



# 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)

4. Jahrgang  
Nr. 9, Sept. 2020

---

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

Laut <Allgemeine Erklärung der Menschenrechte> vom 10. Dezember 1948,

<Meinungs- und Informationsfreiheit> gilt absolut weltweit:

### Artikel 19

**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.**

Aussagen und Meinungen in Artikeln und Leserbriefen usw. müssen nicht zwingend identisch sein mit Gedanken, Interessen, der <Lehre der Wahrheit, Lehre des Geistes, Lehre des Lebens> sowie dem Missionsgut der FIGU.



---

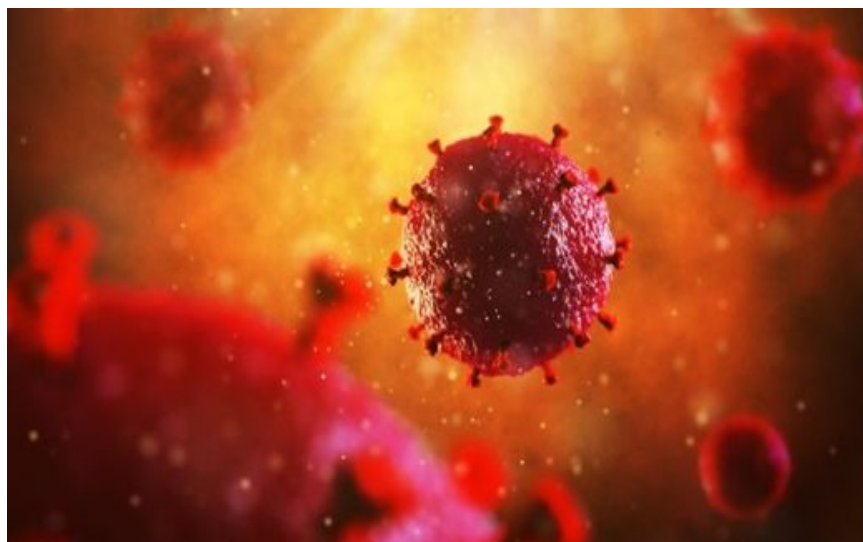
**Für alle in den FIGU-Zeitzeichen und anderen FIGU-Periodika publizierten Beiträge und Artikel verfügt die FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Autoren bzw. der betreffenden Medien!**

---

\*\*\*\*\*

## Stammzellentherapie: Zweiter Patient weltweit wurde komplett von HIV geheilt

Volker Blasek, Heilpraxis.net Di, 12 Mär 2019 17:33 UTC



© Getty Images

### Neue Therapie zur Heilung von HIV in Sicht

Ein Ärzteteam berichtete kürzlich, einen Mann aus England vom HI-Virus geheilt zu haben. Der englische Patient zeigt bereits seit 18 Monaten keine nachweisbaren Anzeichen der Viren mehr. Weltweit ist er somit die zweite bekannte Person, die von HIV geheilt werden konnte. Der Virus löst im Endstadium die tödliche Krankheit AIDS aus.

Ein Team aus Medizinerinnen und Medizinern in England hat kürzlich einen Patienten von dem gefährlichen Humane Immundefizienz-Virus (HIV) befreit. Offenbar war die Heilung eine positive Nebenwirkung einer Krebs-Therapie. Der Mann litt unter Morbus Hodgkin, einem bösartigen Tumor des

Lymphsystems. Zur Behandlung erhielt er eine Stammzellentransplantation, die ihn gleichzeitig von dem HI-Virus befreite. Der Grund: Der Spender hatte eine natürliche Mutation, die ihn vor einigen HIV-Typen schützt. Diese Mutation übertrug sich durch die Spende auf den Patienten und heilte ihn so. Der aussergewöhnliche Fall wurde kürzlich in dem Fachjournal Nature vorgestellt.

Wie die Ärzte mitteilen, ist dies nun schon der zweite Fall dieser Art. Vor zehn Jahren sei bereits ein Berliner auf die gleiche Weise von HIV geheilt worden. Beide Patienten wurden mit Stammzellentransplantaten von Spendern behandelt, die eine genetische Mutation in sich trugen, die den HIV-Rezeptor CCR5 unterdrücken.

### **Seit 18 Monaten ohne Anzeichen von HIV**

Der englische Patient hat bereits seit 18 Monaten seine antiretrovirale Therapie gegen HIV abgesetzt und zeigt keinerlei nachweisbare Anzeichen der Erkrankung mehr. Trotzdem zeigen sich die Ärzte vorsichtig: "Es ist noch zu früh, um mit Sicherheit sagen zu können, dass er von HIV geheilt wurde und sein Zustand wird weiterhin überwacht", schreiben die Mediziner des University College London zu dem seltenen Fall.

### **Es gibt derzeit keine Heilung von HIV**

Im Moment ist der einzige Weg zur Behandlung von HIV die Einnahme von Medikamenten, die das Virus unterdrücken", erläutert Professor Ravindra Gupta in einer Pressemitteilung. Menschen mit HIV seien derzeit ihr ganzes Leben lang auf Medikamente angewiesen. Insbesondere in Entwicklungsländern stelle dies eine grosse Herausforderung dar. Nahezu 37 Millionen Menschen leben weltweit mit HIV, jährlich sterben immer noch rund eine Million Personen daran. "Einen Weg zu finden, um die HI-Viren vollständig zu eliminieren, ist besonders schwierig, da sich das Virus in die weissen Blutkörperchen des Wirts integriert", erklärt der Professor.

### **Über den aussergewöhnlichen englischen Patienten**

Der englische Patient, der auf eigenen Wunsch hin lieber anonym bleiben möchte, leidet seit dem Jahr 2003 unter einer HIV-Infektion. Im Jahr 2012 wurde bei ihm zusätzlich ein fortgeschrittenes Hodgkin-Lymphom diagnostiziert. Neben einer Chemotherapie unterzog er sich dann im Jahr 2016 einer Stammzellentransplantation. Durch diese Transplantation gelangte die Mutation in den Körper des Patienten. Die Mutation mit dem komplizierten Namen CCR5  $\Delta$ 32-Allele sorgt dafür, dass HIV-1-Erreger nicht mehr in die Wirtszellen eindringen können, da der benötigte Rezeptor CCR5 nicht zugänglich ist.

### **35 Monate nach der Transplantation**

Der Patient nahm nach der Transplantation zunächst 16 Monate lang weiter die HIV-Medikamente. Dann beschloss das klinische Team gemeinsam mit dem Patienten, die ARV-Therapie zu unterbrechen, um zu testen, ob tatsächlich eine HIV-1-Remission vorliegt. Seit nun 18 Monaten nimmt er keine Medikamente mehr und regelmässige Tests bestätigten, dass keine Viren mehr nachweisbar sind.

### **Neuer Ansatz für eine HIV-Therapie**

"Durch die Remission bei einem zweiten Patienten unter Verwendung eines ähnlichen Ansatzes haben wir gezeigt, dass der Berliner Patient keine Anomalie war", betont Professor Gupta. Dennoch sei dieses Verfahren nicht als Standard-HIV-Behandlung geeignet. Die Nebenwirkungen der Therapie seien zu gravierend. Nichtsdestotrotz sei durch weitere Forschung eine Gentherapie zur HIV-Behandlung vorstellbar. "Wenn wir unsere Forschung fortsetzen, müssen wir verstehen, ob wir diesen Rezeptor bei Menschen mit HIV ausschalten könnten", resümiert Professor Gupta. Der offensichtliche Erfolg der Stammzellentransplantation biete neue Hoffnung bei der Suche nach einem lang erwarteten Heilmittel gegen HIV und AIDS. Weitere Informationen über HIV finden Sie in dem Artikel "sexuelle Krankheiten".

Quelle: <https://de.sott.net/article/33343-Stammzellentherapie-Zweiter-Patient-weltweit-wurde-komplett-von-HIV-geheilt>

## **Heilkräuter Wechseljahre: Mit der Heilkraft der Natur gegen Hitzewallungen?**

Posted By: Alpenschauon: 23. Mai 2019

In: Bleib gesund und schön, Gesunde Ernährung, Gesundheit,  
Natürlich gesund, Tipps und Tricks, Wechseljahre, Wissenswertes

**Mit Hitzewallungen machen die meisten Frauen während der Wechseljahre Bekanntschaft – spezielle Heilkräuter und Heilpflanzen können helfen und auch gegen andere Wechseljahresbeschwerden ist ein Kraut gewachsen – für Tee-Rezepte.**



---

***Hitzewallungen kommen plötzlich und breiten sich ausgehend von Brust, Gesicht oder Nacken in heissen Wellen über den Körper aus.  
Die Beschwerden können sich auch als nächtliche Schweissausbrüche äussern und den Schlaf empfindlich stören.***



***Die Wallungen dauern zwar “nur” einige Minuten, jedoch können die Hitzewallungen über Monate oder Jahre bestehen bleiben, wobei Hitzeschübe sehr intensiv sein und häufig wiederkehren können.***

***Kein Wunder also, dass sie von vielen betroffenen Frauen als einschränkend und belastend empfunden werden und die Zeit der Wechseljahre zur Qual machen.***



## **Nicht nur während der Wechseljahre sind Heilkräuter eine wertvolle Hilfe bei allerlei Beschwerden.**

*Die wichtigsten Kräuter und ihre Heilkraft für unsere Gesundheit, die man auch selbst im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen kann, sowie die richtige Anwendung und Rezepte finden Sie hier >>>.*

### **Wechseljahre: Mit der Heilkraft der Natur gegen Hitzewallungen?**

**Lange Zeit wurden synthetische Hormone zur Bekämpfung von Hitzewallungen verschrieben.** Dieser Behandlungsform wird nach wie vor eine gute Wirksamkeit bescheinigt.

**Doch es gibt viele Bedenken gegenüber der ‚Hormonersatztherapie‘,** denn die Medikamente erhöhen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

**Mittlerweile sind viele Frauen nicht mehr gewillt,** künstliche Hormone oder andere Medikamente in den Jahren rund um die letzte Regelblutung (Menopause) einzunehmen.

**Sie befürchten allerdings nicht nur Nebenwirkungen und Belastungen,** sondern möchten während dieser Lebensphase auch nicht als ‚krank‘ abgestempelt werden.

### **Rezeptfrei bei Beschwerden der Wechseljahre heisst nicht harmlos!**

**Folglich erscheinen zur Linderung von Hitzewallungen Mittel aus der Natur durchaus reizvoll.** Die rezeptfreien Präparate gelten als ‚sicher‘, ‚sanft‘ und ‚frei von Nebenwirkungen‘. Allerdings ist deren Wirksamkeit und Sicherheit nicht besonders gut erforscht.

**Frauen, die in der Zwischenzeit ausprobieren möchten, ob ihnen die pflanzlichen Mittel gut tun, sollten folgendes bedenken:** Nahrungsergänzungsmittel sind zwar rezeptfrei erhältlich, aber nicht unbedingt harmlos.

**Auch bei der Einnahme von Phytoöstrogenen können Nebenwirkungen auftreten, zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden.** Größere gesundheitliche Risiken bei einer Kurzzeit-Einnahme sind jedoch nicht bekannt.

**Allerdings wird Frauen während oder nach einer Brustkrebserkrankung von einer Einnahme der pflanzlichen Hormone abgeraten.** Auch das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) steht der Einnahme von isolierten und hochdosierten Phytoöstrogenen aus Soja kritisch gegenüber.

**Die Experten vom BfR schlossen in einer Stellungnahme von 2007 nicht aus,** dass isolierte und hoch dosierte Soja-Substanzen unter Umständen ein gewisses Gesundheitsrisiko darstellen und möglicherweise Brustkrebs sogar fördern können.





## Wechseljahrebeschwerden lindern mit der Heilkraft der Natur

**Es muss nicht immer die chemische Keule sein.** Heilkräuter unterstützen unseren Körper allgemein bei der Selbstheilung und natürlich auch bei der Aufrechterhaltung unserer Gesundheit.

**Es gibt einige heilkräftige Kräuter und Pflanzen, die speziell in den Wechseljahren helfen können und Wechseljahresbeschwerden natürlich heilen.** Diese sollten jedoch über mehrere Monate angewandt werden, da sie ihre Wirkung langsamer entfalten als hormonelle Präparate.

**Und wie die Wissenschaft inzwischen herausgefunden hat, können einzelne Pflanzenstoffe durch ihre östrogenähnliche Wirkung** tatsächlich auch den sinkenden körpereigenen Östrogenspiegel ausgleichen und die enthaltenen Wirkstoffe haben dabei kaum Nebenwirkungen.

**Klassiker zur Linderung von Beschwerden in der Zeit der Wechseljahre sind zum Beispiel Frauenmantel und Schafgarbe, unbekanntere Mittel sind Hopfen und Traubensilberkerze.**

**Für die frühen Jahre des Klimakteriums eignen sich vor allem Mönchspfeffer, Schafgarbe und Passionsblume. Für die späteren Wechseljahre haben sich Traubensilberkerze und Rotklee bewährt.**

**Heilkräuter, die man in den Wechseljahren verwenden kann und Tee-Rezepte:**

### \*Mönchspfeffer



Mönchspfeffer fördert die Bildung von Progesteron im Körper und **hilft gegen Hitzewallungen und Reizbarkeit** genauso wie gegen **Periodenkrämpfe** und **Unregelmässigkeiten im Zyklus**. Auch gegen geschwollene Brüste kann Mönchspfeffer ein guter Helfer sein.

**Mönchspfeffer-Tee** besteht zumeist aus getrockneten Samen der Heilpflanze. Verfügbar ist der Tee lose oder in Beuteln. Er wird auch oft in Teemischungen zusammen mit **Schafgarbe** und **Frauenmantel** angeboten, die traditionell gegen Frauenleiden eingesetzt werden.

**Tee aus Mönchspfeffer** wirkt sich harmonisch auf den weiblichen Hormonhaushalt aus. Er regt die Ausschüttung des Hormons Prolaktin an und unterstützt die Bildung von Muttermilch. Ausserdem soll er den Zeitraum verlängern, in dem die reife Eizelle in den Eileiter ausgestossen wird. Diese Phase nennt sich Gelbkörperphase.

Der Tee sollte frisch aufgebrüht genossen werden. Dafür werden **1–2 Teelöffel des losen Mönchspfeffer-Tees** – sofern nicht anders verordnet – mit kochendem Wasser übergossen. Danach sollte der Tee gerührt und abgedeckt werden.

Beuteltee ist in herkömmlicher Weise zuzubereiten. Der Mönchspfeffer benötigt eine Ziehzeit von ca. 10 bis 15 Minuten, bevor er seine Wirkstoffe vollständig an das Wasser abgegeben hat.

Die Tagesmenge sollte 1–3 Tassen nicht überschreiten und die Anwendung nicht länger als 6 Wochen andauern. **Denn hier gilt:** nicht immer führt „mehr“ auch zu mehr Wirkung.

Genossen in nicht zu grossen Schlucken ist eine **Einnahme in ruhiger Atmosphäre** die ideale Voraussetzung, damit der Körper optimal vom Mönchspfeffer-Tee profitieren kann.

**In Verbindung mit Mahlzeiten ist der Verzehr des Tees nicht zu empfehlen**, weil zu viele der wertvollen Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers für den Körper verlorengehen würden.



### **\*Heilpflanze Weissdorn**

Der Weissdorn hilft vorbeugend gegen **Herzbeschwerden** und bei **Herzklopfen**. Er reguliert **hohen Blutdruck**, zudem wirkt er als **mildes Beruhigungsmittel**.

Man kann Weissdorn aber auch bei **Schlafstörungen** einsetzen, bei **Herzjagen**, bei **Schwindel** und gegen **Hitzewallungen**.

#### **Weissdorntee**

Nehmen Sie **zwei Teelöffel Weissdornblüten**, die Sie mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen, dann zehn Minuten ziehen lassen, absieben und über mehrere Wochen **pro Tag zwei Tassen** davon trinken.

### **Salbei – Die Heilpflanze der Frauen**

Der Salbei ist unter anderem eine stimmungsaufhellende Pflanze, die gegen Stimmungstiefs helfen kann. Zudem eignet sich der Salbei am effektivsten bei Hitzewallungen und bei Schweissausbrüchen.

Er lindert auch die Symptome der Menstruation und der Menopause vor den Wechseljahren, reduziert Entzündungen, Schmerzen und das Einlagern von Flüssigkeiten. Ausserdem hat er Vorteile für das Herz-Kreislauf-System.

Um die Aktivität der Schweißdrüsen zusätzlich zu bremsen, empfiehlt sich ein **Aufguss mit Salbei**. Das duftende Heilkraut unterstützt die **Wärmeregulation**, die durch den **Östrogenmangel in den Wechseljahren** nicht mehr ganz so gut funktioniert.

Im Salbei ist der Wirkstoff enthalten, der **die Schweißproduktion reguliert**. Den Salbei können Sie als Öl einnehmen, als frisches Kraut oder auch als Tee.

**Vorsicht allerdings bei zu hoher Dosierung von reinem Salbeiöl:** Es kann in seltenen Fällen zu epilepsieähnlichen Anfällen kommen.

#### Salbeitee

Nehmen Sie drei Teelöffel Salbeiblätter, die Sie mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen, dann 15 Minuten ziehen lassen, absieben und über mehrere Wochen pro Tag zwei Tassen davon trinken.

Am besten trinken Sie auch, wenn Sie noch nicht unter Hitzewallungen leiden, **vorbeugend zwei Tassen Salbeitee** täglich.



#### Eichenrinde und Walnussblätter gegen starkes Schwitzen

Eichenrinde und Walnussblätter sind besonders reich an adstringierenden Gerbstoffen und werden äusserlich bei besonders **heftigen Anfällen von Hitzewallungen** angewendet.

Für einen **Walnussblättersud** kochen Sie vier Esslöffel Walnussblätter in einem Liter Wasser auf, lassen die Mischung abkühlen und seihen diese ab. **Verwenden Sie den Sud**, um Hände und Füsse darin zu baden oder die Achseln damit zu waschen.

Fast genauso angewendet wird **Eichenrinde**. Geben Sie 200 Gramm Rinde mit einem Liter Wasser in einen Topf, die Mischung aufkochen und abkühlen lassen. Dann seihen Sie diese Mischung ebenfalls ab, um sie **für ein Bad oder eine Waschung** zu verwenden.

#### \*Granatapfel

Im Granatapfel ist das gleiche **Östrogen** wie in der weiblichen Gebärmutter enthalten.

Dieses Östrogen hilft natürlich besonders gut **bei Wechseljahresbeschwerden**, etwa bei **Hitzewallungen** und bei Schweißausbrüchen.



### **\*Sternwurz**

Die Sternwurz hat eine **bindegewebsstärkende Wirkung**, allerdings erst nach einiger Zeit der Anwendung.

Sie hilft zudem bei einer **Beckenbodenschwäche** und **Inkontinenz**.



### **Blasenschwäche und Inkontinenz in den Wechseljahren**

Laut Urologen leiden zwei Drittel aller Frauen an Blasenschwäche in den Wechseljahren. Blasenentzündungen treten immer häufiger auf, die Blase wird schwächer, in vielen Situationen kann Urin ungewollt austreten.

**Blasenschwäche in den Wechseljahren ist das Gefühl, die Kontrolle über die Blase immer mehr zu verlieren.** Hilflosigkeit stellt sich ein, und es folgt der soziale Rückzug. Die Angst, jemand könnte davon erfahren, ist gross. **Für die Betroffenen ist dies peinlich und unangenehm**, und wenn die Diagnose erst einmal Inkontinenz lautet, bricht für viele Frauen eine Welt zusammen.



### **\*Rotklee bei Hitzewallungen**

Der Rotklee hat eine ausgleichende Wirkung in den Wechseljahren und hilft ebenfalls bei **Hitzewallungen**.



Die enthaltenen Wirkstoffe (**Isoflavone und Phytohormone**) können aber auch anderen Beschwerden vorbeugen und sie lindern helfen.

**Die Isoflavone im Rotklee jedoch sind an Glucose gebunden, was den Rotklee weitaus bekömmlicher macht als zum Beispiel Soja.** Zusätzlich sind im Rotklee vier der fünf Isoflavone enthalten, die über eine hormonähnliche Wirkung verfügen, während in Soja nur zwei dieser Isoflavone zu finden sind.

**Zudem wurde Rotklee eine positive Wirkung auf die Leber, das Herz-Kreislauf-System und die Knochen zugesprochen.** Auch die Hautdicke soll von Rotklee profitieren, so dass die Zellen vor Strahlung, Alterung und Falten geschützt sind.

**Die Wirkung von Rotklee bewährt sich damit nicht nur während der Wechseljahre.** Das im Volksmund auch unter den Namen Honigklee oder Zuckerbrot bekannte Schmetterlingsblütengewächs besitzt das Potential, zum Anti-Aging-Allrounder ohne Nebenwirkungen zu avancieren.

### **Das Leben meistern**

Nur ein Mensch, der  
glücklich ist und das  
Dasein in Liebe lebt,  
vermag wirklich zu  
leben und auch sein  
Schicksal zu meistern.

SSSC, 14. Januar 2011

17.28 h, Bilsy



### **\*Hopfen und Malz ... Schöpfung erhalt's**

Der Hopfen beruhigt und **harmonisiert das Gemüt und die Hormone**, besonders natürlich auch in den Wechseljahren.

Im Hopfen sind **Phytohormone** enthalten, die bei **Wechseljahresbeschwerden** helfen können. Sie gleichen den entstehenden **Östrogenmangel** aus.

Der Hopfen ist **eines der wirksamsten Heilkräuter bei Wechseljahresbeschwerden**.

Nutzen kann man den Hopfen entweder als Tee oder als Fertigpräparat.

### Hopfentee

Nehmen Sie dazu **zwei Teelöffel Hopfenblüten**, die Sie mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, eine Viertelstunde ziehen lassen, dann absieben und **pro Tag zwei Tassen** davon trinken.

### \*Nachtkerze

Das **Nachtkerzenöl** enthält östrogenartig wirkende pflanzliche Hormone, die man als Tee zu sich nehmen kann. Solch ein Tee lindert ebenfalls **Wechseljahresbeschwerden**.

Für den Tee verwendet man am besten die **Blätter der Nachtkerze**. Man kann sie direkt frisch oder getrocknet übergießen. Die Sammelzeit für diese Blätter liegt von Juni bis Oktober.



### \*Melisse bei Wechseljahresbeschwerden

Melisse ist ebenfalls eine beliebte **Heilpflanze in den Wechseljahren**. Sie hilft bei Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Bei **Müdigkeit und Erschöpfung** hilft sie leicht anregend, da sie **ausgleichend auf die Nerven** wirkt. Melisse ist als Tee, Tinktur, Öl oder Dragees erhältlich.

### Melissentee

Nehmen Sie **drei Teelöffel Melissenblätter**, die Sie in 250 ml kochendes Wasser geben, 5 Minuten ziehen lassen, dann absieben. Über mehrere Wochen **pro Tag drei Tassen** trinken.

\*\*\*\*\*

**Wahrer Mensch sein**

Das Beste, was der  
Mensch erstreben  
kann, ist wahrer  
Mensch zu sein.

SSSC, 18. Januar 2011

23.40 h, Billy

### \*Rosmarin

Rosmarin wirkt anregend, besonders auf den **Kreislauf, die Nerven und die Galle**.

Rosmarin hat eine **östrogenähnliche Wirkung**. Es hilft bei **Menstruationsstörungen** in der **Prämenopause**. Zudem hilft Rosmarin **gegen Nervosität**, gegen **niedrigen Blutdruck** und bei allgemeiner **Abgeschlagenheit**.

### Rosmarintee

Nehmen Sie dazu **einen Teelöffel Rosmarinblätter**, die Sie mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und dann aufkochen, dann absieben und bei Bedarf am **Morgen und zu Mittag je 1 Tasse** von diesem Tee trinken.



### \*Ginseng gegen Altersbeschwerden

Ginseng ist ja an sich schon als Kraut für das Alter bekannt, es hat aber auch eine östrogenartige Wirkung, die man sich in den Wechseljahren zu Nutze machen kann.

Dies ist allerdings wissenschaftlich noch nicht bewiesen. So soll Ginseng bei allgemeinen **Altersbeschwerden und Hitzewallungen** helfen.

\*\*\*\*\*

### \*Steinklee

Der Steinklee hilft bei **Durchblutungsstörungen** und bei schwachen Gefäßen. Steinklee **löst Krämpfe** und hat eine beruhigende Wirkung.

Während der Wechseljahre kann man den Steinklee deshalb **bei Schlafproblemen** anwenden, z.B. als Tee oder auch als Fertigpräparat.



**Hitzewallungen und Schweissausbrüche können die Nachtruhe zum Albtraum machen.**



**Um gut schlafen zu können, sollten Sie sich an den Takt halten, den Ihnen Ihr Biorhythmus vorgibt: Gehen Sie ab 20 Uhr alles langsamer an, und planen Sie keine anstrengenden, aufregenden Dinge mehr.** Am besten lassen Sie den Tag mit süßem Nichtstun ausklingen.

**Diese einfachen Regeln sorgen für eine geruhssame Nacht:**

- breites, bequemes Bett
- leichte Mahlzeit am frühen Abend
- entspannendes Einschlafritual durch sanfte Gymnastik oder Yoga
- ein warmes Fussbad
- ein feuchtes Tuch mit kühlendem Lavendelwasser
- ein Nachthemd zum Wechseln in greifbarer Nähe.



### **Rezept für einen Wechseljahres-Tee**

*Nehmen Sie dazu je 20 g Hopfendolden, Rotkleeblüten, Nachtkerzenblüten und Salbei.*

*Alles gut mischen und 2 Teelöffel für eine Tasse Tee nehmen. 3 Tassen pro Tag trinken.*

*Dieser Tee lindert allerlei Wechseljahresbeschwerden, wirkt wohltuend und gleicht den Östrogenspiegel aus.*

### **Hitzewallungen in den Wechseljahren: Wann Sie zum Arzt gehen sollten**

**Hitzewallungen sind lästig und können Frauen den Alltag erschweren.** Allerdings können Sie die Symptome der Wechseljahre mit den oben genannten Tipps und der Heilkraft der Natur mindern und teils sogar endgültig bekämpfen.

**Es ist wichtig, dass Sie hierbei lernen, geduldig mit sich selbst zu sein** und die Hitzeschübe trotzdem als einen natürlichen Bestandteil unseres Alterungsprozesses ansehen.

**Sollten Sie die Symptome der Wechseljahre allerdings nicht mit den natürlichen Heilkräutern aus der Natur in den Griff bekommen** und stellen Sie eine zu grosse Beschwerde im Alltag dar, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und um Rat fragen.

Quelle: <https://alpenschau.com/2019/05/23/heilkraeuter-wechseljahre-mit-der-heilkraft-der-natur-gegen-hitzewallungen/>

### **Suchen und warten**

Glücklich können sich  
nur alle jene Menschen  
schätzen, die reichlich  
wirken können und die  
ihr Leben nicht mit  
sinnlosem Suchen und  
Warten vergeuden.

SSSC, 4. April 2011

22.33 h, Billy

## 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 allen notwendigen Lebensgrundlagen jeder Art und weltweit Unfrieden.

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 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**  
Hinterschmidrüti 1225  
8495 Schmidrüti  
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, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz/Switzerland

Der **FIGU-Ratgeber** erscheint sporadisch;

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

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

FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrüti, Schweiz

**FIGU-Shop:** [shop.figu.org](http://shop.figu.org)

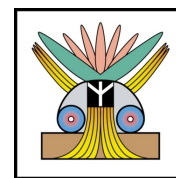


© FIGU 2020

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, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti ZH, Schweiz