

Liebe Leserin,
lieber Leser,
verehrtes Mitglied,



Über die Heilkraft des Chaga Pilzes

Lapland ist Finnlands nördlichste Region, und genau hier wächst ein Vital-Pilz auf Birken mit dem Namen Chaga. Dieser Pilz wird auch Tschaga genannt, trägt den Botanischen Namen *Inonotus obliquus*, heißt im Deutschen auch „schiefer Schillerporling“ und gehört zur Familie der Borstenscheiblingsverwandte (Hymenochaetaceae). In der Volksmedizin Laplands ist der aus dem Chaga Pilz gebrauchte Tee seit mehr als 900 Jahren ein besonders potentes Tonikum und Heilmittel.

Weltweit kennen wir mindestens 150 medizinische Pilze, welche eine positive Wirkkraft auf unser Immunsystem haben. Viele Forscher wie beispielsweise Dr. Karl Maret und sein Kollege Dr. Davis Winston sind davon überzeugt, dass der Chaga Pilz dem Reishi-Pilz der Chinesen weit in seinen immunmodulierenden Eigenschaften überlegen sei. Reishi, auch Ling Zhi, *Ganoderma lucidum* oder im Deutschen „glänzender Lackporling“ genannt, trägt in der alten Chinesischen Medizin den Zusatztitel „Pilz des ewigen Lebens“, da er die Menschen vor einer Blutvergiftung bewahren konnte, wohlbemerkt zu Zeiten als es noch kein chemisches Antibiotikum gab.

Aber der Chaga Pilz ist reich an Inotodiol, einem Wirkstoff, der sehr wirksam gegen grippale Infekte ist und auch in klinischen Beobachtungen gegen Influenza A und B sich als probates Mittel erwiesen hat. Manche Forscher halten seinen hohen Gehalt an Polyphenolen für wichtig, denn diese Substanzklasse zeigt eine anti-virale Wirkung. Japanische Studien haben sogar einen hemmenden Effekt auf das HIV-1 (Protease-Hemmung) bei Infizierten bestätigt. Genaue Untersuchungen ergaben, dass der Pilz auch das seltene Spurenelement Germanium beinhaltet, das zu den stärksten natürlichen Fängern von freien Radikalen zählt. Patienten mit einem chronischen Erschöpfungssyndrom haben neuesten Forschungen zufolge eine wesentliche Verbesserung ihres Allgemeinzustandes durch den Chaga Tee erzielen können. Auch bei Elektrosensiblen hat man eine Verbesserung ihres körperlichen Zustandes beobachtet. Der wilde Chaga Pilz hat offensichtlich den höchsten ORAC-Wert, der jemals bei einem natürlichen Lebensmittel gemessen werden konnte. Unter einem ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) versteht man die Fähigkeit eines Lebensmittels, Sauerstoffradikale unschädlich zu machen, welche sonst unsere Zellwände zerstören würden. An Mäusen konnte man zeigen, dass der Chaga Pilz den Fettstoffwechsel optimierte, so dass die Tiere bei gleichbleibender Nahrungsaufnahme an Gewicht abgenommen haben. Entsprechende Untersuchungen werden gerade beim Menschen durchgeführt und geprüft, ob gleiche Effekte zu beobachten sind. Bei Diabetes Patienten zeigte eine Untersuchung eine Normalisierung ihrer Blutzuckerwerte. Außerdem vermindert der Pilz -über zwölf Wochen angewendet- einen zu hohen Blutdruck ohne Nebenwirkungen. Asiatische Forscher sind der Meinung, dass



Sagenumwobener Chaga-Pilz: Der heilkräftige Pilz wächst an Birkenstämmen.



Intensiv in Geschmack und Wirkung: Der Chaga Pilz lässt sich hervorragend als Tee zubereiten.

dieser Pilz unsere Lebensenergie erhöht, uns langsamer altern lässt und uns somit ein längeres Leben beschert. Vornehmlich als Chaga Pulver in Kapseln ist die Wirkkraft im Vergleich zur einfachen Teezubereitung um ein x-faches höher. Patienten mit einer Psoriasis, einer Arteriosklerose oder Autoimmunerkrankungen wie einer Darm-entzündung (Morbus Crohn) oder einer Schilddrüsenentzündung (Hashimoto-Thyreoiditis) profitierten von der Langzeitanwendung. Aber auch bei den stillen Entzündungen (Silent inflammations) zeigte der Chaga Pilz -über längere Zeit regelmäßig angewendet- eine Abnahme einer bestehenden erhöhten Blutsenkungsgeschwindigkeit.

Chaga Tee kann aus frischen Chaga Pilzen hergestellt werden, jedoch wird er zuerst getrocknet. 3 Chaga Stückchen (ca. 10 g) werden mit 500 ml Wasser für 10 - 15 Minuten gekocht. Man trinkt den Tee ungefähr eine Stunde vor einer Mahlzeit. Manche beschreiben seinen Geschmack wie Kaffee andere wie Vanille. Von den **Kapseln** werden täglich 2 x 1-2 vor dem Essen mit Wasser eingenommen. Durchaus kann die Dosierung auch auf 3 x 3 oder mehr hochgesetzt werden. Hier sollte im Vorfeld die Rücksprache mit einem Therapeuten erfolgen.

Alte Literatur der Lappen und Chanten (Sibirien) berichtet über Erfolge ebenso bei Bauchschmerzen unklarer Art, Verdauungsstörungen, Magenschleimhautentzündungen, Bandwürmern, Asthma, Bronchitis, Leber- und Herzerkrankungen.

Schon im Jahre 1954 untersuchte der bekannte polnische Arzt Prof. Dr. Marek Gatty-Kostyal die Inhaltsstoffe des Chaga Pilzes und beschrieb wohl als erster Wissenschaftler der Neuzeit seine tumorhemmende Wirkung. Bisher ist in der Volksmedizin Russlands das große Interesse seit fast einem Jahrtausend an diesem Heilpilz ungebrochen, denn der ukrainische Großfürst Wladimir Monomach (1053 - 1125) wurde damit von seinem Lippenkrebs geheilt. Auch der berühmte russische Schriftsteller Alexander Solschenizyn (1918 - 2008) wurde 1957 von Krebs durch Operationen und der Behandlung mit dem Chaga Tee kuriert. In seinem autobiographischen Roman „Krebsstation“ berichtet er ausführlich darüber. Anfangs der 1960er Jahre belegen einige finnische als auch russische Studien zu dem Chaga Pilz positive Wirkungen sowohl bei Brust-, Leber-, Gebärmutterhalskrebs aber auch bei Magenkrebs. Eine Studie aus dem Jahr 1998 aus Polen konnte zeigen, dass die Inhaltsstoffe des Chaga Pilzes hemmende Eigenschaften bei Tumoren haben. Mittlerweile gibt es auch Berichte aus Nordamerika, Korea und aus Japan über seine medizinische Verwendung.

Herzlichst Ihr

Peter Brunnich

Homöopathie und Geriatrie



Gesund alt werden: Das bestimmen nicht alleine unsere Gene – vieles können wir selbst aktiv beeinflussen.

Wann ist jemand alt?

Chronologisch: Ab 60 bis 70 Jahren gehört ein Mensch zu den Alten, obwohl die Lebenserwartung in den letzten 100 Jahren deutlich gestiegen ist. Noch in der Bibel heißt es: *Unser Leben währet 70 Jahre, und wenn es hochkommt, sind es 80 Jahre.*

Biologisch: Der Alterungsprozeß kann viel früher einsetzen. Im Koreakrieg haben die Amerikaner ihre Gefallenen obduziert und dabei bei den jungen Männern häufig bereits eine schwere Arterienverkalkung der Herzkranzgefäße gefunden. Umgekehrt können die Altersveränderungen aber auch später oder in weniger ausgeprägter Form einsetzen. Dann ist der Mensch jünger als es seinem chronologischen Alter entspricht.

Die Alterung wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst

1. Genetisch: Jeder Mensch trägt in seinem Erbgut die Disposition zu verschiedenen Krankheiten. Diese wirkt sich in der Regel allerdings erst in einem höheren Lebensalter aus. Dazu gehören hoher Blutdruck, Arthrose, grauer Star, Maculadegeneration, Erhöhung des Fettspiegels mit dadurch geförderter Arteriosklerose und wiederum durch diese ausgelöste Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und

Altersschwachsinn bis hin zur Alzheimerischen Erkrankung. Häufig ist auch ein Alterszucker (Diabetes mellitus Typ II).

2. Lebensweise: Diese kann den Alterungsprozeß verstärken, aber auch hemmen. Deshalb sollte sie eingehend mit dem Hausarzt besprochen werden. Dazu gehören:

a. Ernährung: Einseitige, zu fette und zu reichliche Kost besonders mit Übergewicht fördert die genetisch programmierte Alterung. Dagegen kann eine optimal zusammengesetzte knappe Kost den Alterungsprozeß verlangsamen. Durch das alterungsbedingte Absinken des Hormonspiegels verwerten viele alte Menschen die aufgenommene Nahrung besser als die jungen und werden dadurch zunehmend dicker. Fettsucht reduziert aber die Lebenserwartung deutlich. Deshalb müssen solche alte Menschen die Nahrungsaufnahme reduzieren und am besten nur noch zwei Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Dabei ist es ratsam, vor allem das Abendessen zu streichen oder es durch eine Trennkost zu ersetzen. Hierzu trennt man Eiweiß und Kohlenhydrate, verzehrt also abends zum Beispiel eine reine Eiweißkost. Diese könnte aus einem Schälchen Quark, einigen Scheiben rohem Schinken oder etwas Käse bestehen, jedoch ohne Brot, Kartoffeln, Gemüse, Salat oder gar Süßigkeiten. Eine solche Kost verhindert in der Regel auch die Gewichtszunahme.

b. Bewegung: Mit zunehmendem Alter neigen viele Menschen zu körperlicher Trägheit. Sie ziehen den Fernsehsessel einem täglichen Spaziergang in frischer Luft vor und verzichten meist auch auf regelmäßige Gymnastik. Dadurch fördern sie aber ganz erheblich die Alterungsprozesse. Beim Gehen im Freien öffnen sich die Kurzschlußverbindungen (Anastomosen) zwischen den Herzkranzgefäßen. Das ist die beste Vorbeugung gegen einen Herzinfarkt.

c. Positive optimistische Lebenseinstellung: Diese ist ganz besonders wichtig, um sich eine gewisse Jugendlichkeit sowohl körperlich als auch geistig bis ins hohe Alter zu bewahren. Dazu gehört auch, daß man sich mit dem Problem des nahenden Todes auseinandersetzt und es zufriedenstellend löst, was am besten bei einer religiösen Grundeinstellung gelingt.

Konsequenzen für die Behandlung

1. Optimierung der Lebensweise, wie oben geschildert.

2. Optimale Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen am besten durch einen Vitalbrei nach Kollath einmal täglich. *Man schrotet abends 2 Eßlöffel Getreide (zum Beispiel Weizen oder Dinkel), rührt dies mit Wasser zu einem Brei und läßt ihn über Nacht quellen. Am nächsten Morgen reibt man einen Apfel mit Kernhaus und Schale darüber, fügt noch je nach Geschmack Obst der Jahreszeit und eventuell etwas Joghurt hinzu, mischt alles gut und isst es als Frühstück.*

3. Individuell abgestimmte homöopathische Behandlung.

Durch alle diese Maßnahmen können die Alterungsprozesse aufgehalten oder mindestens verlangsamt werden.

Behandlungsbeispiele

1. Krebs

Bei einer familiären Krebserkrankung kann man gentechnische Untersuchungen durchführen und so feststellen, ob der Mensch ein erhöhtes Risiko für eine Krebserkrankung besitzt. Abgesehen von dem hohen Preis einer solchen Untersuchung stellt ein positives Ergebnis eine dauerhafte erhebliche psychische Belastung für den Betroffenen dar. Des-

halb gebe ich in solchen Fällen 2 x wöchentlich 3 Körnchen **Carcinosinum C30** für lange Zeit, um die Krebskonstitution zu verbessern und damit vorbeugend zu wirken. Wenn eine Krebskrankheit bereits ausgebrochen ist, lassen sich mit dem homöopathischen Konstitutionsmittel oft erstaunliche Erfolge erzielen. wie die nachfolgenden Fallberichte zeigen.

Fall 1

Am 3. April 2012 kam ein 72-jähriger Elektroingenieur im Ruhestand in die Sprechstunde. Wegen einer Arthrose des Hüftgelenks war ihm am 3.2.2012 minimal invasiv eine Hüftgelenksendoprothese rechts eingesetzt worden. Bei der Voruntersuchung zur Operation war ein Rundherd im rechten Lungenoberlappen aufgefallen. Die folgende intensive Untersuchung ergab einen bereits fortgeschrittenen Lungenkrebs rechts mit Befall auch der Lymphknoten. Die eingehende Erhebung der Krankengeschichte erbrachte folgende Vorerkrankungen: Magengeschwür, Borreliose, rheumatische Schmerzkrankheit, Entzündung der Schläfenarterie, Herzoperation mit 4 Bypassen, Mandelabszeß mit Atemstillstand bei der Operation, Operation mit Hüftgelenksporthese links, Leistenbruchoperation rechts, Behandlung wegen Helicobacter-Magenschleimhautentzündung. Die vorgeschlagene Lungenoperation lehnte der Patient ab. Deshalb wurde nur eine Radiofrequenzablation durchgeführt. Dabei wird eine Sonde in den Tumor eingeführt und erhitzt, was zu einer Zerstörung des Tumorgewebes örtlich führt. Es konnte so nur der Primärtumor behandelt werden, nicht die befallenen Lymphknoten.

Für die homöopathische Diagnose wurden folgende Symptome benutzt: krebsartige Leiden, Mundwinkel eingerissen, Blutdruck hoch, Nierenstein rechts, Impotenz, Harn tropft nach, morgens Steifheitsgefühl, Beine kribbeln und sind nachts unruhig, besser durch Bewegung. Die Auswertung ergab **Lycopodium**, das in ansteigenden Q-Potenzen, beginnend mit Q3, eingesetzt wurde. Unter dieser Behandlung normalisierte sich die erhöhte Blutsenkung. Bis auf einen leichten Diabetes mellitus Typ II waren alle Laborbefunde einschließlich der Tumormarker normal. Der Rundherd im rechten Oberlappen bildete sich zurück. Bei der Kontrolle am 6.2.2017 war nur noch eine streifige Verdichtung im Sinne einer Fibrose nachweisbar. Am 30.11.2015 wurde

THERAPIE - PLAN		ab:	Datum:								Blatt: 1
		für:	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche	
Homöopath. Mittel	Sulfur	D100: 1x5 G jeden 5. Tag							D100: 1x5 G 1x Woche	==	
	Aurum metallicum	D12: 1x8 T tgl.									
	Arnica	D6: 2x10 T tgl.						D8: 2x8 T tgl.			
Homöopath. Mittel	Sulfur	D200: 1x5 G 1x Woche						D200: 1x5 G 2x Monat			
	Aurum metallicum	D12: 1x8 T tgl.			D15: 1x7 T tgl.						
	Arnica	D8: 2x8 T tgl.		D10 2x6 T tgl.				D12: 1x8 T tgl.			
Homöopath. Mittel	Sulfur	D200: 1x5 G 2x Monat									
	Aurum metallicum	D15: 1x7 T tgl.									
	Arnica	D12: 1x8 T tgl.				D15: 1x7 T tgl.					

THERAPIE - PLAN		ab:	Datum:										Blatt: 1
		für:	25. Woche	26. Woche	27. Woche	28. Woche	29. Woche	30. Woche	31. Woche	32. Woche			
Homöopath. Mittel	Sulfur	D 200: 1x5 G 2x Monat											
	Aurum metallicum	D 20: 1x5 T tgl.											
Homöopath. Mittel	Sulfur	D 200: 1x5 G 2x Monat											
Homöopath. Mittel	Sulfur	C 200: 1x5 G 2x Monat											
Homöopath. Mittel	Sulfur	C 200: 1x5 G 2x Monat											

T = Tropfen Tb = Tabletten G= Globuli Über die Einnahme der Hochpotenzen ab D 30 bitte genau buchföhren.

ein Harnblasenkrebs über die Harnröhre operativ entfernt. Bis jetzt ist auch davon kein Rückfall eingetreten.

Kritische Bewertung

Die homöopathische Behandlung hat den Lungenkrebs insgesamt gestoppt, da ja die Radiofrequenzablation nur auf den Rundherd im Oberlappen wirkte. Der Harnblasenkrebs wurde allerdings nicht verhindert, so daß die Arzneiwahl nochmals überprüft werden muß.

2. Trockene Maculadegeneration

Zu den besonders häufigen Alterskrankheiten gehört die Maculadegeneration. Dabei kommt es zu einer Schädigung der Stelle des schärfsten Sehens im Auge, was häufig zur Erblindung führt. Die feuchte Form kann schulmedizinisch behandelt und gestoppt werden. Für die trockene Form gibt es bisher keine etablierte Behandlung. Dr.Hübner hat dafür ein homöopathisches Behandlungsschema entwickelt, das sich mir in der Praxis bewährt hat. Dabei werden anfangs **Sulfur, Aurum metallicum** und **Arnica** in aufsteigenden Potenzen verabreicht, ab der 33. Woche aber nur noch Sulfur D200 zweimal monatlich, ab der 57.Woche Sulfur C200 einmal im Monat. Abbildung 1 zeigt das genaue Vorgehen. Damit kann man die

Maculadegeneration nicht heilen, wohl aber ihr weiteres Fortschreiten aufhalten und so die Patienten vor der Erblindung bewahren.

Fall 2

Ein 70-jähriger Arzt bemerkte 1994 plötzlich einen kleinen blinden Fleck am Rande seines Sehfeldes im Bereich des rechten Auges. Die augenärztliche Untersuchung ergab als Ursache eine trockene Maculadegeneration der Netzhaut rechts. Daraufhin habe ich ihm das oben skizzierte Behandlungsschema verordnet. Dadurch konnte der Prozeß zum Stillstand gebracht werden. Die Sehschärfe blieb erhalten. Der blinde Fleck vergrößerte sich nicht weiter. Das Leiden griff auch nicht auf das linke Auge über. Bei einer weiterhin konstanten Gabe von 5 Globuli Sulfur C200 einmal im Monat war der Befund nach 20 Jahren unverändert.

Ähnliche Verläufe habe ich auch bei weiteren Patienten unserer Praxis beobachtet.

3. Gonarthrose

Arthrosen sind degenerative Veränderungen, die an den verschiedensten Gelenken auftreten können. Sie deformieren die betroffenen Gelenke und schränken

ihre Bewegungsfähigkeit ein, was oft starke Schmerzen verursacht. Besonders unangenehm und hinderlich sind für die Patienten Arthrosen der Kniegelenke. Deren Operation ist komplizierter als die der Hüftgelenke und bringt oft nicht den gewünschten Erfolg. Deshalb versuche ich möglichst lange konservativ zu bleiben.

Harpagophytum D3, eine homöopathische potenzierte Heilpflanze, wirkt als Injektion oft besser als die orale Gabe. Wir spritzen ein bis zweimal wöchentlich eine Ampulle Harpagophytum D3 unter die Haut am erkrankten Gelenk. Die gleichzeitige Injektion von **Zeel compositum**, das aus einer Kombination von mehreren homöopathischen Einzelmitteln besteht, kann den Effekt noch verbessern.

4. Grauer Star

Diese Augenkrankheit tritt im Alter häufig auf. Dabei trübt sich die Linse durch Ablagerungen immer mehr. Das Farbsehen geht verloren. Die Sehschärfe läßt zunehmend nach, und es kann zu völliger Erblindung kommen. Mittels einer neuen Operationstechnik wird die alte Linse zerkleinert und durch eine neue ersetzt. Diese ist allerdings starr, so daß sie je nach dem Wunsch des Patienten auf die Nähe oder Ferne eingestellt werden kann. Der Eingriff dauert nicht lange und kann sogar ambulant mit örtlicher Betäubung durchgeführt werden. Deshalb wird von den meisten Erkrankten diese Operationsmethode bevorzugt.

Der homöopathische Augenarzt Dr. Waterloh hat eine Methode entwickelt, bei der, wie Abbildung 2 zeigt, im Wechsel vier homöopathische Einzelmittel angewandt werden. Wenn man bei einem beginnenden grauen Star diese Mittel konsequent einsetzt, läßt sich ein Rückgang der Linsentrübung und damit eine Verbesserung des Sehvermögens erreichen.

5. Erkrankung der Herzkranzgefäße

Die häufigste Todesursache sind immer noch Herz- und Kreislauferkrankungen. Unter diesen sind die Erkrankungen der Herzkranzgefäße besonders häufig. Da das Herz lebenslang ständig in Bewegung ist, benötigt es besonders viel Sauerstoff, der ihm durch Arterien, die sogenannten

Waterloh-Kur bei Katarakt

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 1. 17 Tage lang morgens 1 Tablette | Calcium fluoratum D 12 |
| 2. 17 Tage lang morgens 1 Tablette | Magnesium fluoratum D 6 |
| 3. 17 Tage lang morgens 1 Tablette | Magnesium fluoratum D 12 |
| 4. Vier Wochen lang morgens 5 Tropfen | Magnesium carbonicum D 8 |

Danach beginnt die Kur von neuem.

Herzkranzgefäße, zugeführt wird. Diese wiederum sind durch Kurzschlüsse (Anastomosen) verbunden, um eine lebensnotwendige Blutversorgung des Herzmuskels unter allen Umständen zu gewährleisten. Die Anastomosen sind in Ruhe geschlossen und öffnen sich nur bei Bedarf. Eine Erkrankung der Herzkranzgefäße in der Regel durch Arteriosklerose führt zu einer Verdickung der Gefäßwand mit nachfolgender Einengung des Gefäßes und dadurch verminderter Durchblutung des Herzmuskels. Bei einem Verschuß des Herzkranzgefäßes und gleichzeitig geschlossenen Anastomosen kann ein Teil des Herzmuskels absterben, was als Herzinfarkt bezeichnet wird. Dieser kann je nach Ausdehnung zum Herzstillstand und damit zum Tode führen.

Um ein solches Ereignis zu verhindern, sind vorbeugende Maßnahmen erforderlich. Dazu gehören eine antiarteriosklerotische Kost und regelmäßige Bewegung, wie sie in der Einleitung bereits beschrieben wurden. Zusätzlich hat sich gerade bei älteren Menschen die in Afrika wachsende und dort als Pfeilgift verwendete Pflanze **Strophanthus gratus** bewährt. In der medizinisch verwendeten Dosis bewirkt das Mittel eine bessere Durchblutung in Niere, Herz und Hirn. Das sind drei Organe, die beim alten Menschen besonders häufig erkranken. Man mußte das Präparat früher immer spritzen. Erst neuere Untersuchungen ergaben, daß es auch von den Schleimhäuten des Verdau-

ungskanals aufgenommen wird und durch den Mund verabreicht werden kann. Ich empfehle morgens und abends je eine Kapsel mit 3 mg g-Strophanthin, wie der Wirkstoff medizinisch heißt. So kann man einem Herzinfarkt vorbeugen.

Weiterhin hat sich bei mir in der Praxis **Lachesis D200**, 3 x wöchentlich 3 Globuli, bewährt. Diese Therapie hat als erster Dr. Banerji in Indien empfohlen. Das Mittel hemmt das Fortschreiten der Arteriosklerose im Bereich der Herzkranzgefäße und fördert die Rückbildung dieser Gefäßveränderungen.

Ausblick

In einer Zeit, da die Menschen immer älter werden, ist eine Vorbeugung gegen die Entwicklung von Altersveränderungen an den lebenswichtigen Organen besonders notwendig. Das erfordert zweifellos Mühe und Disziplin.

Dafür wird der Mensch mit einer langdauernden Beschwerdefreiheit und guter Lebensqualität bis ins hohe Alter belohnt.

Dr. med.

Karl-Heinz Gebhardt,
Facharzt für innere Medizin,
Zusatzbezeichnung Homöopathie. Von 1964-1968
Oberarzt der I. Medizinischen
Klinik Karlsruhe,
danach Chefarzt und zuletzt
ärztlicher Direktor des Krankenhauses in
Langensteinbach. Seit 1971 in Gemeinschafts-
praxis mit Ehefrau niedergelassen. Über 70
Jahre ärztliche Berufserfahrung.



Gerade ganz im Fitness-Trend: Die sogenannte "ketogene Ernährung" (die möglichst ohne Kohlenhydrate auskommt) ist für unseren Körper weit weniger belastend und schenkt uns durch hohen Eiweißanteil und frische Vitalstoffe wesentlich mehr Energie.

Herausgeber des ENB-Einhefters &
Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilverband e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweise: Shutterstock