



# FIGU-Ratgeber

in bezug auf Gesundheit und

## Wohlbefinden

**Beobachtungen, Einsichten, Erkenntnisse,  
Hilfreiches, Wichtiges, Wissenswertes und  
Interessantes aus der Natur**



Erscheinungsweise:  
Sporadisch

Internetz: <http://www.figu.org>  
E-Brief: [info@figu.org](mailto:info@figu.org)

5. Jahrgang  
Nr. 12. Juni 2021

### Organ für freie, politisch unabhängige Ansichten und Meinungen zum Weltgeschehen

Laut «Allgemeine Erklärung der Menschenrechte», verkündet von der Generalversammlung der Vereinten Nationen am 10. Dezember 1948, herrscht eine allgemeine «Meinungs- und Informationsfreiheit» vor, und dieses unumschränkte Recht gilt weltweit und absolut für jeden einzelnen Menschen weiblichen oder männlichen Geschlechts jeden Alters und Volkes, jedes gesellschaftlichen Standes wie auch in bezug auf rechtschaffene Ansichten, Ideen und jeglichen Glauben jeder Philosophie, Religion, Ideologie und Weltanschauung:

#### Art. 19 Menschenrechte

**Jeder Mensch hat das Recht auf freie Meinungsäusserung; dieses Recht umfasst die Freiheit, Meinungen unangefochten anzuhängen und Informationen und Ideen mit allen Verständigungsmitteln ohne Rücksicht auf Grenzen zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.**



Ansichten, Aussagen, Darstellungen, Glaubensgut, Ideen, Meinungen sowie Ideologien jeder Art in Abhandlungen, Artikeln und in Leserzuschriften usw. müssen in keiner Art und Weise zwingend identisch mit dem Gedankengut und den Interessen, mit der «Lehre der Wahrheit, Lehre der Schöpfungsenergie, Lehre des Lebens», wie auch nicht in irgendeiner Sachweise oder Sichtweise mit dem Missionsgut und dem Habitus der FIGU verbindend sein.

Für alle in den FIGU-Ratgebern publizierten Beiträge und Artikel verfügt die

FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Autoren bzw. der betreffenden Medien!

\*\*\*\*\*

### Schwarzkümmelöl: Heilmittel bei Krebs, chronischen Entzündungen u.v.m.

Carina Rehberg, Zentrum der Gesundheit So, 07 Jul 2019 12:00 UTC

Was wäre, wenn wir Ihnen erzählen würden, es gäbe ein Gewürz, das so vollgepackt ist mit heilend wirkenden Substanzen, sodass Krebs, Bakterien, Viren, Geschwüre, Diabetes, chronische Entzündungen und viele andere gesundheitliche Leiden keine Chance haben, in seiner Gegenwart zu überleben? Der Schwarzkümmel, um den es hier geht, ist nicht zu verwechseln mit Sesam, der täuschend ähnlich aussieht. Schwarzkümmel hat den historisch gewachsenen Ruf, ein Allheilmittel gegen nahezu jedes gesundheitliche Problem zu sein – ausser gegen den Tod. \*



© istockphoto.com/Geo-grafika

## Schwarzkümmelöl wird seit 2000 Jahren verwendet

Wenn Sie noch nie von Echtem Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) gehört haben sollten, dann liegt das höchstwahrscheinlich daran, dass dieses Gewürz in der westlichen Welt relativ unbekannt ist. Auch wenn der Schwarzkümmel bereits seit mehr als 2000 Jahren als Gewürz und als natürliches Heilmittel Einsatz findet, werden in den Industrieländern bevorzugt pharmazeutische Präparate verwendet, die weitaus ineffektiver sind und zudem gefährliche Nebenwirkungen haben können.

Wenn Sie Ihren gesundheitlichen Problemen mit natürlichen Mitteln entgegen wollen, sollten Sie jetzt darüber nachdenken, welchen Nutzen der Schwarzkümmel für Sie haben könnte.

### Die Eigenschaften des Schwarzkümmelöls

Seit 1964 wurden mittlerweile hunderte wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die sich in irgendeiner Form mit Schwarzkümmel befasst haben.

In der Gesamtheit belegen all diese Untersuchungen genau das, was vorderasiatische und nordafrikanische Kulturen seit tausenden von Jahren bereits wussten – dass nämlich der Echte Schwarzkümmel im Grunde ein wahres Wundermittel, zumindest ein äusserst wirksames Allheilmittel ist.

Die positiven Eigenschaften, die Schwarzkümmel seit 2000 Jahren zugesprochen werden, konnten auch wissenschaftlich nachgewiesen werden. Schwarzkümmel wirkt

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- antiviral
- antifungal
- gegen Geschwüre
- blutdrucksenkend
- antioxidativ
- schützend vor strahlungsinduziertem oxidativem Stress
- entkrampfend
- bronchospasmolytisch (den Tonus der Bronchialmuskulatur senkend)
- antidiabetisch
- Insulin sensibilisierend
- Interferon induzierend
- die Leber schützend
- die Nieren schützend
- den Tumor Nekrose-Faktor Alpha hemmend
- 

### Vielseitige Einsatzmöglichkeiten von Schwarzkümmelöl

Im Detail erwies sich Schwarzkümmel als schmerzlindernd bei Patienten, die wegen einer akuten Pharyngitis behandelt wurden. Zudem kann das Gewürz vorbeugend gegen Krankheiten helfen, die nach dem Kontakt mit chemischen Waffen ausbrechen würden.

Es hilft ausserdem bei der Langzeitbehandlung von Opiumabhängigen, lindert Symptome allergischer Rhinitis (Entzündung der Nasenschleimhaut), bekämpft Infektionen, die durch den *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) ausgelöst wurden, hilft bei der Behandlung des Typ-2-Diabetes, mildert Asthma-Symptome ab, senkt den Blutdruck, beugt epileptischen Anfällen vor und kann überdies Pilz- und Candidiasisbefall beseitigen.

### Schwarzkümmelöl und Krebs

Doch das ist noch lange nicht alles. Im Nahen Osten gilt Schwarzkümmel schon lange Zeit als das wirksamste Antikrebsmittel, das Mutter Natur bereitstellt. Untersuchungen haben gezeigt, dass die regelmässige Einnahme von Schwarzkümmel oder Schwarzkümmelöl das Wachstum und die Ausbreitung von Darmkrebszellen verhindern könne.

Das Gewürz ist aber auch geeignet, um andere Krebserkrankungen zu verhindern oder zu behandeln. Forscher am *Cancer Immuno-Biology Laboratory* in South Carolina haben beispielsweise entdeckt, dass Schwarzkümmel die Aktivität der Neutrophilen Granulozyten anregt.

Die Neutrophilen sind die in unserem Körper am häufigsten auftretenden weissen Blutkörperchen. Sie sind verantwortlich dafür, Krebszellen anzugreifen und zu beseitigen, bevor aus ihnen Tumore entstehen können.

### **Schwarzkümmelöl hilft grundsätzlich bei der Stimulation der Knochenmarksproduktion und des Immunsystems,**

schrrieben die Autoren der Studie.

Es erhöht die Interferon-Produktion, schützt normale Zellen vor den schädlichen Effekten viraler Erkrankungen, zerstört Tumorzellen und steigert das Vorkommen der B-Zellen, welche Antikörper produzieren.

### **Verwendung vom Schwarzkümmelöl**

Da er einen sehr würzigen, leicht nussigen Geschmack aufweist, kann man den Schwarzkümmel entweder gemahlen aber auch gekörnt über verschiedene Speisen streuen. Das Schwarzkümmelöl kann zum Verfeinern von Salaten und anderen Gerichten verwendet werden.

Schwarzkümmelpulver ergibt zusammen mit Wasser eine klebrig-schleimige Substanz, welche jener ähnelt, die entsteht, wenn man Wasser mit Chia-Samen mischt. Dieses Gel kann getrunken oder als Eier-Ersatz für die Zubereitung gluten- und mehlfreier Backwaren verwendet werden.

### **Empfehlung für Schwarzkümmelöl**

Zur Stärkung des Immunsystems empfiehlt es sich, täglich ca. eine Stunde vor dem Frühstück einen Teelöffel des Öls einzunehmen. Um den intensiven Geschmack etwas abzumildern kann das Öl mit wenig Honig gemischt oder in einen frisch gepressten Saft gegeben werden.

Als begleitende Massnahme bei Autoimmunerkrankungen oder während einer Krebstherapie oder sollte 3 x täglich 1 TL Schwarzkümmelöl eingenommen werden. In beiden Fällen kann auch der gleichzeitige Verzehr von frischem Knoblauch sehr hilfreich sein.

### **Bitte beachten Sie die Qualität des Schwarzkümmelöls**

Die Qualität des Schwarzkümmels ist selbstverständlich immens wichtig. **Daher sollte ausschliesslich hochwertiges, schonend hergestelltes (kaltgepresstes) Öl aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet werden.**

Wenn Sie sich in therapeutischer Behandlung befinden, sollten Sie das Schwarzkümmelöl nur in Absprache mit Ihrem Therapeuten verwenden.

### **Fussnote:**

\*Originalzitat: "Abu Huraira, Allahs Wohlgefallen auf ihm, berichtete, dass der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Friede auf ihm, sagte: Im Schwarzkümmel gibt es Heilung für jede Erkrankung, mit Ausnahme des Todes." [Sahih Al-Buchary Nr. 5688]

### **Quellen**

- Salim El, Fukushima S. "Chemopreventive potential of volatile oil from black cumin (Nigella sativa L.) seeds against rat colon carcinogenesis." Nutr Cancer. 2003;45(2):195-202. (Das chemopräventive Potenzial des flüchtigen Öls aus Schwarzkümmel (NigellasativaL.) Samen gegen Kolonkarzinogenese bei Ratten.)
- Salem ML, Hossain MS. "Protective effect of black seed oil from Nigella sativa against murine cytomegalovirus infection." Int J Immunopharmacol. 2000 Sep;22(9):729-40. (Schützende Wirkung von Schwarzkümmel aus Nigellasativa gegen murine Cytomegalovirus-Infektionen.)
- Ozugurlu F et al., "The effect of Nigella sativa oil against experimental allergic encephalomyelitis via nitric oxide and other oxidative stress parameters." Cell Mol Biol (Noisy-le-grand). 2005 Sep 5;51(3):337-42. (Die Wirkung von Nigella sativa gegen experimentelle allergische Enzephalomyelitis über Stickstoffmonoxid und andere oxidative Stress-Parameter.)
- Yildiz F et al., "Nigella sativa relieves the deleterious effects of ischemia reperfusion injury on liver." World J Gastroenterol. 2008 Sep 7;14(33):5204-9. (Nigellasativa entlastet die schädlichen Wirkungen von ischämischen Reperfusionsschäden der Leber.)
- Dirjomuljono M et al., "Symptomatic treatment of acute tonsillo-pharyngitis patients with a combination of Nigella sativa and Phyllanthus niruri extract." Int J Clin Pharmacol Ther. 2008 Jun;46(6):295-306. (Die symptomatische Behandlung von akuten tonsillo-Pharyngitis Patienten mit einer Kombination von Nigella sativa und Phyllanthus niruri Extrakt.)
- Boskabady MH, Farhadi J. "The possible prophylactic effect of Nigella sativa seed aqueous extract on respiratory symptoms and pulmonary function tests on chemical war victims: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." J Altern Complement Med. 2008 Nov;14(9):1137-44. doi: 10.1089/acm.2008.0049. (Die mögliche prophylaktische Wirkung des wässrigen Extrakts von Nigella sativa Samen auf respiratorische Symptome und Lungenfunktionstests bei chemischen Kriegsopfern: eine randomisierte, doppel-blinde, placebo-kontrollierte Studie.)

- Boskabady MH et al., "The possible prophylactic effect of *Nigella sativa* seed extract in asthmatic patients." *Fundam Clin Pharmacol.* 2007 Oct;21(5):559-66. (Die mögliche prophylaktische Wirkung von *Nigellasetiva* Samen-Extrakt bei Asthmatikern.)
- Boskabady MH et al., "Antiasthmatic effect of *Nigella sativa* in airways of asthmatic patients." *Phytomedicine.* 2010 Aug;17(10):707-13. doi: 10.1016/j.phymed.2010.01.002. (Antiasthmatische Wirkung von *Nigellasetiva* in den Atemwegen von Asthmapatienten.)
- Sangi S et al., "A new and novel treatment of opioid dependence: *Nigella sativa* 500 mg." *J Ayub Med Coll Abbottabad.* 2008 Apr-Jun;20(2):118-24. (Eine neue und neuartige Behandlung der Opiat abhängigkeit: *Nigellasetiva* 500 mg.)
- Nikakhlagh S et al., "Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of *Nigella sativa*." *Am J Otolaryngol.* 2011 Sep-Oct;32(5):402-7. doi: 10.1016/j.amjoto.2010.07.019. (Herbal Behandlung von allergischer Rhinitis: die Verwendung von *Nigellasetiva*.)
- Salem EM et al., "Comparative study of *Nigella Sativa* and triple therapy in eradication of *Helicobacter Pylori* in patients with non-ulcer dyspepsia." *Saudi J Gastroenterol.* 2010 Jul-Sep;16(3):207-14. doi: 10.4103/1319-3767.65201. (Vergleichende Untersuchung von *Nigella sativa* und der Triple-Therapie zur Eradikation von *Helicobacter pylori* bei Patienten mit Nicht-Ulkus Dyspepsie.)
- Bamosa AO et al., "Effect of *Nigella sativa* seeds on the glycemic control of patients with type 2 diabetes mellitus." *Indian J Physiol Pharmacol.* 2010 Oct-Dec;54(4):344-54. (Wirkung von *Nigellasetiva* Samen auf die glykämische Kontrolle bei Patienten mit Typ 2 Diabetes mellitus.)
- Kanter M et al., "Partial regeneration/proliferation of the beta-cells in the islets of Langerhans by *Nigella sativa* L. in streptozotocin-induced diabetic rats." *Tohoku J Exp Med.* 2003 Dec;201(4):213-9. (Teilregeneration/Proliferation der Beta-Zellen in den Langerhans-Inseln durch *Nigellasetiva* L in Streptozotocin-induzierten diabetischen Ratten.)
- al-Awadi F et al., "The effect of a plants mixture extract on liver gluconeogenesis in streptozotocin induced diabetic rats." *Diabetes Res.* 1991 Dec;18(4):163-8. (Die Wirkung eines Pflanzen Mischungsextrakts auf die Leber Gluconeogenese in Streptozotocin induzierten diabetischen Ratten.)
- Dehkordi FR, Kamkhah AF. "Antihypertensive effect of *Nigella sativa* seed extract in patients with mild hypertension." *Fundam Clin Pharmacol.* 2008 Aug;22(4):447-52. doi: 10.1111/j.1472-8206.2008.00607.x. (Blutdrucksenkende Wirkung von *Nigellasetiva* Samen-Extrakt bei Patienten mit leichter Hypertonie.)
- Akhondian J et al., "The effect of *Nigella sativa* L. (black cumin seed) on intractable pediatric seizures." *Med Sci Monit.* 2007 Dec;13(12):CR555-9. (Die Wirkung von *Nigellasetiva* L. (Schwarzkümmel) auf epileptische Anfälle.)
- Duncker SC et al., "*Nigella sativa* (black cumin) seed extract alleviates symptoms of allergic diarrhea in mice, involving opioid receptors." *PLoS One.* 2012;7(6):e39841. doi: 10.1371/journal.pone.0039841. (*Nigellasetiva* (Schwarzkümmel) Samen-Extrakt lindert Symptome der allergischen Diarrhoe bei Mäusen, unter Einbezug der Opioid-Rezeptoren.)
- Khan MA et al., "The in vivo antifungal activity of the aqueous extract from *Nigella sativa* seeds." *Phytother Res.* 2003 Feb;17(2):183-6. (Die in vivo antimykotische Aktivität des wässrigen Extrakts aus *Nigellasetiva* Samen.)
- Demir H et al., "Effect of black cumin (*Nigella sativa*) on heart rate, some hematological values, and pancreatic beta-cell damage in cadmium-treated rats." *Biol Trace Elem Res.* 2006 May;110(2):151-62. (Die Wirkung von Schwarzkümmelöl (*Nigellasetiva*) auf die Herzfrequenz, einige hämatologische Werte und die pankreatische Beta-Zellschädigung bei Cadmium-behandelten Ratten.)
- Dahri AH et al., "Effect of *Nigella sativa* (kalonji) on serum cholesterol of albino rats." *J Ayub Med Coll Abbottabad.* 2005 Apr-Jun;17(2):72-4. (Die Wirkung von *Nigellasetiva* (kalonji) auf das Serum-Cholesterin von Albino-Ratten.)
- Benhaddou-Andaloussi A et al., "The In Vivo Antidiabetic Activity of *Nigella sativa* Is Mediated through Activation of the AMPK Pathway and Increased Muscle Glut4 Content." *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011;2011:538671. doi: 10.1155/2011/538671. (Die in vivo antidiabetische Aktivität von *Nigellasetiva* wird durch die Aktivierung des AMPK Wegs und den erhöhten Muskel Glut 4 Wert vermittelt.)
- Hossein BM et al., "The protective effect of *Nigella sativa* on lung injury of sulfur mustard-exposed Guinea pigs." *Exp Lung Res.* 2008 May;34(4):183-94. doi: 10.1080/01902140801935082. (Die schützende Wirkung von *Nigellasetiva* auf Lungenschädigungen bei Senfgas ausgesetzten Meerschweinchen.)
- El-Beshbishy HA et al., "Amelioration of tamoxifen-induced liver injury in rats by grape seed extract, black seed extract and curcumin." *Indian J Exp Biol.* 2010 Mar;48(3):280-8. (Verbesserung von Tamoxifen-induzierten Leberschäden bei Ratten durch Traubenkernextrakt, Schwarzkümmelsamen-Extrakt und Curcumin.)
- Abdel-Wahhab MA, Aly SE. "Antioxidant property of *Nigella sativa* (black cumin) and *Syzygium aromaticum* (clove) in rats during aflatoxicosis." *J Appl Toxicol.* 2005 May-Jun;25(3):218-23. (Antioxidative Eigenschaft von *Nigellasetiva* (Schwarzkümmel) und *Syzygiumaromaticum* (Nelke) in Ratten während der Aflatoxikose.)
- Chandra S et al., "Therapeutic effects of *Nigella sativa* on chronic HAART-induced hyperinsulinemia in rats." *Can J Physiol Pharmacol.* 2009 Apr;87(4):300-9. doi: 10.1139/Y09-014. (Therapeutische Effekte von *Nigellasetiva* auf chronische HAART-induzierte Hyperinsulinämie bei Ratten.)

- Elseweidy MM et al., "Effect of some natural products either alone or in combination on gastritis induced in experimental rats." Dig Dis Sci. 2008 Jul;53(7):1774-84. doi: 10.1007/s10620-008-0246-6. (Die Wirkung einiger Naturprodukte entweder alleine oder in Kombination auf induzierte Gastritis bei Laborratten.)
- Hajhashemi V et al., "Black cumin seed essential oil, as a potent analgesic and antiinflammatory drug." Phytother Res. 2004 Mar;18(3):195-9. (Ätherisches Öl aus Schwarzkümmel als potentes Analgetikum und entzündungshemmendes Arzneimittel.)
- Sayed-Ahmed MM, Nagi MN. "Thymoquinone supplementation prevents the development of gentamicin-induced acute renal toxicity in rats." Clin Exp Pharmacol Physiol. 2007 May-Jun;34(5-6):399-405. (Schwarzkümmelöl als Nahrungsergänzung verhindert die Entwicklung der Toxizität von Gentamicin-induziertem akutem Nierenversagen bei Ratten.)
- Ustn K et al., "Radio-protective effects of Nigella sativa oil on oxidative stress in tongue tissue of rats." Oral Dis. 2013 Feb 11. doi: 10.1111/odi.12082. (Schützende Wirkung von Nigellasativa auf strahlungsinduzierten oxidativen Stress im Zungengewebe von Ratten.)

Quelle: <https://de.sott.net/article/33644-Schwarzkummelol-Heilmittel-bei-Krebs-chronischen-Entzündungen-u-v-m>

## Yamswurzel:

### Anwendung und Wirkung – nicht verwechseln mit ...

Posted By: Alpenschauon: 11. Februar 2020In: Bleib gesund und schön, Gesunde Ernährung, Gesundheit, Gesundheit-Tipps, Kulinarik & Lifestyle, Natürlich gesund, Tipps und Tricks, Vegetarisch, Vegan und Glutenfrei, WechseljahreNo Comments Drucken Email



### Yamswurzel: Anwendung und Wirkung – nicht verwechseln mit ...

#### Die Yamswurzel in der traditionellen Heilkunde

Ein Gastbeitrag von Valerie Junker – Die Alpenschau bedankt sich!

Immer öfter werden Sie in den Regalen exotischer Nahrungsmittel oder im örtlichen Supermarkt fremdartiges Wurzelgemüse, wie die Yamswurzel, vorfinden. Da ist es gut, genau zu wissen, was Sie da vor sich haben.

Verwechseln Sie jedoch keinesfalls die Süßkartoffel mit der Yamswurzel. Beide gehören völlig unterschiedlichen Pflanzenfamilien an. Die Süßkartoffel zählt wie die gewöhnliche Kartoffel zu den Nachtschattengewächsen.



Die Yamswurzel bildet im Pflanzenreich eine eigene Ordnung, die der Dioscoreales. Mit etwa 800 Unterarten ist die Familie der Yamswurzel-Gewächse in allen tropischen Ländern als Nahrungs- und Heilpflanze bedeutsam.

Anwendung findet die Yamswurzel insbesondere in der Frauenheilkunde und ist eine natürliche Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden.

Wechseljahresbeschwerden werden oft mit einer Hormonbehandlung wegtherapiert. Doch es geht auch schonender und natürlicher mit der Kraft der Yamswurzel – hier weiter >>>.

Die Mehrheit der Yamswurzeln ist im Rohzustand giftig! Interessant ist die Wirkung, die die traditionelle Heilkunde der Herkunftsländer der Yamswurzel zuschreibt. Hier kommt der wildwachsenden Yamswurzel die größte Bedeutung zu.

Die enthaltenen Alkaloide (Dioskorin) in der Yamswurzel sind verantwortlich für die toxische Wirkung von Yams in rohem Zustand.

Die bioaktiven Bestandteile der Yamswurzel sind – je nach Unterart natürlich in unterschiedlicher Konzentration:

Steroidale Saponine, Dioskin und Diosgenin ähneln körpereigenen Hormonen.

Beta-Sitosterol ist ein Phytosterin, das die Aufnahme von Cholesterin ins Blut im Magen-Darm-Trakt hemmt. Weiterhin sind noch Tannine enthalten, Bitterstoffe.

Dazu kommen Spurenelemente, Aminosäuren, Muzine (schleimbildende Biopolymere), sowie Amylase, ein Enzym, das den Abbau und die Verwertung von Kohlehydraten aus der Nahrung verbessert.

Das Zusammenspiel der Wirkstoffe in der Yamswurzel ist entscheidend für Verträglichkeit und Wirksamkeit.

### **Besonderheiten der Yamswurzel**

Indigene Völker wussten, dass die Inhaltsstoffe der Wilden Yamswurzel beispielsweise:

- Magen- und Darmbeschwerden oder beispielsweise schmerzhaftes Gallen-Koliken oder das Reizdarm-Syndrom besänftigen,
- schmerzhaften rheumatischen Beschwerden und entzündlichen Prozessen im Bewegungsapparat wirken entgegenwirken, – gegen Blasen- und Harnwegsbeschwerden helfen,
- Bluthochdruck regulieren kann,
- die Fettverwertung aus der Nahrung herabsetzt
- sowohl als Verhütungs- als auch als Potenzmittel für den Mann angewendet werden kann.

Dies sind nur wenige Beispiele aus der langen Liste der traditionellen Anwendungsmöglichkeiten. In der Neuzeit war die Wilde Yamswurzel das pharmazeutische Ausgangsmaterial, wenn es darum ging, Progesteron, Kortison, Östrogen und andere Substanzen im Labor herzustellen! Die Natur lieferte hier buchstäblich den Bauplan!

### **Wissenschaftlich dokumentierte Wirkung der Yamswurzel**

Mehrere ausführliche Studien belegen mittlerweile drei Wirkungsspektren der Yamswurzel: Die Einnahme beugt altersbedingter Osteoporose vor und hält die Knochen stabil harmonisiert den Hormonhaushalt, beispielsweise bei Prämenstruellem Syndrom oder in den Wechseljahren, wenn die Östrogenproduktion dominiert, während andere Hormone immer weniger produziert werden.

hält die Gefäße geschmeidig und wirkt so Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie einer Arteriosklerose entgegen.

Wann beginnen die Wechseljahre? Bin ich schon mittendrin? Diese Fragen stellen sich wohl viele Frauen über 40 – Mach den Selbsttest! >>>

### **Yamswurzel gegen Osteoporose**

In den letzten Jahrzehnten wurde eingehend erforscht, welche natürlichen Heilmittel die knochenbildenden Zellen aktiv und gesund erhalten und zugleich die Kalziumaufnahme verbessern. Parallel dazu erhöhen sie die Produktion von Kollagen und anderen für die Knochen wichtigen Proteine.

Zu diesen Pflanzen zählen beispielweise Tragant, die chinesische Engelwurz und die Wilde Yamswurzel. In Kombination mit der ausgleichenden Wirkung auf die Sexualhormone ist Yamswurzel-Extrakt ein gutes Mittel, um beispielsweise bei Frauen in den Wechseljahren das Risiko der Osteoporose deutlich zu senken.

Wer nicht nur Yamswurzel-Extrakt einnimmt, sondern sich auch noch sportlich betätigt und gesund ernährt, kann so dieser typischen Alterserkrankung effektiv vorbeugen.

### **Yamswurzel gegen Progesteronmangel**

Ob Unausgeglichenheit in „den Tagen vor den Tagen“, bei unerfülltem Babywunsch, bei Menstruationsbeschwerden, Myomen, Zysten oder Wechseljahresbeschwerden: Oft liegt die Ursache in einem Überschuss an Östrogenen, während der Progesteronspiegel sinkt. Dem lässt sich mit Yamswurzel-Präparaten offensichtlich gut vorbeugen.

In kritischen Phasen verändern sich Stimmung, Haut, Haare, Zyklus und Gesamtverfassung der betroffenen Frauen oft erheblich. Zu den Beschwerden zählen Migräne-Attacken, Depressionen, Müdigkeit, Zyklusstörungen, Hauterkrankungen wie Akne, Haarausfall und viele weitere.

In den meisten klinischen Tests mit Yamswurzel besserten sich alle Beschwerden deutlich. Eine Wirkung gegen die typischen Hitzewallungen der Wechseljahre wurde bislang noch nicht dokumentiert.

Yamswurzel-Präparate ersetzen keine Hormontherapie. Doch auf lange Sicht unterstützen sie den Organismus und wirken auf sanfte Weise ausgleichend. In Absprache mit dem Gynäkologen lohnt sich ein Versuch mit Yamswurzel auf jeden Fall!

### **Yamswurzel als Verhütungsmittel?**

Einer der Rohstoffe für die ersten Antibabypillen wurde aus Wilder Yamswurzel gewonnen! Diosgenin allein schützt allerdings nicht vor einer unerwünschten Empfängnis: Das wurde im Labor bewiesen. Offenbar bilden verschiedene, bislang noch gar nicht entschlüsselte Inhaltsstoffe des Wilden Yams eine Art biochemischer „Blockade“ im Gebärmutterhals.

Die Ureinwohner im heutigen Lateinamerika wussten unter anderem, dass sich diese Barriere frühestens nach einem halben Jahr der Einnahme aufbaut und die Wirkung stark von den Lebensgewohnheiten der Frauen abhängt. Exakte Studien dazu existieren noch nicht – daher sind Experimente in dieser Richtung nicht zu empfehlen.

### **Fazit**

Präparate aus oder mit Yamswurzel-Extrakt sind zur Einnahme, als Tabletten oder Kapseln erhältlich. Auch Gels oder Cremes sind eine Möglichkeit der Anwendung.

Vor allem Frauen profitieren von der positiven Wirkung der Yamswurzel auf den Hormonhaushalt. Zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden oder zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose oder Osteoporose ist die Yamswurzel sehr empfehlenswert.

Quelle: <https://alpenschau.com/2020/02/11/yamswurzel-anwendung-und-wirkung-nicht-verwechseln-mit/>

## **Natürliches Antibiotikum und Desinfektion mit Grapefruitkernextrakt – Was ist drin und was ist dran?**

Posted By: Alpenschau: 29. Februar 2020

Natürliches Antibiotikum und Desinfektion mit Grapefruitkernextrakt - Was ist drin und was ist dran?

Grapefruitkernextrakt ist ein Naturprodukt und ein natürliches Antibiotikum, sowie ein effektives Mittel zur Desinfektion, das im Haushalt und in der Hausapotheke wertvolle Unterstützung bietet.

Auch bei der Vorbeugung und Behandlung von Infektionen mit Pilzsporen, Viren, Bakterien und sogar Darmparasiten hat sich Grapefruitkernextrakt bewährt.

Umfangreiche Tests dokumentieren die Unschädlichkeit: Erst in absurd hoher Dosierung wäre eine toxische Wirkung zu befürchten.

Es steht ausser Zweifel, dass chemisch hergestellte Antibiotika helfen können, bestimmte Krankheiten zu heilen. Nicht immer ist der Griff zum Antibiotikum jedoch notwendig – Natürliche Antibiotika aus Wildkräuter und Heilpflanzen >>>.

### **Natürliches Antibiotikum und Desinfektion mit Grapefruitkernextrakt**

Was ist drin und was ist dran?

Verantwortlich für die hervorragenden Eigenschaften von Grapefruitkernextrakt sind die enthaltenen Flavonoide, sekundäre Pflanzenstoffe, in Kombination mit einer hohen Konzentration von Vitamin C und Bitterstoffen.

Voraussetzung für eine optimale Wirkung und gute Verträglichkeit ist die Qualität: In echten Bioprodukten finden sich keine biologisch aktiven Substanzen. Auch der Einfluss von Schadstoffen, etwa Rückständen von Pflanzenschutzmitteln oder zweifelhaften Konservierungsmitteln ist dabei ausgeschaltet.



### **Das ist im Grapefruitkernextrakt enthalten**

Grapefruitkernextrakt enthält eine hohe Konzentration an besonderen Citrus-Flavonoiden. Dazu zählen beispielsweise Eriocitrin, Hesperidin, Naringin, Rutin und deren Derivate, also chemisch baugleiche oder ähnlich strukturierte Substanzen. Weitere bekannte Flavonoide sind beispielsweise die Carotinoide.

Die sekundären Pflanzenstoffe dienen Pflanzen dazu, sich gegen Feinde und Schädlinge aller Art zu schützen: Dazu gehören auch zerstörerische Pilze oder Bakterien. Für den Menschen appetitliche und anregende Farben und Düfte sind dabei oft ein „Nebenprodukt“ solcher Schutzmittel.

Kombiniert sind sie im Grapefruitkernextrakt mit einem der stärksten Antioxidantien der Natur, dem Vitamin C, auch als Ascorbinsäure bekannt. Das macht auch den Zusatz von weiteren Konservierungsstoffen vollkommen unnötig.

Das erwähnte Naringin zählt zu den Bitterstoffen: Diese wirken unter anderem Appetit zügelnd und stark entsäuernd. Sie regen die Bildung von Gallenflüssigkeit und die Magen- und Darmtätigkeit an.

Isoliert im Labor entfalten all diese Substanzen ihre erstaunlichen Fähigkeiten, von denen noch längst nicht alle erforscht sind.

### **Anwendungsmöglichkeiten von Grapefruitkernextrakt**

Die Anwendungsmöglichkeiten von Grapefruitkernextrakt sind sehr vielseitig. Beispiele dafür sind die Einnahme zur Vorbeugung gegen bakterielle oder virale Erkältungen und Infektionen die innere und äussere Behandlung von Candida-Infektionen auf der Haut, im Genitalbereich oder im Darm der Einsatz als Desinfektionsmittel zur Wundversorgung beim Menschen und den Tieren die Zubereitung als Mundwasser zur Zahn- und Mundhygiene.

Wer gerne eigene Kosmetika herstellt weiss, dass Grapefruitkernextrakt eine gute Basis für Gesichtswasser, Cremes und After Shaves ist. Die konservierenden Eigenschaften halten die jeweilige Mischung frisch, haltbar und hygienisch.

Flüssiger Extrakt eignet sich auch hervorragend zur Desinfektion etwa von Babyspielzeug oder Schnullern zur Reinigung von Wasser, etwa in Pools und Schwimmbecken vielen Fällen hat sich die Einnahme von Grapefruitkernextrakt als hilfreich erwiesen oder eine konservative Behandlung effektiv unterstützt:

Hartnäckige Infektionen mit Fuss- oder Nagelpilz, Candida albicans sowie virale oder bakteriell bedingte Erkrankungen sprechen gut auf die Einnahme von Grapefruitkernextrakt in Form von Tabletten oder verdünnten Tropfen an.

Selbst Bakterienstämme, die mittlerweile resistent gegen viele gängige Antibiotika sind, haben dem Grapefruitkernextrakt auf Dauer nichts entgegenzusetzen.

Die ebenfalls im Extrakt enthaltenen Bitterstoffe wirken sich positiv auf den Magen-Darmtrakt aus: Patienten mit Reizdarm-Symptomen beispielsweise verzeichneten bei regelmässiger Einnahme eine deutliche Besserung des Allgemeinbefindens. Der Appetit-zügelnde Effekt unterstützt obendrein beim Abnehmen.

Die Einnahme des Extraktes in Form von Tabletten oder Kapseln ist bei längerem Einsatz bequem. Flexibler dosierbar und vielseitiger anwendbar ist die Darreichungsform in Tropfen. Der stark bittere Geschmack lässt sich mit einem Glas Fruchtsaft gut überdecken. Für die äussere Anwendung lassen sich unterschiedlich stark verdünnte Lösungen herstellen.

Grapefruitkernextrakt ist in Form von Tabletten, Kapseln oder Tropfen erhältlich.



### **Risiken und Nebenwirkungen von Grapefruitkernextrakt?**

Eine gute Hausapotheke ist Gold wert. Doch wer Grapefruitkernextrakt oder andere Naturheilmittel einnehmen möchte, sollte im Zweifelsfalle und vor allem bei einer akuten Erkrankung immer einen Mediziner um Rat fragen.

Eine sichere Diagnose und die korrekte Einschätzung von eventuellen Ansteckungsrisiken sind notwendig. Die zeitnahe Einleitung einer gezielten Behandlung kann Leben retten und Komplikationen verhindern. Dies gilt für Mensch oder Tier.

Je höher die Konzentration der enthaltenen Flavonoide in einem Produkt ist, desto stärker ist die Wirkung. Entsprechend wichtig ist es, die Dosierungsanweisungen auf der jeweiligen Verpackung strikt zu beachten. Eine Einnahme sollte so lange erfolgen, bis sämtliche Symptome der Erkrankung verschwunden sind.

Unverträglichkeits-Reaktionen sind selten und gehen meist auf eine Citrus-Allergie zurück. Diese macht sich übrigens auch beim Verzehr oder bereits beim Schälen von allen Arten von Zitrusfrüchten, inklusive Ananas oder Kiwis bemerkbar.

Ein wundes Gefühl im Mund oder Bläschen sowie Hautreaktionen sind deutliche Signale einer Unverträglichkeit. Ein Test mit einer hoch-verdünnten, sehr geringen Dosis gibt darüber Aufschluss.

Die genannten Anwendungsmöglichkeiten von Grapefruitkernextrakt wurden mittlerweile durch aussagekräftige und aktuelle Studien dokumentiert. Wer mehr über die Vielseitigkeit dieses reinen Naturproduktes erfahren möchte, wird hier fündig:

[www.grapefruitkernextrakt-ratgeber.info](http://www.grapefruitkernextrakt-ratgeber.info)

Quelle: <https://alpenschau.com/2020/02/29/natuerliches-antibiotikum-und-desinfektion-mit-grapefruitkernextrakt-was-ist-drin-und-was-ist-dran/>

## **Immunsystem stärken durch Aronia: „Gesundheitsbeere“ und Superfood aktiviert die Abwehrkräfte**

Von Christina Spirk 28. März 2020 Aktualisiert: 3. April 2020 16:09



Aronia Saft stärkt das Immunsystem.Foto: istock

Ein starkes Immunsystem ist die beste Abwehr gegen Viruserkrankungen aller Art. Auch das neuartige COVID-19 kann von einem starken Immunsystem in seine Schranken gewiesen werden. Aroniabeeren, im Volksmund auch als „Gesundheitsbeeren“ bekannt, stärken das Immunsystem und haben antivirale Eigenschaften.

Als Unterstützung für das körpereigene Immunsystem bekommen Superfood-Produkte aus aktuellem Anlass wieder vermehrte Aufmerksamkeit. Von konzentrierten Säften, getrockneten Beeren oder Tees, die große Mengen an Vitaminen und Nährstoffen enthalten, kann man lange zehren.

Ein heimisches Superfood, das vor allem in Sachsen angebaut wird, ist die Aroniabeere.

### Inhaltsstoffe der Aroniabeere zeigten Wirkung gegen Influenza- und SARS- Viren

Den Beeren des Aronia-Strauches werden entzündungshemmende, cholesterinsenkende sowie antioxidative Wirkungen nachgesagt. Zudem sollen Aroniabeeren auch antivirale und antibakterielle Eigenschaften haben.

Die antivirale Wirkung wurde in einer im Jahr 2013 veröffentlichten Studie genauer untersucht. Dabei fanden Forscher der Hallym-Universität in Südkorea heraus, dass Aronia melanocarpa, so der lateinische Name der Beere, gegen verschiedene Influenzaviren effektiv war.

„Auf der Grundlage dieser Ergebnisse vermuten wir, dass Aronia eine wertvolle Quelle für antivirale Wirkstoffe ist und dass Ellagsäure und Myricetin ein Potenzial als Grippetherapeutika haben“, schlussfolgerten die Wissenschaftler.

In einer weiteren Studie testeten Wissenschaftler der Chonnam National University die Auswirkung mehrerer Flavonoidverbindungen auf das SARS-Virus (SARS-CoV). Dabei stellten sie fest, dass Quercetin eine gute hemmende Wirkung zeigte. Das Flavonoid Quercetin ist in großen Mengen in Aroniabeeren enthalten.

Abgesehen von Flavonoiden enthalten Aroniabeeren eine hohe Konzentration an Vitaminen und Mineralstoffen. Dazu zählen Folsäure, Vitamin K und Betacarotin und eine Vielzahl an B-Vitaminen, darunter B1, B2, B3, B5 und B6.

Aronia ist auch reich an Mineralien und Spurenelementen, wie Kalzium, Magnesium, Zink, Jod und Eisen. Die Beeren enthalten auch Antioxidantien, wie den Pflanzenfarbstoff Anthocyan.

Antioxidantien sind Radikalfänger und schützen die menschlichen Zellen vor oxidativen Stress. Wird der oxidative Stress im Körper zu groß, wirkt sich dies negativ auf die Funktion des Immunsystems aus. Dann wird der Körper anfälliger für Infektionen und Viruserkrankungen.

Der Gehalt des Antioxidans Anthocyan ist in Aroniabeeren wesentlich höher als in anderen Beeren, zum Beispiel Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Himbeeren. Zum Vergleich: Aroniabeeren enthalten bis zu 2000 Milligramm Anthocyan, Himbeeren beispielsweise nur bis zu 60 Milligramm pro 100 Gramm Früchte.

### Möglichkeiten zum Verzehr

Aronia wird meist als Saft oder als Tee-Extrakt getrunken. Heimische Aronia-Säfte gibt es meist als Direktsaft. Dabei ist zu beachten, dass man pro Tag maximal 100 bis 150 Milliliter davon trinken sollte.

Wenn man Aronia zum ersten Mal ausprobiert, sollte man den Saft unbedingt im Verhältnis 1:1 (100 Milliliter Direktsaft und 100 Milliliter Wasser) oder sogar 1:2 (100 Milliliter Direktsaft und 200 Milliliter Wasser) verdünnen. Zum einen schmeckt der unverdünnte Saft sehr herb und zum anderen wirkt er zu Beginn abführend. Allerdings gewöhnt sich der Körper schnell daran.

Die anfängliche Überwindung macht sich jedenfalls für ein starkes Immunsystem bezahlt, das in der jetzigen Situation der Corona-Pandemie eine wichtige Rolle zu erfüllen hat.

Quelle: <https://www.epochtimes.de/gesundheit/nicht-umsonst-als-gesundheitsbeere-bekannt-aronia-staerkt-das-immunsystem-a3198064.html>



## Verbreitung des richtigen Friedenssymbols



Das falsche Friedenssymbol – die heute weltweit verbreitete sogenannte <Todesrune>, die aus den keltischen Futhark-Runen resp. der umgedrehten Algiz-Rune fabriziert wurde – ist der eigentliche Inbegriff negativer Einflüsse und schafft zerstörerische Schwingungen hinsichtlich Unfrieden, Fehden und Hass, Rache, Laster, Süchte und Hörigkeit, denn die <Todesrune> bedeutet für viele Menschen Reminiszenzen an die NAZI-Zeit, an Tod und Verderben, wie aber auch Ambitionen in bezug auf Kriege, Terror, Zerstörungen vieler menschlicher Errungenschaften und aller notwendigen Lebensgrundlagen jeder Art, und damit weltweit Unfrieden, weil für die Menschen jedes Todeszeichen Angst und Unheil symbolisiert.

Es ist wirklich dringlichst notwendig, dass die <Todesrune> als falsches Friedenssymbol, das Unfrieden und Unruhe schafft, völlig aus der Erdenwelt verschwindet und dadurch das uralte sowie richtige Peacesymbol resp. Friedenssymbol auf der ganzen Erde verbreitet und weltbekannt gemacht wird, dessen zentrale Elemente Frieden, Freiheit, Harmonie, Stärkung der Lebenskraft, Schutz, Wachstum und Weisheit reflektieren, aufbauend wirken und sehr besänftigend und friedlich-positiven Schwingungen zum Durchbruch verhelfen, die effektiv

Frieden, Freiheit und Harmonie vermitteln können! Wir wenden uns deshalb an alle vernünftigen Menschen der Erde, an alle FIGU-Interessengruppen, FIGU-Studiengruppen und FIGU-Landesgruppen und damit an alle vernünftigen und ehrlich nach Frieden, Freiheit, Harmonie, Gerechtigkeit, Wissen und Evolution strebenden Menschen, ihr Bestes zu tun und zu geben, um das richtige Friedenssymbol weltweit zu verbreiten und Aufklärung zu schaffen über die gefährliche und destruktive Verwendung der <Todesrune>, die in Erinnerung an die NAZI-Verbrechen kollektiv im Sinnen und Trachten der Menschen Charakterverlotterung, Ausartung und Unheil fördert, wie das leider auch nach dem Ende des letzten Weltkrieges 1939–1945 extrem bis in die heutige Zeit hineingetragen wird.

## Spreading of the Correct Peace Symbol

The wrong peace symbol – the globally widespread “death rune” which has been fabricated from the Celtic Futhark runes or inverted Algiz rune – is the actual embodiment/quintessence of negative influences and evokes destructive swinging-waves regarding unpeace and hatred, revenge, vice, addictions and bondage, because for many human beings the “death rune” means reminiscence (memories) of the Nazi era, of death and ruin as well as ambitions concerning war, terror, destruction of human achievements, livelihoods as well as global evil unpeace.

Therefore it is of the utmost necessity that the wrong peace symbol, the “death rune”, disappears from the world and that the ur-ancient and correct peace symbol is spread and made known all-over the world, because its central elements reflect peace, freedom, harmony, strengthening of the life power, protection, growth and wisdom, have a constructive and strongly soothing effect, and help peaceful-positive swinging-waves to break through.

Therefore we appeal to all FIGU members, all FIGU-Interessengruppen, Studien- und Landesgruppen as well to all reasonable human beings, who are honestly striving for peace, freedom, harmony, fairness, knowledge and evolution, to do, and give, their best to spread the correct peace symbol worldwide and to bring forth clarification about the dangerous and destructive use of the “death rune”, which in memory of the Nazi crimes collectively furthers deterioration and neglect of character-“ausartung” and terribleness in the reflecting and striving of the human being, as this is still being extremely carried on after the end of the last world war 1939–1945 until the current time.

**Autokleber**  
Größen der Kleber:  
120x120 mm = CHF 3.–  
250x250 mm = CHF 6.–  
300x300 mm = CHF 12.–

**Bestellen gegen Vorauszahlung:**  
**FIGU**  
Hinterschmidrütli 1225  
8495 Schmidrütli  
Schweiz

**E-Mail, WEB, Tel.:**  
info@figu.org  
www.figu.org  
Tel. 052 385 13 10  
Fax 052 385 42 89

### IMPRESSUM

**FIGU-Ratgeber**

**Druck und Verlag:** FIGU Wassermannzeit-Verlag,

Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrütli 1225, 8495 Schmidrütli, Schweiz/Switzerland

Der **FIGU-Ratgeber** erscheint sporadisch;

Der **FIGU-Ratgeber** wird auch im Internet veröffentlicht, auf der FIGU-Webseite: **www.figu.org/ch**

**Redaktion:** BEAM «Billy» Eduard Albert Meier /// **Telephon** +41(0)52 385 13 10 (7.00 h – 19.00 h) / **Fax** +41(0)52 385 42 89

/// **Für CHF/EURO 10.– in einem Couvert, senden**  
/// **wir Ihnen/Dir 3 Stück farbige Friedenskleber**  
/// **der Grösse 120x120 mm = am Auto aufkleben**

**Postcheck-Konto: PC 80-13703 3 / IBAN: CH06 0900 0000 8001 3703 3**

FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrütli, Schweiz

**FIGU-Shop:** shop.figu.org

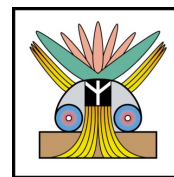


© FIGU 2021

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter :

[www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/](http://www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/)



Geisteslehre Friedenssymbol

**Frieden**

Wahrer Frieden kann auf Erden unter der Weltbevölkerung erst dann werden, wenn jeder verständige und vernünftige Mensch endlich gewaltlos den ersten Tritt dazu macht, um dann nachfolgend in Friedsamkeit jeden weiteren Schritt bedacht und bewusst bis zur letzten Konsequenz der Friedenswerdung zu tun.

SSSC, 10. September 2018, 16.43 h, Billy

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt.** / Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:  
FIGU, «Freie Interessengemeinschaft Universell», Semjase Silver Star Center,  
Hinterschmidrütli 1225, 8495 Schmidrütli ZH, Schweiz