B. gemeinsam benutzte Handtücher, verschmutzte Klobrillen oder sonstige Schmierinfektionen.
Wenn bei einer gynäkologischen Untersuchung im Abstrich Vaginaltrichomonaden entdeckt wurden, ist die schulmedizinische Standardbehandlung ein Antibiotikum mit dem Wirkstoff Metronidazol oder Tinidazol. Beide Partner sollten behandelt werden, damit nicht ein unbehandelter Partner wieder den anderen anstecken kann.
Aber auch das gibt keine vollständige Sicherheit. Das Antibiotikum wirkt nicht immer. Es gibt schon resistente Stämme. Außerdem haben diese winzigen Geißeltierchen geniale Überlebensstrategien entwickelt. Sie können sich gut tarnen und so tun, als ob sie körpereigene Zellen wären. Mit der Zeit können sie bis ins Blut und die Organe vordringen.
Die Verbreitung der Trichomonaden von den Geschlechtsorganen aus ist vor allem bei Frauen relativ leicht möglich. Das kann dann zu einer entzündlichen Verklebung der Eileiter und in der Folge zu Unfruchtbarkeit führen. Auch Entzündungen am Gebärmutterhals können durch eine Trichomoniasis ausgelöst werden. Selbst ein weiteres Aufsteigen der Erreger bis hin zu den Nieren ist möglich und kann dort Nierenentzündungen hervorrufen. All das ist – auch in der Schulmedizin – durchaus bekannt.
Im Fall einer Schwangerschaft kann es zu Komplikationen und sogar zu Fehlbildungen, Abort und Frühgeburt kommen. Noch während der Geburt kann der Erreger auf das Baby übertragen werden.

Trichomonaden bereiten den Weg für HIV und Aids



Und auch das hat die medizinische Wissenschaft inzwischen erkannt: Ein Befall mit *Trichomonas vaginalis* führt bei Mädchen und Frauen zu einer erhöhten Infizierbarkeit mit HIV (Aids). Der Trichomonas Erreger greift die Schleimhäute der Vagina an. Er macht sich platt und versucht eine möglichst große Schleimhautfläche zu bedecken. Danach bildet er Dendriten aus, welche er in die Schleimhaut bohrt, und zapft dort Nährstoffe und Serum ab. Gleichzeitig scheidet er schädliche Proteine aus, welche zum Tod der schützenden Vaginalflora und zu Mikro-Nekrosen in der vaginalen Schleimhaut führen, so dass winzige punktförmige Narben in ihr entstehen. Diese bilden dann die Pforte für HI-Viren. Da die Narben in der Schleimhaut ein Leben lang bestehen bleiben, bleibt eine erhöhte Infizierbarkeit auch dann erhalten,



nachdem der Befall mit *Trichonomas vaginalis* erfolgreich bekämpft worden ist. Die Infizierbarkeit gilt in beide Richtungen. Betroffene stecken sich nicht nur leichter mit HIV an; Frauen die HIV-positiv sind, werden dadurch auch infektiöser für ihre Geschlechtspartner. Zum Schutz vor HIV-Infektionen werden für beide Partner deshalb Kondome empfohlen, auch beim gemeinsamen Gebrauch von Sex-Spielzeugen.

Dass eine Trichomonaden-Infektion zum Einfallstor für HIV werden kann, weiß man natürlich erst seit man den HI-Virus und Aids besser erforscht hat.
Über andere Gefährdungen konnte man schon länger Bescheid wissen.

Selbst die Darmwände können sie durchdringen

Trichomonaden unter dem Mikroskop

Trichomonas faecalis und *Trichomonas hominis* siedeln sich am After oder im Darm an. Sie bleiben aber nicht nur dort, sondern können auch die Darmwand durchdringen und weiter in die Organe, ins Blut oder in die Lymphbahn gelangen. Dabei hilft ihnen ein ‚Weichmacher', das Enzym *Hyaluronidase*. Es kann das Gewebe der Darmwand auflockern und den Weg ins Körperinnere freimachen.
Eine Beteiligung von Darmtrichomonaden bei entzündlichen Darmerkrankungen ist nicht auszuschließen, z. B. bei Hämokolitis, Kolitis, Enterokolitis, sowie bei der Cholezystistis (Gallenblasenentzündung).

Finden sie im Bereich ihres ersten Eindringens nicht ausreichend Nahrung, wandern sie im Körper weiter, dringen ins Blut und die Gefäße ein und infiltrieren die Organe.
Zur Natur der Trichomonaden gehört die Koloniebildung durch ungeschlechtliche Vermehrung, die so genannte ‚Knospung'. Hier teilen sich Zellen, ohne sich vollständig voneinander zu lösen. Im Mikroskop sieht das aus wie eine kleine Traube. Bilden sich solche Kolonien in der Blutbahn, führt das zur Verengung von Blutgefäßen, der gefürchteten Arteriosklerose, die auch zum Herzinfarkt führen kann, wenn die Herzkranzgefäße betroffen sind. Oder es bildet sich ein Thrombus, ein Blutpfropf. Er wächst zunächst an einer Gefäßwand, kann sich von dort aber ablösen und im Blutstrom weiter wandern. Mögliche Folgen: Thrombose, Schlaganfall, Lungenembolie.
Wächst die Trichomonaden-Kolonie dagegen in den Eileitern heran, kann das zu Verklebungen führen und schließlich dazu, dass keine Eier mehr zur Befruchtung bereitgestellt werden können. Unfruchtbarkeit bei Männern erklärt man sich durch den Befall der Hoden, wo die Parasiten sich von Spermien ernähren und deren Zahl mit der Zeit drastisch reduzieren. Auch Prostata-Entzündungen treten bei Trichomonaden-Befall gehäuft auf.

Bilden sich Trichomonaden-Kolonien im Körpergewebe oder inneren Organen und finden dort die für sie idealen Lebensbedingungen, z. B. übersäuertes Gewebe und genügend Wachstumsfaktoren, entsteht das, was wir üblicherweise Tumor oder Krebs nennen. Diese Folgerung hat Lebedewa in ihren vergleichenden Versuchen mit Trichomonaden und Krebszellen gezogen.

In ihren Büchern stellt Tamara Lebedewa viele Mittel und Wege zusammen, wie Sie sich selbst helfen können. Allerdings betont sie immer wieder, dass das kein leichter Weg ist. So muss der Körper erst von Giften, Schlacken und Parasiten gereinigt werden, bevor die speziellen Anti-Trichomonaden-Mittel überhaupt wirken können.

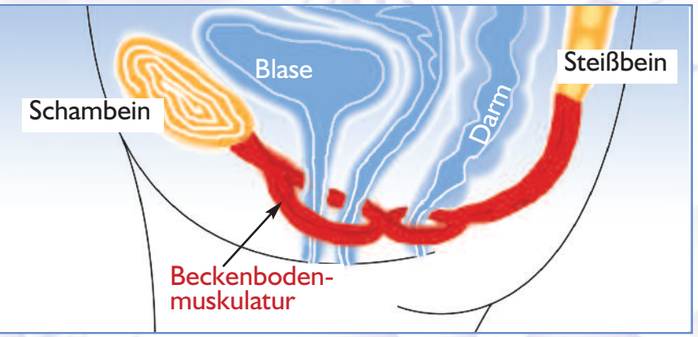
Pflanzen mit roten und purpurfarbigen Pigmenten (Anthocyanen) haben eine tödliche Wirkung auf Darminfektionen, darunter die Darmtrichomonade, berichtet Lebedewa. Die meisten solcher Pigmente sind in der Haut von dunklen Weintrauben, Schwarzer Johannisbeere, Roter Bete, Heidelbeeren und anderen Beeren, Früchten und Gemüsesorten roter Farbe enthalten. Untersuchungen haben ergeben, dass Trichomonaden sofort – oder innerhalb von 20-30 Sekunden – sterben im Saft von Moosbeeren, wilden Trauben und Steinbrombeeren. Experimente an Tieren zeigen, dass man die spontane Trichomoniasis bei Mäusen schnell mit dem Saft von Moosbeeren, Preiselbeeren, Schneeballbeeren, roter und schwarzer Johannisbeeren und Sauerampfer bekämpfen kann.

Wie Sie sich selbst helfen können

Reinigungskuren für den ganzen Körper

Dazu gehören Wurmkuren, aber auch so einfache Methoden wie die ‚Ölkur', das Ölziehen oder Ölsaugen, morgens und abends vor dem Essen. Das hilft schon mal gegen Mundhöhlentrichomonaden. Man nimmt einen Esslöffel voll Öl oder etwas mehr in den Mund, bewegt es einige Minuten lang hin und her, spuckt es schließlich aus, spült den Mund mehrmals mit heißem Wasser und putzt dann erst die Zähne. Empfohlen wird Sonnenblumenöl – wegen seines hohen Gehalts an Liponsäure (38 %). Trichomonaden können sich von Liponsäure ernähren – sie dient beim Ölziehen als ‚Köder' für die Parasiten und lockt sie aus ihren Verstecken im Mund hervor. Die Stoffwechselprodukte der Trichomonaden sind fettlöslich und werden, wie sie selbst, im Öl gebunden und auf ganz einfache Weise aus dem Körper geschleust.
Auch die Darmreinigung geht man zunächst sanft an – die Einläufe kommen erst später. Für den Anfang nimmt man einige Wochen lang Leinsamen- und Haferbrühen, spezielle Reiszubereitungen oder Weizenkleie. Die genauen Rezepte finden Sie in Tamara Lebedewas Buch „Reinigung". Und immer dazu die genauen Angaben, unter welchen Voraussetzungen eine ihrer Rezepturen angewendet werden darf oder nicht.

Für die Entschlackung und Entgiftung des Gewebes ist es wichtig, die Übersäuerung des Körpers zu reduzieren und Gifte und Schlacken gezielt auszuschleusen. Basische Ernährung ist deshalb angeraten, in der Übergangszeit auch Basensalze. Zur Entgiftung des Körpers kann sicher so mancher Arzt oder Heilpraktiker auch gute Ratschläge geben.
In Lebedewas Büchern finden sich dafür und auch für die nächsten Reinigungsschritte viele Tipps zur Selbsthilfe. Ob Selbstmassagen oder Rezepte für Frischsaft-Zubereitungen und Heilkräutertees, z. B. zur Blutreinigung, gegen Harn- und



Die Blase gezielt stärken

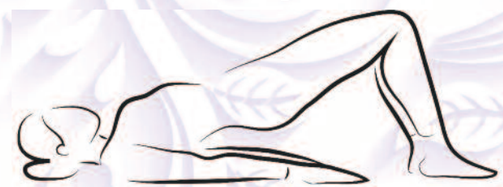
Der Blasenmeridian wird in der TCM als längste und wirkungsvollste Leitbahn im Körper angesehen. Sie steht mit allen Organen, Emotionen und Grundsubstanzen in Verbindung. Demnach kommt der Gesundheit der Blase eine große Bedeutung zu. *Deine Gesundheit* zeigt, wie die Blase in ihrer Funktion unterstützt und im Falle einer Blasenschwäche effektiv gestärkt werden kann.

Liebe, Lust und Leidenschaft – erfüllter Sex

Eine kurzfristige sexuelle Befriedigung ist recht einfach zu bekommen, aber im tiefsten Inneren suchen wir eigentlich nach einer langfristigen emotionalen Erfüllung. *Deine Gesundheit* geht der sexuellen Ekstase auf den Grund und verrät die Geheimnisse, welche zu einem erfüllten Sexualleben führen.

Beckenbodentraining gegen Blasenschwäche

Ein gesunder Beckenboden, das Schöpfungszentrum von Mann und Frau, balanciert und stabilisiert den Körper über das Becken. Durch bestimmte Übungen lässt sich dieses Kraftzentrum gezielt stärken. Davon profitiert nicht nur die Blase, sondern der gesamte Organismus. Die sexuelle Erregbarkeit wird ebenso erhöht. In der Mai-Ausgabe erläutern wir die Hintergründe und geben praktische Tipps für das Beckenbodentraining.



Bauchtanz - Tanz der Weiblichkeit

Auch wenn beim Bauchtanz der gesamte Körper zum Einsatz kommt, liegt der Schwerpunkt auf Bewegungen der Hüfte, des Beckens und der Bauchmuskulatur. Somit ist der Bauchtanz nicht nur schön anzusehen, sondern wirkt ganz gezielt auf die Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule, die Verdauungsorgane und die weiblichen Geschlechtsorgane. Wir stellen den Bauchtanz im Interview mit einer Profitänzerin und -lehrerin vor.

Aphrodisierende Kräuter und Gewürze – von Chili bis Vanille

Die nächste Ausgabe erscheint am 19. Mai 2016

Impressum

Deine Gesundheit ist eine neue Monatszeitschrift. Unser Ziel ist es, über effektive Heilmethoden zu berichten und so unsere LeserInnen möglichst umfassend über schonende, wirksame Behandlungsmethoden zu informieren. Disziplinübergreifend, ob nun klassische oder alternative Therapieformen, wichtig ist, dass sie heilsam und ohne schädliche Nebenwirkungen sind.

Verlag:
Driediger Verlag

Verlags- und Redaktionsanschrift:
Permer Str. 41, 49479 Ibbenbüren
Tel.: 05451 / 87311-37
Fax: 05451 / 54356-58
www.deine-gesundheit-online.de
E-Mail: zeitschrift@driediger.de

Herausgeberin und Chefredakteurin:
Elvira Driediger

Redaktion:
Dr. rer. nat. Henrike Staudte
Margot Müller
Olga Wins

Satz:
Daniel Glanzner
Nadine Berghaus
Titelseite: Bogena Werbegrafik

Fragen zum Abonnement:
Tel.: 05451 / 87311-37

Copyright: Alle in dieser Zeitschrift enthaltenen Text- und Bildbeiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Bildquellen: H. Staudte, Fotolia, Shutterstock

Vorrangige Zielsetzung der Zeitschrift ist, über positive Erfahrungen mit verschiedenen wirksamen Behandlungsmethoden zu informieren.
Sollten die in der Zeitschrift enthaltenen Beiträge, die der Information und Meinungsbildung dienen, für eine Behandlung genutzt werden, ohne einen Arzt oder Heilpraktiker einzuschalten, so geschieht das im Rahmen einer Selbstbehandlung - zu der jedermann das Recht hat. Wir möchten Sie hauptsächlich dazu ermutigen, sich umfassend zu informieren, damit Sie die für Sie beste Methode der Heilung finden.